

一名青少年心理专家 **7** 年的教子札记

世上没有**懒**孩子

——让孩子主动学习的101个策略

胡锋◎著



来自儿童教育最前线的报告

没有**不爱学习**的孩子，只有**不会教育**的父母

 **中国书画** 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

—— 改变孩子学习习惯的 101 个秘诀

世上没有笨孩子

—— 让孩子主动学习的 101 个秘诀

张其成



张其成，首都师范大学教授

每个孩子都有闪光点，让孩子主动学习的 101 个秘诀

张其成著

一名青少年心理专家 7 年的教子札记

世上没有懒孩子

——让孩子主动学习的101个策略

胡锋◎著

 中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

世上没有懒孩子：让孩子主动学习的101个策略/胡锋著.—北京：中国画报出版社，2010.4

ISBN 978-7-80220-772-1

I. ①世… II. ①胡… III. ①儿童心理学：学习心理学 ②儿童教育：家庭教育
IV. ①B844.1 ②G442 ③G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第060834号

世上没有懒孩子

——让孩子主动学习的101个策略

出版人：田 辉

作 者：胡 锋

责任编辑：王少娟

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：88417359 (总编辑室兼传真) 68469718 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpbh1985@126.com

监 制：敖 晔

印 刷：北京业和印刷厂印刷

经 销：新华书店

开 本：16开 (710mm×1000mm)

印 张：14

印 次：2010年5月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-772-1

定 价：26.80元

版权所有 翻版必究

序 言

没有不爱学习的孩子，只有不会教育的父母

有两位朋友是做出版策划的，不止一次和我提起，要我写一本家教方面的书。当然，这是他们的抬爱，在他们眼里，一个拥有十几年青少年心理问题干预经验的心理咨询师不可能肚子里一点货都没有。

几番推辞无效，我只好应承下来，但一时间又确实不知道自己该从哪方面着手，从什么角度切入来写好这样一本书。因为此前，我已经在书店里看到太多的家教丛书，并且也认真拜读过其中的一些佳作。如《好妈妈胜过好老师》、《第56号教室的奇迹》等等。书中的观点有深以为然的，也有不敢苟同的。但不管怎么说，我感到有点欣慰，因为我们这一代父母比我们的父辈们幸运，可以接触到不同的教子理论。而上一代人信奉的就是“黄金棍下出好人”！我小时候被父亲打的次数自己都记不清，于是就发誓坚决不做对孩子抡起棍子的父亲。这样的理念导致了我在高考时填报了心理学专业，并且选择了青少年心理问题方向。

到目前为止，我做父亲已经十年，也有了十多年心理咨询师的从业经验。在这段时间里，我给数百名心理有问题的青少年做过咨询，也在教育自己孩子的过程里领悟了许多东西。在这本书里，我想重点说说关于孩子学习方面的事情。因为我发现，许多和我同龄的父母，最忧心自己孩子的，还是关于他们的成绩。同时，我也想说，在我众多的咨询对象中，真正心理有问题的只占少数，许多孩子其实都很健康，他们纯粹是被自己的父母给逼出了毛病。

我一直认为，孩子从一出生，就在积极主动地学习各种技能和知识，这是人类共有的天性！从父母的言谈中，孩子牙牙学语，学会了说话；从父母的举止中，孩子蹒跚学步，学会了走路。为什么到了孩子懂事了，上学了，他们反而倒不愿意学习了呢？面对着不听话的孩子和让人头疼的成绩单，我的许多朋友只好拿出了小时候自己挨过的棍子，将父辈们带给自己的伤痛又加在了自己孩子的身上。

