

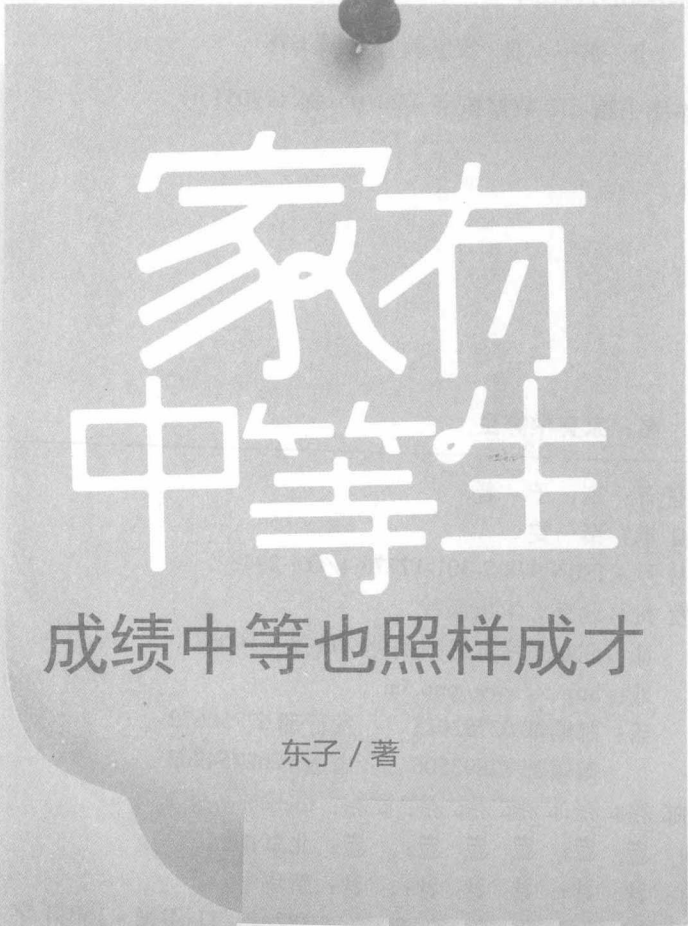
家有中等生

成绩中等也照样成才

东子 / 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



家有 中等生

成绩中等也照样成才

东子 / 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

家有中等生/东子著. —北京: 北京大学出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-301-17776-1

I. 家… II. 东… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 177051 号

书 名: 家有中等生

著作责任者: 东子 著

责任编辑: 秦雯

标准书号: ISBN 978-7-301-17776-1/G · 2948

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 11 印张 130 千字

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010 - 62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

