

提升孩子学习动力的细节 传授孩子学习方法的细节
帮助孩子学习各科的细节 建立学习保障系统的细节

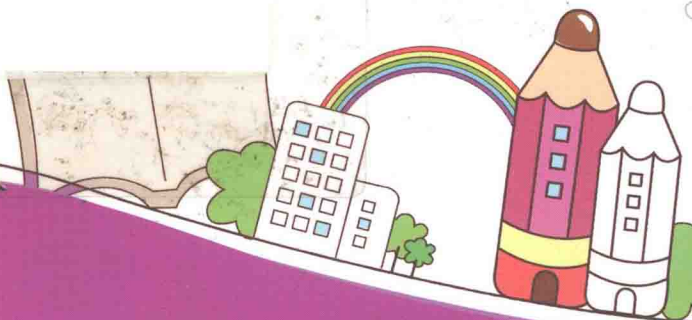


我给孩子 当秘书

助学指导 中父母应知的135个教育细节

著名教育专家，全国优秀畅销书《中国孩子学习法》作者

首都师范大学 丁晓山◎编著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

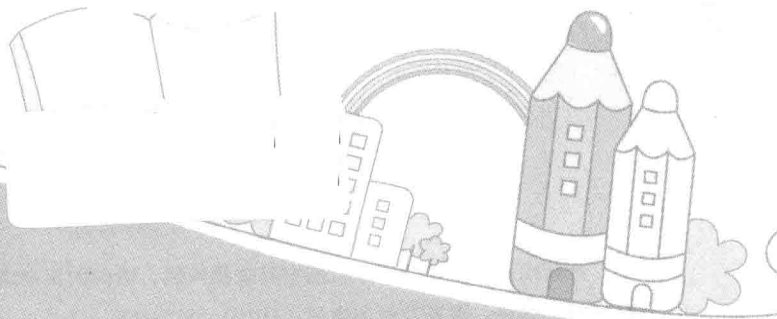
<http://www.phei.com.cn>



我给孩子 当秘书

助学指导中父母应知的135个教育细节

丁晓山◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

我给孩子当秘书：助学指导中父母应知的 135 个教育细节 / 丁晓山编著.

北京：电子工业出版社，2013.4

(中国学生学习法丛书·细节系列)

ISBN 978-7-121-19867-0

I. ①我… II. ①丁… 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 (2013) 第 050672 号

策划编辑：黄春雁

责任编辑：侯丽平

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：16.75 字数：262 千字

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价：33.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前 言

北京大学熊照熙同学的家长王玉侠先生，曾提出过这样一个“公式”：

$X + Y = Z$ 公式一

X ——老师（包括任课老师和学校环境）

Y ——家长（包括父母及家庭学习环境）

Z ——学生

这位家长说，同一个班的学生，老师 X 是一样的，那么很显然学生 Z 的结果是取决于家长 Y 的，一样的是老师，不一样的是家长。所以，家长才是孩子前途的决定者，而不是老师。这样说并非贬低老师的作用，实际上学生的大部分知识是在学校和老师那里学来的，从这个角度讲老师的作用是远远大于家长的。但是同一个班的学生面对同样的老师，每个学生从老师那里汲取的知识量却是大相径庭的，而每个学生汲取知识的能力是家长从小培养出来的，所以孩子最终的成败是由家长决定的，而不是老师。

参照这位家长的公式，我们又可延伸出另一个公式：

$Y = A + B$ 公式二

Y ——家长

A ——家长对孩子付出的爱心

B ——家长为孩子所做的细节

老话讲，可怜天下父母心，对于绝大多数家长来说，对孩子的爱心都是一样的，哪个父母不爱自己的孩子呢？所以，这个“公式”中的 A ，显然应该是一个相差无几的恒数。

然而，这个“公式”中的 B ，相差就很大了。有的家长不注重细节，空有一腔爱心，却使不对地方，甚至好心办坏事，起反作用。而只有注重细节、落实细节，才能真正把正能量传递给孩子。

从公式一，我们可以看到 Y ，也即家长的重要性；

从公式二，我们可以看到 B ，也即家长为孩子所做的细节的重要性。

正是从这两个“公式”出发，我才下定决心，广征博引，编就此书，期盼着能为家长们提供一点实实在在的帮助。

丁晓山

2013年3月于首都师范大学

目录 CONTENTS

第一篇 提升孩子学习动力的细节

父亲要给孩子正能量	3
把“告诉孩子你真棒”落到实处	5
要洗澡，更要洗脑	8
把成功具体化	10
成功意识输入三法	11
让孩子自己总结“成功学”	14
学习，要入迷才好	16
自费为孩子“出书”	18
上初中前要预习	21
防止“衰退”的三种方法	22
宽松才是真高明	24
用投资理论讲道理	26
“彩票学习法”	28
“奖金”促学法	29
让孩子知道挣钱不易	30
第一次不及格要找老师	31
“实例教学”促孩子懂事	32
把实情告诉孩子	34
“快降温”与“慢加速”	37
“小留学”与“小插队”	39
我家的“学工、学农、学军”计划	41
“偷着学”更有趣	43

