

好 脑子 坏 成绩

如何激发孩子
的学习潜能

迈克尔·惠特利 博士/著

龙俊伊/译

世界图书出版公司



好 脑子 坏 成绩

如何激发孩子
的学习潜能

迈克尔·惠特利 博士/著
龙俊伊/译

G442/86

世界图书出版

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

好脑子, 坏成绩: 如何激发孩子的学习潜能 / (美) 惠特利著; 龙俊伊译.

—北京: 世界图书出版公司北京公司, 2005.10

书名原文: Bright Minds, Poor Grades

ISBN 7-5062-7725-5

I. 好... II. ①惠... ②龙... III. 心理学—家庭教育 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第104362号

BRIGHT MINDS, POOR GRADES by MICHAEL D. WHILEY

Copyright: ©2001 BY MICHAEL D. WHILEY

This edition arranged with BLEEKER STREET ASSOCIATES INC. through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: ©2005 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION All rights reserved.

好脑子, 坏成绩——如何激发孩子的学习潜能

作 者: [美] 迈克尔·惠特利

译 者: 龙俊伊

责任编辑: 李征 邹丹

丛书主编: 孙延凤

装帧设计: 图工社

插 图: 徐寅虎

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 10

字 数: 150 千

版 次: 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

版权登记: 图字 01-2004-6042

ISBN 7-5062-7725-5 · 813

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

“家庭”大学，“幸福”系

在我们现有的教育体系中，无论你是毕业于哪所学院，专修于哪个专业，关于“家庭”这一主题的教育，似乎都是空白的。所以，就在第一次听到李中莹先生提出“家庭大学”的设想时，我的心为之一动——也就有了今天的“家庭大学”丛书。

李先生最初提出“家庭大学”，本意是作为其课程的框架，其中包括婚姻、亲子与NLP辅导三方面内容。而在本丛书中，除了由李先生本人亲自撰写的几本书外，我们还加入了“女性生活”、“家庭教育”等几方面的主题，从而使“家庭大学”的概念得以扩充，吸纳了更多可为我们受用一生的“必修课程”。

感谢李中莹先生为我们提供了如此好的启发，让我们认识

到，无论一个人的事业多么成功，都还需要上一所“家庭”大学，将“幸福”作为毕生主修的专业。

期盼着本丛书尽快与读者见面，从每一个选题中，读者可以体会到编者试图传达的观念：热爱家庭就是把握幸福。丛书中每本书所阐述的角度不同，但亲切、实用的风格依然。我们希望为那些深受家庭问题困扰的人带来一些启发，一些新的思路与生活方式——现实也许不会因此而改变，但我们的心中却盛开了一朵希望的花朵。难道不是吗？

孙延凤

尊敬的家长朋友们：

您是否发现孩子的成绩越来越糟，老师对他们的评语也越来越差呢？您是否想过，这是为什么呢？本来，他很聪明，可以拥有优异的学习成绩，但是，由于缺乏责任心，为失败找借口，缺乏学习动机以及不努力等各种各样的原因，他总是不能充分发挥学习潜能，所以成绩也总是不好。同时，他看起来也好像是懒散、不思进取和无药可救的样子。正如“逆水行舟，不进则退”，年复一年，他没有改变，没有成长，甚至可能变得比以前更糟。表面上看，你可能会认为他是一个乖孩子，但他却永远都不会履行“下次我一定做好”的诺言。尤其令人惊讶的是，他们会在最需要得到帮助时，拒绝别人伸出的援助之手。这究竟是为

什么呢？

如果您的孩子呈现出以上的状态，那么请注意，他可能是一个不能充分发挥学习潜能的人。假如您知道导致孩子成绩越来越差、不能充分发挥其学习潜能的原因，那么，您还可能对孩子的成长施加影响，也许孩子还可能因此学会一些方法，找到学习动机，并最终取得成功。与此相反，假如任由孩子自由发展，通向成功的大门可能就永远向他关闭了，严重的话，他甚至可能丧失讨论未来的兴趣。

