

让孩子爱上学习的家庭作业辅导法

好妈妈的 家庭作业 辅导课

单婷婷——著

孩子写作业拖拉、马虎、不动脑、三心二意

怎么办?

深入解析孩子不爱做作业的心理

告别“吼叫”式辅导，快速提升孩子的学习成绩

妈妈不生气，孩子不抵触
作业做得好，成绩更优秀



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

好妈妈 的

家庭作业 辅导课

单婷婷 —— 著

贵州师范学院内部使用



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈的家庭作业辅导课 / 单婷婷著. — 南昌 :
江西人民出版社, 2019. 9
ISBN 978-7-210-11470-3

I. ①好… II. ①单… III. ①学习方法—家庭教育
IV. ①G791②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第154979号

好妈妈的家庭作业辅导课

单婷婷 / 著

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 凯德印刷(天津)有限公司

版次 / 2019年9月第1版

2019年9月第1次印刷

880毫米×1230毫米 1/32 7印张

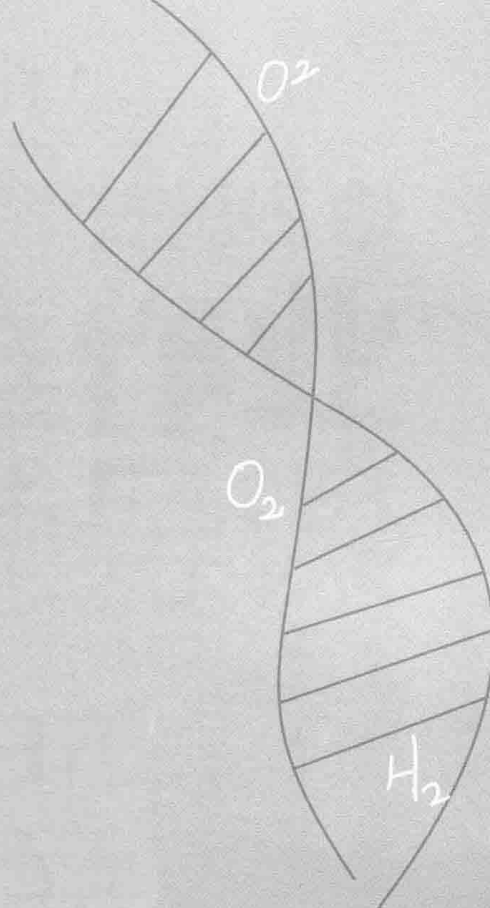
字数 / 80千字

ISBN 978-7-210-11470-3

定价 / 39.80元

赣版权登字-01-2019-311

版权所有 侵权必究



家庭作业是课堂学习的延续，它与所学内容息息相关。通过写作业，孩子可以加深对所学知识的理解，养成良好的学以致用习惯，同时，它还可以帮助孩子找到学习上存在的不足和漏洞，查漏补缺，最终全面、牢固地掌握知识。毫无疑问，每个妈妈都希望孩子认真写作业，取得好成绩，可是对不少妈妈来说，这是一个很难实现的愿望，举例来说，不少孩子在写作业时，都会出现这样的问题：

孩子书写潦草，做作业态度敷衍。

做作业拖沓，半个小时就可以做完的作业，经常两个小时都写不完。

语文经常出现错别字，数学落小数点，英语单词忘记字母。

明明作业题目不会，却总是以马虎为借口。

做一道题目叫一声妈妈，不动脑思考，总是依赖妈妈。

只会抄袭别人的作业。

.....

