

改变学习态度，化枯燥为有趣，变低效为高效

如何培养小学生的 高效学习态度

蔡万刚◎著

孩子不喜欢学习，根源在哪里？

孩子遭遇“学习倦怠期”，怎么破？

孩子得了“学习焦虑症”，应该怎么办？

.....

为小学生量身打造，教孩子爱上学习，高效学习！

哇！
学习原来一点都不难



如何培养小学生的 高效学习态度

蔡万刚◎著

© 蔡万刚 2018

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养小学生的高效学习态度 / 蔡万刚著. — 沈阳:
辽宁人民出版社, 2018.12

ISBN 978-7-205-09507-9

I . ①如… II . ①蔡… III . ①小学生—学习方法—家庭
教育 IV . ① G622.46 ② G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 275089 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 天津中印联印务有限公司

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 208 千字

出版时间: 2018 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 高 丹

封面设计: 末末美书

版式设计: 新视点

责任校对: 马 莹

书 号: ISBN 978-7-205-09507-9

定 价: 39.80 元

哇！学习原来一点也不难

——优秀小学生的高效学习态度

假如幸福在远方，那么，通往远方的路只有一条，那就是学习。

今天，在通往远方的路上挤满了孩子。其实，好多孩子并非自愿去前进，而是受了父母和老师的“强迫”。他们不是在自主创造幸福，而是被大人们推着，麻木地，一步一步地走着。

我接手现在的班级之前，我们班是学校有名的“偏科班”。什么意思呢？就是说班主任负责哪门功课的教学任务，这个班这门功课的成绩就比其他功课的成绩好很多。在我接手之前，班主任陈老师负责的是语文教学任务，所以这个班的语文成绩很好，在全校是出了名的。

四年级的时候，陈老师工作调动，由我接过接力棒，继续带领孩子们前进。不久，我就发现了这个班级的问题。

我本人有个习惯，在批改孩子们的作业时，彻底弃用那刺目的大红×。如果孩子的作业有错误，我会用重点号标注出来，然后在旁边写上“你还需要继续努力”；如果孩子的作业完成得很准确、很工整、很漂亮，我则会写上“你很优秀，老师很高兴”。因为我教的是数学，所以数学成绩好的孩子受到的表扬自然多一点。这样一来，孩子们开始对数学“情有独钟”了，为了让老师在作业本上多写几个“优秀”，为了得到老师的夸奖，他们

真的很努力。

然而，期中考试的时候，他们的数学成绩是提高了很多，可原本引以为傲的语文成绩下落了一大截！

当我发现问题以后，真是喜忧参半。喜的是，孩子们喜欢我，喜欢我的课；忧的是，这显然是不利于孩子们发展的。再者，难道这就是孩子们的学习目的吗？孩子们是为了博得我的好感在学习！

这是任何一个合格的教育工作者都不愿意看到的事情！

为了解决这个问题，我特意安排了一下午时间召开了一次主题班会，班会的主题就是“你在为谁学习”。

孩子们思考着，探讨着。很多孩子表示，是为了老师高兴；也有为数不少的孩子说，是为了让爸爸妈妈满意；当然也有一些孩子认为，为别人学习是不对的，但真的很少。

最后，我真挚地告诉他们：“老师会因为你们把我教的功课学好而高兴，但你们辜负了其他老师的努力，我同样苦恼。你们来这里学习的目的不是取悦老师，而是让自己成才。同样，父母会因为你们取得好成绩而满意，但是，他们送你们来读书的目的，也是让你们拥有更好的未来，你们只有为自己努力，他们才会真正感到高兴。”

这次班会以后，孩子们逐渐改变了学习态度，他们的目标更明确了，劲头也上来了。期末考试的时候，我们班终于摘掉了“偏科班”的帽子，综合成绩名列全校第一！

说这些是什么意思呢？就是希望家长和孩子们都能够意识到：所有事业的成败，首先都是态度问题，孩子们的学习事业也不例外。

学习态度的重要性，毫不夸张地说，怎么重视都不为过。作为一名教育工作者，通过这么多年的工作总结，我可以很负责任地说：

失败的学习者，主要失败于态度，甚至，完全失败于态度。因为，学习者的进步，是有个人意义的，与其学习态度有最直接的关系。孩子们只有具备了良好的学习态度，才能拥有清晰明朗的学习目标，才能不骄不躁，不倦不怠，遭遇低谷不自弃，取得佳绩不得

