

教师

如何给学生最有 价值的建议

默梵◎编著

JIAOSHIRUHEGEIXUESHENGZUIYOU

JIAZHIDEJIANYI



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

教师

如何给学生最有 价值的建议

默梵^① 编著

ANYI

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

© 默 梵 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

教师如何给学生最有价值的建议 / 默梵编著. -- 沈阳: 万卷出版公司, 2014.3
ISBN 978-7-5470-2566-6

I . ①教… II . ①默… III . ①中小学-教育工作
IV . ① G63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 153759 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮 编: 110003

印 刷 者: 北京海德伟业印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店发行

幅面尺寸: 155mm × 218mm

字 数: 200 千字

印 张: 14

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜艳波

排版制作: 腾飞文化

书 号: 978-7-5470-2566-6

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-23284090 010-57454988

传 真: 010-88332248

E-mail: 200514509@qq.com

常年法律顾问: 徐涌 版权所有 侵权必究 举报电话: 010-57454988
如有质量问题, 请速与印务部联系。联系电话: 010-57262361

前 言

《师说》有云：“师者，所以传道授业解惑也。”在中国几千年的灿烂历史中，师总是受人尊敬，被人爱戴的。老师，是人类文化得以传承的功臣。他们做的贡献是极其巨大的。那什么样的老师，才可以称得上好老师呢？是不是做到了“传道授业解惑”，就是一位合格的教师了呢。也许对于一名教师来说，做到这部分，已经是尽职尽责了。可是实际上，真正的好老师，是不是做到这几点就够了呢。当然不是。时至今日，教师已经不止是有教书育人的职责，更是有着教化育人、塑造学生灵魂的社会责任。

优秀教师首先必须有健康的身心、积极的心态、完善的人格；必须有崇高的师德、敬业的精神和高度的责任感。教师完善的人格会潜移默化影响学生，甚至超过专业知识对学生的影响。教师刚正不阿，乐观向上，宽仁博爱，自尊自强，性格开朗，胸襟宽广，能够净化学生心灵，使之终身受益，这也直接影响教师的教育效果。因此，教师完善的人格是教育的基点。

教师还必须对学生充满爱心，教师对学生的爱是师德的核心，是教育的基础。学生一旦感觉到这种感情，就会亲其师，信其道，不断自我激励，努力学习，也会自觉表现出对老师的尊重，形成良好的师生相互信任理解的氛围。如此，师生交流沟通渠道畅通，学

生愿意与老师谈论自己的思想,真诚倾诉衷肠,从而达到良好的教育教学效果。当然,教师对学生的爱并不是溺爱。关心学生,不仅要关心学习,更要关心身心健康和品德修养。先成人再成才。保持宽容的心态对待学生,不等于纵容学生的错误,而是尊重学生的人格,不侮辱学生,当然错误还要改正。教师保持宽容,才能公平地对待每一个学生。做到这一点并不容易,教师也是人,也有个人情感、个人好恶,教师只有对学生有无私的爱,才能控制和调整自己的个人情感。

优秀教师应该具备系统扎实的专业知识、基本方法等,了解本学科的发展趋向。不仅如此,教师还应该具有较高的文化素养,勤于学习,不断提升自我,拓宽自己的知识面,完善自身知识结构,教学才能运用自如,课堂才会生动有趣,从而取得良好教学效果。

目 录

前言	1
----------	---

第一章 关于学习

始终保有积极的学习热情	1
找到适合自己的学习规律	4
如何克服学习过程中的疲劳和乏味	12
引发学习兴趣的 4 种方法	15
把大脑调整到最佳状态	18
对抗厌学的法宝——刺激兴趣	23
课后复习“十要”	32

