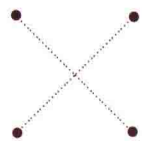


全新
升级版



没有不爱学习的孩子
只有不会教育的父母



唐曾磊◎主编

千万家长共同见证的教育精华
20多年经验数百万真实案例的结晶
家长争相传颂的“教子宝典”

培养孩子 认真学习 的能力



清华大学出版社

全新
升级版

培养孩子

认真学习的能力

唐曾磊◎主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书作者通过近二十年的教育工作经验，发现孩子学习不好的根本原因在于浮躁。要消除浮躁，需要帮孩子认真起来。作者创造性地提出“认真是一种能力”，提倡培养孩子的认真能力，认真能力就是过程专注，结果做到最优的能力。本书提供了数学、语文、英语学习的十步法，并有明确的操作步骤和案例，而且提供了解决孩子检查作业、审题、举一反三、概念理解、错误修改等非常细节又非常实用的三步法，并提供了相应的真实案例。本书对家长、教师和学生都是非常有帮助的学习方法教材。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子认真学习的能力：全新升级版 / 唐曾磊主编. — 北京：清华大学出版社，2018

ISBN 978-7-302-49476-8

I. ①培… II. ①唐… III. ①中小學生—学习能力—能力培养 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 020907 号

责任编辑：左玉冰

封面设计：汉风唐韵

版式设计：方加青

责任校对：王凤芝

责任印制：宋 林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：18.75 字 数：281千字

版 次：2018年6月第1版 印 次：2018年6月第1次印刷

定 价：42.00元

产品编号：077994-01



如何帮助孩子把学习搞好？

为什么孩子学习很努力而学习不好？

为什么孩子每天在学校里好好学习，成绩却不见提升？

如何才能提高孩子的成绩？

孩子怎样学习才是有效的？

如何学习能够保证每天进步？

孩子学习没有兴趣怎么办？

孩子学习没有自信怎么办？

.....

无论人们怎么抱怨，却不得不面对这些问题。

在本书中笔者给出了明确的答案，并且给出了具体的操作步骤和详尽真实的操作案例。

根据我们的研究，孩子学习不好，最根本的原因是孩子的浮躁，浮躁有以下五种表现：

(1) 上课一听就懂，其实没有真懂；

(2) 看书一看就会，其实没有真会；



(3) 题目拿来就做，没看清条件就做；

(4) 做完题就上交，没检查好就上交；

(5) 发现题做错了，以为粗心不改正。

只要浮躁，孩子的学习就一定不会理想。原因在于，浮躁会带来三种危害：

(1) 学的时候学不会；

(2) 考的时候考不出；

(3) 错了以后改不了。

要帮助孩子学习好，就要消除浮躁，就要培养其认真的能力。

认真是一种能力，这是针对“认真是态度”的说法而言的。一般的父母和老师都认为认真是一种态度，所以，每次学生表现出不认真时，父母和老师对学生的建议总是“下回认真点！”期待着下回考试的时候，学生会在心里告诉自己：“我要认真，我要认真……”于是，学生就认真起来了，并可以因而考出好成绩来。但这只是一种美好的奢望，学生并没有因为这句话而学习好，这种话对学生来说根本就没用！

认真是一种能力，能力是需要平时培养的。而不是像态度只要做出样子来就可以转换。

当把认真当作一种能力的时候，就不一样了。

根据本书的理念，孩子会做而做错题目是因为其没有认真的能力，需要改变的是孩子的认真水平，也就是要提高孩子的认真能力！做题时，如果做错了，就虚心承认自己不懂，然后去想怎么做才能保证下次遇到类似问题的时候，永远不再出错。每次出错必须写出错误分析报告，必须重做，直到一次性做到满分，只有这样，才有可能彻底掌握这个知识点，慢慢地，就可以彻底改掉所谓的“粗心”的毛病，从而锻炼出认真的能力。

