

敏感期儿童学习力训练

Z I Z H U X U E X I L I

自主学习力

用行为科学让孩子爱上学习

黄扬名 著

知觉力

规划能力

思维力

注意力

记忆力

孩子不爱学习，从来不是孩子的问题！
主要是父母，
能否在合适的时期，用对方法！

朝华出版社
BLOSSOM PRESS

内文扫码观看
心理学家奶爸
“提升学习力”
亲子游戏视频

敏感期儿童学习力训练

Z I Z H U X U E X I L I

自主学习力

用行为科学让孩子爱上学习

黄扬名 著

著作权合同登记号 图字：01-2020-5359号

中文简体字版 © 2021 年，由朝华出版社出版。

本书由城邦文化事业股份有限公司正式授权，经由CA-LINK International LLC代理，朝华出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据


自主学习力 / 黄扬名著. -- 北京：朝华出版社，
2021.3

ISBN 978-7-5054-4712-7

I. ①自… II. ①黄… III. ①学习兴趣—家庭教育
IV. ①G782②G442

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第224764号

自主学习力

作 者 黄扬名
统筹策划 袁 侠
责任编辑 王 丹
责任印制 陆竞赢
装帧设计  MM末末美书
QQ:3218619296
插 画 graphic narrator; 虫虫 (作者Q版漫画人像)

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037
订购电话 (010) 68996050 68996522
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 zhbq@cipg.org.cn
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 天津联城印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 180千字
印 张 14.5
版 次 2021年3月第1版 2021年3月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-4712-7
定 价 49.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前 言

破除关于学习的三大误解

黄扬名

有句话说：“学海无涯，唯勤是岸。”这句话讲得非常好，因为学习是一场没有终点的马拉松赛跑。很多人离开校园之后，就觉得自己没有在学习了，这其实是对学习的误解，或者是一种过度谦虚的想法。

为什么我会这样说呢？首先，很多人误以为只有在学校里面或是在一个所谓的“课”当中，才是在学习。事实上，只要不是每天都做同样的事，生活一成不变，你就时时刻刻都在学习。像是有很多人会换公司，虽然担任同样的职务，也还是要学习一些在新公司才有的新规范；即使留在同一家公司，也可能有职务调动，或是转任领导层，就必须改变自己的工作方式。这些都是学习。更别说，在孩子出生之后，学着怎么当一位父亲或是母亲。所以，谁说你没有继续在学习！

面对学习，特别是孩子的学习，我想有不少家长囿于许多误解，导致对孩子

的学习很焦虑。就让我先来破除大家对于学习的一些误解吧！

第一个误解：学习在特定场所按一定规矩展开

提到学习，很多人想到的是在教室内，有一个老师在教，学生在学，才是学习。这可能是源自中文当中的“学”这个字，最初是指有老师在一个屋子里教学生数学、写字。

不过，很久以前我们的老祖宗对于学习本身的定义就已广泛，像是其中一个内涵是指从阅读、听讲、研究、实践中获得知识或技能。《史记·秦始皇本纪》中就记载了“今天下已定，法令出一，百姓当家则力农工，士则学习法令辟禁”，里面的学习，指的就是任何人获得某项知识的过程，而没有限定要由一位老师传授给一位学生。

而英语词典对于“学习（learn）”的定义是这样的——通过学习、练习、被教授以及亲身体验一些事情来习得知识或技能（to gain knowledge or skill by studying, practicing, being taught, or experiencing something）。

这些都说明了，学习不只在教室，不是只有老师教学生才称得上是在学习。事实上，**只要通过经验的累积，会造成持续性改变的行为，都是学习**。所以，你摸透老板的作息，知道哪一天可以翘班，这是学习；你的孩子知道每次他哭了，你就会随他摆布，这也是学习。

(1) 学习绝对不是“在特定的情境下才发生”。

(2) 学习绝对不是“在特定的形式下才算数”。

(3) 学习绝对不是“要有一位老师、一位学生”。

也就是说，学习不是只有在教室里才发生，而是在任何地方、任何时间都可能发生，所以爸爸妈妈应该谨言慎行，因为你不知道孩子什么时候会学习你的所作所为。千万不要以为你没有“教”孩子的事情，他就不会学。

我自己有个惨痛的例子：开车时我很习惯按喇叭，有一次有辆车突然冲到我的前方，我都还来不及反应，就听到从后座传来一个声音，当时才两岁多的老大说：“快叭他。”意思是叫我快点按喇叭。我当时感到有点惊喜又惭愧，惊喜的是儿子居然会一些我没有教他的事情，惭愧的是，我竟然让儿子学到了自己不好的习惯。

