

Education

哈佛大学
现代家庭教育全新理念
全面激发孩子学习潜能
让孩子走向优秀



10天 塑造孩子 学习力

如何让孩子爱上学习、学得更好



会学习的孩子，目标、兴趣
方法、效率一个都不能少
10天时间，让孩子
真正拥有学习力

科恩 / 主编

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

Education

10天 塑造孩子 学习力

如何让孩子爱上学习、学得更好

科恩 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

10天塑造孩子学习力：如何让孩子爱上学习、学得更好 / 科恩主编. — 北京：
化学工业出版社，2016.4

ISBN 978-7-122-26386-5

I. ①1… II. ①科… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第038856号

责任编辑：马 骄 梁郁菲
责任校对：程晓彤

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装：三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 14¹/₂ 字数 160 千字 2016 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究



氛围塑造：给孩子一个好的学习环境 / 1

第1天

- 1 耳濡目染，让家充满学习的氛围 / 2
- 2 用父母自己的进取心影响孩子 / 5
- 3 陪伴是最好的教育，跟孩子一起学习 / 8
- 4 不要视玩耍为学习的天敌 / 10
- 5 游戏也能提高学习能力 / 13
- 6 给孩子一个宽松的家庭环境 / 16

快乐引导：让孩子自己爱上学习 / 19

第2天

- 1 纠正孩子的心态，学习是为了什么 / 20
- 2 每个孩子都能爱上学习 / 22
- 3 成绩是学出来的，不是逼出来的 / 25
- 4 选择好书，让孩子爱上阅读 / 28
- 5 把孩子的学习内容变得丰富多彩 / 31
- 6 厌学的情绪是如何产生的 / 33
- 7 让孩子的天赋在兴趣中得到培养 / 36
- 8 引入游戏教育法，让孩子边玩边学 / 40

激励法则：重塑孩子学习的自信心 / 42

第3天

- 1 赏识孩子，从多角度激励 / 43
- 2 不要拿自己的孩子与别人比较 / 46
- 3 让孩子获取自信 / 49
- 4 及时表扬孩子的每次进步 / 52
- 5 真诚赞美孩子，而不是敷衍 / 55
- 6 别让“笨”字夺走孩子的自信 / 57
- 7 及时提出意见，让孩子自信而不自大 / 60

矫正习惯：帮孩子解决学习中的问题 / 63

第4天

- 1 孩子学习中的问题多是习惯的累积 / 64
- 2 鞭策孩子，调动孩子的积极性 / 67
- 3 帮助孩子攻克他的弱项 / 70
- 4 不懂装懂的“乖孩子”要警惕 / 72
- 5 刻苦勤奋，成绩来不得半点偷懒 / 74
- 6 教孩子调控自己的大脑，时刻保证状态最佳 / 77
- 7 掌握用脑的最佳时间 / 81
- 8 不能纵容孩子的半途而废 / 84

方法制胜：教知识不如教给孩子方法 / 87

第5天

- 1 学会一个方法胜过背下一本书 / 88
- 2 学习技巧，甚至比知识更实用 / 90
- 3 趣味学习法，让孩子远离枯燥 / 93
- 4 鼓励孩子参加学科竞赛 / 96
- 5 参加学习小组，和同龄人一起进步 / 98
- 6 没有最好只有最优，发现孩子的“学习优势” / 100
- 7 让孩子感受目标的重要性 / 104
- 8 和孩子一起制订合适的学习计划 / 106

开启思维：引导孩子掌握思考的技巧 / 110

第6天

- 1 思考的第一步是提问，鼓励孩子多问 / 111
- 2 认真回答孩子的每一个“为什么” / 114
- 3 引导孩子多提问和质疑 / 117
- 4 留出空间，给孩子独立思考的机会 / 119
- 5 不要用大人的思维左右孩子 / 122
- 6 用发散思维解放孩子的头脑 / 126
- 7 鼓励孩子进行逆向思考 / 129
- 8 类比思维帮孩子找到未知的捷径 / 132

效率练习：让孩子学会管理自己的时间 / 135

第7天

- 1 帮孩子树立起时间观念 / 136
- 2 与孩子一起做时间表，安排好作息 / 138
- 3 分清轻重缓急，优化事序，有选择地学习 / 141
- 4 “帕累托定律”的启示，80%的时间该用在哪里 / 144
- 5 让孩子利用好零碎时间 / 147
- 6 学会自律，狙击“时间杀手” / 150
- 7 对干扰说“不”，严格掌控自己的时间 / 153
- 8 让孩子养成“日事日清”的习惯 / 156