面对孩子的作业问题，家长虽然付出了大量的时间和精力，但是往往收效甚微，最后在孩子眼中落下“东方狮吼”“暴脾气妈妈”等印象，甚至还影响了亲子关系。

面对令妈妈们感到棘手的作业辅导问题，不少智慧的家长在情绪冷静下来之后开始思考：到底该如何辅导孩子写作业呢？是不闻不问还是事无巨细？当孩子写作业的过程中遇到困难时，该如何帮助他？当孩子流露出对作业的厌烦情绪时，又该如何疏导？……

其实，引导孩子认真完成作业并不难，妈妈只需要在辅导孩子做作业的同时，也学一学相应的功课，这样就能对症下药，有效地解决孩子在做作业中遇到的各种问题，并最终做好辅导孩子这项“教育作业”。

本书引用了国内外的优秀教育经验，结合中小学生的学习特点与心理特点，围绕孩子的作业问题给出了具体的解决对策。分别从“辅导孩子做作业，妈妈首先要了解孩子不爱做作业的原因；辅导孩子做作业，妈妈应该做的事情；培养孩子做作业的好习惯；教给孩子做作业的方法，让孩子轻松、高效地写作业；引导孩子做完作业之后要检查；让孩子从错误中进步，纠正作业错题的有效方法；语文、数学、英语作业的辅导方式；让孩子爱上作业，不得不做的几件事”等全面解答了孩子做作业马虎、不想写作业、时间安排不当等各大难题，并给出了科学、详细、可操作性强的解决方案，从而使孩子在妈妈的高效引导下，在愉快的帮扶氛围中爱上写作业，并通过写作业的良好带动最终获得学习上的进步。