提前融入大学环境中 46

第二篇 传授孩子学习方法的细节

把孩子的兴趣“做大”	51
给孩子一个百宝箱	53
记牢六句话	56
“家庭作业记录本”	58
做作业拖拉的三条对策	60
刚开始时，要“全程陪练”	62
状元妈妈就做一件事	66
伯力恒公司的卡片	67
动物提醒钟的大功效	69
用时间管理法提高效率	71
每天一道“主菜”	73
“上集回顾”与“下集预告”	74
每周一份“节目表”	75
一份周末时间安排表	76
改造教科书	78
把重点抄一遍	80
两个小小的要求	81
先复述，后做作业	82
抓住改错这个关键	83
把课本上的题全做一遍	85
把做错的题再抄一遍	86
帮孩子建立错题本	88
猛攻最差的一门	90
反复做测试卷	91
买两本相同的习题集	93
和孩子一起探与究	95
写一份“考试总结”	97
考前“过堂”，考后“回房”	99

把文科变成公式，把理科变成故事	101
帮助习惯听觉式学习的孩子学习	103
文化不高一样可以讲学习方法	105
多打比喻讲道理	106
为孩子画“成绩曲线”	108
状元专业户的秘诀	110
“及时总结，宏观把握”	112
上网读报刊，做实验、学舞蹈	116
由“影视信息手册”学会搜集、整理信息	119
聘请“家外兼职专家”	121



第三篇 帮助孩子学习各科的细节

抄字典，基础牢	125
把错别字当成“坏蛋”	127
从绘画讲作文，一下开了窍	128
先写想写的	130
把爱好与功课“打通”	131
三个本解决三个问题	132
我家有个《家庭报》	134
考前家中“模拟考试”	137
家长也写点“下水作文”	140
我为孩子学外语	141
拜儿为师学英语	144
“零距离”与“上前线”	146
去长城与外国人对话	147
强迫女儿看英语新闻	149
多做稍难一点的题	150
用扑克牌开发数学思维	152
口算题比赛	153
买菜·卖布·速算	154
每天多做五道题	155

从身边的数学学起	157
没考好要自我反思	159
咬文嚼字学化学	161
写点“化学日记”	165
生物盲帮孩子学生物	166
从古钱到古代史	169
自制“历史沙盘”	171
深入到身边的历史中去	172
把地图当地理教材	174
找地名比赛	176
“与儿俱进”学电脑	177
从看《体育新闻》开始	179
假期实行“军训”	180
让孩子早起跑步的五种方法	183
参加课外辅导班不宜超过3个月	185



第四篇 建立学习保障系统的细节

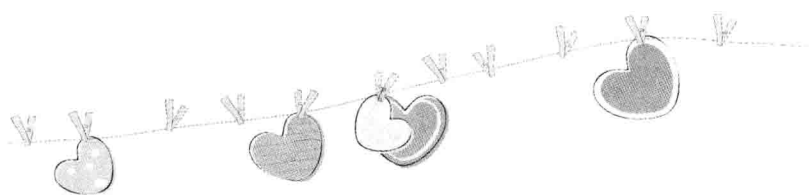
把家变成“学习乐园”	189
家与学校的反差越大越好	191
家里的“背景音乐”	193
高三“四换”	195
“儿子是关公，我是周仓”	196
我给孩子当“秘书”	197
高三时要舍得买书	199
做孩子的心理咨询师	200
“我胡汉三又回来了”	202
报志愿要关注细节	204
建立报高考志愿的“信息库”	206
“我们自己定向培养好了”	209
要关注 GNP，也要关注 GNH	211
专职“按摩师”	213

一位营养学妈妈眼中的一日三餐	214
光爱吃不行，还得讲营养	216
“二小一多”饮食法	218
喝点苹果醋	219
喝点酸枣仁	220
喝点红景天	221
喝点黄瓜汁	222
喝点乌梅茶	224
妈妈自创菜之一	
——大酱汤	225
妈妈自创菜之二	
——炖牛尾	226
妈妈自创菜之三	
——聪明汤	227
高考三天食谱（一）	228
高考三天食谱（二）	231
高考三天食谱（三）	234
服用安宫黄体酮	237
热天给孩子吃点什么好	239
治愈溃疡的“祖传秘方”	242
我看“保健品”	243
适当喝点运动饮料	245
吃出好记性	246
吃什么可缓解痛经	247
吃什么会有利睡眠	248
吃什么会有利视力	249
吃什么会有利瘦身	250
神奇的“秘方”	251
“板蓝根预防法”	252
后记	253

