



校园辅导员工作丛书

教师如何帮助孩子走出 厌学的误区

XIAOYUAN FUDAOYUAN
GONGZUO CONGSHU

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

教师如何帮助孩子走出厌学的误区 / 《教师如何帮助孩子走出厌学的误区》编写组编. — 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2990 - 5

I. ①教… II. ①教… III. ①青少年 - 学习心理学 - 研究 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217509 号

教师如何帮助孩子走出厌学的误区

责任编辑: 王 红

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst.com.cn, edksy@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2990 - 5/G · 0844

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

Contents 目录

引 言 /1

第一章 关于厌学 /3

第一节 厌学与厌学症 /4

第二节 厌学的原因 /7

第三节 厌学的类型 /10

第四节 教师的原则及对策 /13

第二章 明确学习动机 /19

第一节 让学生学会独立思考 /20

第二节 激发孩子的求知欲 /25

第三节 给孩子多一些鼓励 /32

第四节 帮助学生调整期望值 /38

第五节 建立正确的考试观 /45

第六节 挖掘孩子的潜力 /53

第三章 养成良好的学习习惯 /61

第一节 克服懒惰 /62

第二节 合理安排学习时间 /69

第三节 由三心二意到一心一意 /77

第四节	摆脱马虎、粗心的毛病	/ 85
第五节	走出“差生”的阴影	/ 93
第四章	掌握恰当的学习方法	/ 101
第一节	帮助学生找到适合自己的学习方法	/ 102
第二节	激发学生带着问题去学习	/ 110
第三节	提高记忆力	/ 118
第四节	训练发展发散思维	/ 123
第五节	各科均衡发展	/ 129
第五章	营造有利的学习环境	/ 136
第一节	平等对待每一个孩子	/ 137
第二节	倾听孩子的“苦水”	/ 146
第三节	与家长做好沟通	/ 153
第四节	营造良好的班级氛围	/ 158
第五节	引导学生合理利用网络	/ 163
附录	国外相关教育经验借鉴	/ 168
西方学者：教育孩子四十条		/ 169
美国优秀老师谈家教		/ 171
坚持理性——德国的教育原则		/ 176
狠心+宽容=成才——澳大利亚儿童教育		/ 179
国外不让孩子沉迷网络的招数		/ 181

引言

孩子的天性是好学还是厌学？长期的教学观察表明，孩子是好学的。知识的世界魅力无穷，孩子们天生对于学习和进入一个知识的世界充满了惊奇、兴奋，大自然赋予了孩子们一个接一个的敏感期，只要孩子的发展是正常的，他都会成为一个好学生，长大成为一个好公民。但我们的教育和环境可能会出现误区，没能为孩子提供相应的条件，或者施与了不恰当的压力，于是出现了厌学状况。从这个意义上说，孩子的厌学不是他的天性使然，我们更多地要从环境，从家长和教师那里找原因。

针对困扰学生和教师的厌学问题，本书试图进行一次归纳和总结。首先，这种专题性的归纳和总结有助于教师朋友们对厌学做更细致、更深入的了解；其次，具体案例、名人故事、调查数据等的提示和说明，可以帮助教师朋友们打开思路，找到学生们的症结；最后，本书有针对性地提供一些有价值的参考、建议等，以期帮助教师朋友有效地对症下药。

不过，本书不会刻意夸大所谓“厌学症”，不把厌学作为一种时代流行症状进行探讨，而是从正面的角度，让教师帮助孩子正确对待学习，激发孩子的学习兴趣。如果我们承认好学是人的天性，那么，厌学同样是这天性中的一部分。我们可以把“厌学”当成一个棘手的问题，但决不能随意把它看成一种心理疾病。也希望教师朋友在实际工作中谨慎对待“厌学”这个词。

在章节设置上，本书一共设有五章。其中，第一章对厌学状况进行基本描述，其余各章重点介绍教师如何帮助孩子明确学习动机，养成良好的学习习惯，掌握恰当的学习方法，为孩子营造有利的学习环境等，采取种