最后衷心地希望每一位妈妈都能在“辅导孩子做好家庭作业”这一教育课题中获得“优”！

第一章 → 辅导作业，先从了解孩子不爱做作业的原因开始

逃避额外的作业 // 002

作业太多不想做 // 005

孩子多动，注意力不集中 // 007

没有听懂课堂内容 // 010

“橡皮综合征”的影响 // 013

对某一学科不感兴趣 // 016

第二章 → 讲究方式方法，妈妈应该这样辅导孩子做作业

给孩子营造一个良好的做作业环境 // 020

妈妈需学会示弱，给予孩子“讲作业”的机会 // 023

不要用物质激励孩子做作业 // 026

及时表扬、肯定孩子 // 030

相信孩子，不怀疑孩子的能力 // 033

拒绝啰唆、催促 // 036

把握陪孩子写作业的原则 // 039

妙用签字的权利 // 042

第三章 谆谆教诲，培养孩子做作业的好习惯

做作业时独立思考的好习惯 // 046

先复习再做作业 // 049

拒绝抄袭他人的作业 // 053

做作业不拖延 // 057

认真书写，保持作业本干净 // 060

督促孩子保持书桌整洁 // 063

写作业不能依赖网络 // 066

不偷懒、不遗漏题目 // 069

利用好草稿纸 // 072

第四章 教授方法，让孩子轻松、高效地写作业

做作业的四个步骤 // 076

写作业由易到难 // 079

做作业用好时间转化 // 081

引导孩子写“作业总结” // 084

做作业也要注意休息 // 087

把作业当成一次小考 // 090

第五章 自查自检，指导孩子做完作业要检查

孩子为什么不爱检查作业 // 094

教孩子自查自检 // 098

指导孩子着重检查作业的几个重点 // 101

提醒孩子，检查时要用心 // 103

妈妈帮孩子检查作业四个原则 // 105

第六章 纠正错题，让孩子在错误中不断进步

引导孩子建立错题本 // 110

错题本记什么 // 113

错题需做三遍 // 116

如何使用错题本 // 118

提醒孩子重视老师的批改 // 121

利用小卡片改错 // 124

第七章 语文作业的辅导方式

背诵课文的五大妙招 // 128

边写边积累词语 // 131

教孩子告别错别字 // 134

写日记的方法 // 138

写作文的好方法 // 141

如何用好工具书 // 144

第八章 巧做数学作业

做计算题不出错的妙招 // 148

把课本例题重做一遍 // 152

让孩子掌握数学概念和公式 // 155

如何解答应用题 // 158

“多做几道”不如“多做几遍” // 162

提高做题效果的几点要求 // 165

注重解题过程 // 168

让孩子告别做题粗心的妙招 // 171

第九章 做英语作业的高招

记忆英语单词 // 176

注重朗读在作业中的作用 // 180

指导孩子做好听力作业 // 183

鼓励孩子开口说 // 186

如何做好阅读理解 // 190

如何写好英语作文 // 193

第十章 让孩子爱上作业，不得不做的几件事

教孩子学会预习功课 // 198

复习让做作业更高效 // 202

指导孩子整理试卷 // 205

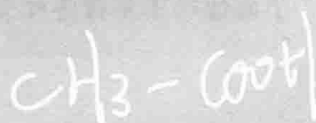
做好积累，教给孩子课外阅读的方法 // 208

开阔孩子眼界的好去处 // 212

第一章

辅导作业，先从了解孩子不爱做作业的原因开始

孩子不爱做作业的原因有很多：生病或精神不佳，逃避额外作业、偏科，老师布置了太多作业等。面对不爱写作业的孩子，妈妈不要不停地唠叨或催促孩子，而应积极、主动地探寻孩子不爱写作业的背后原因，并找出相应的解决方法，这样才能对症下药，提高孩子写作业的积极性。



逃避额外的作业

如果家长细心观察就会发现，不少孩子在写作业的过程中总是磨磨蹭蹭，一会儿要喝水，一会儿要吃东西……孩子的表现令妈妈感到不胜其烦。其实，很多时候孩子出现此类情况多半是为了逃避额外的作业。

在“减负”的社会环境下，很多家长担心“减负”会导致孩子学习成绩下降，为了让孩子多学一些知识，一部分妈妈便给孩子层层加码，在孩子写完作业后，往往会再给孩子布置一些额外的学习任务，殊不知正是这样的额外作业打击了孩子做作业的积极性，让他们变得拖沓，不爱写作业。

美国总统罗斯福第四次当选时，一位记者请他谈一谈感想。他微笑着拿起一块蛋糕请记者品尝，当记者吃完第一块后，他热情地请记者吃第二块，见总统盛情邀请，记者在吃饱的情况下不得不吃了下去。紧接着，罗斯福又请记者吃第三

块，记者勉强吃了下去。不料，罗斯福又对记者说：“再来一块吧。”记者连忙拒绝。罗斯福笑着说：“现在不要问我有何感想，我想你已经感受到了。”

有一种效应叫超限效应，是指刺激过多、过强或作用时间过久，就会引起人心理逆反的一种现象。

家长在孩子做完作业后，不断地给孩子施压，占用孩子的娱乐时间就属于超限效应，正如古希腊哲学家德谟克利特所言：“当过度的时候，最适宜的东西也会变成最不适宜的东西。”要知道，妈妈给孩子布置过多的额外学习任务，不仅不利于激发孩子的学习兴趣，反而会使孩子心生反感，从而出现排斥做作业的情况，在他们看来，与其做完作业后受到家长的“压迫”，占用自己的娱乐时间，倒不如磨磨蹭蹭地做，至少还可以在做作业的过程中多出一些玩的时间。

那么，该如何解决这个问题呢？

1. 让孩子认为“快”有好处

解决孩子故意拖沓的关键是让孩子觉得做作业“快”有好处，这样才能提高孩子的专注力，使孩子高效地完成作业。妈妈在孩子写作业之前可先就作业情况为孩子进行一个时间预估，过程中要注意给孩子留出足够的休息时间。比如，可引导孩子在做完30分钟的作业后，休息10分钟。这10分钟的时间，孩子可自行支配。经过几

次这样的互动后，孩子便会认为妈妈言而有信，从而提高做作业的积极性。因为在他们看来，早做完作业就可以早早地去玩。

2. 将作业换个形式

家长给孩子布置额外作业的出发点是让孩子更好地掌握知识，但是学习的方式是多种多样的，并不仅仅局限于规规矩矩地坐下来看书或写作业，如果家长不断地给孩子施压，孩子不仅会排斥做作业，还会失去对学习的兴趣。

