

不耻最后 ——

培养优等生的“神话”

李少聪 著 孙云晓 序

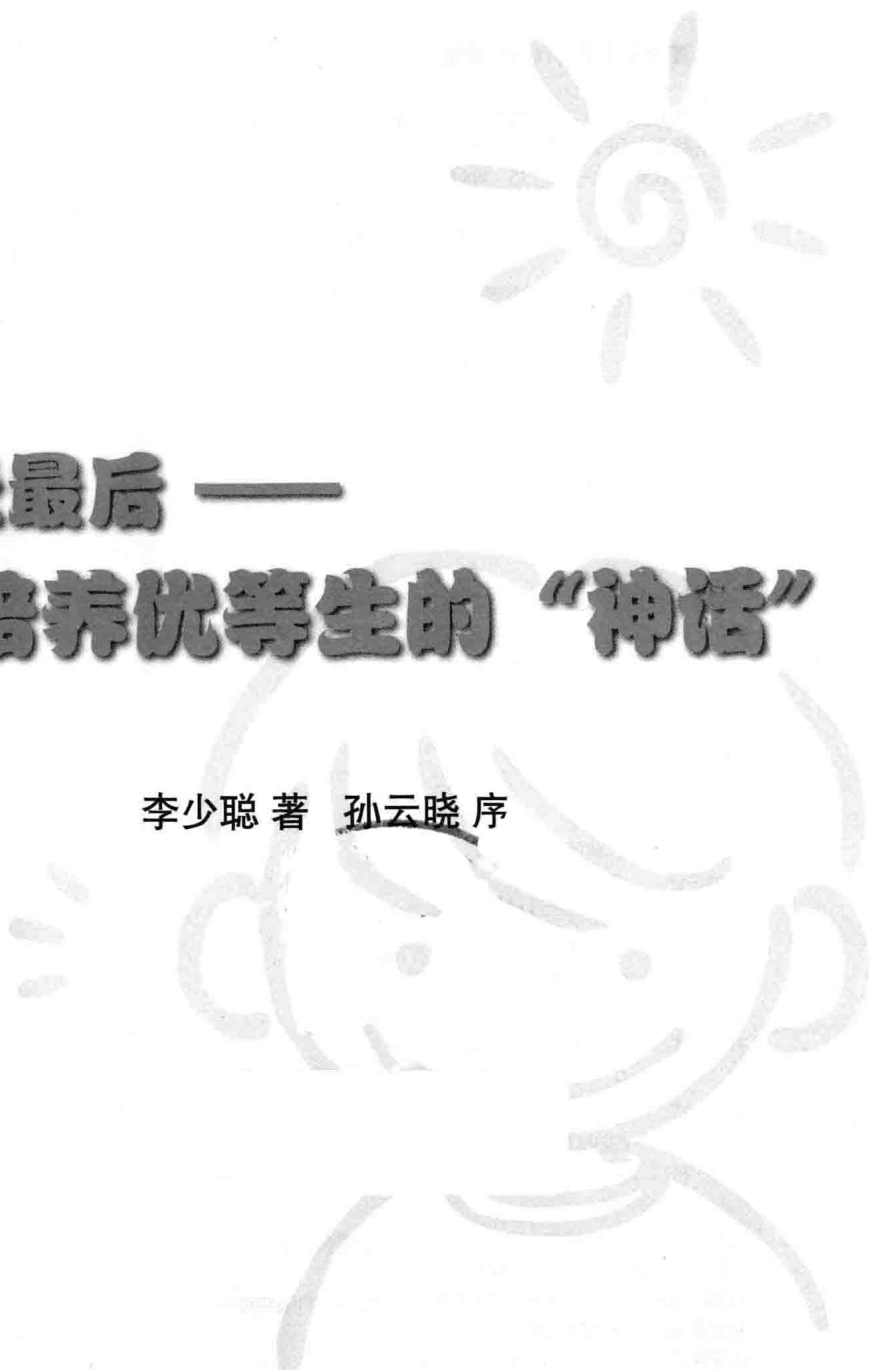
为什么我的孩子学习成绩差？

优等生是怎样炼成的？

孩子学习不好，我该怎么办？

.....

