

读书是最美的姿态 *Reading is most graceful*

编著：郭永莉

写作业慢怎么办

解决小学生写作业问题的

180 个训练方案

JIEJUE XIAOXUESHENG XIEZUOYE WENTI DE 180GE XUNLIAN FANGAN



封面设计：猫头鹰工作室



对于大多数家长来说，与孩子相处的时间多集中在每天晚上，而家长在晚上对孩子的教育主题，大多集中在孩子的家庭作业上。如何让孩子不需要家长关注就自觉地、快速地而且认真地完成家庭作业，是每个家长的心愿。

但现实中，孩子在写作业时表现出来的磨蹭、拖拉、不认真却让家长们伤透了脑筋：因为家庭作业的问题，许多家庭失却了应有的欢乐；因为家庭作业的问题，许多家长与孩子战争不断；因为家庭作业的问题，孩子对晚上的时间充满了无奈与厌烦。

本书引导父母用书中给出的调整方案和矫正游戏训练孩子，相信，效果一定在坚持后。因为，能力是训练出来的，不是骂出来的，也不是打出来的。

可一图书 关爱一生



集团网址：<http://www.keyigroup.com>

网上书城：<http://www.keyibook.com>

可一图书 关爱一生

Care Book Care Life

ISBN 978-7-5463-0362-8



9 787546 303628 >

定价：40.00 元

写作业慢怎么办

解决小学生写作业问题的

180个训练方案



编 著：郭永莉

 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

写作业慢怎么办：解决小学生写作业问题的 180 个训练方案 / 郭永莉编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2009.5

ISBN 978-7-5463-0362-8

I. 写... II. 郭... III. 小学生—学习方法 IV. G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081163 号

书 名 写作业慢怎么办

解决小学生写作业问题的 180 个训练方案

编 著 郭永莉

责任编辑 陈 璇

责任校对 戴耀萍 张金飞

出 版 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)

发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司(电话:025-66989810)

印 刷 南京玄武湖印刷实业有限公司(南京市栖霞区尧化门尧胜村 109 号 邮编:210046)

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 11.25

字 数 77 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5463-0362-8

定 价 40.00 元

(如有印装质量问题请与承印厂调换。联系电话:025-66989817)



内 容 简 介

对于大多

数家长来说,与孩子相处的时间多集中在每天晚上,而家长在晚上对孩子的教育主题,大多集中在孩子的家庭作业上。如何让孩子不需要家长关注就自觉地、快速地而且认真地完成家庭作业,是每个家长的心愿。

但现实中,孩子在写作业时表现出来的磨蹭、拖拉、不认真却让家长们伤透了脑筋:因为家庭作业的问题,许多家庭失却了应有的欢乐;因为家庭作业的问题,许多家长与孩子战争不断;因为家庭作业的问题,孩子对晚上的时间充满了无奈与厌烦。

本书引导父母用书中给出的调整方案和矫正游戏训练孩子,相信,效果一定会在坚持后。因为,能力是训练出来的,不是骂出来的,也不是打出来的。





序

非常高兴能够为这套专门协助父母和老师解决小学生学习中的一些具体问题的丛书作序。虽然,在目前中国的社会中,升学压力令很多父母、老师尤其是身在其中的儿童、青少年们感到困惑甚至难以忍受。但是,怨天尤人是无济于事的,现实依然需要面对,父母老师依然要为孩子们的升学而忙碌,儿童、青少年依然需要加入学习和考试的大军并为之拼搏。对于很多人而言,好像这是一种无奈,可转换一种思维模式,细细一想,似乎也未尝不是另一种锻炼。常言道,“条条大路通罗马”,既然学习压力是无可回避的,正视它并设法借助必要的训练和有效的学习技巧来驾驭它,从学习中体验乐趣,也未尝不是一件好事。

