

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：家长如何保护孩子的学习内驱力

授课专家：杨咏梅

授课时间：2024年5月24日



目录

CONTENTS

平台介绍 / 02

专家介绍 / 04

现场直击 / 05

课程金句 / 07

课程大纲 / 08

思维导图 / 09

精品讲稿 / 10



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件

仅供VIP客户学习，请勿外传

内容仅代表专家观点

不代表明德云学堂立场

平台介绍

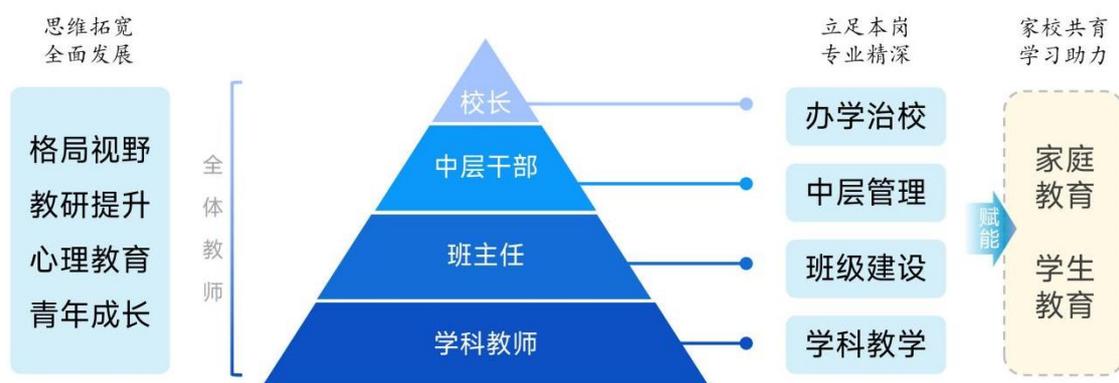
明德云学堂 教师专业成长智库

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

• 课程理念

在大数据、云计算、人工智能和“互联网+”等为代表的新一代信息技术与教育教学深度融合的背景下，通过在线智库平台为广大教师提供系统化培养体系、高端化培训内容、精细化培训服务与在线化学习平台，支撑多层次教师发展共同体的形成，引导和促进教师向高素质、专业化和创新型的方向发展。

• 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

2024-2025 年度线上课程涵盖 103 位专家、200 个主题、350+课程，囊括名家引领能力提升、名校经验一线实践多个维度，全面覆盖学校核心领导、中层管理干部、班主任老师、基层科任教师，帮助教师分学段、分类别全员受训，全面学习，满足教师在提升视野站位、专业能力、综合素养等方面的多元需求。

| 课程受众 | 课程模块 | 课程受众 | 课程模块 |
|------|----------|--------|-----------|
| 书记校长 | 治校引领 | 班主任 | 班主任工作实践专题 |
| | 名校经验 | 青年教师 | 师德案例 |
| 管理干部 | 干部能力 | | 专业成长 |
| | 名校实践 | 小学学科教师 | 小学语、数、外 |
| 全体教师 | 格局视野 | | 小学其他学科 |
| | 教学教研引领 | 初中学科教师 | 初中语、数、外 |
| | 教学教研经验 | | 初中其他学科 |
| | 数字化教学主题 | 高中学科教师 | 高中语、数、外 |
| | 大单元教学主题 | | 高中其他学科 |
| | 心理名家引领 | 家长 | 家庭教育名家引领 |
| | 心理名师实践专题 | | 家庭教育名师实践 |
| 班主任 | 班主任专业引领 | 学生 | 学生教育 |



专家介绍

杨咏梅

- ◇ 创办中国教育报家庭教育周刊并担任主编 8 年
- ◇ 被中国家庭教育学会评为第二届中国家庭教育“十佳”公益人物
- ◇ 现任中国家庭教育学会宣传教育专业委员会副理事长，中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事



