

让孩子和坏习惯说再见

一位从事幼儿教育近40年的老校长的经验分享



(台)
许育成
著

几乎每一个学龄前的孩子都会有让父母觉得可爱但又令人焦虑的坏习惯！
重复听同样的故事、不让妈妈讲电话、玩到不想回家、打人、说谎、顺手牵羊……
你是不是常常觉得，你的脑袋已经快想破了，耐心也快磨光了，
但就是不知道该拿这个宝贝怎么办？

让孩子和 坏习惯说再见

(台) 许育成 著



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

让孩子和坏习惯说再见 / 许育成著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015.3
ISBN 978-7-5534-7301-7

I. ①让… II. ①许… III. ①习惯性—能力培养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第034908号

本书中文繁体字版本由风向球文化事业有限公司在台湾出版, 经由成都锐拓传媒广告有限公司代理, 今授权吉林出版集团有限责任公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

吉林省版权局著作权合同登记
图字 07-2014-4429号

RANG HAIZI HE HUAI XIGUAN SHUO ZAIJIAN

让孩子和坏习惯说再见

(台) 许育成 著

出版策划: 孙 昶

选题策划: 孔庆梅 郝秋月

项目统筹: 李 超

责任编辑: 郝秋月

责任校对: 王 媛 侯 帅

装帧设计: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 吉林省金昇印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.875

字 数: 110千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-7301-7

定 价: 25.00元

版权所有 侵权必究

印装错误请与承印厂联系 电话: 0431-84866022

自序

以引导的方式帮孩子改掉坏习惯

每位父母成长的背景不同，教养孩子的尺度自然也不一样；而每个孩子的天生气质原本就有差异，因此在各方面行为的表现也就截然不同。许多教养问题的产生，是因为父母们拿同一套方式来教养天生气质各不相同的孩子，最后的结果自然也就几家欢乐几家愁了。

就一个六七岁的孩童而言，“随便拿别人的东西”这种行为是很常见的事，因为他们还搞不清楚“为什么不能拿”？但大人们却直接认定那是“偷窃”“顺手牵羊”的行为。绝大多数的父母因为担心孩子会养成偷窃的坏习惯，会对孩子使用严厉的处罚，让他因为害怕而不敢再犯；有些比较懂得儿童心理的家长，或是过度宠爱孩子的家长，会因为害怕伤了孩子的心而不忍心严厉指责，于是偷偷把东西放回原处，或干脆把它买下来给孩子。

其实，上述这些家长的做法都没有帮孩子建立正确的观念——为什么不可以随便拿别人的东西？他们只是用严厉的处罚、体罚或过度溺爱的方式来处理这个问题。但是这样是不够的，家长除了要适度地坚持纪律外，还必须循序渐进地帮助孩子学习，让他们明白：什么是别人的东西？想要拿别人的东西时，应该要做什么？

引导孩子往往比严厉、没有原因的管束更容易被孩子接受，并达到教养的效果。本书以生活中的实例，帮助父母能够更清楚地解读孩子坏习惯背后的原因，并为苦恼的家长提供有效的解决方法，相信会让你有豁然开朗的感觉。