接到书稿之后,我一边浏览,一边思考:现在的社会是否应该有一些这样的作者,他们从儿童中来,他们在参与儿童培训的过程中研究儿童,他们注重探寻一些实际的办法来协助儿童及其父母在知识学习的苦苦探寻中发现技巧并体验乐趣。尽管很多的方法还不是很成熟、甚至某些方法可能还很难从现有的一些理论中找到依据,但它们不失为一种很好的尝试。至少作者在书中所呈现的方法考虑到了协助父母和孩子们按照自己的特点去学习驾驭知识。早在上个世纪末,联合国教科文组织就提出了“学会学习”的口号,而这恰恰也就是作者在书中所贯彻的“家庭教育、学习能力训练、心理引导及全面素质培养为一体的‘个性化学习习惯和学习能力’(PHA)智能训练模式,着力解决学生注意力不集中、书写困难(包括动作慢)、粗心、记忆方法不够科学、逻辑推理困难、写作困难、语言表达困难、阅读困难及多动等困扰学生学习最为突出的问题”这样一种理念。这其中的很多方法,都是作者在对很多家庭和孩子的训练过程中摸索、尝试和反复验证的结果,对于广大希望让自己的孩子学会学习的父母来说是一本





难得的好教材,不妨一读。记得几年前在和一个友人谈及孩子培养与教育的问题时,大家都感慨:“现在做父母实在太不容易,我们的家庭普遍都只有一个孩子,等到尝试过学会做父母的时候,已经没有机会再去做父母了。”为了改变这种现状,帮助父母在尝试教育孩子的进程中获取一些有用的方法和技巧,作者写了这本书。这无疑是一件事半功倍的事情,必将造福很多人。

我在美国的时候,一位美国朋友曾向我推荐一套训练中小学生学习方法的教材,她告诉我这套教材是如何切合孩子们的需要,它因为有效的训练和协助孩子们学会“取鱼之道”而在美国大受孩子与家长的欢迎。我将信将疑地拿到这套书之后,虽然只是粗略翻了一下,但当时确实是深有感触:用如此具体实践的方法,深入浅出地将心理学的思想和最新成果转变成为训练策略,教给孩子们,实在是一个难得的创举。如果中国能够有这样一些训练教材,我们的孩子们在学会学习上定会大大受益的。

不过,话说回来,学习何尝不是一件需要吃苦和需要付出的事情呢?尤其对于儿童、青少年来说,游戏玩耍比之学习显然要轻松快乐得多。学习首先是一件需要付出、需要吃苦头的事情,扪心自问,包括我们自己,当还身处孩提时代时,我们不都是在一种充满苦痛的艰难拼搏之中成长的吗?虽然现代社会中人们的生活条件得到了大幅提高,但社会竞争的事实依然不会改变。在这种优越社会生活条件下的人们更加需要告诫自己:只有加倍努力,才能跟上时代步伐。我想,这也正是很多家长对子女教育寄予厚望的重要原因。

傅 宏

2009年初夏于南京随园



(注:作者为南京师范大学教育学院副院长、博士生导师)

阅读导引

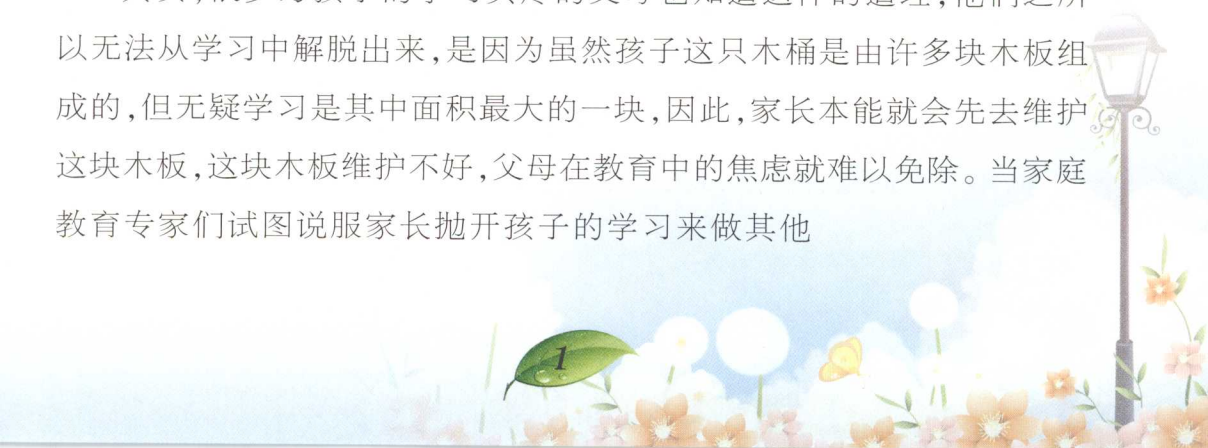
笔者曾经在南京、南昌、成都、广州、深圳、温州等全国十几个城市做了一次大规模的调查,调查在教育孩子过程中父母最关心的最困惑的投入最多的问题是什么,进入前三位的都是与学习相关的问题,分别是对学习不感兴趣87%,写作业磨蹭75.6%,注意力不集中62.4%。