态度需要端正，能力需要培养。认真是一种能力，需要长期的培养，这绝对不是一朝一夕端正一下就可以认真起来的！

认真是一种做人的最优秀的品质。有了认真的能力，学习会好，工作会好，做任何事情都能够发挥到最好。

在学习上培养认真的能力，就是要帮助孩子每次学习的时候一定学会，学会

有三个标准：得满分，熟练化，举一反三。

要帮助孩子做到这三个标准，就要帮助孩子按照我们各学科的十步法和各种三步法进行操作，包括：

数学学习十步法：通过十个步骤学透一道例题，“学会”一个题目，掌握一章知识；

英语学习十步法：通过十个步骤学透一篇课文，单词、语法、阅读、作文都包括；

语文学十步法：通过十个步骤学透一篇课文，字、词、句、阅读、作文都掌握。

另外还有各种三步法：“审题三步法”“题目解答三步法”“作业检查三步法”“答案分析三步法”“举一反三三步法”“课本学习三步法”“概念理解三步法”“轻松作文三步法”“错误修改三步法”等。

为了帮助家长们理解书中的理论和方法，本书除了帮助大家写明操作步骤，还采用了大量的案例，且几乎所有的案例都是真实的，但为了保护当事人的隐私，笔者一律采取了化名的方式。

本书适用于那些为以下问题烦恼的教师、家长和同学：

- (1) 每次觉得考得不错，但成绩下来往往不好；
- (2) 不爱学习，做作业敷衍了事，做完了不检查；
- (3) 学习不认真，粗心、浮躁严重；
- (4) 偏科，越是学习不好的科目越是不想学习；
- (5) 努力学习但成绩不好；
- (6) 对学习没有自信；
- (7) 对学习没有兴趣；
- (8) 不能深入学习；
- (9) 学习不专注，老爱走神；
- (10) 学习磨蹭，做事很慢。

本书在写作过程中，得到了清华大学出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢。

编者



第一章 | 孩子学习不理想的根本原因是浮躁

第一节 孩子学习不好的九大原因与根本原因	2
一、学习不好的九大原因	2
案例 高三女生没有信心怎么办?	6
案例 如何应对小孩子的“为什么”	10
案例 本来积极的女孩为什么对学习失去了兴趣?	11
案例 学习差、没信心的孩子为什么下决心考清华?	12
案例 没有记住才是真正的掌握	17
案例 如何帮浮躁的孩子快速提高20~30分?	19
案例 孩子为什么要骗妈妈?	20
案例 撕开自己学习的“遮羞布”——暴露问题是解决问题的开始	23
案例 在学习上遮羞的孩子能在训练营学好吗?	27
案例 孩子没有信心了还有救吗?	30
二、学习不好的根本原因	32
第二节 浮躁的三种危害和五种表现	34
一、浮躁有五种表现	36



案例 小动作如何影响孩子的学习？	37
案例 从草稿纸到试卷经常抄错的中考女生	42
案例 经常犯“低级错误”的人大附中女生	43
二、三种危害	44
案例 乖巧努力的女孩为什么成绩不好？	44
案例 一个月时间在全班名次提升20名	46
案例 一到考试就生病的小学生怎样开心学习？	48
案例 如何帮浮躁的孩子连续做题得满分？	51
第三节 考试浮躁度测评	52

第二章 | 培养孩子认真的能力

第一节 认真是能力，不是态度	56
第二节 认真的含义	58
一、精心	58
二、精进	59
三、精湛	62
第三节 怎样培养认真的能力	64
一、培养认真能力的两个方面	65
案例 中考前孩子老说“考不上不如死了”怎么办？	66
案例 从此告别“差一点”	67
案例 如何帮孩子解决做作业慢的问题？	70
案例 错了重做——如何帮小学生培养认真的能力	73
二、培养认真能力的课程化操作	75
案例 如何帮孩子开心地认真做事？	75
案例 感谢老师让我开心地重做4道题，让我多得了4分！	76
第四节 得高分的法宝：学会的三个标准	79
一、得满分	80
案例 休学一年，高考602分——“变态”的八遍带来的欣喜	84

