

妈妈辅导孩子学习的必备手册

顺应心理，辅导孩子学习最有效

木紫 · 编著

# 13岁前 好妈妈一定要懂<sup>的</sup> 学习心理学（第2版）

粗心、马虎、慢、拖延、记不牢、反复错、没信心、厌学等，都是学习“顽疾”，要改变这些，妈妈必须要懂孩子心理！学习是一个心理变化过程，妈妈懂得这些变化，孩子才能积极、主动、轻松地学习！



中国纺织出版社

13岁前  
好妈妈一定要懂<sup>①</sup>  
学习心理学 (第2版)

木紫·编著

藏书章



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

学习是一个持续的过程,而13岁前,是奠定一个人一生学习行为和学习习惯的关键时期。一个在小学阶段不爱学习、没有养成良好学习习惯的孩子,到了初中、高中阶段即使特别想好好学习,也会非常吃力。所以,如何在小学阶段把孩子引入学习的正途就显得特别重要了。作为孩子主要教育人的妈妈,要想在学习上真正地帮到孩子,首要的事情就是提升自己,让自己真正懂得学习到底是怎么回事,怎么做孩子才能接受自己的教育行为,这样才能真正地提升孩子的学习兴趣,让孩子学会养成良好的学习习惯、掌握正确的学习方法。

### 图书在版编目(CIP)数据

13岁前,好妈妈一定要懂的学习心理学/木紫编著. --  
2版. --北京:中国纺织出版社,2015.6  
ISBN 978-7-5180-1435-4

I. ①1… II. ①木… III. ①学习心理学 IV.  
①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第047295号

---

责任编辑:赵晓红 特约编辑:马凤玲 责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

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

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版 2015年6月第2版第2次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:183千字 定价:26.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

《13岁前，好妈妈一定要懂的学习心理学》初版上市之后，如我期待，获得了很多读者的认可和好评，也帮助很多家长解决了困扰已久的教育难题。孩子的心理在变化，新的学习问题不断出现，不容许作者一劳永逸，而是要不断思考，找到“对付”孩子的方法。

第2版对文字做了一定的修订，使家长读起来更通俗易懂，并调整了重点讲述的内容。同时，校订了第1版的不足之处，也增补了家长更加渴望和期待的新内容。比如，增加了学习方法章节，对学习兴趣、情绪对学习的影响、学习目标等几个章节讲述得更详细。总之，第2版的内容本着更能让家长摸透孩子的学习心理的原则，帮助家长找到更有效的改变“不会学习孩子”的方法。

学习是一个心理发展的过程，要想孩子顺利完成学习活动，并且通过学习活动促进心理功能的进步和完善，形成健全的人格，需要家长懂得心理特点与学习活动的关系，建立顺应心理规律和心理发展的学习习惯！

13岁前，是一个很重要的阶段，是孩子性格形成、学习习惯养成、学习能力提升、打好学习基础的关键阶段。家长都希望孩子顺利踏入心仪的中学。可惜，总有一些孩子在学习上状况百出、不得要领，让人担心。

有的孩子粗心，生活中丢三落四，学习上看错数字；有的孩子磨磨蹭蹭，一个小时可以写完的作业，两个半小时也不能搞定；有的孩子记不住所学的知识，老师上午教会的，下午考试就忘了；学过的知识换个角度，有的孩子就答不上来了，举一反三能力很差；有的孩子遇到难题，看看不会做，就放弃；有的孩子学习成绩不错，却每天不开心……



家长们是真的感受到让孩子取得好成绩有多么不容易了，他们带孩子进辅导班，陪着写作业，在家里设立只要进步就奖励的“奖学金”，不犯“马虎病”就奖励……能想到的招都用了，就是成效不大。他们搞不明白，重复说了八百遍“别马虎”，怎么孩子还是看错数字、写错字？一首诗背诵了一晚上，第二天怎么愣是背不出来？

我深切感受到了这些家长们急切和无奈的心情，他们期待孩子获得好成绩，为将来进入高等学府深造打下基础，真正成为有知识有能力的人。可是眼下的情景和他们预期的相差很远啊！