长久以来，我注意到：对处于“好脑子、坏成绩”状态下的孩子，太多家长们表现出失望、沮丧和生气的样子；我也注意到：家长们不满孩子的欺骗、撒谎、作假等行为；我还注意到：为了帮助孩子找到学习动机，帮助孩子成功，家长们把自己弄得筋疲力尽。为了帮助孩子摆脱现状，家长们尝试了各种家庭治疗方法，他们对孩子实施的政策也经历了从温柔到强权的过程。家长们对孩子经常采用的方法是：奖励与惩罚并行，教育与斥责共用；此外，他们甚至让孩子独立承受失败的打击，等等，不一而足。但遗憾的是，这些方法没有一样能达到目的——让孩子摆脱不能发挥学习潜能的现状。为了激发孩子的学习动机，他们有时采取的方式方法会暂时奏效，但也不过是昙花一现，很快就无效了。家长们生气、迷茫，他们责问孩子“为什么会这样？”而孩子只会无所谓地耸耸肩，或者轻描淡写地回答“不知道”。

在学校，有些聪明孩子也存在学习成绩差，不能充分发挥学习潜能的现象，这些现象本身就像是一团迷雾让人看不清楚。家长们试图激发孩子学习动机的行为，也好像毫无效果。七年级^{【注】}开始，也就是在孩子十来岁的时候，他们进入了青春期。这时候，不能充分发挥学习潜能现象也开始有了其他表象，与此同时，家庭冲突和家里的紧张气氛不断升级。自卑、低自尊使一部分孩子沉溺于药物、酒精和性。借助这些近乎毁灭自己的行为，孩子们逃离了现实生活中失败带给他们的痛苦。由于孩子缺乏因工作成就而产生的自信、独立以及深层的自豪感，所以，他们用表面的快乐来代替这些缺失部分的迷茫。时光飞逝，孩子也不断长大。从孩子的少年时期到青春期，经过不断斗争之后，家长们开始焦虑。作为焦虑的副产品，一种与孩子成长毫无关联的想法，残忍地噬咬着家长们的心灵，这种想法就是：“孩子身上正出现一个长期的自我挫败模式，这种模式会夺走孩子的希望。在学校里，孩子都不能战胜自己，那么，今后的日子，他又将如何过活？他会像现在这样，继续打倒自己吗？是不是无论我做什么都帮不了他？”

这些聪明的孩子为什么会因为不能充分发挥学习潜能而陷入困境呢？我们将在他们深层次的价值观中寻找答案。

【注】在美国的基础教育学制中，从小学到考大学之前的12个学年是依次顺排下来的。因此，七年级相当于我国义务教育的初中一年级。本书各处所提年级皆可依次换算——编者注。

人类的基本价值观也存在有成就和没有成就的问题。这些价值观非常重要，它们影响着人们的生活质量，甚至影响着国家的繁荣昌盛。基于它们的重要性，我们不能忽视它们，也不能用那些吹嘘能迅速神奇地解决长期问题、实际上却毫无用处的技巧来处理它们。生活质量价值观是所有价值观的基础，没有它，就根本不可能在工作或者家庭中获得成功。生活价值观包括那些旧有但却不可替代的美德，诸如自律、为理想而奋斗、为了美好明天而愿意牺牲暂时快乐的能力、自觉主动、有责任心、团结协作、有自控能力，以及愿意为家庭和自我发展牺牲的精神等等。对那些在学校里表现突出的学生而言，他们的行为总是能够折射出这些旧有的美德。他们认为努力学习引发的结果，带给他们的快乐，远远大于遵守美德带给他们的压力。而不能充分发挥学习潜能的人则不同，在生活中，他们总是表现出兴趣缺乏、无精打采的样子，他们也感受不到工作所带来的动力和快乐。

工作能使个人及团队的生活变得有意义。在正确的心态和行为指导之下，工作能影响一个人并给他的生活带来快乐。工作很重要、很有效的意识深深植根于我们的民族历史和民族精神中。举例来说，《圣经》里面，在对生命的发展历程的描述中，爱和工作就扮演了极其重要的角色。如果一个人不爱劳动，这个人就会陷入绝望。就像《圣经》告诫人们的那样，“凡你手所当作的事，要尽力去做”，“人莫强如吃喝，且在劳碌中享福”（《传