远离粗心：帮助孩子学会仔细和专注 / 160

第8天

- 1 专心致志，是学习扎实的钥匙 / 161
- 2 远离三心二意，让孩子学会自我控制 / 164
- 3 掌握高效记忆策略，帮孩子提高注意力 / 167
- 4 教会孩子培养专注力的方法 / 170
- 5 抓住学习关键环节，集中力量解决重点 / 173

抓住效率：让孩子在学校收获更多 / 178

第9天

- 1 课前预习和练习是优秀的习惯 / 179
- 2 向课上时间要效率 / 182
- 3 上课注意力不集中的问题如何解决 / 186
- 4 鼓励孩子成为课堂提问高手 / 189
- 5 要经常总结，建立学习的“检修站” / 192

培养心态：不要让孩子输在考试的心理上 / 196

第10天

- 1 正确认识孩子的“考试焦虑” / 197
- 2 不要对孩子的分数表示出“过分关注” / 200
- 3 让孩子明白，努力的过程同样重要 / 203
- 4 把惧考心理驱逐出孩子的心灵 / 205
- 5 教孩子轻松化解考试压力 / 208
- 6 如何让试卷上的错误变得有价值 / 211

第1天

氛围塑造： 给孩子一个好的学习环境

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基有一句教育名言：“父亲和母亲们，你们在孩子身上延续自己。”孩子在父亲和母亲的潜移默化中成长，父母是什么样，孩子就会跟着学什么样。环境中每一个人的言行品格，都是个人成长过程中的建材，使孩子的思想感情与行为受到感染。环境给一个人的影响，除有形的模仿以外，更重要的是无形的塑造。每一位父母都应该重视良好家庭环境的营造。各位家长，在你抱怨孩子学习能力差之前，请先看看自己是否真的为孩子创造了一个好的学习氛围呢？

1 耳濡目染，让家充满学习的氛围

孩子的心灵是纯洁质朴、天真善良的。在什么样的环境生活，就会被造就成什么样的人。孩子就是一张白纸，接受什么样环境的熏陶，就会在上面画上什么样的图画。著名的教育家斯宾塞说过：“野蛮产生野蛮，仁爱产生仁爱，这就是真理。对待孩子没有同情，他就变得没有同情心；而以应有的友情对待孩子，就是培养孩子友情的最好手段。”从古至今，无数的经验教训证明，家庭环境对于孩子的成长有着决定性的影响。

在西方历史上，有两个著名的家族：一个是爱德华家族，一个是珠克家族，两者都已传至第八代。爱德华是个博学多才的哲学家，为人严谨、勤奋。他的子孙，有十三位当过大学校长，一百多位是教授，八十多位是文学家，六十多位是医生，还有一位当过副总统，一位当过大使，二十多

位当过议员。珠克是一个远近闻名的酒鬼和赌鬼，他一生浑浑噩噩，他的子孙，有三百多人当过乞丐和流浪者，七个是杀人犯，六十多人犯过诈骗和盗窃罪，四百多人因酗酒致残或死亡。

父母的素质对下一代的影响非常大。同样，父母能否给孩子制造一个良好的学习氛围，对孩子学习能力的培养也是至关重要的。

为孩子创造一个有利于学习的家庭氛围，能让孩子在其中耳濡目染，养成良好的学习习惯，为他今后的提高打下坚实基础，也为他开通一条走向成功的通天大路。一个好的学习氛围就是一张驶向成功彼岸的船票。

前任美国总统小布什是哈佛商学院的高才生，他出生在美国的康涅狄格州，由于他的父亲老布什也是美国的总统，所以经常政务缠身，没有什么时间和自己的孩子相处，更谈不上教育了，所以她的母亲芭芭拉就担负起了教育孩子的重担。

作为母亲，芭芭拉对待孩子是非常严格，甚至是非常严厉的，她用非常高的标准来要求孩子，并且费尽心力地为孩子的学习制造良好的家庭氛围。她常常以身作则，用心地观察生活中的大事小事，并从中汲取知识，给孩子做榜样，并且非常注意培养小布什的自主学习能力。

为了培养小布什对于学习的兴趣，芭芭拉经常督促小布什进行大量的阅读，并带他到离家很远的图书馆、大学去感受学习的氛围，并且坚持每天都和小布什在一起阅读朗读一小时。如此细心耐心的培养，如此良好的家庭成长环境，让小布什养成了良好的生活习惯和学习习惯，这为他后来成功当选为美国总统奠定了坚实的基础。

