

怎么做家长，让孩子 快乐长大

庚寅岁末 顾明远

本书引用了“当代儿童发展心理学”、“教育心理学”、“学习心理学”、“人际关系心理学”“现代学校心理辅导”等现代教育教学理论，结合作者二十多年的学校教育教学经验，通过记录女儿从出生到大学的成长教育细节，采用理论与实践相结合的方法，分阶段（学前篇、小学篇、中学篇）、比较系统完整地讨论从出生、成长到成人过程中的家庭教育问题。本书是较为系统完整的家庭教育参考用书。一书在手，家教不愁！

ZENMO ZUO JIAZHANG,
RANG HAIZI KUAILE ZHANGDA



中学版

吕育 周定南 编著



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

怎么做家长，让孩子

快乐长大

庚寅岁末 顾明远

ZENMO ZUO JIAZHANG,
RANG HAIZI KUAILE ZHANGDA



中学版

吕育 周定南 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐长大: 中学版 / 吕育, 周定南编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.11
ISBN 978-7-303-13534-9

I. ①快… II. ①吕…②周… III. ①青少年教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 203818 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 240 mm
印 张: 9.5
字 数: 180 千字
版 次: 2011 年 11 月第 1 版
印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷
定 价: 21.50 元

策划编辑: 庞海龙	责任编辑: 庞海龙
美术编辑: 高霞	装帧设计: 天泽润
责任校对: 李茵	责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

快乐长大
长大快乐

庚寅岁末 程明远



内容简介

本书作者以扎实的教育理论基本功,结合二十多年丰富的一线教师及班主任的教育教学经验,贯穿孩子出生、成长到成人的整个过程,从父母、家长的角度,通过回顾反思女儿成长的家庭生活教育的点滴细节,全面系统地阐述人生从出生(零岁)到成人(十八周岁),家庭教育的方方面面面对人生所产生的教育影响,尤其注重在家庭教育中的实用性和可操作性,是一本非常值得正在成长中的孩子的家长学习借鉴的好书。

本书《快乐长大》(中学版)是承接《快乐长大》(小学版),着重论述中学阶段学生的学习能力培养和学习方法指导、学习动力的激发和维护,以及问题学生的转变的典型案例等。

本书介绍的中学生学习方法指导是在长期的教学实践中摸索,经过了实践到理论,又从理论到实践的多次反复检验的行之有效的学习方法指导,家长拥有了这套学习方法指导,您孩子的学习成绩必定名列前茅。本书同样也值得广大在职教师学习借鉴。

写在前面

社会激烈竞争已经延续到学生身上，中学阶段的学习竞争已日趋白热化，在考试成绩面前，也许小学阶段有些家长还能够淡定，但进入初中以后，可能已经没有家长再从容。

“初中学不好就上不了好高中，高中学不好就没有好大学，上不了好大学就找不到好工作，孩子的这辈子就完了。”这是电视剧里面的一句经典台词，也是时下现实社会的真实反映。不管怎么说，考上一所理想的大学，是我们普通百姓子女改变自身命运的最直接最有效的途径。

知识改变命运，考试决定人生。尽管考试制度存在种种弊端，应试教育遭受许多批判，但是就我国的国情、人情而言，不采取考试选拔制度，又能怎么样？这方面我国的教训也是够深刻的。既然是无法回避考试选拔制度，那么抓好学习成绩，培养应试能力，又何必遮遮掩掩呢？坦然面对现实，在中学阶段，抓好考试能力的培养，孩子的将来会受益无穷。当然应试教育也要讲科学，用可持续发展的观点去培养孩子的应试能力。

初中阶段，学习成绩与智力因素和教育因素的相关度是四比六，百分之四十是智力，百分之六十在教育。学习是需要讲究方法的，孩子的成绩需要我们

帮助和指导，特别是初一时期，多数孩子的元认知能力尚未发展，他们还没有能力调整自己的学习方法，还没有足够认识自身的能力和水平，因而学习上还不能积极主动地探索自己的学习方法，即便有一些优秀学生，能够主动探索出自己的一套学习方法，也需要数年时间，经过多次成功与失败反复验证。因此在初中阶段对孩子的学法指导具有普遍意义。