道书》9:10和2:24）。

《传道书》的作者用动词“享受”来界定训练意志的行为，绝不仅仅是偶然。假如我们不用心享受工作的话，那么，工作也就没有义务让我们感受到其中的快乐。有成就的人通常都能从工作中——甚至是乏味的工作中找到乐趣。而不能充分发挥学习潜能的人则总是憎恨必须学习的现状。这真令人悲哀！对于不能充分发挥学习潜能的人而言，只有当他们心情不错时，才会学习。假如他们恰巧有一位非常能调动他们积极性的老师，或者碰巧也很喜欢所学习和所工作的内容，那么，在厌倦这个任务之前，他们会表现得很好，然后又再次失败。在面临工作、学习，以及生活本身时，他们会变得很消极。他们不相信自己能够学会去控制自己的感觉，进而踏上一条“全身心地享受劳动果实”的路。必须有某些事物从外部激发他们，推着或拽着他们去行动。当只有他们自己时，他们便失败。他们潜在的自卑就像是一个没有结痂的、不断流脓的旧伤口，他们拒绝去证明自己实际上有力量治愈这个伤口。

对家长而言，没有什么比教会孩子去发展以下这些内在品质更重要的了。这些品质包括：渴望成功；面对任务时，保持积极愉悦的心态；尽其所能地工作；激发自身的内在驱动力等等。假如孩子们在学会如何工作之前，就总是期待着某些神奇的事情恰好发生在自己身上——诸如天上掉馅饼之类，那么，他们就可能

浪费时间去等待巧合的发生，就像守株待兔的那个人一样，寄希望于某人在某地正为他们做着某件重要的事情，而这样的期待无异于浪费生命。

就个体而言，精神健康的个体必然具备两种力量：爱的力量和工作力量。面对工作时，所有不能充分发挥学习潜能的人都不健康。他们不能始终如一地完成工作。假如孩子们不能学会如何去学习，那么，他们最终还将受到其他问题的困扰，诸如：自卑、焦虑、过分依赖他人，严重的还会滥用药物、酗酒、乱交。所有这些都会带给孩子罪恶感和厌世感。而这一切在我们今天的社会中十分普遍。

有时，不能充分发挥学习潜能的人也会在长久的爱和情感关系中表现出无力感。在团队关系中，爱是生存必备的能力，个体要学会从别人那里获取经验和知识，学会感同身受别人的心态和经历；学会用心去爱，去理解；学会为与我们生活在一起的人提供支持。

爱的力量、工作的力量，以及它们相互结合产生的力量，都已经渗透到我们生活的方方面面，不能充分发挥学习潜能的孩子尤其需要它们。可是，由于不能充分发挥学习潜能的人缺乏对爱和控制工作的能力，所以他们不断地遇到麻烦，并且导致家长用来帮助他们成长的大部分方法失效。从战略上讲，要真正帮助这些不能充分发挥学习潜能的孩子，就必须从孩子不断发展的个

性特征和深层价值观入手。爱与工作是精神健康的精髓，是成长的精髓和根基，是本书重要的基础价值观。

在本书中，为帮助那些聪明但不能充分发挥学习潜能的孩子而提供的技巧，“训练”包含了规范这一词语的每一种含义。也就是说，这些技巧必须被同化，成为家长自己判断和知觉框架中的一部分。随着时间的推移，和对这些技巧不断运用，个体就能达到上述的状态。当家长以热情和行动来奉行这些技巧时，改变也随之产生。通常，在亲子关系中，在孩子的个性成熟过程中，以及在个体和家庭的问题中，本书提供的技巧都会使孩子的成长向着积极的方向改变。

