

中国教育领军人物群向公众开讲

自主学习

厌学是中国教育史上的癌症
本书是解决该难题的集大成之作

当代中国最具影响力的三位教育专家

林 格 程鸿勋 唐曾磊 著

自主 厌学是中国教育史上的癌症 学习

林 格 程鸿勋 唐曾磊 著

图书在版编目(CIP)数据

自主学习：厌学是中国教育史上的癌症 / 林格, 程鸿勋, 唐曾磊著.
—北京: 新世界出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5104-0987-5

I. ①自… II. ①林… ②程… ③唐… III. ①学习方法—研究 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第085602号

自主学习：厌学是中国教育史上的癌症

作者: 林 格 程鸿勋 唐曾磊

责任编辑: 许长荣 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 330千字 印张: 21

版次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0987-5

定价: 36.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前 言

学习的本质是自我更新。真正的学习是自愿、主动、充满渴望的，而一切被迫的学习都将引发抱怨、逆反、痛苦、低效等厌学情绪。如果厌学是中国教育史上的“癌症”，那么攻克这个难题的基本线索有三条。

首先，要把学习变成孩子的内心渴望。

有这样一个故事：

有位老人独自居住在一个小院里。每天，一些顽皮的孩子都要聚集在他家附近，向他的房子扔石头。老人想了很多办法来阻止他们：叫警察，打电话给孩子们的父母，大喊大叫地威胁他们，但都不奏效。相反，孩子们似乎更加起劲，石头扔得更欢了。

经过思考，老人将孩子们召集到一起，对他们说：“我现在慢慢地喜欢你们向我的房子扔石头了，为此我愿意向你们付钱，每人每天一块钱，作为你们向房子扔石头的回报。”对于这个承诺，孩子们觉得很奇怪，但他们仍然非常高兴地接受了这个协议，于是，孩子们每天都在约定的时间里来向老人的房子扔石头，老人也如约付给他们每人每天一块钱。

这样过了几天，老人又把孩子们召集起来，对他们说：“很抱歉，最近我的收入出现了一些状况，我无法每天付给你们一块钱了，你们看五毛钱怎么样？”孩子们当然很不乐意，但他们嘀咕了一阵子后，还是接受了老人的条件。

又过了几天，老人再次对孩子们说：“最近我的收入状况实在糟糕了，连付给你们五毛钱也无法办到，但我还是愿意付给你们每人每天一毛钱，你们看怎么样？”

孩子们很快交换了一下眼神，其中一个孩子打破了沉默：“想得太美了，谁会愿意只为一毛钱干这种苦差事？”就这样，孩子们走了，再也不来扔石头了。

一开始，孩子们扔石头是出于内在动力的驱使，扔石头使他们觉得新奇、好玩、冒险，因此，那位老人越管他们就越逆反。可是，从老

人给他们第一笔钱的时候，这些孩子扔石头的原因或者动机就发生了变化，他们所做的事情再也不是源于兴趣，而是从内心的渴望转变为外来金钱的刺激，当外来的刺激变得越来越小甚至没有的时候，扔石头的行为也就失去了激励因素，其结果自然可想而知。

我们可以倒过来再看一个问题。如果这个老人的家门前有一堆小石头，他想把它们搬掉，而在他的家门前总是有很多孩子在玩，于是他突发奇想，让孩子们帮自己的忙。他该怎样去做？最常见的做法就是承诺付给孩子合理的报酬，让孩子因为外在的激励因素而去做搬石头这件事。如果是每人每天一块钱，恐怕孩子们不会去干，这时，就需要研究孩子的期望值，从低到高形成一个报酬奖励机制，比如搬得越快将得到越多；又如，坚持干三天以上的孩子可以提升为每人每天两块钱，然后逐一提升；还可以采用更好的激励办法，这种做法就是我们经常使用的管理与教育的竞争激励办法。

显然，这种激励办法也有弊端：孩子们因为报酬和竞争的因素去做，一旦受到了不公平的待遇或者觉得自己的努力与回报不相称，就会怠工，就会缺乏积极性，甚至丧失创造力。这时，工作就会变为真正的苦差事。

老人要让孩子们以轻松愉快的心情，心甘情愿地去搬小石头，最好的办法就是按照孩子们的内心需求设置可能性，尽量与孩子们达成共识，让孩子们体验到成功的快乐，在此基础上增加外在激励因素，从而达到最佳效果。

