



# HAI ZI



## YAN XUE ZEN ME BAN

亲子教育新理念



# 孩子厌学 怎么办

金戈 姚卫◎编著

只要找到孩子厌学的心病根源，就能激发孩子自觉上进。  
只要掌握了科学的家教方法，就能让孩子的学习出类拔萃。



海潮出版社  
HaiChao Press

★ ★ ★ ★ ★ 亲子教育新理念 ★ ★ ★ ★ ★



# 孩子厌学 怎么办

江苏工业学院图书馆藏

金戈 姚卫◎编著

 海潮出版社  
HaiChao Press

**图书在版编目(CIP)数据**

孩子厌学怎么办/金戈,姚卫编著. —北京:海潮出版社,2009.5

ISBN 978-7-80213-740-0

I. 孩… II. ①金…②姚… III. 青少年—学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064308 号

**书 名:**孩子厌学怎么办

---

**作 者:**金 戈 姚 卫

**责任编辑:**魏 然

**封面设计:**创品牌

**责任校对:**韩红月

**出版发行:**海潮出版社

**社 址:**北京市西三环中路 19 号

**邮政编码:**100841

**电 话:**(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

**经 销:**全国新华书店

**印刷装订:**北京晨旭印刷厂

**开 本:**710mm×1000mm 1/16

**印 张:**15.5

**字 数:**238 千字

**版 次:**2009 年 5 月第 1 版

**印 次:**2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-740-0

**定 价:**26.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



## 前 言

古人云：“子不教，父之过；教不严，师之惰。”父母是孩子的第一任老师，是孩子的终身导师。孩子能否健康地成长，能否将旺盛的精力投入到学习之中，与父母能否正确地对孩子进行教育和引导有着密切的关系。

目前孩子学习的状况存在着一些亟待解决的问题，厌学就是其中的一个。厌学无疑会扼杀或阻碍了孩子对学习的热情与欲望，束缚和困惑着孩子美好的心灵，对孩子的健康成长与发展，都会造成了严重的危害。

孩子厌学情况日益严重，说明厌学已成为一个严重的教育问题。要改变它，必须对其产生的原因作出探析，而其产生的原因又是十分复杂的，既有来自社会的因素，又有来自学校的因素，更有来自家庭和孩子自身的因素。如：由于社会价值观呈多元化的趋势，使孩子受到的影响越来越复杂；在学校里，老师教学不当，态度粗暴，对学生不能一视同仁等；在家里，家长要求不当，过高或过严，或缺乏温馨和睦的环境氛围，以及孩子自身交友不当，学习动机不强，缺乏信念等，这些都是导致孩子厌学的重要因素。

做父母难，做现代孩子的父母就更难。拳拳父母心，切切亲子情。哪个父母不望子成龙？哪个父母不期盼自己的子女在



学习上能出类拔萃？尽管家庭教育的重要性已为许多家长所认识，但与新时期培养和教育人才的要求相比，我们的家庭教育仍然是一个薄弱的环节。不少家长由于缺乏科学的家教方法，因而在教育孩子消除和改变厌学状况的过程中，出现事与愿违的情况屡见不鲜。

为了使家长们拥有一把开启孩子心灵之锁的金钥匙，笔者经过广泛的调查和深入的研究，编写了这本《孩子厌学怎么办》。书中运用先进的、科学的教育理念与方法，对如何改变孩子的厌学行为，激发他们的学习兴趣，进行了比较详细而具体的阐述。

本书内容丰富，科学、务实，既有科学的教育思想和比较全面的学习指导，又有针对性很强的改变孩子厌学的具体做法。语言朴实、简明，相信本书会对广大家长形成正确的家教观念，掌握科学的家教方法提供有益的帮助。