二、熟练化	90
案例 令人刮目相看的小皓	91
三、举一反三	93
案例 由浮躁到深入学习、举一反三的女孩	94
案例 中考前，怎样帮学生更有效地学习？	96
案例 一篇文章怎么帮一个同学从30分提到76分	99
案例 一个月高考数学成绩如何提高30分	100

第三章 | 帮助孩子建立自信

第一节 什么是自信	106
第二节 培养自信的三个步骤	107
一、建立虚拟自信	107
二、提高学习实力	107
案例 将认真能力贯穿于字里行间	108
三、建立真实自信	110
案例 帮孩子真真正正学会	110
案例 学习的四种境界对孩子自信的影响	114

第四章 | 如何培养孩子的学习兴趣

第一节 培养兴趣的重要性	118
第二节 培养学习兴趣的三个步骤	122
一、培养学习兴趣的三个步骤	122
案例 从放弃数学到对数学感兴趣	123
案例 信心源于实力	124
案例 如何帮数学很差的女孩对数学产生兴趣	126



第五章 | 学生类型测评、三大学习规律和破题法

第一节 学生分析的小模型	132
一、明星区	133
二、学究区	133
三、尴尬区	134
四、抑郁区	134
第二节 三大学习规律	136
一、学习成绩与有效学习时间成正相关	137
二、学习成绩与努力密度成正相关	139
三、学习成绩与学习知识的深度成正相关	143
案例 “学会了”就像“挨了一个耳光”	146
第三节 破题法——国王的问题	148
一、国王的水池中有多少桶水？	148
二、国王的桌子有几个角？	150
案例 善于深入思考并深入提问的老子	152
案例 很努力却得不到好成绩的高二女生	153

第六章 | 帮孩子快速提高成绩的方法

第一节 临界点学习法	162
一、什么是高效率？	162
二、什么是临界点？	163
案例 如何帮孩子更深入地学习	165
案例 中高考学生如何应对每天大量的练习题？	166
案例 一道题目学一整天是不是钻牛角尖？	169
第二节 数学学习十步法	171
案例 帮孩子在两个月内将数学从不及格提高到135分的操作步骤	172

案例 数学从不及格到112分的秘密	179
案例 不爱学习的同学期末排名进步了172名!	184
第三节 英语学习十步法	186
案例 一个中考女生自学“英语十步法”的感想	187
案例 用“英语十步法”学习,想忘掉课文都很难	188
案例 数学、英语提高60分,为家里节省了4万多元	191
第四节 语文学习十步法	195
案例 对语文学习十步法的微妙感悟	198
第五节 轻松作文三步法	202
案例 六次作文四次满分的秘密	202
第六节 审题三步法	205
案例 审题三步法让做不出题爱发火的女孩越来越开心	206
第七节 定义理解三步法	210
案例 以前看课本像天书,现在看它像漫画	210
第八节 作业检查三步法	213
案例 乖乖女的喜人成绩	213
第九节 错题修改三步法	216
一、分析错误原因	216
二、写解决方案	216
三、做三个相关练习	217
案例 怎样帮助学生彻底解决题目中的错误?	217
案例 龙腾虎跃的尖子生	219
第十节 举一反三三步法	222
一、变数据	223
二、变条件	223
三、与其他章节的知识联系进行变化	223
案例 一看答案就会,自己独立做不会,怎么办?	223
第十一节 答案分析三步法	227



一、抄答案	228
二、理解答案	228
三、总结答案	228
案例 从中等水平到全班第一的高三女生	228
第十二节 限时训练三步法	230
案例 从游离状态到注意力很集中	230

第七章 | 高考突破班，一本率提高四成

一、分析学校的情况，针对性地制定解决方案	234
二、理念的介绍和渗透，调整师生备考心态	235
三、通过学习案例贯彻学习方法，帮助学生切实提升、安心学习	236
四、继续使用我们的方法学习，直到提高	238
五、成绩总结	239

