



孩子 上课走神 “不听话” 怎么办

教人要从小教起。幼儿比如幼苗，

培养得宜，方能发芽滋长。

否则幼年受了损伤，即不夭折，也难成材。

——陶行知

孙雨 编著

这是一本操作性极强的亲子教育书籍。

这是一本拉近您和孩子距离的教子智慧书。

这本书将助您引导孩子变得好学、听话、快乐！



民主与建设出版社

孩子 上课走神 “不听信” 怎么办

孙雨 编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子上课走神, 不听话怎么办/孙雨编著. —北京:
民主与建设出版社, 2009. 11
ISBN 978 - 7 - 80112 - 951 - 2

I. ①孩… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212451 号

©民主与建设出版社, 2009

责任编辑 赵振兰
封面设计 王 超
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 香河县宏润印刷有限公司
成品尺寸 170mm × 240mm
印 张 14.25
字 数 180 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 951 - 2/G · 413
定 价 28.00 元
注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



前言



上课容易走神，大概是孩子的通病吧。相对于玩具、食物以及一些新奇的东西，老师和课本恐怕要退而居其次了。除非老师讲的课非常生动，孩子非常爱听，注意力才会时时被老师吸引，不易走神。因为上课走神，孩子便不能理解老师在课堂上讲授的知识，功课的质量自然不能得到保证，甚至还可能引发更严重的后果——孩子会觉得课本索然无味而变得不爱学习。所以家长听到老师反映孩子上课易走神的时候，一定要谨慎对待。首先家长应该弄清楚自己孩子上课老走神的原因是客观的还是主观的，不能不分青红皂白地指责、训斥孩子。

为什么同样 45 分钟的一堂课，各个孩子的听课效率却不一样呢？有的孩子会聚精会神，有的孩子却心不在焉。其实，学习动机和学习兴趣、智商和情商、家庭环境和学校环境等都影响着孩子的听课效率，每个孩子都需要根据不同的情况分析、指导。

有些孩子上课走神，可能是听知觉能力发展不平衡，不能集中精力全面接受老师发出的信息。而有些孩子，可能是因为语言组织和表达能力欠缺所造成的，如果他上课不能像其他孩子那样流利地回答老师的问题，他还能专心听讲吗？更多的孩子，属于主观层面上的注意力不集中，好动、坐不住；对外界的刺激极其敏感，容易走神，很难长时间地做同一件事情。

针对这些问题，本书上篇将通过典型的案例，具体分析孩子上课



前言

容易走神的原因，并为家长提供解决问题的具体方法，以期家长教育孩子排忧解难。

另外，孩子不听话也是让父母为之苦恼的问题。不知父母在抱怨孩子不听话的时候有没有想过：自己了解孩子吗？孩子虽小，但他也有自己的想法、自己的感受、自己的需求、自己的好恶。当父母没有走进孩子的内心世界，只是一味地用家长的权威去要求孩子循规蹈矩，按照自以为正确的方式去教育孩子，孩子能听话吗？

父母们不妨回想一下，在教育孩子的过程中，有没有平等地和孩子对话？有没有征求过孩子的意见？有没有耐心地回答孩子天真的问题？有没有重视孩子的“面子”，拿自己的孩子和别人的孩子作比较？如果没有，那就不能怪孩子不听话了。

不听话其实是孩子的天性，是孩子成长过程中必然表现出来的特征。孩子如果太听话，可能就掩饰了他们内心真正的想法。父母们一定要客观地对待孩子的不听话，把教育孩子当成和孩子一同成长的探索。

所有的父母都希望孩子成为自己的骄傲，但是教育孩子不是那么容易的事情，也要讲究方法和技巧。对此，本书下篇帮助家长分析了孩子不听话的原因，提醒家长从根本上改善孩子的不良性格，指导家长用爱的教育去欣赏孩子、引导孩子、帮助孩子。

我们真心希望广大家长朋友通过对本书的阅读，能对教育孩子有新的启发，并用科学的教育理念、健康的教育心理、温馨的家庭环境为孩子营造一个快乐成长的良好氛围。

编者



目 录



上篇：孩子上课走神怎么办

第一章 孩子为何上课易走神 / 3

- 一、影响孩子听课效率的原因 / 5
- 二、家长对孩子上课走神问题陷入的误区 / 8

第二章 如何帮助孩子克服上课易走神的毛病 / 15

- 一、让孩子爱上学习 / 17
- 二、提高注意力,减少走神率 / 50
- 三、提高记忆力,提升注意力 / 58
- 四、提高言语表达能力,让孩子多说少走神 / 79

第三章 游戏训练,激活孩子潜能 / 95

- 一、训练孩子柔性思维的游戏 / 97
- 二、训练孩子创意思维的游戏 / 100
- 三、训练孩子逻辑思维的游戏 / 104



目 录

下篇：孩子不听话怎么办

第四章 不听话孩子的常见表现 / 111

- 一、任性：我就不听 / 113
- 二、贪玩：让我再玩一会儿 / 122
- 三、厌学：看到课本头就大 / 126
- 四、骄傲：我是最优秀的 / 132

第五章 从根本上改善孩子的不良性格 / 137

- 一、教孩子懂得纪律 / 139
- 二、不能让孩子乱发脾气 / 142
- 三、不要让孩子随心所欲 / 145
- 四、别让溺爱“淹没”孩子 / 148

第六章 家长要会说，孩子才会听 / 151

- 一、你说的话孩子爱听吗 / 153
- 二、你是怎样批评孩子的 / 162
- 三、你的孩子为什么不听话 / 167
- 四、孩子犯错就该打吗 / 172
- 五、孩子说的是真话吗 / 177