第二章 关于习惯

培养孩子有始有终的做事习惯	37
让孩子养成守时的好习惯	42
培养孩子良好的学习习惯	52
培养孩子的自主意识习惯	56

让孩子克服爱打瞌睡的习惯	64
--------------------	----

第三章 关于心态

培养积极心态	75
让孩子保持快乐的情绪	79
不抛弃,不放弃——培养孩子的坚忍毅力	83
帮孩子克服紧张情绪	89
别让孩子掉进虚荣的陷阱	92
让自卑远离孩子	95
怎样防治孩子的心理疲劳	104

第四章 关于社交

让孩子懂点社会交往常识	107
学会合作是人生的必修课	113
如何正确地与异性交往	120
养成遵守社会规则的习惯	123
如何对待有人际交往问题的学生	127

第五章 关于问题生

如何对待贪玩的学生	139
如何对待沉迷网络的学生	150
怎样对待爱说谎的学生	161

如何处理吸烟的学生	171
怎样对待破罐子破摔的学生	180

第六章 关于潜能开发

发掘自己的潜能	189
站得高,才能看得远	192
动手动脑对于学习同样重要	195
让孩子正确对待别人的批评	198
开发出你的记忆宝库	202
自我保护的能力很重要	212

关于学习

第一章

始终保有积极的学习热情

拿破仑·希尔说：“成功人士的首要标志，就在于他的心态。一个人如果心态积极乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦的事，那他就成功了一半。”可见，人与人之间之所以存在这么大的差距，主要原因就在于我们每个人对生活所持的心态是不一样的，心态的不同导致每个人的行动不同，而不同的行动将会给我们带来不同的命运和人生。比如，同样都是面对压力，有人在它面前会悲观绝望，他会沮丧地对自己说：“这件事情我做不好，还是算了吧。”结果失败也就如约而至了。而有的人在压力面前会毫不气馁地给自己打气，他会鼓励自己说：“有压力才会有动力嘛，再坚持一下，我一定会成功的，加油！”在良好心态的激励下，后者往往都能取得成功，成为生活的强者。

可见，一个人能否取得成功，关键要看他有没有一个好心态。成功者与失败者的差距在于成功者会用积极的心态去支配自己的

人生,他们能乐观向上地正确处理自己遇到的各种困难、矛盾和问题。而失败者只会用消极的心态去面对人生,他们悲观、消极、颓废,他们不能直面自己遇到的各种困难、矛盾和问题,于是他们最终走向了失败。

这个道理对于广大处于求学阶段的青年学生来说,同样是适用的。好的心态能让学生藐视学习中遇到的诸多困难,能帮助他们将困难和压力转化成动力。结果,这样的学生就能轻而易举地克服困难,在学习的道路上顺利前行。相反,那些缺乏好心态的学生就会面临失败的打击。

某大学一年级女生杨某,在中学时学习成绩优异,备受同学们的羡慕以及老师和家长的称赞。上大学后,她依然学习非常勤奋,还下决心要保持一流的学习成绩。杨某的想法是非常美好的,但现实却是十分残酷的。由于大学学的知识与中学学的知识是截然不同的,这必然要求大学的学习方式和学习思维要和中学时不一样,而杨某却总难以从中学的学习习惯中走出来。第一学期期末考试来临,杨某有一门功课不及格。杨某万万没有想到,过去那么优秀的自己,居然在大学的第一次考试中就败下阵来。这件事对于从来都名列前茅的她来说简直是不可想象的打击。当知道了考试成绩后,杨某回到宿舍独自哭了好久。哭过之后,杨某变得异常冷静,她想到学校马上就要放寒假了。心也不由得飘到了家乡。她仿佛看到了同学冷嘲热讽的表情,仿佛看到父母悲伤哀叹不已的样子……抬眼看看宿舍书架上那么多堆积在一起的书本,杨某感到无数场的考试像一座座大山向自己压来……杨某越想越感到万分紧张,也感到非常羞愧。于是,她在强大的心理压力下,不敢回家而独自出走。后来,家长和同学经过多方寻找,才将杨某找回

