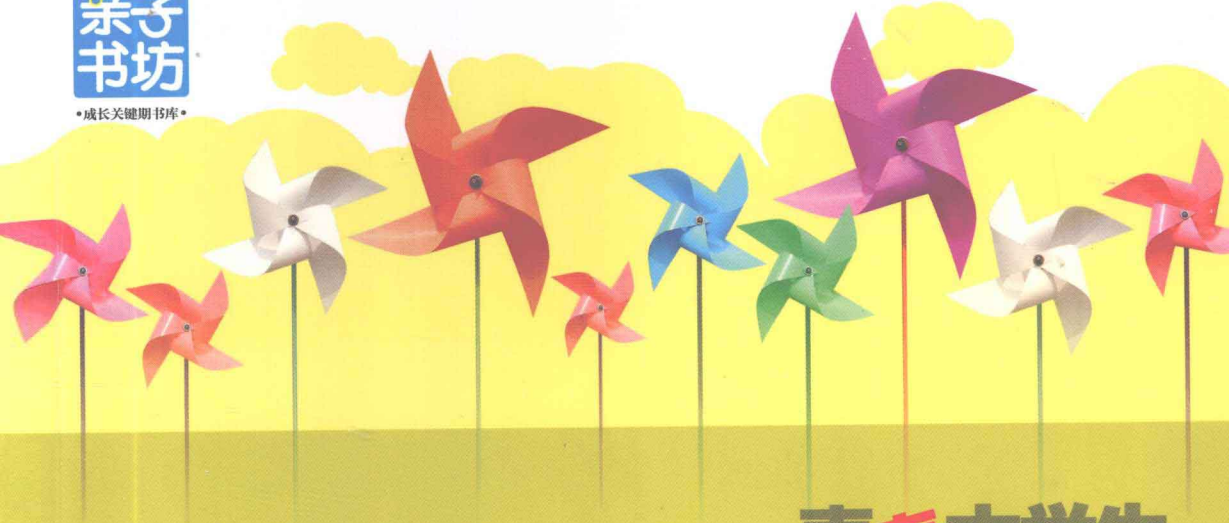


亲子
书坊

•成长关键期书库•



青春中学生
QINGCHUN ZHONGXUESHENG

12~18岁，

严行方◎著

帮助孩子 对厌学说“不”

学习是一件美妙的事情，厌学却让这美妙蒙上了面纱

厌学看似强大，只因未能识破它

| 摆脱厌学 | 爱上学习 | 享受学习 |

中国妇女出版社

12~18岁，

帮助孩子 对厌学说“不”

严行方◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

12~18岁,帮助孩子对厌学说“不”/严行方著.

—北京:中国妇女出版社,2012.7

ISBN 978-7-5127-0438-1

I. ①1… II. ①严… III. ①青少年—学习心理学

IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 103635 号

12~18岁,帮助孩子对厌学说“不”

作 者: 严行方 著

责任编辑: 万立正

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15.75

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0438-1

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

孩子厌学，钥匙在父母和老师手里

(代 序)

所谓厌学，是指中小学生对学习产生厌恶、反感、无所谓的一种心理倾向，主要表现为孩子不愿意、害怕去学校上课；常常以各种借口请假不上学，或无故旷课；即使到校上课，也是人在教室心不在焉；严重的甚至会离家出走、流落社会。

中小学生厌学已经成为当今严重的教育问题。要想改变它，就必须探究其成因，各个击破。本书的出版，就是要试图探讨并解决这个问题。

厌学是一种普遍现象

毫不夸张地说，厌学在当今中小学生中已经非常普遍。

2007年3月开学后，北京市青少年法律与心理咨询热线接到的咨询电话中，90%以上是关于厌学的。中国青少年研究中心与北京师范大学联合组织的全国中小学生大型调查表明，因为“喜欢学习”而上学的小学生只有8.4%，初中生10.7%，高中生4.3%；他们认为，最有效（能考高分）的学习方式依次是上课听讲、做作业；而他们最喜欢的学习方式则依次是做实验、用电脑、读课外书。