意，才能一往无前，不遗余力。

对于孩子们来说，养成一个良好的学习态度，很是关键。这是我，一名教育工作者，对家长和孩子们最真挚的建议。

本书可以说是我从事多年教师工作的心得与总结，里面囊括了我对家长和孩子们的提醒、忠告、建议，以及爱。如果它能给孩子们带来决定性的帮助，那将是我最大的殊荣。

目 录

Chapter 1

孩子，究竟是在 为谁读书？

为什么，孩子总觉得在为父母学习？	002
家长越催，孩子学习越不给力	005
要学会学习，才不会事倍功半	008
不要把家庭作业视同儿戏	011
作业可以抄，未来能抄吗？	014
永远别作弊，那是在欺骗自己	018
如果为目标努力，学习会变得有趣	021
“书呆子”怎么了？人与人各有千秋	024
就算和老师闹脾气，也别耽误自己	027

Chapter 2

现在学习， 是为了将来做 最好的自己


读书为什么，认真想过吗？	032
现在的成绩，关乎一生的轨迹	036
遇到“学习倦怠期”，怎么办？	039
染上“学习焦虑症”，应该怎么办？	042
不喜欢的科目，更不能置之不理	045
如果想要学习好，就不会学不好	048
别把“读书无用论”灌输给孩子	051
“不喜欢学习”，根源在哪里？	054
名牌算什么，学识才值得炫耀	057

Chapter 3	学习与兴趣未必就是“冤家对头”	062
所谓天才， 就是强烈的兴趣 和顽强的入迷	有目的的学习，会让人顽强入迷	065
	把“讨厌”的学习变成一种游戏	068
	试试鲑鱼效应，将好胜心激出来	071
	满足孩子“好为人师”的小心思	074
	有点“红眼病”，也可以是好事	077
	永远不要丧失有趣的好奇心	080
	有时间，多补给些“精神美食”	083
Chapter 4	单靠“智商”，碾轧不了一切	088
成绩好的人未必 最聪明，但一定 最努力	所谓天才，不过是更努力而已	091
	课前预习，让听课毫不费力	094
	课后复习，更容易考出好成绩	097
	成绩再差，现在努力都来得及	100
	成绩好就放松？学无止境！	103
	只会笨努力，那叫“伪勤奋”	106
	散漫成性，就会一辈子落后于人	109
	规划出效率，效率定成绩	112

Chapter 5	好坏成绩间，只差专注力	116
世上无难题， 都怕“认真”二字	经常走神，如何成得了“学神”	119
	不放过任何细节，才不会因小失大	122
	别说只是失误，有些事不容有失	125
	学习没计划，就像盲人骑瞎马	128
	高分的秘密：重视“零碎”知识点	131
	错误多来自粗心，马虎是求知的大敌	134
	不要一知半解，要学懂、学通	137
	考试未得满分，一样可以“满分”	140
	Chapter 6	学问学问，既要学，还要问
正是问题，激发了 我们去学习	老师又不是罗刹，害怕干什么	147
	向同学询问，怎么就丢人了？	150
	哪怕答错了，也好过不敢举手	153
	准备一个问题本，别让问题溜走了	156
	老师的提问里“暗藏玄机”	159
	有疑问当下解决，别拖延过夜	162
	别只问结果，多思考“为什么”	165
	骄傲自满是我们的一个可怕陷阱	168
	错误的泥沙里，也有金子可挖	171

Chapter 7


只有自信的人， 才不会被理想学府 拒绝



没有谁“不是读书的料”	176
只为学习找方法，不为失败找借口	179
别把“差劲”的标签随意贴身上	182
越有包袱，越容易犯错误	185
不放弃努力，就不会无可救药	188
很多困难都是被刻意夸大的	191
打破“蛋壳”，才有“出头之日”	194
优秀的人从来不会输不起	197
少有人走的路，或许才是出路	200
把埋怨换成鼓励，孩子会令你惊喜	204
考前不紧张，发挥才超常	207

Chapter 8

读书求学， 最怕的就是没有 长劲



求学无难事，只要肯坚持	212
短暂的激情，撑不起美丽的梦想	216
定下长远目标，分阶段努力	219
巧妙激励，时不时给孩子打打气	222
一时倦怠，小心一辈子无奈	225
咬咬牙，跨过“学习高原期”	228
以强力动机点燃持续的学习激情	232
请对“成功”如饥似渴	235
状元支招：学习笔记每天都要记	238
试后总结，给成绩一个向上的台阶	241



Chapter

孩子，究竟是在为谁读书？

没有正确的态度，就没有饱满的热情。

如果孩子认为是在为父母而学，父母稍不留神，他就会伺机偷懒；如果孩子认为是在为老师而学，他就会偏科严重。他们找不到真正的学习动力，便不能学业有成。所以我们必须为孩子树立“为自己而学”的态度，将“要我学”变成“我要学”，如此，孩子才能从学习中找到乐趣，建立动力，走向未来。

为什么，孩子总觉得在为父母学习？

前些天，一个学生的母亲和我打了一个多小时的电话，详细地叙述了这名学生所存在的一些问题，这让我感到非常吃惊。这名学生叫小蒙，在班上担任学习委员，是个品学兼优的男孩，前阵子参加小学奥林匹克数学竞赛还拿了奖。