女儿的小学成绩很一般，进入初中以来，却始终保持在班级第一名，这就是我们学习方法指导的成效，而且在高中阶段学习成绩也一直保持优势地位。我担任班主任的09届初中班，初中入学初，成绩排在年级前100名的仅有8人，通过学法指导，到初三进入年级前30名的就有8人，这批学生现在已经上高二，其中3名同学成绩保持在重点高中年级前10名，有10名同学保持在全县前100名。与人以鱼，不如育人渔鱼，掌握了学习方法，学习就能够主动、领先，受益无穷。

良好的成绩是学习动力的根本源泉，学习中，只有取得优秀的成绩，孩子才会有成就感，才能使学习动力不断加强。相反，不良的学习成绩，努力后的挫败，导致习得无助的产生，从而使学习的基本动力丧失。

自尊心是与生俱来的，自尊的需要是人的基本需求。相信孩子，他们最爱“面子”，如果在学习上能够取得好成绩，学习上有“面子”，他们会坚定不移地去努力学习；如果学习上没有“面子”，他们就会到别的地方找“面子”，例如虚拟的网络世界，大把地花钱，穿一身名牌，早恋，打架斗殴争做“老大”等等，这一系列的问题原因就在于他们希望找回学习上失去的自尊。

掌握这套学习指导方法并不难，它不需要您去教孩子学科知识，只要学会指导孩子怎么读书学习，在学习上该怎么做就可以。女儿上学时，我们没有教她书本知识，也没有给她补课，周末、假日照常休息，只是在初中入学前教给她一个学习方法，就这么简单。

吕 育
2011年6月

目录

初中篇

第一章 有关中学生的几个教育观念 / 3

- 一、好学生自己学 / 4
- 二、好老师教方法 / 7
- 三、考试最公平 / 10
- 四、没有教不好的孩子 / 12
- 五、写给初中生家长 / 15

第二章 好成绩需要帮助

——初中生学法指导 / 18

- 一、好成绩需要帮助 / 19
- 二、初中生成绩分化原因 / 19
- 三、上课“开小差”的原因 / 21
- 四、学法指导核心——学会预习 / 25
- 五、预习不是先教一遍 / 26
- 六、预习指导举例 / 28
- 七、学法指导要到位 / 31
- 八、提前上课危害多 / 32
- 九、基础差一点不可怕 / 34
- 十、培养预习习惯不可能一蹴而就 / 35
- 十一、调整学习方法需要利用学习间隙时间 / 37
- 十二、重视课本、精选练习 / 37
- 十三、错题是资源 / 39
- 十四、怎样看待补课 / 41

十五、路漫漫 / 42

第三章 初中生学习动力的激发和维护 / 45

一、科学激发孩子学习动力 / 46

二、学习动力的源泉 / 48

三、给孩子一份责任 / 54

四、思维有“瘾”——思维习惯的培养 / 62

五、营造良好的学习环境 / 64

六、合理安排休息时间 / 65

七、手机及其他电子产品 / 65

八、运动会、艺术节及其他兴趣活动 / 68

九、青春期教育 / 70

十、如何纠正偏科 / 72

第四章 学习相对困难学生辅导的理论与实践 / 73

一、寄语家长 / 73

二、学业困难学生的界定 / 75

三、常用辅导理论选摘 / 79

四、问题学生辅导案例及点评 / 83

第五章 初三复习冲刺 / 98

一、初三复习方法指导 / 98

二、临考前夕家长的工作 / 99

三、高中学校的选择 / 107

高中篇

第六章 高中，家长仍需努力 / 115

一、教育案例 / 116

二、重视高一阶段 / 123

三、协调好师生关系 / 126

四、如何度过叛逆期 / 128

五、长大快乐 / 136

六、放手飞翔 / 139

参考文献 / 141

初中篇

第一章

有关中学生的几个教育观念

《快乐长大》(学前、小学版)强调孩子的童年在快乐玩耍中学习,小学在快乐的学习中长大。在现行的教育体制下,在中学阶段,我们也不得不强调学习成绩。没有良好的学习成绩,孩子在学校得不到同学的尊重,没有自尊也谈不上快乐长大;如果没有良好的学习成绩,近说考不上好高中,远说找不到好工作,长大以后也得不到快乐。

正常的培养,家长应该在孩子上小学一、二年级,着重培养好孩子学习习惯,从小学三、四年级开始,应该逐渐让孩子学会独立自主的学习,学会看书、学会预习。只有这样,在中学阶段才能够取得较好的学习成绩。

