

POSITIVE
DISCIPLINE

正向管教

让孩子爱上学习

杨霞◎著



让家长和孩子共同成长
让学习变成轻松快乐的事

激发孩子内在的学习潜力，帮助孩子真正爱上学习

POSITIVE
DISCIPLINE

正向管教

让孩子爱上学习

杨霞◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

正向管教：让孩子爱上学习 / 杨霞著. -- 北京：
中国友谊出版公司，2017.6
ISBN 978-7-5057-4040-2

I. ①正… II. ①杨… III. ①学习兴趣 - 儿童教育 -
教育方法 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 105016 号

书名	正向管教：让孩子爱上学习
作者	杨霞
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市兆成印刷有限责任公司
规格	710×1000 毫米 16 开 15 印张 190 千字
版次	2017 年 6 月第 1 版
印次	2017 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4040-2
定价	38.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

前 言

孩子的学习能力是训练出来的

孩子一出生，是通过感觉器官来认识世界和学习技能的，他们观察自然环境，模仿大人说话，用手去抓握玩具，和家长亲密互动等等。但是，在现代化的今天，很多因素干扰了这个过程，家长给孩子看电视、手机、平板电脑，用虚拟世界代替了自然世界。家长给孩子过早地学外语、乐器、绘画、认字、阅读等高级技能，而占用了孩子大量的自由活动的时间，严重忽略了孩子的一些基本能力的培养，比如抬头、爬行、手眼协调、手脑协调、沟通交往、环境适应、听指令、合群等等。在婴幼儿时期，家长觉得自己的孩子学什么会什么，可是等到上学之后问题来了。

有许多家长和老师对孩子的注意力不集中、学习成绩差、做作业拖拉、多动、紧张、胆小、退缩、爱哭、不合群、吃饭挑食或暴饮暴食等性格障碍而头疼。过去，有的人将这些问题诊断为多动症，给孩子吃药、打针等，但效果甚微，还可能造成某些后遗症；还有的家长认为孩子是有意不听话，对孩子又打又骂，造成了孩子的身心创伤。1970年，美国的心理学家爱瑞斯首先发现了在3~13岁儿童中，有10%~30%的儿童出现上述症候群，并不是教育问题，而是儿童大脑功能发育不协调，需要进行心理

训练来加以矫正。经过大量临床心理研究，科学家发现，相当数量的儿童出现的上述问题是由于大脑对身体感觉统合的障碍，在医学和心理学上称为感觉统合失调或学习能力障碍。

人是通过六感（视、听、嗅、味、触、重力感）来感受外界事物，并通过感官将信息传递到大脑中去，大脑在经过整合之后再指挥四肢行动，这个能力被称为感觉统合能力。它决定了孩子学习时的注意力、反应速度、动作速度、反应灵敏性、情绪稳定性、手眼耳协调性等。孩子是在母体中开始形成这种能力，并在后天的不断训练中完善。但是，有些孩子由于先兆流产、胎位不正、早产、剖腹产、难产、摇抱少、爬行不足、活动受限、运动协调性差等原因，造成感觉统合能力发展不足，表现出：好动不安、注意力不集中；写字笔划和部首颠倒，阅读困难，计算粗心；做事或写作业磨蹭；动作不协调，手脚笨拙，胆小害羞，社交能力差，容易受挫折，缺乏自信；脾气急躁，粘人爱哭闹；偏食，饮食习惯不良；怕人碰触，攻击性强，喜欢招惹别人，等等。

孩子基本学习能力的训练，核心是感觉统合能力的训练。感觉统合能力的训练，就是针对这些问题而进行的大脑功能训练，运用一些专门的器械，要求孩子注意力非常集中地完成协调性的动作，例如，平衡能力的训练，让孩子通过平衡木、平衡台、蹦床、旋转圆筒、独脚椅等项目，来训练大脑前庭平衡功能，提高孩子的注意力。通过跳绳、小滑板、大滑梯、阳光隧道、彩虹筒等项目，训练孩子的本体感，提高孩子的动作反应速度。通过羊角球、袋鼠跳、大笼球、爬袋等项目，训练孩子的触觉，稳定孩子的情绪，增强勇气和自信心。通过拍球、趴地推球、抛接球、网缆插棍等项目，来训练孩子的手眼协调性，解决粗心大意的问题。感觉统合训练还可以矫治儿童多动症、抽动症、自闭症、智力发育迟缓、语言发育障碍、尿床、运动协调障碍等特殊问题。

