



RANG HAIZI AISHANG
XUEXI DE 7 GE MIJUE



让孩子

赵雪峰◎编著

爱上学习 的7个秘诀



如何说，孩子才肯学
彻底改变传统教育方式

爱上学习是孩子成功的关键
爱上学习的孩子不需要家长和老师的逼迫
爱上学习的孩子自会有好的学习方法



中国纺织出版社



RANG HAIZI AISHANG
XUEXI DE 7 GE MIJUE

爱 上 学 习

让孩子

赵雪峰◎编著

爱上学习

的7个秘诀



中国纺织出版社

内 容 提 要

爱上学习是孩子成才的根本。而让孩子爱上学习的关键在于父母。作为家长的您,懂得如何让孩子爱上学习吗?本书作者将告诉您如何与孩子交流,如何激发孩子的好奇心,如何增强孩子的自信心,如何给孩子提供好的学习环境等,让您的孩子真正爱上学习、快乐地学习、主动地学习。这些都有助于您培养出一个杰出的孩子,让您的孩子真正成龙成凤。

图书在版编目(CIP)数据

让孩子爱上学习的7个秘诀 / 赵雪峰编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.6

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6392 - 8

I. ①让… II. ①赵… III. ①学习方法—家庭教育 IV. ①G791
②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068352号

策划编辑:曲小月	责任编辑:闫 星
特约编辑:龙光桂 胡 蓉	责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:225千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

陶行知先生一次到武汉大学演讲，他走上讲台，从随身携带的盒子里抓出一只母鸡。全场学生和老师们莫名其妙之时，陶先生从容不迫地掏出一把米，按住母鸡的头，掰开它的嘴喂它。母鸡一边挣扎一边大叫，就是不肯吃一粒米。陶先生松开手，退后几步，母鸡开始平静下来，然后旁若无人地吃起米来。这时候陶先生才开始了他的演讲：“教育就跟喂鸡一样！老师强迫学生学，把知识灌给他，他是不情愿学的，即使学也是食而不化，他还会把知识吐出来还给先生。但是，如果让他自愿地学习，充分发挥他的主观能动性，那效果反而会好得多！”

陶先生的故事很形象地告诉我们：母鸡有吃的需求，关键是“喂”的技巧；孩子有学的需求，关键是“引导”的技巧。管教孩子学习方法很重要，方法得当，孩子就能主动学习，愿意学习；方法不得当，孩子就被动学习，厌烦学习。如何引导孩子，变“要我学”为“我要学”，激发孩子“我要学”的动力，这是作为父母管教孩子学习的主要任务。

很多孩子本来在主动、专注地学习，对一片树叶、一张纸、一捧沙反复琢磨，运用自己的身心在探索、发现。此时，父母往往认为孩子在“瞎玩”、“浪费时间”，总觉得只有坐在书桌前认真地读写才是学习，进而粗暴地打断孩子的活动，转移他的注意力，把孩子引到书桌旁，“教给”他“正确”的方式，要求他按照“他们的”方式学习，并且设定一个标准来衡量他、考核他。达不到标准，父母就板起脸对孩子进行惩罚，就像逼母鸡吃米一样逼着孩子学习，如何能让孩子爱学？

慢慢地，孩子学习的主动性、专注力、毅力、意志基本被父母破坏殆尽。孩子对学习没了兴趣，开始对抗老师和父母，反感作业，不愿学习，成绩自然不会好。见孩子如此，这些父母皱起眉头、拉长了脸，甚至张口就骂、抬手就打，让孩子觉得，“我不够聪明”、“我不够好”、“我不是学习的料”、“我太笨”，孩子对学习就更没了兴趣，就更别提如何专注、静心、努力学习了！

本书从7个方面告诉家长，如何培养孩子的学习兴趣，激发孩子的学习动机，调动孩子的学习积极性，让孩子乐学、善学，变“要孩子学习”为“孩子要学”

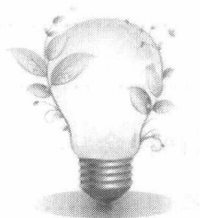
习”。书中对每一个问题给出相应的情景，对情景反映的问题进行探究，找出问题所在，为读者提供了成功的案例，并告诉读者这样的问题应该如何解决。本书所选案例贴近生活实际，给出的方法简捷实用，为家长管教孩子学习提供了非常有益的帮助。