教师如何帮助孩子走出厌学的误区

种办法帮助孩子正确对待学习。

在内容的编排上，本书努力向多样化、针对性、真实性、趣味性等方向靠拢。惟愿教师朋友们能从该书中汲取适合自己的方式方法，最终如心所愿地带领一个又一个孩子走出厌学的误区。

第一章 关于厌学

厌学是困扰学生和老师的“顽疾”，它束缚了学生的求知欲，制约了学生的创造力。它让学生对学习产生厌烦心理，对考试产生恐惧心理。学生的厌学情绪又直接影响到老师的授课情绪、课堂质量、以及班级成绩等。

“厌学”具体指代什么？厌学产生的原因是什么？有厌学倾向的学生都有什么样的表现？教师如何看待并合理应对学生厌学的问题？本章试图从整体上对与厌学相关的如上问题进行细致的探究。



第一节 厌学与厌学症

厌学是指学生在主观上对学校学习失去兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，并在客观上明显表现出来的行为。轻者，厌学的孩子对上学不感兴趣，但迫于家庭或外界压力又不得不走进学校。在校学习态度消极，学习效率低下，人也会变得烦躁不安，多思多虑，容易发怒，注意力不能集中，甚至看什么都不顺眼，对自己和别人都感到厌烦，每天如生活在水深火热之中。重者，当觉得自己无论如何再也学不进去的时候，当他觉得上学学习对他来说简直就是一种折磨的时候，他就可能会从心底产生对上学和学习的厌恶情绪，最终可能会选择退学、离家出走等极端行为。

不听话的孩子都有不同程度的厌学情绪。厌学与善学、乐学相克，厌学无疑会扼杀、阻碍孩子学习的热情与欲望，束缚和困扰孩子美好的心灵，对孩子的健康成长会造成严重的危害。

孩子一旦厌恶学习，那么要想让他们自觉主动地学习，便成为一句空话，他们会采用各种方法逃避学习，逃避父母和老师的监督，视学习和学校如洪水猛兽。这样，即使父母不断地命令他学习，他都不过是应付了事，更别指望他主动地去求知了。所以，厌学是孩子学习的最大克星，也是造成孩子不听话的主要原因之一。

厌学有轻重之分：偶尔对某项作业、某门学科或者对某位老师、某个学校产生不满，这是较轻微的厌学；经常性地对某项作业、某门学科或者对某位老师、某个学校产生厌烦，并偶尔伴有一些如头痛之类不舒服的生



理反应，这是中度的厌学；习惯性地对某项作业、某门学科或者对某位老师、某个学校产生厌恶，经常伴有头痛、呕吐等不良的生理反应，这是较严重的厌学。

较严重的厌学，人们称之为厌学症。厌学症与一般的厌学情绪不同，其主要特征是对学习毫无兴趣，视学习为负担，把学习作为一件痛苦的事情，不能从事正常的学习活动，经常逃学或旷课，严重的会导致辍学。

当我们说一个孩子患了厌学症时，指的是他在一段重要时间里对学校怀有长期的害怕情绪，无法参与和适应学校的日常生活规律。这种看起来毫无道理的害怕会让孩子们产生一系列逃避上学的行为。孩子不愿意上学，以头痛或生病为借口，如果强迫他们上学的话，他们就哭叫吵闹，纠缠不休。从医学上讲，厌学症也可能出现一些生理症状，如头痛、恶心、昏昏欲睡、没有胃口、心跳过速和头晕等。如果孩子不去上学而是呆在家里，这些症状就会消失。

值得注意的是，作为教师应谨慎使用“厌学症”这样的词语。目前社会对厌学症的舆论宣传有夸大其词之嫌，更有一些机构打起“治疗厌学症”的招牌，危言耸听，以便让家长心甘情愿掏钱。

事实上，在《中国精神疾病分类方案与诊断标准修订版》中，专门设置有“儿童少年期精神障碍”，其中并没有“厌学症”一词。可见它和“网瘾”一样，是一个很流行，但并非权威的概念。作为教师和家长，对待孩子的“厌学”，同样需要一颗平常心，多数时候，我们不应把孩子的“厌学”看作是什么心理问题，只不过是孩子们都要上的一堂课。