独生子女的现状,升学就业的压力,来自学校的压力,使得家长们不得不把关注孩子的学习当成家庭教育中的头等大事来抓。至于怎么抓,效果如何,就不得而知了。

于是我们把研究的方向从父母转到孩子,三年的研究实践发现:哪一点都不是最好的研究方式,只有从全面立体的角度考虑影响孩子发展的各种因素才是解决问题的根本。

若把孩子比做一个木桶,那父母就是一个维护者,好的父母能整体的帮助孩子把各块木板的长度都加上去,并防止裂缝的出现,而弱的家长呢,可能仅仅盯住了智力发展也就是学习这个木板,假设木板真的升得很高很长,但其他木板很短的话,长远来看,水桶的容积也不会有大的变化。这就是木桶原理下的整教育的观点。

其实,很多为孩子的学习头疼的父母也知道这样的道理,他们之所以无法从学习中解脱出来,是因为虽然孩子这只木桶是由许多块木板组成的,但无疑学习是其中面积最大的一块,因此,家长本能就会先去维护这块木板,这块木板维护不好,父母在教育中的焦虑就难以免除。当家庭教育专家们试图说服家长抛开孩子的学习来做其他



努力时,父母“虚心接受死不悔改”的现状正缘于此。

找到孩子能力发展上的不足,从而对其进行个性化的训练是我们设计训练课程的最终原则。

能力的提升直接影响到学习成绩,在笔者做的统计中,经过训练,学习成绩得到提高的孩子占到90.2%,而提高的平均幅度在20%左右。

总的来说,父母们对孩子写作业上的不满意的环节可以概括为三大方面:

- 一是书写时间太长,注意力不集中发呆做其他事情的磨蹭现象;
- 二是书写时太过粗心,家庭作业的错误率高;
- 三是态度不够端正,写作业字迹潦草,或故意少做、漏做作业。

对写作业问题的孩子进行研究,共同的特点是学业成绩不良,一部分孩子是由于对知识的掌握不到位,在写作业的过程中有难度,也就是不会做。另外一部分是厌恶或害怕写的过程,拒绝写,尽可能的逃避延长了写的时间;还有一部分是作业量太大,无法在短时间内完成。

解决书写问题的三个先决条件:动机、额外学业负担及外界诱惑

习惯是导致孩子写作业慢的最主要的原因,在调查中发现,凡是在写作业上存在问题的孩子,在习惯上多多少少都存在着问题,比如前边所提到的回到家找借口不写作业、开始写之后发呆做小动作、遇到难一点的题目就马上找父母、该做什么自己没有条理、写作业不认真、字迹潦草等等、写完作业不自己整理东西等。由于生理方面导致的精神状态不佳从而影响写作业速度的孩子不少,缺少运动是目前城市儿童存在的一大主要问题,由于精神状态不佳而使得大脑运转速度缓慢,写作业的速度自然快不起来,由于写作业的时间拖得太长,而无法保证足够的睡眠时间,第二天的精神状态自然不佳。于是就这样周而复始地陷入了恶性循环。



