

专家告诉您最有效的解决办法

教子难题 速查手册

JIAOZI NANTI SUCHA SHOUCE

主编 王晓春 孙阳立

行为习惯难题的140个对策

家教指导“实战派”专家团队多年研究成果
中国家教学会副会长赵忠心教授推荐并作序

中国妇女出版社

1 学习习惯难题的140个对策

注意力不集中的11种情况及对策
不写作业的9种情况及对策
马虎的9种情况及对策
看电视影响学习的10种情况及对策
经常迟到的6种情况及对策

3 行为习惯难题的140个对策

磨磨蹭蹭的10种情况及对策
孩子说谎的9种情况及对策
胡搅蛮缠的9种情况及对策
言谈举止不文明的8种情况及对策
暴力倾向的10种情况及对策

5 亲子沟通难题的120个对策

孩子和家长对着干的8种情况及对策
孩子离家出走的8种情况及对策
依赖的6种情况及对策
轻生倾向的9种情况及对策
孩子不愿沟通的10种情况及对策

7 青春期难题的130个对策

追时髦的8种情况及对策
追星族的9种情况及对策
早恋的9种情况及对策
迷恋青春文学的6种情况及对策
迷恋网络的8种情况及对策

9 成长关键期难题的130个对策

入幼儿园的10条建议
幼儿园和小学相衔接的8条建议
三四年级转型期的7条建议
小学与初中相衔接的8条建议
初中时期家校联系的8条建议

2 学习方法难题的160个对策

偏科影响学习的9种情况及对策
厌学的10种情况及对策
不爱看课外书的9种情况及对策
没有上进心的8种情况及对策
“记不住”的8种情况及对策

4 生活习惯难题的110个对策

怕苦的6种情况及对策
缺乏自我保护能力的9种情况及对策
自理能力差的7种情况及对策
偷拿钱物的8种情况及对策
不受约束的8种情况及对策

6 人际交往难题的100个对策

孩子不会交往的9种情况及对策
在家和学校两副面孔的8种情况及对策
与同学发生冲突的10种情况及对策
师生关系紧张的8种情况及对策

8 个性发展难题的130个对策

孤僻的8种情况及对策
任性的8种情况及对策
自私的8种情况及对策
缺乏责任感的6种情况及对策
胆小的9种情况及对策

10 家长教育难题的130个对策

单亲家庭教育的12种情况及对策
隔代人教育的9种情况及对策
知识分子家庭教育的10种情况及对策
富裕家庭教育孩子的7种情况及对策
官员家庭教育的8种情况及对策

ISBN 978-7-80203-573-7



9 787802 035737

教子难题速查手册③
定价：20.00元



行为习惯

难题的140个对策

主 编 王晓春 孙阳立

本册撰写 王向荣 王京生 张 薇

郭 燕 赵 琳 孙阳立

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教子难题速查手册 / 王晓春, 孙阳立主编. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-80203-573-7

I. 教… II. ①王… ②孙… III. 家庭教育—手册
IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070033 号

教子难题速查手册③: 行为习惯难题的 140 个对策

主 编: 王晓春 孙阳立

责任编辑: 廖晶晶

文字编辑: 刘 莹

责任印制: 王卫东

装帧设计: 吴晓莉

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 100.5

字 数: 1391 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-573-7

定 价: 200.00 元 (全十册)

· 序 ·



现在城镇和发达地区的绝大多数家庭，都是只有“绝无仅有”的一个宝贝孩子。家长们要对孩子“精雕细刻”，希望雕刻成“精品”，使之成为出类拔萃的庸中佼佼者。因此，家长迫切需要指导，以便掌握家庭教育的科学知识，实现家庭教育科学化。

然而，我们的家庭教育指导工作，远远满足不了广大家长的渴求。就说家庭教育指导图书，出版的种类可真不少，但总体上看，质量并不算高，真正有价值的，也是凤毛麟角。有许多书是“急就篇”“拼凑篇”“绝招篇”“经验篇”，其中有相当部分的家庭教育指导图书，在科学性和实用性上存在着严重问题，实在令人担心。

