

# 有针对性的辅导 才最有效

——访钱志亮

采写 / 本刊记者 弓立新



钱志亮，北京师范大学教育学部副教授，硕士生导师。曾任职于北京师范大学亚太实验学校、北师大实验小学。兼任中国儿童安康成长专家委员会秘书长、中国教育学会中青年分会秘书长、中国家庭教育学会理事。

我反对在低年级  
给孩子增加学科辅导班

*Children's Study*  
**少年儿童研究**：父母担心自己孩子落后，所以很多孩子一上学就被迫参加各种学科辅导班。您怎

么看待这种现象？

钱志亮：现代社会竞争激烈，很多家长周末也要加班或做其他事情，孩子没有人管，正好有这些课外辅导班，孩子有人管了，又能受教育。其实家长对孩子课外班学了什么并不了解，对所学的内容和课堂的关系也不了解。这样做是没有意义的，是对孩子休息权的一种侵犯。

孩子刚上学，也就是一年级，我是不主张上课外班的。这一阶段，孩子的学习方式、生活方式和幼儿园相比发生了很大变化，这种变化让孩子每天都处在一种惶恐和焦虑当中，可以说每天都疲于奔命。

孩子早晨上学，中午在学校吃饭，下午四五点钟才回家，大脑已经很疲惫了。学校里老师和孩子玩的是“车轮阵”，语文老师下课了回办公室休息喝水，数学老师上；数学老师下课了回办公室休息喝水，外语老师上；外语老师下课了回办公室休息喝水，科学老师上……歇大人不歇孩子，一天下来孩子的体力和脑力已经极度消耗。再加上回家还要写语文、数学、外语各科老师布置的作业，晚上往往要到七八点钟才结束，孩子根本没有玩的时间，是很辛苦的。所以，我坚决反对给一年级的孩子加重负担，增



加额外的学习任务。

而且，现在的课程标准和以往不一样了，现在40多岁的父母当年上小学时，每天记6-8个生字；30多岁的父母当年上小学时，每天记8-10个生字，识字任务分散在五年的时间里。现在，提倡三年级之前要学完所有生字。孩子一天要往脑袋里装12个生字，不但如此，比父母当年还增加了外语课、计算机课等课程任务，在学校的思维强度已经很大了。如果家长再给孩子加码，孩子会吃不消的。六岁儿童大脑的劳动强度是有限的，儿童在同时接受或综合来自各个不同输入系统（如听觉、视觉、触觉等）的信息时耐受性差，如果接受和加工过多的数据，大脑就会超负荷，并造成“短路”，就像电路中电器用电量过大而造成保险丝熔断一样，导致学习能力衰退、思维混乱、记忆不良、注意缺陷、拒绝完成任务、发脾气、多病或出现“假参与”的现象，最终得不偿失。

**Children's Study**  
**少年儿童研究**：不同年龄的孩子注意力时间的长短是不一样的，父母怎么根据这个规律来安排孩

子的学习呢？

钱志亮：一二年级孩子注意力集中的最长时间是15分钟，三四年级是20分钟，五六年级是25分钟。孩子注意力时间过短，就会造成课堂学习时，听一点漏一片，效率低。

大脑是呈镶嵌式的交替活动，即兴奋和抑制交替出现。在普通小学里，很少两节同样的课连排的，总是学一节数学，再学一节语文，尤其是让认知类的课程和表达类的课程交替出现。语文、数学、外语是认知类的课程，体育、音乐、美术是表达类课程。从儿童用脑卫生的角度看，学校会把两类课程交替来安排。而且，学校老师虽然上课是45分钟，但在低年级，讲到20分钟时，一定是有休息的，比如，老师会说：我们一起来做手指操，或者一起来唱一首歌，以利于左右脑的调节。如果孩子一直上同一种课程，一定会出现一种在心理学上叫保护性抑制的现象，就是左耳朵进右耳朵出，思维是迟钝的，即前面所说的“假参与”。

老师在教学过程中为了延长学生的注意力，往往会使用一些教学技巧，

如一会儿看书朗读、一会儿讲解、一会儿要求写几个字等，通过视听动通道不断变换，使之繁忙；还有的利用暗示，如目光的注视，拍学生的肩膀，适当提醒，把“溜号”的学生及时拽回来；或教学方法的多元化，以吸引注意；或教学技巧的多样化，适当点拨；或必要的提问与复述，保持高度紧张……

