



家长是孩子的 学习 指导师

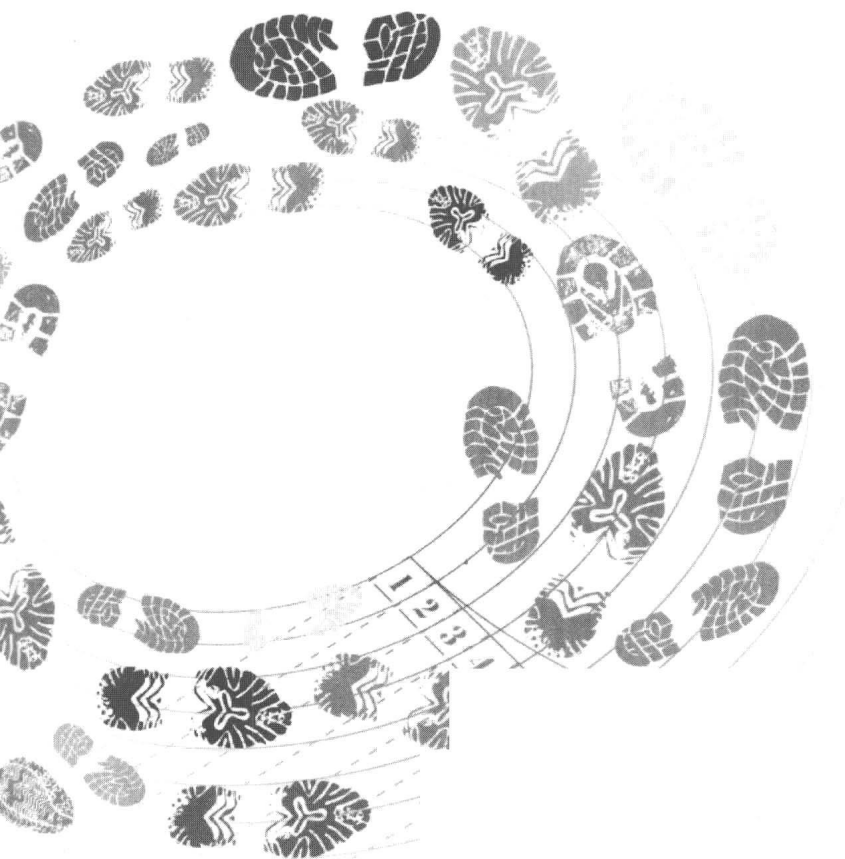
杨忠健 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

生涯规划丛书



家长是孩子的 学习 指导师

电子工业出版社

杨忠健 著

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

如何帮助孩子提高学习成绩是家长特别关心的问题。本书曾在北京中小学生家长学校网连续刊载，点击率高，可读性强，提供了家庭教育中帮助孩子提高学习成绩的科学知识和有效方法，帮助家长解读家庭教育，感悟丰富人生，从容解决家庭教育中遇到的关于孩子学习的问题，并供家庭教育研究者参考。本书共5章，每节还有“亲子活动”和“温馨提示”，在孩子学习动机激发、学习型家庭建立、孩子应考复习诸方面有独到见解，方法新颖实用，读来亲切流畅。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

家长是孩子的学习指导师/杨忠健著. —北京：电子工业出版社，2011.1
（生涯规划丛书）

ISBN 978-7-121-12578-2

I. ①家… II. ①杨… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第242381号

策划编辑：李光昊 何 况

责任编辑：李 蕊

印 刷：北京市天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：10 字数：167千字

印 次：2011年1月第1次印刷

印 数：5 000册 定价：26.00元

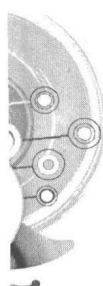
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



丛书总序



中国历史上最早的关于“生涯”二字的说明，大抵就是《庄子·养生主》中所言：“吾生也有涯，而知也无涯”。单说“生”字，其解释多达几十种，而“涯”字的解释主要有两种：一是水边、边际；二是范围、限度。两者结合起来，最恰当的解释就是：整个生活阶段的范围。《现代汉语词典》中对“生涯”二字的解释则是：从事某种活动或职业的生活。两种解释基本相同。

