

如何让孩子变成“我要学”的学霸？

家长们肯定都有过这样的观察：

有的孩子，根本无需家长多说，就会主动预习、做功课和复习，有什么学不懂的，还要千方百计找老师问、找同学讨论。总之，这些孩子属于大家口中“我要学”的那类。

当然，既然有“我要学”的主动孩子，那自然就有“要我学”的被动孩子了。

这类孩子，玩起来创意百出、精力十足，但只要坐在书桌前，要么打盹，要么分心，要么就是拖拖拉拉做不完功课。仅仅是完成老师布置的作业，就已经是他们所能做到的极限了，要想他们再找课外习题巩固，或者将学过的知识整理总结，那简直是不可能的事。从成绩上来说，在大多数情况下，自然也是前者完胜后者。

曾经对数位考上清北的孩子做过访谈，结果也发现，这些孩子的父母，平时几乎不会过问他们的学习情况，更不会用或软或硬的方式逼迫学习，有时反而还会催着他们休息和娱乐。

而这些学霸呢，除了会积极完成学校要求掌握的功课，还会对各门学科的知识，进行横向或纵向的总结，玩着花样让自己记忆和理解

很多人说起学霸和学渣的形成原因，通常都喜欢归因于父母教育、家庭资源、学校质量和孩子智商。

但是，这种解释只对了一半，因为如果孩子外在条件齐全，智商又不赖，可如果自己根本没目标、不想学，那么这些得天独厚的条件，其实都会被白白浪费，孩子自然也优秀不到哪里去。

如果有一个公式，那应该是“个人成就=（父母学历+物质资源+社会阶层+个人智商+x）*（自我驱动力+自控力+抗挫折能力+社交能力+y）”，其中的x和y还可以继续发掘扩展。

如果后面的几项能力非常小，那么即使第一个括号里数值很大，最后的结果也是非常小的。

什么是内在驱动力？

所谓内在驱动力，首先从字面意思来看，就是从内而来、能够驱动人做出某种行为的力量。

其次，从动力来源来看，如果一个人出于内在驱动力参加某种活动、做某件事，那么他是完全出于兴趣、热爱、达成目标，或者强烈的求知欲、参与欲、奉献精神，以及完成后的成就感，才做出此选择的。

再次，从行事目的而言，内在驱动力会让人享受努力过程、获得内心满足，或完成自我实现，而自发地做一件事。

理解了内在驱动力，那么也就很好了解外在驱动力了。

外在驱动力有很多形式，可以是为了显性、隐性，和现在、未来的回报而做出某选择，也可以是在被贿赂、威胁和打压之下，做不情愿的事情，以避免遭到惩罚。

显性的回报，就是金钱、资源、人脉，或者能够诱惑小孩子的糖果；隐性的回报，就是名利、地位、声望，或者对孩子很重要的好成绩、表扬、他人喜爱。

内在驱动力，到底有多重要？

通常来说，外在驱动力，可能会在短期内有用。

比如，零花钱和零食，可以让不情愿的孩子做完一次作业。

但是长期之下，本坚持不下来的事情，倘若失去了外在的激励，人们更不可能坚持得下来。

研究就发现，当学生认为，学习是为了获得外在激励时，比如更高分数、老师喜欢或更高薪的工作时，他们的表现可能会更差，对自己的评价也会更低，也比那些本身就喜欢学习的学生，拥有更强的焦虑感。