家长在家庭指导中注意：一、尽量中途不打搅孩子的学习和思维；二、懂得孩子学一会儿（15分钟）就跑过来“打岔”是极其正常的现象，不要过分苛刻地要求孩子像大人一样一坐一个小时；三、鼓励孩子持久的学习行为，并把问题存留到最后一起问；四、告诉孩子做某个学科的作业累了之后先换个其他学科来做，交替做有时也是一种休息方法。

**Children's Study**  
**少年儿童研究**：什么时候开始可以加学科辅导班？

钱志亮：严格讲，到中学为了应付中考才需要。小学升初中不用考试，小学是绝对的“解放区”。新任教育部长袁贵仁先生最近多次表态，要把均衡教

育作为头等大事来抓。毋庸置疑，明年的小升初全国都会有一个相当大的变化。新任教育部长的表态对家长来说应该是一颗定心丸。小学阶段，是孩子身体发育最关键的时期，家长不用把孩子搞得那么累，更不能由于上辅导班的疲于奔命使得孩子对学习失去了兴趣。小学生如果要上，应该是上特长班，也就是文艺、体育之类的兴趣班。

### 有针对性的辅导 才能帮助孩子学习

**少年儿童研究**：家长如何判断孩子是否要上学科辅导班呢？

钱志亮：孩子在班里的排名在前四分之一，父母就不用操心。但如果孩子在后三分之一，父母就需要考虑一下了，孩子可能不是学不会，而是需要更多的时间。这种情况下，如果父母没法辅导孩子，可以把他送到有针对性的辅导班中。注意一定要对孩子的学习状况有一个针对性的诊断，再补课。这种补课作为学校教育的补充，

是有意义和有价值的。但如果盲目地送到没有诊断分析的辅导班去，不但不能起到补救的效果，反而由于“疲劳战”而使孩子没有足够的精力做“份内”的事情，最终得不偿失。

学习成绩在前四分之一的孩子，如果对某一学科有特别的兴趣，我觉得家长可以送孩子学一些更难更高深的，以拓宽知识面。但有一点必须特别强调的是：必须尊重孩子的个人意愿。

**少年儿童研究**：您特别强调有针对性的辅导，能解释一下吗？

钱志亮：比方说，语文课程，如果孩子拼音不行，给他补拼音，阅读水平比较低，就要上阅读的班。再比如，有的家长说自己孩子丢三落四，题明明会做，在草稿纸上写了，就忘记写到卷子上了。这类孩子是典型的视知觉发展不好，就是6岁之前，眼睛和手的协调训练不够，需要加强纸笔的活动，提升注意力，具体训练方式是：题当中有一堆数字，6和8的印刷体是很容易看错的，专门让孩子看，把6挑出来；或者在一堆2、5、S中把8分

辨出来，这些都是有针对性的训练。

还比如，让孩子用“打”组词，他只能组出“打人”“打脸”“打手”等，别的就组不出来了。这表明，孩子思维发散方面不行。这样的孩子需要上专门的思维训练班，学会一些发散思维，提升思维的灵活性。表面上看，这类学习班和学科本身没有什么关系，但是这样的训练能帮助孩子提高认知能力。

再比如，有的孩子回答老师问题时，口吃，磕磕巴巴。很明显，孩子心里知道，就是说不出来。这样的孩子需要上言语辅导班，教他怎么说话。这样，孩子的言语的不利才不至于成为他智力思维的一种障碍。

再比如，有些孩子拼音bpdq不分，把字写反，如“部”“陪”混淆、“未”“末”不分，读书破词破句、丢字添字、跳行串行，2、3、4、7等老写反，竖式老对不齐……导致成绩差，其本质在于孩子的前庭平衡有问题，导致空间关系障碍，上什么文化辅导班都没用，需要针对前庭平衡和空间关系做一些感统方面的训练。

实际上，通过有针对

性的训练，才能对孩子有帮助，而不是盲目地让孩子上语文或数学班之类的。

**少年儿童研究**：在几门主要的科目当中，在哪些方面花时间比较有效？

钱志亮：在报班方面，语文是最不见效的。小学三年级以后，孩子开始学写作文。我个人觉得，如果家长坚定配合语文老师的要求，指导孩子坚持写周记，并认真检查，同时每周能抽出时间和孩子改周记，那么，孩子的作文应该不会有什麼大问题。但是，如果家长实在不得法，指导不了，或没有时间指导，可以考虑利用寒暑假上作文班进行强化训练。