工作中，我发现改变学习行为和提高学习成绩相对简单，也相对直接，只需要提供方法，让孩子运用天生的智力和意志力的去维持日趋发展完善的需求就可以了。而训练孩子的个性，增强他的意志力，克服自我挫败感则非常困难，需要花费大量的时间和精力。但是，性格改变的道路从来都不平坦，那是一条崎岖而且布满荆棘的道路，本来这条道路通向既定目标，但随时可能遭遇突发事件偏离方向，甚至误入歧途。但是不管道路多么曲折、多么黑暗，本书中谈到的训练会帮助人们保持正确的方向。

然而，我有一句忠告。作为家长，我们很敏锐地观察到了孩子的问题，却很少去反思究竟是自己什么样的行为导致孩子出现这样的问题。在家庭中，家长与孩子组成了非常复杂的情绪和

行为的合作关系。面临长期存在的问题时，为了使愈演愈烈的问题至少维持现状，家长会本能地增加各种各样的规条和纪律。

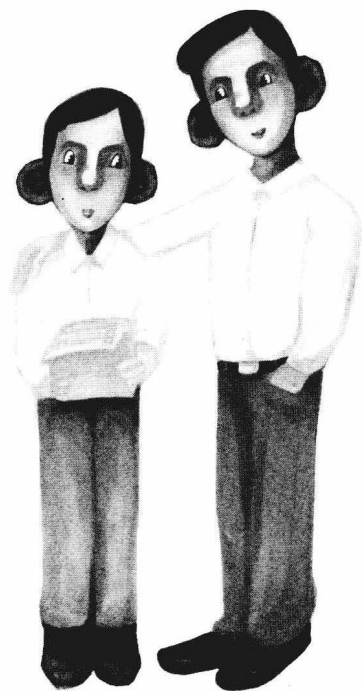
本书提供给家长的第一个改变要素就是：明确了解事情的真相。本书将帮助家长们了解不能充分发挥学习潜能的现象；理解是什么原因使那些聪明的孩子不能充分发挥学习潜能；也将帮助家长们明白，必须做什么来促使孩子开始改变。本书还将帮助家长们理解：为改变孩子而专门制定的纪律和技巧中，包含着我们的目标和意图。最后，本书还将对我运用的这些有效的工作技巧和方法做出解释——这些技巧和方法帮助孩子接纳他们自己的生活，并尽可能改变他们的命运。

本书的目的是让孩子产生真实、持久的改变。而持久的改变需要家庭中多数成员加入进来。在改变初期，不是所有要改变的内容都很明显、可以预见。没有任何书本，包括我这本书，能够完全代替家长在咨询中得到的帮助。尤其是当心理治疗专家理解了这个问题并严肃地对待时。

最后，家长们需要了解如何充分地利用这本书。因为，每个人的个性特征中都包含着固有的高尚品德和价值观念，每个人都是独特的、唯一的，所以这些技能不能一言以蔽之。所谓技巧实际上是具有同理心、同情心和耐心的能力，是专心聆听孩子说出来和没有说出来内容的能力，是始终坚持不懈、遇到困难也勇往直前的能力，是在各种复杂的关系中都能保持追求真理和诚实的

能力。总之，它是一种热情的、积极的能力，为那些愤怒的、不被认同的、憎恨别人的人们提供爱的支持。假如处于压力之下，您还没有运用这些技巧来解决问题，或者说，假如您正试图改变一个长期以来不能充分发挥学习潜能的熟人，那么，这样一个需要您帮助的人也将帮助您发展和运用这些技巧。您需要这样的人！

祝您幸运、友爱、幸福！





第一部分 问题

第一章 案例介绍

——三种不同类型的“好脑子，坏成绩” 3

第二章 不能充分发挥学习潜能的人的主要特征 17

第三章 核心个性问题 45

第四章 拖拉型 51

第五章 隐藏的完美主义型 65

第六章 自我挫败型 79

第七章 害羞型 87

第八章 社交型 95

第九章 假艺术家型 103

第十章 帮助不能充分发挥学习潜能的失败案例 111

第十一章 适用于家长的基本原则 123

第十二章 改变规则 143



第二部分 解决办法

介绍十步曲 177

第十三章 设置舞台 181

第十四章 到达核心 209

第十五章 命运与自由 263

第十六章 坚持与信心 291

第一部分

问题