目 录

Contents

第一章

难侍候的小食客 / 1

1. 突然食欲不振 / 2
2. 食量忽大忽小 / 6
3. 饮食习惯改变与排斥新食物 / 10

第二章

爱黏人的小麻烦 / 14

4. 依赖心强 / 15
5. 整天黏着妈妈 / 19
6. 在团体游戏中离不开妈妈 / 23
7. 要求“陪我玩” / 27

第三章

要人陪着睡的胆小鬼 / 31

8. 睡眠恐惧 / 32
9. 半夜醒来或惊醒 / 36
10. 做噩梦 / 40

第四章

坏脾气的小暴龙 / 44

- 11. 打人 / 45
- 12. 就是要反抗 / 49
- 13. 讨厌听到父母说“不” / 54

第五章

不听话的小顽童 / 58

- 14. 不听从指示 / 59
- 15. 不愿离开游乐场 / 64
- 16. 过度沉迷在游戏中 / 68
- 17. 大声尖叫 / 72

第六章

令人头痛的癖好 / 75

- 18. 就是爱吸大拇指 / 76
- 19. 不让父母讲电话 / 80
- 20. 拿到东西就往嘴里塞 / 84
- 21. 尿湿裤子与尿床 / 88

第七章

脆弱又敏感的爱哭鬼 / 93

- 22. 敏感又脆弱 / 94
- 23. 游乐场的胆小鬼 / 98
- 24. 动不动就掉眼泪 / 102
- 25. 害怕与陌生人接触 / 106

第八章

不爱干净的小野人 / 110

- 26. 害怕剪指甲 / 111
- 27. 痛苦的洗头时刻 / 114
- 28. 讨厌洗手 / 118
- 29. 突然拒绝踏入澡盆 / 121

第九章

抗拒改变又难缠的小顽固 / 125

- 30. 固定不变的行为模式 / 126
- 31. 抗拒任何改变 / 129
- 32. 就是要听同样的故事 / 132
- 33. 不管！我现在就要！ / 136

第十章

鸭霸的小霸王 / 140

- 34. 喜欢对玩伴动手动脚 / 141
- 35. 不高兴就咬人 / 145
- 36. 侵略性的行为 / 149
- 37. 喜欢以暴力破坏玩具 / 154
- 38. 可怕的毁灭性行为 / 158

第十一章

不懂得分享的孩子 / 162

- 39. 以自我为中心 / 163
- 40. 爱打包的小松鼠 / 166
- 41. 对妈妈的强烈占有欲 / 170

第十二章 公共场所大暴走 / 173

42. 在公共场所大吵大闹 / 174

43. 在餐厅里吵闹不休 / 178

44. 口无遮拦得罪人 / 182

第十三章 问个不停的鹦鹉 / 186

45. “这是什么？那是什么？” / 187

46. 为什么？为什么？为什么？ / 190

第十四章 说话不清不白的孩子 / 193

47. 有口难言的挫折 / 194

48. 咬字不清不白 / 198

第十五章 顺手牵羊与说谎 / 202

49. 顺手牵羊与说谎 / 203

50. 说谎 / 206

第一章



难侍候的小食客

1. 突然食欲不振

母亲：“女儿一直都很接受我们为她准备的食物，这点令我和丈夫都很庆幸。但突然间，她拒绝吃很多东西，包括她以前很喜欢吃的几种食物，我很担心她是不是生病了。”

父母教养



透 / 视 / 镜

对年幼的孩子来说，食欲下降是十分正常的现象。研究报告显示，一名健康的幼儿，会自己吃下足够支撑其正常发育与发展所需的食物，所以父母无须强喂孩子食物，有时强迫喂食反而容易造成慢性饮食问题。

即使是正常食欲的孩子，其食欲也可能随时会有些不同的变化。有些孩子可能在一天中的某一餐吃得特别多，其他餐

就少吃一点儿；也有孩子整天从早吃到晚。但从长期来看（例如：数周），孩子吃下的食物其实很平均。

当发现孩子突然食欲不振时，先仔细检查孩子是否显露出生病的迹象，例如：发烧、疲倦、虚弱或昏睡等。如果孩子没有生病的现象，那么突然食欲不振的现象便是与其身心发展有关，包括：

◎孩子的发育及对热量的吸收缓慢：通常孩子在出生第一年的热量吸收及体重增加的速度最快，然后会逐渐缓慢下来。当然，孩子不可能每年都像第一年的体重变化那么快，否则等到两岁时，孩子的体重大概就要追上一个小学四年级学生的重量了。

◎孩子的主权意识开始萌发：主权意识萌芽在幼儿期是很正常且普遍的，由于自主意识高涨，孩子不论在穿衣、洗澡、玩耍、上床睡觉或其他方面，都会有自己的意见，包括吃饭在内，所以父母得及早做好心理准备，知道如何应付孩子突如其来的食欲不振。

◎进入另一个新阶段的生活：孩子在学会自己稳健走路后，也是宣告人生第一个叛逆期的开始。孩子的世界突然变大

了，每天忙着探索与吸收新知识，自然心思也就不放在吃饭这件事上了！

◎开始懂得控制自己的生活节奏：随着孩子记忆力的增长，他开始观察到大人做事情的规律。以前吃东西很努力和拼命，但是三四岁以后，孩子会观察出一个道理：大人每天都会喂我很多次，所以我随时都有得吃，不必急着狼吞虎咽。因此，他不再为了吃东西而停下玩得正投入的游戏。



磨娘精最佳处方笺

★ 让孩子有充裕的时间慢慢吃

很多年幼的孩子吃东西很慢，尤其在他们学习自己进食的阶段。所以给孩子充分的吃饭时间，甚至可以考虑把用餐时间延长。但如果孩子开始玩耍，而没有真正在用餐，就应该立刻终止用餐时间。

