



(修订本)

这样帮助孩子 学习 最有效

ZHEYANGBANGZHIE HAIZI
XUEXI
ZUIYOUXIAO

陈延军 编著



石油工业出版社

(修订本)

这样帮助孩子 学习 最有效

ZHEYANGBANGZHU HAIZI
XUEXI
ZUIYOUXIAO

陈延军 编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样帮助孩子学习最有效/陈延军编著. —修订本.
北京: 石油工业出版社, 2009. 12
ISBN 978 - 7 - 5021 - 7510 - 8

- I. 这…
- II. 陈…
- III. 家庭教育
- IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 209857 号

这样帮助孩子学习最有效 (修订本)

陈延军 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523624 发行部: (010) 64523603

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2010 年 1 月第 2 版 2010 年 1 月第 3 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 13.25

字数: 170 千字

定 价: 23.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言



望子成龙、盼女成凤，是古往今来父母们的憧憬和追求。父母希望自己的孩子不仅是自己生命的延续者，更是超越者。这种心态所造成的压力将影响到父母对孩子的日常教育方式。

“十年树木，百年树人”。怎样教育好自己的孩子是父母永远的话题。不能就事论事地谈学习，要从教育的角度来引导和帮助孩子学会学习。心理学研究认为，孩子的许多行为都与成人的行为有关，孩子会观察和效仿父母。所以，要想让孩子对学习感兴趣，学习成绩好，我们做父母的就要有强烈的求知欲望和刻苦精神，努力提高自身的文化素养。

本书为父母提供了引导和帮助孩子提高学习能力及成绩的诸多方法，从了解自己的孩子开始，学会与孩子沟通，进而根据实际情况加以指导，最终使孩子的学业不断进步。本书提出的理念是：在学习上做孩子的良师益友，与孩子一起愉快地学习和交流。如果父母只有良苦用心，但不能让孩子快乐地学习，甚至使孩子产生厌学情绪，那就是家庭教育的失误。

社会的进步对人才的培养提出了更新、更高的要求，我们的孩子要面对，我们的学校教育要面对，我们的家庭教育也要面对。希望本书能给面对挑战的父母一点帮助。

目录

● 第一篇 了解自己的孩子：走进孩子的内心花园	(001)
经常与孩子沟通	(002)
了解孩子的需求	(005)
保持与孩子老师的沟通	(008)
了解孩子的学习状况	(011)
尽早让孩子摆脱烦恼	(014)
● 第二篇 激励孩子好好学习：给孩子的学习添加营养剂	(017)
当好孩子的引航者	(018)
施予孩子赞美的阳光	(020)
做孩子的“拉拉队”，为孩子鼓劲加油	(024)
尽早帮孩子找一个对手	(027)
给孩子一个阳光雨露充足的环境	(030)
● 第三篇 激发孩子的自信心：给孩子的学习注入强心剂	(035)
与孩子分享成功的喜悦	(036)
给孩子自主选择权使其自信	(038)
让孩子抬起头来走路	(041)

给孩子充分的信任	(045)
呵护孩子的自尊心	(049)

● 第四篇 培养孩子的学习兴趣：点燃孩子学习热情的火种 (052)

将孩子的好奇心引导到求知愿望上	(053)
允许孩子在兴趣上不专一	(056)
让孩子向往学习	(059)
让孩子在玩耍中萌发求知的兴趣	(062)
引导孩子的学习兴趣贵在顺其自然	(064)

● 第五篇 让孩子自觉主动地学习：帮孩子迈好成功的第一步 ... (069)

让孩子满怀激情地学习	(070)
充分调动孩子学习的积极性	(073)
帮助孩子树立正确的学习观念	(077)
让孩子主宰自己的时间	(080)
协助孩子制订切实可行的学习计划	(083)
帮孩子规划远景，树立学习目标	(087)

● 第六篇 提高孩子的学习能力：帮助孩子突破学习的瓶颈 (090)

思维力——智力活动的核心	(091)
培养孩子的创造力	(094)
孩子“过目不忘”不是梦	(097)