任何美好的愿望都需要努力才能实现！但是，并不是所有的努力都能看得见成效！在辅导孩子学习时，家长只有掌握了正确的教育方法，才能真正帮助孩子提高成绩。

举个简单的例子，有位妈妈发现有个成绩好的孩子看书的时候经常嘴里念叨着，背诵课文或者数学概念的时候也是要念出声音来，就像念经的小和尚。她觉得这个方法学习效果不错，可以防止孩子思想开小差，就建议孩子也这么做。可是，自己的孩子真的这么做了，半天也没有记住多少东西。于是，妈妈责怪孩子脑子不好用。搞得孩子说妈妈“不懂得尊重”，赌气不学习了！

学习是以心理变化来适应环境变化的过程，所谓的心理变化，包括认知、情绪情感、意志的心理过程，同时也受个性倾向性、个性特征的影响。在学习过程中，孩子的个性不同，学习能力大不一样。家长要想帮助孩子找到适合自己的学习方法，不但要了解学习是一个怎样的心理过程，还要懂得孩子独特的个性心理。

本书就是帮助家长了解这个年龄阶段孩子的心理发展特点以及学习是怎样的一个心理过程，找到提升孩子学习兴趣、养成良好学习习惯的方法，帮助孩子形成一套适合自己的学习方法，真正做到爱学习、会学习，主动学习！

编著者

2015年1月



## 第1章 孩子马虎、粗心、拖延、厌学等是糟糕的学习心理在作怪

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| “粗心”的孩子性格方面可能有缺陷 .....     | 002 |
| 就是慢：揭开孩子“慢半拍”的真相 .....     | 006 |
| 奇怪的拖延习惯——完美主义人格特质的产物 ..... | 009 |
| 孩子厌学：父母看管过度后遗症 .....       | 012 |
| “小和尚念经法”适合哪类孩子 .....       | 016 |
| 小时候有多马虎，长大就有多糟糕 .....      | 020 |

### 心理知识普及

|                  |     |
|------------------|-----|
| 聪明的大脑是什么样的 ..... | 023 |
|------------------|-----|

## 第2章 保护并发展学习兴趣，孩子越学越爱学

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 语文能够带动、提升学习兴趣 .....    | 028 |
| 学？玩？兼而有之 .....         | 031 |
| 把学习兴趣放在第一位 .....       | 034 |
| 激发孩子的好奇心，孩子学得更积极 ..... | 038 |
| 一起讨论，孩子更愿意学 .....      | 041 |
| 体会到学习的乐趣，孩子更爱学 .....   | 045 |

### 心理知识普及

|              |     |
|--------------|-----|
| 多元智能理论 ..... | 048 |
|--------------|-----|



### 第3章 学习过程中保持积极的心态，能够不断累积自信

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 孩子身上的“懒筋”一定要抽掉 .....      | 054 |
| 找到记不住的真正原因：记忆内容互相干扰 ..... | 056 |
| 跟越做题越“笨”说再见 .....         | 060 |
| 让孩子认识到，没有可以难倒人的题目 .....   | 063 |
| 做乐天派，学会积极归因 .....         | 067 |
| 解除优等生的担心，才不会削弱学习力 .....   | 071 |
| 告诉孩子：没有天生的中等生、差生 .....    | 074 |

#### 心理知识普及

|            |     |
|------------|-----|
| 心流理论 ..... | 077 |
|------------|-----|

### 第4章 利用心理规律，提高学习效率

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 做题时，争取第一次就做对 .....      | 082 |
| 掌握管理时间有方法 .....         | 085 |
| 难题面前，做个善于思考的“不倒翁” ..... | 089 |
| 不断地把学习方法举一反三 .....      | 092 |
| 各科知识能够互相促进 .....        | 095 |
| 越学越快与越学越慢 .....         | 098 |
| 记忆不是苦差事，关键在找到窍门 .....   | 101 |

#### 心理知识普及

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 别让孩子陷入“习得性无助” ..... | 104 |
|---------------------|-----|

### 第5章 根据学习的心理机制选择学习方法

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 打赢学习这场心理战 .....   | 110 |
| 预习，不仅仅是课前准备 ..... | 113 |







|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 帮孩子解脱苦恼：答案在嘴边却说不出 ..... | 115 |
| 课堂上，并非注意力持续时间越长越好 ..... | 119 |
| 学习最大的失败，是死盯着课本学 .....   | 121 |

