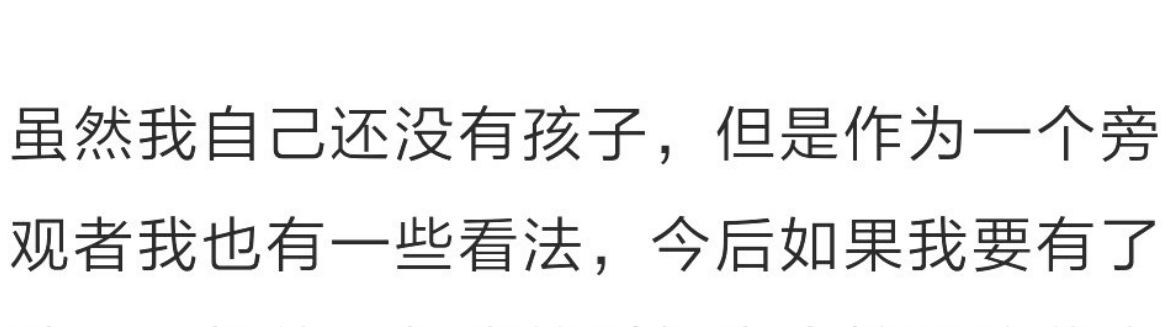
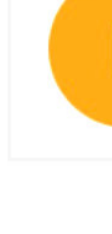


帮助孩子学习？



机应变地

先说两个在教育过程中出现的不利于孩子的局面。

——◆ 保证孩子的充足睡眠 ◆——

首先一个就是上课时间太早了。

从人的身高发育和脑的发育的规律来看，成年之前的孩子都需要充足的睡眠。而现

有些所谓的名校还要在这第一节课之前弄一个早读，也就是从7点20开始上课，可是7点20还不够，因为有的时候还要轮到

至少算30分钟可以到，然后再留出10分钟余量。那这个孩子至少6点20出门，

就算他20分钟完成，所以最晚

父母为了照顾孩子，还要比他起得更早才行。父母的发育已经结束了，累一点这是应该的，这个咱们不多提。但假如那个学校的优秀是靠高强度的训练堆起来的，那学校有一个惯性，就是留很多作业，就是孩子早上六点起，下午放学晚上十点作业

都写到11点了。

所以，他们有可能在这种环境下从小学开始，就长期地没有保证充足的睡眠，就算不顾家长怎么辛苦吧，只从孩子这个角度出发，我都觉得上课时间应该缩短，比如我要是教育部长，我就规定，孩子最早到校时间都不能早于8点半，现在7点就开始了这种模式，实在是不科学，也不利于健

—— 应试教育的历史 ——

年，把拿破仑都干掉的普鲁士军方法。

在那个之前，国家出钱设立大批的公立学校的模式是不存在的。谁想上学就自己花钱供孩子去读书，学校要不是教会的，要不是私人盈利性质的。

但是，战争让普鲁士军队发现了一个问题，就是素质太低的兵听不懂战术，说几

格执行命令。后来就发现，原因是说的太多了，士兵理解不了，记不住，脑子记不住，那写在本上，但是因为不认识字，也没法写。为了提升战斗力，就要给他们补上，同时还要兼顾战斗训练。

等。这样大家都认字，都听指挥了，做训练有素的士兵，这样训练的效果确实好，后来把拿破仑都给干掉了。

这种模式在一八四几年被美国人学去了，一八八几年又被英国学去了。实际上英国在大量地实行公立学校的时候，他们国家

作作为一个专门的项目来运营，而且为此制定了很多法律，一般来说，政府强制性的规定跟操作的内容大多是运行起来效率比较低的，不如自发生长出来的那些东西健康，但是没有办法，现在已经立法了。

这样一来，其实教育的本质就逐渐丢失了，很少有中小学是以提升学生能力为第一要务的，分数才是关键。所以中学的六年，你看，实际上初三跟高三几乎就是在大量地浪费时间，做高强度的重复性训练。

里，大部分时间全体同学也都是在做统一的一种训练动作，一个节奏的学习。

这样的教育对两类学生是最不利的，一个是学习能力非常强的，一个是非常差的。强的吃不饱，牵制了他的成长；差的是跟不上节奏，白浪费时间。

所以对孩子的教育，最好的方式其实是私教，就是个性化的方案。

——◆ 个性化教育方案 ◆——

咱们以踢足球为例，来说说什么是个性化的定制方案。

可能有些人觉得踢球是一种头脑简单、四肢发达的人才干的事。其实不是的，这项活动里，大脑参与的内容特别多。比如咱们设置几个级别的任务，这个级别从低到高。

L1级别的任务：让一个球员从左前锋的位

L3级别的任务：就是在左脚带球、内切跑动的过程中，要求他尽量不看球，你看这个要求更高了。他需要娴熟的左脚带球能

力，因为不看球了。

L4级别的任务：比L3还要高，就是再多设置一个中锋球员，这个中锋跟左前锋完成一个穿插跑位，而且是在禁区弧顶这个位置，两个人完成穿插，这个要求比L3高在哪呢？就是他不光需要不看球能把球带到

位置，还得需要依据对方子弹的位置跟速度，调整自己的位置跟速度，这还不是最高的。

完成跟中锋在弧顶的穿插跑位。

略微体会一些，足球其实很不容易。要想把L5都顺利完成，你的脚必须是已经技术很娴熟了，而且你脑子里必须一直想着教

次穿插，同时你眼睛不能总看着球，大部分时间你还要盯着几秒钟后，要跟你完成穿插的那个中锋，看他跑到哪了。这样你才能调整速度，好能在预定的位置完成穿插。除此之外，你还得兼顾着别让那个防守队员把你的球破坏掉。

在公立学校统一教育是怎么一种情形呢？

就相当于让所有人都在反复练习左脚带球，也就是L2这个级别的任务，实际上学校里总会有一些好苗子，只练了15分钟就能完成不看球，在禁区弧顶跟中锋完成无人盯防下的空门射门，也就是L4级别的

他可以完成了。但是这些好苗子，他的问题在于，只要一出现对位的防守，脚下节奏就乱。他实际上已经超越了绝大多数人，绝大多数人还在L2呢，但是他也有他的瓶颈，他需要反复训练的是L4到L5这个过渡。那在这里练上半个小时，估计他就能达到在有人盯防下，还能突破。

但是可惜，公立学校没有资源给他练这些东西，他只能跟着大家一起练L2的这些东西。确实他左脚带球会越来越熟练，但是他的上限被人锁住了。

可是人怎么学习才能提升更快呢？

就是如果把自己掌握的内容画成一个圈，圈里的是自己掌握的，圈外的是没有掌握的，那就是时刻把自己一只脚踏在圈里，一只脚踏在圈外。每当自己掌握了新的内容，两只脚都在圈里的时候，再把一只脚踏在圈外，这样圈逐渐地扩大，你掌握的东西更多，而且这样的速度更快。

一只脚在里，一只脚在外，就保证不会因为早就掌握了这些技术而感到无聊了，

感觉压力特别大，所以成就感跟挑战感是频繁交替出现的，这样的训练效果最好。

怎么才能有这样的训练效果呢？

那就得需要专业的教练，对学生来说，就是专业的老师。外面没有经过专业训练的

的，而且对这个孩子知道了什么也是专业的，他通过长期地跟孩子接触，准确知道那个圈已经扩展到什么程度了，那这个老师就总在根据孩子的反馈调整已知圈跟未知圈扩展的速度，让孩子总是处于一会儿