让孩子成为“小作家”	(101)
给孩子准备三个本	(105)
让孩子长一双“火眼金睛”	(107)
提高孩子的应试能力	(111)
● 第七篇 做孩子的良师益友：与孩子一起愉快地学习	(116)
帮孩子选择一些有价值的课外读物	(117)
“一问一答”效果佳	(119)
让孩子来当“小老师”	(122)
和孩子一起学英语	(124)
引导孩子自觉预习	(127)
让电脑成为孩子的好帮手	(131)
引导孩子复习	(134)
● 第八篇 培养孩子良好的学习习惯：为孩子的学习奠定牢固的基石	(138)
勤奋——学习的根本	(139)
一心一意，专心致志	(142)
虚心好学，不耻下问	(145)
今日事，今日毕	(148)
“亡羊补牢”，为时不晚	(152)
勤用手中的笔	(155)



● 第九篇 帮助孩子提高学习效率：将孩子的学习开上快速道 (158)

劳逸结合，学习轻松有效	(159)
集中注意力，排除干扰	(162)
课堂40分钟，每分钟都有效	(164)
交替学习就等于休息	(168)
钻时间的空子	(171)

● 第十篇 扫除孩子学习道路上的障碍，关闭向失败敞开的大门
..... (174)

变“小磨蹭”为“飞毛腿”	(175)
粗心，靠边站吧！	(178)
骄傲自满要不得	(181)
全面发展，克服偏科	(184)

● 第十一篇 学会解决孩子的心理问题，驱散孩子心中的阴云 (188)

帮孩子消除考试怯场的心理	(189)
只要努力了，就是好孩子	(192)
把逃学的孩子领回学校	(194)
引导孩子消除“老师不喜欢我”的心理	(197)
关注孩子的喜怒哀乐	(200)



第一篇

了解自己的孩子： 走进孩子的内心花园

教育孩子的前提是要了解孩子。孩子就像是一只风筝，来自家长的理解和关怀就是让风筝安全飞翔的线。

在孩子们纯真快乐的外表下，许多无从排遣的烦恼像一茬茬的荒草，生长在心灵的花园里。孩子成长需要倾诉，需要沟通，需要帮助。

走进孩子内心的花园，洒下亲情的阳光，让花园里盛开纯洁美丽的花朵。

如果与孩子的心距离遥远，怎能解读孩子深藏的秘密？要从孩子的角度思考问题，多做平等的交流，解读孩子的心，真正了解自己的孩子，然后给予孩子所需要的关怀。这样的家长才是孩子真正的良师益友。

经常与孩子沟通

只有走进孩子的内心世界，倾听孩子的心声，了解孩子的内心感受，才能拉近与孩子之间的距离，成为孩子真正的良师益友。

场景假设

您平时工作很忙，没有时间与孩子交流，更不了解孩子心里想些什么，可一旦闲下来，就对孩子问个不停，比如：“今天考试了吗？”“上课时老师叫你回答问题了吗？”“这次期中考试你得了第几名？”……可不论在学校里发生什么事，孩子都不愿意告诉您，你问的时候，孩子勉强说几句，有的时候问得多了，孩子还嫌烦，便说：“烦不烦啊，小孩子的事最好大人别掺和！”“哎呀，求您别再问了！”更严重者，甚至关着房门不出来，看你怎么问。

专家支招

今天的孩子，已不像我们孩提时代那样孤陋寡闻。而我们一些家长，因为生活的压力 and 工作的忙碌紧张，缺乏与孩子沟通的时间和耐心，再加上没有良好的沟通技巧和正确的沟通方法，因而造成了孩子不愿意与家长



沟通。

其实，要想与孩子得到良好的沟通，需要家长付出时间，要有耐心、爱心和细心。家长首先应学会理解孩子，坐下来倾听孩子的心声，欣赏孩子，鼓励孩子，这才是掌握和提高沟通技巧的关键。

与孩子的沟通对孩子的学习非常重要，因此，每位家长都应学会与孩子沟通，了解孩子的内心世界。下面提供几个与孩子交流的技巧和方法供家长们参考。

★ 全身心地投入孩子的教育

作为孩子的家长，应该走在孩子生理和心理发展的前面，关注孩子的一言一行，替孩子分忧解难。孩子哭了，跟着孩子一起难过，为他分忧；孩子笑了，和孩子一起放声大笑，替他高兴。这样，孩子才会十分情愿地向你倾吐自己的心声。

★ 不断学习，充实自己

家长应注重自身的修养，树立自己的威信。试想，一个不爱学习一问三不知的人，一个只顾自己吃喝玩乐的人，怎么可能培养出学习成绩优秀的孩子呢？因此，为了孩子，家长也需要不断地学习，以提升自己的素质、水平，赢得孩子的尊重和爱戴，从而提高教子能力。