有关厌学情绪的心理测试

下面是一个测试是否存在厌学情绪的量表，本量表一共有 20 道题目，请测试者根据自己的实际情况如实选择。

- | | |
|----------------------|-----------|
| 1. 我认为学习一点意思也没有。() | 1. 是 2. 否 |
| 2. 我是迫于形势才不得不学习的。() | 1. 是 2. 否 |



3. 我一学习就觉得没劲。() 1. 是 2. 否
4. 在现在的社会里, 学习没什么用处。() 1. 是 2. 否
5. 我认为学习是件苦差事。() 1. 是 2. 否
6. 到学校去上学简直是件苦差事。() 1. 是 2. 否
7. 我学习只是为了父母。() 1. 是 2. 否
8. 我对学习没什么兴趣。() 1. 是 2. 否
9. 一上课, 我就无精打采。() 1. 是 2. 否
10. 上课时老师讲的内容我总是似懂非懂。() 1. 是 2. 否
11. 我常常抄同学的作业。() 1. 是 2. 否
12. 我即使是无事可做, 也不愿学习。() 1. 是 2. 否
13. 我认为自己不是什么读书升学的料。() 1. 是 2. 否
14. 我背书包上学只是为了消磨时光。() 1. 是 2. 否
15. 我上学经常迟到、早退。() 1. 是 2. 否
16. 我和老师的关系比较紧张。() 1. 是 2. 否
17. 我对影视明星、歌坛新秀、体坛名将、青春偶像等很感兴趣。
() 1. 是 2. 否
18. 我上课注意力不集中, 常常走神。() 1. 是 2. 否
19. 我一拿起书本就感到头疼。() 1. 是 2. 否
20. 我上课时常常做一些与学习无关的事。() 1. 是 2. 否

记分与解释

记分方法: 每题选择“是”记1分, 选择“否”记0分。然后将各题得分相加, 即得总分。

解释: 1~6分, 说明有轻微的厌学情绪。

7~13分, 说明有中等程度的厌学情绪。

14~20分, 说明有严重的厌学情绪, 需要及时求助于心理医生。





第二节 厌学的原因

造成厌学症的原因很多。从外因看，有家庭教育和学校教育的失误，如家长期望过高，不当的教育方法，教师态度生硬，社会不良风气的影响；从内因看，学习目的不明确，学习无兴趣，自制力较差，懒惰，放纵等。

厌学产生的常见原因：

1. 父母不切实际的要求：要求过高的后果是容易使孩子产生害怕失败的心理，继而导致上进心丧失和学习动力缺乏。特别是当家长采用强硬专制的手段时，孩子便会以一种逆反的行为报复父母的不公正。

2. 要求过低或放纵：大多数孩子进入学校是以一种新鲜感走进校园的，如果此时父母对儿童的要求过低，整日忙于自己的事，而忽视了孩子入学后的心理变化，一旦孩子在学习过程中遇到困难，认为学习太苦而失去了兴趣和动力，随之而来的就是厌学。

3. 严重的家庭问题：生活在一个经常发生纠纷的家庭，孩子会心事重重，而无力顾及功课。由于安全感丧失，家庭不断地激烈争吵和高度紧张气氛，使焦虑的孩子无法再对学校发生兴趣。

4. 儿童的自身问题：儿童心理发育不成熟，即儿童虽然智力水平属于正常，但社会适应能力差，幼稚、缺乏积极的进取精神。自信心缺乏：开始孩子对学习很感兴趣，信心十足。但孩子的创造力和与众不同的行为往往被思想保守、生活刻板、只注意分数的父母所压抑，所以孩子不仅不能为自己的独特性、创造性而骄傲，反而会感到自己无能，而自暴自弃。

5. 学校中的问题：学习负担过重；学校生活过于紧张，学校的纪律过





严而刻板；孩子在学校中常常受委屈。

6. 恶劣的学习环境：父母不爱学习；学习条件太差；学校和社会风气不好。

7. 人格发展不完善是厌学诱因。

从文化视角分析，我国中小学生的厌学有这样一些因素的影响：

1. 中国传统文化价值取向的影响

儒家学说对中国传统文化的影响最为深远，成为中国传统文化的主流。儒家“学而优则仕”“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”的文化思想观念影响着一代代中国人，并演变成今天“读书有用，不读书无用”的朴实话语。受这种传统文化价值取向驱使，教师、家长对学生、子女的学习要求非常严厉。他们欠考虑学生实际能力，对学生学习高要求、高压。当学生的学习压力超越他们的承受力时，学生逆反心理增强，必然会消极反抗与抵制，表现为学习上的马虎应付乃至逃课、逃学。

