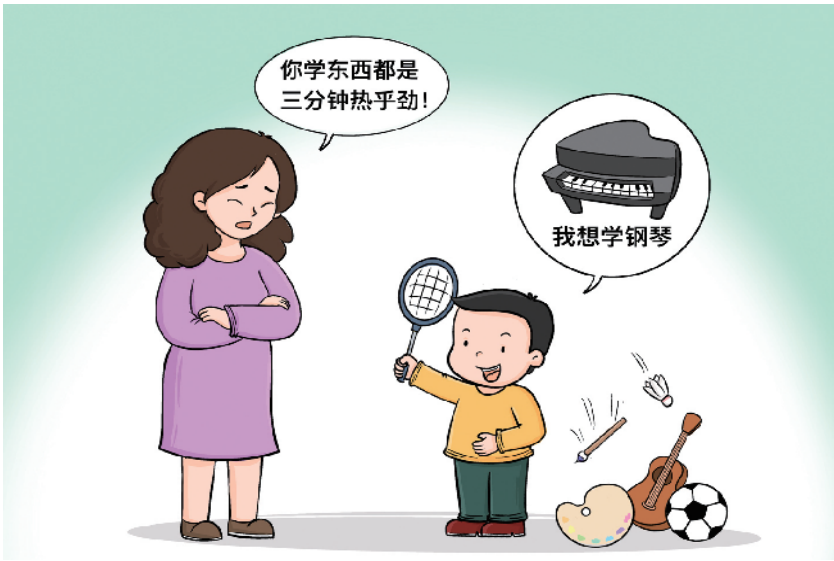


“今天要学钢琴，明天就改学滑雪，后天又想学围棋”“孩子特别喜欢轮滑老师，后来老师跳槽，他就嚷着不学了”……对于正在上兴趣班的孩子，很多家长表达了类似的困扰。如何帮助孩子改变“学东西三分钟热乎劲”的习惯，引导孩子把兴趣爱好长期维系下去？听听专家和家长的建议吧。

如何改变孩子学东西“三分钟热乎劲”的问题？



邰怡明 绘图

武先生 个体工商户 儿子9岁 “低成本体验”可帮助孩子区分“一时喜欢”

作为一位曾为孩子“三分钟热度”焦头烂额的家长，我深刻理解这种无奈。我儿子在5岁时迷上钢琴，半年后因练习枯燥想放弃；转而上轮滑，却因教练离职而“罢工”。这些经历让我意识到，孩子的兴趣也许并非不稳定，而是需要正确的引导和支持。

孩子对新鲜事物的好奇是天性，但

真正的兴趣需要时间验证。我儿子最初学钢琴时，我参考了专家建议，先带他多次接触钢琴——在琴行自由弹奏、观看音乐会动画片，甚至用卡通主题曲激发兴趣。这种“低成本体验”帮助他区分“一时喜欢”与“持续热情”。因此，我建议不急于报班，先通过轻松的方式让孩子接触，观察他的真实反应。

在他学轮滑时，我将目标拆解为“站稳—滑行5米—绕桩”，每完成一个阶段就在家庭群直播“颁奖”，甚至把他的“轮滑进阶表”贴在冰箱上。当他因教练离开而沮丧时，我联系新教练录制鼓励视频，并安排他与老教练线上“重逢”，重建情感联结。

孩子兴趣的波动是正常的，当他

因挫折想放弃时，我并未强迫他继续，而是允许他“暂停”，同时通过其他方式保持接触，就这样，一段时间后，他往往会主动重拾兴趣，且心态更放松。如今，我儿子的轮滑已坚持两年，虽未成为“冠军”，但他学会了在跌倒后笑着爬起，并主动教我如何刹车——这何尝不是另一种成长呢？

张女士 公司会计 女儿10岁 坚持不容易，家长要学会给孩子增加乐趣

我觉得兴趣班不光是一项对孩子的考验，对家长也是一种考验，先不说陪伴，单说接送孩子上下课就是一个不小的考验。孩子小的时候，我带孩子体验过不少各种各样的兴趣班，很多时候都是孩子喜欢这个老师就吵着让我给她报名。像游泳、口才、围棋、钢琴等等，最后坚持下来的没几个，一直坚持的就是围棋了。

就拿孩子的围棋课来说，最开始她也是喜欢给她上课的女教练，说要一直跟着教练学习，报名之后，她学了没多久，新鲜劲儿还没过的时候，总是找我跟她爸爸陪着下棋。看在她刚开始的份上，我俩会故意输上几盘，鼓舞一下孩子的士气，孩子也很开心。这个方法很好地激发了她的学习兴趣，避免了因频繁输棋而产生挫败感。不过，这个阶段

过了之后，我和她爸就真的下不过孩子了。这时候，孩子学的东西也越来越难，她就有点懈怠了，也不吵吵着上围棋课了，这时候我觉得孩子对围棋的态度滑坡了。很多家长这时候可能会说，让她跟电脑下呗，解放了家长。其实这是家长们偷懒的法子，反而会导致孩子对围棋越来越没兴趣。

虽然现在我下不过女儿，但我依

然会跟女儿下棋，我也会拜女儿为师，让她教我，有时候再跟孩子创作个小游戏，孩子很喜欢，这也成了我们愉快的亲子时光。每次上课前我也会提前提醒孩子说今天有围棋课，并且在无意中帮她回忆下上节课的内容，让孩子保证良好的上课状态。现在，孩子已经没有畏难情绪了，遇到问题也相信自己能解决，她很享受上课的时光。