令人高兴的是，毕竟还有一批具有高度社会责任感、拥有真才实学的教育学者和具有丰富教育实践经验、热心家庭教育事业的教育实际工作者，没有辜负社会和千千万万家长的热切期望。他们急家长之所急，想家长之所想，既能深入实际调查研究，又能坐下身子，沉下心来，认真思考、钻研家庭教育实际和理论问题，认真总结家庭教育经验，刻苦探索家庭教育的规律，努力尽自己所能，为实现家庭教育科学化，为繁荣我国的家庭教育事业奉献自己的一份力量。北京教育科学研究院的王晓春老师和他所率领的成蹊堂文化中心的成员，就是这样一个让人信得过的、严肃的家庭教育理论研究和推广的团队。

王晓春老师是一位具有 30 多年教育实践经验和高度理论素养的教育专家。他专门研究家庭教育多年，一直不遗余力地从事研究和推广普及工作，出版了许多家庭教育方面的图书，在全国做家教讲座，深受读者欢迎。王晓春老师为了满足家长的需求，从 2003 年开始，就带领他的志同道合者，进行了长达 5 年的艰苦的科学研究，推出了这套很有特色的《教子难题速查手册》。我愿意把这套丛书推荐给广大家长。

这套家庭教育指导丛书，不是泛泛地向读者传授家庭教育的一般理论，而是从家长的实际需要出发，针对家庭教育实践中遇到的难题进行具体的指导，难题抓得准确，具有很强的针对性。王晓春老师团队的绝大多数成员是中小学教师，了解孩子，熟悉孩子的生活。他们又进行了深入的调查研究和大量的资料收集、整理工作，经过分析、综合、归纳，把收集到的家庭教育难题分为“学习习惯难题”“学习方法难题”“行为习惯难题”“生活习惯难题”“亲子沟通难题”“人际交往难题”“青春期难题”“个性发展难题”“成长关键期难题”“家长教育难题”10 个专题，逐题反复进行了专题研讨。最后，每个专题各成一本书。这套丛书探讨的问题，全是来自家庭教育实践，涵盖面相当广泛，内容非常丰富，几乎涉及了孩子成长过程中普遍存在的问题和家长教育孩子过程经常遇到的难题。

这套家庭教育丛书的另外一个显著特点是有很强的实用性。以往的一些鼓吹教子“绝招”的家庭教育图书，风靡一时，把家庭教育简单化、庸俗化。就那么一“赏识”，孩子就成了“神童”；就那么无原则地一夸奖，就成了好孩子。实践证明，那是行不通的，已经受到孩子的抵触。一些介绍家庭教育经验的图书，也在社会上广泛流传。我始终认为，成功的经验是有一定参考价值的，但任何的经验都是有局限性的，因为那毕竟是个别人的经历和体会，并没有上升到理论。只有反映事物之间的必然联系的规律才没有局限性，才能在一定条件下经常起作用。

这套丛书针对家庭教育过程中遇到的难题，区别不同情况，根据教育学和心理学的基本原理，结合成功的家庭教育经验，提出了数种可行性的建议，读者可以根据自己的实际情况进行选择，创造性地试用。我相信，家长可以从中找到自己所需要的教育子女的科学方式方法。

令人可喜的是，这套丛书的作者并没有把他们提供的对策建议当成教子的“绝招”推销给家长，而是在介绍、推荐教育子女的方式方法时，用通俗的语言给家长提供了教育孩子的思路，即思考的线索。就是说，这套丛书的又一个重要特点是，在分析问题成因、引导读者选择具体教育方式方法的过程中，始终注意引导读者学会“用教育的头脑思考教育问题”。授之以“鱼”，不如授之以“渔”。掌握了捕鱼的方法，要比获得鱼更实惠。同样的道理，掌握了教育孩子的思路，遇到难题会用教育的头脑进行切合实际的思考。这样，就意味着家长的教育素质得到了切实的提高，教育孩子就会得心应手，而不至于一筹莫展，束手无策。