统观现在与生涯有关的图书，多被烙上了“职业生涯”的印记，年龄层次大多从大学生到成人。当我们拿起一本生涯类图书，会惊奇地发现，本应是站在生涯的“起点”去读书的青少年类图书，却更多地投放给了成人的市场。当我们年近三十，当我们从业多年，真的还能更好地左右自己的生涯吗？

真正的生涯类图书应该是给谁读的？真正的生涯类图书应该是什么样子的？真正的生涯类图书应该给予我们怎样的人生？

生涯规划，宜早不宜迟。孟母三迁，因为孟母深知环境影响能改变孩子的一生；“小时了了，大未必佳”，一个聪明的孩子没有合理的生涯规划，不免遁入涛涛人海；“为中华之崛起而读书”，因为有着坚定的信念和明确的奋斗方向，而成为警世名言。历史总有着惊人的相似之处，与其企望奇迹，不若做好当下。成功或失败，之于每一个人，可能只是当初做事前的几分钟的思考。



生涯规划需要有明确的方向。人生如同一片汪洋大海，渺无边际，而一个人就如大海中的一叶扁舟，轻帆摇曳。大多数人都随波逐流，风进则船行，浪退则舟回。倘若真想采摘彼岸的鲜花果实，仅靠马力十足，无非比别人漂流过更多的海面，却疲惫不堪。要想从望眼欲穿变成触手可及，除了靠“识途老马”，就只能自我导向。无论是你给孩子的人生当“识途老马”，还是作为青少年的自己，把握好自身的方向，都必须在航海前审视一份这波浪壮阔的大海的航海图。

本套生涯规划丛书，涵盖了从中学到初入职场生涯规划，面向的读者

群有尚未经历高考的中学生、即将步入社会的大学生，以及关心、爱护他们的师长。一个完美的生涯规划，绝不仅仅是职业的规划；一个完美的生涯规划，绝不仅仅是某一个人自己的规划；一个完美的生涯规划，绝不仅仅是一本书的规划。

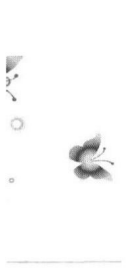
在谋划这样一套丛书的同时，我应该感谢所有为“生涯规划”这个方向而努力的作者。他们当中，有生涯管理、大学生职前教育专家，有多年咨询和培训经验的优秀讲师，也有参与教育部和国家级青少年和儿童心理方面课题研究的高级教师，他们都对教育、心理的相关问题有着自己独到的理解。

生涯规划的问题，归根到底是教育问题，不仅有老师对学生的教育、父母对子女的教育，也有每个青年人的自我反省、自我教育。本套丛书力求从不同表现形式、不同的思维方式、不同的知识点出发，给予读者更多的思考。生涯规划没有一种固定的模式，而是一个四通八达的广阔通道。

大多数人都知道“条条大路通罗马”，也都知道“两点之间，直线最短”。即便都站在起跑线上，也有内圈和外圈之分。世上从来没有绝对的真理，有的只是对真理的探索和思考。

文末，我还想说说这套丛书封面的寓意。封面的基调是白色和其他颜色，白色是共有的，不同的分册下半部分的颜色有所不同，蕴涵着人生的底色是白色的，每个人都可以创造出不一样的色彩。中间的圆圈，既可以看做是一圈跑道，象征着人生如同跑道，只要有目标，每一个点都可以成为你的起点，每一个点都可以成为你不断超越自己的地方；也可以看做是一个大大的“0”，每个人的生涯规划都是从“0”开始，只有卸下包袱，认清现状，知己知彼，方可百战不殆。

“记得少年骑竹马，看看又是白头翁”，每个人生阶段都是一个新的“0”点，但每一个“0”点都不可复制。愿每一位规划自己生涯的少年，每一位关心、爱护青少年成长的师长，都能在这套书中收获一点真知。