编著者

2010年4月

目 录

第一章 点亮孩子的心灯



1. 广泛交流,真诚沟通 2
2. 化解千千心结 8
3. 给孩子一个好心情 14
4. 摆脱厌学情绪 19
5. 言语伤害是大忌 25
6. 督促过多易逆反 30
7. 适当为孩子减压 35
8. 告诉孩子:你能行 40

第二章 打开孩子好奇之门



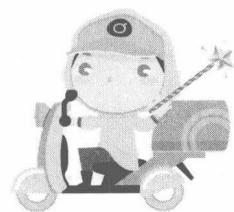
1. 尊重孩子好奇的天性 48
2. 激发孩子的求知欲望 53
3. 培养孩子的探索精神 58
4. 开启孩子的智慧之门 62
5. 给孩子一个梦想 69
6. 给孩子的好奇心插上翅膀 74

第三章 给孩子成功的感受



1. 目标低一点,要求少一点 82
2. 和孩子一起体验学习成就 87
3. 注重孩子的学习过程 93
4. 分数不是命根子 98
5. 建立自信心,帮孩子赢得机会 104
6. 给孩子希望才能收获希望 108

第四章 让孩子学习并快乐着



1. “爱”是“乐学”的前提 116
2. 顺应孩子追求快乐的天性 123
3. 激发孩子的学习动力 126
4. 学习不是一种负担 132
5. 别让孩子感觉学习是一件痛苦的事 ... 137
6. 变苦学为乐学 143
7. 帮助孩子学会学习 149

第五章 解决好影响孩子学习的外在因素



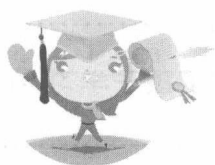
1. 父母要做学习的榜样 158
2. 创建学习型家庭 162
3. 提供适宜学习的环境 167
4. 给孩子树立一个目标 172
5. 陪孩子学习,不能赔了孩子学习 177
6. 不可扭曲超前教育 183
7. 该闭嘴时就闭嘴 187

第六章 给孩子持久的动力



1. 激发孩子的学习兴趣 194
2. 发掘孩子的学习潜能 199
3. 学习得法效率高 204
4. 学习是孩子自己的事 210
5. 主动学习才不累 215
6. 养成良好的学习习惯 220
7. 把握学习成功的品质 225

第七章 激发孩子的上进心

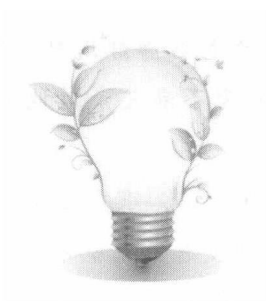


1. 给孩子鼓励	232
2. 适当的关心	236
3. 别束缚孩子的头脑	239
4. 减轻孩子的学习压力	243
5. 善用孩子的自尊	248
6. 对孩子要公平	252
7. 激发孩子的上进心	256
参考文献	262

第一章

点亮孩子的心灯

每个人在情感上都需要认同和表扬，赞赏是一种理解，也是一种激励。教育孩子是每位家长一生的功课。一个孩子如果能得到父母的尊重，长大后他也就懂得如何去尊重他人。父母赏识的眼光，能让孩子的生命状态得以舒展，能使孩子创出奇迹。情感交融、沟通无限，点亮心灯，自强自信，让孩子心情舒畅地去面对学习，让孩子知道“我能行”。



- ① 广泛交流,真诚沟通
- ② 化解千千心结
- ③ 给孩子一个好心情
- ④ 摆脱厌学情绪
- ⑤ 言语伤害是大忌
- ⑥ 督促过多易逆反
- ⑦ 适当为孩子减压
- ⑧ 告诉孩子你能行

1. 广泛交流，真诚沟通

父母与孩子间有效的感情交流对孩子教育有着举足轻重的作用，亲子间沟通是一个情感交流的过程，良好的沟通技巧，会使亲子教育更加轻松有效。良好的沟通是父母了解孩子，是孩子倾诉自己的情感，是亲子间的互信的基础。同时，良好的沟通，更能酿造和谐、愉快的家庭氛围，让孩子的心理健康成长。