小蒙的母亲这次和我打电话主要讲了两件事情。

第一件事，是小蒙一直想要一台智能手机。从家庭硬件条件来说，小蒙的父亲是工程师，母亲是公务员，家庭条件算是相当不错的，买一台智能手机不会对家庭经济造成负担。但是，小蒙的父母一直担心，过早地买智能手机给他，可能会让他沉迷于玩手机而荒废学业。

第二件事，是小蒙对学习的认识出现了一些问题。事情的导火索同样还是智能手机，由于小蒙再三要求必须要买智能手机，最后小蒙的父亲做出了让步：期末考试小蒙能考入年级前十名就买，但价格要控制在两千块以内。结果，小蒙不同意，开始和父母大吵大闹，非要买苹果最新出的智能手机，甚至还威胁父母，要是不给买，考试就交白卷，以后也不好好学习。听到这话，小蒙的母亲怒不可

遇，给了小蒙一巴掌，冲他吼道：“你读书是为了谁？你难道是为了我们读的吗？自己好好想想去！”最终，谈话不欢而散。

据我了解，小蒙的父母是属于那种比较开明的父母，平时很多事情也都比较尊重孩子的意愿。比如小蒙参加的一些兴趣班，包括钢琴培训班、跆拳道培训班等，都是小蒙自己主动提出想要学习的。包括寒暑假期间的安排，小蒙父母也都会征求小蒙的意见。但这一次的冲突却让小蒙的母亲感到很担忧，她不知道怎么样才能让小蒙明白，他学习不是为了父母，他成绩的好坏也不该是用来和父母谈条件的筹码。

小蒙的问题其实很多孩子都存在。大部分的孩子估计都对父母说过类似“只要我考到多少分你就给我买什么”或者“只要我能进多少名你就答应我什么条件”的话。而大部分的父母估计也都对孩子说过诸如“进步多少名就给你买什么”或者“考到多少分就带你去哪里玩”之类的话。就像小蒙，从他父亲做出让步，提出只要考到年级前十名就给买智能手机这件事情就能看出，为了激励小蒙学习，父母没少用“物质奖励”这一措施。

坦白来说，对于物质奖励这件事情我是没有异议的，斯金纳所提出的强化理论应用到教育上确实有着极大价值。但在学习这件事情上，过分强调物质奖励，则往往可能给孩子造成一种认识上的误区，让他们把学习成绩当作满足自己要求的条件和与父母讨价还价的筹码。

很多孩子大概都从父母或老师口中听到过这样的话：“你读书不是为了我们，是为了你自己。”但很多孩子实际上都没有认真思考过这个问题，否则“班主任从后门露出的脸”也就不会成为众多人津津乐道的“校园恐怖故事”了。

很多父母对孩子的学习都寄予了厚望，孩子考试考得好，父母比孩子还高兴，孩子学习成绩下降，父母比孩子还着急。结果，成绩的好坏无形之中变成了父母脸上的晴雨表，这让孩子怎么去相信“学习是为自己而不是为父母”这件事

呢？父母关心孩子的学习是理所当然的，但如果过分地将学习成绩当作评价孩子的唯一标准，那学习这件事也就变得不再单纯和快乐了，要么学习会成为孩子向父母讨价还价的筹码，要么学习会成为孩子痛恨的对象，这两种结局显然都是教育的极大失败。

我想无论是父母还是孩子，都应该明确，在生活中哪些是孩子应该承担的事情，哪些是父母应该承担的事情。作为父母，要懂得控制自己想要包办孩子一切事情的愿望和冲动，而作为孩子，则要学会如何把自己应该承担的事情做好，无论是按时起床、睡觉，还是上学、写作业、整理房间等。

在课余时间，我和小蒙进行了一番谈话，重点讲了三件事情。

第一，每个人生活在这个世界上，都有必须要承担的事情。比如警察要承担的事情，就是保护市民人身和财产的安全；老师要承担的事情，就是教好自己的学生；而学生要承担的事情，就是好好学习，完成自己的学习任务。这既是每个人应该承担的义务，也是必须承担的责任。

第二，学习是你自己的事情。往小了说，你将来想要成为什么样的人，想要上一所什么样的大学，都和你的学习成绩是息息相关的。你学习到的知识越多，你的成绩越好，将来在人生的十字路口时，你就能有更多的选择、更宽广的前程。往大了说，你想成为对国家、对社会有用的人才，知识积累也是你的必经之路。

第三，关于智能手机的问题。首先，父母的担心不无道理，在诱惑面前，人的自制力都是有限的；其次，手机是一个工具，不是与人攀比的筹码；最后，你可以不同意父母的意见，但要懂得尊重他们的意见。