外语教学与研究出版社



不耻最后 —— 培养优等生的“神话”

李少聪 著 孙云晓 序

外语教学与研究出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

不耻最后：培养优等生的“神话” / 李少聪著. — 北京：外语教学与研究出版社，2013.12
ISBN 978-7-5135-3884-8

I. ①不… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309099号

出 版 人 蔡剑峰
策划编辑 王学英
责任编辑 陈 宇
执行编辑 包冀萌
装帧设计 范 旭 侯利倩
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路19号(100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司
开 本 889×1194 1/32
印 张 9
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-3884-8
定 价 29.00元

购书咨询: (010)88819929 电子邮箱: club@fltrp.com
如有印刷、装订质量问题, 请与出版社联系
联系电话: (010)61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com
制售盗版必究 举报查实奖励
版权保护举报电话: (010)88817519
物料号: 238840001

自信与习惯是学习好的两大法宝

孙云晓

我们在多年的调查研究中发现,孩子的学习状况是父母们最关心的问题,也是父母们最烦恼的问题。所以,读到李少聪谈学习问题的书,见她不厌其烦地分析各种各样的学习障碍,想来是可以给父母们一些建议和启发的。

孩子的学习问题千头万绪,明智的父母需要做到两点:一是真正了解自己的孩子,包括了解孩子的潜能和优势;二是学会抓根本,抓住“牛鼻子”,牵一发而动全身。

这里重点谈谈在家庭教育中如何抓住指导孩子学习的根本,它有两个关键点:一是父母的解释和导向风格,二是培养良好的学习习惯。为了讲得更清楚一些,我们需要借助心理学的发现并提出建议。

2012年11月,我在北京见到了马丁·塞利格曼先生,他是美国宾州大学心理学教授、美国心理学会前主席,主要从事习得性无助、抑郁、乐观主义、悲观主义等方面的研究,被誉为积极心理学之父。我对他的了解源于对“习得性无助”现象的认识,而我认为所谓积极心理学就是将“习得性无助”转变为“习得性乐观”。

1967年,读博士期间的马丁·塞利格曼参与了一项动物研究。研究的内容是,把狗关在笼子里,蜂音器一响,就给狗施加难以忍受的电击。狗逃避不了电击,于是在笼子里狂奔惊叫。多次实验后,只要蜂音器一响,狗就趴在地上,惊恐哀叫,但不狂奔。后来,在电击前把笼门打开,此时狗不但不逃,反而不等电击出现,就倒地呻吟和颤抖。它

本来可以主动逃走，却绝望地等待痛苦的来临，这就是“习得性无助”。这项研究显示，反复对动物施以无可逃避的强烈电击会让动物产生无助和绝望的情绪。

心理学家发现：如果一个人总是在一项工作上失败，他就可能在这项工作上放弃努力，甚至还会因此对自身产生怀疑，觉得自己“这也不行，那也不行”。而事实上，此时此刻的我们并不是“真的不行”，而是陷入了“习得性无助”的心理状态中，这种心理让人们自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，进而放弃掉继续尝试的勇气和信心。有的孩子认为自己学习成绩差是因为智力有问题，就是这么一种反映。

那么，如何引导孩子走出“习得性无助”的误区呢？这与父母的解释和导向风格有着极为密切的关系。

比如，当孩子某次数学考试成绩很糟糕时，作为父母，你会有什么反应呢？你可能会抱怨说：“真是笨到家了啊！你真是‘马尾豆腐提不得’呀！”你也可能会这样安慰孩子：“你老爸老妈数学细胞就少，看来你也不是学数学的料。”然而，父母如此消极的解释只会让孩子更加自卑、绝望，当然就难以继续努力了。

积极心理学认为，积极的解释风格导致乐观，消极的解释风格导致悲观。何为积极的解释风格呢？那就是不把孩子出现的某些问题归结为难以改变的原因，而是归结为可以改变的原因。