# 目 录

## 第一章 讨厌学习为哪般：找准孩子厌学的症结

- 1 孩子厌学为哪般：原因的综合分析/2
- 2 缺乏理想：孩子容易陷入厌学的沼泽/3
- 3 丧失信心：孩子因自卑消沉而厌学/5
- 4 力不从心：孩子因课程困难而厌学/7
- 5 家教失误：孩子厌学父母有不可推卸的责任/8
- 6 父母离异：孩子的心灵受到伤害而厌学/10
- 7 冷嘲热讽：孩子因进取心受到父母打击而厌学/12
- 8 过分苛刻：父母的极端严厉使孩子痛恨学习/14
- 9 赏罚不当：学习目的扭曲使孩子反感学习/15
- 10 不堪忍受：过分的“期望”会使孩子自暴自弃/17
- 11 害怕老师：孩子因焦虑而逃避学习/19
- 12 改变孩子厌学：既要对症下药，又要综合治理/20

## 第二章 做理智的家长：走出导致孩子厌学的家教误区

- 1 教子成才，家长首先要自觉地学习家教理论和艺术/24
- 2 身教胜于言传：走出重言教、轻身教的家教误区/25



- 9 反复唠叨：使孩子因反感丧失学习兴趣/26
- 4 讲究方法：让对孩子的批评教育产生最佳效果/27
- 5 适当沉默：给孩子留下反省自新的空间/29
- 6 合情合理：走出对孩子期望过高的误区/31
- 7 不要把自己未实现的梦想强加在孩子身上/33
- 8 减轻压力：消除孩子厌学情绪的关键/35
- 9 正确诱导：帮助孩子消除“老师不喜欢我”的心理/37

### 第三章 信念来自目标：引导孩子确立高远的人生追求

- 1 让孩子鼓起理想的风帆，跨越厌学的沼泽/41
- 2 没有奋斗的目标，孩子就会缺乏前进的动力/42
- 3 让孩子用梦想不断敲击成功之门/45
- 4 点燃孩子心中的梦想之火/47
- 5 经历磨难考验是孩子成长的必修课/48
- 6 培养孩子吃苦耐劳的精神有助于克服厌学情绪/50
- 7 为孩子上足成才的动力发条/51

### 第四章 点燃自信的火炬：帮助孩子战胜学习的失败和恐惧

- 1 为厌学的孩子找准人生坐标，建立自信/54
- 2 让孩子卸掉自卑这个沉重的心理包袱/55
- 3 培养孩子坚强的意志和顽强的性格/58
- 4 引导孩子用必胜的信念战胜懦弱与恐惧/60



- 5 教会孩子在逆境和挫折中微笑着生存/62
- 6 鼓励孩子从失败和挫折中崛起/63
- 7 引导孩子走出因失败打击而厌学的困境/65
- 8 让孩子懂得：困难和挫折是帮助孩子成长的一所最好的学校/66
- 9 不经历风雨，怎么见彩虹/68
- 10 给孩子创造战胜失败找回自信的机会/70

## 第五章 卸却心头重负：变孩子的厌学为乐学、爱学、勤学

- 1 孩子的身体健康，心理更要健康/74
- 2 让孩子感受到：我很快乐，因为我在刻苦学习/75
- 3 用适度的压力激发孩子的学习潜能/77
- 4 引导孩子用良好的自我意识冲淡厌学情绪/80
- 5 引导孩子改变对学习的“头疼”印象/82
- 6 稳定孩子的学习情绪，使之对学习保持持久的兴趣/84
- 7 帮助孩子撵走学习中的过度焦虑情绪/86
- 8 抚平孩子心理上的创伤，让孩子走过抑郁的阴天/88
- 9 做明智而冷静的父母，不要催逼孩子/90
- 10 告诉孩子：世上没有解不开的结/92
- 11 调节孩子的考试心理，保证最佳水平的发挥/93
- 12 转变家教观念：将减负进行到底/95

## 第六章 好学是一种习惯：辅导孩子建立良好的学习习惯

- 1 引导孩子播种好习惯，送给孩子开启成功之门的金钥匙/99



- 2 帮助厌学的孩子培养良好的学习习惯要讲究方法/100
- 3 善始善终：让孩子养成按计划完成任务的习惯/103
- 4 学问相长：善问敢问的习惯是孩子不断进取的推助器/105
- 5 整理错题的好习惯是不断提高成绩的捷径/106
- 6 不良的习惯是束缚孩子进步的无形枷锁/108
- 7 克服厌学：首先矫正孩子逃学的不良习惯/110
- 8 会学活学：帮助孩子改变学习效率低下的状况/112
- 9 不要让孩子养成逃避阅读的坏习惯/115
- 10 聚精会神：坚决纠正孩子学习时分心走神的坏习惯/117
- 11 持之以恒：纠正孩子缺乏耐心的坏习惯/119