那么，家长应该怎样给孩子营造一个良好的学习氛围呢？具体可以总结为以下几点。

(1) 家长要热爱学习，并将其变成一种家风

家庭要有一个爱学习、求上进的气氛。家长应率先热爱学习，形成家风，以自己的言行熏陶子女。孩子生长在一种充满学习气氛的环境中，很容易萌发一种自发学习的需要，以至于形成一种千金难买的自觉学习的行动。

(2) 家长要尊重孩子的学校和老师

千万不可当着孩子的面数落他的老师和学校的不是，因为这样不但破坏了老师的威信，还会让孩子陷入两难境地，让孩子觉得不知道听谁的好了，结果就是，在家长面前表现一个样，在老师面前一个样。家长可以多给孩子讲一些自己小时候在学校的趣事，让孩子对学校和老师充满向往，而不是跟孩子抱怨自己小时候多么不愿意上学，多调皮，学校生活多么枯燥乏味。

(3) 给孩子提供一个固定学习的地方

无论家庭经济状况如何、住房条件如何，在家里，请给孩子一个固定的学习地方。一旦孩子坐在了这个地方，就习惯性地全神贯注投入学习当中。这个在心理学上被称为地点动力定型，就像是医生一走进手术室就马上能够高度集中注意力一样。

特别要注意的是，孩子学习的地方一定要整洁舒适，把桌上与学习无关的东西都收拾干净，防止分散孩子的注意力，要让孩子养成学习后将各种用品都放回原处的习惯。

(4) 给孩子订阅一些感兴趣的报纸杂志

现在很多家长和孩子之间有“代沟”，总抱怨孩子大了不听话了，其实还是因为家长不知道孩子想要什么。经常跟孩子一起翻阅这些报纸杂志，可以增进跟孩子之间的沟通交流，还能带动孩子探索新知识的欲望。

作为父母，要引导家庭成员树立终身学习的理念，使家庭成员学会学习、相互学习，营造孩子向父母学习，父母向孩子学习的氛围，达到共同生活、共同成长、共同提高，给孩子营造一个环境良好、关系和谐的学习型家庭。

2 用父母自己的进取心影响孩子

如果有一种力量能使我们本能地张开双臂去迎接人生，那就只能是我们的进取心和志向。进取心总是促使我们打开人生大门，寻求更广阔的发展空间，个人有强烈的进取心，才能有改变现状的强烈动力，才能对在这个世界上实现自己的抱负怀有兴趣，进而寻求并肩作战的伙伴和朋友，接纳各种思想、方法、技能，越挫越勇，做出各种各样的人生努力。

但遗憾的是：在生活中我们经常可以听到这样的话。“我这辈子就这样了，不会有大的发展了。我现在一心一意培养孩子，让孩子将来有出息。”“我这一辈子生不逢时，大局已定了。我什么也不想了，就是把孩子

培养成有用人才。”……

听到这样的话，我们不禁为这些父母担心，他们抱着这样的思想，把自己的人生前景、未来美好生活追求都萎缩掉。把希望都加到孩子身上，给孩子过分的要求，增加压力，对孩子的身心有益吗？

我们常说：有什么样的父母就有什么样的孩子。父母不思进取，表现出的言行也将影响孩子。父母的言行不能给孩子起到模范作用，即使花费了大量的心血，孩子受父母的影响，进取心也将受损。父母积极进取，孩子也会跟着勤奋努力。

美国有位先生，他有三个孩子，他们夫妇二人的文化程度都不高，可他们却教育出了一个博士、一个硕士、一个医科大学的高才生。有人去学习他们的教子经时，他们没有过多的话语，只讲了这么一句话：在公司把工作做好，拿更多的奖项，让他们学习大人的进取心，父母深深影响着孩子，孩子在学习上舍得下工夫，也争取更多的奖项。大人勤奋工作，年年立功受奖，孩子在大人的影响下，也勤奋学习，用好成绩回报父母。

