

孩子要是有这个现象 学习再努力也白费(图)

【阿波罗新闻网 2016-11-25 讯】



温馨提示：本文适合所有中小學生及其家長閱讀，並有極客數學幫真實案例分析。

現象：我家孩子很努力，每天學習很用功，作業認真完成，在學習上花的时间也很多，可就是成績不理想，家長急，孩子也痛苦，這個現象要是不及時改善，再怎么努力，學習成績也不會有起色。

這！是！為！什！么！很可能是你家孩子陷入了假性努力死循環。

家長一定要明白，學習最重要是看效率，不能僅僅停留在表面看到的孩子有努力就感到欣慰，因為有很大一部分的孩子在學習時看似忙忙碌碌，實則收穫很少，不是孩子不夠聰明，而是孩子在假性地努力學習，不是說孩子在假裝努力，而是指他的努力的方式不對。

有以下4個現象的1個或多個，就說明孩子在假性努力，現象越多，情況就越嚴重。

1、機械完成任務：有些孩子可能就會因為平時的作業太多，機械地在完成任務。父母還高興於孩子每天都辛勞地完成作業，但往往忽略了有沒有產生效果；

2、不主動思考，學習不深入：完成作業本是件帶入思考的事情，但往往孩子容易陷入懶惰思考的情況。不願意想太多，一可能是作業多，思考太多，浪費的時間就多，作業是做不完的。二是孩子自己懶得動腦，畢竟無論是孩子還是家長都喜欢舒服的狀態。再或者是認真聽完課後，就拋之腦後，沒有對知識點、錯點不帶任何含糊的了解和領悟，即使意識到了，也沒有養成及時解決的習慣；

3、時間觀念不强：對於作業的完成沒有給自己設置完成的時間，所以很容易在做作業當中陷入游离狀態，效率低。

4、不去優化學習方法，一成不變：和其他孩子或孩子自己之前相比，多做了這一項任務，但學習成績或者學習效率有沒有提高；長期的堅持對自己的做題技巧、領悟能力等有沒有提高。

為了讓各位家長更明白，小編分享極客數學幫的4個案例。

案例一：錯題本的機械現象

棕北中學的張同學按照老師的提醒認真地整理改錯本，每每有錯題，就趕緊把錯題和解答方法誊抄到錯題本上，整理得非常漂亮，但數學成績一直沒有起色。

這是為什麼？

經過極客數學幫老師溝通才發現，張同學使用錯題本更多地是把錯題本當成一種任務去機械完成，並沒有做到定期回顧，思考和重新分類整理等。錯題本是提高成績的有力工具，但若不會合理使用，反而浪費時間。

該怎麼辦？

對於每一個學習任務，要明白其背後的實際意義，對於學習和完成作業，孩子自己對知識的領悟和體會能力是最重要的，所以一個孩子對今天任務收穫的心得顯得尤為重要。杜絕忙忙碌碌一天，最後卻不知道自己今天都干了什麼，學到的知識重點有那些。

比如課後或做完作業可以花時間回顧當天的知識，看看有沒有疑難點沒有搞清楚，以及有沒有新發現，與其他的知識點是否有聯繫等。回顧盡量採用回憶的形式，不能一來就翻書或筆記看。

如需了解錯題本的更多使用方法，你可在文章底部了解查閱方式。

案例二：不主動思考，學習不深入

新都一中的楊同學上課聽課很認真，老師的板書會一字不落的寫在筆記上，看起來做的非常好，但一到做題和考試就犯難，只能做簡單的題，中等題基本上動不了筆。

这是为什么？

很明显，杨同学听课比较被动，很少去思考，导致学习在学习上被牵着鼻子走，在不是很明白的情况下，一边抄板书，一边听老师讲，一心二用，对老师讲的知识很少做到及时加工，导致做题时，只能做简单题。

该怎么办？

老师的板书很多时候没有必要一字不落的抄下来，极客数学帮建议听懂了再记笔记，如果遇到课堂知识较多，老师节奏较快时，只要听懂了，可以誊写板书上的一些关键信息，然后课下再去补充，还能起到回顾的作用。否则，很容易错过老师的讲到的一个关键点，造成知识漏洞。

还有一点有的同学可能听不懂老师在讲什么，就只能抄抄板书，以期课余时间能够看懂。造成这种现象的根本原因在于之前的知识没有掌握好，导致听课不畅。对于有这个困扰的孩子，一定要及时解决没有听懂的知识，并做好预习，减少听课的阻力，并在记笔记时参考上一段的建议。

另外，平时的作业练习、考试题目要多去分析总结，包括错误题目的分析，分析错因更加重要，最后写完之后可以让成绩好的同学或者任课老师看看，以免在学习上造成闭门造车的现象。

案例三：毫无时间观念

师大附中的刘同学经常做作业到很晚，爸爸妈妈看着很欣慰，觉得很努力，尽管孩子成绩没有起色，也不好说什么。

这是为什么？

这种情况的孩子往往对作业完成没有时间概念或者时间管理分配不当，导致孩子虽然很努力，但却并没有完成多少作业。

该怎么办？

引导孩子养成时间观念，做好学习规划，将大目标分解为多个小目标，并落实到明确的时间上。这样学习起来才有进度感和紧迫感，但在设定上要量力而行，以免要求过高，难以执行。

案例四：一成不变的学习方法

七中育才的王同学刚上初一，小学时成绩很不错，但到了初中过后成绩就没有那么好了，最近一次考试成绩也不太好。

这是为什么？

来到极客数学帮，老师们与王同学一起交流了学习方法的问题，极客老师发现他在学习时仍旧沿用的是小学阶段的学习方法，并没有做过多调整，这导致他学习起来很吃力。

该怎么办？

事实上小学与初中的学习方法，初中与高中的在学习上的要求有明显的改变，所以在学习方法上也要有所调整，才能适应新的学习内容。否则一成不变的学习方法，势必跟不上新的学习节奏。

以数学为例，小学生到了初中，一定要掌握一些新的学习习惯，比如要学会更系统的归纳总结，加强计算能力等，这一点极客数学帮已经在昨天发布的《中学生必须掌握的学习习惯》中说明，你可在文章底部了解查阅方式。

最后，提醒家长多留心孩子的学习是否陷入了假性努力中，如果有，就要及时提醒，以免孩子做太多无用功。

[阿波罗网](#)责任编辑：宋云 来源：360doc

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1125/840918.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]