胡先生 摄影师 儿子9岁 孩子在“度过新鲜期”后，家长要多陪伴多鼓励

我家孩子好奇心旺盛，看到什么都想学，可每次都是三分钟热乎劲。看到同学弹钢琴他吵着要学，果没两周就放弃了；又嚷着学画画，没画几幅也没了兴致。我觉得不能任由他耍性子，要引导他把兴趣长期维系下去。

当孩子表示对足球产生兴趣时，

我没有立刻给他报班，而是先和他一起观看足球比赛，分享进球的精彩瞬间，激发他对足球持续的热爱。之后，我带他去足球场体验，让他感受在绿茵场上奔跑、踢球的快乐。当他表现出积极态度后，我才给他报了足球训练班。

在训练过程中，孩子难免遇到挫

折，比如踢球总踢不准、进不了主力名单之类。他有些灰心，又想打退堂鼓，但我不断鼓励他，陪他一起分析原因，晚上和周末还和他一起练习。根据孩子的实际情况，我帮他制定了阶段性小目标，每达成一个目标，就给他一个小奖励，让他获得成就感。

随着训练的深入，孩子在球队里

交到好朋友，还参加了几次小型比赛，在团队氛围和比赛激励下，他对足球的热情愈发高涨，如今坚持学习足球两年多，不仅球技进步，还学会坚持和正确面对困难。小孩兴趣易变是正常的，家长要耐心引导，陪他们度过新鲜期，在遇到困难时多给予支持和鼓励，帮助孩子把兴趣长期维系下去。

北京市家庭教育研究会理事、中国儿童中心副研究员 李杨

给孩子多一点选择，更好地发挥他们的自主性

根据人和环境交互作用，兴趣可以分为情境兴趣和个体兴趣两类。当环境中的某些条件特点吸引孩子的时候会产生情境兴趣，比如孩子喜欢这个环境，觉得学习内容有意思，或者师生关系很好，都可能影响孩子的兴趣选择，情境兴趣是个体兴趣产生的基础。个体兴趣相对来说不那么受环境因素影响，是一种相对稳定持久、与特定主题和领域相关的个人倾向和偏好，往往出于内部的动机。

兴趣的早期表现于注意力集中在这件事上，学习时有积极的情绪。进入深入发展阶段后，知识储备、学习目标、学习动机、评价标准以及价值体系等因素都会深刻影响兴趣的持久发展，还和孩子的努力程度、自我效能感、自我目标设定、自我调节能力等高级心理活动有关系。家长表扬孩子的方法原则也很重要，比如注重精神不重物质，注重表扬过程不重结果，态度要真诚，适可而止等等。

兴趣不是一成不变的，随着孩子

的成长，受很多外部因素影响，对兴趣的深入程度会有改变。

当孩子面临新的学习内容时，他会结合自己的知识和经验去判断，如果发现新内容和已有的知识经验有关系，会形成一种任务感，愿意积极地投入其中，比较容易形成兴趣。当新任务和以前的知识经验挂不上钩，超过认知范围时，他就很难投入，不利于接下来的学习。孩子的已有知识越丰富，对兴趣的背景信息了解越多，越容易胜任任务，产生自信心。

家长想深入发展孩子的学习兴趣，第一是需要孩子调整自身的成就目标。成就目标包括两种：单纯为了获得好结果的是成绩目标；为了掌握新知识、新技能，更注重过程的提高叫学习目标。成就目标的不同性直接决定孩子学习的方式与水平，影响其在面对困难时的精神状态。追求学习目标的孩子为了锻炼自己的综合能力，会追求相对有挑战性的目标，在这个过程中如果学到新知识、取得进步，会更有成就感、更有兴

趣，遇到困难也会想办法解决。

如果是以结果为导向的目标，孩子学习只是为了成功，在选择学习任务时要么会选择容易一点的，要么选择一些别人根本完成不了的任务，想获得成就感。实际上选的太难他自己也完成不了，容易产生挫败感，不利于学习兴趣的形成，而且学的时候注意力更多关注在结果上，体会不到学习过程的乐趣。

除了目标因素外，还要看评价标准，只有把外在评价变成自己认同的行为，或是情感上的参照物，才能对兴趣的持久发展产生正向影响。

有研究发现，家长给孩子分配兴趣任务时，如果孩子多一点选择，更好发挥自主性，更有利于完成任务。因为这是孩子自己想做的，而且有选择机会，情绪会比较积极，也体现家长对孩子的尊重。

影响兴趣深入发展的另一个重要因素是价值观。孩子通常对自己觉得有价值的东西感兴趣，愿意投入其中，

遇到困难也会愿意想办法克服。价值观会受到家庭教育、学校教育、社会教育的影响，所以家长要注意跟孩子在一起时的所作所为，让孩子以积极视角理解国家、社会、人与人之间的关系，产生正确的价值观和长期发展动力。

最后，如果孩子学习到的知识能在现实生活中解决问题，能在某个领域里得到创造性应用，会产生成就感，这种情绪信念会保证兴趣进一步发展，所以家长要多给孩子创造学以致用用的机会。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志协办。