



—— 中华家风家教书系 ——

引导孩子成为 学习优秀生的 父母之道

范树怀◎著



一位资深教育专家40年教学与教子经验精粹
献给家长的孩子学习力培养计划书与方法论

110个学习问题深度答疑解惑 覆盖中小学生学习全过程



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



—— 中华家风家教书系 ——

引导孩子成为 学习优秀生的 父母之道

范树怀◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

引导孩子成为学习优秀生的父母之道/范树怀著.

北京: 中国经济出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5136-4665-9

I. ①引… II. ①范… III. ①中小學生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065680 号

策划编辑 崔姜薇

责任编辑 罗茜 牛慧珍

责任印制 马小宾

封面绘画 倪劲翰

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京柏力行彩印有限公司

经销者 各地新华书店

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 19

字数 270 千字

版次 2017 年 6 月第 1 版

印次 2017 年 6 月第 1 次

定价 39.80 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) 服务热线: 010-88386794



前言

孩子学习成绩优秀，是父母昼思夜想的期盼。面对社会日益激烈的竞争，父母为了孩子的学习，可谓是全力以赴、竭尽全力。

为什么一些父母为孩子的学习操碎了心，甚至用尽浑身解数，孩子学习成绩却并不理想；为什么一些父母在他人看来，并没有为孩子学习费多少力，孩子学习成绩却出类拔萃。其中奥妙在哪里？引导孩子学习有什么技巧？

本书着眼于父母渴求孩子学习成绩优秀的急切心情，立足于父母殷切希望在帮孩子学习上得到引导的需要，针对父母引导孩子学习中的一系列困惑，以教育学、心理学、哲学、行为科学、成功学理论为指导，结合四十余年中小学教学实践的观察研究写成。

本书深入研究了中小学孩子们的实际学习情况，大量吸取了培养出国内外名校学生的父母的经验，总结了引导孩子学习失败的痛心教训，本书旨在帮助为孩子学习操心费力的父母解惑释疑、出谋划策，实现父母希望孩子成为学习优秀生的夙愿。

孩子能否成为成绩优秀的学生，根本上取决于孩子自身是否爱学、会学；而孩子是否爱学、会学，很大程度上取决于父母引导孩子学习的方法和技巧。父母对孩子的爱和付出，帮孩子学习的热心和耐心，未必有好的效果。父母引导孩子学习是否成功的关键在于是否懂得孩子心理变化规律和他们成长的规律，在于父母引导孩子学习是否得法，是否科学。

《引导孩子成为学习优秀生的父母之道》分为十章，从引导孩子自觉学习的技巧、培养孩子学习习惯的方法、提升孩子学习成绩的良策等十个方面，进行阐述分析，涉及中小学孩子们学习生活的各方面。在揭



示孩子们学习心理、心理变化规律和成长规律的同时，阐释了引导孩子学习，促进孩子成绩优秀具体可行的方法和技巧。并针对父母引导孩子学习生活中的诸多困惑和疑难，提出切实可行的指导方法。

当您为引导孩子学习焦虑困惑时，能为您排忧解难，这是写作此书的初衷。

作者

2016年8月12日



目 录

第一章 引导孩子自觉学习的技巧

- 一、学习给孩子带来快乐还是苦恼 / 002
- 二、孩子的学习动力来自哪里 / 004
- 三、孩子是主动学习还是被动学习 / 007
- 四、怎样引导孩子主动学习 / 010
- 五、无声的教育 / 012
- 六、引导孩子确立学习目标 / 015
- 七、鼓励是孩子进步的“助推器” / 017
- 八、标签效应的妙用 / 019
- 九、促成孩子的成就感 / 021
- 十、引导孩子学习六要领 / 023

第二章 提高孩子学习能力的要领

- 一、孩子的学习能力是关键 / 028
- 二、培养孩子的自信心 / 029
- 三、注重培养孩子的注意力 / 032
- 四、重视发展孩子的想象力 / 034
- 五、帮助孩子提高记忆力 / 037
- 六、发展孩子的思维能力 / 040
- 七、提升孩子的阅读理解能力 / 043
- 八、不可忽视孩子的空间立体思维能力 / 045
- 九、呵护孩子的创新能力 / 048