目录 CONTENTS

第一章 中等生:行走在教育遗忘的边缘

- 渴望关注却备受漠视 /3
- 成绩不理想不是因为笨 /9
- 没有他信所以没有自信 /11

第二章 反思:你是问题家长吗

- 甩手放任型家长 /19
 - 密切关注中等生的学习生活 /23
 - 再忙也要找时间多陪中等生 /23

- 粗暴打骂型家长 /24
 - 教育中等生要严而有格 /27
 - 教育中等生要有章法 /28

- 虚荣攀比型家长 /29
 - 不要把中等生比来比去 /33
 - 用平常心去培养中等生 /34

- 冷嘲热讽型家长 /35
 - 小心呵护中等生的自尊心 /38
 - 善于发现中等生的闪光点 /38

第三章 放心去飞:中等变优等的五个起点

创造健康快乐的家庭环境 /43

● 家长要以身作则勤奋上进 /46

● 营造和睦快乐的亲子氛围 /47

多一点沟通多一分理解 /47

● 沟通是理解的桥梁 /50

● 有信心更要有耐心 /51

帮助中等生寻找自信的支点 /52

● 家长的肯定是前提 /55

● 激励促使中等生向优等转化 /56

寻找机会让中等生品尝成就感 /56

● 家校结合为中等生创造成功的机会 /60

● 鼓励中等生自己想办法解决问题 /61

鼓励中等生发掘自己的强项 /62

● 发现中等生的特点和强项 /64

● 鼓励中等生展示自己的强项 /65

第四章 爱拼才会赢:中等生成绩变优的十大利器

让中等生明白为什么而学 /69

● 明白为什么而学比怎样学更重要 /70

● 变“被动学习”为“主动学习” /71

- 有一个明确的学习目标 /72**
- 制定学习目标的两个原则 /75
 - 有计划地实施目标 /75
- 帮助中等生调整学习状态 /76**
- 教中等生学会调节学习压力 /78
 - 要中等生快乐地“玩过小学” /80
 - 要中等生愉悦地“乐过中学” /81
- 一日四问帮助中等生强化自我监督能力 /83**
- 问今天上课认真听讲了没有 /83
 - 问今天所学的知识掌握了没有 /84
 - 问今天的作业完成了没有 /85
 - 问明天要学的新知识预习了没有 /85
- 预习里的大奥秘 /86**
- 预习不是为了提前学会 /87
 - 要掌握合适的预习方法 /88
- 听课贵在得法 /89**
- “认真”是听课的第一步 /89
 - 听课重在思考而非记忆 /90
 - 做笔记要分清主次 /90
- 课堂上要大胆提问 /92**
- 鼓励中等生主动大胆提问 /96
 - 用赞扬肯定中等生的提问 /97

复习里的小窍门 /98

- ① 复习一定要趁热打铁 /99
- ② 采用不同的复习策略 /99
- ③ 应用是最好的复习方法 /100

寻找偏科的根源所在 /101

- ① 偏科首先是心态问题 /103
- ② 偏科也是兴趣问题 /105
- ③ 理性思考短板原因 /105

做题考试不是唯一 /106

- ① 多读课外书扩大知识面 /107
- ② 多给中等生提供在实践中学习的机会 /107

第五章 隐形的翅膀:让中等生飞得更高的八个秘诀

一定要克服自卑心理 /111

- ① 帮助中等生正视自己 /114
- ② 体验成功提高自信 /115

要学会调整抑郁情绪 /116

- ① 疏导化解中等生的抑郁情绪 /118
- ② 有意识地与中等生缩短距离 /119

竞争意识要逐步树立 /120

- ① 教育中等生追求公平竞争 /121
- ② 提醒中等生竞争不忘合作 /121

- 有乐观心态才会天天向上 /122**
- 有乐观的家长才有天天向上的中等生 /124
 - 给中等生提供发泄苦闷和委屈的通道 /125
- 拥有平常心是幸福之源 /126**
- 要中等生克服焦虑心理培养平常心 /127
 - 家长对子女教育也要有平常心 /128
- 懂得争取也要学会放弃 /129**
- 教会孩子决定取舍 /133
- 宽容他人才能快乐自己 /134**
- 告诉中等生宽容并不代表软弱 /137
- 成功不拒绝失败 /138**
- 引导中等生把失败变成财富 /142

第六章 明天会更好:中等生要记住的四个“重要”

- 品行好比学习好重要 /145**
- 拥有谦虚之心才能认清自我 /147
 - 知恩报恩才能坦对人生 /148
 - 与人为善才能赢得朋友 /149
 - 乐于分享才能感受快乐 /150
- 善学习比拿高分重要 /151**
- 不要太看重学习成绩 /153
 - 善学习就要会思考 /154



能力强比分数高重要 /156

- 表达能力让中等生展现自我 /157
- 交际能力让中等生左右逢源 /158
- 创新才能让中等生拓宽未来 /159
- 动手能力为中等生增添自信 /159
- 吃苦能力为中等生人生添彩 /160

能快乐比会成功重要 /161

- 可以不成功但不可以没有快乐 /164
- 快乐生活是一种能力 /165



第一章

中等生：
行走在教育遗忘的边缘

渴望关注却备受漠视

现在的学校教育和家庭教育中普遍存在着这样一种现象：学习成绩较好的孩子，一般会备受老师和家长的重视；学习成绩较差的孩子，在学校也会备受老师的关注，有问题老师会经常找家长汇报；而唯有“比上不足，比下有余”表现平平的中等生，最容易被老师和家长忽略。这些孩子像一群灰色的小鸟，疲惫地行走在现行教育遗忘的边缘。他们有一个我们大家所熟知的名字——中等生。

对于“中等生”相信大家并不陌生，因为他们实在是太多了，环顾左右，比比皆是，可能就包括曾经的你我。如以20%为“优生”、20%为“后进生”来计算，余下的60%为中等生，那么，在一个50人的班级里，就有30人是中等生；在一个1500人的学校，就有900个中等生；在全国2亿多中小学生中，就有高达1.3亿的“中等生”。想想看，这是一个多么庞大的数字，一个多么巨大的群体！然而，现实中这个人数众多的群体，恰恰是一个被学校教育和家庭教育忽视的群体。相对于“优生”得到的青睐、“后进生”得到的关注，这些“中等生”备受冷落。