## 心理知识普及

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 高品质的学习行为不需要奖赏 ..... | 126 |
|---------------------|-----|

## 第6章 教孩子学会处理影响学习的负性情绪

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 情绪影响学习 .....       | 132 |
| 压力过大会伤害记忆力 .....   | 135 |
| 影响学习的负性情绪：愤怒 ..... | 138 |
| 影响学习的负性情绪：焦虑 ..... | 141 |
| 影响学习的负性情绪：抑郁 ..... | 144 |
| 影响学习的负性情绪：恐惧 ..... | 148 |

## 心理知识普及

|                  |     |
|------------------|-----|
| 情绪是如何影响学习的 ..... | 152 |
|------------------|-----|

## 第7章 有学习目标，才有腾飞的学习动力

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 认识神奇的目标效应 .....          | 156 |
| 教孩子搞清到底为什么学习 .....       | 159 |
| 建立一种认识：争“第一名”不是好目标 ..... | 164 |
| 世俗的学习观会伤到孩子的学习积极性 .....  | 168 |
| 围绕终极目标的学习可以避免高分低能 .....  | 171 |

## 心理知识普及

|              |     |
|--------------|-----|
| 建立成就动机 ..... | 175 |
|--------------|-----|







## 第8章 有效激发孩子的学习热情

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 考了好成绩，激励不奖励 .....    | 180 |
| 用孩子的“心愿”强化学习行为 ..... | 184 |
| 多多关注孩子的学习动机 .....    | 186 |
| 教孩子做课堂的主人 .....      | 190 |
| 迎合孩子心理，换种方式去学习 ..... | 193 |

### 心理知识普及

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 马斯洛需要层次理论 ..... | 197 |
|-----------------|-----|

## 第9章 激活孩子的心，让孩子轻松、自由地学习

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 尊重孩子：搞清小学生的压力有多大 .....     | 202 |
| 给孩子自由：不要束缚孩子的身心 .....      | 207 |
| 解放孩子：绝不做《大话西游》里的那个唐僧 ..... | 210 |
| 管好自己的嘴巴，不给孩子消极暗示 .....     | 213 |
| 爱护孩子：营造良好的学习氛围 .....       | 216 |

### 心理知识普及

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 良好的成长环境是怎怎样的 ..... | 220 |
|--------------------|-----|

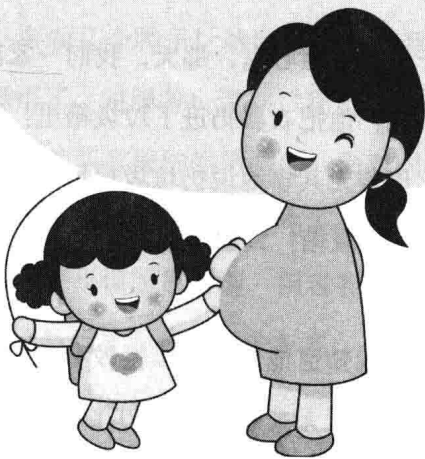
## 参考文献 / 223



## 第1章

# 孩子马虎、粗心、拖延、厌学 等是糟糕的学习心理在作怪

马虎、粗心、拖延、厌学……这些学习上的不良行为几乎要毁掉孩子的学业，家长们为此伤透了脑筋，虽然是天天强调，可孩子就是改不了，还搞得孩子很烦。难道是这些问题真的顽固到改不了了吗？当然不是！这些不良行为背后有着一定的心理支撑，只有从心理层面去认识才能找到导致这些不良行为的原因，从而对症下药！





## “粗心”的孩子性格方面可能有缺陷

一次关于小学生的学习讲座结束后，很多家长留下来咨询孩子的学习问题，我一个一个地耐心解答后，发现关于孩子“粗心”的问题比较多，也很让家长头疼。

有妈妈说：我女儿对知识的接受能力还算比较强，就是太粗心。做算术题的时候，常看错数字，本来思路蛮正确的，就因为粗心被扣分，冤不冤啊！如果细心点，就是尖子生了！

还有一位妈妈说：写作业的时候，如果我不提示女儿，那个水和火、狼和娘等形近字十次有八次是要出错的！我带女儿去医院检查了视力，一点问题都没有！都是粗心惹的祸啊！可是，不管我怎么强调，女儿就是改不掉粗心的毛病啊！