十、不可轻视孩子意志力的培养 / 049

十一、不可忽视孩子的自理能力 / 051

十二、关注孩子的自制力 / 053

第三章 培养孩子学习习惯的方法

一、少成若天性，习惯成自然 / 058

二、注重培养孩子良好的学习习惯 / 060

三、引导孩子独立、主动思考 / 063

四、不可小视孩子爱读书的习惯 / 066

五、纠正孩子磨蹭拖拉的习惯 / 068

六、帮孩子战胜马虎大意 / 071

七、警惕孩子“聪明反被聪明误” / 074

八、学习优秀生的八大学习习惯 / 077

九、制约孩子学习进步的不良习惯 / 079

十、教孩子科学用脑 / 081

第四章 提升孩子学习成绩的良策

一、帮助孩子制订学习计划 / 086

二、孩子学习的“主阵地”在课堂 / 087

三、怎样引导孩子高效完成作业 / 089

四、孩子的课外学习与作业 / 091

五、教孩子探索学习规律 / 093

六、孩子高效学习的原则 / 096

七、用功 + 用心才会有好成绩 / 099

八、注重孩子非智力因素培养 / 101

九、智商、情商与学习成绩 / 104

十、重视孩子的感觉学习 / 107

十一、孩子成绩是倒数几名还有希望吗 / 109

十二、请家教的利弊 / 111



第五章 关注孩子心理健康的途径

- 一、教子要紧紧抓住“根” / 116
- 二、育人要育“心” / 118
- 三、关注孩子的心理健康 / 120
- 四、重视与孩子的心理沟通 / 123
- 五、切实解决孩子的心理困扰 / 126
- 六、亲子互动与孩子学习成绩的关系 / 128
- 七、尊重孩子的天性 / 131
- 八、不可漠视孩子的学习压力 / 133
- 九、切勿盲目对比 / 136
- 十、要激励孩子，切忌压抑 / 138
- 十一、给孩子以积极的心理暗示 / 140
- 十二、批评孩子应讲究方法 / 143

第六章 引导孩子调控学习的办法

- 一、引导孩子不能偏科 / 148
- 二、强调客观条件不可取 / 150
- 三、关注孩子的自我调控 / 153
- 四、帮孩子突破“高原现象” / 155
- 五、用心关注孩子的情绪 / 158
- 六、情绪与学习 / 159
- 七、正确看待孩子成绩 / 162
- 八、孩子成绩差怎么办 / 164
- 九、不妨尝试为孩子减负 / 167
- 十、帮孩子处理好学习中的十种关系 / 169

第七章 帮助孩子实现升学愿望的做法

- 一、正确对待初三、高三复习 / 174
- 二、引导孩子提高复习效率 / 176
- 三、孩子面临初三、高三冲刺 / 178
- 四、孩子升学，家长怎么做 / 180



- 五、孩子考试焦虑原因分析及应对方法 / 182
- 六、引导孩子实现最好的临场发挥 / 185
- 七、帮孩子填报高考志愿 / 187
- 八、面对孩子的升学选择要疏导不要强硬干涉 / 190
- 九、帮孩子慎重选择出国留学 / 192
- 十、孩子出国留学，父母需要准备什么 / 194

第八章 教给孩子适应学习生活的技巧

- 一、孩子上学前家长做好哪些准备 / 198
- 二、怎样做好幼小衔接 / 200
- 三、孩子新入学应突出注意什么 / 202
- 四、切实关注孩子入学适应问题 / 205
- 五、帮孩子顺利渡过小学到初中的转换期 / 208
- 六、引导孩子尽快适应高中学习 / 210
- 七、教孩子学会交友 / 212
- 八、孩子与同学有矛盾怎么办 / 214
- 九、孩子当学生干部好不好 / 216
- 十、加强家校沟通有助于孩子进步 / 218
- 十一、家长要善于与老师达成共识 / 220
- 十二、孩子睡眠问题不可小视 / 223