第

一
篇

提升孩子学习动力的细节



父亲要给孩子正能量

一位名叫穆剑峰的记者，讲述了一位名叫沙援朝的下岗职工是怎样为儿子做表率。这位记者写道：

主编把“作者读者座谈会”的名单交给我，要我逐一邀请。读者名单的最后一位，是一个熟悉的名字：沙援朝。他很勤奋，常有作品寄来，作品都是一笔一画的仿宋体，但总缺了些才气，所发的几篇大多是补白。然而，他还是坚持一篇篇地寄。

他家没有电话，写信又不保险，我决定登门相邀。他家住在沈阳最大的工人聚居区，家里的陈设很简单，他和上高二的儿子各占用半张圆桌，他的那一半摊着稿纸，儿子的那一半是一堆习题。交谈中我得知老沙原是子弟小学语文教师，下岗后和妻子一起在路边卖 IC 卡维持生活。

我走的时候，老沙执意要送，路上，他喃喃地说：“您别哄我了，我知道我不是那块料，但我还要写下去。”“为什么？”我很奇怪。老沙很坚定地说：“我儿子大了，作为一个父亲，我没权没钱没地位甚至没工作，毫无一点让孩子尊重的资本，但我要用每晚坐在他对面刻苦写作来感染他，为孩子做出一个父亲应有的榜样，让他以后比我强！”

无独有偶，一位名叫陈大超的记者，也讲述了一位农民是如何做父亲的。他写道：

这次回老家，遇到一个姓包的农民，他说他的大女儿考上了成都的一所外国语大学，小儿子考上了北京的一所理工大学。我问他：“你在教育孩子上

有什么好办法吗？”他说：“我小时候家里穷得供不起我读书，要指望我教孩子，那只能是笑话，但如果我不管他们，由着他们瞎混，我又不甘心。想来想去，就想了一个办法——等他们上学读书的时候，我就开始跟着他们一起学。他们每天从学校回来，我都让他们把老师讲的跟我讲一遍，然后他们做作业，我也在旁边做作业。我弄不懂的就找他们问，他们弄不懂的就找老师问，这样他们又当学生又当老师，学习的劲头不知有多大，他们的学习成绩，慢慢地就排到了全班第一名……”

这位可敬的父亲说：“我虽然从来不说要他们好好学习的话，但孩子们见我在外面干了一天的活回来，还跟他们一样地学，他们在学习上就不会有一点的分心和花心！不像有些人家的孩子，大人一边在打麻将、打扑克，一边吼叫着要他们好好读书好好做作业，孩子们就是嘴上答应着，心里面也会憋着一股劲。老实说，教育孩子，最怕的就是大人们玩得快快活活，却说不读书就会如何如何——那样只会把孩子弄糊涂。”

最近美国有人经过调查得出结论：父亲对儿女的影响更大。据美国《读者》杂志上一篇文章讲，有人调查了日本、美国和中国内地的上千名高中生，日本学生第一尊敬的人是父亲，第二是母亲；美国高中生的答案是第一是父亲，第二是球星，第三是母亲；而在中国内地，父亲、母亲均没进入前10名，这个结果令人遗憾。其实，不论是父亲还是母亲，不论是无所不能还是一无所有，都应做出父母应有的榜样。

把“告诉孩子你真棒”落到实处

卢勤老师的《告诉孩子你真棒》一书，大家都很熟悉了，《北京晚报》上曾报道过这样一件事：一位正值芳龄的美丽女孩小雨和许多中国孩子一样，是在父母的批评中长大的。小的时候，母亲对她常说的一句话就是“你没有某某漂亮”。这个某某通常是邻居或学校里的某个同龄小姑娘。女大十八变，长大后的小雨出落得十分漂亮，然而每当别人夸小雨漂亮时，不管对方夸她的语气是否诚恳，她却总是无法认同自己是美丽的。小雨说，也许这种自卑的心理会伴随她一生。从这个事例可以看出，父母对孩子是鼓励还是否定，对孩子的一生影响太大了。中国孩子在成长的过程中，遭受的挫折太多了，做父母的再不给孩子一点鼓励，谁又会鼓励他们？他们的自信心又从何而来呢？但不少家长都在问：怎么把卢勤老师的教育理念落到实处呢？一些家长在“坛子”中交流经验，归纳出以下五种成功的好方法。

