

思维进化训练营

试读版

家长指导手册

10 节课 · 帮孩子练出「会思考的大脑」

本手册根据《思维进化训练营》课程内容整理改编。

语言通俗，初中文化程度的家长也能轻松读懂。

跟着手册，您就可以带着孩子一起完成这 10 节思维训练课。

10 课 · 每课 20~30 分钟 · 每周 1~2 课 · 建议 3 个月完成

写给家长的话（请先读这一页）

一、这本手册是做什么的

每位家长都希望孩子聪明。可「聪明」是天生的吗？科学研究告诉我们：**大脑和肌肉一样，是可以练的。**孩子能不能学会「聪明地思考」，关键不在学校，而在家里有没有人陪他练。

本手册把 10 节思维训练课的内容，用大白话重新写了一遍，并且给每一课都配上了「给家长的话」——告诉您这一课怎么陪、怎么说、注意什么。您不需要懂高深的知识，只要能读、能听、能陪孩子聊天，就能用。

二、每课怎么上（四步走）

- **第一步** 📖 **故事时间** —— 先给孩子讲一个小故事（您读给孩子听，或让孩子自己读）
- **第二步** 🗣️ **要记住的道理** —— 把故事里的道理，用大白话讲清楚
- **第三步** 🎮 **一起来玩** —— 和孩子玩一个小游戏，边玩边练
- **第四步** 📝 **课后小任务** —— 留一点小作业，下一课开始前完成

三、难度怎么选

每个游戏和任务都分三档：**简单** 适合年纪小的孩子，或第一次练；**标准** 适合大多数孩子；**挑战** 适合高年级、爱动脑筋的孩子。

建议先让孩子试**标准版**；觉得难就降一档，觉得容易就升一档。**别贪难——孩子愿意做、做得完，比做得多更重要。**

四、家长当好「陪练」的四条守则

- **多听，少说** —— 先让孩子说，您再补充
- **多问，少教** —— 少说「应该是这样」，多问「你是怎么想的？」
- **夸努力，不夸聪明** —— 夸「你观察得真仔细」，不夸「你真聪明」
- **自己也练** —— 家长和孩子一起玩、一起做任务，效果最好

五、10 课总览

课次	课程名	学什么	一句话记住
第1课	开启思维进化之旅	聪明不是天生的	「我不会」改成「我还没学会」
第2课	锻造锐利的观察力	学会看细节	看热闹，更要看门道
第3课	强化逻辑思维	学会讲道理	说话要有「因为...所以...」
第4课	升级认知框架	学会换角度看问题	「不可能」也许只是「还没想到办法」
第5课	培养元认知能力	学会「想自己的想」	讲不通，就是没学会
第6课	做决策的智慧	学会做选择	用「10分钟/10个月/10年后」想一想
第7课	情绪智慧	学会管情绪	情绪是信号，不是命令
第8课	在实践中炼智慧	学会边做边改进	失败是「数据」，不是「终点」
第9课	构建支持系统	学会找人帮忙	一个人走得快，一群人走得远
第10课	持续进化	学会一直进步	每天进步一点点

开启思维进化之旅

成长型思维 · 科学家与普通人的差异

这一课学什么：让孩子明白一个最重要的道理——**聪明不是天生的，是练出来的**。孩子一旦相信这一点，遇到难题就不会轻易说「我不行」。这节课还教孩子一个改口的小魔法：把「我不会」说成「我还没学会」。

📖 故事时间

1950 年代，美国有位科学家叫费曼。有一天，他在大学食堂吃饭，看见一个学生在玩盘子——把盘子抛起来，看它打转。别的教授都觉得：真无聊，浪费时间。

费曼却看入了神。他发现：盘子歪着转的时候，上面印的图案转得快，盘子本身摆得慢。就是这么一件「无聊的小事」，让他后来想出了重要的物理发现，拿到了科学界的最高奖——诺贝尔奖。

