

妈妈点帮



$$a^2=b^2+c^2$$



不用督促 的学习

如何唤醒孩子的自主学习力

苏晓航 著



你是愿意用21天唤醒他的自主学习力，
还是愿意每天花2小时督促他的学习？

让学习变成自主自发的事儿，而不再是妈妈和孩子的斗智斗勇！

窦桂梅
特级教师

简·尼尔森
“正面管教”创始人

王不烦
妈妈不烦创始人

秋叶大叔
秋叶商学院创始人

倾心
推荐

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

不用督促 的学习

如何唤醒孩子的自主学习能力

苏晓航 著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

不用督促的学习 : 如何唤醒孩子的自主学习力 / 苏晓航著 . —北京 : 北京理工大学出版社 , 2021.5 (2021.6 重印)

ISBN 978-7-5682-9600-7

I . ①不… II . ①苏… III . ①学习兴趣—家庭教育 IV . ① G782 ② G442
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 041828 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 9

字 数 / 195 千字

版 次 / 2021 年 5 月第 1 版 2021 年 6 月第 3 次印刷

定 价 / 58.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 刘亚男

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

► Susan 这本书，把正面管教的理念、方法融入孩子的学习之中。她教家长们如何摒弃打骂和吼叫，如何着重培养孩子学习的内驱力，让孩子成为自然型学习者。

孩子学习的最终目的，就是学会如何学习。Susan 这本书，让家长知晓教育的本质，是一次管一生的教育。

——简·尼尔森博士，《正面管教》作者

► 本书提供了许多督促孩子学习的不同做法，能够帮助孩子快乐主动地学习，使家长的陪伴和教导事半功倍！苏晓航在书中分享了许多身体力行的育儿经验，值得阅读。

——姚以婷，资深正面管教教师，亚洲阿德勒心理协会理事长

► 很多家长给孩子报这个班、那个班，最后把孩子的学习热情都上没了。其实，如果能将孩子们的好奇心激发出来，他们都将是学习的高手。问题是家长不知道怎么做，还好苏晓航老师的新书，正是教你如何培养孩子的学习热情，让你真正成为不急不吼的妈妈。

——秋叶，秋叶商学院创始人

► 晓航老师这本书是一本有大格局的亲子书，书中涉及孩子厌学、写作业磨蹭、成绩差等让妈妈愁眉不展的具体问题的解决方案，但是重点又不限于此。她有更大的“野心”，她想用这本书，让家长掌握培养优等生的秘诀——激活孩子学习的内驱力，帮助他们成为自然型学习者。

——王不烦，妈妈商学院创始人，妈妈不烦品牌创始人

► 怎样使孩子由“要我学”转变为“我要学”，从而产生学习的内在动力，使学成为快乐的源泉？一直以来这都是一个社会、家庭、心理、教育方面的难题。

最近有幸读了苏晓航《不用督促的学习：如何唤醒孩子的自主学习力》一书。该书从家庭正面管教的理论与实践出发，明确了孩子学习的内在动力是孩子学习进步、快乐学习的源泉，指出了保护孩子学习内在动力不受损伤的具体方法，给出了提高孩子学习内在动力的一系列方法与措施，有助于最终将孩子培养成“自然型学习者”。

——**佘磊**，吉林大学教授，博士生导师，省优秀教师，国务院政府津贴获得者

► 苏晓航老师的新著《不用督促的学习：如何唤醒孩子的自主学习力》，从爱学习是孩子的天性出发，从理论和实践方面探讨了培养和激发孩子学习内驱力的问题，通过大量实用有效的方法，教家长把要孩子学的外在动力，转变为孩子主动学习的内在动力，从而激活孩子学习的“源头之水”。

——**朱梅林**，北师大教授，珠海妇女发展研究会会长

► 苏老师是我认识的身体力行的创业者和妈妈。我见过苏老师很多次，每次她都在兴致勃勃地谈她的家庭教育事业。直到有一天，她女儿来参加我举办的“诗词好声音”大赛，且获得了大奖，我才知道她的女儿多优秀。为了完成好比赛，孩子坚持不懈地练钢琴和诗词朗诵，一点也不输老妈对事业的热爱。家庭、事业、自我如何做到平衡且优秀？苏老师就是身边最好的案例。她不需要证明，她和自己的女儿都是无言的典范。