其一，提前夸赞法。

一般的做法是，只有当孩子表现出某个优点时，家长才给予夸赞。比如说，开饭了，孩子主动给妈妈端了一碗饭，父亲或许会夸道：“真是长大了，懂得疼爱妈妈了，真是一个有爱心的好孩子！”夸赞的前提是孩子必须端来饭。但是如果采用提前夸赞法，即使孩子没有端来饭，也可以夸赞：“我们儿子正准备给妈妈端饭，懂得疼爱妈妈了，真是一个有爱心的好孩子！”就是孩子完全没有这个想法，提前夸赞可以把这种想法引导出来，若孩子这样去做了，家长就又可以夸一次。

再比如说，有一位姓古的爸爸带孩子出去吃饭，吃完后还剩一瓶饮料，孩子准备把饮料带回家。爸爸马上夸赞起孩子来：“爸爸想你一定是把饮料带给你妈妈的，儿子真孝顺啊！你妈妈不定有多高兴呢！”本来孩子并没有想到

这一点，可经爸爸这样一夸，就非常高兴地点点头，默认了爸爸的说法。回家后，儿子请妈妈喝饮料，妈妈自然高兴，又是一番夸奖。此后，孩子在外面有什么好吃的东西，都要留一点拿回家，与爸爸妈妈好好分享。总之，这样可以把孩子引导到父母希望的方向，而且大大增加了夸赞孩子的机会，值得提倡。

其二，间接夸赞法。

被家长普遍采用的直接夸赞，就是直截了当地夸赞孩子：“你真棒！”“你真行！”“你真是妈妈的好女儿！”等。重心在“你”。与此不同的是，间接夸赞法不直接夸“你如何如何好”，而是通过表达家长的喜悦心情，间接地表达对孩子的夸赞，重心在“我”。

比如说，有这样一位妈妈，她上一年级的女儿在一次数学竞赛中，获得了第一名。母女见了面，妈妈说的第一句话是：“妈妈好开心哟！”言外之意自然是：“妈妈好开心，说明你太棒了！你太使我骄傲了！”

再比如说，有一位爸爸，看着孩子画的画后，高兴地说：“看你的画，真是一种享受。”言外之意当然是：“你画得真棒！”可别小看这种间接夸赞法，其通过言外之意表达信息的效果并不亚于直接夸赞！

其三，动作夸赞法。

有一次，一个孩子过10岁生日，全家为他举行了“隆重”的庆祝活动。事后，父母问他：“那一次过生日使你最难忘的是什么？”孩子的回答竟是：“是爸爸妈妈亲了我10下！”在孩子的生日聚会上，父母和亲友说了许多赞美的话，还有许多精美的礼物、食品，可没料到使他最难忘的是父母的动作——最后结束时，父母亲了他10下！

无声胜有声！做家长应该学会运用非语言的夸赞手段——通过表情、动作来表达对孩子的表扬与肯定。一张充满笑容的脸、一个肯定的点头、竖起大拇指、亲一下脸蛋、亲切地拍一拍肩膀、热情地拥抱等所表达的肯定信息，都会使孩子受到很大鼓舞。

其四，人前夸赞法。

中国有句老话说：“人前训子，人后教妻。”今日看来，人后教妻应该，人前训子却不可。相反，应该提倡人前夸子。

比如说，有一次，家里来了客人——女主人的同学。她们东拉西扯拉家



常，儿子在一旁玩儿。在谈到孩子时，女主人无意中夸儿子“比以前胆大了”，说者无意，听者有心，后来发现孩子在胆量方面似乎有所进步。后来，女主人为了印证自己的发现，变无意为有心，多次故意在孩子能听到的情况下，在客人面前夸孩子的某一点进步，结果真是神了，夸什么，就会发展什么。

再比如，一位专家回忆说，在他的印象中，他的父亲是一位严父。他再怎么表现得好，也很难听到父亲当面夸奖，大概是怕他骄傲。但是，他的父亲却非常善于暗示夸赞。记得他16岁的时候，有一天，父亲的一个朋友来他家做客，他们在客厅里交谈，他则在里屋看书。父亲在交谈中，很自豪地对客人说他如何如何爱学习，是一块读书的料。他偷听到父亲的这些话语，心里比吃了蜜还要甜，学习的积极性提高了许多。

其五，借力夸赞法。

借用他人之口，夸赞孩子，往往也有很好的效果。做家长的或许都有这样的体会，每一次开完家长会回到家，孩子最常问的话就是：“老师说了什么？”当家长把老师的夸赞告诉他时，孩子总是露出满足的神情。因此，做家长的不妨常将“怪不得老师说你出类拔萃”、“你妈妈对我讲，你最近进步很大”、“同学们说你很能干”等话语挂在嘴上，以表达对孩子的夸赞，效果一定不错。