第九章 创设良好学习环境的要点

- 一、高考状元的家庭成长环境 / 228
- 二、家庭生活条件与孩子成才 / 230
- 三、“狼爸”“虎妈”的做法是否可取 / 232
- 四、正确看待孩子的分数 / 234
- 五、切莫过于看重孩子的名次 / 236
- 六、谁压抑摧残了孩子的智力潜能 / 238
- 七、对孩子期望值不宜太高 / 240
- 八、对孩子要求过高过严等于扼杀 / 242
- 九、家长会后父母怎样做 / 244



- 十、莫当孩子学习的“拐杖” / 246
- 十一、陪读对于孩子是帮助还是剥夺 / 248
- 十二、危害孩子学习的九种做法 / 251
- 十三、引导孩子慎重选择精神食粮 / 254

第十章 处理孩子实际问题的策略

- 一、孩子要不要择校 / 258
- 二、孩子厌学怎样处理 / 260
- 三、恰当解决孩子逃学的问题 / 263
- 四、正确对待孩子与异性交往 / 266
- 五、孩子早恋，父母怎么办 / 269
- 六、怎样看待孩子成为“追星族” / 272
- 七、接纳孩子犯错误 / 274
- 八、网络是天使还是魔鬼 / 276
- 九、孩子上网成瘾原因分析及对策 / 279
- 十、孩子学习障碍成因分析 / 282
- 十一、孩子学习障碍的矫正策略 / 284
- 十二、上学阶段孩子要不要做家务 / 286
- 十三、引导孩子慎用手机 / 289



第一章

引导孩子自觉学习的技巧

孩子学习成绩优劣，取决于诸多因素，首要因素是孩子主动学习还是被动学习。孩子是否主动自觉学习，不在于家长如何操心费力时时督促，而在于利用孩子的心理特征，去引导、调动其积极性。





一、学习给孩子带来快乐还是苦恼

心理学和实践都证明，小孩子生命的本能是让父母高兴，父母的表扬、鼓励是学习的原动力。父母对孩子的学习给予称赞、鼓励，孩子得到“奖赏”，就会身心愉悦，并认为自己有“本事”、有能力，就会主动学、乐意学。

谁都喜欢去公园逛逛，谁也不乐意去垃圾场遛圈；谁都愿意接触让自己快乐的人，谁都想躲避可能伤害自己的人。这是人和动物共有的本能——“趋利避害”，孩子的学习也是同样道理。

据某地调查表明，喜欢学习的学生比例，小学生为 8.4%，初中生为 10.7%，高中生为 4.3%，比率之低令人难以置信。

求知是人的本能，孩子们处于求学的大好年华，但喜欢学习的孩子比例却为何如此之低？原因是多方面的，其中最主要原因是学习让一些孩子苦恼、担忧、痛苦。为什么他们感到学习是苦恼、担忧、痛苦？不妨说说这些孩子们学习中的“遭遇”就清楚了。

看到孩子成绩不理想，要强的父母就训斥孩子：“你就是不行，不给长脸”。

看到孩子作业出现错误，就好一顿数落、训斥：“你怎么这么没记性，真是不可教也。”

看到孩子抽空看电视，就这样训斥：“已经是毕业班的学生了，你还有时间看电视，真是不懂事。”

孩子学习成绩居中等水平，妈妈却非要和邻居优秀水平的孩子比较：“你看人家在班内总是前几名，你就是不行。”

孩子小学时学习成绩居班内前几名，到中学后成为中等生，就训斥孩子：“不争气、不好好学”。

孩子每天回到家，“款待”他的是无休止的唠叨，餐桌成了“审判台”。

.....



学习给这些孩子带来的是受训斥，遭数落，是挨打受气，是苦恼、担忧、痛苦。

心理学家提出“儿童是现实主义者”，也有人提出“儿童是情绪的俘虏”，不仅儿童，中学生也是如此。学习给孩子带来快乐，他就乐意学，若给他带来苦恼就会讨厌学习。

神经语言学研究已经揭开了人类神经动作之谜。人类的神经系统最重要的功能是联想，它会把不相关的事联想到一起。当某人做一件事时，他的神经系统会把当时做此事的“感受”与该事情联想在一起，而不管此时的感受是“快乐”还是“痛苦”，只要是当时做该事所体会到的感受，就会被自动地记录在潜意识里，下次再做该事情时，上一次的感受就会自动出现。