## 第七章 慷慨地激励和赏识：冲淡孩子心头的厌学阴影

- 1 孩子需要激励，犹如种子需要阳光/123
- 2 让孩子学会自我激励，不断地超越自我/124
- 3 不要吝啬对孩子的鼓励和表扬，强化孩子的信心/126
- 4 战胜厌学，对孩子的赞美具有无可替代的力量/129
- 5 发掘孩子的闪光点，用恰当的赞美激发其求知欲/130
- 6 表扬、奖励的神奇魔力，促使孩子的成绩节节拔升/134
- 7 发挥奖赏的“报酬效应”，鞭策孩子征服“头疼”学科/137
- 8 富有创意，灵活运用各种适当的奖励方法/138
- 9 掌握夸奖的“度”，将其作用发挥得恰到好处/141
- 10 奖励应讲究技巧，避免奖励不当给孩子带来负面影响/142





- 9 让孩子和同学共同学习，有助于提高学习效率/188
- 10 让孩子保持自己最舒适的姿势学习，会获得更好的效果/189

## 第十章 学习其实很容易：逐步改变孩子对学习的厌倦心理

- 1 设立相对容易实现的目标，让孩子体会“我完成了”的喜悦/192
- 2 化厚为薄：尽量给孩子选择较薄的习题集和参考书/193
- 3 化难为易：让孩子看到学习效果，体验自豪感/194
- 4 循序渐进：运用“三分钟训练”锻炼厌学孩子的耐性/196
- 5 运用“截止时间效应”，诱导孩子集中精力学习/198
- 6 制造学习氛围，让孩子自觉地坐到书桌前/201
- 7 让学习变得新鲜：用抽签方法调动孩子的学习兴趣/204
- 8 有意变更学习顺序：可以消除孩子对学习的厌恶感/205
- 9 “学前热身”会促使孩子进入良好的学习状态/208
- 10 掌握记忆诀窍，让孩子说：“记忆其实并不难”/210
- 11 教孩子学会与遗忘作斗争，消除对记忆的恐惧心理/213

## 第十一章 对学习欲罢不能：启发孩子自动自发地去学习

- 1 应让孩子明白：明天的成功，来自今天的奋斗/218
- 2 让孩子扮演新的“角色”，促使其改变厌学的态度/220
- 3 借力第三者：通过他人对孩子进行督促和鞭策/223
- 4 “我是大人”：让孩子从儿童的世界里走出来/226
- 5 利用榜样的力量：让孩子多和成绩优秀的同学交朋友/228

## 目 录



- 6 让孩子学会崇拜：“名人效应”会激发孩子的进取心/230
- 7 坚持就是胜利：让孩子体验到坚忍不拔的快乐/231
- 8 学而不思则罔：引导孩子享受独立思考的乐趣/233
- 9 唤醒厌学的孩子：靠思考来唤醒思考/234

# 第一章

## 讨厌学习为哪般：

### 找准孩子厌学的症结

孩子厌学，已成为一个阻碍孩子学习成绩提高的最为严重的问题之一；孩子厌学，成为众多父母的一块“心病”。在知识不断更新，竞争愈演愈烈的今天，迫切要求孩子以百倍的精力去吸收各种知识，以适应在未来社会的生存；然而，令人遗憾的是，孩子的厌学现象变得越来越多见。因为厌学，阻碍了孩子对“知识营养”的吸收，阻碍了孩子对学习的热情与追求，从而严重地束缚和损害了孩子的健全成长。