比如，还是以孩子某次数学考试成绩很糟糕为例，做父母的如果说：“孩子，你完全有能力学好数学，这次没有考好是因为你没有好好复习。”“偶尔一次没考好不能证明学不好，吸取教训加倍努力，一定能够赶上来！”这样的解释是人性化的，也是符合认知规律的。孩子听到这样的解释不仅会被父母的理解感动，更有可能增强自信心和激发奋

进的志向。如马丁·塞利格曼教授所说,最重要的层面是对于永久性的解释。要告诉孩子不是事情发生了就一成不变,我们可以通过行动来改变状况。

积极的解释风格是引导孩子从“习得性无助”向“习得性乐观”转变的推进器。让孩子保持自信心是学习好的重要前提,关键是培养好习惯,改掉坏习惯。李少聪在书中分析了大量的案例,提出了许多建议,其核心就是学习习惯的培养。

我完全相信,身为父母没有不希望培养孩子良好的学习习惯的,问题是具体该怎么做。有些父母愤愤不平地说:“我的孩子任凭你怎么说,就是不喜欢读书,整天迷着上网打游戏,我都快愁死了!”那么,如何才能培养出孩子的阅读习惯呢?

首先,人是环境的产物,父母是最好的榜样,“书香之家”最有利于培养孩子的读书习惯。所谓“书香之家”,就是家里不仅有很多书,并且父母具有读书习惯。孩子经常看到父母在读书,就会很自然地模仿,怎么可能不喜欢读书呢?

第二,孩子都是喜欢听故事的,因为儿童的思维方式以形象思维为主,故事对他们最具魔力。如果父母坚持从幼儿阶段就给孩子读故事听,小学阶段坚持与孩子轮流读或者互相讲故事,孩子能不喜欢读书吗?如果固定读书时间,甚至固定舒适的阅读位置,更会有助于阅读习惯的养成。

第三,的确,不同儿童的阅读兴趣和能力是有差异的。对于那些偏爱看电视或玩网络游戏的孩子,也有很多办法引导。比如,他看了电视连续剧《西游记》或玩了网络游戏“植物大战僵尸”,他可能会对原著或相关图书产生兴趣,做父母的就要因势利导,如果能和孩子一起阅读,效果会更好。

第四,给孩子自主选择的权力,这有助于培养孩子的阅读习惯。而最简单也最有效的方法,就是经常带孩子逛书店。给孩子适量的钱,让孩子选择自己喜欢的书。要注意尊重孩子的阅读兴趣,相信孩子会由兴趣入手敲开神奇的知识之门。

第五,有些进入青春期的孩子好动不好静,他们对外面的世界充满了好奇,而旅行——读无字之书就是富有魅力的选择。如果孩子委以“重任”,请孩子查阅资料做旅行的设计与安排,特别是参观名胜古迹和名人故居,请孩子做导游,都可能促进孩子养成阅读的习惯。

我们完全可以相信,只要做到以上任何一条,孩子就有希望喜欢阅读。如果能做到两三条,孩子就有希望养成阅读习惯,并且终身受益。

以上就是我读本书的一点感悟。我赞同作者的观点:“孩子拥有独立思考的习惯,才能养成良好的学习习惯,将知识变成自己的智慧,就会在各种考试中取得好成绩。”“拥有独立思考习惯的孩子,大多思维活跃,善于举一反三,不但学习出色,而且思想独立,学习态度端正,善于抓住学习的机会,不容易为他人影响。”

当然,任何一本书的价值都需要加入读者的体验才能够实现,即需要结合自己的实际情况,吸收书中适合自己的分析和建议。我的体验也是如此。

(序言作者系中国青少年研究中心研究员、
副主任,北京市家庭教育研究会副会长)

为什么我的孩子学习成绩差？

孩子学习不好，我该怎么办？

各种补习班都上过了，为什么一点效果都没有？

.....