第八章 | 家长如何帮孩子学习好

第一节 家长在孩子学习上的困惑	252
第二节 教育孩子要找到依止	262
第三节 帮助孩子，家长要做好正因	272
案例 家长怎样才能帮到孩子？	272
结束语	285



【第一章】

孩子学习不理想的 根本原因是浮躁

浮躁就是心不在焉，焉就是此时、此地、此事。

孩子学习浮躁，成绩一定不理想。

学的时候学不会，考的时候考不出，改的时候改不了。





第一节



孩子学习不好的九大原因与根本原因

对于孩子学习不好的原因，我们做了很多调查，父母和孩子往往对学习不好的原因有着不同的看法。综合起来，我们发现学习不好有九大原因。

一、学习不好的九大原因

（一）自我设限

自我设限是指一个人为了保护自我价值，维护自我形象，对可能到来的失败威胁事先设置障碍，为失败创造一个合理的借口。

当一个人预期事情可能会失败时，就会故意在其前进的道路上寻找、声称或创造某种看起来有说服力的障碍。若结果是失败，此人可将其归因于自设的障碍，而不是归因于自己的能力不足，从而达到自我保护的目的。另外，自我设限并不意味着结果注定要失败。若取得成功，又可将成功归因于自身的能力，从而达到自我提升的目的。

自我设限是一种行为策略，它主要发生在能力评价的成就情景中。自我设限可能是有意识的，也可能是无意识的。一个人所设置的障碍，可以是行为的（如

孩子在考试前表现出生病的样子)、言语的(如声称自己身体不适或失眠)甚至是无作为(如学生因为远方的亲戚来访而不去复习备考等)。自我设限出现在成就行为之前或与成就行为同时出现,而不是出现在成就行为之后。有一些人比其他人更易使用自我设限策略,他们具有高自我设限倾向的人格特质,比如有一个老师,她每次在工作上出现失误,需要她面对错误的时候,她总是会说自己的头有些发晕,大脑一片空白,无法正常思考。

常常听到家长这样说:

“哎,我们家××从小就动作慢,特别笨,脑子转得也慢!”

“这孩子从小就脾气不好,特别爱急!”

“这孩子是剖腹产,据说剖腹产的孩子小脑不够发达!”

“女孩子就是学不好数学……”

“男孩子语言能力天生就是差……”

……

有的学生会说:

“我每到春天就容易犯困,学习不好。”

“我脑子不如××聪明。”

“我不适合学理科。”

“我体质不好。”

“我记忆力不好。”

“我基础不好。”

“我长得不漂亮。”

“老师不喜欢我。”

“大家都认为我不够优秀。”

……

就是由于诸如此类的思想限制了人类的潜力发挥。事实上,我们每个人都拥有无穷无尽的潜力,只是由于我们有很多不好的习惯,阻碍了我们潜力的发挥。

如果一个孩子在有关自己学习或者个人成长的道路上有错误的观念,那么他



的潜力就没办法释放出来。举例来讲，如果孩子认为学数学很难，没有意思，那么他的大脑在这方面就会处于停滞状态，就会放弃努力。

1953年，科学家沃林和克里克从晶体X射线衍射照片上发现了DNA（脱氧核糖核酸）的分子结构，提出了DNA双螺旋结构的假说，从而标志着生物时代的到来。二人因而获得了1962年度诺贝尔医学奖。

但他们两人并不是第一个发现DNA双螺旋结构的科学家，早在他们发现的两年前，也就是1951年，英国有一位名叫富兰克林的人，从自己拍得极好的DNA的X射线衍射照片上发现了DNA的螺旋结构，之后他就这一发现做了一次演讲。然而由于他生性自卑，又怀疑自己的假说是错误的，从而放弃了这个假说。