2. 学校先进校园文化的缺失

先进校园文化的本质功能是培养坚守理想、坚持美好的人。但当前不少中小学追求虚拟的、包装性和宣传性的校园文化，忽视真实的贴近生活的校园文化，达不到“润物细无声”的文化育人境界。面对就业艰难、财富多元创造、教师浮躁、社会浮躁、课程乏味并与现实脱节等现实境况，缺乏校园“适应文化”指导的中小学生感到无奈、彷徨。贴近生活又超越真实，并适应学校物质文化的先进校园文化的缺失会降低学生的学习兴趣、动力、信心，导致厌学行为发生。

3. “合理性”家庭文化的缺失

目前在市场经济影响下，一些家庭文化具有功利性价值取向，“金钱至上”“利益至上”思想渗透并影响到家庭成员的价值观念与思维方式。面对部分学生“毕业就失业”的现实境况，家庭成员的教育态度发生变化，“读书无用论”重新抬头。这导致家长消极支持子女读书，子女对学习兴趣不高、动力不足，产生厌学行为。此外，也有家长秉承“教育万能”价值观念，望子成龙、望女成凤的态度倾向明显，对子女学习干涉过多，对子女的点滴错误指责过多，忽视子女的心理感受和承受能力，易引



起子女的反感，产生厌学情结。上述两种不同风格家庭文化过于极端，缺少民主性、科学性与合理性。“合理性”家庭文化的缺失是导致学生厌学的家庭方面原因。

4. 大众文化消极作用的侵蚀

受大众文化及其消费者影响，加之学生身心发展的不成熟，中小學生常表现为内外浮躁；追求短、平、快的成名捷径；学习上缺乏细致思考。当前社会处于一个大众反叛时代，个体循规蹈矩的少，充斥叛逆的多。大众反叛时代的反叛意识和大众文化的消极作用强化了中小学生的叛逆行为，使其盲目追求庸俗的“时尚”，热衷于梦幻性追求。这种浮躁内隐于学生心灵，外显于学生学习生活，而呈厌学症状。



第三节 厌学的类型

厌学的孩子，以我们所谓的“差生”居多。“差生”的提法过于笼统，是学习基础差，学习成绩差，还是学习态度差，学习方法差？是思想品德素质差，还是行为规范遵守纪律差？是个人性格、心理行为有偏差，还是智商偏弱？各种各样，不一而足，所以不能一言以蔽之，要具体分析。

另外，厌学孩子类型的分法由于角度不同，依据不同，分析的结果也绝不一样。有的学生从学习成绩看是个“差生”，但从思想品德看说不定倒是个“优生”。

再则，所谓厌学并不是一成不变的，它是必然要发生变化的，或越变越差，或由“差”变好。关键是我们的工作能否打开他的心灵之门，激发起他成才的欲望，从而由“差”向好的方面转变。

一般来说，厌学孩子大致有下面几种类型：

1. 从德智体全面发展角度看

有的学生思想纯正、品德优良，但学习成绩却长期处于班级和年级的尾部；有的学生学习成绩不错，但在思想品德行为规范方面却很有欠缺，屡犯校纪校规，惹事生非；有的学生则思想品德和学习成绩皆不错，但身体却奇差，稍有不慎，便增添不少麻烦；还有的学生身体挺棒，品德和学习成绩都很差，所谓“双差生”，当然这样的学生是极少数，也应是教师工作的重点。

