

学习如同长跑，掌握方法是关键

学习方法这一环，是你拉开与其他考生差距的关键！

——沙启云（甘肃兰州）

大家好，我叫沙启云，是一个18岁女孩的妈妈。我有一个人见人爱的，花见花开的活宝，我之所以有这么可爱的孩子，还需要感谢一个人：艺博翟海霞老师。

因为孩子初识艺博

我的孩子从小在老家由亲戚帮忙陪伴成长，三岁半因要上幼儿园才接到我和爱人身边，养恩大于生恩，从我家孩子身上，显现得淋漓尽致。刚开始时孩子跟我一点都没啥感觉，我的内心很沉重也很郁闷，我怀胎十个月生的娃，竟然和我一点都不亲，我的心情影响到了我的生活，家里和工作都让我整得一地鸡毛。

孩子在学校里也是一个没有动力学习的人，总是发呆，有时候推一推才会动一下，对什么事情都有一种无所谓的态度，看到孩子这个现状，我伤心到了极点，感觉很难受，甚至死的心都有。这种现状，一直持续到孩子上小学四年级，一天，学校通知我参加一个家庭公益讲座，就是《做最好的家长》。

这个课就是翟老师讲的，因为平时的生活状况我习惯性选择坐在最后面的一排，因为所有听课的都是清华小学的家长，90%

都是带着盖头的穆斯林家长。智慧的翟老师就用阿语来问候大家，当时我就蒙圈了，感觉很亲切很温暖，让我不由得挺直腰板，坐起来认真对待这个并不熟悉的讲座。

课程中，翟老师风趣幽默的讲授方式深深地吸引着我，我的身体感觉从头到脚底有东西在掉落，慢慢地身心都感觉很清凉，很乏但又害怕睡着了会错过什么，就强打精神继续听，快结束时我突然感觉到有一股无形的力量注入了我的心田，让我情不自禁地笑了起来，这不就是我苦苦要寻找的吗？



参加《中国力量·超能少年英雄营》

学习并不难，找对方法方是关键

我明白只有家庭和谐，孩子才会优秀，我如今的家庭现状如果不改变，想拥有优秀孩子简直就是痴人说梦。于是当场我就给孩子报了翟老师青少年《超级学习快车训练营》，学习并不难，找对方法方是关键。

我家孩子是2013年参加翟老师青少年《超级学习快车训练营》的，当时孩子上小学。说实在的，孩子起初没什么大的变化，但是，我们家长始终坚信自己的孩子是最优秀的，要相信相信的力量。正如戴东老师曾经说过“有的花早开有的花晚开，如果你家的花还没开，那她一定是一棵参天大树”，我深信戴老师的话，静待花开。

翟老师的学习方法就像一粒种子种在了孩子的心里，也种在了我们家长的心上。在艺博大家都知道有这么一句话：教育孩子是一门根雕的艺术，这句话在提醒着我们，所有的家长在教育孩子的过程中，无论遇到什么样的问题都不要着急，因为十年树木，百年树人。在教育孩子中，快就是慢，慢就是快，你给我期待，我给你惊喜。

2018年，孩子以初中三年中最好的成绩考入了省级高中，2021年本该上大学，因为志愿没填合适，孩子落榜了，值得欣慰的是，孩子的心情并没受到太大的影响。当时就有点纳闷，孩子告诉我她有戴老师给的力量，翟老师给学习方法，2022年一定比2021年更加优秀。

先改变自己，再影响孩子

翟老师说过，一个孩子如果能考 100 分，她绝不会考 95 分，也没有一个孩子能考前 10 名，绝不会考后十名。以前，我可不是这么认为的，老是觉得她学习不努力不扎实，考试不认真对待，翟老师知道了我有这种想法后，让我也来学习。当时，我就纳闷了，孩子一个人学就可以了，为啥还要让家长跟着一块学哪？翟老师说，家长改变一分，咱们的孩子会进步 10 分。于是我抱着试试的心态，先参加了《孩子，我该如何爱你》课程，听后很受益，也就果断地走进了艺博这个大家庭，每天的心情都是美美的。

我改变了很多，遇事不再纠结、焦虑了，对家人也和颜悦色了。我的改变让我的爱人感知到了，他是个军人出身，没走进艺博之前，我对家务活什么都不沾手，在我的意识里，我嫁给你，家务活你必须全包，所以我下班后，就等着老公回来做饭，衣服也是等着老公休息日去洗。最可气的是，有一次老公出差了，当时他走得急，没来得及倒他茶杯里的茶叶，一个星期回来后发现杯子里都长毛了，我记得当时的我，好像是家里的空气，啥都不问，家务活更是不说，每次老公出差回来，第一件事就扫地，拖地做家务活，老公气得不打一处来，说我不配当一名军人的妻子。

这个时候，其实我的家庭已经出现了危机，刚好翟老师找到我，让我也学家庭教育，学怎么当一名合格的家长。没想到走进来后深深地被吸引，一发不可收，经过学习，我学会了在家里主动承担家务，和老公的关系越来越好了。



2019年参加第一期《玄奘之旅》

鼓励启迪，潜力挖掘

随后我又参加了很多艺博的课程，让我明白了：家是讲爱的地方，不是讲理的地方，特别是对最亲近的，我更清晰地懂得了，肯定孩子一个优点，就会引发孩子的第二、第三个优点。现在，我特别感谢我的孩子，是她让我知道在家要做天使，而不是天才，爱孩子是需要方法的，如果我们家长不理解孩子的内心世界，我们给的却不是孩子想要的，那给得再多都是无效的，甚至是有害

的。因为不了解人性的需求，不了解孩子成长各个阶段的需求，父母错误的教育方式将会阻碍孩子的成长。

更何况现在的社会是一个速度多变的危机时代，也是一个讲究终身学习的时代。我们所生存的社会，是一个人尊重知识、崇尚知识的社会。在这样的社会中，一个人的学习能力将是其最重要的求生之本。

家长要想孩子爱上学习，要分三步骤：

第一：转变孩子的观点，让他认为学习是快乐的，而不是痛苦的；

第二：培养孩子的学习兴趣，让她认为自己可以学好，并且愿意学。对自己要有信心。

第三：让孩子在学习中找到胜任感。要让孩子先为自己设一个目标，每天向着自己的目标前进，心情一定是喜悦的。

亲爱的家长，我们还需要配合老师在家多给孩子六个被、三个感。让孩子感觉到被理解、被关注、被接纳、被认可、被尊重及被肯定，让孩子觉得自己在家里有价值感、重要感和归属感。如果，我们父母给足了孩子这些，想让孩子不优秀都难！我们家长一定要给孩子稳定的、有效的爱！因为有爱，才会让我们活得更精彩。