因此，家长不妨把额外作业换种形式，引导孩子在日常生活中活学活用。比如，在孩子做完作业后可以给孩子切一块小蛋糕吃，让孩子观察切蛋糕的角度与数量，在吃与玩的过程中了解数学关系和概念，加深对知识的认识，其实这也是一种有趣的作业。再比如，妈妈发现孩子不会写作文，不妨在孩子每天完成作业后，用10分钟的时间与孩子聊一聊一天之中的趣事，在轻松氛围中提高孩子的语言表达和组词造句能力。

作业太多不想做

日常生活中，我们不难发现有一部分孩子会因老师布置的作业太多而产生畏难情绪，最终不愿意写作业，或者做作业敷衍。

心理学认为，在一般情况下，人们不愿接受难度较高的要求，因为它费时费力最终难以获得成功的体验；相反，人们更容易接受那些容易完成的要求。因此，当作业量比较大时，孩子难免会产生这样的心理波动：作业太多了，我什么时候才能写完，干脆不写了；作业这么多，怎么着手写呢，边做边玩吧。

当家长察觉到孩子因作业太多而产生畏难情绪后，首先需要做的是结合孩子平时的作业量以及写作业的情况进行判断，即作业是否真的太多。

如果发现老师留的家庭作业确实太多，超出了孩子的承受能力，那么家长可以及时地与老师沟通一下，用委婉的语气告知孩子在家做作业的情况，并且与老师商量一下是否可以去掉一些重复的作业，以减轻孩子的负担。如果作业必须完成，我们可以引导孩子

理解老师的用心，疏导孩子的排斥情绪，可让孩子先写难一点的作业，再写简单的，这样孩子做起作业来就会感觉越来越快，提高孩子做作业的信心。

如果妈妈通过询问其他同学或者经过判断发现作业并不是很多，就应该查找一下孩子以“作业多”为借口背后的原因。

（1）如果孩子一味地抱怨作业多，那么家长可以站在孩子的角度上，去理解他的心情，同时，可帮孩子计划一下做作业的顺序与各科作业需要花费的时间，减轻孩子的畏难心理。

（2）如果孩子心中惦记着其他事情而厌烦写作业，那么家长可以让孩子按照重要程度给事情排一排顺序，如果事情并没有那么紧急、重要，就必须提醒孩子先写作业，之后再完成其他事情。

（3）如果刚开始就给孩子制定一个很高的目标，那么，孩子可能坚持不下去，但如果将大目标分解成一个个的小目标，孩子则更容易实现。因此，家长不妨结合孩子的家庭作业内容，给孩子制定一个个的小目标，减轻孩子的心理压力。比如，解答6道数学题目需要花30分钟，每道题目只需花费5分钟的时间，这样引导孩子专注于做每一道题目，更容易使他们轻松地完成做数学作业这个大目标。

孩子多动，注意力不集中

注意力是孩子进行学习必不可缺的条件。俄国教育家乌申斯基十分注重培养学生的注意力，他说：“注意力是一切外部内容进入到人内心的必经大门。”简而言之，如果我们把孩子的认知储备当作仓库，那么注意力便是孩子学习的大门。孩子要想学到更多的知识，就必须集中注意力。

对于孩子而言，保持稳定的心态和注意力是其写好作业的基础。一般而言，孩子的大部分作业，如果专注地去做，绝大部分都可在一小时之内完成。可不少孩子却总是“坐不住”：一会儿抬头东瞧瞧西看看，一会儿又去找零食，甚至外面的一点儿风吹草动都会令孩子喜出望外。此时，如果妈妈在一旁监督、叮嘱几句，孩子还能坚持几分钟，可不一会儿，又会原形毕露，令妈妈感到十分头疼，最后不得不无奈地给孩子贴上“注意力不集中”的标签。

一般来说，孩子的注意力无法长时间保持集中，这主要与孩子的专注力发展有关。研究发现，7~10岁孩子的注意力可维持20分