

同一个班上， 真正拉开孩子差距的，是这5个关键词！

同一个班，同样的老师教，为何孩子的发展如此不同？其实，在孩子成长过程中，以下这5个关键词起了决定性的作用！



1 自律

自律，就是抵抗外界诱惑、自我约束的能力。

一个十岁左右的孩子，因为不自律，每天沉迷于电视手机，过早地戴上了厚厚的眼镜；还有那些小小年纪就谈情说爱的孩子，因为不自律，与自己心仪的大学失之交臂，遗憾一生……

这些孩子们的经历各有不同，却都有着同样的结果：因为不自律，他们失去了人生中一些选择的权利。

而那些自律的孩子呢？每天强迫自己早睡，睡眠质量有了改善，上课的注意力更加集中；每天坚持阅读半小时，腹有诗书气自华；保持每天预习和复习的习惯，学习效率事半功倍；每天坚持运动，精神面貌焕然一新。

自律的孩子对自己该做什么、不该做什么有一个很清楚的概念，明白在该好好读书的年纪，就不应该在消遣娱乐的事情上花费大量时间。他们未来的道路也会因此变得越来越清晰，进入理想的轨道，让自己慢慢变得有能力去获得想要的一切。

高尔基说：“哪怕对自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。”请告诉孩子，哪怕只是一些微不足道的改变，也会因为日积月累给他们带来质的变化。

2 高效

每个班里都会有这么一群学生，他们看起来很努力，每天学习十几个小时，课间也在埋头苦读，熬夜在小台灯下兢兢业业地复习做题，可是成绩偏偏就是和付出不成正比。

为什么呢？因为这些孩子都陷入了一个学习误区，以为在学习上花费的时间越多，成绩就越好。他们看起来很努力，其实大部分时间并没有集中精力，只是在漫无目的、心浮气躁地“磨洋工”。

决定成绩的并不是孩子在学习上花了多长时间，而是这些时间是否高效，是否都能集中注意力。

比起一口气学几个小时，分散式学习效果最好。把一次集中学习打散，拉开每次的学习间隔，散散步听听音乐，让脑子休息放松一下，然后再回过头来埋头苦思。这样不但总的学习时间更短，而且记忆留存时间更长。所以，重要的不是努力的时间，而是努力的方式！

学习好的孩子都懂得，同样的时间，通过掌握最佳复习间隔，学习效率可能会提升两倍，而且遗忘得更慢。

3 阅读

很多同学都对作文发愁，有的说不会审题，有的说不会描写方法，有的说应试教育的作文没意思……但实际上，作文写不出来的原因主要就一个：读书太少！

举个例子，同样是感慨祖国的大好河山，很多同学只能说出“哇塞，好美啊”“太震撼”这种大口感叹的简单词汇，而那些读过唐诗的孩子却能脱口而出“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”。

很多孩子说，我读过很多书，但后来大部分都忘记了，这样的阅读究竟有什么意义？

可以这样说，读书就像吃东西。也许已经记不起来曾经吃过什么，但肯定的是，它们中的一部分已经成长为身体的骨头和肉。读过的那些书，其实早已融进了骨血，只要一个触动点，就会喷薄而出，信手拈来。

阅读的重要性，就近点从应试的角度看，阅读能够帮助孩子的语文学科打下坚实的基础，培养一种文字逻辑性，积累素材，写出好的文章，甚至还能帮助孩子更好地理解其他学科的题目。从长远看，阅读可以说决定孩子这一生的精神世界是贫瘠还是丰厚，甚至能够改变一个人的命运。

孩子读的那些书，汲取的那些智慧，都会藏在他们的脸上、气质里、谈吐上。即使以后没有富庶的生活，仍有富庶的生命。和别人做着同样的工作，却有不一样的心境；有着相似的家庭，却有不一样的情调；培育同样的后代，却有不一样的素养。

4 认真

以上3个关键词，必须有“认真”加持，不然一切都免谈。《战狼2》当时之所以那么火爆、万人空巷，离不开导演吴京认真和精益求精的态度。

为了做好军旅题材的作品，吴京特意到解放军部队中训练两年，和士兵一起摸爬滚打、实战学习，把自己完全打造成一名合格的战士。他学习各种军事技能，武装泅渡、潜水、跳伞、射击、格斗……甚至后来为了拍《战狼2》还学习坦克驾驶，炮弹装填校准。电影开头有一个让人印象深刻叹为观止的跳海镜头，为了这个镜头，吴京连续跳了26次才满意，甚至几度体力不支，被救生员救回来。

影片中还有一段2分钟的一镜到底的水下打戏，为了连贯地进行武打动作，吴京特意做了一个月的长期潜水运动，水下闭气长达3分钟。拍摄过程中，吴京每天在水里平均泡十多个小时。

正是因为这份认真，《战狼2》才能坐收50多亿元票房，荣登华语电影票房冠军；也正是因为这份认真，吴京才能实现自己多年的梦想，让众人仰望。

所以，请告诉孩子，如果对待学习对待生活，是一种敷衍了事的态度，那生活回报给他的便是苟且和卑微；如果始终抱着一颗认真赤诚之心，生活也将回报以歌。

5 坚持

自律、高效、阅读和认真，这8个字，如果不能坚持下来，就会功亏一篑。只要坚持到底，就会收到超乎想象的效果。

但是，做事三分钟热度，难以坚持，是很多孩子的毛病。虽然病在孩子身上，病根子却很可能是父母养成的。回想整天嚷嚷着要健身减肥，却坚持不下来的自己，你是否在孩子身上看到了自己的影子？

另外，面对孩子的要求，很多家长容易妥协，这是孩子另一个难以坚持的原因。

所以，想让孩子坚持下去，家长应该先从自身做起，以身作则。如果你要求孩子学会坚持，你自己就必须做到坚持。因为，一旦你做不到，你的教育都会变成笑话，毫无说服力。

同时，当孩子想打退堂鼓，或是提出一些条件让你妥协时，请务必坚持自己的立场，不要轻易动摇。动摇一次，孩子就会一而再再而三地挑战你的底线，很有可能让他一事无成，最终吃亏的还是自己的孩子。

只有非常努力
才能看着毫不费力