至于奥数班是需要有天赋和悟性的，要有智力遗传来做支撑。有的家长看别人的孩子学奥数，也要让自己孩子学。这种做法是没有意义的。我们提倡小学生的数学一定要从课本出发，基本功扎实，最重要的就是口算能力强。比如，低年级20以内的运算，课标要求是5分钟40道题。我个人以为这40道是对水平比较低的孩子而言的。对优秀孩子来说，80道不为过，一般应该为60道。

数学，就是一个口算，我们既然想在学习上花费时间，就要花在这里。反复训练，孩子的速度是能够提升的。整个运算的速度提高后，孩子作业的速度都会提高。这样孩子的出错率必然会降低，基本功扎实了，熟能生巧。有的家长“随大流”盲目把孩子送到“奥数班”“华数班”，孩子走路还不稳呢，就非要送过去学跑甚至飞，结果可想而知，有些家长不理解这个道理。

### 了解孩子的智力水平，建立合理的期望值

**少年儿童研究**：如何使家长避免盲目给孩子报课外辅导班？

钱志亮：客观地讲，大约10%-30%的孩子有学习障碍，原因是家族遗传，母亲怀孕年龄过大或过小，孕期不良环境，生育时早产、难产、剖腹产，人工喂养，隔辈抚养，过早教育，过度管教，缺乏室外活动，学习机会剥夺等原因造成的，表现为注意力不集中、多动、学习成绩差、人际关系障碍、性格退缩、感觉统

合失调等症状，需要进行专门的心理训练和治疗，而不是打骂所能解决的。有些家长意识不到这一点，认为孩子学习不好是孩子的态度问题，“他们就是不想好好学！”“对他说了多少遍了，他就是不听！”“怎么说也没有用”“狠狠揍了也不行！”殊不知，孩子的学习不好大多是由于学习能力的问题。

孩子的学业成绩受九个方面因素的影响：父母的智力状况、父母是否远血缘通婚、要这个孩子时母亲有性高潮状况、出生季节、母乳喂养、是否睡眠充足、是否勤于运动、是否体重适中、是否吃好早餐，其中前五个与父母直接相关。

先天（指孩子脱离母体那一刹那之前，包括遗传、孕期、产程三个方面）在孩子发展中是个内因，占主要作用，“种瓜得瓜、种豆得豆”的道理告诉我们，如果父母当年没有播种“龙种”，很明显，“望子成龙”是不合理的。父母对子女的成长总有或高或低的期望，大多数父母都望子成龙、望女成凤，将自己满腔热情寄托在自己生命的延续——孩子身上，试图通过孩子来实现自己的抱

负，以证明自己本不是无能之辈，只不过当初条件受限制而已，瞧，我孩子的成功就足以说明了这一点……这些都是正常的现象，但是这些期望往往没有基于分析子女的实际能力，导致父母对子女的期望过高或过低，在强大的思想包袱面前，孩子会产生较大的情绪反应，从而影响孩子的学习状况。家长期望压力太大的学生通常存在着某些情绪或情感问题，而这些情绪或情感问题往往是孩子学习的动力之一，但往往也反过来影响或阻碍学习。

当然，“井无压力不出水，人无压力难成器。”父母对孩子寄予一定的期望是家长对孩子的一种关爱、一种鼓励，是建立孩子自信心的主渠道，是人之常情，但是家长的期望必须根据孩子能力的具体情况来确定，最好的期望值是让孩子稍加努力后就能实现。就好比摘桃子一样，不用跳就能摘到桃子会使人产生惰性，怎么跳也摘不着桃子会使人失望，努力地使劲跳起来才能摘到桃子富有挑战意义，会使人充满希望，会使人得到锻炼，会培养人的能力，下次

跳得更高！家长对孩子的期望值也是如此：高不可攀会丧失信心，唾手可得会消磨斗志，富于挑战才会催人奋进！

父母对孩子期望过低，会造成许多儿童对自己缺乏信心，自尊心低下，“连爸爸妈妈都说我不行了，我还行得了吗？”“我就只有这个能力？”由此造成孩子怀疑自己、放松对自己的要求，甚至自暴自弃，缺乏上进心，导致许多其他问题。