王晓春老师主编的这套《教子难题速查手册》，对家庭教育指导模式进行了有益的尝试，给家庭教育图书市场注入了新鲜的血液。我相信，这套丛书会成为广大家长的良师益友。

赵忠心

2008年7月

(赵忠心：中国家庭教育学会副会长，中国教育学会家庭教育专业委员会理事长，北京师范大学教授)

主编的话



(一) 当前的家教书

如今图书市场上有关家庭教育的书很多，可谓“乱花渐欲迷人眼”。然而，细细看来，这么多的家庭教育图书，最流行的无非以下几类：

第一类，常规说教派。这类书的行文语气像是领导布置任务，基调是“你应该……”“你必须……”。其中大家熟知的原则话比较多，似乎用在谁身上都合适，实际上往往不能解决问题。这类书的思路是，想以行政手段解决家庭教育问题。

第二类，灵丹妙药派。这类书的突出特点是作者善于讲故事和煽情，能说得你热泪盈眶，心潮汹涌。书中的一些理念，往往被当做灵丹妙药来推荐。这类书的思路是，想以文学手段、宣传鼓动手段解决家庭教育问题。

第三类，现身说法派。这类书大多是家长写的，或记者采访家长后编写的。孩子考上了中国名牌大学甚至世界名牌大学，孩子成了博士，家长把其教子过程和教育经验讲述一番，现身说法，供其他家长参考。这类书的思路是，想以典型引路的手段解决家庭教育问题。

前两类书的主要优点是它们普及了某些正确的或新鲜的家庭教育理念，引起了社会对家庭教育的重视；主要缺点是太笼统，缺乏具体分析，往往

理不胜辞，家长读了好像明白了，或者确实感动了，然而一旦面对自己的孩子，还是不知道该怎么办，照着故事里面的办法做，往往碰钉子。

第三类书，因为作者是家庭教育的亲身实践者，视角与读者接近，家长读起来比较亲切，容易产生共鸣，其中很多做法也具有可操作性，云山雾罩的东西少。如果读者孩子的性格与书中的孩子接近，那其中很多办法用起来还真是有效果。但是，如果读者的孩子不是那种类型，就会发现先进经验也不那么灵通了。

（二）我们的这套书

我们这套书与上述三类家教书的写法都不同。

我们的写法是，先从实践中总结出了家长教育孩子经常遇到的几十个问题，把每一个问题分成若干种情况，再针对每种情况给家长提出几种解决办法。

这套书分了10个分册，一共讨论了家庭教育的49个问题，约500种情况，给出了将近1300个对策建议。可以说，这是一个颇具规模的工程。这套书涉及的都是家庭教育实践中常见而具体的问题。我们对这些问题进行了详细分类，而且都提出了可操作的办法。

本书的思路是，主要靠科学思维、科学手段应对家庭教育问题，我们可以称之为“分类诊疗派”。从这个角度说，本书有点像“医书”。

我们的目的是，给广大家长提供一些切实可行、行之有效的思路和具体方法，帮助家长解决教子难题。

（三）怎么使用这套书

家长使用此书，可以根据孩子出现的问题，找到其所属的类型，参照书中提供的方法进行教育——这就是所谓“对号入座”。如果您的孩

子没有某种问题，您也不妨看一看，因为用书中的办法也可以预防孩子产生此类问题。所以，本书也可以看成一个家庭教育预案的汇总。

中小学教师也可以参考本书内容对学生问题进行“诊断”和“治疗”，因为其中大部分方法，教师和家长可以通用。学校也可以把本书当做家长学校教材。目前家长学校讲课的内容多半比较笼统，使用本书，可以一个专题一个专题地讲，更贴近家庭教育实际。