从根本上说，引导孩子热爱学习就是要设置这种可能性。设置可能性通常要考虑以下问题：孩子有没有能力做？孩子努力了是不是可以实现目标？孩子愿不愿意做？是不是符合孩子的内心需求与天性？孩子是不是进入一种氛围，接受求知环境的激励？是否让孩子具有成就满足感，并一步一步获得成功，等等。

其次，教育者学会真正的“启发”。

教育者要让孩子能够正确认识自己、评价自己、调节自己。

一是正确认识自己的潜能。

二是正确评价自己，包括通过自评、互评、征评来评定自己的潜能

发挥情况，看看自己自信心强还是弱。

三是正确调节自己，主要看自我行为是否得到调整和控制。

人的心理活动和周围世界密切相关，所以周围世界的结构特点也必然反映到心理活动中。我们生活在一个充满对称结构和因果关系的物理世界中，一切物质都在持续地运动，因而人也具有一种相应的心理特征：总喜欢追求规律性，总喜欢追求对称、均衡、持续、普遍、完美等。

如果在某种条件下这种规律、对称、完美等有了缺陷或者遭到破坏，该有而没有，这就出现了空穴。这种空穴会让人产生追求完美的欲望，希望去填补上这个空穴。我们可以把这种欲望比喻成空穴产生了吸引力，知识结构与能力结构上也会产生这种空穴。因此，启发就是形成空穴，它是由一些已有的东西特殊地组织在一起衬托出来的局部的“没有”。怎样形成空穴呢？一是让人感到“该有”，二是让人看清“没有”。

孩子的天性和需求为“启发”提供了可能，即提供了“有”，所以启发孩子的关键在于，从天性出发，着重指出“无”的存在，从而让孩子感到“该有”但同时清楚地意识到“没有”。

把知识的学习放在知识体系中理解，让孩子不但知道该知识点，而且知道与该知识点相关的知识，做到“知其然，亦知其所以然”。这样就很容易使新知识被原有知识兼容，在兼容过程中，培养孩子更强的解决问题的能力，形成更多求知意识。

最后，让孩子一步一步快速实现小目标，既而实现大目标。就像蝉的幼虫从地下钻出地面，一步一步爬到高处，然后一点点蜕去身上的壳，变成蝉，最后自由地飞上天空。

孩子有了学习的热情以后，就要找方法，这就需要将大目标细化成切实可行的、具体的、他自己能力范围内的诸多小目标，将小目标一个一个地实现，才能最终实现大目标。如果只有大目标而没有小目标，大目标就变成了一个无形的魔鬼，构成巨大的“学习压力”。而压力过大，动机、兴趣就将“灰飞烟灭”。

1984年，在东京举办的国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得世界冠军。当记者问他为什么能取得如此惊

人的成绩时，他说了一句话：“凭智慧战胜对手。”

当时很多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性，就有望夺冠，爆发力和速度都在其次，说智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又夺得世界冠军。记者又请他谈经验。山田本一生性木讷，不善言谈，回答的仍然是上次那句话：“用智慧战胜对手。”这回记者没有再挖苦他，但是对他所说的“用智慧战胜对手”还是迷惑不解。

10年后，这个谜底终于揭开了。

山田本一在他的自传里这样说：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米冲刺的速度奋力向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，又以同样的速度向第二个目标冲去，40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑过去。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40公里外终点线的那面旗帜上，结果跑到十几公里时就疲惫不堪，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

在学习过程中也一样，把一个大目标科学地细分成若干个切实可行的小目标，每实现一个小目标，就得到一次激励，从而一步一步地走向成功。

著名教育家刘京海先生的“成功教育”模式说明了这一点。对他来说，所有的后进生，哪怕是别人认为无可救药的后进生，都可以通过有效的教育引导，走向成功。他认为学习是一个长期的、逐步的、循序发展的过程，关键要不断为孩子提供创造成功的机会，在一个高要求、高目标的指引下，一步一步实现小的成功，最终实现大的成功。

