



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第109期 总第3637期



家教周刊

2021年12月4日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川教育报刊社主办

聚焦「双减」落地

家校在行动

「双减」…… 激发孩子学习内驱力



5个原则,激发孩子学习内驱力

成都大学师范学院教授刘华锦认为,要增强孩子的学习内驱力,可以从5个方面入手。

第一,以身作则,发挥榜样的示范作用。刘华锦曾见过朋友的孩子在家认真学习的样子,自己规划时间和学习内容,什么时间学什么、什么时候休息,安排得井井有条。刘华锦感叹孩子的自律,问及朋友的教育方法,得到的答案却很简单:一起学。

“孩子回家来,如果家长能给孩子做示范,看看书、学习某个领域的知识,孩子就知道,学习不是一个一个的任务,而是一种生活方式。”刘华锦认为,言传不如身教,父母双方跟孩子一起学习,一方面起到了很强的榜样的作用;另一方面也营造出了好学的家庭氛围。

全家人一起学习,学习就成了一种习惯、一种生活方式,而非被迫完成的任务。

第二,多陪伴、交流,让孩子感受到学习的乐趣。家长需要了解孩子学习的内容,最近学了什么课文,看了什么书;学了什么计算方法、公式、定理;英语学到了什么主题,更进一步,这些知识之间可以怎样发生联系?

用一种讨论而非考验的态度去与孩子交流他的所学所感,用自己的话语重构知识体系,是一种个人视角的学科融合,也是一种温故知新,能够很好地激发孩子的学习兴趣。

刘华锦建议,小学低段的孩子,家长可以多采用共读、问询的方式,一起感受学习的乐趣。小学中高段,孩子的自我意识渐强,也有了偏好,这时,家长可以引导孩子继续开发兴趣点,积极整合网络、社会资源为孩子提供学习和实践的平台,“乘兴而学”。

到了中学,知识的难度和容量有了大幅提高,校内学科学习的时间

间会占据孩子更多的精力,这时,家长一方面要帮助孩子合理规划时间,提高学习效率;另一方面,还要启发孩子对学习本身进行思考,进行职业规划的启蒙,让孩子认识到学习、考试等对人生的意义,从而能够调动学习的主动性,迎难而上。

第三,落实劳逸结合,谨记“7+1>8”。所谓“7+1>8”,就是假如孩子一天中所有的学习时间加起来有8小时,那么拿其中1个小时来休息、玩耍或是发展兴趣爱好,这样的学习效果是远远高于把8个小时全部用来学习的。

“学生不等于学习机器,我们也不是为了学习而学习。”刘华锦认为,尤其是小学高段、中学的孩子,在学校连续地学习了整个白天,一回到家还要学习,感觉到疲惫、缺乏动力是很正常的。放学回到家,孩子需要一段时间来放松:做些喜欢的事情,或是体育锻炼,或是纯粹的休息。这段时间能够起到缓冲的作用,让孩子的身体和情绪都得到调节,不会对接下来的学习那么抵触,也会更高效。

第四,积极与同学段的家长沟通。刘华锦多年从事家委会工作,见证了许多家长互相“取经”解决问题。即便每个孩子都是独特的个体,但处于相同的年龄、相同的学习环境,与同一批同学相处,多少也存在共同点。遇到孩子不想学、拖延等问题时,多问同别的家长是怎么做的,或许就能找到答案。

第五,积极与孩子的老师沟通。知识学习的主阵地在学校,作为教育从业者,教师会有一些方法来指导孩子在家中的学习。例如,给孩子的学习用具的样式和功能不宜太繁复,孩子的书桌要保持简洁等等,经过一些细节上的设计,就能很好地提高孩子的专注力。

“双减”之后,孩子们的书面作业少了,在家可以自由安排的时间变多了。面对这样的变化,一部分孩子很快适应,能根据自身的情况合理安排时间;不过,仍然有孩子认为,“双减”就等于可以“敞开”玩,心思不在学习上了。

“双减”,减去的是负担,而非学习质量和责任心。只有让孩子保持学习的内驱力,才能真正在减负的同时提质增效。那么,家长可以从哪些方面着手,激发孩子的学习内驱力?

■ 本报记者 梁童童

兴趣,是孩子学习内驱力最好的滋养

成都师范银都小学紫薇校区四年级5班班主任老师李薇观察到,班里的孩子,凡是作业完成度高的,都是对这项作业很感兴趣的。

“双减”之后,孩子们的书面作业都在学校里完成,回家之后,只需要完成体育锻炼和一些拓展性的作业。

最近,语文课进行到了神话单元,孩子们需要完成一篇题为《我与XXX的一天》的作文,“XXX”就是中外的神话人物。为此,同学们需要广查资料,了解这个人物的外貌、性格特征,以及人物“生平”。

因为我国首辆火星车以“祝融”命名,小锐对火神祝融尤为感兴趣。难得的是,他不仅广泛搜集了有关祝融的资料,还联想到了西方神话中与火有关的神:阿波罗、赫菲斯托斯、普罗米修斯等。因而,在班上分享时,小锐有关“火