前 言



成功地教育孩子，是许多家长梦寐以求的事情。随着社会的发展，独生子女增多，人们的生活节奏加快，压力骤增，很多家长都有着自己的烦恼和心结。成熟的家长会面对现实，用科学的知识和方法武装自己，合理地解决家庭教育中的问题，帮助孩子健康成长。基于多年来德育和心理方面的经验，笔者撰写了生涯规划丛书的《家长是孩子的学习指导师》《家长是孩子的心理辅导师》《家长是孩子的人生规划师》3个分册。

《家长是孩子的学习指导师》中，笔者提出了兴趣、方法、习惯是学生学习成功的三部曲。此书提供了家庭教育中帮助孩子提高学习成绩的科学知识和有效方法，帮助家长解读家庭教育，解决家庭教育中遇到的孩子的学习问题。学习是中小学生的中心任务，学习成绩是学生学习效果的硬指标。家长应帮助孩子认识到学习是社会对学生的要求，同时也是学生自己的需要。从每一个成功人士的成长过程都可以看出，除了智力水平和求知热情外，坚韧毅力和刻苦精神也是铺垫成功之路时不可缺少的品质。达尔文甚至说：天才即忍耐。他认为，忍耐表示有更高的想象力和理解力。本书在孩子学习动机激发、学习型家庭建立、孩子应考复习等方面有不少笔者自己的思考，以供读者参考。

《家长是孩子的心理辅导师》则提供了家庭教育的科学知识和家庭心理健康教育的有效方法，帮助家长解读家庭教育，解决家庭教育中遇到的各种心理健康问题，着重介绍了亲子心理保健策略，认知正常、情绪适度、行为协调、沟通和谐、个性健全的孩子，心灵更美好。



《家长是孩子的人生规划师》提供了家庭生涯教育的科学知识和有效方法，帮助家长解读生涯规划，解决家庭教育中遇到的孩子生涯规划问题。意在指导家长帮助孩子对其生活、学习和职业进行有针对性的设计。《礼记·中庸》说：“凡事预则立，不预则废。”做事预先有准备就会成功，没有准备就会失败。生涯教育的内容，涉及身心健康、学习工作、心智成长、人际关系、心灵净化、职业选择等方面的规划。

笔者长期在北京教育科学研究院从事研究工作，是中国心理卫生协会会

员，北京学校心理卫生委员会副主任，北京教育心理学研究会理事，北京家庭教育研究会理事，北京阳光心语专家团成员，北京市委宣传部、市社科联周末大讲堂讲师团成员，北京老教育工作者协会讲师团成员，2006年被评为首届全国十佳中小学心理健康教育支持专家。发表“北京中小学心理健康教育的发展研究”（《教育科学研究》，2001年5期）等论文数十篇；出版《小学生心理健康100问》、《心育之花》、《中国家长最关心的80个问题》、《心育新编》、《生涯教育》、《心理健康教育专业手册》等著作十余部；参与多项心理健康教育、家庭教育、生涯教育与公民教育课题与项目研究。2010年5月被北京市妇女联合会和北京市家庭教育研究会评为首都家庭教育30年公益奉献人物。2010年8月获全球华人正向心理学会、中国积极心理学与教育国际论坛颁发的“优秀社会贡献奖”。

笔者的独生子17岁考上北大，21岁在《北大学报》发表论文，26岁获中科院优秀研究生称号，并已获博士学位，现赴美从事博士后工作。

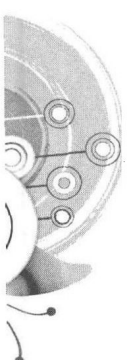
在写作过程中，我首先感谢自己的妻子，她多年来对家庭默默地付出，使我能够心无旁骛，专心研究。同时，我还应该感谢单位领导和同事的信任、支持和理解，感谢电子工业出版社的李光昊编辑、何况编辑的大力帮助，使本书质量得到保障，并得以及时出版。虽经多次阅读修改，但由于作者水平有限和经验不足，因此本书难免存在疏漏之处，恳请读者朋友批评指正。