特别需要指出的是，本书也不是灵丹妙药。许多孩子的问题是复合性的，要“入座”，“号”不一定能对得准。即使能对上，每个孩子的情况也不可能完全相同，家长和老师在教育的时候，也还是需要具体问题具体分析，做灵活的处理。但家长和老师通过本书，能增加一些分类意识、诊疗意识和预防意识，能摸到解决孩子问题的门径，就不至于干着急却束手无策了。

本套书从2003年开始策划，经过近5年课题研究、案例积累、资料收集的工作，直到2007年才正式动笔。书稿先由笔者提出了40多个题目，再由孙阳立为每个题目拟定出三级目录，然后交由作者分别写作。各位作者完成草稿之后，由孙阳立做第一次修改和补充，最后由笔者统稿。

本书作者主要是家庭教育专业机构——成蹊堂文化中心的成员孙阳立、赵琳、张薇、马东杰、王向荣等人，另邀请了步立新、常明、赵璇等十几人参加写作。本书的绝大部分案例均来自作者科研第一线，为保护孩子的隐私，案例中均使用了化名。

我们的这个研究成果既有实用性，也有一定的学术性、开创性。但限于团队成员的水平，本书一定有很多不足之处，欢迎读者批评指正。

王晓春

2008年4月15日

JIAOZI NANTI 教子难题速查手册



目 录 | Mulu

序	1
主编的话	1
一、磨磨蹭蹭的 10 种情况及对策	1
第一种情况：家长包办一切，导致孩子磨蹭	2
第二种情况：只要没人督促就磨蹭	5
第三种情况：心里着急，但快不起来	10
第四种情况：天生慢性子，对什么事都不着急	14
第五种情况：因注意力分散而做事拖拉	17
第六种情况：为做好一件事不停地重复	20
第七种情况：玩时动作快，学习时磨蹭	24
第八种情况：高兴时动作快，不高兴时就磨蹭	28
第九种情况：因为犹豫不决而磨蹭	31
第十种情况：用磨蹭的方法与家长作对	34
专家总结	37
二、孩子说谎的 9 种情况及对策	38
第一种情况：混淆想象与现实	39
第二种情况：客气话说得过分	40
第三种情况：语言脱离实际	43
第四种情况：帮助他人掩盖缺点	45

第五种情况：为赢得关心而说谎	48
第六种情况：为了物质的满足而说谎	52
第七种情况：为了回避惩罚而说谎	56
第八种情况：为了虚荣而说谎	59
第九种情况：诽谤性说谎	62
专家总结	64

三、胡搅蛮缠的9种情况及对策

第一种情况：为了面子而胡搅蛮缠	66
第二种情况：用胡搅蛮缠为自己获取利益	69
第三种情况：用胡搅蛮缠来推卸责任	73
第四种情况：用胡搅蛮缠拒绝批评	75
第五种情况：用胡搅蛮缠的方式引起注意	77
第六种情况：用胡搅蛮缠的办法进行自我保护	81
第七种情况：上行下效的胡搅蛮缠	85
第八种情况：家长失去权威引发孩子胡搅蛮缠	87
第九种情况：家长误以为孩子胡搅蛮缠	91
专家总结	93

四、言谈举止不文明的8种情况及对策

第一种情况：不讲礼貌	94
第二种情况：不讲卫生	97
第三种情况：做事莽撞，伤害别人和自己	100
第四种情况：对家长无礼	102
第五种情况：打打闹闹，挑逗别人	106
第六种情况：姿态仪表不文明	109
第七种情况：表达情绪不文明	112
第八种情况：模仿黑社会，行为不文明	116

专家总结	120
五、暴力倾向的 10 种情况及对策	121
第一种情况：虐待小动物	122
第二种情况：模仿型暴力	125
第三种情况：因感到威胁而使用暴力	130
第四种情况：用暴力发泄情绪	133
第五种情况：受点委屈就发飙	136
第六种情况：欺软怕硬	137
第七种情况：做“打手”使用暴力	141
第八种情况：用暴力称王称霸	143
第九种情况：用暴力争夺女（男）朋友	147
第十种情况：对家长使用暴力	149
专家总结	153