感觉统合训练可以从孩子一出生就开始，不仅是解决问题，而且是预防障碍，还可以开发孩子大脑的潜能，提高智力和学习能力。

当我们把孩子的基本学习能力通过训练，逐步提高加强了，形成了好习惯，孩子注意力集中，写作业又快又好，认真自觉，情绪稳定，人际关系良好，再去学习外语、绘画、乐器等技能就事半功倍。我们这本书就是为广大家长和老师提供如何训练孩子基本学习能力的理论和方法。

目 录

前 言 孩子的学习能力是训练出来的

关键步骤一 抓住孩子早期学习能力发展的关键期

1. 孩子的注意力从平衡觉的训练开始 // 3
2. 孩子的本体感训练与动作的速度和协调性 // 6
3. 孩子的视觉能力训练与书写阅读能力的培养 // 9
4. 孩子的听觉能力训练与听课、记忆能力 // 13
5. 孩子语言能力的发展 // 16
6. 孩子的情绪良好与社会适应能力 // 22

关键步骤二 让孩子像爱玩那样热爱学习

1. 小眼睛中的大世界，激发孩子去观察 // 31
2. 大自然吸引好奇心，让孩子在大自然中学习 // 34
3. 在模仿中学习，让孩子在交往中学习 // 37
4. 不要怕危险和脏，培养孩子的动手能力 // 40
5. 尊重成长规律，把孩子的兴趣引导到学习上来 // 43

关键步骤三 只有擅长学习，孩子才喜欢学习

1. 由智力测验来了解孩子学习能力上的长处和弱项 // 49
2. 怎样训练孩子的注意力? // 54
3. 怎样训练孩子写作业又快又好? // 57

4. 怎样训练孩子认真，不粗心大意？ // 61
5. 怎样训练孩子的计算能力？ // 63
6. 怎样训练孩子的思维能力？ // 65

关键步骤四 情商保证智商更大的发挥空间

1. 怎样训练孩子的自觉性和自控能力？ // 71
2. 怎样培养孩子良好的学习情绪？ // 74
3. 怎样培养孩子的情商？ // 76
4. 怎样帮助孩子克服考试紧张？ // 81

关键步骤五 消除心理障碍，使学习更快乐和有效

1. 孩子有哪些问题可以找心理医生帮助？ // 87
2. 什么是感觉统合失调？ // 90
3. 感觉统合训练可以矫治儿童哪些特殊行为障碍？ // 94
4. 孩子反复思考，停不下来怎么办？ // 98
5. 怎样帮助孩子克服自卑心理？ // 101
6. 怎样帮助孩子克服“多疑”？ // 103
7. 孩子恐惧在公共场合讲话怎么办？ // 106
8. 孩子得的是胃病还是心病？ // 108

关键步骤六 鼓励和赏识使孩子愿意完成学习任务

1. 怎样和孩子沟通？ // 115
2. 怎样和孩子说话？ // 120
3. 怎样鼓励孩子？ // 123
4. 怎样表扬孩子？ // 127

5. 怎样奖励孩子? // 129
6. 怎样用图表纠正孩子的不良习惯? // 134
7. 怎样处罚犯错误的孩子? // 137
8. 怎样使用“过度纠正法”克服孩子的坏习惯? // 141
9. 怎样对付任性和无理取闹的孩子? // 144
10. 怎样隔离调皮的孩子? // 146

关键步骤七 帮助孩子调整学习压力，愉快而有效地学习

1. 家长错误的教育方法增加了孩子的心理压力 // 151
2. 孩子考试紧张怎么办? // 153
3. 孩子害怕上学怎么办? // 156

关键步骤八 孩子的社会交往能力影响孩子的学习

1. 教孩子学会爱自己和爱别人 // 161
2. 孤独使孩子痛苦,家长要让孩子享受交往的快乐 // 165
3. 内向、敏感的孩子要及早调整 // 167
4. 怎样让孩子愿意和家长沟通? // 170