✱孩子完成作业的效率是建立在对学校知识的掌握的基础上的。虽然老师在课堂上的讲解是考虑到大多数孩子的接受程度的。但在实际中,确实存在着一部分孩子对课堂所学的知识不懂,或认识有偏差,于是在认知环节上出现了问题。

孩子在写作业过程中出现情绪问题并影响到写作业速度的情绪来源有三个方面:

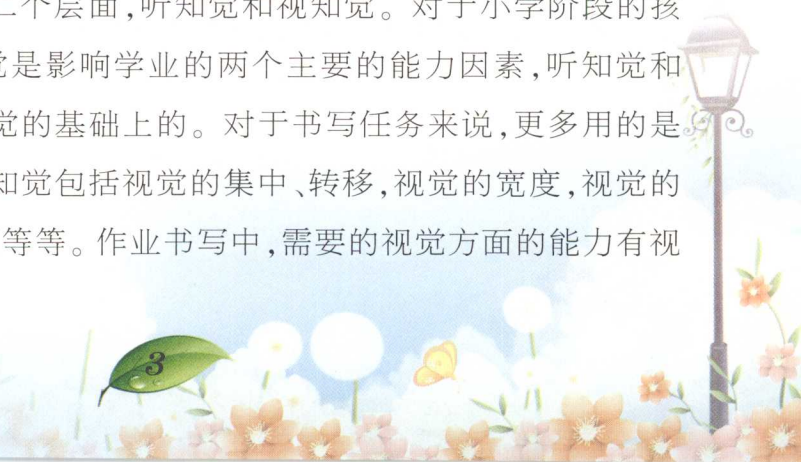
一是从学校中带回来的。如被老师批评了或者与同学闹矛盾了或则做错了某一件事情丢失了自己心爱的东西等等都会影响到孩子写作业的情绪。

二是父母在写作业过程中的过多干涉和负面的批评导致的。

三是来自作业本身。作业的难度太大、作业的量太大,都会给孩子造成心理压力。

对于写作业这一过程来说,与大肌肉和小肌肉的发展都有关系,大肌肉运动技能发展不佳的孩子,在写作业时坐的时候久了就容易感觉到疲倦,而书写时小手肌肉的灵活度直接决定了一个孩子在书写时的速度。测试发现,写作业慢的孩子大约有10%左右在大肌肉特别是手部小肌肉上发展不足,导致了握笔姿势不正确,手指距离笔尖太近,影响了视线,另一方面下笔太重,写到一定程度手就会觉得疲倦。这些孩子多半是在爬行期没有充分地爬过。这部分的孩子比较害怕做手工,讨厌书写的作业,喜欢口头表达。

再看能力发展的第二个层面,听知觉和视知觉。对于小学阶段的孩子来说,听知觉与视知觉是影响学业的两个主要的能力因素,听知觉和视知觉是建立在运动知觉的基础上的。对于书写任务来说,更多用的是视知觉方面的能力。视知觉包括视觉的集中、转移,视觉的宽度,视觉的记忆,视觉与动觉的协调等等。作业书写中,需要的视觉方面的能力有视



觉的集中、转移、宽度和记忆,特别是低年级的孩子,视觉宽度和记忆发展不够的孩子在做抄写类的作业时,就需要频繁地抬头;而视动协调不好的孩子则在书写的过程中容易出错,多笔画或少笔画,重复地进行修改,浪费了时间,还影响了情绪。

能力发展的第三个层面是思维,对于小学生来说,思维就是帮助孩子运用已学到的知识进行工作的过程,包括理解、分析、运用的过程。无论是语文作业还是数学作业都涉及到思维的参与。思维的发展相对来说是比较复杂的,训练起来的难度也较大,研究所有关于思维方面的专门的研究,在本书中不做展开。