著 者

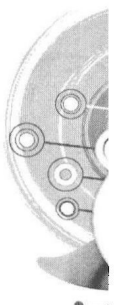


目 录

第一章 孩子家庭学习面面观	1
第一节 孩子提前入学如何	2
第二节 需要给孩子测智商吗	4
第三节 哪些是学习优秀孩子的共同特点	6
第四节 高度重视孩子的知识学习	10
第五节 孩子偏科要帮助其克服	16
第六节 信息巨轮飞速驶来	18
第七节 孩子参加特长班和兴趣班的是与非	25
第二章 学习的动力与习惯	29
第一节 孩子学习就得一心一意	29
第二节 对付贪玩孩子的有效办法	33
第三节 陈先生为何说数学好玩	36
第四节 杜绝小聪明，成就大智慧	43
第五节 努力是天才进身之阶	44
第六节 今天不需要“白卷英雄”	46
第七节 甘于落后才是可怕的	46
第八节 今天我读书了吗	50
第九节 勤奋和自律总有回报	53
第十节 门捷列夫是运气好吗	55
第三章 学习的科学方法	57
第一节 把书读薄是种本领	57
第二节 不会学习便是文盲	60
第三节 种薄荷驱蚁保护树	63
第四节 用巧妙的方法提高记忆效果	64
第五节 人是一根有思想的芦苇	68
第六节 培养想象能力	74
第七节 重要的是帮孩子提高效率	77
第八节 帮孩子了解问题解决的过程	81



第九节 培养认真仔细的好习惯	84
第十节 高分低能是个伪命题	86
第四章 家长原来可以这样做.....	91
第一节 如何望子成龙	91
第二节 从学徒到语言大师	96
第三节 要让孩子天天向上	99
第四节 天对地，雨对风，大陆对长空	102
第五节 相信算卦不是无害嗜好	110
第六节 伦琴发现了X射线	116
第七节 穷家桌上有鲜花	119
第八节 我发现你飞得太低了	123
第五章 家庭学习的拓展.....	127
第一节 耕读传家久，诗书继世长	127
第二节 并非人人认识时间的价值	131
第三节 学习和生活中的“三”字	133
第四节 小羊不吃山顶上的草	136
第五节 各种学习中的“五”字	140
第六节 玻尔怎样测楼高	141
第七节 家庭教育中的悖论	144
尾声 把您的孩子培养成人才.....	147
参考文献.....	149





第一章 孩子家庭学习面面观

先让我们家长来看一看什么是学习，学习有什么特点。学生的学习指的是学生在教育环境中掌握系统文化知识和社会经验的活动。其主要特点是

——学习内容是以语言、文字或其他形式构成的以书本知识为主的间接经验；

——学习过程是在教师的组织指导下，按一定教材，有计划、有目的进行的；

——学习是一个主动、积极的认识过程，包含感知、记忆、思维和情感、意志等一系列心理活动；

——学习效果既与学生本身的心理发展水平有关，也受教师教学水平和教材的组织是否合理等因素所制约。

影响学生学习能力与效果差异的因素有以下几个方面：

一是生理因素。一个人的学习能力的先决条件是由大脑和脑神经细胞的结构决定的，遗传变量在里面起着重要作用。

二是环境因素。主要包括学生家庭的状况与家庭教育、学校的教育及整个社会的学习氛围。

三是学生的主观因素。学生的学习动机越充分，其在自身条件下取得的学习成果就越大；学生学习越专心，成绩就越好。浙江学生施展11岁由小学直升高中，23岁成为博士，29岁成为教授。他上中学时，每节课总是挺直背，认真听讲。有个顽皮的大同学忍不住自己的好奇心，想试试施展听课有多专注，一节课好几次向他的后脑勺扔纸团。令这位调皮“哥哥”既吃惊又钦佩的是，施展竟一次都没有做出反应，更不要说回过头来了。一个人的学习成绩显然与他的专注力成正比。另外，学习成绩好的学生还注意学习方法的探索，并从小养成良好的学习习惯。