我不愿意踏入这样的恶性循环，再加之我自己职业的缘故，这些年来，我在家庭教育这方面，下了点工夫，也算是有所得。

我认为，只要摸清楚自己孩子的心理状况，掌握正确的教育方法，懂得如何去引导孩子，就能轻松地让孩子主动去学习，让孩子从此爱上学习，而不需要家长们一再地去督促，去浪费时间在和孩子的较真上。在这一点上，我有些自信，因为我自己的儿子在我总结出来的方法的教导下，成长得很健康，很快乐，当然也很自觉，从来没有让我操心他的学习；许多家长在听完我的报告，也有茅塞顿开的感觉。那么，在这本书里，我愿意将自己提炼的101个让孩子主动学习的策略拿出来与广大读者分享，我更希望每个父母都能成为造就优秀子女的教育家，这样我的本职工作也能轻松些。

最后，再强调一下，我说的学习，不是课堂上老师讲的那点东西，而是整个范围之内，孩子们需要掌握的能应对这个世界的知识和技能。认清这一点，我觉得才算是真正读懂了我这本书。

第一章 有目标才有动力 ——明确目标是孩子主动学习的前提

世界上没有懒惰的孩子，只有没有目标的孩子！目标就是方向，孩子有了学习的目标，就有了奋斗的方向，就有了学习的动力！否则，孩子在学习中就只能处于被动应付状态，根本谈不上主动去学习。树立正确的学习目标，是激发孩子主动学习的前提！

- 1. 想爬山的人，才能到达山顶 002
- 2. 目标：跳一跳，够得着 004
- 3. 从一份学习计划表开始 007
- 4. 给孩子讲一些励志故事 009
- 5. 让孩子宣布自己的目标 011
- 6. 紧追一只羊：专注于一个目标 013
- 7. 不做“守株待兔”的孩子 015

第二章 好知之不如乐知之 ——兴趣是孩子学习的最大动力

兴趣是学习的动力，一旦孩子对某件事物产生了兴趣，强烈的求知欲就会进一步促使孩子主动地学习，取得事半功倍的效果。兴趣是孩子最好的老师，要想让孩子认真学习，父母首先要解决的就是让孩子对学习产生兴趣！

1. 尊重孩子的兴趣	020
2. 让孩子知道，书是甜的	022
3. 一本好书，让孩子爱上阅读	024
4. 学会给孩子“抖包袱”	026
5. 让孩子在玩耍中爱上学习	027
6. 多领孩子参观博物馆	029
7. 角色扮演，让孩子爱上学习	031
8. 让孩子出考试考题	032
9. 小游戏，让孩子爱上学习	034
10. 和孩子讨论他的未来	035
11. 设法提高孩子的学习成绩	037

第三章 自信的孩子爱学习

——自信是孩子主动学习的推动力

常言道：充满信心做事能事半功倍。可见信心的作用是多么大。要给孩子信心就必须不断给孩子以正确的评价，肯定以及鼓励，以正面教育为主要手段。多表扬、鼓励孩子，使他们有成功感、愉悦感，看到自己的发光点，这样，孩子才能积极主动地去学习！

1. 让孩子先做擅长的功课	040
2. 不指责遭到挫败的孩子	041
3. 父母不要苛求孩子	044
4. 淡化孩子的失败	046
5. 在孩子面前示弱	048
6. 批评之前先赞美	050
7. 告诉孩子，成功其实很简单	053
8. 不要总拿孩子作比较	055
9. 不过分重视考试分数	056
10. 信任，让孩子更有信心	059

第四章 赏识孩子，快乐学习

——赏识是孩子主动学习的风帆

赏识，是让每个孩子找到好孩子的感觉，是让每个孩子享受自信的快乐。让学生受到赏识，学会感动，这是教育的一种极佳境界。赏识带来愉快，愉快导致兴趣，兴趣带来干劲，干劲赢得成就。赏识犹如生命的营养，赏识是孩子生命成长的阳光。