家。然而,杨某不敢再回学校上课了,就办理了休学手续。

其实杨某是完全可以通過心态调整,转变思想来面对考试压力的,只要认真反省自己,积极改变学习方法,相信她是可以重新回到优秀学生行列的。而如今,她却办理了休学手续,实在是一种遗憾。

人生是没有回头路可走的,当你感到自己不如别人时;当你感到别人比自己优秀,比自己耀眼、出类拔萃时;当你羡慕别人的成绩、光环和家境时,请你不要觉得自己生来就是贱命一条,不要认命地认为自己就该是这个样子。这时,积极的心态对于你来说就是一根救命稻草了,你需要做的事情就是紧紧抓住这根稻草,及时扭转心态,拼命地学习,学习,再学习,用自己最大的学习热情去战胜求学道路上的一切困难。将这种学习热情,这种积极向上的心态和正确的学习方法相结合,你肯定会变得优秀。反之,无论你的自身条件如何优越,你若心态消极,成为劣等生则是必然的。

8岁时的富兰克林·罗斯福是一个胆小敏感的男孩,脸上经常显露着一种惊惧的表情。如果被老师叫起来背诵,他立即会双腿发抖,嘴唇颤动不已,回答得含糊且不着边际,然后颓废地坐下来。不仅如此,上帝对他的容貌还十分的苛刻。他的脸庞不仅十分丑陋,还有一对非常刺眼的暴牙。自己有口吃的毛病,又相貌丑陋不堪,对于任何一个人来说,都会因此远离人群的嘲笑和挖苦,自卑、封闭自己,但罗斯福没有向不公的命运屈服。事实是,他用积极的心态,用自己如同钢铁般坚强的意志,强迫自己走入人群,与不同的人交往。当他感到害怕时,就咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动,以此克服他的惧怕。

假使有什么可怜的地方,他就让朋友们来可怜他,他从来不落

人自怜的罗网里。他的这种做法,改写了自己的命运,让原本该堕落的他最后成为了美国总统。现在几乎没有人能想象得到这位受人爱戴的总统,竟会有如此悲哀的童年以及如此坚定的信念。

不仅如此,罗斯福还认为,别人能做到的事情自己照样可以做到,甚至能做得更好。他看见别的强壮的同学玩游戏、游泳、骑马,做各种极难的体育活动时,他也强迫自己去参加,并且还努力使自己成为众人当中最能吃苦,最具有耐力的典范。他看见别的同学用刚毅的态度去对付困难、克服惧怕时,他也就用这种探险精神,去对付所遇到的可怕的环境。罗斯福面对困难和挫折的积极心态,他对事情所抱的乐观态度,也像阳光一样照耀沐浴了别人,他最后反而借此赢得了别人的喜爱和友谊。可见,上帝对任何人都是一样的,他不会偏爱谁,即使贵为总统,他也得与困难和挫折抗争到底。一个人不可能事事顺利,作为一个学生也同样,总会在生活和学习当中遇到这样或那样的困难和挫折。在困难和挫折面前,我们要像富兰克林·罗斯福一样,保持积极的心态,并激励自己去努力奋斗。只要人不放弃自己,就能在逆境中找到通往成功的路。这时,再大的压力也能转变成人学习上的动力。

找到适合自己的学习规律

人要想取得成功,就得善于为成功找方法,善于为自己走向成功找到一条捷径。对于学生来说,你要想成绩好,就得掌握学习的

规律,找到适合自己的学习方式和方法。否则,你就是头悬梁,锥刺股地努力,也可能收获甚微。

找到适合自己的学习规律,对学生特别是不会学习的学生来说很重要。举一反三、触类旁通都是学习规律的体现形式。而教师肩负着教书育人的重任,教师有责任在知识和学生中间,起到一个牵线搭桥的引导作用,帮助学生发现学习规律、总结学习规律、掌握学习规律,建立学科坐标系,从而提高其学习成绩。