关键步骤九 发现和发挥孩子的优势，让孩子渴望出类拔萃

1. 优秀的孩子是鼓励出来的 // 177
2. 怎样培养孩子的自信心? // 180
3. 怎样帮助孩子克服缺点? // 182
4. 家长的“懒惰”和“依赖”让孩子尽早自理和自立 // 185

关键步骤十 让孩子对学习和生活有控制力，让责任和理想成为学习的动力

1. 帮助孩子克服心理枯竭和学习倦怠 // 191
2. 在家务劳动中培养孩子的责任心 // 196
3. 怎样帮助孩子形成控制力? // 200
4. 教孩子做学习计划和人生计划 // 203

关键步骤十一 帮助孩子调整心态，轻松自如应付考试

1. 正确理解焦虑情绪，用心理学的技巧缓解紧张 // 209
2. 重视孩子的低落情绪，掌握抗抑郁良方 // 212
3. 帮助孩子走出失眠困扰 // 215
4. 孩子学习很努力，但是成绩却不理想，
 家长怎样帮助他? // 218
5. 考试成绩突然下降，怎样及时帮助孩子调整? // 222
6. 调整自我的好办法 // 225

关键步骤一

抓住孩子

早期学习能力发展的关键期

研究表明，人脑的中枢神经系统是由大约 1000 亿个神经细胞和大约 9000 亿个神经胶质细胞组成的。胎儿的神经细胞从第 3 个月开始迅速增长，每分钟超过 25 万个。人类新生儿是在脑发育未成熟的状态下出生的，出生后还要继续生长发育，完善大脑的功能。到 1 岁时脑的重量已达到成人的 $\frac{1}{2}$ 。0~3 岁是人的一生中大脑发育最快的时期。神经系统的发育既有阶段性又有连续性，既有可变性又有代偿性。所谓的连续性是指神经系统发育连续不断，阶段性是指神经系统在某一阶段有其敏感期（或叫关键期），在这个阶段应该完成的功能就应该完成，错过了就可能终生难以弥补。所谓的可变性和代偿性是指脑组织在受损坏后，在关键期内其他的脑细胞可以代替它的功能。

1. 孩子的注意力从平衡觉的训练开始

我的孩子出生时胎位不正，难产，而且老人带孩子怕危险就没让孩子爬，总是抱着孩子，上学后发现孩子注意力特别不集中，不喜欢好好走路，爱跑步，但是一跑就爱摔跟头。老师说的话记不住，上课不能遵守纪律，爱做小动作，爱说话，我们都怀疑他是不是多动症！我们该怎么管教这样的孩子？

一位家长

家长在对孩子早期训练时更喜欢训练孩子认字、算数、背儿歌、背唐诗等，但是，如果孩子注意力不集中，他就不能够把你教的知识记住，也不可能坐下来好好听讲。所以，家长应该注意训练孩子集中注意力的能力。心理学家研究表明，注意力与大脑前庭平衡能力有关。

前庭器官是大脑中的重要器官，控制人的重力（地球引力）感和平衡感。人对重力的感受、判断身体与环境的关系、控制身体的平衡，方向

感、距离感的正确掌握，以及翻、爬、坐、站、跑等行动都与前庭器官有重要关系。前庭平衡功能失调的孩子表现为：左右不分，方向感不明，经常磕磕碰碰，喜欢爬高，绕圈子跑，旋转不晕，怕走平衡木等等。在学校里表现得好动不安，注意力无法集中，上课不专心，爱做小动作，喜欢捉弄人，浮躁，爱发脾气，缺乏自信心。他们比一般孩子更容易给家长添麻烦，挑三拣四，很难与他人分享快乐，也不愿和他人分享玩具和食物，不考虑别人的需要。有些孩子还可能出现语言发育迟缓，说话晚，语言表达困难等。这样的孩子自己学不到东西，也影响课堂秩序，让老师感到头疼。造成前庭平衡功能失调的原因有：胎位不正，早期活动量不足，爬行不够，长时间使用学步车，对孩子的运动限制保护过多等。