第七章 爱的教育 / 181

- 一、孩子是父母的缩影 / 183
- 二、学会保护孩子的面子 / 188



三、做孩子最忠实的听众 / 192

四、巧妙回答孩子的天真问题 / 197

五、不要拿自己的孩子跟别人的孩子比 / 202

六、细微之处显真情 / 211



上篇

孩子上课走神 怎么办



本篇主要内容

第一章 孩子为何上课易走神

第二章 如何帮助孩子克服上课易走神的毛病

第三章 游戏训练,激活孩子潜能

孩子为何上课 易走神



HAI ZI SHANG KE ZOU SHEN BU TING HUA
ZENMEBAN



一、影响孩子听课效率的原因



所谓的走神，就是在进行某件事情的时候，注意力却跑到别的方面去。走神表现在孩子身上就是上课或自学时经常注意力不集中，想一些与学习无关的事情。如上课听讲时，稍有动静就东张西望，人在教室心在外。孩子大部分学习活动都在课堂上进行，而上课集中精力听讲是学好功课的关键。老师也经常向学生强调，“上课要认真听讲，记好笔记”，但事实上，许多孩子上课时，还是容易走神。而影响孩子听课效率的原因有哪些呢？

1. 神经系统发育迟缓

注意力、专注力、理解力等心理活动的基础是神经活动。神经系统成熟的延迟和大脑功能失调，都有可能导致儿童的注意力不集中，表现为上课时爱走神。

2. 个体差异

孩子的气质特征受遗传影响，有的孩子活泼好动，兴趣广泛，但是做事情却常常有始无终；而另外一些孩子则很有耐心，他们兴趣专一，喜欢安静。所以，针对前一类孩子的气质特征，老师和家长可以为孩子多创造一些合理的活动机会，这才是预防他们上课走神的一个好办法。



孩子上课走神怎么办

比如在一节课中间，一些孩子出现坐不住及走神的现象时，老师可以讲一个笑话，或者叫那些坐不住的孩子起来回答问题，甚至让他上讲台擦黑板活动活动。这样再进入紧张的学习时，就可以使孩子重新专心起来。

3. 智力因素

发育迟缓可以对孩子的心理活动造成很大的影响，使其注意力涣散。这样的孩子很难理解老师讲课的内容，不能随着老师的思路进行思考，所以就经常地走神。特别是一些不容易发现的边缘性智力障碍者更是如此。



4. 心理卫生问题

一些非智力因素也可以使孩子出现上课走神和学习困难的问题。其主要因素包括：志向、兴趣、毅力等方面，这些都是受家庭和社会风气影响的结果。这类孩子表现为情绪不稳定、焦虑、恐惧以及行为



和品行问题，如厌学、逃学、说谎、偷窃等，甚至产生严重的精神疾病。

5. 不良的教育模式

这主要是由于父母不当的教育方式引起的。他们对孩子持有过高的期望值引起孩子思想过度紧张，从而导致孩子厌学，表现为上课走神或打瞌睡。

另外是有一些老师不考虑孩子的心理承受能力，不根据孩子的心理特点和注意

力时间的长短，采用满堂灌的教学方法，这也是导致孩子上课走神的一个重要原因。



6. 身体疾病

由于目前饮食过于精细，并且大量的零食中含有色素和食品添加剂，使孩子体内维生素和微量元素缺乏或偏食，导致儿童贫血、营养不良，这也会使孩子上课走神。



二、家长对孩子上课走神问题 陷入的误区

针对孩子上课容易走神的问题，首先家长应该弄清楚自己孩子上课老走神的原因是客观的还是主观的。然后，该找医生看的就要找医生看，该增加营养的就要增加营养，切莫过于着急。陷入对孩子上课走神问题的如下误区：

1. 不断地抱怨、责备

有的家长得知孩子上课老走神，就不断地抱怨孩子，说孩子不听话，不能体谅家长的辛苦，不肯用功读书。

如果孩子是由非主观的因素而导致的上课容易走神，父母的抱怨就会加重孩子的心理负担，使孩子更加不安，更不能集中注意力。所以，你是不是应该换一种心情、换一种声调与你的孩子谈谈其他的事情呢？

2. 否定多，肯定少

在有些家长眼里，孩子最重要的事情就是学习成绩。如果孩子上课老走神，学习成绩肯定好不了。于是家长就在所有的方面都否定孩子，常拿一些比如“你真笨”、“你怎么这样差劲”等等的话来否定孩子。

这样的结果可能会造成孩子极度的不自信，对孩子稚嫩的心灵造



成大的伤害。

其实，你的孩子也许优点很多，比如做事细致，会关心人，感情细腻。你能不能摘掉自己的有色眼镜，再看看自己的孩子？帮助孩子建立自信，再借助专项的训练，显然比不断地否定对孩子要有益得多。

3. 以自我为中心

有一些家长自我中心主义，对孩子的学习兴趣关注太小，只按自己的理解，要求孩子重视某些课程。这样，孩子虽然没有办法强行反抗，就只好用消极怠工暗暗抵抗了。孩子也是有自己的想法与选择的。听听孩子的心声，肯定比你在一边强用力更有效果。

以上的做法都是不可取的。作为家长，还应了解孩子，确定孩子的学习类型，才能对症下药，帮助孩子克服上课易走神的毛病。

确定孩子学习类型的目的，不是要给孩子贴上标签，归于某一类型进行单一的传授，而是要了解他的才能和特点，从而使他在成长与学习的过程中扬长避短，更有效地学习，更快乐地学习。

作为孩子的学习通道，最主要的有三个部分：视觉的、听觉的和运动的，所以我们把侧重于某个通道的学习方式称之为视觉型、听觉型和运动型的学习类型。