——**曾进**，骑象小学堂创始人

► 成为一个终身学习者，就从孩子做起；让孩子成为一个学习高手，就从翻开这本书开始。

——**赵冰**，国民讲书教练

► 推荐序

五年前，Susan（苏晓航）跟我系统地学习了正面管教的课程，她在这些课程中，很出色地将正面管教的理念和工具深深内化。Susan告诉我，在这几年时间里，她在全国各地各个场合，通过各种方式已经帮助了上万名中国家长。她还告诉我正面管教深刻地改变了她的生活，而她的女儿名字叫Janey，正是因我而得名。Susan的举动很了不起，我很感谢她付出的努力以及对正面管教理念的推广。

这是Susan创作的第一本书，我非常欣喜和期待。这是一本关于培养孩子自主学习力的书。Susan告诉我，在中国，孩子的学习是让家长非常头疼的一件事——他们因为孩子上学迟到而吼叫，因为孩子贪玩而争吵，因为孩子写作业拖拉而发火……其实，不只在中国，在世界各地，孩子的学习问题都是引发亲子矛盾的起因。吼叫和打骂并不能解决孩子的学习问题，家长需要掌握一些方法和技巧，尽快改变这种情况。

书中，Susan将正面管教的理念、方法融入孩子的学习之中。她教家长们摒弃打骂和吼叫，着重培养孩子学习的内驱力，让孩子成为自然型学习者。

爱学习其实是孩子的天性，但是家长一些错误的教育方式，无意中让孩子失去了学习的动力。Susan在这本书中，教给了家长很多培养和激发孩子内驱力的方法，让家长了解孩子的内驱力、学会保护孩子的内驱力，并逐步激发和提升孩子的内驱力，最终

让孩子具备“源头之水”，变得爱学习、会学习、能学习，掌握学习的主动性。

孩子学习的最终目的，就是学会如何学习。Susan这本书，让家长知晓教育的本质，是一次管一生的教育。



简·尼尔森博士，《正面管教》一书的作者，同时还与她的女儿玛丽·尼尔森·坦博斯基，以及儿子布拉德·安吉合著了《正面管教养育工具》。

► 自序：让每个孩子都爱上学习

作为一名亲子问题咨询师，家长跟我咨询的最多的问题，就是孩子的学习问题，比如学习不专心、学习拖拉、学习不主动，等等。家长特别期望孩子能够主动自觉地学习，而孩子却很难做到。亲子关系出现问题往往由学习引起，常常有家长说：“我们的亲子关系处得还不错，但仅限于不谈学习的时候。”也有孩子说：“在不用学习的时候，我妈妈是天使；在监督我学习的时候，我妈妈就是恶魔，我讨厌死学习了。”

在近几年，我给家长开设了家长学堂，也给包含清华附小在内的众多学校的教师进行了园丁课堂的培训。在和家长及教师探讨孩子学习成长问题的过程中，我接触了大量的真实的案例。我渐渐发现，那些“优生”和“差生”最大的差别就在于学习的内驱力！

什么是学习的内驱力呢？

简单地说，学习的内驱力就是人自身需要学习的内部动机。每一个个体从出生开始，都会产生学习的需求，这种需求首先源自生存，其次源自发展。也就是说，每个孩子生下来，都是迫切需要学习的，他的学习内在动机都是非常强烈的——爱学习是人的天性。养过孩子的家长都能发现，即便是两三岁的小小孩，他们在学习新内容、面对新事物时，那种认真劲儿、那种专注度比成人有过之而无不及。

既然爱学习是孩子的天性，为什么让孩子学习却成了家长最

头疼的事呢？

这是因为要诱发并且长期保持这一天性，却并不是一件容易的事。这需要利用孩子的好奇心激发孩子的兴趣，并且让孩子有不断实践和体验的过程，让他们去验证，去质疑，再去验证，再去质疑……有了这样一个又一个的循环，学习的内驱力就会成为孩子成长的动力源泉。但是这并不是一件容易的事，它需要家长懂孩子，懂教育，不急于求成，愿意投入时间和精力……

在教育孩子的过程中，很多家长不仅无法激发孩子学习的内驱力，反而会损害它。有些家长往往忽略孩子自然成长过程，比如吼叫、打骂、施压、给孩子安排无数的习题、只关心孩子的分数……这都是在揠苗助长，最终让孩子对学习失去了兴趣。

这本《不用督促的学习：如何唤醒孩子的自主学习力》，就是以孩子学习的内驱力为主题，告诉家长如何唤醒、保护、激发孩子学习的内在动力。因为学习问题经常会演变成亲子问题，我也把正面管教的理念和方法融入书中，不仅让家长学到教育孩子的方法，同时也学会掌控情绪，不把情绪带入孩子的学习中。