一、磨磨蹭蹭的 10 种情况及对策

现在家长们在一起聊天或交流时，说的最多的往往是孩子，除了诉说孩子的优点引以自豪外，更多的是教育过程中的困惑，其中“磨蹭”这个词出现频率较高。

东东的妈妈是这样说的：“我儿子上小学一年级了，活泼开朗，同学关系不错，老师也很喜欢他，生活自理能力也不差，自己能做的事情基本都是自己做。可是，他有个最大的毛病，就是无论做什么事情都是不紧不慢、拖拖拉拉，甚至是磨磨蹭蹭。半个小时能做完的作业，如果我不在旁边看着，他可能两个小时也写不完；早上起床、穿衣服、吃饭也是这样。就因为这个，我会常常控制不住自己的情绪对他发脾气，大声吼叫。看我真的生气了，他就会抓紧时间做事情，可过后还是照样磨蹭。最近又出现了新的情况，我发脾气已经不管用了，他比以前还磨蹭。真的让人着急，我都不知该怎么办好了。”

其实，孩子磨蹭只是一种不良的行为习惯，人的磨蹭的习惯是可以改变的，即使天性如此，也可以通过训练得到调整。不良习惯形成时间越短，改变起来越容易；形成的时间很长、很顽固的习惯，改起来难度就会越大。当我们着手帮孩子快起来的时候，必须让孩子知道这一点：磨磨蹭蹭是可以改变的，只要有信心，不断提高思想意识，不断训练，就能

改变。

不过磨磨蹭蹭的情况也不是千篇一律的，不同的孩子情形也不一样，一定要分析清楚，这样才能对症下药。下面就针对磨磨蹭蹭较常见的几种情况和解决办法与家长们交流。

第一种情况：家长包办一切，导致孩子磨蹭

家长对孩子过于疼爱，事事包办；家长急性子，嫌孩子动作太慢，浪费时间，不如自己包办；家长认为孩子小，磨蹭是暂时的，现在我先包办了，等他长大了再说不迟。以上家长的想法做法，都会导致孩子磨蹭。

现在大多数孩子都是独生子女，一般是几个大人围着一个孩子转，孩子就是家庭的中心，衣食住行全由父母或长辈代办。比如早上穿衣服，家长总觉得孩子太小不会自己穿，要帮助孩子穿。给孩子收拾书包，甚至是喂饭，基本都是这样的原因。

人都喜欢舒适的环境，喜欢尽情享受，愿意被人照顾，感受不动脑筋、不费力气的“幸福”，孩子也一样。所以，家长长期这样包办代替的结果，就是家长每天忙得不可开交、疲惫不堪，而孩子心安理得地等着被照顾，等着家长来帮忙，体会不到家长的辛苦，自己的行为能力也没有得到提高，责任感也没有培养起来，等到自己必须做事情的时候，不知道着急。孩子渐渐长大了，会把这样的行为习惯融入自己生活的方方面面。现在总是有很多家长在说孩子磨磨蹭蹭让人着急，又有谁想过孩子磨磨蹭蹭的行为习惯有多少是家长自己培养的呢？

方法1：家长学会放手，逐步减少过度帮助

孩子总会长大，像小鸟一样，羽翼丰满后，会离开爸爸妈妈，离开家，飞向高远的蓝天，去开拓自己的一片天地。家长教育孩子的目的就是让孩子成才，而成才不仅要学习好，还要学会生活的本领，拥有生存的能力。因此，家长给予孩子的庇护和关爱不能过分。

首先，只要孩子自己能做的事情，就要让他尝试自己做，即使做不

好，也要给予表扬，从而增强孩子的自信心。可以先指定一两件事情，限制时间让孩子完成。比如：起床穿衣服，先规定要自己穿，开始因为还不熟练，家长可以适当帮助，限定的时间也要长一些。经过一段时间的训练后，家长逐步不再帮助，再缩短穿衣服的时间，最后达到孩子自己又快又好地起床穿衣。用同样的方法可以做很多训练，如孩子吃饭、收拾玩具、整理学习用具等。