情境再现

在某医院急救中心，一个16岁的女孩脸色苍白静静地躺在病床上，父母神情紧张地一直守候在她的身旁。女孩因为不满父亲对他的管束而服毒。

事情的发生经过是这样的，前一天晚上10时许，正在读高一的女孩打开了电视等着看最喜欢的电视剧。“你作业都没有做完就来看电视，去做作业！”女孩的父亲厉声责令女儿，但女孩还是继续看电视。见女儿如此不听话，愤怒的父亲走到墙角，一把扯下了电视机的电源插头，女孩见状又固执地重新将插头插了上去……见父女俩起了争执，母亲在旁说了一句：“女儿刚补完课，你就让她看一下嘛！”“你就晓得护着她！”见妻子也“帮”起了女儿，女孩的父亲勃然大怒，随后夫妻俩便吵了起来。女孩痛哭着跑回到了自己的卧室。当母亲去找女儿时，发现坐在电脑桌前的小雪全身发抖，旁边放着“毒鼠强”的包装盒。

事实上，女孩有这种轻生的念头绝非偶然，长期以来，小雪和父亲的沟通就存在问题，她的父亲没有文化，性情又十分暴躁，从来不懂得什么叫沟通，一出现问题就只知道打和骂！一生气就扔女儿的书。

事后，女孩的父亲也表示是自己文化少，不懂得用正确的方法与孩子沟通。经过这次教训，他才意识到应好好学学怎样和女儿沟通，怎样去教育女儿了。



望子成龙、望女成凤是所有父母的共同心愿，可是不良的亲子间沟通的方式，不但适得其反，而且差点让孩子付出生命的代价，留下终身的遗憾。

良好的沟通方式能使亲子关系更加密切，亲子关系密切，孩子就愿意听家长的话，也就能相信家长给指引的道路，更能促使孩子快乐地学习。而不良的沟通方式却只能导致亲子间出现隔阂和感情裂缝，从而导致家庭教育的失败，让孩子逆反、对抗父母，厌恶学习，并可能造成更加严重的后果。

从表面上看，与孩子交谈，好像是件非常容易而简单的事情。但今天的许多家长是切身感受到了，和孩子沟通实在是很难很难。常有父母说：和这孩子说话怎么这么难？这孩子怎么好话歹话都不听？和孩子沟通困难的原因何在呢？这里有父母沟通技巧、沟通方法、沟通时机等等方面的原因。单从孩子不愿意和家长沟通的心理层面上讲，有下面的这些原因：

(1) 孩子得不到父母的理解与尊重。当孩子到了一定的年龄阶段，他们的自尊意识逐渐觉醒，独立性逐渐增强，存在一定的反叛意识，这时他们特别需要父母的尊重与理解，特别是孩子上学以后，学习任务较重，压力比较大，老师和家长的要求和目标又比较高，一些父母做事主观、独权，不考虑孩子的感受，不尊重孩子的心愿，为孩子加任务、为孩子报学习班、给孩子加担子，让孩子做自己不愿意做的事情，造成了孩子的消极抵抗，不愿意和父母沟通。

(2) 有些孩子在遭遇到挫折或学习困难时，父母不但不能为其提供心理支持，反而认为孩子心理不正常，用言语或行动否定、拒绝和疏离孩子，使孩子的自信心受挫，让孩子不再信任父母。例如，当孩子要对某件事做出解释时，父母常常不等孩子说完就打断孩子，“不要再说了！都是借口！”“你咋这么笨！”因此关闭了与孩子深入互动的通道，当孩子不断被父母否定，就会与父母越来越疏远。

(3) 经常指责、批评、报怨、讽刺、挖苦孩子。父母往往对孩子的期望值很高，总希望孩子事事顺自己的心愿，若有不顺心就不停地说教，唠叨起来没完，指责、批评、报怨、讽刺、挖苦声在孩子周围不绝于耳，久而久之，让孩子不愿见家长，一听家长说话就厌烦。还有一些父母在孩子面前整日愁眉苦脸、唉声叹气，诉说自己对孩子有多么尽心尽力，而孩子不理解，不争气，让孩子一看到父母就感到有压力，所以孩子宁愿将自己封闭起来，也不愿与父母多交流。

(4) 不信任孩子，对孩子总是疑神疑鬼。孩子放学回家晚点会受盘查，周末独自出门会受审问，异性同学来个电话要交谈话内容，孩子在校的行动经常明察暗访，让孩子觉得自己没有人身自由，时刻在父母的监视中。缺少了对孩子的基本信任，孩子不被信任，就更不愿意和父母沟通，导致亲子间关系紧张。