家长对孩子的期望值其实就是对孩子施加的压力，压力太大了或太小了以及没有压力都会毁了孩子，只有恰当地把握分寸才是真正地对孩子好！家

长对孩子的期望不妨长短期相结合：短期内根据孩子上次或前一阶段的学习情况，提出“跳起来能摘到桃子”的期望，并不时地给予一定的鼓励。一旦孩子达到目标后，家长一定要表现出无比的兴奋与幸福之情，根据家庭情况给予一定的奖励，同时与孩子一起探讨下一步的努力方向。关于远期期望可以根据孩子的理想与志向加以适当的引导，并将远期期望分解到无数个短期的期望之中，孩子每前进一步都予以鼓励。这样孩子和家长就会有许多的成功、许多的希望、更多的努力、更好的发展。

家长要摆正心态，用





平常心看待自己和自己的孩子，对孩子的期望值要合理，千万不要过高！比如，父母的智力水平在周边的人当中排在前三分之一，可孩子在学校的的成绩是后三分之一，父母可以考虑一下孩子在孕期或出生当中有没有一些异常。如果没有异常，可以尝试多花费一些时间学习，看能不能有所提高。报课外班也是一种方式。如果能上来，说明是家长疏于对孩子的监督和管理。这样的孩子的主观能动性不够，需要外界多督促才行。

如果孩子学了一段时间，努力了还是不见效果，家长必须降低期望值，调整心态。现在的社会竞争越来越激烈和低龄化。一些家长认为孩子现在占据的优质教育资源越多，将来占据的社会资源就越多。但是，关键在于孩子有没有那种能力，学多少知识都能消化吸收。就像人们吃饭一样，甲每顿能吃4两米饭，乙只能吃2两。我现在每顿也要让乙吃4两，一顿，两顿，乙可以勉强撑下去。如果每天都要这样，乙必然会出现厌食等现象。学习也是如此，给孩子过重的负担，孩子就

会拒绝、磨蹭、消极怠工，最终把这个孩子给毁了。

*Children's Study*  
**少年儿童研究**：看来家长需要转变观念，并不是孩子学的越多就越好。

钱志亮：的确是这样。孩子过多上学科辅导班，占用了时间，该发展的一些能力没有发展，比如孩子的交往、品德、兴趣爱好、情绪情感等。家长把这些都丢掉了，实际是舍本求末。今后是多元化的社会，一个孩子从家长和老师那里如果学会了勤劳善良、自强不息、坚韧不拔、好学博爱、以礼待人、诚实守信、认真做事，那么即便他的学习成绩不好，也只是暂时的，将来他一定会生活得非常充实与幸福，甚至大有作为。“才”的不足可以用“德”来弥补，反过来，一个孩子只有“才”而没有“德”，是最悲哀的。

任何过早教育、过度教育都属于“揠苗助长”的摧残行为。孩子过早、过多地学习知识或技能，学习其尚未做好心理准备的东西，会导致其对学习的退缩，扼杀其学习兴趣。这样做表面上似乎是丰富了给孩子的心理刺激，实际上该给的刺激没有让其经历，

反而造成刺激剥夺的后果。过早或过度教育剥夺了孩子以健康心理走向成熟的机会，也妨碍了父母以轻松、愉快的心态参与到孩子成长的过程中去。所以，家长要用平常心看待孩子的发展。

*Children's Study*  
**少年儿童研究**：您有什么具体建议吗？

钱志亮：如果家长让孩子周末上课外班，两天中，送孩子补课加在一起的时间不要超过半天。周六上午一定要让孩子睡好觉，把一周中缺的觉都给补回来，下午让孩子上课外班。周日上午写作业，下午休息一下，晚上早点睡，免得“星期一综合征”——由于生物钟的推迟导致周一早晨懒得起床，起床了懒得上学，上学了很难进入状态。

另外，有的家长让孩子在家多做题，也是一种额外负担，我坚决反对。不是针对性的题目没有用，对孩子来说是精神折磨。家长应该多和老师沟通，因为最了解孩子学习状况的是老师。小学生的功课，家长一般都能辅导，可以在老师的指导下帮助孩子学习。☹