希望家长能通过这本书，解决陪伴孩子学习时碰到的困难，缓解陪伴孩子学习的压力，并且认真地从帮助孩子成长的角度出发，让孩子看到自己的进步，鼓励孩子更主动地去学习，真正唤醒孩子学习的内驱力。

这本书都讲了什么？

第1章是让家长或教师有总体的意识和概念，弄清培养孩子学习的目的是什么，要培养具备什么学习能力的孩子，方向明确了才容易确定路径。

第2章让成人了解孩子自身具备的学习特质，从生活实践中

去发现孩子本身就拥有的学习兴趣与能力，把忽略掉的孩子与生俱来的特质重视起来。

第3、4、5章都是具体的方法，包括保护孩子内驱力、激发孩子本身内驱力，以及利用外部环境的资源帮助孩子学习和成长。

第6章拓展家长的思路，学习并非仅限于学习课堂知识，零花钱、家务活、游戏都是帮助孩子学习的好工具和途径。既帮助家长走出认知的误区，又帮助家长借孩子喜欢的方式引导孩子学习。

第7章是提升篇，让家长不仅看到现在的结果，更看到孩子发展的需要；不只是要求孩子现在拥有好的学习状态让家长安心，更重要的是帮助孩子树立远大的目标，把孩子培养成对自己负责、对社会有用的人。

当然，每个孩子都不一样，每个孩子都有他的独特之处，我选取的案例更多地从共性出发，希冀帮助更多的家长从中受益。家庭教育的工作既宏大又细致，既有长期规划又有日常实践，书中难免有遗漏、以偏概全之处，欢迎大家批评指正。我的微信公众号是“晓航说”，大家有更多想要探讨的育儿问题，欢迎在公众号留言，也欢迎在公众号获取更多的语音及文字资料。

最后要特别感谢在培训和咨询工作中提供支持的校长和教师们，特别感谢Veevee老师为本书所做的视觉效果的大量工作，也特别感谢新时代家庭教育研究服务中心的全体工作人员付出的努力，还有和我们一起成长的孩子们，如果没有他们，这本书很难有这么多精彩的案例。

另外，这本书保持着我一直以来讲课的特点，用鲜活的案例

来引导家长举一反三，同时每一章节后都有相应的实践指导，目的是为了家长们不但看过，而且真正去做，并做到。如同在课堂上一样，我特别希望家长有不完美的勇气，先去做，再做好；也特别希望家长勇于犯错误，因为错误是学习的好机会。当您意识到自己犯了错误，但却不知道如何修正的时候，正是可以进一步学习和提高的时候。记住，家庭教育任重道远，您不是一个人在战斗，我们一直在，默默地支持和帮助您，在公众号“晓航说”解答您的困惑。

苏晓航

2021年1月

第 1 章

每个学习能力出色的孩子，都是点燃了学习内驱力

1 / 具有自主学习的习惯，是学习能力出色的孩子的共性

1. 家长和老师的终极目标，就是培养孩子的学习内驱力 002
2. 懂得自主学习，家长省心，老师放心，孩子优异 006

2 / 培养孩子学习内驱力，父母要坚持两个原则

1. 自主学习是快乐学习的结果 013
2. 学习成绩出色是自主学习的额外奖赏 016

第 2 章

了解孩子的学习内驱力，助力孩子成为学习高手

1 / 爱学习是孩子的天性，帮他轻松培植爱学习的“基因”

1. 家长这样做，让学习成为孩子生活的一部分 024
2. 发掘孩子的内驱力，让学习成为孩子的“必需品” 027
3. 孩子不学习？大脑都不会答应！ 032

2 / 孩子学习没兴趣？快看看是不是你伤害了孩子的学习积极性

1. 家长，快看看你是否做了孩子学习方面的“猪队友” 036
2. 学会适时“放手”，养成孩子的学习感知力 039

3 / 家长会引导，孩子学习的兴趣就能提高

1. 孩子对学习“三分钟热度”？三个步骤就能劣势变优势 045
2. 激发孩子对学习的好奇心，让孩子轻松爱上学习 050

▶ 第 3 章

保护孩子学习内驱力不受损伤的三种方法

1 / 时间管理和任务管理：教会孩子自律其实很简单

1. 抓大放小，轻松帮孩子养成学习的自觉性 056
2. 制定有效的时间安排表，帮孩子彻底摆脱学习拖拉 062
3. 把决定权交给孩子，孩子才会有学习的主动性 070

2 / 这样陪孩子写作业，不急不吼练就优雅从容的妈妈

1. 根治作业拖拉的秘诀：放松紧盯孩子的眼睛 077
2. 缓解孩子学习上的孤独感：用懂孩子的心爱孩子 085
3. 孩子学习疲惫？帮孩子跳出作业陷阱练就旺盛精力 087