2. 从智力角度看

有的学生的确不聪明，虽不一定可称作弱智，但反应的确较一般学生要迟钝，再加上基础不好，学习方法不对头，所以尽管他要学，但积重难



返，成绩一直在低位滞留，这种情况，以女生为多；有的学生智力并不差，只是因为学习态度一直不够端正，贪玩，不肯下苦功，因此成绩也一直上不来，此情况以男生为多。

3. 从心理行为看

有的学生虽竭尽全力，也难有所成，尝够了失败的痛苦，故面对学习产生厌学情绪；有的学生则平时学习尚可，但一到考试就紧张，导致行为失常，且越大考越紧张，越失常；有的学生则认为眼下努力为时尚早，自己从小学到初中都是靠临时抱佛脚、拼夜车干出来的，现在苦读不合算，不如到时候再说，故而成绩也难有起色。

总之，对“差生”要具体分析，要辩证分析，要用发展的眼光看。

正因为厌学孩子的类型各种各样，他们的心理也不尽相同，大致有以下几种情况：

1. 恨。恨自己“笨”，“不成器”，“不成钢”。这种心理主要是那些学习态度尚端正，但学习成绩总是无大起色的学生。他们不是没有拼搏过、奋斗过，却一次一次尝到失败的苦果，于是他们动摇了，退却了，丧失了自信。

2. 混。不正视。这种学生虽是“差生”，往往因家庭境况较好，而无紧迫感，热衷于穿名牌，交朋友，追明星、玩电脑，看到别人学习艰苦认为是不值得，且寻得“欢乐”、“开心”就行，做一天和尚撞一天钟，混到个毕业文凭就行。

3. 悔。这部分“差生”，他们对以往自己的所作所为造成的某方面“差”的状况后悔，为目前差人甚远而担忧，为找不到正确的方向而彷徨，为没有正确的“向导”而发愁。这部分人在“差生”中绝不占少数。

4. 灰。自暴自弃。这也是“差生”中一种较普遍的心理。他们认为，自己在思想品德或学习方面的“差”，甚或“双差”，如今已是积重难返，长期以来，老师已经形成了“某某是差生”的概念，我即使想努力，也未见有什么用。特别是那些“双差”生，以往也可能跟老师发生过争执，给老师留下过不好的印象，他们看自己前途，一片黑暗，于是也就缺乏前进的动力，缺乏前进的目标，而采取自暴自弃，“横竖横，拆牛棚”的态



度了。

5. 毁。这种心理“差生”是极少数。他们往往是因为经常受到老师的批评而恼怒，或受到误解而形成一种扭曲的变态的心理，于是就产生一种想毁掉自己或毁掉别人的念头。这种人人数甚少，但为害极大，若不注意防范，妥善处理，往往容易酿成苦果，造成极大的损失，所以一定要特别注意。

以上五种情况，且称作“五 H”吧。

当然，实际表现中，情况则更为复杂，有的是半悔半恨，有的则是既灰又混，有的则是由恨而灰而毁，不一而足。



第四节 教师的原则及对策

社会的进步、教育的发展，使教师的角色从单一走向多元，从单纯走向复杂。教师不仅承担着“传道、授业、解惑”的重任，还担负着共同交流者、组织管理者、赏识激励者、精神关怀者、实践研究者等多重角色。担当不同的角色，对我们老师提出的要求也不同。

作为一名教师，对学生特别是对厌学的差生，要做到：诚、爱、严、宽、实。现具体阐述相应的做法：

1. 诚

首先要摆正自己与学生的位置，要认识到教师是“传道授业解惑者”，同时教师又是以学生为服务对象的，即教师是为学生服务的，教师的任务不仅是教知识，讲道理，更是为促使学生成才，成人而创造条件。要让学生相信你，愿意你为他服务，你就必须坚持一个“诚”字，以诚待人，以诚取信。

2. 爱

教师对学生的爱，是无私的，是高尚的，这是教师一切行为的内在动力。但一般说来，教师的爱的“甘露”洒向那些聪明伶俐成绩好的学生比较多，洒向那些学习成绩差、行为规范差的学生则比较少。事实上，较之于好生，“差生”更需要关心，需要老师的爱的滋润。

3. 严

对学生的爱要在心中，在行动中则表现为“严”。学生犹如一棵棵正在成长的小树，既需要阳光雨露的滋润，又需要施肥、剪枝、除虫的管理，所以要严格管理，要按照中学生行为规范来约束管理他们，培养他们