其次，任何人做自己不熟悉或是从来没有做过的事情都不会快的，大人也是如此，更何况孩子呢？家长要善于控制自己的急躁情绪，学会等待、包容，不管孩子的动作多么慢，家长都不要急于伸出援助之手。

再次，家长要改变“孩子小，以后再培养也来得及”的错误观念。孩子在每个年龄段，都要做他们自己力所能及的事情，家长可以根据孩子的特点，规定什么事情是孩子自己要做的。这样安排好，孩子习惯了自己的事情自己做，到时候不用家长催促，自然就会去做了，动作就快了。

❀ 注 意 事 项 ❀

● 家长放手让孩子做事情要逐步进行，不是一下子什么都不管了，走向另一个极端。家长一下子什么都不管，会让孩子不知所措，觉得事事都难做，事事都不成功，心里憋气窝火，觉得自己很笨，挫败感油然而生，对做事情产生极大的抵触心理，最后可能会自暴自弃，什么事都不做了。

● 我们要求孩子自己的事情自己做，目的是让孩子学会做事情，学会加快自己做事的速度，知道自己承担自己的责任，达到这个目的就行了。千万不要教条，让孩子觉得家长刻板而冷酷。

● 家长放手让孩子做事情是对的，但是特殊情况也可以灵活处理，比如：要迟到了，还让不让孩子自己穿衣服呢？家长要灵活掌握，千万不要死教条，弄得孩子害怕迟到哭哭啼啼。明天早起一点，可以继续训练。当然，若孩子成心捣乱，那就另当别论了。

方法2：合理运用对比法，激起孩子做事的热情

我们所说的合理对比，就是巧妙地和别人对比或与自己前面的成绩对

比，找进步，找希望。值得家长注意的是，我们这里的对比是比进步，不是给孩子树立模范榜样让孩子去学习。比如，让孩子比较：“自己迅速做完事情的感觉，与妈妈替你做事情后唠唠叨叨，哪个心里舒服？”“昨天穿袜子，你自己穿一只，妈妈给你穿一只，你比妈妈慢，今天怎么比妈妈快了？”“今天如果有人问你：衣服是谁给穿的？你可以理直气壮地告诉他：我自己！”

“你有没有觉得自己越来越棒了？”“前两天你还拒绝妈妈的要求，说什么也不自己洗脸，今天自己都会像妈妈一样用洗面奶了，妈妈觉得你在进步，是不是？”同时可以鼓励孩子，提高要求：“今天我们要比昨天快一些好不好？”你会发现，孩子的积极性被你调动了起来，做事情越来越有热情了。

* * * 注 意 事 项 * * *

家长最好及时与老师进行沟通，希望在改变孩子磨磨蹭蹭的习惯问题上能得到老师的帮助，请老师减少一些批评，并给予更多一些的鼓励。这样家校配合，对孩子养成自己做事情的好习惯大有益处。

方法3：家长故意“耍赖”，逼孩子自己做事

“耍赖”可以说是孩子的法宝，为了达到自己的目的，有的孩子经常这样做，而且屡屡得逞，于是在以后会运用得更加淋漓尽致。其实家长不妨学习孩子，适时运用一下“耍赖法”，以其人之道还治其人之身，会收到奇效。

比如：孩子要穿鞋到外面去玩，这时孩子恨不得马上跑到外面去，会急着催大人快点儿给他穿鞋、系鞋带。这时家长不妨磨蹭一下，然后再告诉他，大人系一只鞋带，另一只自己完成，两个人做事情会比一个人快的。孩子可能会着急、跺脚，你不要理会，一定要等到他自己着急地动起手来。如果他不动手，你就催促他，让他帮忙，然后说：“看来你不着急，我也就不用着急了！”于是故意放慢速度，或者成心把鞋带系坏，目的是让孩子着急，让他自己也动手。这是“软”的耍赖方法。