3 / 作业、考试是压力还是动力？找准目标让压力变动力

1. 孩子做作业总是敷衍？关键要让他明白这一点 091
2. 考试是为了拿高分吗？从不会到会，培养孩子自信和独立 101

▶ 第4章

在孩子学习过程中，帮他全面提升学习内驱力

1 / 克服常见学习障碍，让孩子同时拥有学习能力和人生技能

1. 孩子学习上有畏难情绪？运用这三个步骤让孩子勇往直前 110
2. 孩子学习不自信？用这种方法帮孩子建立学习上的自信心 114
3. 孩子不能坚持？学学爬山的方法孩子就很愿意登顶 119
4. 孩子学习总偷懒？运用这种方法就能激发他的勤奋 125
5. 孩子不想吃苦？和善而坚定，培养孩子的承受力 127

2 / 稳定学习情绪，让孩子成为高效学习者

1. 孩子易烦躁？用这种方法帮孩子成为“淡定坚韧娃” 131
2. 孩子输不起？正确引导孩子情绪和行为，培养抗挫力 144
3. 没有奖励，孩子就没有动力？警惕！奖励的杀手作用！ 147
4. 孩子总无理取闹？用游戏法帮孩子处理情绪，提高适应力 154

▶ 第5章

利用老师、同学等外部环境，让孩子的学习内驱力暴涨

1 / 让同学成为学习的良伴，帮助孩子发展思辨能力

1. 让孩子与同学来场PK，享受母慈子孝和谐生活 162
2. 把同学当作一面镜子，培养孩子独立思考的能力 163

2 / 一个有教练功能的“同学”，能让孩子随时随地沉浸在学习中

1. 好玩的互相分享能让孩子不知不觉地学习 177
2. 做孩子忠实的“粉丝”，激发孩子进步以及学习的勇气 182
3. 家长这样做，就能成为孩子学习上的“增高垫” 188

第6章

那些“无用的学习”，也能成为孩子学习内驱力的源泉

1 / 用零花钱创设“情景学习”，让孩子对学习欲罢不能

1. 不奖励不惩罚，“零花钱”这个强大的工具能让孩子学会规划人生 196
2. “千金散去还复来”，不只是培养了数学能力 209

2 / 家务活，在动手的过程中让孩子的学习能力全面提升

1. 做家务是浪费时间？培养孩子逻辑能力的时机岂能错过 215
2. 家务活，让孩子在求助和合作中练就学习迁移能力 219
3. 动手完成家务活，帮孩子深植“我能行！”的意识 224

3 / 游戏是最有效的学习方式，让孩子学习放松两不误

1. 游戏是玩也是学，让孩子更懂享受当下 232
2. 用游戏的方式来学习，轻松培养孩子的创造力 238

▶ 第7章

给孩子一个终极目标，让他成为自然型学习者

1 / 家长这样做，就能轻松培养孩子的责任心

1. 担心孩子走弯路？有机会犯错误的孩子才能找到自己的路 242
2. 放手不是放弃，懂得以退为进，孩子越养越省心 244

2 / “我跟着你学习”，家长会示弱，孩子有力量

1. 允许犯错误，培养孩子犯错误的勇气 247
2. 学会向孩子请教，让孩子成为善于反思的“老师” 254

3 / “帝王将相宁有种乎？”让孩子在升级打怪中成为王者

1. 有梦想的人最了不起，帮孩子从小树立人生目标 259
2. 学会分阶段目标法，助力孩子成为最好的自己 263

后记 269

第 1 章

每个学习能力出色的孩子， 都是点燃了学习内驱力

无论是奖励还是惩罚，都是外部的操控机制。家长或者教师用这样的方式去要求孩子学习，往往不过是迫使孩子做出“学习”这个动作，让成人心安。然而有句谚语说：“你可以将牛牵到河边，却无法强迫它喝水。”再强硬的手段，再有诱惑力的奖励，不过看似有效地让成人看到了孩子“学习”的样子，却无法让孩子真正地热爱学习，把学习当成生活的一部分。

然而，往往只有认可学习，把学习当成生活必需品的孩子，才能不断地在长期的学习生活中获得学习乐趣，孜孜不倦地学下去，并且把学习的能力迁移到未来的工作场景中。会学习的人往往也具备着强大的工作能力和生存、发展能力。

也许，能力相较于“学习”这个动作来说，才是家长和教师们真正需要关注的部分。