李佳是北京市十四中著名的特级教师。其班上有一部分因学习方法不对,而导致化学成绩比较差的学生。李佳把这些学生找来,向他们传授化学学习规律:“虽然高中化学的内容比较多而且很散,但是这也并不是没有规律可循的。比如说,‘物质的量’就是一个很重要的概念。你们刚刚升入高中,所以还会喜欢用以前学过的‘质量’去解题,而难以接受‘摩尔’这个单位。其实你们没有发现,用‘摩尔’去计算化学题要比用‘质量’简便得多,你们要学着去发现其中的规律。”

学过化学的人都知道,化学是一门文理兼容的课程,要想学好它,就离不开做题和记忆。做题能帮学生寻找到知识间的联系和规律,而记忆能帮学生更好地掌握知识的概念和内容。比如,在元素和化合物中有大量的反应,学生因为发现不了其中学习的窍门,而认为把这些知识点都记下来简直是太难了。现在让我们看看李老师给学生的学习建议吧。例如,在学习卤族元素时,首先学习的是氯气。根据氯原子的结构,就能推断出氯气的性质:易得电子,有较强的非金属性等。在此基础上,氯气的物理性质也不能忽视,因为它们就是以后解题时推断的重要线索。在了解了氯气的性质后,就可以顺藤摸瓜地把它的用途也掌握了,只要稍加记忆,就不

难把握氯气的主要作用是用来消毒、制漂白粉的。在实验室制法,以及发生和收集装置、尾气吸收、除杂等细节上,学生要学会从中理出“结构—性质—存在及用途—制法”的线索来。这可以帮你们加强对这一节知识点的理解。在学会了氯气后,学生就可以从这一个典型的代表物,再推广到与氯气有关的其他单质的属性,从而掌握它们的共性与个性。这样,再学习这一类知识时就知道了其中的道理,这也就是在学习中找到了学习规律。

名师出高徒,就这样,在李老师的启发和引导下,那些化学比较差的学生成绩也慢慢提高了。

案例中,李老师的做法值得我们学习和借鉴。其实不管是哪门学科都是有规律可循的。所谓万变不离其宗,知识就像链条一样,新知识是在旧知识的基础上发展起来的,与旧知识紧密地联系着。知识链中哪一个环节出了毛病,都会像链环松动或脱落一样,必将影响知识链的正常运转,甚至使整个链条工作瘫痪。可见,学生只要找到了适合自己的学习规律就等于找到了把知识串联起来的链子。在这种情况下学习,效果就会事半功倍。

具体来讲,学生的学习过程一般包括预习、听课、练习、复习四个环节,这4个环节是密切联系在一起的。因此,教师要让学生从这4个环节把握学习规律,并从中获得一定的收益。

1. 预习

凡事预则立,不预则废。这个道理用在学习上也同样是适合的。如果学生在老师上课之前就把课本温习一下,对老师将要讲的内容做到心中有数。在这个过程中有一部分知识是可以靠自己自学就能掌握的,对于自己不太懂的地方做好标记,在听课时,要重点地去听。前者是化被动为主动,是我要学,后者是被老师牵着

牛鼻子走,只是被动地接受。这样一节课下来,学生的听课效果与没有事先预习时的听课效果是截然不同的。

当然,除此之外,学生还要明确预习的具体要求,并要从中学会总结学习规律。比如,学生可以根据自己的时间、能力,决定每次预习的进度,并及时对预习的内容作出归纳总结,明确重点、难点和疑点,还要做好相关课堂笔记,同时在笔记里注意留出空白的地方,以方便在听课后能够及时补充重点,解答疑点。

由于学生所学的知识具有抽象性、复杂性、综合性比较强的特点,这不仅给学生在理解、记忆和掌握知识上造成了困难,也为学生把握学习的规律带来了困难。这样一来,预习就成为解决这些困难的一个好方法了。预习本身就是一种自我发现和自我实践的过程,时间一长,学习规律也就能逐渐显现,浮出水面了。当学生找到了学习规律后,他们各方面的能力也就会得到提高。