由于一些家长在某些家庭教育观念上存在错误认识,缺乏教育技能,方法不当,有许多孩子上了中学以后还是根本不会看书,学习上依赖性相当严重。这部分孩子在小学阶段也许通过请家教补课、反复练习等手段,在考试成绩上分化并不明显。

但是由于孩子已经形成了不良的学习习惯,学习效率较低,在中学阶段,随着上课进度加快,这些孩子就适应不了课堂节奏,学习成绩很快就出现落后,

学习上处于被动状态。加上一些错误的归因，如归结为智力问题等，很多孩子就放弃了自身的努力。

对于这部分孩子，初中入学阶段是非常重要的关键时期。除少数(约3%以下)的确存在智力障碍者外，此时家长如果能够正确认识孩子学习问题，采取恰当措施，绝大部分都还是有改变的可能。

但是毕竟已经错过了十多年的教育关键期，改变的难度也会与存在问题的深度成正比。如果要改变孩子被动的学习状态，有两个问题家长必须有清楚认识：第一，没有教不会的孩子，被动学习的根本原因不在孩子身上，是在我们教育者身上。也就是说要改变孩子的学习状态，家长首先要反思自己的教育方法，改变自己教育观念。第二改变学习状态，并不是一朝一夕就可以完成，问题存在的深度，决定改变的难易程度，家长除了改变教育观念和教育方法以外，必须有足够的耐心和决心。

如果把改变孩子的全部希望寄托给老师，期望找到一个好老师就改变一切，而家长自身的教育观念不更新，不反思和改变教育的方式、方法，那么这时的家长反而会成为改变孩子学习状态的最大阻力，期望也就很快会变成了失望。下面先谈谈几个有关中学阶段的教育观念问题。

一、好学生自己学

辩证唯物主义告诉我们：事物在发展变化中，内因是变化根据，外因是变化条件，内因决定外因，外因通过内因起作用。

可是我们的观念上却总是存在着这样一个问题，在具体的问题中，经常过分的注重外在因素，却常常忽视内在因素。譬如孩子的学习成绩，家长更多的强化老师作用，却忽视孩子自身的主观能动性。因此许多家长重视择校、择师，却不注意对孩子学习习惯的培养和学习方法的指导，教育他们主动学习。

良好的学习成绩首要条件必须是孩子自己能够独立自主的学习。试想一个人如果不能主动的学习，独立思考问题，依靠别人监督强迫学习，要取得好成绩是绝对不可能的，因为知识需要通过个体主动的理解吸收，才能够转化个体的知识，转化为个体的能力，无论是怎么样的教师，再高的教育教学水平，没有学生的理解吸收，其教育效果都是零。

在教学中我们历来就这么一个教育观念，好的学习成绩一定要依靠学生主动学习，只有学生理解掌握知识并且把所学知识转化成了自己的东西，才能实现教育教学目的。这里最重要的两个关键词：一是主动学习，二是理解掌握。

要让孩子在学业上取得良好成绩，我们要解决孩子主观上的学习动力和客观上的学习方法两个问题。主观学习动力主要包含学习目的和学习兴趣两个方面。

一主观学习动力。影响主观学习动力的因素很多也很复杂，但主要影响源自父母。例如家庭经济条件比较优裕又不注意教育方法，经常剥夺孩子自己动手(衣来伸手、饭来张口)或者思考机会(没有自主玩耍探索自由)，也就是经常剥夺儿童发展机会，这样的孩子很少有克服困难主动学习的动力和探索新知识的学习兴趣。所谓的生于忧患、死于安乐，过于安逸的孩子往往缺乏学习动力。这是现在这一代独生子女要特别注意的教育问题。

解决这个问题的方法需要做家长的增强培养人的教育意识，要知道孩子是家庭的希望，未来的事业需要他们去努力去拼搏，我们生儿育女的目的是为了继承和发展我们的事业，而不是让他们来挥霍，这就要从小让他们独立，培养他们的能力，磨炼他们的意志，而不是从小事事包办，让他们养尊处优。