1. 赏识孩子，先要承认差异 062
2. 夸孩子聪明不如夸孩子勤奋 063
3. 用欣赏的眼光看孩子 065
4. 做孩子的最佳玩伴 067
5. 借第三者之口赞美孩子 069
6. 赏识孩子的怀疑精神 071
7. 赏识孩子的新奇发现 073
8. 善于发现孩子的每一点进步 075
9. 尊重孩子的朋友 078
10. 让孩子拥有自己的隐私 080
11. 尊重孩子的兴趣 082
12. 主动向孩子道歉 084
13. 给孩子解释的机会 085
14. 别打击孩子的爱心 087

第五章 会独立，才会主动

——独立是孩子主动学习的保障

孩子能够做的事情，让他们尽量自己去做。对孩子总是手把手教、指手画脚，把嚼碎的饭送到嘴边喂食，长此下去，想要他们自己主动独立学习是不可能的。很多时候，往往正是由于父母过度的疼爱，剥夺了孩子尝试自主学习的机会，使孩子在学习上变得容易依赖别人、缺乏主动性。

1. 让孩子自己整理书包 092
2. 让孩子学会独处 094
3. 让孩子自己完成作业 096
4. 让孩子自己去上学 098
5. 不做“拔苗助长”的父母 100
6. 让孩子自己安排时间 102
7. 机遇，让孩子自己抓住 104
8. 让孩子学会面对挫折 106

第六章 好习惯成就一生

——好习惯为孩子主动学习保驾护航

孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。习惯对于孩子的生活、学习以至将来事业上的成功都至关重要。

1. 永远都要坐前排 110
2. 让孩子讲述课堂上的情况 111
3. 培养孩子喜欢阅读的习惯 113
4. 培养孩子预习的习惯 115
5. 培养孩子认真书写的习惯 116
6. 培养孩子有节制看电视的习惯 118
7. 养成及时完成作业的习惯 120
8. 为孩子准备一本错题集 121
9. 让孩子养成大声朗读的习惯 123
10. 让孩子养成准时的习惯 124
11. 培养孩子检查作业的习惯 126
12. 养成上课记笔记的习惯 127

第七章 近朱者赤，近墨者黑 ——好环境是孩子主动学习的保证

中国有句古谚：“染于苍则苍，染于黄则黄。”可见，外界环境对一个人的影响是很重要的。如父母口口声声要求孩子“一心只读圣贤书，两耳不闻窗外事”，可是，自己却沉迷在电视、麻将中，这怎么能让孩子心服口服呢？相反，如果父母都在看书阅读，就会在无形中影响孩子主动学习。

1. 给孩子一个安静的学习空间 130
2. 父母要做孩子的榜样 131
3. 经常陪孩子逛书店 133
4. 别把工作情绪带回家里 135
5. 不要在孩子面前争吵 137
6. 欢迎孩子的同学来家里 139
7. 为孩子创设良好的家庭学习环境 141

第八章 有责任才有动力 ——责任心是孩子主动学习的催化剂

责任心是促使孩子向上奋进的内部动力，是孩子获得成功的催化剂，培养孩子的责任心是孩子成长的必修课。责任心的存在会使孩子内心产生一种强烈的行为动机，促使其主动、积极地通过自己的努力尝试独立解决问题，促使孩子对自己的学习负责，促使孩子主动自觉地去学习。

1. 孩子自己的事情自己做 144
2. 不要让孩子逃避责任 146
3. 要求孩子做事有始有终 148
4. 让孩子参与家庭生活 150
5. 给孩子一个负责任的好榜样 152
6. 培养孩子关心他人的责任心 154
7. 让孩子适当了解父母的难处 156
8. 让孩子学会对自己负责 157

第九章 和孩子做朋友

——沟通是孩子主动学习的内在动力

在家庭中，亲子关系较好，父母与孩子之间的沟通顺畅，孩子往往不需要父母督促就主动地学习，上进。相反，亲子关系紧张的家庭，不管父母怎样教育，结果总是“恨铁不成钢”。并不是孩子笨，而是孩子有心结，亲子沟通的障碍导致孩子产生了逆反心理。