学习是中小学生的中心任务，学习成绩是学生学习效果的硬指标。家长应帮助孩子认识到学习是社会对学生的要求，同时也是学生自己的需要。学习必须要付出较多的智力活动，才可能成功。本章揭示学生学习的各个方面及其背后的原因。



第一节 孩子提前入学如何

6月1日是国际儿童节，是国际民主妇女联合会为悼念1942年6月德国法西斯残杀儿童，为保障儿童权利而设立的节日。



家长提问：

邻居王女士对孩子进行0岁教育，孩子未出生就开始胎教，把录音机放在肚子上给胎儿听音乐。孩子出生后，3岁学认字、学英语，4岁背唐诗、学算术，效果一般般。现在孩子5岁了，想让他上小学。孩子提前入学，好不好？

还是再过一年上学比较好。从孩子的表现来看，并未显示出天才的迹象。在全体儿童中有1%~3%是智力超常儿童，他们提前上学在学习上没有困难。从1985年以来，北京8中少年班20多年里招了300多名学生，主要是面对10岁左右的儿童。他们用4年时间学完中学课程，几乎都考上了重点大学，如第8届31名刚满14岁的孩子有16人考上北大、清华。张炘炀5岁上小学，他参加小学入学考试时，最后一个做题，却第一个交卷，得了100分。张炘炀10岁时考上天津工程师范学院，这就叫智力超常，并非努力或早期教育的必然结果。

智商是智力商数的简称，是测量个体智力发展水平的一种指标。凡智商大于100，则表示此人智力发展水平比较高；若低于100，则表明较低。详细规定是：140以上为天才；120~140优秀；110~120中上；90~110中等；80~90中下；70~80近愚；70以下智力缺陷。因智商主要靠遗传，故有相对的稳定性，无论环境如何，智商变化不大。超常儿童的智商（IQ）一般在120以上。2岁的英国男孩赖格利的智商是160，他的父亲是IT专家。他9个月学说话，现在掌握数千词汇量。一个大人坐在孩子家中见到一只小鸟，问他：“那是一只‘啾啾’吗？”结果孩子立即纠正她说：“不，那是一只蓝冠山雀！”一节40分钟的课，超常儿童可能连20分钟都用不了就掌握了；有智力缺陷的儿童却听不懂、学不会。超常儿童的学习成绩高于一般孩子，对他们要因材施教，不要让他们“吃不饱”。2006年，南京13岁男生刘昕高考得674分。清华大学的领导说，只要他能适应，欢迎他来。香港2009年有一个11岁的孩子考上了研究生。“人比人，活不成”，家长不要总拿自己的孩子去和天才比。

各国对智力超常儿童有特殊教育。我国总体上极少关注此类学

生，仅中国科技大学和北京8中等少数地方有少年班。鼓吹早期教育能培育天才纯粹属于误导。专家研究了近10年，对400多名儿童长期跟踪调查研究，全面分析，得出结论：在影响儿童智商的遗传与环境两个方面，遗传因素占61%，后天智力开发和环境因素占39%。在遗传方面对孩子智商的影响母亲占5/9，父亲占4/9。

另外，对天才儿童，若要早上学，应及早培养生活自理能力。中国科学院硕博连读研究生小魏，2岁识千字，8岁进中学，13岁入大学，17岁当研究生，从湖南到北京，由于生活能力的低下，只得肄业回家。

在孩子是否提前上学这一问题上：

首先，家长对孩子要有一颗平常心。俗话说，孩子是自己的好，高看自己的孩子也是人之常情。家长如果认为自己的孩子是天才，可以到专门机构检测孩子的智商。如果测试结果表明，自己的孩子并不是超常儿童，也不必失望，各行各业的佼佼者大多并没有超常的智商。在这种情况下，家长就不要让自己的孩子提前入学，否则受害的将是孩子。