所以，那些对学习兴趣和兴趣不大的孩子，也许能在老师和父母的施压和管教下努力一把，但是



一旦离开大人的监督，他们就会放任自我，比如一进入大学就迅速堕落、颓废的大学新生。

因此可以说，内在驱动力就像是催化剂，让家长对孩子投入的金钱、时间、心血，以最高的转化率，变成孩子各方面的未来成就。

激发孩子内在驱动力，家长可以怎么做？

讲究激励方式，以免孩子故步自封

为了让孩子自发学习和努力，家长想到的第一件事，肯定就是鼓励、表扬和奖励。

通过物质奖励来鼓励孩子，到底有没有用？这一点，透过一个心理学家的实验，就可以得到结果。

斯坦福大学的心理学家 Mark R. Lepper，就曾做过这样一个实验。

他招募了 51 名对绘画非常有兴趣的 3—4 岁孩子，想看看奖励会对孩子的兴趣有何影响。

孩子们被随机分为三组，参与一个绘画活动，并分别得到三种奖励：

第一种，孩子在参与之前就被告知，如果他们参与活动，会得到非常漂亮的奖杯和证书；

第二种，孩子也会得到与第一种相同的奖品，但孩子并没有被事先告知，而是在活动结束后，以惊喜的方式得到奖品；

第三种，就是没有通知，也没有奖品。

可以看出，以第一种方式得到奖励的孩子，绘画时间最少，而后两者，并无太大差别。

研究者还发现，第一种孩子对自己绘画的评价，也没有那么积极了。

因为当初挑选孩子的条件，就是本身对绘画有很高的兴趣，也就是内在驱动力原本就很高，但得到物质奖励后，绘画时间就比其他两种孩子少了一半，这说明，他们的动力缺乏了。

所以，研究得出结论：物质激励会削弱内在动力。

为什么会是这样呢？

在绘画实验中，每个孩子都对绘画有内在驱动力，但一开始就被告知有奖品的孩子，在参加活动时，他们的驱动力就发生了改变。也就是说，他们画画的目的，从以前的“享受画画带来的愉悦”，变成了“得到奖励”。

学习形式和环境足够有趣

有神经学研究发现，当孩子的学习环境、过程和形式足够有趣，那么孩子会得到积极的学习体验，从而获得大脑到身体的愉悦感觉。

而这种愉悦感觉，会激发大脑的报偿机制，释放出多巴胺，从而让大脑记住愉悦产生的情境，就像对毒品、食物上瘾一样，让孩子想不断重复这个情境。

这个过程，就像启动了大脑中的保存按键，存住了愉悦瞬间，也创造了内在驱动力，让孩子对学习上瘾。

以后，孩子再置身于这个环境，或者再进行此类形式、学科的学习时，大脑就会回忆起愉悦体验。于是，再也无需家长督促和逼迫，孩子也会主动在美好感觉中进行继续学习。

把如何把孩子的学习过程变得更有意思一些？

对于小孩子来说，有趣的绘本、玩具、游戏卡、视频或互动课程，而对于大孩子来说，就可能更依赖老师的教学方式是否足够有创意。

鼓励孩子和内驱力高的孩子做朋友

如果孩子自我驱动力不强，家长可以鼓励他多与内驱力强的孩子在一起。

但有一点，家长不要过分用“别人家孩子”的好，来刺激自己的孩子，这样只能打压自尊自信，触发孩子的抵触情绪，孩子可能反倒会破罐破摔。

只需让孩子自己在相处过程中，观察同伴的学习习惯，他们自然会被激发起努力的动力。

总之，我是发现，当我怀着急功近利的心，催促孩子学英语、说英语的时候，他仿佛能看出我的急迫，反而会故意散漫，毫不配合，气得我嘴歪眼斜。

但当我告诉他“妈妈需要认真工作”时，他反而会乖乖坐在我身边，自己完成 APP 上英语课程的学习，而且学习成果还不赖。

给努力一个正当理由

很多父母鼓励孩子，都是用“好好学习能挣大钱”，“考上好大学可以做大官，让爸妈脸上增光”，以及“学习好会让别人羡慕你”作为理由。

但是，现在想必你也知道了，这些理由都属于外在驱动力，是不会有长期效果的。

而且，“挣大钱”的时刻，对于小学、初中的孩子来说，未免太过遥远，而这个遥远的大饼，其实不足以帮孩子支撑过眼前的学习困难。

另外，如果孩子处于逆反期，甚至会想“凭什么要我努力，为你增光，我就不努力，就让你不高兴”。

所以，家长需要用生活中生动的例子，来说明一个人为什么要努力学习。

比如，邻居大哥哥 A，名校毕业后有了高超的学术能力，在医学界填补了很多研究空白，帮很多原本无药可治的人，获得了生的希望。

再比如，读很多书，也许并不能保证你一生荣华富贵，但至少，你会获得独立思考的能力，在纷繁复杂的社会中，不至于人云亦云、上当受骗。

这些理由，才可以激发起孩子为未来树立目标、为之努力的内在动力。

自我暗示

有研究说，当你缺乏内在驱动力，或者对自己的能力有所怀疑时，可以问问自己“我可以吗？”（而不是“我可以”），或者告诉自己“你能行”（而不是“我能行”），或许有效。

因为有实验证明，用这些句式进行自我暗示的人，内在驱动力都有所增加。

而之所以用第二人称“你”来鼓励自己，据说可以帮助人站在更广阔的视角，假想是别人在鼓励自己，从而获得更大动力，对自己的态度也更加积极。

要让孩子主动学东西，家长的榜样作用，自然是不可少。

很多家长自己在乌烟瘴气的环境打麻将，还要和别人抱怨一句“这孩子根本不爱学习”，岂不是在打自脸吗？