神”的报告赢得了同学们的一致赞赏。

在李薇看来,激发孩子学习内驱力最好的方式就是“感兴趣”。“尤其是在小学阶段,知识不算艰深,课本中的很多知识都可以和生活、孩子的兴趣点联系起来。”李薇谈道,“无论是教师在课堂教学,还是家长在与小朋友相处时,都可以注意这一点。”

在此前的一个“小脚丫游成都”活动中,小朋友们跟爸爸妈妈一起去探访成都的各处,可以是旅游名胜,也可以是充满烟火味儿的市井小巷,也可以是纯粹的自然景色。有了这样的目标,孩子们对预先进行的相关学习就格外有劲儿,去武侯祠的认真学习《三国演义》,去望江楼的就看薛涛,去宽窄巷子的还学习了北京胡同的知识,到时间作对比……

能这样去学习,动力自然不成问题。

在这个过程中,李薇建议,家长要学会放手,让孩子独立完成学习的探索过程。遇到问题,不要马上帮孩子解决,而是给他提供一些能够解决问题的途径和方法,给他时间,学会自

己解决。这样完成的学习任务,或许花的时间要长一些,但能够大大提升孩子独立解决问题的能力、自信心和成就感,也为攻克下一个难关做好准备。

并且,家长还可以陪孩子一起养成“复盘”的习惯。就拿“小脚丫游成都”这个活动来说,复盘可以起到两方面的作用。

一是推敲制订计划的流程是否合理,哪些细节还可以更完善,有没有其他方式可以达到目的?这样的思考可以延伸到其他学习任务 and 学科中,锻炼孩子的批判性思维。

二是出于实用的考虑,孩子复盘自己的计划,也是对自己的决定负责,每一个选择都要有所根据,这样,无论是在学习还是在生活中,孩子都能逐渐成长为一个理性、负责任的人,更能为自己制定恰当的目标和学习计划,充满动力、高效地去做事情。



家长像“拐杖”,该放手时就放手

■ 本报记者 梁童童

“我觉得家长的‘声音’不要太大,就像一根拐杖一样,给孩子足够的支持就好了。”这是两个孩子的妈妈张女士对于家长这个角色的看法。

在张女士看来,内驱力的培养,是伴随孩子的成长一起增长的。无论是做作业、看书、发展兴趣爱好,当孩子明确了一件事对于他来说意味着什么,为了实现自己的目标,发自心底地想要去做的时候,就是内驱力涌动的时候;而家长要做的,就是给孩子足够的支持。

支持什么?“当孩子想尝试的时

候,鼓励他去;当孩子迷茫的时候,帮他分析‘选项’;当孩子失败的时候,安慰他,抱抱他……不包办,放手让他去就是了。”张女士说。

越多尝试,越多经历;越多经历,对这个世界和自己的认知就越丰富。

张女士的女儿丫丫,今年刚升入初中。小学时期,她是大家公认的“演艺”小达人,唱歌、跳舞、主持无所不能。从四年级开始,她的周末就排得满满的:周五晚上完成作业,周六学习英语、唱歌、跳舞,周天上午全部用来学习语文,晚上还

有语言表演。

报这么多兴趣班,丫丫说,也会有累、觉得坚持不下去的时候,但是想到要唱更多的英文歌、跳更好看的舞、去更大的舞台上表演,咬咬牙,就克服了。在她的内心世界内燃烧着一团火焰,去克服各种外界困难,克服自己的惰性和拖延。

三年级升四年级的时候,丫丫还做过一个痛苦的决定:暂停从幼儿园就开始的画画课。三年级时,丫丫终于为自己唱歌跳舞的爱好报了班,开始有体系、有方法地学习,但矛盾就产生了:这么多兴趣

班,还要兼顾难度加大的学习,必须有取舍。

看丫丫这么纠结,妈妈就出马了。妈妈陪着丫丫,一一分析这些爱好,最喜欢哪个?现在放弃了会怎么样?以后还能不能继续学?最终,因为唱歌、跳舞、语言表演这些算是互通的,能互相促进,丫丫忍痛放弃了跟它们关联不大的画画。

同时,为了“保护”这些爱好,丫丫在学习上丝毫不敢掉以轻心。遇到问题就及时向老师请教,不把问题带回家;回到家,第一件事就是把

作业做好,该巩固的巩固,该预习的预习,总之,最大效率地利用时间。

一次次地尝试、坚持,让丫丫学会的不只是怎样唱歌、跳舞,更让她认识了自己,学会怎样分析、取舍、调整,怎样通过一次次努力达到自己的目标。

“在这个过程中,家长适时地提供建议,然后为他们鼓掌就好了。”在张女士看来,保护孩子的爱好,就是保护他们对生活的热情、对学习的热情,也是保护他们对生命的热爱。“内驱力是每个孩子生来就有的,只需要用一些热爱来激发。”

本版图片均为资料图片