(5) 对孩子关心不够。有些父母整日忙于自己的事，忙工作、忙创业，没时间关注孩子的事情；也有的父母忙娱乐、忙消遣，对孩子缺少关心与照顾；也有的父母把孩子交给老人看管，自己很少和孩子沟通等等。他们忽视了孩子的正当需要和需求，孩子就会陷入一种孤独、失落中，觉得家庭没有温暖，缺乏安全感，所以父母的话孩子也不能接受，认为父母自私，对自己的关心是虚伪的。

(6) 失信于孩子。有很多家长喜欢向孩子许诺，自己说过的话说完就忘了或只说不做，或自己做不到而单方面约束孩子。父母不讲信用，孩子不再相信父母的话，所以也就不愿意和父母沟通。



成功案例

李妈妈和刘妈妈在大学时是非常要好的同班同学。有一年寒假，李妈妈带着自己的儿子到同学家去做客，刘妈妈家里也有一个男孩，两个孩子年龄相仿。

李妈妈就问刘妈妈家的男孩：“你今年上几年级了？”

他回答：“阿姨，我上高一。”

“在哪个学校呢？”

“我在师大附中。”在本市的人都知道，师大附中是本市最好的高级中学。

李妈妈又继续问：“孩子，你学习怎么样？”

男孩又回答：“阿姨，我这次期末考试在班里考了第一名。”

李妈妈听了男孩子的话，什么也没说，回过头来，意味深长地看了自己的儿子一眼。因为李妈妈的儿子在一所很普通的中学上初三，而且因为不用功，学习成绩很一般。但是妈妈什么也没有对儿子说，只是在和同学聊天时一直不在状态，吃饭的时候也有些闷闷不乐，显得像有什么心事似的。在要好的同学家，自己不该煞风景，可是李妈妈又高兴不起来。但李妈妈自始至终没有和同学提孩子学习的事。她想，自己儿子比人家儿子差太远了，再当着儿子的面谈学习的事，儿子会很没面子，会伤害儿子的自尊的。

李妈妈不提学习的事，儿子却有了想法，他很感谢妈妈给他尊严，他想：“我妈在大学期间，比那个阿姨学得还好，而且我妈哪方面都比刘阿姨好。但今天因为我这个不好好学习、不争气的儿子给她丢脸，给她难堪，我真是对不起妈妈。妈妈为了保护我的自尊心，一句不谈学习的事，只字也不拿我跟人家的孩子比，我的妈妈多好啊！”

男孩想：“这样不行，我也是个男人！不能这么窝囊！”男孩下定决

心：“回家后我一定要玩命学习！还有半年就要中考了，我一定要考个好成绩，给妈妈长脸！”果真，当年中考，男孩以多一分的成绩考进了师大附中。这一刻，男孩子下定决心：“将来的师大附中第一名就应该是我！”

刚上高中时，男孩成绩还一般，但他不慌不乱，一步一步走，经过自己的不懈努力，成绩也稳步提升，三年后高考，真的如愿考了个师大附中第一名，并考进了自己理想的清华大学。

一个眼神就是一次很有效的心灵沟通。



有效的亲子沟通是家庭教育的关键，家长一定要加强与孩子间的心灵沟通，增进彼此的理解与信任，对孩子晓之以理，动之以情，让孩子在亲情的感化下，乐于与父母沟通和交流，从而排解掉一切学习障碍，以轻松、愉快的心情面对每天的学习。为了提高孩子的学习动力，实现亲子间沟通无障碍，家长们应做到：

(1) 增强理解与尊重，以平等的方式对待孩子。理解与尊重是人与人之间交往的基本原则，这一原则对于亲子间的交往也同等重要。孩子虽然在父母眼里还小，但孩子也是一个独立的个体，他也需要被理解与尊重，父母的理解与尊重会让孩子觉得内心温暖、安全、放松，没有疑虑、没有孤独感。父母切不可在孩子面前摆出一副高高在上的样子，总是对孩子发号施令，要以平等的方式，心平气和地以商量的口吻与孩子探讨问题、交流思想，走进孩子的内心，站在孩子的角度思考问题，理解和尊重孩子，这样会有效地拉近父母与孩子之间的心理距离，缩小“代沟”。

(2) 不以孩子的成绩好坏论英雄。要知道，分数绝不是孩子的命根子，要注重过程，淡化结果。一个学生说自己打80分回到家就会受到“女子单打”，打70分就会受到“男女混合双打”，这样父母对孩子心灵的