是啊，让孩子自愿地、自觉地、自然地学习，不是比父母的灌输式、训斥式、陪读式的教育更有作用吗？

现在的孩子，在家中一切均被安排得妥妥帖帖，久而久之很容易使一些孩子缺乏进取心。父母应该有意识地去培养孩子的进取心。

(1) 肯定孩子的才能

如孩子确认要干某件事时，做父母的应给予支持肯定，相信孩子的才

能，并鼓励说：“你行，你能行。”这样，孩子会备受鼓舞，努力进取的决心可想而知了。

（2）训斥是不能解决问题的

当孩子遇到失败时，尽量不要训斥孩子，而是要耐心细致地给孩子找原因，分析情况，确定改进方法。试想，如果孩子稍有不顺，父母就谴责，这样的孩子日后怎么会有积极的进取心呢？

（3）多鼓励孩子

对于一些特别胆小怕事的孩子，父母应多加鼓励，少批评，让他们通过努力去做一些力所能及的事，使孩子逐步形成“我能，我行”的自信心理，培养孩子的进取心。

（4）注意培养孩子的成功意识

孩子年纪小，易被一些大人看来似乎很小的事而激励，小小的事实上包含着孩子成功的喜悦。作为父母，应学会分享孩子们成功的喜悦。孩子有了成绩和进步，父母就应该适当夸奖鼓励。这样，他们的自信心足了，心情更好了，也会向着更高的目标去奋进。相反，如果父母无端训斥，就会大大挫伤孩子的积极性，变得畏缩软弱，失去信心，影响今后发展。作为父母，应看到自己孩子独特的优势，发挥其特长，努力培养孩子的成功意识。总之，人的心理素质会对人的一生起重大作用，父母在教育子女时，切莫轻视了良好心理素质的培养。

人生犹如一次大海远航，不知道终点，也无法回头，我们甚至可能不

知道该往哪个方向行驶，当然也无法规划和勾勒出未来蓝图。我们无法给孩子指出一个终生不变的目标，但一定要培养他们的进取精神。也许眼前大雾迷茫，也许看不到前面的终点，但只要让他们拥有这种精神，他们就会永远高昂着头，注视着未来的大方向，永远努力奋勇向前。

3 陪伴是最好的教育，跟孩子一起学习

哈佛的教育专家曾经说过，要想培养孩子良好的学习习惯，那么做家长的就跟孩子一起学习吧。学习的时候你们是同学，互相问问题，你不会的问孩子，孩子肯定会给你讲，这样他又温习了一遍；他不会的问你，他又明白了一个题；都不会的你们一起探究。

孩子们其实很喜欢和爸爸妈妈一起学习，他们会感觉很快乐，特别是家长不知道的时候，他们更愿意自己像位老师一样教你。和孩子一起学习，一起解决问题，不仅能增进亲子间的交流，而且还能提高孩子的学习兴趣。

父母是孩子的第一任老师，父母的言传身教影响着孩子的成长。孩子也是父母再学习的潜动力，为了启发孩子、培养孩子，父母不得不在工作之余进行充电学习，以满足孩子求知的欲望。于是学习成为了家庭的共同责任。有责任心的父母，为了孩子的未来和前途，就不能不与孩子一起学习、一起锻炼、一起提高自己。

茉莉的儿子今年八岁，上二年级。一次，学校组织学习自然百科，儿子每日都在研究各种小动物的百科知识。为检查效果，茉莉和老公经常会拿一些小动物的图片来让他辨认。

一日，茉莉拿了一张蜂鸟的图片给儿子看，并问他这是什么动物，儿子很快答出了这是蜂鸟。可是当茉莉让他给自己讲讲蜂鸟的特点的时候，儿子却答不上来了。于是茉莉就拿出了一本画册，给儿子讲解蜂鸟的特点。茉莉还趁热打铁的与儿子一同学习了其他鸟类知识。

这件事后，儿子更加注意对动物的一些特征还有技能等的了解。

茉莉把自己当成了儿子的“百科全书”，和儿子一起学习和儿子一起成长，让儿子的学习简单方便起来。

(1) 家长要学会做孩子的朋友

对于有了一定独立思考能力的孩子来说，父母要想方设法成为孩子的朋友。在孩子心中你既是父母，更重要的你是可靠的朋友，于是，孩子愿意把内心深处的想法告诉你，然后，你就可以和孩子理所当然地在一起分析、讨论问题了，可以就解决问题的办法进行协商了。这种状况下，孩子可以顺利地健康成长了，在解决问题时，你的经验和智慧更可以得到孩子的信任。

(2) 家长要学会宽容

在“望子成龙”的功利思想驱动下，父母对孩子的要求常常是情不自禁地追求“完美”。孩子得到的是唠唠叨叨的不满、指责、抱怨，甚至是挖苦、鄙夷，这让孩子的自尊心和自信心不断地遭受打击。