明德云

家长如何保护孩子的学习内驱力

杨咏梅

创办中国教育报家庭教育周刊并担任主编8年，
被中国家庭教育学会评为第二届中国家庭教育“十佳”公益人物。
现任中国家庭教育学会宣传教育专业委员会副理事长，
中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事。

会员年度课程
Annual Membership Course

现场直击





课程金句

课程金句

教育孩子应尊重孩子的天性，避免过度压力和过高期望导致的负面影响。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

热情与坚持源于信仰与目标，清晰的目标让当下的苦难与煎熬变得有价值。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

家长应理性看待孩子的学习成绩，避免让孩子产生“成绩即一切”的错觉。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

若视孩子如种子，则尽力耕耘静待花开；若视孩子为白纸，则易成焦虑之母。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

要做脚手架型的父母：目标清晰、坚定支持、包容缺点、适时放手、得体退场。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

尊重孩子的自主性和权利，给予足够的成长空间，学习将成为孩子的天然本能。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

孩子的学习态度与自我认可、情绪、家庭氛围和父母对他的评价密切相关。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

学习内驱力是孩子本有的，关键在于如何保护引导，这是对家长教育智慧的考验。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程金句

保护学习内驱力关键在于激发心流体验，即专注投入的高效愉悦状态。

——杨咏梅《家长如何保护孩子的学习内驱力》

MINGDEYUN

课程大纲

一、明确学习力的三个维度

- 学习动力
- 学习能力
- 学习毅力

二、设立全面发展的十个维度

- 影响学习内驱力的因素不在学习本身

三、爱学习、动力足的孩子的特征

- 皮肤黑、牙齿白、眼睛亮，有力量

四、培养良好的家庭生活方式