能力发展的第四个方面注意力——自我控制能力其实是其他三个方面的基础,也是孩子进行学习的基础。

习惯、策略、生理、认知、情绪、环境、能力七个方面是影响孩子们写作业慢的原因,对某一个孩子来说,可能是其中的某一个或某几个方面的原因造成的,这七个因素之间的关系是:

提升系统

能力

认知

干涉系统

习惯

策略

支持系统

生理

情绪

环境

从图中可以看出,生理、情绪和环境是基础,这几个环节协调不好,会从心理上影响孩子的成长。所以,如果一个孩子在写作业上出现问题,首先要考虑基本的支持系统是否有问题,若有,则需要首先进行改进。



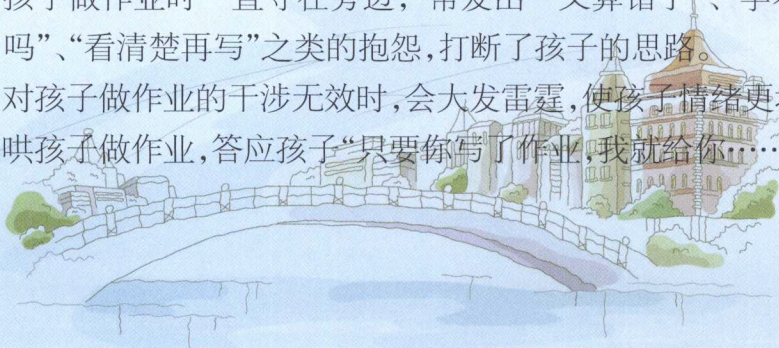


第一章 木桶原理里的教育真谛

- 一、孩子的发展取决于什么 /1
- 二、大教育的尴尬 /3
 - 1. 顾此失彼的学校教育 /3
 - 2. 身不由己的家庭教育 /7
 - 3. 被动追随的社会教育 /13
- 三、我们的整教育理念 /13
- 四、实践探索有效的教育训练模式:PHA智能训练 /17

第二章 写作业问题的分析

- 一、家庭中写作业习惯的不良表现:动作慢、错误率高、态度逃避 /22
- 二、写作业时容易出现问题的个体分析 /24
 - 1. 神游太空——发呆型 /25
 - 2. 精益求精——认真过头型 /25
 - 3. 瞒天过海——目标转移型 /26
 - 4. 隐性怠工——跑题型 /28
- 三、父母在面对孩子写作业问题上的误区 /28
 - 1. 从一进家门就不停催促孩子快点做作业。 /28
 - 2. 按照自己的想法强行要求孩子先做哪一项,后做哪一项,孩子不听不行。 /29
 - 3. 孩子做作业时一直守在旁边,常发出“又算错了”、“字不能好好写吗”、“看清楚再写”之类的抱怨,打断了孩子的思路。 /29
 - 4. 对孩子做作业的干涉无效时,会大发雷霆,使孩子情绪更坏。 /29
 - 5. 哄孩子做作业,答应孩子“只要你写了作业,我就给你……”让孩子把