很多人不喜欢爸爸妈妈教育自己的做法，但在被别人提醒时，往往才惊觉自己正在用当年爸爸妈妈对待自己的方式教育孩子。不仅是在家庭教育中如此，你在一家公司待久了，换到另一家公司，别人有可能从你的做事风格就判断出你是从哪家公司转过来的，即使你没有刻意去学习，也没有意愿学习，这些“养分”也会通过日积月累塑造着你。

学习无处不在，也意味着不只是坐在教室里面，跟着课本内容逐条朗诵才算学习。只要让学习者有机会接收到我们希望他们学习到的信息，就可以算是学习。在我念幼儿园的那个年代，大概从中班开始，老师就在教我怎么写字、算数，等等；可是现在大多数幼儿园才不是如此，基本上孩子去幼儿园都是在玩，老师“教”全班孩子的时间仅有早上、下午各半小时的绘本阅读或是活动。

你或许会很好奇，孩子都在玩，真的有学到东西吗？如果是从学科学习的角度看，我想孩子学习到的真的不多。但是从其他的指标来看，我必须说孩子有很多的进步，例如，生活的自理、人际关系的互动协调、自我兴趣的培养等，都可

以明显看到转变。

研究也发现“玩”对孩子是有帮助的，特别是对于大脑额叶的发展有促进效果。有一项研究发现，三年级小朋友的社交能力最能够预测他在初中二年级的学业表现，而社交能力就是通过玩的过程培养的。

现在世界各地都有新形态的学校，不以学科挂帅的方式引导教学，而是通过主题式学习，把学科知识糅进这些主题活动中。像是有学校要学生规划一次海外学习旅行，那么要达到这个目的，就会训练孩子多种不同的能力，比如：外语沟通能力（能跟外国人交流），以及数学、逻辑思维能力（订机票、住宿时能使用最优惠的方案）。

很多人会担心这样的教学对孩子不好，主要是怕孩子进不了好的学校，而不是孩子没学到东西。但是，这是非常矛盾的，**你必须问自己，到底学习是为了什么。**

另外，学习不是一定要有一个老师、一个学生，你也不是只有从老师身上才能学东西。我在英国念博士的时候，针对这点有很深刻的体悟。作为一个博士班学生，我几乎不需要修课，只有一门方法学的课程需要去上课。一开始我有点着急，担心自己落后了，到时候会没有办法毕业。

但是后来我发现，在英国读博士时与导师的关系更像是传统师徒之间的关系，你就是该多跟导师请教学习，而且导师不是只有面对面授课才能够教你东西。同样在英国念硕士的同学，虽然要上很多课，但他们常会抱怨老师都只是请他们读论文，然后口头报告、讨论，感觉没有学到东西。

我觉得这样的想法非常可惜，因为老师固然专业，但是老师只有一个，学生有那么多个，每个人都有不同的思考角度，如果大家一起碰撞，不一定会比老师差。俗话说，“三个臭皮匠，赛过诸葛亮”，道理就是如此。

在这个信息爆炸的时代，我们更不能期待学习一定要有个老师在身边才能发生。当你有足够强烈的动机，网络上有非常多自学的资源，只怕你不愿意去使用。

第二个误解：学习越早开始越好，越多越好

很多人急着让孩子上各式各样的启蒙课程，一方面是源自竞争的焦虑，另一方面则是想要弥补自己当年的遗憾。虽然我们确实看到很多从小就开始学习某个学科或某种才艺的孩子，真的比起同年龄的孩子有更好的表现。但是，人生漫长路，就算你的孩子比别人早会了某些知识，真的就能带来一辈子的优势吗？如果孩子没有持续精进自己的知识，就像《龟兔赛跑》中的兔子一样，最终不见得能够赢过乌龟。

有效的学习，要配合孩子大脑的发育规律。多数的孩子大脑发育进程是类似的，**和感官相关的脑部区域最早发育，接着是语言的发展，之后才是比较高层次的认知能力**，比如决策、判断等（见图1）。掌握大脑发育规律，给予孩子刺激，对孩子才是有帮助的。

我举个极端的例子，现在很多人认为逻辑思维的能力很重要，于是在孩子一个月大的时候，就想要训练孩子的逻辑思维，但是这样的做法有很大的问题，因为逻辑思维的能力相当抽象，一个月大的孩子，大脑还没有准备好要处理这样抽象的东西，不仅训练起来很困难，孩子的学习曲线也会很平缓，也就是学得很慢。