- 帮助孩子集中能量

五、帮助孩子找到学习的意义

- 树立清晰的目标

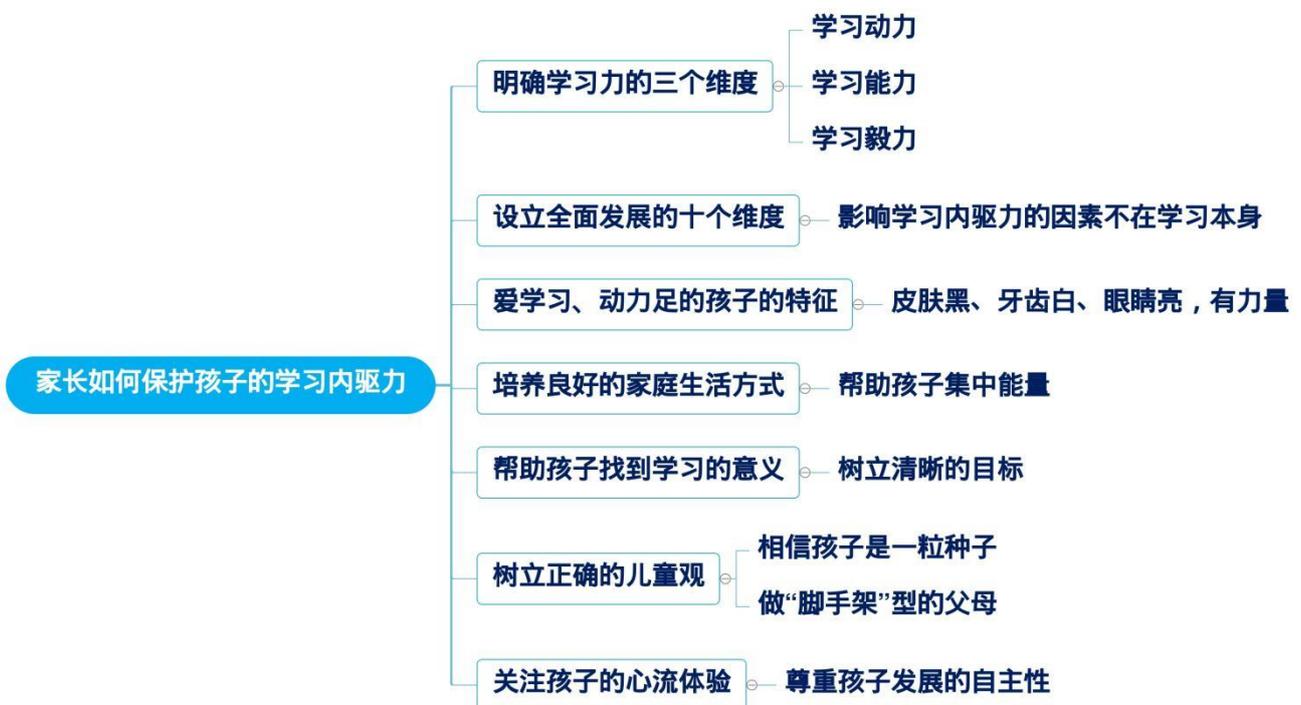
六、树立正确的儿童观

- 相信孩子是一粒种子
- 做“脚手架”型的父母

七、关注孩子的心流体验

- 尊重孩子发展的自主性

思维导图



精品讲稿

杨咏梅：家长如何保护孩子的学习内驱力

各位家长你们好，我们今天一起来讨论一个有难度的问题。我在做 PPT 的时候，我本来说家长如何培养孩子的学习内驱力，后来想了想，好像这不太容易培养，我就用了保护这个词，我用了这个词，其实我里面隐含了一层意思是孩子本来就有学习内驱力，可是为什么总有家长在烦恼我的孩子不爱学习，我的孩子每次学习都推不动，那原因何在呢？那我们来看一下关于学习内驱力。

学习这件事儿，或者说学习力它有三个维度，一个维度叫学习动力，一个维度叫学习能力，一个维度叫学习毅力。



我简单的说一下，学习动力就是我喜欢，没有人催我也愿意做。往往是孩子们玩游戏的时候，或者吃好吃的时候是这种状态，是吧？然后学习能力可能就跟他的脑的结构，跟他的身体的条件，跟我们从小的家庭互动模式有关系，他跟孩子的观察、感知、阅读、记忆、理解等等相关，这个有比较大的区分。孩子的学习毅力就是我们后天培养出来的，或者说我们后天一直在鼓励的，面对困难的时

候能否自控，有抑制，能够抗挫，包括反思、提问、专注，也许这个太复杂，您记不住，但是您记住上面的那句话，学习力是可以不断提升的，这是一个学习的秘密，就是不管咱们孩子当下是什么水平，如果我们开始关注到这个问题，把相关的要素注意到了，它是可以改变的，是可以提升的。

曾经有一位哈佛的博士，他调查了很多人之后得出一个结论说这个孩子的学习好不好跟他的智商有关吗？跟他在哪个学校，跟名师或者名校有关吗？关系不大，而在于他的学习态度。其实我们绝大部分人的智商就是 100 左右，没有太大的区别，但是在学习这件事上，我们可以看到孩子们有非常大的不一样。那些自主好奇、积极乐观、勤奋、坚持专注并且愿意刻苦的孩子，学习成绩不会差，这是已经我们成为一个常识了。那为什么我们的孩子慢慢的在这样一个我们期待的状态下越来越不好了呢？跟我们的育儿观有关系。跟我们想养育一个满心满脑子只热爱学习的小怪物的执念有关系。我举个例子，有的孩子很磨蹭，那您知道他为什么磨蹭吗？你要听听孩子们对话您就知道了。孩子会说，如果我很快把作业写完，我妈就会单独再拿出一些习题集来，我只要在写字台上，台灯下面，我妈就拿我没办法。所以孩子的磨蹭是被我们训练出来的。所以很多家长会很叹息地说一句话，唉，我们家孩子除了学习不好，什么都好。