家长怎样才能了解孩子是否有前庭平衡功能失调呢？家长可以根据下列行为来检查孩子的问题：

1. 特别爱玩旋转的凳椅而不会晕。
2. 喜欢旋转或绕圈子跑而不晕不累。
3. 虽然可以看见，但仍经常碰撞桌椅、别人、柱子、门墙。
4. 行动时双手协调不良，常忘记另一边。
5. 手脚笨拙，容易摔倒。
6. 俯卧地板或床上时，头、胸、颈部抬高困难。
7. 爬上爬下，跑进跑出，不听劝阻。
8. 不安地乱动，东摸西摸，不听劝阻，处罚无效。
9. 喜欢惹人，恶作剧。
10. 经常自言自语，重复别人的话，喜欢背诵广告用语。

11. 左右手都用，不固定使用哪只手。
12. 分不清左右方向，鞋子、衣服常穿反。
13. 对陌生地方的电梯或楼梯，不敢坐或动作缓慢。
14. 组织力不强，经常乱丢东西，不喜欢整理自己的环境。

对孩子前庭平衡功能的训练应从怀孕时开始。胎儿在前3个月主要是发育大脑神经系统，但此时的妈妈都比较紧张地“保胎”而很少活动，有的孕妇在床上要躺好几个月。其实，在整个怀孕期间孕妇都应该适当地活动，如散步、做一些家务等。孩子出生回家后，每天都可以做几秒钟的俯卧抬头、头竖直等训练。适当地摇抱孩子，不要老让孩子躺在床上看天花板。3个月开始训练孩子翻身，6个月开始训练孩子坐，七八个月开始训练孩子爬行。据调查，现在有不少孩子没经过爬就学走路，而心理学家研究发现：充分的爬行训练与孩子的注意力、动作协调性、语言能力等关系密切。所以，家长不要给孩子过早使用学步车，不要超越爬行阶段。12个月时训练孩子走，然后逐步训练孩子跑、跳、单双腿蹦、上下台阶、走平衡木、坐滑梯、跳绳、拍球、坐旋转游戏车等活动能力。

2. 孩子的本体感训练与动作的速度和协调性

我的孩子是早产，小时候身体不好，爱生病，我们就怕他感冒，所以经常关在家里很少让孩子外出活动。他的手脚很笨拙，动作缓慢，起床、吃饭都不着急，作业每天都要写到很晚，不管怎么说、怎么奖励和惩罚都不管用。我们该怎么样让他动作快起来？

一位家长

有些家长来咨询：为什么孩子动作特别慢，写作业拖拖拉拉、边写边玩，自觉性、自制力特别差？这些问题与孩子的本体感发展障碍有关系，而不是学习态度问题，所以，家长怎么严厉地打骂孩子都没有用，而是需要心理训练和心理治疗。

本体感是指人对自己身体的感觉，例如，对大、小肌肉的控制，手—眼协调，手—耳协调，身—脑协调，动作灵活和灵巧等等。如果大脑对手

指肌肉控制不好，孩子写作业当然会慢，写字写不好，容易出格；手一眼不协调的，看到的和写出来的就会不同，常出现抄错数，写字颠倒等问题；手一耳不协调的，听到的与写出的不一致，听写就容易出问题；身一脑不协调的，大脑对身体控制不良，上课、写作业时身体老转来转去，不安地乱动，小动作多等。本体感不足的孩子，手脚笨拙，动作缓慢拖拉，消极，没有上进心，缺乏自信心，脾气暴躁，粗心大意。另外，因为控制小肌肉和手一脑协调的脑神经与控制舌头、嘴唇肌肉、呼吸和声带的神经是相同的，所以，本体感不足的孩子，大脑对舌头、嘴唇、声带的控制不灵活，容易造成语言障碍，如语言发育迟缓，发音不清，大舌头、口吃等。

家长怎样及早发现孩子的本体感发育失调呢？家长可以根据下列几个方面检查3~13岁孩子的本体感：

1. 穿脱衣裤、扣纽扣、拉拉链、系鞋带时动作缓慢、笨拙。
2. 顽固、偏执、不合群、孤僻。
3. 吃饭时常掉饭粒，口水控制不住。
4. 语言不清，发音不佳，语言能力发展缓慢。
5. 懒惰、行动慢，做事没有效率。
6. 不喜欢翻跟头、打滚和爬高。
7. 上幼儿园仍不会洗手、擦脸、剪纸以及擦屁股。
8. 上幼儿园（大、中班）仍不会用筷子、拿笔、攀爬或荡秋千。
9. 对小伤特别敏感，依赖他人过度照料。
10. 不善于玩积木、组合东西、排队、投球。