在对的时间，给予适当的刺激，才能高效学习。

虽然不同的能力有各自发育的敏感期，但是有些孩子的能力发育可能有差

异，例如，你家孩子的语言能力发展比较慢，但是高层次认知力的发展则和多数孩子没有差异。另外，即使过了敏感期，孩子还是能够获得那些能力，只是效率可能会比较低一些。

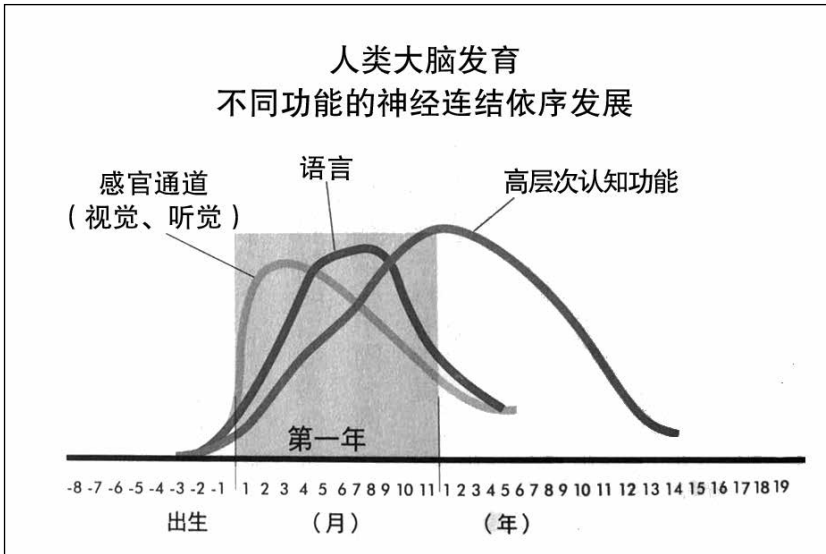


图1 大脑发育一览，资料取自《从神经元到邻里：幼儿发展的科学》（*From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*）一书

我在这里也要鼓励大家多学习，因为学习对大脑带来的影响是一直都存在的，不论你是小孩、青年人、中年人还是老年人，只要有新的学习发生，就会对你大脑的运作带来影响。而且很多研究都证实了，学习新的、有挑战性的知识，会让大脑的灰质和白质增生，会促进神经元联结的形成，更重要的是会有效降低失智症的发生概率。

除了考量大脑的发育规律之外，我认为学习的环境以及学习成就对个人的实质影响力，也主宰了学习的效率。我的母亲是大学英语老师，在我念小学一年级

时，母亲就让我们开始接触英语，在那个年代算是相当早的。但是我对于英语一直没有很强烈的感受，也不是那么会用。

不过，在我小学五年级要升六年级的时候，我们全家去美国住了一年，我和弟弟就读于当地的公立小学，除了一小时的语言加强班之外，每天都和当地的小朋友一起上课。英语能力和我在学校的生活有极度紧密的关系，整天都沉浸在英语的环境中，那一年我的英语能力有极大幅度的进步。即使后来离开美国，我的英语还是有很高的水准，直到出国念书，英语都是一个我不需要太费心，又能有杰出表现的学科。

这只是个例子，不是说你一定要送孩子出国念书，而是强调：**当学习有个明确目的，才能学得好**。就像如果工作中没有写程序的需求，你学习写程序的效率肯定不高。但如果老板说：“给你三个月的时间，若没办法用Python解决公司财务报表，你就准备走人吧！”我想你应该一个月内就会学好了。

学习不是越早越好，也不是越多越好。

第一，如果学习的素材非常相似，学习的效率会很差。例如：你要孩子学习一连串发音相近的字词，他们就会学得很慢；但是如果字词的发音差异性很大，孩子的学习就会比较有效率。所以，当素材很相似的时候，一次全学，反而会学得比较差。

第二，长时间的学习容易疲惫，注意力不集中，效果不如把时间切割成区块来学习。区块学习还有另一个好处，因为每次的学习都会有不同的情境信息，这些情境信息都有助于未来记忆的提取。

第三，高强度的学习通常会伴随着压力的上升。虽然适度的压力对于个体是

有好处的，但是若长期处在过度高压的状态，对大脑是有害的，而且会全方面影响一个人的健康。

所以，学习“正确”的知识，比起学习大量的知识更为重要。

而什么叫正确的知识？简单来说，就是对你有最直接影响的知识。比如：对一个家庭主妇来说，正确的知识可能是怎么轻松完成家务，烹饪美味又健康的饭菜，还有怎么利用闲暇时间提升自己的幸福感；对上班族来说，可能是怎么提升自己的工作效能、经营自己的人脉、让自己的薪资翻倍；等等。

不过，对每个人来说都是正确的认识，那就是掌握如何高效地学习。

第三个误解：背多分

我相信在大家的求学阶段，都有过这么一些知识点：你没有动机想要去搞懂，或是花了很多时间也没有能力搞懂，但往往考试的时候就是会考，许多人都会选择死记硬背。我也有过这样的经历，虽然考试过关了，但是这个知识点在我脑海中没有留下任何痕迹。