我想请您跟我一起思考这样几个问题。第一，如果您真觉得孩子除了学习不好，什么都好，您告诉我那个“什么”分别是什么？**你拿一张纸，您列十个维度，咱们全家也一块讨论一下，一个孩子全面发展应该有哪十个维度？**每个维度从 0 到 10，咱们给孩子打个分，把您那个“什么”非常清晰地把它具象地列出来。第二个问题，如果咱们孩子什么都好，他的学习会不好吗？您给这十个维度都打分，最糟糕是 0，最好是 10，如果都是八九分，咱们孩子最后那个学习会不好吗？第三个问题，假如咱们孩子学习现在不太好，会不会是前面的“什么”也都不太好呢？**你用这三个问题去想想，我们来找找看，影响我们孩子学习内驱力的那些元素，不在学习本身。**

所以我们经常听到很多孩子也好，包括一些比较清醒的家长，有这样几句慨叹，我们为什么要对孩子做错题这件事情那么的愤怒。他只是做错题，他的人生还很长，他没有做错人，为什么孩子们会感觉到爸爸妈妈并不爱我？他爱的是这个好成绩？是因为我们让孩子产生一个非常难过的错觉，就是我当下只是个学渣，但是我并不是人渣，为什么我的父母对我态度那么的苛刻呢？所以各位家长真的不妨问问自己，孩子不一定都能考上好大学对吗？他如果真的榜上无名了，您就认为他未来的人生就完了，脚下就真的没有路了吗？把这些问题梳理清楚以后，我们再遇到具体问题，您就不会那么手足无措了。

我们看看最近几年对千万家庭影响非常大的国家强力推行的双减政策。你仔细看看文件的表述，它不是单纯的减，它是加减法。过重的负担要减下去，把什么加回来，把以前我们忽略了，我们不知道它那么重要的家务劳动、体育锻炼、阅读、文艺活动、孩子们的玩耍，把这些还给童年。所以一个爱学习的孩子，动力很足的孩子，他是看得出来的。

有一次采访的时候，清华附小的窦桂梅校长说，我们清华特别重视教育，我们希望孩子小学毕业的时候皮肤黑、牙齿白、眼睛亮，有力量。我说桂梅，我再给你加两个词，应该还有腰板直，笑容多。请大家用这个画面感去想想咱们的孩子，幼儿园几乎都是这样的，小学就不是百分百了，初中、高中、大学越来越少。不要忽略孩子的笑容，他不仅仅是这个孩子好像很喜庆，很讨人喜欢。笑是儿童健康的最明显的外在标志。所以一个孩子没有笑模样，驼着背站在那，腰杆也没有力气，你怎么可能指望他热爱学习呢？所以我们要帮助孩子找到学习的内驱力，但是你要下功夫的又往往不是学习本身。

日本有一位社会学家叫三浦展，很有意思，他把日本的那些孩子学习好和孩子学习不好的家庭的特点做了一些画面感的陈述，我觉得很符合。我们现在也经常看到这样的家庭，如果孩子学习成绩不好，他的家庭生活方式其实也是有问题的。不好好过日子。对不对？叫外卖，宅在家里，大人一个电子产品，孩

子一个电子产品，没有养成纸质阅读的习惯，房间乱七八糟，生活没有规律。那学习好的孩子的家庭也有共性。首先我们就看到的是好好过日子，好好吃饭，有很好的生活习惯，生活有条理，有礼貌，家里是有饭菜香的，爸爸再忙周末要休息，亲子之间是有交流的。这样的家庭，久而久之，孩子他可以把他的能量比较多地集中用在他该做的事情上。这也值得我们去反思，我们能够做到这个并不难。特别是在今天，我们的孩子似乎有点油盐不进。就是关于学习内驱力这件事，好像家长们觉得我们已经没辙了。你奖励他还不稀罕，你惩罚他，他说你犯法，你不能打我。所以在今天这个情况，我们怎么去帮孩子启动？就好像一辆车，很多孩子到了初三或者高一，他就不学习。车没毛病，轮子油漆发动机都是好的，油都是满的，它就是不启动。那这个情况就真的是考验家长的教育智慧。