倘若学习给孩子带来快乐，他会把学习与快乐联想到一起，形成学习就快乐的条件反射，就会乐意去学习。

如果学习使孩子苦恼，他会把学习与苦恼联想在一起，久而久之，形成学习就是苦恼的条件反射，他必然厌学。

若是孩子形成了学习就是苦恼的条件反射，孩子就是无奈地去上学，也是敷衍、“磨洋工”，父母再费力、再着急也无济于事。

父母怎么做，才能使学习给孩子带来的是快乐而不是苦恼？

心理学和儿童的实践都证明，小孩子生命的本能是让父母高兴，父母的表扬、鼓励是学习的原动力。父母对孩子的学习给予称赞、鼓励，孩子得到“奖赏”，就会身心愉悦，并认为自己有“本事”、有能力，就会主动学、乐意学。

与此相反，如果经常对孩子的学习以消极的否定，如训斥、数落、打骂，孩子遭受“惩罚”，就会身心痛苦，并认为自己“笨”“没能力”，他就会厌倦学习。父母的否定、训斥、打骂正是孩子学习的下拉力。

不难看出，学习给孩子带来快乐还是苦恼，很大程度上取决于父母引导孩子学习的态度和方法。

怎样引导孩子学习，才能使孩子将学习与快乐联系起来？

玩耍中学，游戏中学

好玩好动是小孩子的天性，父母引导孩子在生活中、游戏中识字、



学算数、学外语，孩子在欢快氛围中学到知识，他能不乐意学？

利用特点，积极鼓励

争强好胜是孩子们的特点。有一位母亲发现自己上初中并在班内成绩排倒数几名的女儿，语文考试成绩提高了八分，就对女儿说：“谁说你学不好语文，这不提高了八分吗，这说明你有能力还没有发挥出来。”本来孩子语文成绩又没及格，是准备挨批评的，可母亲的话让女儿深受鼓励，她下决心一定要学好语文，结果一学年下来，语文成绩进入中等水平。是母亲的鼓励唤起了孩子学习的积极性。

发现进步，积极肯定

不管你的孩子学习情况如何，细心发现孩子学习中的闪光点，学习中的进步，哪怕是微小的进步，积极地给予肯定、赞扬、鼓励，这对孩子来说是很快乐的事，是一种内在的动力。

劳逸结合，放松身心

节假日、周末带孩子去图书馆、博物馆、大自然中获取知识，劳逸结合，放松身心，既增长知识，又开阔视野，他能不乐意学。

遵循孩子心理发展特征，讲究教育引导方法，设法让学习给孩子带来快乐，让他成为好学乐学的孩子。

二、孩子的学习动力来自哪里

一些孩子学习成绩差，并不是他们智力低下，而是学习没有动力，就像机器没有动力不能转动一样。孩子学习没动力，怎么可能努力学习，怎么可能成绩优秀。



罗尔斯出生于美国纽约声名狼藉的大沙头贫民窟，这里环境肮脏、充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。罗尔斯小时候就读于纽约大沙头诺必塔小学，小罗尔斯经常逃学、打架、偷窃。一天，当他从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，校长皮尔保罗将他逮个正着。

出乎意料的是，校长不但没有批评他，反而诚恳地对他说：“我一看你修长的小拇指，就知道将来你一定会是纽约州的州长。”并给予了语重心长的引导和鼓励。

罗尔斯大吃一惊，因为在他不长的人生经历中，只有奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重小船的船长。他记下了校长的话并坚信这是真实的。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜在他心里高高飘扬。罗尔斯的衣服不再沾满泥土，罗尔斯的语言不再肮脏难听，罗尔斯的行动不再拖沓和漫无目的。在此后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，他终于成了纽约州的州长。