其次，也不要让孩子拖后上学。有的家长想：我的孩子8岁，总比你们6岁孩子学习好吧。经验和科学都告诉我们，结果未必如此。有的孩子上学太晚，学习仍旧不好，更容易产生自卑感。如果孩子正常上学，倒不一定学习落后。所以，还是正常地让孩子6岁上学更好。

再次，孩子学得快，也不拖后腿。家长如果发现自己的孩子是超常儿童，也要有一颗平常心。孩子只是智商高，将来究竟如何，还要看孩子自身的努力程度。天才儿童其他方面的品格，如性格、人际关系等，不一定也比其他孩子强。如果有条件，可以提前上学或报少年班。否则，6岁上学也没什么不好，是金子总会发光。如果孩子学得快，可以给他提供课外学习机会。

最后，无论孩子聪明与否，家长都应鼓励孩子努力学习。人与人不一样，今后的成就有大小，他做事情的水平有高低，决定这一切的因素很多，但最根本的，是自己的努力，是学习。学习是不能投机取巧的，一靠积累，二靠思考，综合起来，才有了创造。但是第一步是积累。积累说白了，就是抓紧时间读书，一边读书，一边思考，学习前人，才有自己的发现和创造。





温馨提示:

阿拉伯谚语有云：“每只鸟都认为自己的声音最美。”虽说家长总认为孩子是自己家的好，但还是要客观对待，天才毕竟是极少数。总而言之，家长对孩子的前途不要过分功利。对孩子的过度教育，就是拔苗助长，一点好处都没有。人的能力是有上限的，如果孩子并非天才，请家长不要将自己的孩子与天才儿童进行比较，以免伤害其自尊。

第二节 需要给孩子测智商吗

2007年9月24日的《广州日报》刊登了广东省教育厅下发的《关于规范中小学心理健康教育的通知》（下面简称《通知》），针对目前某些学校心理健康教育出现的一些不规范行为、违反科学性等现象，要求重新规范学校心理健康教育工作。

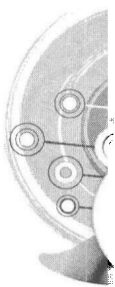
《通知》指出，中小学心理健康教育重在培养学生良好的心理素质和健全的人格，帮助学生解决心理困惑，防止学生出现过激行为。与临床心理治疗、医院心理科的医疗模式完全不同，要求广东省各中小学不能以承包方式将心理健康教育委托给医院，不能将出现自信心问题、情感问题、学习问题和人际沟通问题等一般性心理困扰问题的学生一律送往医院进行药物治疗，不要用医疗模式取代学校心理健康教育。

广东省教育厅强调，心理测验工作是一项专业性很强的工作，鉴定的结果对学生一生的发展影响极大。原则上不应对中小學生进行心理测验，如确有需要，要严格控制 and 十分谨慎地进行。心理测验鉴定结果要严加保密，对泄露测验鉴定结果的人员要批评教育甚至处分。学生心理测验不能收费，不能利用心理测验作为创收手段，不能将测验鉴定结果公开发放给学生和家长。



家长提问:

我的孩子从小由他的外公和外婆带，5岁就会背好几首唐诗，还会说两句英语，我觉得他聪明可爱，也可能是天才，想给孩子测测智商，请问有必要吗？我怎样才能把孩子培养成一个优秀的人才？



只要进行训练，一般孩子都能背诗和说英语，这并不是天才的必然标志。如果仅是这样，测不测智商都可以。现在，在中小学生的智商测验中存在使用不当甚至滥用的情况。在有些地方，当一些学生学习成绩不理想时，家长就会得到来自教师、朋友和所谓“专家”的劝告：请你的孩子去做智商测验，看其智力发育是否有问题。有些学校给全班、全年级的每个学生测智商。测智商固然有其积极的一面，但绝非必要，而有的学校以测出“弱智”的学生成绩可以不放在及格率内为由，乱开“弱智”证明，对此必须坚决反对。据说这样做的原因在于这个证明与升学率、及格率及教师的奖金挂钩。这些现象虽非普遍现象，但毕竟客观存在，不容我们忽视。