2. 听课

学生要想搞好学习,让自己成为一个优秀生,就得高度重视学习中的听课环节。听课是学生准确掌握知识的一个过程,如果在听课中注意以下几点,学生就能从中发现关于学习的一些普遍规律:

(1)带着在预习中未解决的问题听课,注意力高度集中,尽可能地把疑难问题在课堂上解决。

(2)学生在听课时可以把自己通过自学掌握的知识,与课堂上老师对这些知识的讲解作一个对比,看看自己对知识的把握是否正确,同时学生还要及时改正自己对知识理解上的错误。

(3)学生对于在预习中没有弄懂的问题,通过老师讲解后,不管是清楚了还是尚有疑问,都要在课堂上把它们记录下来。听课

时,要注意在课堂笔记中对于自己预习时对知识理解片面或者错误的地方,或是理解深度不够的地方,做好明显的标记,以方便自己课后对这些知识及时地进行巩固,进一步加强自己对这些问题的理解。

(4)积极地思考,是帮学生找到适合自己的学习规律的重要途径。学生要想真的搞好学习,就得学会积极地思考。牛顿因为思考苹果为什么落到了地上而发现了万有引力定律,而学生越是勤于思考,越能容易发现学习中的一些规律。比如,为什么东西放到装满水的杯子里,水会溢出来?为什么凸透镜放在太阳底下,可以让东西燃烧?学习是一件脑力活动,在这个过程中,如果学生能带着积极思考的态度去探寻问题的答案,并在解决问题的过程中,再注意发掘与之相关的问题或更深层的问题,这样的听课方式,是不难发现学习规律,从而提升自己掌握知识的能力的。

3. 练习

熟能生巧,如果不勤于练习,不通过做一定量的习题去巩固,时间长了,知识在我们的记忆中也会变得淡化、模糊。因此,在课后坚持独立地去做一定量的习题以便更好地掌握课堂上的知识,无论对学生的学习,还是帮学生找到适合自己的学习规律,都非常有必要。对于练习,学生要在充分准备的基础上认真独立地完成,这样才会逐步发现这门学科的学习规律。所谓的充分准备,其实是学习好任何学科的前提,也就是要把课本上的知识弄懂之后再去练习,这样做练习可以把题目做得又好又快。而做好充分的准备也是所有学科都具备的一个科学的学习规律,只有遵循这个学习规律,学生才能真的搞好学习。而家庭作业,却要求学生能认真、独立地完成,要求学生做每道习题都能认真思考,对问题的每

个细节都能思考清楚,凭借自己的能力独立完成。

上述几点学生如果都能做到,那么他就会渐渐发现学习的规律性。当然我们在做题的时候,一定要注意自己语言表达上的逻辑性、条理性,要注意解题格式的规范性。独立练习,既可以巩固学生所学的知识,又可以检查学生对所学知识的理解是否正确。这样,就在适应中培养和提高了学生分析问题、解决问题的能力,这也是一个很好的学习规律。

4. 复习

孔子说,温故知新。可见,要想学习好,及时的复习,也是学习过程中一个不能缺少的环节。科学数据表明,人的大脑在记住了一部分东西之后,如果不及时进行温故知新,就会遗忘得很快。因此,学生如果能遵循大脑的记忆规律,隔三差五地及时进行知识的复习。就能使记忆的知识一直在脑海里储存,就会大大减少大脑的知识遗忘率。因此,对于那些不容易理解和掌握的教材内容,学生要在课后积极地复习。要在学完每一章后,及时做好阶段性复习工作。

学生必须要保证做到:准备好知识的重点、难点及其理解的课堂笔记;准备好自己遇到的不懂的或者是理解片面或错误的知识;准备好自己以前的作业和考试中经常出错的题目。如果学生能充分重视复习的价值和作用,不久他就会发现,复习也是一条通向成功的捷径。

对找不到学习规律的学生的提升方法

在这个世界上,有些学生脑子反应也快,学习也非常刻苦,人也很聪明,可就是到了关键时刻成绩总是不理想,这是为什么呢?