皮尔保罗校长一句话，让一个出生于低劣环境、有许多恶习的小学生罗尔斯，成长为纽约州州长，这就是人生动力在成长中的巨大作用。

一些孩子学习成绩差，并不是他们智力低下，而是学习没有动力。就像机器没有动力不能转动一样，孩子学习没动力，怎么可能努力学习，怎么可能成绩优秀。

孩子的学习动力来自哪里？怎样启发孩子学习动力，调动其学习的自觉性、积极性？

学习动机是直接动力

学习动机分为内部动机和外部动机，内部动机有需要、兴趣、理想、成就感、好胜心、求知欲、荣誉感、自我实现等。外部动机有父母的奖励、老师的鼓励、分数与文凭等。

小学阶段，注重调动孩子的外部动机，多采用夸奖、奖励、鼓励等方式。进入中学阶段重点培养孩子的内部学习动机。获得尊重、成就感和自我实现的需要，是中学生的内在学习动机。多给孩子赏识和认可，将孩子对尊重、成就感和自我实现的需求转化为学习动力。



学习动力来自于需求

人们为了满足某种需求，去努力劳作、积极追求。好奇、求知是孩子们的心理需求。好奇心、求知欲是孩子们内在的学习动力，通过好奇、求知获得满足感，孩子们会把学习本身等同于奖励。

利用孩子的好奇心和求知欲，想方设法为孩子提供一些新奇、有趣味的书报、杂志、画刊，和孩子一起阅读，一起谈论上面的故事、趣闻，引发孩子的读书兴趣，满足孩子的好奇心、求知欲，有助于形成学习动力。

学习动力来自于兴趣

心理学认为，兴趣是推动人们从事活动的精神动力。孩子学习很大程度上是凭兴趣，他对学习没兴趣，即使“强按牛头喝水”也无济于事。一旦对学习产生兴趣，就会“不用扬鞭自奋蹄”。浓厚的兴趣预示着巨大的成功。

父母不妨找出孩子的兴趣所在，从孩子的兴趣着手，引导其学习课本知识。比如，孩子喜欢机器人，就利用这一兴趣，引导他学习与机器人相关的力学、电学、数学等；孩子喜欢汽车，就引导他去学习与汽车有关的数学、物理、地理知识。从孩子兴趣出发，引导孩子形成学习动力。

学习动力来自于榜样

古今中外卓有成就的伟人、英雄、科学家，他们的崇高荣誉，为青少年所羡慕。设法给孩子多讲述这些人物的事迹，引导孩子以他们为榜样，努力学习，实现美好人生。

现实的榜样更有说服力。父母可利用孩子日常接触的亲戚、邻居中勤奋学习的事例感染、引导孩子。父母好学的精神、对事业的追求、所取得的成就，也是孩子模仿和学习的榜样。



✎ 学习动力来自于激励

美国成功学大师戴尔·卡耐基提出：“对孩子来说，父母的注意和赞赏是最令他们高兴的。”父母的夸奖和激励，能极大地满足孩子的自尊心，无形地推动孩子形成浓厚的学习兴趣。皮尔保罗校长对罗尔斯就是采用了激励的办法，让一个有许多恶习的少年脱胎换骨，成为纽约州的州长。

不管你的孩子成绩是优秀还是不佳，要善于发现孩子的进步并给予肯定、称赞，哪怕是微小的进步。拿着放大镜找孩子的进步和闪光点，并充分肯定、赞扬，这是增进孩子学习动力的需要。

✎ 学习动力来自于成功

人们在做某事时连续失败，就会对做此类事发怵，甚至讨厌。相反，如果取得成功，就会得到鼓舞，会乐意去做此类事。

家长创造条件，引导孩子学习取得成功。比如，孩子考试后，不妨帮他具体分析试卷，或请任课老师指点，而后给他制定一个“跳一跳就能摸得着的目标”，像下一次考试赶上自己名次前一位的同学。孩子经过努力实现目标，体验到成功的喜悦，就会形成学习动力。

三、孩子是主动学习还是被动学习

科学家经过实验得出结论：一个人做他感兴趣的工作，他的全部才能可发挥80%；做他不感兴趣的工作，只能发挥20%。主动学习与被动学习其效果相差四倍。

朱京瑞和王丽珏两家是好邻居。朱京瑞婴幼儿时，街坊邻居都夸小京瑞聪明伶俐。朱京瑞上学后，从小学到高中，夫妻俩为督促孩子学习可真