家长越催，孩子学习越不给力

上个星期，几位老师接连向我反映了班上一位同学的家庭作业问题，这个出状况的同学叫杨晓洁，是个非常文静的女孩子，学习成绩中等，但很听话，以前从来没有出现过类似的情况。

学生偶尔没有完成家庭作业并不奇怪，但杨晓洁却在一个星期内有三次没有交作业，而且完成作业的情况也非常不理想，这就比较奇怪了。我马上联系了杨晓洁的母亲，把情况告知了她，并询问她是否有什么原因导致杨晓洁出现这种情况。

杨晓洁的母亲在电话里告诉我，之所以出现这样的状况，是因为最近他们刚搬了家，还没给杨晓洁找到合适的补习班，之前的补习班也因为路程不方便而没有继续去上了。杨晓洁的母亲说，杨晓洁其实一直有个毛病，就是做作业特别磨蹭，得一直有人在旁边盯着、催着，以前送她去补习班，有补习班的老师可以盯着、催着她把作业完成，现在不去补习班了，家长上班又忙，根本没时间来盯着她，结果杨晓洁磨磨蹭蹭，经常到半夜了作业也完不成。

做作业拖拉磨蹭，这个问题是很多孩子都存在的，而面对这个问题，大部分家长所采取的应对策略几乎都是一个字——催。但实行过这一策略的家长其实都知道，“催”字诀显然对改进孩子拖拉磨蹭的坏习惯没有任何帮助，而且通常都会以家长的怒吼和孩子的眼泪作为结束。

现在，如雨后春笋般冒出来的补习班、托管班可谓帮了不少家长的大忙，不少家长把孩子往补习班、托管班一送，令他们头疼不已的作业问题就解决了。客观来说，补习班和托管班的出现的确为家长分担了不少管理教育孩子的难题，同时也能为孩子提供一部分家长没有能力做到的课外辅导。但需要注意的是，补习班和托管班虽然能代替家长监督孩子完成学习任务，却不一定能帮助孩子纠正一些不良习惯。比如杨晓洁做作业拖拉磨蹭的习惯，显然就并未得到纠正，使得她一旦脱离了监督和催促就会出现问題。

想要彻底解决问题，我们就得找到造成问题的根源。孩子拖拉磨蹭通常来说有这么几个原因：

第一，缺乏专注力，容易走神。

不少孩子做作业之所以慢，很大一部分原因就在于注意力不集中，“附加动作”太多，一会儿东张西望一下，一会儿喝口水上个厕所，一会儿看着窗外发会儿呆，一会儿吃几口零食玩几下橡皮……这样一来，时间就在不知不觉中被浪费了，而作业却没能做多少。

孩子的思维是非常活跃的，也正因为如此，孩子比成年人更容易受周围环境的影响而分散注意力。针对这种情况，家长要尽可能为孩子打造一个良好的学习环境，并在适当时提醒孩子集中注意力到作业上。

第二，任务意识不强。

惰性深植于每个人身体里，不时就会跳出来干扰一下我们正常的工作和学习。成年人往往比孩子更能克服惰性，究其根本，是因为成年人比孩子更清楚无

法完成工作任务的后果和影响，因此成年人的任务意识通常要比孩子强得多。

想要加强孩子的任务意识，就必须让孩子明白，无法完成任务会造成什么样的后果和影响。只有这样，才能让孩子明白，哪些事情是自己必须去承担的责任。

第三，没有良好的时间观念。

很多孩子做事磨蹭往往是因为对时间的概念比较模糊，比起长远的考虑，他们更容易专注在眼前的事情上，这是由孩子的生理和心理特征决定的。因此，家长应该帮助孩子建立起时间管理的观念，而不是只一味催促，让孩子把手上的事情做完。

第四，手眼协调力差，容易疲劳。

在成长过程中，孩子神经肌肉发育得不充分，往往会影响到孩子的手眼协调能力，使得他们在做作业时总是频繁地抬头低头，尤其是在进行生字词抄写时，常常需要看一笔写一笔，这样一来就容易产生疲劳感，做作业速度自然也会非常慢。在这种情况下，家长的催促声只会让孩子越发紧张，也越发容易犯错。

第五，被逼无奈，故意磨蹭。

家长对孩子过高的期望和要求也是造成磨蹭的重要原因之一。很多家长为了提升孩子的学习成绩，通常会给孩子安排一些额外的“作业”，但这样一来，可能就会让孩子产生一种想法：反正做完老师布置的作业之后也不能玩，还得接着做爸爸妈妈布置的作业，还不如慢点写呢，把时间拖过去，就能少写点额外的作业了……

磨蹭是种坏习惯，但“催”字诀绝不是应对良方。想要让孩子养成自觉的学习习惯，我们就得先找到孩子磨蹭的根源。