出现这些现象的原因一方面在于人们对智商测验的含义缺乏了解，固然智商测验可以使我们较好地了解学生的认知发展水平，但学生成绩好不好是由多方面原因造成的，智商只是其中之一，并且智商高低也不是一成不变的，学习成绩的落后不可完全归咎于智商，智商高不一定学习好；另一方面，我国在教育和其他一些体制方面存在不健全之处，有些人以智商测验为手段，钻体制的空子，达到一些功利的目的，是应该警惕的。

对全国8万余名0~14岁儿童的调查显示，智力落后者只占1.07%，在城市儿童中更不足1%，有的孩子通过学习可恢复正常，因此普遍进行智商测验并非必要。智商的遗传性质是从诸多双生子的试验中得出的结论。即使有多年养父养子关系的父子两人，在智商上得分的差异，与随机取样互不相关的人得分的差异不相上下。而亲生父子在智商上的得分，即使在被收养分离多年后，也很相近。

目前存在的一些问题并非测验本身的问题，智商测验本身仍是一个在教育和其他领域内很有价值的工具，但上述不正确使用和解释测验的问题却往往使测验蒙受不白之冤，其使用目的严重违背了测验编制者的初衷。盲目的智商测验给孩子们的心灵造成创伤，也在社会上形成不良的影响。功利主义的色彩玷污了测验的科学性，亵渎了测验作为科学的神圣与尊严。知识经济、信息时代使我们这个社会更加丰富多彩，面临多种机遇和挑战，作为家长应不断地学习，吸取知识的营养，丰富我们的智慧，提高我们的教养水平，培养孩子，使其具有一个健康的身体和充满智慧的大脑。培养一个优秀的孩子，关键不在测他的智商，而应注意以下几个方面。

第一，培养品德优秀的孩子。培养一个优秀孩子的核心是做人。帮助孩子做一个心理健康，有创造能力，有服务精神，有合作态度，并有世界眼光的现代中国人。中小學生随着身体逐渐发育成



熟，应循序渐进培养其良好的品德素质，这需要家长以身作则，用良好的言行来感化、教育孩子，做孩子的表率，潜移默化地影响孩子，使孩子成长为品德优秀的一代新人。

第二，提高孩子的健康及智力水平。提高孩子的健康水平、开发智力特别重要，不仅需要训练和培养各种能力，还要注意平时的营养吸收，这些会使孩子的综合素质、健康水平及经过开发的大脑达到一个更高的水平。



亲子活动：

请家长设计有益活动，让孩子手脑并用地参与学习。多种器官的共同参与学习明显提高效率。学会科学用脑，引导孩子多观察、多思考、多听、多动手、多读、多说，这样会对大脑的敏捷性、灵活性、创造性很好地促进。充足的睡眠使大脑消除疲劳，增强大脑的灵敏及记忆力。多参加体育锻炼和体力活动，以促进新陈代谢，提高神经系统的反应能力和灵活性。饮食营养是保证大脑神经细胞正常代谢的需要。科学用脑会提高学习的效率。



温馨提示：

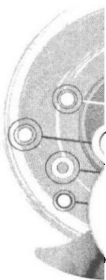
心理测验工作是一项专业性很强的工作，鉴定的结果对学生一生的发展影响极大。原则上不应对学生进行测试心理测验，如确有需要，要严格控制并十分谨慎地进行。

第三节 哪些是学习优秀孩子的共同特点

一、学生学习的特点

学生的学习指的是学生在教育环境中掌握系统文化知识和社会经验的活动，其主要特点如下。

学习内容是以语言、文字等书本知识为主的间接经验；学习过程是在教师的组织指导下，按一定的教材有计划、有目的地进行；学习是一个主动、积极的认识过程，包含感知、记忆、思维和情感、意志等一系列心理活动，不能由他人代劳；学习效果既与学习者本身的心理发展水平有关，也受教师教学水平和教材的组织是否合理等因素的制约。