有一个关键词，我们跟孩子一起来找一找学习的意义。如果他不解决这个问题，那我们很多的外驱，外在的压力都不可能持之以恒。我现在给大家看几张图片，当我们提到了纳粹集中营的时候，我相信您脑海当中就是一副人间地狱的场景。这位心理学家，奥地利的心理学家叫维克多·弗兰克。他年轻的时候被抓到四个纳粹集中营，其中有最为臭名昭著的奥斯维辛。他有幸活了下来，活到了90多岁，写了很多书，其中有一本很重要的书叫做《活出生命的意义》，因为当时他在思考一个问题，如此严酷的生存环境，每天都有可能死去，这些二十八分之一的幸存者是靠什么活下来的？我们可以想象这个场景，每天都要刷题，工作压力都很大，可是为什么总有一些人有很饱满的热情继续进入第二天的学习和工作？他们靠的是什么？那弗兰克在采访这些人当中以后，他发现很多人是因为有信仰，还有很多人是因为有必须要做的一件事，有一个非要完成的目标。清晰的目标使得它现在所受的苦难和煎熬变得有意义。

今天在座的学习肯定很多都是妈妈，我打一个比方，或许能够帮助您理解。我们生孩子的疼痛，在疼痛级别上据说是最高的，就相当于直接往手指里面插那个竹签，酷刑一样的痛，男士们很多就会被痛死，那古往今来我们有没有看到任

何一个文献记录说多少百分比的妈妈因为受不了生育之痛，请医生打针终止这个分娩过程，没有对吗？一代又一代的母亲们都忍受了这个极大的痛苦，她们怎么做到的？因为她们相信我们再忍耐几个小时，十几个小时就会有一个新的生命。为着这样一个目标，我们当下所受的苦难变得有意义，这就是心理学家研究的结果。所以人生活的目标就是为了去寻找意义，如果我们找不到这个意义，我们就会觉得生活无聊，没劲，承受不了现在的压力。

当孩子问我们人生有什么意义时，我没有标准答案给您，每个家庭回答的语境不一样，但是我想跟您一起来思考几个您或许以前没有想过的问题。从生孩子那一刻开始，到我们现在陪伴孩子成长的过程当中，**您的观念当中觉得孩子是一颗种子还是一张白纸？您觉得我们做父母的是要为孩子的未来负责还是要负全责？**平常您的脑海当中更多的关注孩子的下一站，好小学、好中学、好大学，还是您常常思考咱们作为父母可以放手的那个终点站。我姑且把这个终点站想象成孩子四十岁，四十岁他在职场、在人际关系、在婚姻当中，他会作为一个成熟的人。那个时候咱们父母说我可以交卷子了。这几个问题您是怎么选择的呢？

没有标准答案，只是您不同的选择会有不同的教育行为出来，比如说您认为孩子是一颗种子，那您就要承认咱们就像一个种花的农夫，我们可以把该做的做到最好，把土松开种下去，水、肥、光都照顾好，接下来您就只能静待花开了，这颗小苗苗长成什么样，什么时候开花，什么时候结果，那就是老天爷的事了。如果您要认为孩子就是一张白纸，您不但会负责，您还一定会负全责，您就会焦虑，您就会想方设法地满足。就我一定要画最漂亮的画别人家是 12 色，我一定要 24 色，别人家是 36 色，我一定要买到 108 色的画笔，您就会成为一个对自己有过高的期待，对孩子也有过高压力的一个焦虑甚至抓狂的母亲。同理，如果我们相信孩子是白纸，我们就非常关注他的每一笔的走向，我就会紧盯着孩子的下一站，而我相信孩子是种子，我把我该做的做了，我常常去思考他离开我的时候，他四十岁成为一个职场的人，在亲密关系当中该如何去跟人相处的时候，您