如果你真的想要学习一个新的知识，死记硬背绝对是最糟糕的做法。因为死记硬背只是用语音保存这个知识，它并没有被赋予意义，很容易变形而出错。就像中文同音词很多，如果你只是重复语音，可能会产生误解，像是“数目”和“树木”，就会闹笑话了。此外，用语音的方式保存知识，很容易受到干扰，就像你没有办法同时跟两个人通话一样，当你死记硬背的时候，如果还要一边跟人讲话，效果会很差。

学习绝对不能太被动，你必须要主动地去思考，否则学习的成效会大打折扣。

这就是为什么我认为订阅太多专栏不一定对你有帮助，因为我们很容易会想要偷懒，只是在被动地吸收知识。然而就像死记硬背一样，被动吸收知识的效果非常有限。听知识专栏是如此，看电视也是如此，如果你没有主动去思考，那么这些信息对你大脑来说都不是太好的养分。事实上，脑部造影的研究发现，阅读时的大脑和看电视时的大脑有极大的差别，其中很大的差异就是源自前者比较主动，而后者是比较被动的。

我知道没有人会打从一开始就想要死记硬背，因为没时间了，才会选用这样的下策。因此我要提醒大家，请在需要上场的前一天死记硬背，因为如果熬夜死记硬背，这些信息是没有办法长时间保存的。睡眠对于记忆的保存是非常关键的，过去很多研究都发现，如果学习之后没有睡觉，学习的效果就会变得很差。当然更好的做法是不要死记硬背，而是提前做准备。

在这本书当中，我要先带你认识学习是什么，以及大脑是怎么学习的。接着，我要告诉你哪些因素会影响学习，有些可能会让你非常意外。除了介绍原理之外，我也规划了一些游戏，让你可以跟孩子玩出学习力。另外也特别设计了单元小任务，让你在读完一个章节之后，可以检验一下自己的理解，以及是否能够把内容应用在提升孩子的学习上。最后，我还要从更宏观的角度，带你思考要怎么帮孩子规划好的学习方案。

那么我们就起航吧！

目 录

C O N T E N T S

前 言 破除关于学习的三大误解 / 1

第 1 部分 你真的认识学习吗? / 001

第一章 为什么我们总觉得学习很难? / 003

第二章 逼孩子努力, 不如给他学习力 / 015

第 2 部分 如何提升孩子的学习力? / 027

第三章 知觉力: 学习的触发器 / 029

第四章 注意力: 保持长时间高效学习的利器 / 053

第五章 记忆力: 为什么孩子能记住动画细节,
却记不住课本知识 / 076

第六章 思维力: 我们理解世界的底层演算法 / 105

第七章 规划能力: 让孩子生成自己的学习地图 / 127

第3部分 运用行为科学让孩子自主学习 / 151

第八章 没有动机，怎么可能学得好 / 153

第九章 帮孩子培养一些好习惯，让他们受用一辈子 / 162

第十章 管好自己的情绪，学习更高效 / 169

第十一章 好的生活习惯，是学习最棒的养分 / 175

第十二章 培养学习力是一生的事 / 184

写在最后 对于学习的六个建议 / 197

附录 单元小任务——表格范例、答案与说明 / 206

第 1 部分

你真的认识学习吗？

在第1部分，我要先帮大家打一些基础，

认识哪些能力和孩子的学习有关系。

在这些能力中，

有一些是直接和学习有关系的，

有一些则是比较间接的。

不论是哪一种，

若你能够协助孩子提升这些能力，

都有助于促进孩子的学习。



第一章 为什么我们总觉得学习很难？

你在教孩子说话或算数时，是不是常常觉得孩子怎么学得这么慢，教了好几次，还是搞不懂 $1+1=2$ 这样简单的事情？可是你又会很纳闷儿，为什么有时候孩子会讲出一些艰涩的词语，你明明就没有教过他啊！

不仅在孩子身上，成年人也同样会有类似的现象。你自己想想，生活中对有些事物的学习就是很容易，学了一次就会。但如果要学一门新的语言或是一种新的乐器，恐怕就没有那么快了。那么，学习究竟是怎么一回事，我们又是如何学习的呢？

学习是什么？

之所以会有这样的差异，其实和学习的本质息息相关。那学习的本质又是什么？我们先来谈谈什么叫作学习。你可能会觉得谁不懂学习，可是若要定义什么是学习，你会怎么说？

如果你教孩子“ $1+1=2$ ”，教了好多次，你再问他：“1加1等于多少？”他答不出来，那么孩子算是有在学习，还是没有学习呢？

如果一个孩子已经学会弹钢琴，但是因为手受伤了没办法弹琴，你会说他没学会弹琴吗？