虽然素质教育的口号喊了很多年，但在应试体制依旧主宰教育环境的情况下，孩子的成绩仍是父母关注的头等大事。

“差生”的家长们心急如焚，却又一筹莫展，焦虑、无奈、绝望，甚至萌生放弃的念头。

其实，影响孩子成绩的因素很多，孩子本身的问题自然不容忽视，但也不能把所有责任都推给孩子，学校、老师、家长都有一定的责任。比如，有的家长对孩子的期望过高，经常人为地给孩子施加一定的压力，虽然其初衷是要激发孩子的上进心，但是结果往往适得其反：孩子不管再怎么努力，都屡屡达不到家长所定的目标，从而对学习失去了兴趣，长此以往，他们的学习成绩不升反降。

曾有位“差生”的母亲忧心忡忡地去找一位禅师，说自己孩子的班级有 50 个人，他这次考试排到了最后一名。禅师听了，笑着对她说：“这真是一件幸运的事！从今天开始，你的孩子不会再退步了，51 名绝对不会属于他。”停了停，又说：“这就好像爬山一样，你的孩子现在如同身处山谷底部，唯一的路就是往上走，只要你能够端正态度，不断地鼓励他、帮助他、陪他一起走，还用为走出谷底而犯愁吗？”

话是这样说，但现实中不能做到平心静气地陪孩子走出谷底的家长大有人在。他们在得知孩子是倒数第一时，往往会大发雷霆，轻则骂、重则打。这无疑给孩子幼小的心灵蒙上了一层阴影，孩子的学习

也越来越差,家长也跟着备受煎熬,连先前他们本已认可的“快乐教育”“素质教育”理念也跟着动摇,只会更加严格地要求孩子。

不仅如此,“差生”这一称呼给孩子造成了极大的自卑心理,令孩子的心灵更脆弱、敏感。家长如果不能正确对待孩子的心理变化,势必会严重伤害孩子的自尊心、挫败孩子的自信心,造成孩子对学习的认识日渐偏差,热情降低,兴趣丧失,最终干脆“破罐子破摔”,放任自流。

我们做家长的,要对孩子的成绩有清醒的认识:孩子的成绩差只是暂时的,他不可能永远顶着“差生”的帽子;每个孩子都是天才,只是他的潜能还没有被激发出来。我们要对孩子有信心,并将这份信心通过语言、眼神、行动传递给孩子,告诉他:你不比别人差。呵护孩子的心灵,不轻易拿他与别的孩子比,要多给孩子鼓励、赏识。最重要的还是孩子的学习方法问题,家长更要表现出极大的耐心来,不能奢望孩子一口吃成个胖子,要为孩子制订科学可行的学习计划,督促孩子写作业时不忘劳逸结合,不给孩子定下过高的目标,要看到孩子的每一点进步。

《不耻最后——培养优等生的“神话”》这本书,针对造成孩子学习成绩差的各种因素,分“案例回放”“专家解析”“给父母的话”和“专家手记”四个板块,对如何提高孩子成绩做了深入切实的分析,更有家长对孩子提高成绩所能做的策略与指导,是一本能给家长和孩子提供帮助的学习型读物。

真诚希望本书可以帮到一直在为学习成绩不好而发愁的孩子和家长,愿孩子的学习成绩能在家长的科学指导之下得到质的提升。

第一章 冷静下来,理清孩子的学习障碍

1. 接受能力弱的孩子/2
2. 反应慢的孩子/5
3. 求知欲不强烈的孩子/8
4. 自认为聪明不肯努力的孩子/11
5. 学习很用功,成绩却上不去的孩子/14
6. 粗心大意的孩子/17
7. 记忆力差的孩子/20
8. 总想一口吃个胖子的孩子/23
9. 缺乏独立思考能力的孩子/26
10. 基础没打好的孩子/29

第二章 孩子成绩差,父母比孩子更需要建立自信

1. 你对孩子失去信心了吗/34
2. 你是不是常说“这么不争气,养你有什么用?”/38
3. 孩子真的不是读书的料吗/40
4. 没有任何成功能够弥补教育的失败/44
5. “天才”就是选择了最适合自己的道路/47
6. “差生”的称呼只代表过去,不代表未来/50