今天的好多的焦虑才可能放下来。

不同的儿童观，不同的选择方向，在生活当中您可能也会有不同的一种教养方式，一种方式我把它叫做脚手架型的父母，一种方式叫做直升机型的父母，直升机在孩子的上面盘旋，一举一动我都要了解，随时提供帮助。我保护你，我也替你做很多事情，你得听我的，我为你负全责。那脚手架型的父母是怎么做的呢？在该要支持的时候给予非常坚定的支持，而且目标很清晰。我想脚手架包括这个房屋的设计者，他对于未来我这个房子盖成什么样，他心里是有数的。是十层的高楼，还是一个小小平院呢？我对我的孩子是了解的，他的天赋优势在哪里？然后在他成长过程里面，我们像脚手架一样提供支持，不断的信任、鼓励、等待，允许过程的不完美。大楼修好之前都不怎么好看。还有很重要的一点，任何高质量脚手架都不会和大楼同时出现在竣工仪式上。脚手架一定要学会得体的退场，适时的放手，特别在孩子进入青春期的时候。这两种教养方式对孩子学习内驱力的保护显然是不一样的，对吧？

所以在您的心目当中，孩子是什么？您是否认可这句话？这是我在儿童青少年法律保护专家佟丽华老师的书上看到的。我当时非常受触动。做妈妈的其实听到这句话都有点难过。“孩子是家庭的过客”，所有的爱可能都以拥有为一个目标，唯有亲子之爱要以放手为目标。我们做父母的可以放心，就是我的孩子离开了我，仍然可以过得很好。如果您慢慢地去梳理以上我说的这些观点，您会发现我们讨论孩子的学习内驱力，其实也是他整个人生发展成长的内驱力。如果我们给到孩子足够的空间，我们尊重他的自主性，尊重他的权利，不过多的去掌控和干扰他的人生。学习本来就是孩子天然的本能和热爱的事情，没有人不喜欢学习，孩子们学走路、学爬、学跳绳、学骑车，那都是学习。

所以我们中国教育报的家庭教育周刊，我们请来各方的专家来讨论家庭教育，其中曾经担任过中国家庭教育协会副会长的傅国亮老师，他提出一个非常有价值的问题，就是我们不要总去思考怎么培养一个优秀儿童，我们先考虑怎么把

孩子培养成正常儿童。各位今天也不妨可以全家一块讨论一下，咱们家的正常儿童有哪十个指标？就是前面我说的，如果孩子除了学习不好什么都好，那么这个“什么”到底可以包括哪些方面？我们在让孩子变得学习好之前，有没有考虑到我的孩子是否是一个生活自立的、性格阳光的、有温暖人性的人，那他一定对这个社会有用，这个是他的学习内驱力的土壤。

每个家长心目当中都有自己的正常儿童的指标。这本书我不是推荐大家买书，我是想给大家讲这个故事。这个孩子叫阿花，他四岁的时候他妈妈的癌症复发了，医生很难过的说，非常遗憾，你大概还有一年的存活期。所以我建议各位家长也用这个残酷的问题问问自己，假如不幸降临到我家，医生也跟我说我还有十年的存活期，我还能给我的孩子留下什么？那会儿你还会盯着他下个学期的考试吗？还会担心他中考有没有考上高中吗？在这种时间节点上，你会不由自主的去看到更长远的孩子的未来，对吧？这位妈妈用她生命的最后一年做了一件事，就是这本书的名字，她教会了孩子做饭，因为她坚信会做饭的孩子走到哪里都能活下去。所以今天我们很多孩子或许考不上清北，或许上不了985、211，但他有没有一个能养活自己的技能？他有没有一个健康的身体，正常的跟人打交道的能力？如果有，说一句让您伤心的话，就算咱们死了也能闭眼了。