上述教和学的矛盾，课程设置与孩子兴趣的矛盾，是造成厌学的最主要原因。这表明，厌学的主要责任不在于孩子，而在于中小学教育教学本身。

厌学是一种心理障碍

厌学是中小学生一项最具危险性的心理障碍，不可等闲视之。从心理学

角度看,厌学是消极对待学习的一种行为反应模式,表现为对学习认识存在偏差,情感上消极对待,行动上主动远离;学习目的不明确,对学习缺乏兴趣;上课不认真听讲,不能完成作业,害怕考试;恨书、恨老师、恨学校,旷课逃学;严重的甚至一听到学习就会恶心、头痛、脾气暴躁、情绪反常。

靠发火不能解决厌学问题

厌学的原因多种多样,对策也是五花八门,但有一点是肯定的,那就是:父母和老师不可能仅仅凭唠叨、逼迫、威胁、惩罚,就能把“厌学”变成“爱学”。因为孩子年纪尚小,还不具备内省条件。

中小学生学习兴趣的淡薄,直接影响着他们的求知欲和最终成绩。教育是一门“根雕艺术”,而不是“压模技术”。父母和老师如果硬要把孩子压铸成不适合他们的角色,只会激怒自己,强化孩子的厌学情绪。

解决厌学的出路在孩子的自我教育

父母和老师必须明白,孩子的无组织性,只是懒散毛病和不成熟的表现,并不是反抗或有意不从。一方面,成人要把孩子当做独立个体来尊重;另一方面,要尽力帮助孩子适应学校,热爱学习,永远不失信心。

解决厌学的根本对策在于孩子的自我教育。也就是说,要让孩子培养起良好的学习习惯,在学习中体会到快乐。

本书从各种各样的厌学因素中,仔细遴选26个最关键的因素,逐个解剖、分析,帮助父母和老师用最少的时间、最少的口舌,引领孩子从厌学走向好学、乐学、善学,并分享孩子的成长和快乐。