1. 关注孩子的内心世界 162
2. 认真倾听孩子的心声 163
3. 巧妙转移孩子的注意力 166
4. 别再以爱的名义伤害孩子 167
5. 蹲下来与孩子说话 170
6. 放下架子和孩子相处 172
7. 给孩子留一个字条 175
8. 多带孩子亲近自然 177

第十章 有竞争，才有未来

——竞争是孩子主动学习的兴奋剂

每一个孩子都有一定的好胜心，不甘心落后是孩子的天性。培养孩子的竞争意识，活跃其思维，增强孩子的适应能力，这是社会发展的需要。“有竞争才有进步。”只有竞争，才能激发孩子内在的潜力，才能让孩子主动去学习！

1. 培养孩子的竞争意识 180
2. 培养孩子的独立能力 181
3. 让孩子勇于表现自我 183
4. 给孩子一个合适的对手 185
5. 与孩子开展各种比赛 187
6. 正确看待孩子的成绩单 189

第十一章 好心态胜过好成绩 ——好心态是孩子学习的关键

“能征服精神的人，强过能攻城占地的将军。”每个孩子都有自己的潜力，只要他学会调整好自己的心态，他就能改变自我，在学习上取得进步。对于每个孩子来说，人生就像长跑，比的就是心态、耐力。古语说得好：“欲授其鱼，不如授其渔。”只有帮助孩子找到培养好心态的这把“金钥匙”，才能激发孩子主动学习的热情，让孩子受益一生！

1. 让孩子知道“万事开头难” 194
2. 不喜欢老师，并不意味应该不喜欢这门学科 196
3. 向别人请教，不丢脸 198
4. 成绩不好，并不是不聪明 200
5. 困难面前不抱怨 201
6. 学习中没有“小”问题 203
7. 教孩子坦然面对压力 204
8. 让孩子克服嫉妒心理 206
9. 别在孩子面前批评老师 208
10. 人生是一场马拉松 210

第一章 有目标才有动力

——明确目标是孩子主动学习的前提

世界上没有懒惰的孩子，只有没有目标的孩子！
目标就是方向，孩子有了学习的目标，就有了奋斗的方向，就有了学习的动力！否则，孩子在学习中就只能处于被动应付状态，根本谈不上主动去学习。树立正确的学习目标，是激发孩子主动学习的前提！



1. 想爬山的人，才能到达山顶

想爬山的人，才能最终到达山顶。学习也一样，如果心中没有“山”这个目标，又怎么会主动去学习呢？要想让孩子主动、快乐地学习，就必须让孩子有一个明确的目标！这个目标必须是孩子愿意实现的，而不是父母强加给孩子的！

沐沐是我家的孩子，今年7岁，上小学2年级。

就像所有的妈妈一样，沐沐的妈妈坚信自己的孩子是世界上最聪明、最可爱的孩子！

当然，她认为自己有充分的理由证明自己的观点。沐沐3岁的时候，妈妈给沐沐出了一道数学题：小明和同学们站成一排，共十个人，小明的左边有5个人，那么，小明的右边有几个人？

“4个人！”沐沐毫不费力地就喊出了答案。

“为什么呢？为什么是4个人？”妈妈很惊奇地问，她似乎不相信儿子能这么快就得到正确答案。虽然这是一道在成人看来很简单的问题，可孩子毕竟才3岁，刚在幼儿园学完了“十以内的加减法”。

“当然是4个人啊，一共10个人，小明左边是5个，小明算一个，他右边不就是4个人嘛！”沐沐的思路很清晰。

“哇，宝贝，你太聪明了！”妈妈激动地抱住了沐沐，从此，她坚信自己的儿子是世界上最聪明的孩子。当然，一个妈妈认定自己的孩子最可爱是不需要任何理由的。

可是，这个最聪明、最可爱的孩子现在却成了妈妈最头疼、最麻烦的孩子。

“也不知道为什么，现在沐沐特别懒惰。在家做作业，总是磨磨蹭蹭的，小动作特别多。20分钟的作业，非得磨蹭一个小时才完成。学习一点也

不主动，你催一催，他动一动，恨不得揍他一顿。对于学习，他就是不上心！”沐沐的妈妈一提起孩子的学习就心急火燎的。

“沐沐之所以学习不主动、不积极，是因为他对于学习还没有一个明确的目标，也就是说，他还不知道为什么要学习，而只是一天到晚在应付一大堆枯燥的作业，怎么可能会让他主动地学习呢？”对于沐沐的问题，我说出了自己的想法。