故事讲完，可以问问孩子：

- 为什么别人觉得无聊，费曼却看出了门道？
- 你最近有没有遇到一件「看起来没用，其实很有意思」的事？

💡 要记住的道理

1. 大脑像肌肉，越练越强。思维训练不是让人「变聪明」，是让人「会想问题」。就像身体练了会壮，大脑练了会灵。

2. 科学家和普通人差在哪？

普通人	科学家
看到奇怪的事 → 看一眼就过去了	停下来问「为什么」
遇到难题 → 绕开走	把难题当成「题目」来做
学知识 → 背下来	学知识 → 用它解释身边的事

3. 两种想法，两种结果

固定想法	成长想法
「我不行」「我天生就笨」「我就不是这块料」	「我还没学会」「再试试别的办法」「失败告诉我哪里要改」
结果：早早放弃	结果：越练越好

记住一句话：把「我不会」改成「我还没学会」——只多了三个字，想法完全不同。

 一起来玩：思维小侦探

简单

拿一张家里的照片，请孩子说出看到的 3 个细节。

标准

找一张报纸或手机上的照片，给孩子 3 分钟，看谁说的细节多——家长也参加，来场比赛！

挑战

找一张内容丰富的照片，让孩子分三步说：先讲整体（画面里有什么），再讲细节（具体什么样），最后说一个「我觉得奇怪的地方」。

 课后小任务

简单

- 今天注意一件小事，记下来
- 对这件事问一个「为什么」
- 明天继续观察

标准

- 记录今天一件「奇怪或有趣」的事（50 字以上）
- 对这件事写出 3 个「为什么」
- 定个手机提醒，每天固定记下「今天我注意到的小事」

挑战

- 写今天最让你意外的一个现象（100 字以上，含时间、地点、细节）
- 对同一现象连问 5 个「为什么」，一层一层往下想
- 对比昨天和今天的观察，找一个「重复出现的地方」

💡 给家长的话

- 孩子说「我不会」的时候，蹲下来告诉他：「不，你是『还没学会』。咱们看看卡在哪儿？」
- 夸孩子要夸他做的事，别夸「聪明」：说「你今天练了半小时，真下功夫」，不说「你真聪明」。被夸聪明的孩子，反而怕失败、不敢试。
- 家长自己先改口：不说「我这年纪学不会了」，改说「我再琢磨琢磨」。孩子看着大人，学得最快。

锻造锐利的观察力

三层境界 · 科学观察五秘诀

这一课学什么：上一课说「多看」，这一课学「怎么看」。**观察力是作文和理科的底子：**写作文要有细节，做数学要会看题。这节课教孩子观察的三层功夫和五个秘诀。

故事时间

有位生物学家叫威尔逊。一次，他和朋友在树林里散步，朋友问他看到了什么。他说：「橡树、松鼠、阳光透过树叶……」

朋友说：「你看到的是『树林大概的样子』。我看到的可不一样。」朋友指着一边说：「那儿刚飞走一只鸟。看树叶摇晃的大小和方向，我能猜出那只鸟大概多重、往哪儿飞、刚飞走多久。」

威尔逊服气了：**真正的观察，不是「看到」，是「看懂」。**

故事讲完，可以问问孩子：

- 你的眼睛「看到」的，和「看懂」，有什么不一样？
- 咱们现在就试试：看看这个房间，你能说出几个别人可能没注意的细节？

 **试读到这里就结束啦**

本课后面还有：**要记住的道理 · 一起来玩 · 课后小任务 · 给家长的话**（每课都有）

第 3~10 课同样是完整的四步结构

试读到此结束

完整版《家长指导手册》包含：

内容	数量
完整课程（故事 + 道理 + 游戏 + 任务）	10 课
「给家长的话」陪练指南	每课 1 份
家长语言对照表	6 组
100 天陪伴计划	1 份

¥199

一次性购买 · 专属一册一号 · 含购买人身份水印

购买方式（请在此填写您的渠道信息）

聪明不是天生的，是陪着练出来的。