因此，引导孩子的学习，不能操之过急，更不能“拔苗助长”，必须掌握循序渐进的科学方法。

目 录

上篇 用心灵温暖孩子的心灵

第一章 尊重是沟通的前提/2

我们更重视的往往是自己	2
尊重是愉快沟通的前提	3
如何尊重我们的孩子	4

第二章 倾听是教育者的首要素养/7

“听”比“说”更重要	7
是什么在妨碍我们倾听	9
如何当好孩子的“听众”	10

第三章 孩子不必太听话/15

该不该让孩子“听话”	15
“听话”孩子的问题	16
如何通过沟通让孩子变得有主见	17

第四章 让孩子有自己的秘密/21

孩子的“心灵”要不要上锁	21
秘密是孩子成长的营养品	22
让秘密陪伴孩子成长	23

第五章 父母威信的几个来源/25

第一来源——人格魅力	25
第二来源——信守承诺	26
第三来源——责任心	27
第四来源——宽容	28
第五来源——生活细节	29
第六来源——善于妥协	30

第六章 优化我们的家庭语言/32

形成家庭语言风格	32
家庭语言的最佳选择	37
重视无声的教育：身体语言	42

第七章 让沟通更高效、更愉悦/47

如何与孩子轻松沟通	47
如何让沟通更幽默	51
如何让批评更有艺术	54
如何与孩子深入交流	58
如何询问孩子的心事	64

第八章 通过沟通解决冲突/67

通过沟通化解冲突	67
冲突一：顶嘴、反抗、不礼貌	69
冲突二：争辩、不服从	72
冲突三：撒谎	75

冲突四：以自我为中心	77
冲突五：关于性	80

第九章 赏识限度与惩罚分寸/84

赏识孩子要把握的原则	84
惩罚孩子要把握的分寸	90

中篇 家庭教育的核心任务

第一章 通过沟通让孩子学会做人/96

如何培养孩子的同情心	96
如何培养孩子的正义感	100
如何培养孩子懂得规矩	103
如何培养孩子的责任感	107
如何纠正孩子的撒谎习惯	113
如何培养孩子言而有信	116
如何培养孩子的个性	120
如何培养孩子的自信心	125
如何培养孩子懂得尊重他人	130
如何培养孩子与人相处	133
如何培养孩子的健康心理	139

第二章 通过沟通让孩子学会做事/142

如何培养孩子追求成功的信念	142
---------------------	-----

如何培养孩子的成就感	148
如何培养孩子学会合作	153
如何培养孩子爱劳动	158
如何培养孩子的创造精神	165
如何帮孩子开发自我表现潜能	170
如何让孩子学会改变自己的命运	177
如何培养孩子坚韧、吃苦的精神	183
如何培养孩子适应社会变化的能力	189
如何培养孩子承担风险的能力	193

附录一 父亲与母亲/199

父亲：孩子人生的方向盘	199
母亲：孩子最知心的朋友	203

附录二 儿子与女儿/206

面对儿子，做好他的引导员	206
面对女儿，成为她的贴心顾问	208

附录三 父母与子女/211

父亲与儿子	211
父亲与女儿	213
母亲与儿子	215
母亲与女儿	218

下篇 引导孩子自主学习

第一章 学生学习不好的十大原因及对策/222

学习不好的原因	222
学习不理想最根本的原因是浮躁	231
培养认真能力是解决学习问题的前提	241

第二章 激发学习潜能的五个要素/260

目标	263
意志	265
专注	266
情绪	267
挫折意识	269

第三章 关注孩子四大学习环节的质量/272

关注课堂效益	272
关注预习质量	283
关注复习水平	291
关注作业效率	301

第四章 省时省力的七个学习习惯/310

“完成”习惯	311
认真写字的习惯	312

— 自主学习 —

厌学是中国教育史上的癌症

慢慢看课本的习惯	314
整理错题的习惯	316
善问敢问的习惯	317
随手记录的习惯	319
无私帮助同学的习惯	320

上篇

用心灵温暖孩子的心灵

第一章 尊重是沟通的前提

我们更重视的往往是自己

尊重，本质上是内心无限重视。

还记得你谈恋爱的时候吗？心上人的每一句话对你来说都好比一道圣旨，你小心翼翼地揣摩恋人最细微的想法。那个时候，你重视你的恋人，你认真对待他（她）本身，而不是他（她）的工作成绩或者钱包的“容量”。

可是对孩子呢？

你是否曾细心观察、耐心倾听、用心感受他的愿望和要求、欢乐和痛苦、梦想和烦恼？

你是否只想“认真对待”他的学习成绩？

你是否对孩子这样说：“我的话，你听也得听，你不听也得听！”