★ 允许孩子挑食

如果父母为孩子准备的食物都有丰富的营养成分，那就

放心地让孩子挑选自己喜欢的食物。父母可以鼓励孩子多尝试不同的食物，但不要勉强他。如果孩子的挑食情形过于严重，父母就必须清楚地制订规范。例如：五样食物中，你最少要选三样吃，不然我就把它们全部收走。

★ 控制饭前饮料

饭前或进食期间喝太多饮料，绝对会影响孩子的食量。让孩子摄取足够的水分很重要，但绝不可过量，尤其是在饭前。父母可以试着在用餐时，先让孩子吃些固体食物，等孩子吃饱后，再让他喝饮料，并在餐与餐之间，让孩子补充足够的水分。

以二至三周为基准，记录孩子吃下的所有食物，但需排除没有营养价值的垃圾食物，如此一来，你将会很惊讶孩子其实吃得很丰富。有时候，孩子的食欲不佳只是暂时性的，可能是生病或生活形态改变所导致的，但如果孩子的体重一直没有增加或甚至下降时，就应该与医生讨论，做进一步的检查。

2. 食量忽大忽小

母亲甲：“我女儿经常连续几餐都吃很多，但有时连续几餐都只吃一两口而已。虽然医生说她的发育情形良好，但我却非常担心，长期下来孩子的健康和肠胃都会出问题。”

母亲乙：“我儿子有时会吃个不停，有时又什么也不吃，快把我逼疯了。”

父母教养



透 / 视 / 镜

对于习惯吃一定分量食物才会有饱足感的成年人而言，看到孩子有时暴饮暴食，有时只吃几口饭，甚至拒绝吃饭时，父母一方面担心孩子的肠胃受不了如此折磨，一方面又担心孩子会营养不良。

其实，幼儿这种不符常规的进食方式，却是普遍常见的

现象，孩子的食量虽然不平衡也不可预测，却能够自己达到平衡。也许他今天吃了一顿丰盛的早餐后，午餐、晚餐就一口都不吃；明天他只吃一点点早餐，然后午餐大吃一顿，晚餐又变得毫无食欲；有时候他可能三餐都大吃大喝，第二天他又什么都不想吃；他可能今天吃进肚里的热量和一只小猫差不多，第二天却吃进可以媲美一个运动员吃下的热量。

如果父母每天记录孩子的食量，会发现孩子们的食量就像云霄飞车一样忽上忽下。如果父母强迫孩子像大人一样定时定量——在他不饿、不想吃东西时，强迫他一定要吃；或者觉得他吃太多时，停止提供食物——最后反而会破坏孩子表达饥饿或饱足感的能力，导致孩子产生进食的问题。

研究发现，饮食习惯不曾遭到父母强迫而改变的健康儿童，如果给他机会，他不但不会让自己饿着，也不会吃得太饱；他们只会吃下正常成长所需的食物量。所以父母若不把孩子的食量怪癖看得太严重，让他真实表现饱与饿，真的不饿时，甚至可以略过一餐，这样孩子较能以一种健康的饮食方式成长，而父母只需提供营养充足的食物，然后放手让孩子完成其他的工作。



磨娘精最佳处方笺

★ 不要让孩子自己选择食物

父母可以让孩子决定每餐吃多少或吃多少零食，但不能让孩子选择是要吃甜甜圈、薯条、汉堡、洋芋片或米饭。父母必须提供孩子有营养价值食物，再让他从这些食物中挑选要吃什么。

★ 饿的时候就喂

一般而言，孩子在正餐时间不想吃东西的原因，就是他当时不觉得饥饿。有些孩子一早起来便饥肠辘辘，而且会吃下很大分量的食物；有些孩子在早上醒来后，会需要一段时间才会有食欲。父母要尽量配合孩子的状况，若可能，等孩子表示想吃东西时再喂他。但如果碰到不主动喊饿的孩子，父母就得观察孩子的反应，看到孩子因为饥饿而开始闹脾气时，就赶快准备好食物。当掌握了孩子的饥饿节奏时间表时，就把正餐时间定在孩子每次表示饿之前的几分钟。对绝大多数的孩子而言，规律的用餐时间，加上固定的饮食场所，对孩子的进食最有效，没有必要为了等全家人都到齐而让孩子饿过头。