第三章 给予正能量,成绩越差越需要鼓励和认可

1. 越骂,孩子成绩越差/54
2. 认同孩子的努力时要夸张一些/57
3. 培养孩子的特长,点燃孩子的自信/60

4. 不要表扬孩子却让孩子有被批评的感觉/64
5. 勿把表扬和鼓励混为一谈/67
6. 正确的责备也是一种激励/70
7. 要经常说“你正在进步呢”/74
8. 给孩子金钱、实物以外的奖励/77

第四章 停止“威逼利诱”，充分发挥孩子的自主学习能力

1. 为父母而学习的孩子/82
2. 没有孩子会因为逼迫而真的拿出干劲儿来/85
3. 逃学的孩子因梦想而改变/89
4. 让孩子尝尝学习的“甜头”/92
5. 父母不要把学习当惩罚/96
6. 用好奇心激发孩子旺盛的求知欲/99
7. 顺应孩子玩的天性/103
8. 成就感是孩子主动学习的动力/106
9. 借助榜样的力量激励孩子/109
10. 把问题留给孩子 /112
11. 让孩子敢于质疑老师的答案/116
12. 培养孩子的自学能力/119

第五章 改变行为，督促孩子养成良好的学习习惯

1. 一、二年级时，就要养成上课认真听讲的习惯/124
2. 鼓励孩子独立思考/127
3. 趁热打铁，复习要赶在遗忘之前/131
4. 如何让孩子改掉贪玩的习惯/134
5. 帮孩子改掉磨蹭的坏习惯/137
6. 为孩子制定和执行目标出谋划策/141

7. 监督孩子严格按照计划办事/144
8. 在与游戏的斗争中,父母有获胜的方法吗/147

第六章 考前强化,提升孩子的应试能力

1. 好心态决定考场好成绩/152
2. 孩子平时成绩不错,一考试就发懵怎么办/155
3. 临阵磨枪,真的不快也光吗/157
4. 孩子作弊考的高分/159
5. 考试结束了,孩子题目没做完/162
6. 孩子尽力就是满分/165
7. 考砸了,父母该说的话/167

第七章 寻找出路,别赔了钞票又害了孩子

1. 孩子成绩差,请个家教吧/172
2. 花高价请了家教为何没有成效/174
3. 与其假期每天睡懒觉、玩电脑,不如送去补习班吧/177
4. 如何选择补习老师/180
5. 参加补习班,孩子的成绩怎么越补越差/183
6. 辅导班的优势和弊端 /186
7. 出国留学不是“差生”的“后路”/189

第八章 呵护心灵,关注“差生”的心理健康

1. 除了孩子考多少分,你知道孩子在想什么吗/194
2. 好孩子值得我们去爱,“差生”更需要我们去爱/197
3. 孩子不爱学习可能存在心理疾患/200
4. 成绩差的孩子更敏感、脆弱/203
5. 孩子成绩差,多自卑/205

6. 后进生的心理负担有多重/209
7. 经常发生纠纷的家庭,孩子会丧失安全感/211
8. 教孩子释放压力/214
9. 改变孩子的焦虑状态/217

第九章 永不放弃,父母孩子都要提升逆商指数

1. 不急于求成,耐心等待孩子进步/222
2. 即使所有人都瞧不起你的孩子,你也要瞧得起/225
3. 让孩子拥有无往不胜的意志力/228
4. 坚持到底,不半途而废/232
5. 勇敢面对挫折/235
6. 帮助孩子树立高远的志向/238
7. 保持永远不服输的劲头/242
8. 培养孩子乐观的性格/245
9. 让孩子学会自我激励/249

第十章 保持平常心,健康成长比成绩更重要

1. 别让成绩变成评判孩子成败的唯一标准/254
2. “差生”身上有许许多多优等生所没有的优点/257
3. 不攀不比,让孩子超越自己/260
4. 让孩子做个有尊严的人/263
5. 注重提高孩子的自制能力/266
6. 不让依赖性阻碍孩子成长/270
7. 别让孩子交上坏朋友/273