“也不是没有目标啊！我天天给孩子说必须出人头地，这目标还不明确吗？我还经常鼓励他好好学习，将来考个好大学，找个好工作。”沐沐的妈妈说道。

“出人头地只是你强加给孩子的期望，而不是孩子发自内心的目标和愿望。再说了，小孩子知道长大找个好工作和读书之间的关系吗？想爬山的人才会主动去爬，才能最后到达山顶。学习也一样，他的心中没有‘山’这个目标，怎么会主动去学习呢？”

对于我的看法，沐沐的妈妈也表示赞同。其实，父母谁不希望孩子能快乐、主动地学习呢？要想让孩子主动、快乐地学习，就必须让孩子有一个明确的目标！这个目标必须是孩子愿意实现的，而不是父母强加给孩子的！

一次，沐沐在全神贯注地打游戏，好像已经忘记了周围的一切。

“沐沐，你真棒！游戏打得这么好，爸爸都没有你打得好。”我发自内心地说道。沐沐扭过头，看了看我，不知道我葫芦里卖的什么药。

“沐沐，爸爸发现你在打游戏的时候，特别厉害。你长大后可以做一名软件工程师，也可以开发出很多很多好玩的游戏！”

“真的吗？我也能开发出好玩的游戏吗？”沐沐显然对关于游戏的一切都是充满兴趣的。

“这就要看你自己了。对一样东西，你是‘想要’或是‘要’还是‘一定要’？如果是‘想要’，只是心里想想，你就不可能得到；如果是‘要’，那也只是嘴上说说而已，没有行动，你也还是不可能得到；如果是‘一定要’，你就会不遗余力地争取，那你就一定会得到。如果你要求自己一

定要开发出有趣的游戏，爸爸相信你就肯定能开发出更有趣的游戏来，那时候一定会有很多小朋友喜欢你开发出来的游戏！”我这些话倒没有说谎，沐沐在游戏上的天赋真的太出众了。

“爸爸，我太开心了！我如果能成为一个软件工程师，该多好啊！可是，我怎么才能成为软件工程师呢？”沐沐不无担忧地问。

“是这样的，孩子。要成为一名软件工程师，你首先要将现在的功课学好，因为它们都是基础知识，只有学好它们，你以后才能更好地学习其他知识，比如计算机知识等等。但是，如果你现在的功课没有学好，在学习其他知识的时候，就会很吃力。”我说。

“太好了！我一定好好学习！”沐沐大声地说，显然，能开发游戏的目标对他是很有吸引力的，也是他发自内心想要实现的目标。

从此以后，沐沐的确变得很勤奋了，每天都能按时完成作业，再也不用父母催促了。可见，不论做什么事，有目标才有动力。对于孩子的学习，一定要让孩子明确自己的目标，只有这样，孩子才能主动、快乐地去学习！

2. 目标：跳一跳，够得着

把宏伟的大目标分解成一个个让孩子“跳一跳就能够得着”的目标，让孩子轻轻松松地实现一个个小目标。而每一个小目标的实现，都能让孩子体验到成功的快乐。这样，孩子才能快乐、主动地去学习。

自从沐沐给自己定下要做软件工程师的目标以后，他在学习上主动多了，做作业也不用催促了。但是，这样的情况并没有维持多长时间。

一天，沐沐垂头丧气地从学校回来，并没有像以前那样主动地去完