所以学习这件事，它看似在学校发生，在课堂发生，在那个写字台上发生，其实它是跟我们孩子这个人从父母那儿得到的刚才我提到的那些信息、那些观念、那些儿童观有关系，我们当然希望保护好孩子的学习动机。最底层的动机就是原始的、基本的，饿了要吃，困了要睡，再高一点点就是小红花的奖励了，你如果做好了什么，咱们就去旅游，如果没有做好，你就没得玩什么的。这个其实都是有限的，真正能够帮助到孩子的就是和他一起去发现，鼓励他找到自己的热爱。这个是让孩子能够持续地走下去，而且不断地给他提供续航能力的真正的内驱力。他感觉到我有价值。不管我学习好还是不好，我的生命是独一无二的，我来到这个世界就是改变这个世界的，然后慢慢的他的优势，他的天赋才会发生。

所以各位家长一定要去思考这个问题，特别当咱们孩子到了青春期，你一定要帮助孩子找到人生的意义，否则轻则厌学、网瘾、躺平，重则将来可能会变成酒精依赖者、抑郁症患者，甚至吸毒。因为人和其他任何物种不一样，他一定要知道我的意义在哪里。

所以我们回到学习这件事情，如果我们孩子已经出现了不爱学习，动力不足，就好像一个植物的花已经蔫了，叶子已经耷拉下来了，那智慧的家长不是买来化肥朝着那个花朵去喷，对吗？就像我们一个真正有种花经验的人，他会去检查花盆够不够大，土有没有问题，水肥光是否适合这一种植物，而不会只在表面上下功夫。

所以一个孩子爱不爱学习，会不会学习，跟他是否自我认可、是否开心、情绪是否积极有关系，也跟你们家的那个情绪氛围、父母对他的评价也有关系。所以你要注意观察，咱们孩子是抓紧每一分钟学习的那种孩子，虽然他也玩，看上去学习的时间并不是那么长，但他学习质量很高，还是说每分钟都在学习，但是不停地在应付，在追赶，这是两种完全不一样的状态，对吧？经常鼓励咱们的孩子，也许他当下的成绩没有这么好，因为这是人性的需要，我们就顺应人性去养育孩子，咱们现在都喜欢撸猫撸狗，没有逆着撸的对不对？那猫非咬你不可。什么叫顺毛驴？顺应它的人性，常常让孩子感觉到我被看见了，我被肯定了，我被欣赏了，这就是人性。如果孩子在学习这件事情上经常被批评、被指责，体会不到学习的成就感和价值感，他一定会回避的，这也是人性，我们大人也一样，我做得好的事情我就经常去做，越做越来劲，越做越好。我做不好的事经常被贬低的我就尽量避免那种很难受的感受，对不对？

所以我们怎么去保护好孩子的学习内驱力呢？请大家去关注我们的孩子是否有心流体验。什么叫心流体验？它是一种全神贯注、高度专注，忘记时间和空间，完全不知道时间已经过去，做事情又流畅又特别高效的那种很愉悦很兴奋的状态。甭管他在什么事上，有可能就是玩骑自行车，你保护好，慢慢地帮助

他迁移到学习上来，那可能孩子们状态也不一样。如果他正好把这个心理运用在学习上，那对这样的孩子，你就多一点欣赏和信任，少打扰他。如果咱们孩子学习成绩已经不错了，你就多鼓励他，孩子的成绩波动比较大，可能他的专注力需要提高，孩子暂时学习不好，甚至会让你在开家长会的时候经常没有面子，那就需要你调整你的期待值，去发现孩子其他的优点，全然地接纳他，等待他。孩子有的时候也会开窍，有早有晚，等待他，把他的积极的心理品质，把他那种愉悦感、掌控感，通过家务运动、好玩的事情，让这个孩子的情绪高起来，这些才是真正的让我们孩子在学习这件事情上有力量的方法。这其中妈妈是特别重要的。在学习的时候，如果咱们经常是这副嘴脸，孩子就会把学习的难度和学习的痛苦感受锚定在一起。所以请各位去想想“安”这个神秘的汉字，他所组的词全部都是非常美好的词。要让孩子爱学习，情绪稳定地投入学习，家里要有一个安静、安详、安宁的妈妈。好，谢谢大家的倾听。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云