众所周知，在家里，优生可以让父母寄托无限希望，可以让父母在同事和亲友面前挣足面子；在学校里，优生可以提高各个学科优秀率，在升学考试中能够多为老师争几个重点校的名额，也是老师教学绩效考核的“活广告”。后进生的进步，则可以使父母化失望为希望，成为老师“转化后进生”工作的师德材料。而中等生呢？他们在家长和

老师面前“前不见得高分，后不见进步”，他们不能像优等生一样光环闪烁，也不会滑入后进生的行列，所以总是默默无闻，处于被家长和老师忽视的位置。

一次小学5年級的期中考试之后，张雪的成绩退步非常大，语文只得了55分。一天放学后班主任老师想和她谈一谈，可是，还没等老师说话，快言快语的张雪先开口了：“老师，以前我喜欢您，但是现在有点不喜欢了，因为在您的眼里只有好学生和差学生，您越来越不注意像我一样的中等生了。我们付出了很多努力，认真学习，不给您添麻烦，然而，我们还是被您遗忘的中等生。我们的成绩不好也不坏，不会让班级的状况大起大落，您不指望着我们出人头地，当然，也不用担心我们搅乱班级，我们就这样被您遗忘了，有时好几天您都不跟我们中等生讲一句话，这是不是不公平？您知道吗？我们也一直在努力，希望得到您的肯定、您的帮助。我嫉妒那些被您关注的成绩优秀的学生，可是我怎么努力，您就是不注意我，我学习还有什么意思呢？”



一位初中生的网上日记写道：

我是如此不起眼。同学们议论起我时，总找不到合适的字眼，连老师都说，你不好好学习，将来能做什么呢？我坐在一个偏僻的角落里，这个位置在老师的视野之外，最适合我这个中等生了。而我的同桌和前位却是班里叫得响的好学生。那时

每次考试结束后,老师都会做总结,抽空让一些同学去他办公室里谈话,进步的给些鼓励,退步的鞭策一下。那些同学的成绩基本都在班级十名之内,我虽然远在这个范围之外,却也渴望哪一天能被叫去,即使是说几句批评的话。

有一次,同桌从老师办公室里回来,笑着对前位说:“这老头儿太苛刻了,让我下次要进入年级前八名!”语气里除了不屑,更多的是得意。那是他们的要求和目标,直接而明确。但在我,只有尴尬和无助。当时默默地想,老师若要求我进入班级前十名,我一定会拼命努力。

一天下午,老师一脸亲切,径直向我走来,我能感觉到手心里渗出的汗。他走近后对我说,你的同桌怎么没来啊,来时你让他去我办公室吧。

马上就要中考了,一次自习课上老师说:“班里考上重点高中的也就十几个,剩下的都是在陪读。”听了这句话,我很伤心,很迷茫。既然我们这些中等生没有前途,那我们还参加中考干什么?



一位中等生给老师的信中写道:

老师,你在班里分了许多小组,每个小组有三个成员,分别是优秀生、中等生和后进生各一人。我是七组的中等生。在这个小组里优秀生阿文是“领头羊”,后进生阿亮是“改造对象”,但我不知道自己在这个小组里有什么“头衔”,不知道能做什么。

有一天，你让我们小组的三位同学到办公室帮着打扫卫生。我们来了，你分配的任务是：阿文擦玻璃，阿亮扫地，让我负责送垃圾。

老师，你还记得吗？你先和阿文一起擦玻璃。你们一边擦玻璃一边谈学习的事，谈到高兴处你就开怀大笑。你说阿文脑袋大，聪明，脑袋里装的知识就多，将来能成名成家，说得他美滋滋的。过了一会儿，你又帮着后进生阿亮扫地。你们一边扫地一边谈遵守纪律的问题。你拍了拍他的头说：“你近一段时间很有进步，不过，离要求还差着一截呢，以后要认真学习，好好遵守纪律。你小子将来也不简单。”阿亮回应说：“谢谢老师鼓励，我会努力的。”