如果是，那么再想想你是否曾对你重视的其他人说过类似的话？比如对你的领导、你的爱人，或者你的朋友。

许多时候，我们想当然地认为自己是“重视”孩子，其实更重视的是我们自己。

我们在重视孩子的学习，希望孩子出人头地的时候，往往重视的是自己的虚荣。

我们在重视孩子的成长，希望孩子完成自己未竟梦想的时候，往往重视的是自己的愿望。

我们在重视孩子的将来，认为“我是在为你好”的时候，往往重视的是自己的判断。

我们在重视孩子是不是“听话”、是不是“守规矩”的时候，往往重视的是我们的权威。

很多父母喜欢扮演过来人的角色，总认为自己是为孩子将来着想，现在孩子不理解，今后肯定会感激。其实，这种想法并不合理。

首先，人最宝贵的财富是生命，而生命的每一段历程都是同样的珍贵和无可替代。让孩子牺牲今天的快乐，换取明天可能的幸福，这本身就不公平。

其次，人最宝贵的财富是他自己的生命。中国历史上有许多皇帝拥有无可远敌的权势财富，但他们并不快乐，为什么？因为当皇帝不是他们自己的选择，宋徽宗更想当个画家，明熹宗更想当个木匠。无论一样东西有多好，如果那不是他想要的，对他就没有什么用处。

所以，各位父母，当你说“我是为他的将来考虑”时，仔细想想，你可能正在剥夺孩子最珍贵的东西。

尊重是愉快沟通的前提

只有尊重孩子，你才可能走进孩子的心灵，你们之间才可能有愉快的沟通。孩子希望被重视（你自己也一样），得到尊重和信任的孩子会展现出更多的天赋。孩子会按照你对待他的方式对待他人和世界，不被尊重的孩子往往很难学会尊重他人。尊重应该是全方位的。

谈到尊重孩子、教育孩子，我们首先要理解孩子是一个独立的生命体。他们不仅仅需要吃穿住行，不仅仅是被教育的对象，同时拥有和成年人一样的人格尊严，拥有受法律保护的各种权利。他们虽然不成熟，但一样有自己的思想和个性。他们的观点和意见可能有些不切实际，但同样经过自己的思考。他们的情感、直觉、想象力甚至比成年人强得多。这些都是我们应该尊重的。

具体来说，我们应尊重孩子什么呢？

一是尊重孩子的头脑。尊重他们的想法和意愿，尊重他们的选择。父母对孩子的设想总难免与孩子的愿望和兴趣发生冲突，这时候，父母不能逼迫孩子遵

照大人的决定去做，只要孩子的选择对其生理、心理的发展不会带来害处，就应该给孩子这个权利。或者，父母觉得自己的决定更好，也要跟孩子摆事实、讲道理，要说服而不要压服。

二是尊重孩子的双手。不要给孩子太多禁令，这也不许动，那也不许动。要尽可能让孩子多做事，尊重孩子做事的权利，即使孩子总是做错。

三是尊重孩子的嘴巴。尊重孩子的提问，对孩子的每一个问题加以重视，或者与孩子共同讨论，或者启发孩子独立思考，或者与孩子共同寻找答案。尊重孩子的意见，让孩子对自己的事务以及家庭生活的其他事情自由发表意见，与父母商量解决。尊重孩子的“胡说八道”，因为那里面往往隐藏着可贵的想象力。

四是尊重孩子的空间。让孩子多接触大自然，多接触社会，从家庭和学校的“两点一线”中解脱出来。

五是尊重孩子的时间。让孩子有自由活动的自由时间，尊重孩子休息、玩耍、梦想的时间与权利。

如何尊重我们的孩子

要建立沟通，我们必须从内心去尊重孩子的需要。具体怎么做呢？下面介绍的几点值得注意。

1. 想得细一点

每个孩子都是不一样的，这就要求父母从孩子自身的个性特点出发寻找独特的教育方法。但有一条可以说是颠扑不破的真理，那就是：父母要做生活中的“有心人”，细致地观察孩子，了解孩子的喜怒哀乐、性情喜好。

父母是孩子最亲密的人，但是不是最了解孩子的人呢？曾经有人作过一次调查，给父母出了一份考卷，上面列了几十道题，这些题看起来很有意思，比如：

你的孩子最崇拜谁？

你的孩子感觉最兴奋的一件事是什么？

从小到大，哪一件事对孩子打击最大？