影响孩子学习能力与效果差异的因素有以下三个：

一是生理因素。学习能力的先决条件是由大脑和脑神经细胞的结构决定的，遗传变量在里面起重要作用。一些学习困难的人存在视力或听力上的问题，或有多动症、孤独症、诵读障碍。

二是环境因素。主要包括家庭的状况与家庭教育、学校的教育及整个社会的学习氛围。

三是学生的主观因素。人的学习动机越充分，取得的学习成果就越大；学习越专心，成绩就越好。

家长应当让孩子懂得：多学习一些文化，并学得好一些，虽然不能对其今后的人生保证什么，但是肯定会比不念书或学习不好的人在未来的工作上更有机会。帮助学习困难的孩子提高学习成绩有三招，首先是激发其学习兴趣，然后是掌握学习方法，最后就是培养学习习惯。

一个考上了外国语大学的学生说：“我从小学6年级开始学习英语，当时我并没有别的英语书，只有一套《基础英语》，我越学越爱学，水平稳步提高。我看到有的同学急于提高自己的学习成绩，一会儿用这套教材，一会儿又换另一套教材；这几天参加这个培训班，过几天又参加另一个培训班。但是他们要求过急，总希望找到一服灵丹妙药，服用之后，立竿见影。确实，探讨学习方法，寻找合适的教材可以加快学生的学习步伐。但是，这两者如果不是建立在热爱学习、刻苦学习的基础上，而只在方法上绕圈子、在教材上找捷径，则是学习中最忌讳的事。学习成功的关键不是选择了何种教材，而是学生对学习的要求有多强烈，对学习的兴趣有多大，是否有坚忍不拔的精神。我想，这才是真正的灵丹妙药。”

积极心理学是20世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动，发起者是美国当代著名心理学家赛里格曼。积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括我们常说的许多心理问题）做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。因此，积极心理学主张以人的积极力量 and 美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。



亲子活动：孩子为什么学习成绩优秀？可以找出许多理由，

如智商高、方法精、习惯棒、兴趣浓、信心足、目标明、干扰少、毅力强等。中科院的调查报告总结学习成绩好孩子的十条特点：

- 倾向于认为所学各科知识是有用的；
- 学习目的明确，学习动机强烈，抱负水平高；
- 荣誉感强，重视集体荣誉和个人荣誉；
- 有课余读书学习的习惯；
- 不容易受情绪困扰；
- 关心社会，对社会问题更关注；
- 更愿意当班干部；
- 更容易以为教师理解自己；
- 倾向于认为教师教学水平高；
- 与同学关系更加好一些。

帮助孩子对照上面十条，看看做到了几条，如何改进，定出规划。

二、学习优秀的要素

第一，学习态度。学习成绩优秀的孩子首先具有良好、正确的学习态度，有好奇心、责任感，具有比较高的成就动机，自己的人生发展信念，相信自己的人生能获得比较高的成就，并且竭尽全力去实现。他们相信只要自己努力，就会获得成功。家长应鼓励孩子具有符合现实的理想、目标和高成就动机，指出其努力的步骤、条件要求、榜样人物、策略及障碍，勇往直前就能成功。帮助孩子进行生涯规划有助于孩子具有较高成就动机，符合现实的高成就动机将激励孩子获得未来的成功。

学习优秀的孩子具有较高的自我效能感。自我效能感是指相信自己能够实现想要实现的愿望的信念。表现在学业方面，就是指相信自己能够在学业上获得成功。这样的孩子喜欢挑战，成绩更好。成功令人振奋，能增强自我效能感。自我效能感可能只限于某一领域，不可能各方面都强。一个孩子总有较高自我效能感的项目，如数学，又有较低自我效能感的项目，如语文。建议家长帮这些学生从自己已经很擅长的学科领域（优势项目）中找到自信，然后面对弱的课程时付出更多的努力。

一个重要的科学发现是一个人当在某领域有过成功之后，更容易接受失败。但若对某一内容学习初期遇到失败，就会破坏自我效