★ 多赞美、少批评

有人说：“好孩子是夸出来的！”家长对孩子每时每刻的欣赏、赞美以及鼓励，都会增强孩子的自尊和自信，因为恰到好处的赞美是家长与孩子沟通的兴奋剂、润滑剂。因此，每位家长应该给孩子多一些赞美，少一些批评。

★ 不要要求孩子十全十美

世界上没有十全十美的人，家长自身也有许多缺点，因此做家长的不



要苛求孩子十全十美，要学会欣赏孩子的优点，放大孩子的优点，同时也允许孩子有不完美的地方。对不完善的地方要通过引导，逐渐趋于完善。

★ 营造一种良好的学习环境

孩子学习要有一个良好的小环境，这个小小的环境不要求有多么高档，只要环境舒适、安静优雅就可以了。因此，希望家长在孩子学习时，尽量不要闲谈，少在家中接待客人。另外，和睦、稳定的家庭气氛对孩子的学习也很重要，为了孩子的将来，家长应努力创造这样的家庭气氛！

★ 放下架子，改掉陋习

由于父亲和母亲本身就来自于不同的家庭，所接受的教育不一致，他们所秉持的教育态度与教育方法也不尽相同，因此，夫妻双方在相互沟通或与孩子沟通时，一定要注意放下“架子”，做到“合情合理”，这样，孩子才愿意与家长沟通。

不要这样教育孩子

- 与孩子沟通时的态度和语气因自己情绪的不同而变化：心情好时与孩子讲话就较温和；情绪差时，就因一些小事责备、训斥孩子。
- 与孩子只谈学习，只关心孩子的学习成绩，以命令的口吻说话或把自己的意见强加于孩子，以唯我独尊的家长自居。
- 自叹无法与孩子沟通交流，只顾忙自己的工作或沉湎于麻将等娱乐活动。
- 总是固执地依据自己的想法做事情，较少考虑孩子的内心需求。
- 总是拿别人家孩子的优点对照自己的孩子，看别人家的孩子都是优点，看自己家的孩子浑身是缺点。



请父母思考

许多时候，孩子不喜欢把自己的心事告诉你，不愿意与你沟通，你有没有反思过这是为什么呢？是不是因为你与孩子沟通的方法不正确？你该怎么与孩子沟通呢？

了解孩子的需求

孩子需要的是一个忠实的“听众”，在孩子面前，“沉默是金”，千万不要让孩子成为“语言垃圾”的承载者。

场景假设

父母一心希望孩子长大后能考上名牌大学，因而不惜一切代价对孩子精心培育，创造一切条件让孩子好好学习。可孩子的学习成绩总是不理想，孩子常感到压力很大，成天心事重重，惶恐不安，担心自己考不好，对不起父母，他多么希望父母能够理解自己，听听自己的心声呀！可父母没有给他机会，只是一味地给他提供舒适的学习环境，这样反而更加加重了他的思想负担，以至后来拿起书本就头痛，听到考试就想哭，还不停地问父母：“我的成绩不好该怎么办呢？这要紧吗？”父母为此也非常难过。

专家支招

很多父母都希望自己的孩子考上名牌大学，可让每个孩子都考上名牌大学显然不现实。因为每个孩子的学习基础不同，智力各异，能力特点不尽相同，“坚车能载重，渡河不如舟”。因此，每位父母一定要充分了解自己的孩子，根据孩子能力特点，帮助孩子树立切实可行的适合自己的志向。不要主观地设定单一的目标，否则，孩子不但不能达到，还会累及身心。

孩子从出生之日起就融入充满爱的家庭氛围之中，父母是孩子最亲密最值得信赖的人。因此，父母在一定程度上是了解自己的孩子，并能说出他的一些特点的。但是父母的看法并不一定是准确和全面的，也不一定能够考虑到孩子各方面的特点；或是因为经常和孩子待在一起，对孩子的一些行为表现会熟视无睹或视而不见；或是忙于事业发展，为生活琐事所累，很少能抽出时间专门去观察、研究自己的孩子。父母该如何去了解自己的孩子呢？

★ 用心去观察孩子

用一颗细腻的心去观察孩子，这是了解孩子的第一步。随着孩子的成长，他们与父母的想法逐渐出现了差别，有了隔阂，因此，父母应时刻注意一步一步地去试探孩子，时刻关注孩子的内心活动。