我一直站在那里等着送垃圾，你没发现我吗？老师，你与优秀生谈学习，与后进生谈纪律，难道与我就没话可说吗？我是个中等生，一个中等生也希望与老师你一起聊一会儿，也盼着你给句鼓励，或是拍拍我的肩膀。但老师你真是忽视了我，甚至连我的存在也没发现。我知道自己成绩一般、纪律尚可、个性不突出，我就是这样一个既没给你争过光，也没给你惹过事的中等生。我的存在既不会让你赏心悦目，也不会让你忧心忡忡。如此，我就成了你不关注、不关心的中等生了。

前天，我要出校门去配眼镜，来办公室找你开张“出门条”。你抬头看了看我，却捏着笔迟迟不写，然后再看看我，再低头想一想。好大一会儿，我才明白过来：你一定是忘记我的名字了。于是，我轻轻地告诉你：“老师，我是七组的‘史峰。”你尴尬地笑了一下说：“噢，对不起，我竟然提笔忘字

了。”然后你才给我写了“出门条”。接过条子，我不但感到失落，更多的是伤心……



这就是中等生——后进生的预备队，优等生的后备军。这是一群行走在教育遗忘边缘的孩子，拉一把他们就会成为“好孩子”，而推一把可能就会把他们变成“坏孩子”。是拉还是推，我们为人父母的该当思量。

渴望被重视、被关爱是每个孩子的本性。只要仔细观察，就会发现每个孩子都在用自己的方式吸引老师和父母的关注。优等生凭学习成绩好，后进生可能靠的是别出心裁的调皮、捣乱。那么中等生呢？

中等生学习成绩不好不坏、安分守己、默默无闻，却因此容易受到老师和家长的忽略。他们属于“听话”一族，但思想不稳定，缺乏强烈的竞争意识，敏感偏激，自我调控能力差。他们往往安于现状，认为“比上不足，比下有余”，缺乏刻苦攻读的意志和毅力，认为争上游太苦太累，而且也不一定前途等。久而久之，他们形成了得过且过的态度，甚至对学生们视为生命的考试，都抱着无所谓的态度。

当这部分孩子得不到老师和家长的及时肯定时，他们往往会产生消极的情绪，不再上进，不再表现，放任自我，最终导致学习成绩停滞不前，甚至对自己的能力以及人格魅力都产生了怀疑。老师的忽略，家长的不管，使这些孩子成了“姥姥”不亲、“舅舅”不爱的“弃儿”，由此给他们带来多种问题：厌学、早恋、自卑、抑郁、自闭、偏激、随大流……

在班级学习处于中等的初二学生小杰，半年前从爷爷奶奶

身边转学来到爸爸妈妈家附近的一所学校。在新的学校里，周围都是陌生的同学，小杰感到很孤单。小杰试着同新班级上的同学打招呼，但由于时间短，还没有建立起朋友圈，看着其他同学放学后结伴而行，小杰很是羡慕。

小杰的爸爸妈妈开了一家不大的工厂，生意不错，平时也很忙。因为小杰的成绩一直位居中等，爸爸妈妈觉得他将来也考不上什么好大学，还不如中学毕业后在自己家里的工厂干，所以对小杰的学习情况不闻不问，认为只要不学坏就行，就连学校的家长会都不去参加。小杰每天放学后就是写作业、看电视、上网，反正是自己打发时间。

由于空虚、无聊，在QQ上小杰结识了一个16岁的女孩，几天后他们还见了面。这个女孩给了小杰在爸爸妈妈和同学那里得不到的情感和精神满足，这使他深陷其中，不能自拔。小杰每天精神恍惚，满脑子都是同这个女孩见面，开心玩的事，上课经常走神，作业也没心做，致使学习成绩迅速下滑。



然而，中等生同样渴望家长和教师的重视与关爱，他们渴望着家长的一句鼓励的话语，一次肯定的眼神接触，一个赞赏的手势……对这个“普通”的“特殊群体”，家长和教师稍微给予一点关注，都会给其人生路上注入无限动力。这些孩子如果能够像其他“生”那样，得到家长和老师的关心关注，教导引导，对他们严格要求，用心拉他们一把，他们就会和优生一起进步向上，转变为中等生；相反，如果老师和家长对他们不闻不问，放任自流，他们就会失去机会，退步落后，最后滑落到后进生的行列。