另一位妈妈说：我儿子也是个粗心鬼，那天，我们一家出去玩，我让他拎着一袋子衣服走出去，结果呢？他把衣服扔进了垃圾箱里！车开出好远后，我要穿衣服，就问他袋子呢？他若无其事地说扔垃圾箱里了！我这个气啊！好好一袋子衣服他当成垃圾扔进了垃圾箱！真想揍他啊！

.....

从家长们急切的表述中，我知道他们都是懂得教育的家长，因为他们没有坐视孩子的“粗心”不管或者仅是无关痛痒地唠叨几句、训斥几句，而是在积极寻找如何去帮助孩子改掉这些坏毛病的方法。





我很敬佩这样的家长，因此就很耐心地跟他们讲述了导致孩子粗心的种种原因，以及如何帮助孩子改掉粗心的毛病。

家长们听完以后非常感慨，因为几乎他们中的每一位，都觉得孩子粗心就是不认真、贪玩造成的，是态度问题，针对这种情况的教育方法也仅限于叮嘱孩子“认真点！”“把题目看清了再写！”之所以天天叮嘱都没有效果，原因就在于没有对症下药。其实，导致孩子粗心还有更为重要的因素，比如认知风格、环境、心理素质等方面。

## 解析导致孩子粗心的内外因素

孩子的成长既受到内在条件的制约，同时也是环境影响的结果，一个人是粗心还是严谨当然与他的生理条件相关，但是更重要的来自于他受到的是怎么样的教育。

一次，在商场里买衣服，我见到两个漂亮的女孩，一看就是闺蜜，彼此参考着来买衣服了。一个女孩试穿一件T恤，在镜子前照了几下，然后征求另一个女孩的意见，另一个女孩觉得也不错，于是试衣女孩满意地跟服务员说：“就这件吧！”

服务员正要填写交款单，这个时候，另一个女孩拉了一下试衣女孩的衣服说：“先逛一圈，多看几个牌子！然后再决定是否买这一件！要是有更好的呢？”试衣女孩醒悟了，对服务员说：“我们再转转！回头再决定！”

这是一个很普通的买衣服的生活画面，面对同一件事情，两个女孩之所以会有不同的行为表现，是因为她们的性格不一样，考虑问题的方式不一样。一个是速战速决型，一个是慎重思考型。前者容易冲动，很快就会作出决定；后者心思缜密，仔细掂量后才会确定解决方案。

这两种思考方式在认知过程中也会有完全不同的表现。著名的心理学家卡根在1966年做过一个伟大的实验，他在对儿童的认知风格进行研究时，让孩子





们从一组图片中找出与预先设置的图片相同的图片。

结果发现，一些儿童反应得很快，而另一些儿童并不急于反应，会用更多的时间思考。从这个时候起，人们给孩子们的认知风格进行了一种分类。一种是冲动型，这类学生有一种迅速确认相同图案的欲望，他们急于作出选择，因为考虑不周到，犯的错误也就多；另一种学生谨慎小心地作出选择，速度会稍微慢一些，但是错误少，结果比较准确，属于沉思型。

所以，前面讲到的那些“粗心”孩子，他们问题的根源在于认知风格上。但是，这并不是说冲动型认知风格的孩子一定就是个“粗心”的人，孩子的性格具有很强的可塑性，如果我们较早地通过孩子在学习生活中的粗心行为认识到孩子的问题，并及时地给予矫正，那么孩子就不会成为粗心的人。

上面我们讲的是孩子的先天条件，如果一个孩子生来就是急脾气，那么做事情鲁莽的可能性就比较大。另外，环境也可能影响孩子成为冲动型人格的人。

比如，父母平时做事情没有条理，家里的物品摆放没有次序，用到的时候就到处乱翻乱找，孩子长期在这样的无序环境下生活，必然内心杂乱无序，容易烦躁，做事粗心没有章法，在学习上也难以细心。

