

在许多家长的心中，最想解决的莫过于孩子“学习动力缺失”的问题。“孩子在游戏中精神饱满，可面对学习看书就总是心不在焉。”“每次都保证会努力学习，但实际行动却总是跟不上，有时还会因此引发家庭小摩擦”……这样的状况让不少家长感到既焦虑又无助。同时，也有家长不禁疑惑，在这个物质充裕、被爱包围、成长道路相对平坦的环境里，孩子为何难以将注意力集中在学习上呢？是孩子天生缺乏自律，还是另有隐情呢？作为家长又该怎样激发孩子的学习动力呢？

带着这些问题，近日，记者采访了青州圣维科技高中专职心理教师刘娜，她为我们分享了关于如何有效培养孩子自律性、激发学习动力的见解与策略，揭开孩子学习行为背后的秘密，帮助家长们更好地理解并引导孩子，共同寻找解决之道。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛



从“心”出发 解码孩子学习“源动力”

自律之源—— 稳固家庭与爱的力量

面对孩子，我们的教育方式应当是一种深思熟虑的艺术，而非盲目施行的工具。刘娜解释，为了培养孩子的自律性，家长要摒弃那些绝对式的参与和频繁的否定，给予孩子更多的真诚尊重与支持，让孩子在选择中成长，在尝试中坚定。也就是现在很多教育专家所呼吁的“自律的孩子，绝对不是打骂出来的”。

那么，自律的孩子又是怎么培养出来的呢？刘娜说，培养孩子的自律性，需要家长以更加智慧与细腻的手法，去引导孩子走向自我管理与自己成长的道路。自律的根基深植于孩子的内心世界，而这份力量往往源于一个稳固、充满爱与理解的家庭环境。刘娜表示，建立良好的亲子关系，是孩子形成自律性格不可或缺的首要条件。父母需要投入时间，耐心倾听孩子的心声，深入理解他们的需求，并以实际行动传递出无条件的爱与支持。当孩子在家庭中感受到温暖与安全时，便会更加倾向于遵循内心的声音，作出正确的选择。此时，自律就不再是一种外在的强制，而是孩子内心对家庭之爱的自然回应。

刘娜还建议，在日常生活中，家长可以通过与孩子共同参与各种活动，如阅读、游戏、运动等，来加深亲子之间的情感纽带。在这些互动中，父母不仅是孩子成长道路上的指导者，更是孩子生活中的亲密伙伴。跟孩子一同分享快乐，共同面对挑战，这种平等的交流模式不仅有助于孩子学会尊重他人，更能让其深刻理解合作的价值，从而在不经意间培养出自律的品质。

自律之翼—— 设定合理规则与界限的引导

自律的培养不仅仅是对孩子内在力量的挖掘，更是对他们外在行为规范的塑造。刘娜解释，自律的另一面，正是对规则的遵守与界限的尊重。孩子从小就需要明白，自由并非毫无约束的放纵，而是在一定框架内，有序且自由地飞翔。

为了帮助孩子建立正确的秩序观念，父母应当与孩子携手，共同制定家庭规则。这些规则不仅要符合社会的基本规范，还要充分考虑到孩子的年龄特征、个性需求以及心理发展阶段。规则的制定过程应当充满民主色彩，让孩子参与其中，理解并认同规则背后的深层意义，而非仅仅作为被动的接受者。在实施规则的过程中，父母也应该保持高度的一致性和公正性。对孩子的行为给予及时、具体且明确的反馈，既要有正面的强化（如表扬、奖励），也要有适当的负面后果（如自然结果法，即让孩子亲身体验不当行为的直接后果）。这种结合正面与负面反馈的教育方式，更有助于孩子学会自我控制，深刻理解责任与后果之间的内在联系。

刘娜还特别提醒，家长自身应当成为遵守规则的典范。言行一致，以身作则，才能让孩子在模仿中逐渐学会自律。家庭是孩子学习自律的第一课堂，父母的榜样作用也是至关重要的。

自律之基—— 时间管理能力与内在动机

刘娜介绍，时间管理能力和内在动机是自律培养不可或缺的两大基石。时间管理能力，不仅关乎孩子的学习效率和生活质量，更是他们未来成功的重要保障。

在培养孩子时间管理能力方面，刘娜建议家长要从小引导孩子树立时间观念，帮助孩子学会规划自己的时间。通过制定日常计划，如上学前的准备、作业安排、休息时间等，鼓励孩子按照自己的计划行事，逐步养成按时完成任务的好习惯。同时，也可以教授孩子一些实用的时间管理技巧，如使用计时器、列出任务清单等，让孩子在实践中不断摸索和提升自己的时间管理能力。值得注意的是，真正的自律并非仅仅依赖于外在的时间管理技巧，更重要的是孩子内心的渴望与追求。父母的任务之一是帮助孩子发现并激发其内在的动机，让孩子明白自律不仅仅是为了满足他人的期望，更是为了实现自我价值、追求梦想的手段。这要求父母关注孩子的兴趣与潜能，鼓励他们探索未知，尝试新事物，并在孩子展现出热情时给予积极的支持与资源。

为了激发孩子的内在动机，刘娜建议家长可以跟孩子多分享一些名人故事，引导孩子理解坚持与自律对于实现目标的重要性。同时，面对挫折时，家长也要教会孩子如何从失败中学习，培养坚持的毅力，鼓励孩子保持积极乐观的态度，将每一次失败视为成长的契机，从而培养出不畏困难、勇于挑战的自我驱动力。

自律的培养是一个长期且复杂的过程，它要求父母既要有耐心，又要有智慧。在这个过程中，父母不仅是规则的制定者，更是孩子情感的港湾、行为的榜样、成长的引导者。通过建立良好的亲子关系、设定合理的规则与界限、培养时间管理能力以及激发内在动机，家长便可以为孩子铺设一条通往自律与成功的道路。

家教沙龙

启迪未来探索者 从培养好奇心开始

好奇心是驱动孩子探索未知事物、学习新知识的重要动力，不仅能够激发他们对世界的兴趣和热情，还能培养其创新思维和解决问题的能力。在快速变化的社会中，具备好奇心和求知欲的孩子更能应对新环境和新挑战。

对于幼儿园或小学阶段的孩子，父母可以为孩子创设丰富的环境体验，如为孩子提供多样化的玩具和游戏，多带孩子参加户外活动探索大自然的奥秘，多为孩子准备各类科普书籍拓展知识面。对于初高中的孩子，他们的认知水平不断提高，父母需要引导孩子进行深度思考，尝试辩证看待问题，例如，父母和孩子就近期热门话题进行探讨。

值得注意的是，好奇心的培养是一个长期的过程，需要父母的耐心和包容。对于孩子感兴趣的内容，父母需要给孩子足够的空间和自由去探索和发

现，不急于评价或给出答案，避免过度干预；当孩子在探索事物过程中出现畏难情绪时，父母要及时予以鼓励和支持。

在家与孩子一起做实验

父母可以在家与孩子一起进行有趣的物理或化学实验。例如：钓冰实验，操作步骤如下：

1. 用一个碗装水，在水中放入几块冰块。
2. 准备一根不带挂钩的绳子。
3. 让孩子尝试用绳子“钓冰”，此时孩子会发现很难钓起。
4. 让孩子在冰面上撒上盐，等一分钟后尝试再用绳子钓冰。

温馨提示：家长需要引导孩子仔细观察盐对冰的影响，解释盐能降低冰的凝固点的原理。

据《羊城晚报》