就厌学的表现而言，有的孩子表现为不爱上学；有的表现为厌恶某门学科；有的表现为对学习丧失信心；还有的则表现为一种“心灰意冷”而敷衍了事等。那么，为什么会造成孩子厌学，其根源是什么呢？这正是本章所要探寻的重要问题。

概而言之，与孩子厌学的多样性一样，造成孩子厌学心理和行为的因素也是多种多样的。有来自孩子自身的原因，如孩子缺乏理想信心，感到课程困难等；有来自家庭的原因，如父母不正确的家教方式、父母间的矛盾甚至离异等；有来自学校的原因，如孩子害怕某位老师、老师的教育方式过于严厉等。

父母应当根据自己孩子的实际，研究和分析造成孩子厌学的根源，以便对症下药，有的放矢，这是帮助孩子克服厌学的情绪的关键环节。



## 1 孩子厌学为哪般：原因的综合分析

厌学，会直接影响孩子的前程，其原因表现在许多方面，既有家庭因素，也有学校因素，同时还有孩子身心方面的原因。

孩子厌学作为一种普遍的社会现象，已经越来越引起广大家长和教育研究工作者的重视。许多父母因为孩子厌学而费尽心机但却收效甚微，许多学校也对孩子的厌学爱莫能助。可以说，纠正孩子厌学已成为当今孩子教育方面的重要问题之一。然而，要纠正孩子的厌学，不找出造成厌学的根本原因是不行的。那么，造成孩子厌学的原因究竟都有哪些呢？据专家研究分析，主要有以下几个方面：

其一，孩子的生理原因。

孩子生病、女孩的例假等都可能成为厌学的原因，但这时不是表现为对整个上学过程的厌倦，大多是暂时的或者是周期性的，只要稍加关怀、体贴、指导，厌学情绪就会减轻或消失。

其二，伙伴关系不良。

伙伴关系不良是导致孩子心情紧张、害怕学校进而引起厌学的一个重要因素。它有时是暂时的，有时则转为成长时间的压力与紧张。因此，要教会孩子处理好同学关系，与同学真诚相处。只要真诚相处，关系就会良好，否则，势必影响孩子学习情绪。

其三，暴力骚扰是造成孩子厌学的一个重要方面。为此家长要引导孩子及时处理这些问题，防止孩子因此厌学。

其四，交友不当、黄色诱惑、不良迷恋等也是构成孩子厌学的主要因素。这要引起广大家长的足够重视，要及时消除隐患，正确引导，以防止孩子走向萎靡。



其五，学习动机不正确、内驱力不足、没有目标等是引起厌学的重要因素。这些因素实际上也是由其他原因引起的，应及时给孩子以正确引导。

其六，教师的因素。教师的教学方法不当、态度粗暴、处理事情不公正等都会导致孩子厌学，但这种厌学往往具有学科特点，不具有整体性，家长要及时引导孩子找出原因，正确对待。

其七，教学内容太难，学习中失败的记忆太多，导致孩子认为自己就是不行，也会引起厌学。处理的策略与方法是查漏补缺，变失败为成功，这时聘请家庭教师不失为一个好办法。

其八，家长要求不当。要求太严、太高或太松，都可能导致厌学。要求太高，孩子一时达不到，会失去兴趣；没有要求时，孩子又会转移注意力，不把精力放在学习上，也导致厌学。处理的方法是家长应该针对自己孩子的智力情况等实际因素制定切实的目标。

其九，其他因素。家庭不和睦、父母离婚、吵架等都能导致厌学。解决的办法自然是给孩子创造温馨和睦的家庭气氛。

以上种种因素都是导致孩子厌学的根源，严重干扰着孩子对知识的学习和对人生的追求，阻碍和影响孩子的健康成长。家长必须针对具体原因，对症下药，帮助孩子从厌学的泥潭中走出来。