再如，父母脾气比较急躁，孩子学习的时候经常催促，嫌孩子慢，这种情况下孩子心理压力比较大，写作业的时候容易考虑不周全，久而久之就形成了粗心的毛病，难以改正了。

还有，如果父母比较粗心，平时丢三落四，出去买菜忘带钱，出去上班忘锁门，公司文件忘在家里是常有的事，那么，孩子也会经常把作业本落在家里。

## “内外”兼治粗心病

鉴于粗心既有内在的原因，也有外部环境的影响，家长要想自己的孩子





做事认真、仔细，就要从孩子小的时候起防止孩子粗心，一旦孩子有粗心的趋势，就要尽早查明原因，“内外”兼治。

### 1.早发现，早改变

我们知道一个人的脾气、秉性跟先天的气质有关，这个来自遗传，如果我们从孩子小的时候就发现孩子有“急”的表现，那么，就要有意识地控制孩子。比如，孩子喝奶的时候，对孩子说：“宝宝，慢慢喝，会更香！”孩子走路的时候，对孩子说：“宝宝，慢慢走，不摔跟头！”如果孩子要喝水，对孩子说：“宝宝，慢慢喝，当心呛了！”

如果我们总是把这些话说在前头，并在孩子表现好的时候及时地表扬他，那么，孩子就会知道着急会有危险，时间长了就有了不着急慢慢来的美好感觉，美好性格的塑造也就成功了。

如果我们是在孩子上学以后，才发现孩子容易冲动，比如，写作业总是要比别的孩子快但是错误却比较多，考他问题总是想不好就回答导致出错很多，等等。遇到这种情况，妈妈可以事先给孩子设定写完作业的时间，而且不许提前完成；帮助孩子养成写完作业就检查的习惯。检查作业是一件需要耐心的事情，让孩子检查作业其实是锻炼他认真、仔细的好方法。

### 2.让孩子时刻感受到“认真、仔细”

如果我们一边喊着让孩子仔细，自己却把手机落在超市的柜台上，那么，我们对孩子的教育是很无力的，因为身教重于言传，父母是孩子第一个学习和模仿的对象。

所以，我们自己先要养成认真、仔细的习惯，平时少问孩子自己的什么东西放在哪里了，帮助妈妈找找什么的，要告诉孩子，东西放置要有序，用的时候很轻松就找到了。

当孩子有细心的表现的时候，告诉孩子，今天做某件事很细心，这样就会节省很多时间，也能把事情做好，以后继续保持啊！还可以给孩子一些小鼓





励，可以是物质上的，也可以是精神上的！

### 3.不要给孩子压力

在学习上，如果孩子成绩比较差，我们要接纳孩子当下的现状，不要流露出不满的情绪，也不要指责孩子，更不要对其他成绩好的孩子过分称赞，以免孩子因为压力太大导致情绪低落，因为恐惧、担心而使得学习效果更差。



## 就是慢：揭开孩子“慢半拍”的真相

有位妈妈说他的儿子做什么事情都比别人“慢半拍”，举个简单的例子：早晨起床，闹钟响了，儿子听到了也不动。响过几遍后，儿子把闹钟摁掉，半眯着眼睛从床上坐起来，一边打着呵欠一边摸索着穿衣服。伸胳膊伸腿的动作就像电视里的慢镜头一样，穿完衣服就以同样的节奏整理床铺。妈妈过来想帮忙，儿子却说，我自己来吧！别人几分钟搞定的事情，他足足要耗掉一刻钟，刷牙、洗脸，好不容易走出房间门，坐到了饭桌前，一看时间，马上来不及了，妈妈急得火上房，他还能坐在那里细嚼慢咽！

和小朋友们一起写作业的时候，他就没有一次和大家一起写完过，都是等别的孩子写完了，他才开始写！

这跟什么事情都提前做的妈妈可是大相径庭！妈妈说，我真是服了我这个儿子了！他怎么才能早点、快点呢！这么慢下去，他的人生岂不是比别人慢半拍吗？

看到妈妈着急的样子，我真的是好感动，我觉得现在的妈妈在孩子教育问题上真的是很用心！我对这位妈妈说：“我能理解你的心情，但是我想问一个问题，那就是你儿子上学的时候，迟到过吗？”妈妈想了想，很肯定地说：