第一章
冷静下来,理清孩子的学习障碍





1. 接受能力弱的孩子

案例回放

程飞的成绩不理想,他的妈妈每天晚上都陪他温习功课,但明明是老师当天刚刚讲过的知识点,他却根本不理解。更令妈妈恼火的是,一道题给他讲三四遍甚至五六遍他仍然迷迷糊糊,有时说听懂了,单独做时却又不知如何下手了。妈妈打电话给老师,老师说,一个知识点,别的孩子听两遍就懂了,他需要反复讲解好几遍,却仍然不明白。

专家解析

同样是认真学了一天,别人家的孩子能把学到的知识运用自如,自己的孩子却磕磕绊绊、一知半解,甚至讲解半天还不理解。家长一着急,自然免不了要对孩子一番数落、责骂:“你怎么

这么笨？”“我怎么生了你这样一个孩子？”这就会给孩子一个暗示：我很笨，我比别人差。孩子也由此变得更加自卑，或者选择“破罐子破摔”。

其实，很多时候孩子接受能力弱并不代表他笨，多数情况下可能是因为没有进行课前预习，对老师讲解的新知识点很难在课堂上完全弄懂；又或者是在课堂上开了小差，漏掉了知识点；再或者是课后没有及时复习，没有及时把新知识变成旧知识。结果，在做作业时就容易卡壳，即便家长给讲解，还是不能明白。

总之，接受能力弱并不代表智商低。遇到这种接受能力不强的孩子，父母一方面要有耐心，不要给孩子消极的暗示；另一方面要找到原因，才能找到解决方法。

给父母的话

对于孩子在接受能力上所表现出来的问题，家长千万不要灰心。只要我们坚持不懈，努力改进，孩子就能缩小与其他孩子之间的差距，甚至赶超其他孩子。

(1) 教会孩子善于排除外界干扰

毛泽东在年轻的时候给自己立下这样一个训练科目：到城门洞里、车水马龙之处读书。为什么？就是为了训练自己的抗干扰能力。

孩子在学习过程中，尤其是在课堂上，本来正在听老师讲课，有人从教室门前走过，他的目光立刻就被吸引走了。曾有位老师形象地调侃说：“我们班许多孩子都很懂礼貌，哪怕是个陌生人路过，孩子们都会目送他来，目送他走。”孩子易被外界干扰，以至于对老师讲的内容完全没了印象，造成了接受能力弱的

假象。

要让孩子善于排除外界干扰。家长们可以告诉孩子,如果上课时再有人经过,要将自己的目光锁定在老师身上,大声地回答老师提出的问题,在跟老师言语、眼神交流的过程中,外界干扰自然就被忽视了。

(2)引导孩子节奏分明地处理学习与休息的关系

不少孩子都这样安排学习计划:我这一天就是复习功课。然后,从早晨开始就好像在复习功课,书一直在手边,同时一会儿干干这个,一会儿干干那个,造成效率很低。一两个小时就这样过去了,休息也没有休息好,玩也没玩好,学习也没有什么成效。

正确的态度是要目标明确。比如背诵 80 个英语单词,就高度地集中注意力,尝试着在一小时内把这些单词记下来。学习完了,再休息,再玩耍,这叫张弛有道。只有善于在短时间内集中注意力,才能高效率地学习。

(3)为孩子选择恰当的书

不要为你的孩子选择太难的书,特别是用做阅读训练的书,要确保书中至少有 90% 的字词他都可以轻松地识得。如果阅读过程中为了搞清楚字词的意思而多次停顿,他就很难集中注意力去把握故事整体的意思。

(4)补充课堂的阅读

如果孩子在课内学习一个特别的专题,家长可以帮孩子找一些相关的容易阅读的书或杂志。多积累一些相关的知识可以帮助孩子应对相对困难的课堂学习,让孩子获得成功的体验。

(5)让孩子养成课后及时复习的习惯

如果说孩子接受能力弱,不排除有智力发育晚、课堂注意力