## 2 缺乏理想：孩子容易陷入厌学的沼泽

在人的生命进程中，理想是熊熊燃烧的火炬。缺乏理想的孩子，必然会行动无力，情绪低沉，浑浑噩噩，对学习提不起劲头来，虚掷青少年时代的宝贵光阴。

有这样一则故事：



吴小刚和吴小亮是双胞胎，他们长得天真可爱。刚上学时他们成绩相当，相互竞争。父母看在眼里，乐在心里。可到了小学四年级后，小亮的成绩渐渐下降，反而每天沉溺于游戏机或电视节目中，经常置作业于不顾，到后来竟出现旷课逃学现象。这到底是什么原因呢？家长很着急。一天晚上，父母把他们弟兄俩叫到一起，展开了理想话题的讨论。爸爸问小刚：“你的理想是什么呢？”小刚说：“我想成为一名天文学家，探求天体之谜。”爸爸接着问：“那么要想实现你的理想，自己应该如何呢？”小刚说：“应该勤奋学习，打好知识基础。”爸爸满意地点头微笑，随即问小亮：“你的理想是什么呢？”小亮不假思索地回答说：“我没考虑过这些，等长大了再说。”爸爸听在耳里，急在心里，便经常与小亮谈心，对其进行教育，可小亮就是听不进去，他认为将来的一切由命运而定。最终小刚因刻苦学习以优异的成绩考取了一所重点高校，而小亮因胸无理想与目标，厌学的情绪越陷越深，整天贪图玩乐，并因一次打群架致人重伤，初中还未毕业就进了劳教所。

这个故事告诉我们：理想犹如一盏明灯，它照亮和指引着人们的路程，激励着人们不断进取与追求；一旦丧失了这盏明灯，一切都变得徒劳。

人是要有理想和追求的。在孩子的生命进程中，理想是熊熊燃烧在孩子心中的火炬，它照亮了孩子前进的道路；理想是前进中取之不尽、用之不竭的力量源泉，调动蕴藏在我们心底里的潜能，将我们的感知、记忆、思维、情感、意志等心理活动汇聚为一种合力，从而所向披靡，无往不胜。古人云：“人若志趣不远，心不在焉，虽学而无成。”

一个缺乏远大理想的人，不会懂得生活的真正意义，只能是情绪低沉，行动无力，昏昏沉沉，虚度一生。著名作家高尔基说过一段形象而又深刻的话：“当大自然剥夺了人类用四肢爬行的能力时，又给了他一根拐杖，这就是理想。”请每一位家长将这句话推荐给孩子的孩子，让他们明确：人是需要理想的，理想是人的“拐杖”——精神支柱，青少年如缺乏理想与追求必然会陷入厌学的沼泽。



3

### 丧失信心：孩子因自卑消沉而厌学

对学习缺乏信心的孩子，往往在主观上就怀疑自己不是学习的料。这种不自信的态度，往往使他们放弃学习，这正是学习中的最大禁忌。

在现实中可以看到，有些学习成绩好的孩子越学越有劲，越学越有兴趣，而一些成绩差的孩子则相反，他们厌倦书本，对学习缺乏兴趣，尤其看到其他同学样样出色，更表现出一种自卑失望的厌学心理。王小刚就是这样的例子：

王小刚已是初中一年级的学生，他成绩很不理想，尽管家长平时也不断过问，要求他努力用功，他的成绩却始终难以改观。因此他的心里很自卑，总觉得别人都比自己强，甚至想中途辍学。他对家长说：看A能说一口流利的英语；B次次考试在班级都名列前茅；C歌唱得好，球打得漂亮，字写得潇洒……可他自己呢？真是样样不如人……

这样一比较，他就更觉得自己一无是处了，自卑感更加强烈，然后在紧接下来的学习中就陷入低潮，认为自己这样平庸，就是再学也没有用，还不如不学。由此陷入了更深的厌学情绪之中。

由此可以看出：缺乏信心，自卑消沉是导致厌学的重要因素。

丧失了信心的孩子往往在主观上就怀疑自己的能力，说自己不是学习的料，没有哪一科会学得好；只看到其他同学所取得的成绩，但却看不到人家为了现有的成绩而付出的努力和代价。在自己比不上对方的时候，就觉得自己不行而坐立不安；低估自己的能力，认为自己什么事情也做不好，破罐子破摔。但凡做一件事情，总是朝着坏的一面想，结果小心翼翼