“这个还真没有过！”我说：“那你还担心什么呢？他的人生一定是靠谱的！你当下的担心是多余的啊！”

妈妈有点不解，我说，从眼下看，你的孩子没有不良的表现啊！妈妈脸上露出了喜悦之情。下面，就是我对这个案例的分析。

## 认识沉思型认知风格

孩子在做事情和学习上，快慢是与孩子的做事认知风格有关的。还是著名的心理学家杰罗姆·凯根在1966年做过的那个实验，在上文已经讲过了。沉思型就是那些会谨慎小心地作出选择的孩子，他们选择的速度会稍微慢一些，但是错误少，结果比较准确。沉思型的孩子面对选择的时候，能够静下心来思考，不会急躁和慌乱，他们坚信能够找到好的方法。

我们在日常生活中，习惯于认为这样的人沉稳、有定力，因为他们的失误会更少。而我们面对这样的孩子的时候，就会着急，觉得孩子做事太慢，太不着急。其实，孩子也是心里有数的，就像案例中的那个孩子，他虽然在妈妈眼里是“慢半拍”的，但是他却没有迟到过，说明这个孩子是可以把握自己的。

与他的妈妈相比，我更愿意把这个慢慢地开始一天生活的孩子当成会享受生活的孩子，他的每一件事都做得很认真，因为心里有谱而不瞎忙乱。至于妈妈担心的“人生比别人慢半拍”，那是绝对不可能的事情。

在养育孩子的过程中，我们要明白，慢是个相对的概念，如果不能在合适的时间完成一定的东西，那么就是慢。如果孩子在规定的时间完成了要做的事情，只是在做事的过程中表现出了一种不疾不徐的状态，那么就不是慢。所以，更谈不上人生比别人慢。

当下的家长，生活在高度竞争的社会环境下，内心又受一个“赢”字的驱使，什么事情都心急火燎地往前赶，其实，这是父母受“主观的我”的驱使对孩子的一个主观意愿，而不是孩子的客观需要，这个安排是不符合孩子内心节





拍的，妈妈着急也没有用，如果妈妈强行改变了孩子，就打乱了孩子的思维模式，就会有遗憾和不足产生。

我们大家都知道，爱迪生小的时候在一些人眼里很是荒谬，他学着老母鸡的样子孵小鸡、老师讲课时他刨根问底，还给小伙伴吃药粉让他能够飞行……如果以世俗的眼光来看待这个孩子，那么他一定不会是“好孩子”，一定“前途不乐观”。但是爱迪生的妈妈不这么认为，她尊重孩子的兴趣和爱好，尽可能地培养孩子向着他所热爱的科学方向发展。结果，爱迪生成为了最伟大的发明家。

所以，我们说，最好的教育是适合孩子的教育，是以孩子为主体的，而不是任由我们家长用想象去塑造孩子。那么，面对沉思型孩子，我们该如何教育，才会让他们的优点更好地发挥出来呢？

## 让沉思型孩子更大胆一些

沉思型的孩子是靠谱的，因为他们天生谨慎小心，所以，在学习过程中，不容易犯低级错误。但是我们知道，过于谨慎小心就会亦步亦趋，甚至缺少探索的激情和创新的欲望了。

为了让沉思型孩子在成长过程中恰到好处地发挥自身的认知优势，家长在养育孩子的过程中要注意以下几点。

### 1. 鼓励沉思型孩子大胆回答问题

有经验的老师能够通过孩子在课堂上回答问题的踊跃性和正确率判断这个孩子是冲动型还是沉思型。冲动型的孩子因为反应快，一看就懂了，于是不再进行较深层次的思考，所以举手快犯错多。而沉思型孩子以稳健著称，对某个问题没有百分之百的把握，不会轻易回答，因此，会错过很多回答问题的机会。

我们知道，课堂上回答问题既能锻炼孩子的思维判断力，也能提高孩子的语言表达能力，还能提升孩子的听讲效率，所以要鼓励孩子多回答问题。