CONTENTS

做作业当成一种交易。 /29

6. 孩子做作业时说一些与作业无关话题时,家长会接过话头。 /30

7. 对于孩子的提问,不加思索地给予答案。 /30

8. 帮助孩子检查作业完成与否,正确率怎样,助长孩子的依赖心理。 /31

9. 孩子完成作业后会添加额外任务,使孩子产生恐惧、厌烦心理,因而故意磨蹭。 /31

10. 对孩子完成作业的过程和结果否定多,肯定少,使孩子对做作业产生厌恶情绪。 /31

四、解决书写问题的三个先决条件:动机、额外学业负担及外界诱惑 /31

1. 激发写作业快的动机。 /31

2. 解除掉额外的作业负担。 /37

3. 协调好写作业与兴趣爱好之间的关系。 /37

五、写作业慢的原因分析 /38

1. 习惯的原因。 /38

2. 策略的原因。 /40

3. 生理的原因。 /40

4. 认知的原因。 /41

5. 情绪的原因。 /42

6. 环境的原因。 /43

7. 能力的原因。 /45

8. 七大因素之间的关系。 /47

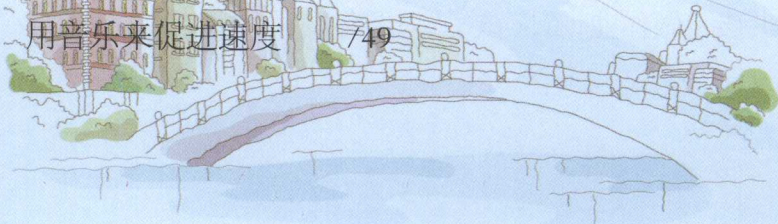
第三章 训练方案

一、环境训练方案 /48

方案1 给孩子爱与安全感 /48

方案2 剔除掉多余的关爱 /48

方案3 用音乐来促进速度 /49





方案4 让孩子远离吵闹的环境 /49

二、情绪训练方案 /50

方案1 在孩子悲愤的时候不要雪上加霜 /50

方案2 帮助孩子把情绪发泄出来 /50

方案3 确保孩子是情绪发泄而不是放纵 /51

方案4 控制负面批评的次数 /51

方案5 理解并激励因为作业负担太重而烦躁的孩子 /52

三、生理训练方案 /52

方案1 听音乐做静止动作 /52

方案2 小推车 /52

方案3 仰卧起坐 /53

方案4 俯卧撑 /53

方案5 听口令做相反动作 /53

方案6 双簧人 /54

方案7 抓尾巴 /54

方案8 小树不倒 /54

方案9 对墙打乒乓球 /55

方案10 上抛接球 /55

方案11 打保龄球 /55

方案12 手抛球,手拿杯接 /55

方案13 投圈套小玩具 /56

方案14 跳 绳 /56

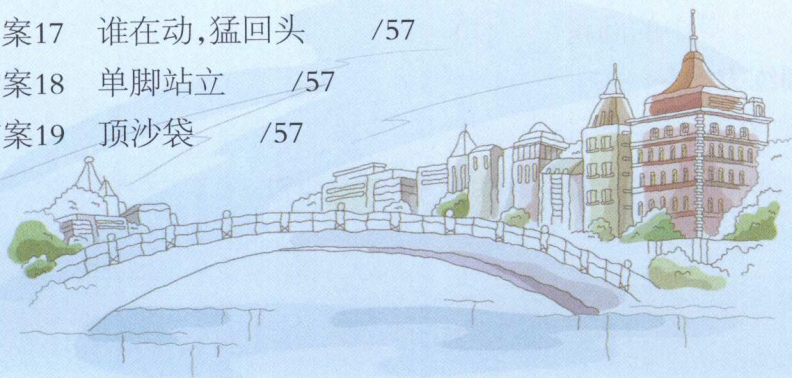
方案15 夹物左右翻滚 /56

方案16 双脚踮起走路 /56

方案17 谁在动,猛回头 /57

方案18 单脚站立 /57

方案19 顶沙袋 /57





CONTENTS

四、习惯训练方案 /58

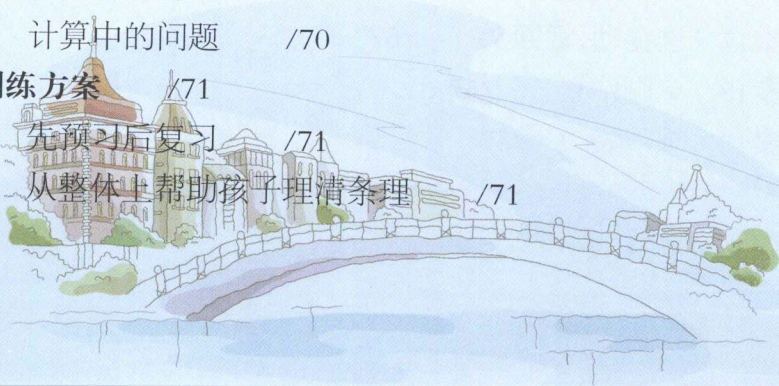
- 方案1 让孩子自己背书包 /58
- 方案2 询问孩子感兴趣的事 /59
- 方案3 制定奖励和惩罚措施 /60
- 方案4 制作小的记录表和大的记录表 /62