值得注意的是,每个孩子的厌学原因都不是单一的,也不是一成不变的,需要多管齐下、综合治理,才能收到实效。

作者

目 录

第1章 学科篇

——找准问题才能有的放矢

第1节 全科性厌学

摸清厌学的真正原因/4

重拾自信，健全人格/6

从学习习惯和方法着手改进/7

因材施教，尝试另类教育/8

不让厌学发展成逃学/10

第2节 偏科性厌学

找准偏科性厌学的原因/14

孩子偏科，责任主要在老师/15

如何纠正偏科现象/17

偏文偏理，如何纠偏/18

兴趣形象转换训练/19

第3节 阶段性厌学

起始年级的厌学对策/23

高年级的厌学对策/24

开学之初的厌学对策/25

临近考试的厌学对策/26

其他阶段性厌学对策/27

第4节 天才性厌学

体谅好学生的苦恼/32

满足孩子自身发展需要/33

天才性厌学结果难料/34

谨慎对待“退学习艺”/35

为什么名校的厌学率反而高/36

第5节 学困性厌学

探究学习困难的真正原因/41

良好的学习习惯有助于孩子轻装前进/43

让孩子对困难有心理准备/44

提供分层教育环境/45

尊重孩子有助于扭转厌学情绪/46

第2章 家庭篇

——良好的家庭环境有助于孩子爱上学习

第1节 溺爱性厌学

父母要提高文化素养/52

独立能力差导致厌学/53

提高孩子的抗挫折能力/54

改进教养方式，克服心理问题/55

增强孩子的人际交往能力/56

第2节 唠叨性厌学

唠叨容易让孩子产生厌学的潜意识行为/60

唠叨容易让孩子产生心理障碍/61

经常唠叨，效果适得其反/62

盲目批评会加剧孩子厌学/64

学会“有话好好说”/65

第3节 放任性厌学

工作再忙也不能忘了教育孩子/70

注意对孩子的言传身教/71

不要把气撒在孩子身上/72

对孩子不迁就、不放任/73

正确对孩子撒手的办法/74

第4节 强迫性厌学

释放孩子的自然天赋/78

孩子的学习热情可以培养/79

支持孩子的合理休闲/80

注重学习过程胜过考试成绩/81

用“根雕艺术”代替“压膜技术”/82

第5节 短视性厌学

引领孩子认清方向/87

破除“读书无用论”的影响/88

解决为什么学习的大问题/90

学习动机需要培养和激发/91

提升孩子的需求层次/92

第6节 乏味性厌学

学习乏味与否是相对而言的/96

认清乏味性厌学的根源/97

培养兴趣，树立信心/98

遵循“教育即生活”的理念/99

少提“学海无涯苦作舟”/101

第3章 学校篇

——孩子的进步离不开老师的帮助

第1节 厌师性厌学

强调孩子的主体作用/106

协调和改善师生关系/107

创造良好的学习氛围/108

学“孟母三迁”，择校择师/110

向校外名师拜师求教/111

第2节 体罚性厌学

体罚培养不出人才/116

父母要关注孩子是否在校受到体罚/117

尊重孩子休息的权利/118

少一些不讲情理的做法/119

谨防棍棒教育逼走孩子/120

第3节 嘲笑性厌学

弄清孩子为什么嘲笑别人/124

不能忽视嘲笑给孩子带来的危害/125

让孩子学会不嘲笑别人/126

让孩子学会面对嘲笑/128

让孩子学会自我解嘲/129

第4节 伤害性厌学

小心呵护孩子的自尊心/133

不能抓住问题孩子的缺点不放/134

注意用好“暗示原则”/135

避免使用冷暴力/136

锻炼孩子增强心理承受力/137

第5节 敌对性厌学

挖掘孩子身上的闪光点/142

创设宽松的家庭环境/144

惩戒并不等于打骂/144

学习不是苦役/146

消除敌对情绪是消除厌学情绪的关键/147

第4章 自身篇

——强大内心使学习之路更畅通

第1节 孤独性厌学

让孩子生活在朋友中/152

融洽校内人际关系/153

避免孩子形单影只的办法/154

帮助孩子在课堂上营造活跃气氛/156

让孩子有成功体验/157

第2节 自卑性厌学

抛掉不正确的家教观念/161

加强孩子的非智力因素培养/162

让孩子从内心肯定自己/164

让孩子重新认识自我价值/165

帮助孩子树立学习自信心的办法/166

第3节 抑郁性厌学

让孩子保持愉快的学习心境/171

谨防孩子失去求学动能/172

整齐划一的要求容易导致厌学/174

抑郁之下，迷信思想抬头/175

青春期的孩子容易抑郁/176

第4节 过敏性厌学

帮助孩子克服个性弱点/180

抑阻消沉，脱敏治疗/181

心理安慰，调整情绪/182

注意潜意识的条件反射/184

别碰那根容易搭错的筋/185

第5节 偏执性厌学

不给偏执创造条件/189

赏识教育的过度效应/190

厌学痴迷心态的应对策略/191

目标延迟与情绪泛化/192

精神刺激与心理障碍/193

第6节 病痛性厌学

强身健体有利于学习精神倍增/197

培养孩子的坚强性格/198

理性对待孩子“考试得病”现象/199

孩子装病怎么办/200

谨防精神性疾病侵袭/201

第5章 社会篇

——远大理想是各种诱惑的防火墙

第1节 环境性厌学

调节孩子的成长环境压力/206

改善家庭教育环境/207

营造学校学习氛围/208

帮助孩子适应学校生活/209

孩子的“生态环境”保护，人人有责/211

第2节 网瘾性厌学

为什么网瘾偏爱中国孩子/215

网络成瘾的表现和治疗方法/217

不要随意给孩子戴网瘾“帽子”/218

克服网瘾关键在亲子沟通/219

父母对网瘾孩子不能丧失控制权/220

第3节 早恋性厌学

弄清早恋流行的原因/224

满足孩子的“皮肤饥饿”/225

少用“热炉法则”，多用“刺猬原则”/226

防止孩子跌入性陷阱/227

解铃还需系铃人/228

第4节 闯荡性厌学

了解特点才利于有效引导/233

有理想的孩子不会迷路/234

让孩子正视现实/236

预防针要提前打/237

父母要不怕反复，永不放弃/238

第 1 章

学 科 篇

——找准问题才能有的放矢

从学科方面看，厌学既有全科性，也有偏科性，还有阶段性。有的孩子会因为老师教的吃不饱觉得没劲，更多的会因为跟不上老师的教学进度而苦恼。只有根据不同类型有的放矢，才能收到实效。

第1节 全科性厌学

全科性厌学的原因最复杂，找到有效对策非常困难。但父母和老师有责任唤起孩子的自信，至少不能任其发展成逃学。要知道，羊羔脱离羊群落入虎口，错不在羊，因为羊羔没有判断力。错的是牧羊人没有及时举起鞭子，矫正羊羔的行走路线。