★ 倾听孩子的心声

“沉默是金”，在与孩子沟通时，“听”比“说”更重要。许多父母抱怨：“孩子那么小就心事重重的，不知是为什么？”“我怎么也搞不懂孩子脑子里在想什么！”其实，每个人都没有看透别人心思的本领，那么，好好听人说话就是了解他的最好方法了。只有了解孩子，才能有效地教育孩子。





子、引导孩子、帮助孩子。

★ 了解孩子的特长

了解孩子喜欢干什么，擅长做什么，并且让孩子知道自己最适合干什么。这对于为孩子树立切合实际的志向很有帮助。

★ 了解孩子想要什么，想做什么

了解孩子想要什么，想干什么，知道什么东西是孩子最需要的，对孩子有一个充分的认识，才能帮助孩子树立正确的志向。

如果父母对孩子有了足够的了解，就能够在关键时刻帮助孩子做出重大的抉择，帮助孩子决定他未来要走的路。

人生无论有多少条歧途，总有一条是通向梦想的阳光大道。当孩子在学习的道路上遇到十字路口而徘徊时，首先要让他对自己有一个充分的了解，然后再引导孩子选择最适合他自身的道路。

不要这样教育孩子

- 替孩子做出学习道路上不切实际的重大抉择。
- 不了解孩子的实际能力，给孩子定的目标过低或过高。
- 不了解孩子，对孩子不合你心意的抉择加以斥责。

请父母思考

当孩子苦恼地对你说“我该怎么办呢，怎么总是让你们失望呢”这类话的时候，你是否想过你是不是对孩子的期望太高了，而孩子的能力达不到呢？你仔细观察过你的孩子吗？知道他有多大的能力吗？



保持与孩子老师的沟通

家长和老师是教育孩子的主体，二者之间的沟通是非常重要的，与孩子老师的沟通是了解孩子在校情况的最佳方法，有助于孩子学习的成功。

场景假设

孩子对你说：“老师请你明天去学校一趟，你可一定要去哟！”你感到十分恐惧，上次去学校，老师就说了孩子好多问题，天哪，那根本不是约见，而是去接受批评。于是你对孩子说：“孩子，你是不是又在学校惹祸了，为什么老师又要叫我去？”你的孩子很难过，眼泪汪汪地望着你说：“难道只有在学校里惹祸老师才请家长吗？老师说每个家长都要约见，这能说明每个同学都在学校里惹祸了吗？”

专家支招

这种现象在生活中我们经常遇到，有很多家长都害怕见老师，原因是每次见面后，老师都会说孩子一堆问题，并向家长“告状”。于是家长就会认为：原来孩子在学校有这么多的问题。也有的家长认为老师没有约见家长就意味着孩子在学校里表现很好，没有什么问题。其实并不是这样的，每一个孩子都会有不同的问题，尤其当你的孩子是一个“问题”学生



或有困难需要帮助的学生时，作为家长，更应该积极与老师沟通，老师喜欢与关心孩子的家长合作。

家长和老师是教育孩子的主体，二者之间的沟通是非常重要的，有些孩子在学校里的表现和在家里完全不同，通过与老师的沟通，可以了解孩子在学校里的真面目，从而对自己的孩子有一个全面的了解。

每位家长都应抓住与老师沟通的好机会，以便了解孩子在学校的学习情况。可是该怎样与老师保持沟通呢？这也是一个令许多家长头痛的问题，下面我们就介绍几种与老师沟通的方式。

★ 主动约见老师

一个班里有几十个学生，老师既要备课、批改作业，还要进行家访或其他一些教育活动，工作很忙，时间安排很紧。因此，家长不要冒失地去找老师，那样会给老师带来不便，应主动约见老师，与老师保持联系，及时了解孩子的学习情况。

★ 准备一个亲子联络簿

家长和老师都很忙，为了节约时间，可与老师取得联系，为孩子准备一个亲子联络簿，作为与老师沟通的桥梁。家长和老师之间可以采用下面的办法让亲子联络簿发挥作用：

每周五，老师将孩子一周的学习情况写在联络簿上，发给孩子，让孩子带回家，家长阅读后，再把孩子在家里的表现写在上面，下周二前让孩子交给老师，这可是保持家长和老师沟通畅通的好方法喔！

★ 经常给老师打个电话或发条信息

现在信息交流途径很多，家长可经常给老师或打个电话，或发条信息，或发个邮件等，以便及时了解孩子在学校的情况，特别要了解孩子的学习态度。需要提醒的是，打电话时一定要选择好时间，最好避开老