- 方案5 到家三分钟内上厕所、加餐与喝水 /63
- 方案6 倒计时到书桌前坐下并拿出所有要用到的书本和文具 /64
- 方案7 检查文具与书包摆放的位置是否正确 /65
- 方案8 报告有几项作业,并决定先写哪一项 /65
- 方案9 发放积分卡,告之过程中发呆或做小动作扣掉一分 /65
- 方案10 做完一项后放在一边 /66
- 方案11 坐姿 /66
- 方案12 握笔姿势 /66
- 方案13 橡皮或修改胶带的使用 /67
- 方案14 字迹潦草 /67
- 方案15 对于错误的题目 /67
- 方案16 确定积分数 /68
- 方案17 收拾书包 /68
- 方案18 10分钟小老师 /68
- 方案19 少做或漏做作业的问题 /69
- 方案20 过程升级二 /69
- 方案21 过程升级三 /70

五、策略训练方案 /70

- 方案1 遇到难题时 /70
- 方案2 计算中的问题 /70

六、认知训练方案 /71

- 方案1 先预习后复习 /71
- 方案2 从整体上帮助孩子理清条理 /71





方案3 做练习时分类别进行强化 /72

方案4 请老师帮忙 /72

七、能力训练方案 /72

第一天 /73

方案1 手 操 /73

方案2 找符号 /73

第二天 /73

方案3 系鞋带 /73

方案4 扑克游戏 /74

第三天 /74

方案5 扣纽扣 /74

方案6 一口气 /74

第四天 /75

方案7 仿描图形 /75

方案8 一线两断 /75

第五天 /75

方案9 画虚线为实线 /75

方案10 搭积木 /75

第六天 /76

方案11 全家数 /76

方案12 用手在沙上写字 /76

第七天 /76

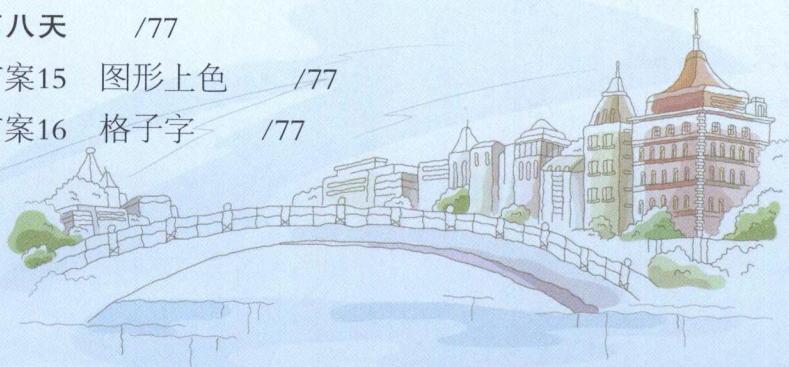
方案13 转核桃 /76

方案14 一口气 /76

第八天 /77

方案15 图形上色 /77

方案16 格子字 /77





CONTENTS

第九天 /77

方案17 夹 豆 /77

方案18 跳跳认 /78

第十天 /78

方案19 串 珠 /78

方案20 毛笔沾水在地上写字 /78

第十一天 /79

方案21 找双胞胎 /79

方案22 穿针引线 /79

第十二天 /80

方案23 跳跳认 /80

方案24 缝图形 /80

第十三天 /80

方案25 找双胞胎 /80

方案26 科学问答 /81

第十四天 /82

方案27 丛林寻宝 /82

方案28 一口气 /82

第十五天 /83

方案29 丛林寻宝 /83

方案30 找符号 /83

第十六天 /84

方案31 挑游戏棒 /84

方案32 一级静坐 /84

第十七天 /84

方案33 图形记忆 /84

方案34 各就各位 /85