- ★摸清厌学的真正原因
- ★重拾自信，健全人格
- ★从学习习惯和方法着手改进
- ★因材施教，尝试另类教育
- ★不让厌学发展成逃学的对策

【经典案例】

李恩从老师 1979 年开始在河南省洛阳市 21 中教物理。由于他的教学方法被领导视为“另类”，被调到后勤部门，主要工作是收发报纸。

1992 年暑假前夕，李老师在一所重点中学上初二的大儿子产生了厌学情绪，学习成绩持续下降，数学考试只有 60 分，英语还不及格，儿子怎么也不肯去学校。暑假里，李老师在马路边摆了张桌子，桌子旁放了一只自行车打气筒，一边卖开水、给自行车打气，一边让儿子在旁边看书学习。

路过的人不明白他搞什么名堂，私底下说：“这李老师想钱想昏了头，让儿子帮他赚钱哩！”可李老师有自己的良苦用心：一方面，他要用这种方式让孩子看看父母挣钱是多么不容易，做儿女的应该好好学习；另一方面，也是为了锻炼孩子在嘈杂的环境下专心致志学习，集中注意力。就这样，“路边课桌”一下子吸引了 10 多个自愿前来学习的孩子，俨然成了一个“小课堂”。

暑假后开学，和那些千方百计把孩子送到城市读书的农村家长相反，李老师要求儿子远离城市的优越环境，转学到老家孟津县上初三。

为了让儿子知道到这里来上学不容易，他没有利用该校校长是自己老同学的关系，而是主动掏出了 2000 元借读费。

经过“路边课堂”的熏陶，大儿子从初三开始到高中毕业，学习成绩一直在全校名列前茅，1996 年，他考取了上海海运学院。

李老师的老二、老三是对双胞胎兄弟，一年级就厌学离校，小学和初中都是李老师自己教的。结果，两兄弟比同龄人提前两年考高中，中考成绩都在全校名列前茅，最终双双顺利考入大学。

截至 2007 年上半年，李老师用各种别具一格的教学方法，把 140 多名被学校开除、难以管教的厌学孩子引上了学习的道路。

全科性厌学：指中小学生对自已所学的几乎所有科目都产生厌学的行为。

全科性厌学的原因比较复杂，常常表现为大龄化、早熟化、另类化等趋于成人化的倾向。由于孩子对所学各门功课都满不在乎，所以常常表现出无所事事、不以为然、不服管教、行为懒散等日常行为，逆反心理强。有时候

即使接受了父母和老师的劝告，也会口是心非、消极抵触。

在学校，全科性厌学的学生常被认为是全班乃至全校“最不稳定、最危险”的人，往往会被老师“看扁”了；在家中，这样的孩子也会被家长认为“无可救药”，任其“破罐子破摔”。所以，有时候对这些孩子施行“另类家教”，效果反而较好。

全科性厌学的表现多种多样，主要表现为：不愿意去学校上课，常常无故旷课（缺课），或以种种借口请假不上学；即使去学校上课，也是心不在焉，不是趴在课桌上睡觉，就是开小差、做小动作、搞恶作剧影响他人；上课不愿意听讲、不愿意做笔记，一看到作业就心烦、坐立不安；课后不愿意复习、不愿意做作业；考试不认真，随随便便答题；总想远离作业、远离老师、远离学校，去过“自由自在”的生活。他们更喜欢幻想、吸烟、打游戏、谈恋爱，以此自我麻醉、打发时间，学习成绩上不去是理所当然的了。

厌学的原因是复杂的，厌学的后果是可怕的，可是，厌学的孩子并非不可救药。父母和老师对他们千万不能失去信心，也不能撒手不管、听之任之，更不能讽刺挖苦、赶出家（校）门。

调查表明，孩子产生厌学情绪后，14.2%的人顺其自然，47.8%的人能够自我控制，还有38%的人虽然想自我控制，可是力不从心，内心非常渴望父母和老师给予帮助。

针对全科性厌学，建议父母和老师主要把握以下几点：

· 摸清厌学的真正原因 ·

无论孩子厌学的表现如何、程度深浅，只有摸清真正原因，才能对症下药，帮助他们更好地适应学校教学，顺利走完健康的成长历程。

厌学并不是孩子的天性。孩子生来都是好学乐学的，之所以厌学，一定是哪个环节出了问题。苏联教育家苏霍姆林斯基认为：“孩子毕竟是孩子，邪恶之所以在他心里生根，过错在成人。”