02

学习困难我不怕

心灵成长目标

理性认识学习困难，掌握积极应对的方法。

主题引入

“世上无难事，只要肯登攀。”意思是世界上没有什么困难的事，只要我们下定决心，朝着目标去努力奋斗，困难就可以克服。

扫描全能王 创建

故事启迪

数学老师留了几道题，有一些难度，小刚、小薇、小肖分别是这样面对的：小刚皱着眉头做作业，此时朋友打电话喊他去踢球，小刚马上放下作业，换上球鞋踢球去了；小薇面对题目，发现自己解不出来，就干脆不做了，作业本上留下了大片空白；小肖也发现题目难，他先把老师讲的例题拿出来进行了分析，再对照作业题思考，反复演算，终于完成了作业。

故事里谁的做法是最可取的呢？你是否能够勇于面对并解决学习困难呢？

自我认识

请在符合自己实际情况的选项前打“√”，不符合自己实际情况的打“×”。

◯ 1. 遇到解不出的难题，我会先认真思考，再尝试解答。

◯ 2. 遇到学习困难，我会勇于面对，积极解决。

◯ 3. 我相信自己可以克服学习困难。

◯ 4. 我不会被学习困难吓倒。

扫描全能王 创建

◯ 5. 当我解出一道难题时，我会感到开心、自豪。

◯ 6. 尝试了很多方法都无法解出难题，我会主动寻求他人的帮助。

◯ 7. 当背诵很长的课文时，我会花更多的时间去背熟，而不是放弃。

说明："√"越多，说明你应对学习困难的态度越积极，请继续保持；"×"越多，说明你应对学习困难的态度比较消极，那就从现在开始，积极应对吧！

科学研究

小学生常见的学习困难包括注意力无法集中、记忆力差、解不出难题、不会举一反三、缺乏学习兴趣等，如果不能积极应对这些学习困难，就可能产生畏难情绪、厌学情绪，学习压力变大。

策略方法

策略一 直面困难有勇气

成长路上总是坑坑洼洼，逃避只会让我们畏缩不前、无法成长，我们需要勇于面对。以下这些方法可以帮助我们。

1. **认识学习能力**。正确认识自己的学习能力，做到简单任务不拖延，困难任务敢尝试。

2. **不怕困难**。面对困难不要怕，相信自己"我能行"，要自我肯定、自我鼓励。

3. **增加勇气**。感受克服困难后的积极情绪体验，增加直面困难的勇气。

4. **寻求帮助**。在自己无法克服学习困难时及时寻求帮助。

活动1：勇气大爆发

你知道自己的勇气有多少吗？请给相应数量的星星涂上颜色，并写下你提升勇气的方法。请根据自己的实际情况填写表格。

扫描全能王 创建

学习事件	我的勇气	提升方法
课上敢于回答问题	☆☆☆☆☆	
敢于挑战难题	☆☆☆☆☆	
敢于向同学请教	☆☆☆☆☆	
敢于向老师请教	☆☆☆☆☆	

策略二 解决困难想方法

如果学习中遇到具体问题，比如某道题不会解或某个句型不会用等等，可以通过多种学习方式来解决：

1. **自主学习**。对照教材进行再学习，如学习例题，然后开动脑筋解决。

2. **合作学习**。和小伙伴们进行讨论学习。

3. **寻求帮助**。向老师、家长或者同学请教。

如果面对的是某一学科存在的学习困难，就需要掌握具体的、适合自己的学习方法来提升我们解决学习问题的能力。具体应做到：

1. **制订合理的学习目标和学习计划；**

2. **进行有效预习；**

3. **及时科学地复习；**

4. **归纳整理错题，吃透知识点；**

5. **注重知识的实际应用。**

扫描全能王 创建

活动2：我的错题集

请列出曾经做错的题目，认真思考，用下面的错题模板进行整理。

错题来源：_____

记录时间：_____

错题分析：

□ 概念模糊 □ 思路错误

□ 公式记错 □ 其他

_____

_____

_____

错题：

巩固情况：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

反思总结：

_____

_____

_____

策略三 积极应对克困难

学习过程中，我们会遇到各种各样的困难，不同的应对方式会带来不同的结果。当我们采用积极应对、努力克服的方式，我们解决问题的能力会得到提升。

积极应对学习困难的方式有：

1. **成长型思维应对困难**。当下不会的不代表以后不会，只要不断努力学习，学习困难就会被解决。

扫描全能王 创建

2. **乐观心态应对困难**。在学习生活中，当我们遇到困难时，首先要有乐观的心态，要有信心，相信自己能够想出办法来解决。

3. **集体智慧应对困难**。个人的力量小，集体的力量大。遇到学习困难的时候，要积极寻求帮助和指导。

反思内化

当我们遇到困难的时候，可能会产生困惑、迟疑，甚至会退缩、害怕，但只要我们认真思考、勇敢应对，用顽强的态度面对它，最终一定可以找到解决问题的正确方法，收获属于我们的成功与喜悦。

反思1：面对困难有态度

有人说："困难像弹簧，你弱它就强。"你觉得有道理吗？说一说你面对困难有怎样的见解。

反思2：经验助成长

请回顾一下，曾经在学习中你遇到过哪些困难？你是怎么应对这些困难的？从这些经历中你获得了哪些经验？请完成下面的表格吧！

遇到的困难	应对方式（积极/消极）	收获的经验

扫描全能王 创建