可以想象，如果富兰克林不是自卑，而是坚信自己的发现和假说，进一步进行研究，确认这个伟大的发现，诺贝尔大奖肯定就属于他了。可见，一个人如果太自卑的话，是很难有所成就的。

我去一个高中做讲座，有一个女生私下找我咨询，她就说了困扰自己很久的一个问题：她不敢努力学习。为什么呢？因为她怕如果努力学习了，将来考不上理想的大学会被人笑话笨，所以，她宁可不努力学习，万一将来考不上，就可以解释自己是因为不努力学习才考不上的。其实这位女生忘了一个问题，考上考不上大学，不需要跟别人解释，真正要解释的人是自己！

有科学家利用动物做试验也发现了同样的问题。

曾有科学家做过实验：将一条最凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子，然后用强化玻璃隔开。最初，鲨鱼每天都会不断地冲撞那块看不到的玻璃，奈何这只是徒劳，它始终不能到对面去，而实验人员每天都放一些鲫鱼在池子里，所以鲨鱼也没缺少猎物，只是它仍想到对面去，想品尝那里的美味，每天仍是不断地冲撞那块玻璃。它试了每个角落，每次都是用尽全力，但每次也总是弄得伤痕累累，有好几次都浑身破裂出血，持续了好些日子。每当玻璃一出现裂痕，实验人员马上加上一块更厚的玻璃。

后来，鲨鱼不再冲撞那块玻璃了，对那些五彩斑斓的热带鱼也不再在意，好像它们只是墙上会动的壁画。它开始等着每天固定会出现的鲫鱼，然后用它敏捷的本能进行狩猎，好像找回了海中不可一世的凶狠霸气，但这一切只不过是假象

罢了。实验到了最后的阶段，实验人员将玻璃取走，但鲨鱼却没有反应，每天仍是在固定的区域游着，不但对那些热带鱼熟视无睹，甚至当那些鲫鱼逃到那边去，它就立刻放弃追逐，说什么也不愿再过去。

这个案例也许大家都很熟悉了，从这个案例中我们可以看出，一旦形成了自我设限，这种力量就会非常强大，大到一般的力量无法改变它。

所以对每一件觉得自己不行的事情，都要找一个实际的案例来推翻自己的设限思想，这样的话，你就可以实现自我突破了。

（二）基础知识不牢

知识不是孤立的，我们刚开始学习知识的时候，会觉得很难。当基础知识学得越来越多、越来越扎实的时候，学习的难度便会降低。相反，如果学习不扎实，由于旧知识没有学会，又不断地把没有学扎实的新知识沉淀成了旧知识，就像滚雪球一样，不扎实的知识越来越多，最后就导致学习越来越难，学习成绩越来越差。

因为基础知识不牢，学生做题时会觉得困难，感觉困难了，作业就不想做，甚至有时候，如果条件具备就可能抄作业，进而慢慢地发现作业越来越难，难到自己难以应付，每次面对作业都很困难，而且上课也开始听不懂。越是听不懂就越会走神或犯困，最后就变成了所谓的“差生”。

由于基础知识学习不牢固，孩子会越来越不想学习，如此时间久了，落下的功课就越来越多，最后会出现积重难返的情况，即孩子的成绩会大幅下降，下降到家长连凑合都凑合不下去的程度。而这时候，孩子似乎“中了邪”，一门心思离开学校，再也不想学习，怎么做思想工作都不行，有那种九头牛都拉不回来的劲头。

比如，有一次我应《克拉玛依日报》邀请到克拉玛依的准噶尔大讲堂讲座，讲座完了就有一位大妈来问我，说孩子讨厌英语，成绩老是不好，现在不想再上学了。家长把孩子送到学校门口，孩子打死都不进校门。家长硬生生地把孩子拽进学校，但一松手，孩子又跑了出来。家长问这种情况该怎么办。

这种情况表面上看似乎是孩子厌学的问题，而根本原因是因为孩子的基础知