在初中阶段，要让孩子明确读书学习目的，要让孩子明白学习的目的是为他们自己为了的发展，增强他们的责任意识。只有这样孩子在上学的时候才能主动学习。

二学习兴趣。知识的学习，只有理解了知识的含义，掌握运用方法，才能转化成自身能力，学生只有听懂老师的课，理解掌握了书本知识，才会有学习的兴趣，才会有读书的热情。

我们说儿童就如一张白纸，婴儿的可塑性很大，儿童都是积极上进的，对他们生活的世界充满着好奇，天生就有着强烈求知欲望，正是因为别人(儿童个体以外的人，包括他们的父母)，给他们不当的后天教育，比如一些不切实际，不顾儿童的身心发展阶段，填鸭式的灌输知识，造成儿童学习上的“消化不良”，才导致了无助的心态：没有上进心，对什么事情都无所谓的不思进取；害怕读书，注意力不集中，记忆力差；没有意志力，遇到困难就逃避等等，这些现象都是没有学习兴趣的表现。

要改变这些现象，首先要从改变学习方法开始，要想办法让孩子听懂老师上课，理解并掌握书本知识，只有理解掌握知识，才能提高学习兴趣。

初中阶段，学习方法主要依靠专业教师指导，不过在当前的教学条件下，老师的学习指导一般只能做到班级集体辅导。学生的个体消化接受和日常落实，特别是落实这一环节是少不了家长帮助和指导的。最好的办法是家长要了解老师学习方法指导，弄清哪些方面需要督促指导。我们现在的家校联系环节做得很不到位，很多老师不能有效指导家长如何监督落实环节，因此家长了解学习

方法指导也非常必要。

小学高段和中学初段(即小学四、五年级到初中一、二年级),家长要适当的关注孩子的学习成绩。如果学习成绩较好,说明孩子的知识理解掌握不会有太大的问题,学习方法也能适应老师的教学。如果孩子成绩不理想,应该好好地和孩子一起分析原因,尽可能地寻找出外在的不稳定的原因,如学习方法、作业习惯等通过主观努力可以改变的原因,而不能考不好就打骂,更不能轻易把原因归结为稳定的无法改变的原因,诸如“我家就没有读书的料”“孩子天生就是笨”等,都会伤害孩子的自尊心,打击孩子的学习信心。

初一是改变学习方法的一个重要时期,在这个阶段中,如果此时出现成绩不理想,特别要注意及时改变学习方法,错过这个阶段就难免要影响学习成绩了。

有一个学生叫涛涛,初一第一次英语测试仅仅80分,处于班级倒数几位。当时孩子的父母火急火燎找我想办法。

我说,初一入学才一个月,办法是有的,就是要靠父母的坚持。

其实该同学人挺机灵,记忆也不错,是属于那种典型的记得快,丢得也快的“兔型”记忆特征的人。在学习中,责任心稍显不足,每天学校检查英语单词,他都很快就能完成,但是记完也就把英语单词“丢在”回家的路上。

根据孩子的情况,我要求孩子父母每天孩子回家以后,把“丢在”路上的记忆内容“捡”回来。于是每天放学回家以后,父母都要求孩子把当天记、背的英语或其他记忆内容重新记忆一遍。

开始几天孩子有些抗拒,但父母坚持不让步,渐渐的孩子也就习惯了,在学校检查背诵任务时,他也不再一味追求快,而是扎扎实实的记忆到脑子里,通过父母一年的坚持,到初一学年结束时,该同学的英语考了112分,处在班级前茅。

英语成绩的提升给孩子的学习带来自信心,孩子主动把良好的学习方法迁移到其他学科的学习中,形成了学习上的良性循环,成绩也逐渐稳定在班级中上游水平。

小学阶段如果把学习习惯培养好,进入初中的学习方法培养是比较顺利的。如果小学阶段培养出现问题,学习方法培养也会出现困难。这就要看问题存在的深度,问题深度也影响着改变的难易程度。例如智力问题,已经错过了最好的发展机会,虽然以后的教育也能够有所变化,但改变起来将是很困难也很漫长。一些积累较深的不利于学习习惯培养的积习,甚至是观念性的积习问题,

比学习依赖习惯(思维惰性),虽然是可以改变的,但如果主要观念影响者——父母的观念不作改变,父母的观念积习影响孩子已经成为了自然的、没有任何阻力的事情,也已经基本上被孩子内化接受了,那么孩子观念性积习改变几乎不可能的。