成长是严惩影响的。孩子的学习成绩不理想总是有原因的，对于孩子的成绩父母应持有一颗平常之心，不以分数为标准衡量孩子，给孩子施加过多的压力，应当和孩子坐到一起，共同分析真正影响学习成绩的原因，帮助孩子解决掉学习的障碍，让孩子树立信心，有勇气面对挫折，迎头赶上去。

(3) 理性地对待孩子，让孩子体会到父母的关爱。有一些父母不善于将自己对孩子的爱表达出来。例如，本来孩子回家晚了，父母对孩子很担心，可是话一出口就变了味：“你又上哪疯去了，放学不想着快点回家。”孩子本想解释原因，可话到嘴边就咽回去了，干脆你骂你的，我做我的，就是不理你。因此家长在与孩子说话时，应把握好自己的情绪，不应说着说着就激动，音调就高起来，将正常的沟通演变为大声斥责与咒骂，应始终保持理智的平和的态度，准确地向孩子传达出自己内心的想法、愿望，使孩子能够感觉到父母“批评”、“教育”中所包含的关爱和善意，有效减少和避免因方法不当而引发孩子的抵触情绪。

(4) 倾听孩子的心声。在与孩子进行沟通时，应注意少说多听。孩子在学校有些不愉快的经历，回到家就想向自己最亲近的人诉说，此时，父母要做好听众，认真地听孩子把话说完，适时表达自己的想法和建议，不要随意打断孩子的话或随意给孩子下结论，让孩子愿意把父母作为最知心的朋友，无所顾忌地与父母沟通，这样父母就会随时掌握孩子的思想动态，对其进行相应的指导与帮助，及时化解孩子所面临的问题。

(5) 父母要勇于向孩子当面认错。对于自己言行的过失或对孩子的误解，父母应主动向孩子认错，让孩子感觉到父母的诚意和对自己的平等与尊重，这样为孩子树立潜移默化的榜样作用，孩子犯错误的时候，也能敢于承担和改正。有效消除亲子间的误解，增进亲子感情，增加孩子对父母的理解与尊重。

(6) 多些鼓励，少些斥责打骂。家长的鼓励对孩子的学习积极性的调动起着很大的作用，鼓励的效果往往会胜过单纯的说教与斥责，有助于孩

子树立信心，增强克服困难的勇气。父母不要孩子成绩好点了就眉开眼笑，成绩下降了就大喊大叫。

(7) 不要拿别人家的孩子和自己孩子比。过去说孩子是自己的好，现在不一样了，不少家长总是拿着所有孩子的优点和自己孩子的缺点比。一个在班里排名 30 的学生，下一次如果上升到第 20 名，是一个很大的进步，家长很高兴。但是，如果一个第 10 名的学生，偶尔落到班里第 20 名，家长就会痛苦不堪。所以，家长不要什么事都比来比去。谁谁谁就比你强，你有能耐就超过他。货比货要扔，人比人要死。怎么让孩子自己去比，怎么比能比出孩子的信心，怎么比才能比出孩子的干劲，这才是我们做家长应该研究的。

同时，亲子间的沟通还需要掌握一定的方法、技巧和时机。比如，沟通不一定必须用语言，一个眼神、一个手势都是一种很好的沟通方法。再比如，选择什么时机和孩子沟通也很重要。孩子正在情绪化很严重时就不适宜沟通，当孩子情绪平稳时再沟通效果会更好。这些是需要家长在与孩子沟通过程中细心体会和总结的，也不是一成不变的。良好的沟通对孩子的学习和健康成长有着重要的作用，客观真实的信息传递加上真诚真实的情感交流，将会使父母和孩子间情感交融，大大提高孩子对父母的信任度，有效提高教育效果。

2. 化解千千心结

学习的道路上并不是一帆风顺的，困难和挫折常常会使孩子深陷烦恼之中，学习任务重、学习压力大、社会竞争激烈、父母的期望高等，都无时无刻不在影响着孩子的学习，使得孩子形成对学习的种种心结。不论学习成绩好还是一般，孩子们都存在各种各样的心理问题，只是有的孩子表现得明显些，有的孩子表现不明显而已。如果家长不能及时发现和帮助孩子解开心结，这些心结就会成为孩子学习的障碍。