总之,好成绩需要主动学,如果孩子已经能够做到主动学习了,那么也不用担心能不能学好了。如果进入初中孩子还是不能够做到主动学习,那么好的学习方法习惯也是需要家长配合培养,学习动力需要家长去激发,初中孩子离开家长的督促指导,把全部希望都寄托在老师身上,就目前的教育而言,也许这个希望很快会让您失望。要想让孩子取得好成绩,孩子的主动学习、理解掌握是必不可少的。

二、好老师教方法

要说好老师教方法,我们先从什么样的老师是“好老师”的定义开始,为此我们先讨论一下教育质量和学习策略两个问题。

1. 关于“教育质量”

联合国教科文组织认为,从广义角度来说,教育质量是教育标准的同义词。联合国儿童基金会在《教育质量定义》文件中提出了教育质量的五个要素:学习者、环境、内容、过程与成果。2000年,《达喀尔行动纲领》宣称,优质的教育是每个儿童的权利,质量是“教育的核心所在”,是儿童入学、上学和完成学业的主要决定因素。该纲领扩大了教育质量概念的内涵,并将“全面提高教育质量”作为全民教育的六大目标之一。

概况而言,学校的教育质量的评定要以学生的身心和谐发展水平为核心指标,而学校教育质量所包含的其他要素,如“班级的规模、教师的资格、所需的课本、校舍的状况”、“环境、内容、过程与成果”、“教育工作水平或状态”等都是衡量学校教育质量的必要条件而非充分条件,是为确保学生身心发展水平服务的。因此,学生身心和谐发展水平的高低直接影响到学校教育质量的好坏。

我们认为,当前家长或学校关于“教育质量”的理解和实际中,更多关注的是“教学质量”,甚至就是简单的学生学业成绩,这是“教育质量”的片面化和窄化,这对学校全面提高教育质量是非常有害的。当“教学质量”(考试成绩)成为学校主要的甚至是唯一的关注和操作对象时,在现实中表现为过分的或者唯一的关注升学率、经常性的考试排名等,“教育质量”非但得不到提升,反而是下降。

2. 关于“学习策略”

学习策略主要包括三个因素：学习方法，学习的调节和控制，元认知。掌握学习的能力要从这三方面入手。

学习方法是指个体在编码、存储、提取、运用等认知过程中的认知方法或技能。学习方法很多，如阅读方法、作业方法、自学方法、思维方法、记忆方法等等。不同学科特点不同，有各自的学习方法。学习方法科学，符合认知规律，学习效率就高。以记忆方法为例，心理学公认记忆有三条规律：一是艾宾浩斯先快后慢的遗忘规律，因此学习内容要及时复习；二是处在中间的记忆材料不易记忆，因此较长内容要先分段记忆；三是理解的知识容易记忆，无意义（不理解）的内容就难以记忆，因此要在理解的基础上记忆，一些无意义材料的识记可以转化为谐音记忆法、比喻法、奇特联想法记忆。

学习的调节和控制，在学习过程中对学习条件和控制主要是对学习方法的选择和使用的技能，具体包括：激活和维持学习活动的注意与情绪状态；在分析自己学习，确定学习目标的基础上，制订学习计划；学习计划执行期间监控学习过程，维持或者修正学习计划；在计划执行一个阶段或阶段性结束后评价学习效果，总结学习经验。

元认知是个体对自己的认知过程和结果的意识，也就是对自己认知特点的认知。

好的学习方法应该是针对学习者个体的认知特点，制定相应的学习策略。“好老师”也应该能够了解学生个体的认知特点，对不同的认知特点的学生进行相应的学习策略辅导。以实现“学生的身心和谐发展”这个教育质量目标。

3. 好老师教方法

我们说，教育的目标是让学生学会学习，只有让学生学会才是教育的目的，而不是把书本知识灌输给学生来完成教学任务。因此在教学中，好老师以教学生获取知识的方法为目标，平庸老师以灌输知识、考出分数为目标。

在现实中，特别是在初中阶段，人们却很难区别老师的水平，原因为何？

首先，现在的教学管理的评价机制和社会认可的所谓教育质量，片面化和窄化成仅仅是教学成绩或学生的学业成绩，以学生的考试分数作为唯一标准，就是说学生的考试分数高，考上重点高中人数多，那就是好老师。这就导致学校、老师片面追求升学率，带有强烈功利色彩的教学方式。

初中阶段，是多数学生自主学习能力刚刚开始形成的起步阶段，自主学习能力的形成需要一个过程，这个过程形成和完善基本贯穿整个初中乃至整个中