

美国心理学会儿童情绪管理完全手册
What-to-Do Guides for Kids

坏习惯改不掉 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文
〔美〕邦妮·马修斯 图
秦丹萍 译





坏习惯改不掉 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译

图书在版编目(CIP)数据

坏习惯改不掉怎么办 / [美] 许布纳文; [美] 马修斯图;
秦丹萍译. — 海口: 南海出版公司, 2014.2
ISBN 978-7-5442-6973-5

I. ①坏… II. ①许…②马…③秦… III. ①情绪—
自我控制—儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第273903号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-149

Copyright © 2014 by ThinKingdom Media Group Ltd.

This Work was originally published in English under the title of: What to Do When Bad Habits Take Hold: A Kid's Guide to Overcoming Nail Biting and More as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2009 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.
ALL RIGHTS RESERVED.

坏习惯改不掉怎么办

[美] 唐·许布纳 文

[美] 邦妮·马修斯 图

秦丹萍 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯明明
装帧设计 魏清清
内文制作 博远文化

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 4.75
字 数 40千
版 次 2014年2月第1版
印 次 2014年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6973-5
定 价 20.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



坏习惯改不掉 怎么办

〔美〕唐·许布纳 文 〔美〕邦妮·马修斯 图 秦丹萍 译



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

目 录

写给家长及看护人的话 /4

第 1 章

出发 /6

第 2 章

被坏习惯紧紧锁住 /14

第 3 章

第 1 把钥匙：挡住坏习惯的路 /20

第 4 章

第 2 把钥匙：忙起来 /29

第 5 章

第 3 把钥匙：替代习惯性动作 /37

第 6 章

第 4 把钥匙：关注你的身体 /43

第 7 章

第 5 把钥匙：释放紧张 /50

第 8 章

5 把钥匙合并使用 /58

第 9 章

进展如何? /63

第 10 章

保持自由 /69

写给家长及看护人的话

不要咬指甲。

不要抠鼻子。

不要撕倒刺。

不要拨弄头发。

不要咬衣角。

不要拔睫毛。

不要吮吸大拇指了。



每天重复这些话让人精疲力竭，是吗？

现实情况是，尽管你一天到晚提醒孩子不要这么做，甚至采用“胡萝卜加大棒”的方式，对其诱之以奖励，惩之以威胁，或是心平气和地劝诫，或是声色俱厉地训斥，或是放任不管地保持

沉默，这一切都没有任何作用。

我们都知道，要简单地阻止一个坏习惯是不可能的。你想象一下如何才能控制自己不再往嘴里多塞一块饼干，就可以体会到这一点了。不要再对着孩子大声吼叫了，也不要咬紧牙关保持沉默。这需要决心，而决心有时候很难做出。努力也往往难以维系。而且，即使有了努力和决心，实践起来也很困难。

对于成年人来说尚且很难的事，对于孩子们来说就更难了。那些喜欢咬指甲、咬衣角、吮手指的孩子，总是无法停止自己的这些坏习惯，不管他们是否努力尝试过。

然而，正如你所知，以上提到的各种各样的坏习惯都可能引发问题：皮肤可能会被抠得流血，让孩子疼痛；头皮可能会出现秃斑，皮肤可能会开裂；伤口被蚊子叮到可能会感染；指甲朝肉里生长；头发纠缠在一起。而且，问题还不止于此。尽管身体会受到损害、感觉疼痛，但孩子们仍然在不停地抠鼻子、拔睫毛、抠皮肤、咬指甲，这已经变成了一种自发行为。坏习惯已经养成了，要停下来可不是什么简单的事情。

所以，本书并不是关于如何停止坏习惯的。我们没有提到“意志力”这个词，一次也没有。相反，本书的重点在于，通过解开坏习惯捆住孩子的那条锁链，从而使他摆脱坏习惯的束缚。

这本书给孩子们介绍了一系列的“钥匙”策



略，用来解开坏习惯绑住孩子的那条锁链。从科学角度上来说，这些方法十分有效，本书的语言也非常通俗有趣。

尽管孩子需要自己完成大部分工作，但父母或看护人也可以帮助他们。你可以和孩子一起读这本书，每次读1~2章，按照书中的提示完成所有练习，这不仅可以加深孩子的理解，还可以帮助他们将理论转化为行动。本书清楚详细地讲解了实践的方式，并把它当作一种奖励机制，帮助孩子继续完成下面的练习。

注意，你要奖励孩子运用所学知识方面的努力，而不是他指甲多长或者皮肤多光滑之类的事情。坚持不懈地运用摆脱习惯行为的策略是成功的关键，特别是在早期的时候。

很少有证据表明，本书讨论的这些习惯行为揭示了深层的情感问题。那些喜欢咬指甲、吮吸大拇指或者卷着头发玩的孩子通常并没有比其他同龄的孩子压力大，尽管看上去他们确实需要这些习惯带来的生理感觉以调节自己的内在状态。这些习惯行为会让孩子们平静下来，也许你对这些习惯感到担心，但它们并不意味着孩子正遭受情感困扰。

不过，并不是所有具有坏习惯的孩子都没有问题。如果你注意到一些内心感到压力的迹象：频繁地担忧或追求完美，情绪失控或失眠，那你的孩子可能需要一些额外的帮助。在这套儿童心理指南丛书中，还有一本《胆小容易焦虑怎么办》可以帮助你的孩子学会更有效地控制情绪、克服出现的问题。如果这些情绪或问题对孩子的生活造成了严重干扰，就要找医生聊一聊，看是否需



要更加专业的治疗。

如果你的孩子使用了某种锋利的工具，或者某个坏习惯吓到了你，请马上寻求医疗救助。如果某个习惯在你看来很不正常——耸肩、清嗓子或做鬼脸，那就要去找医生看一看，判断一下这个习惯是否可能是肌肉抽搐。这是儿童时期很常见的现象，一般只有在某些特殊场合才需要阻止或纠正。本书描述的方法并不能用来治疗肌肉抽搐。

如果你的孩子有一些比较常见的习惯，比如咬指甲、吮大拇指、卷着头发玩、抓身上的结痂、咬衣角、挖鼻孔等，这本书你就选对了。只要你反复运用本书介绍的各种方法，就可以帮助孩子掌握看似不可能的本领：从那些讨厌的坏习惯中解脱出来。

而那句说了无数次的“不要……”呢？你再也不需要它了。

第 1 章

出 发

还记得你是个小婴儿的时候吗？当你还在学习走路、学习说话的时候？那时，整个世界看起来**无比庞大**，有时候甚至令人害怕。几乎所有的事情你都做不了，哪怕你努力尝试也不行。

你不能自己系鞋带。

你不会写自己的名字。

你甚至不会自己拿勺子吃东西。



对于你来说，那些事情都太难了，而且在很长一段时间内都是如此。

在下面画或写出某件
曾经对于你来说很难的事情。

但是之后，你开始学习。你学会了系鞋带，学会了写自己的名字，学会了以正确的方式吃东西，学会了走路、说话和加减法，还学会了打响指和刷牙。

你学会的每一件事，即使是那些已经记不起来学习过程的事，都是一步一步学会的。





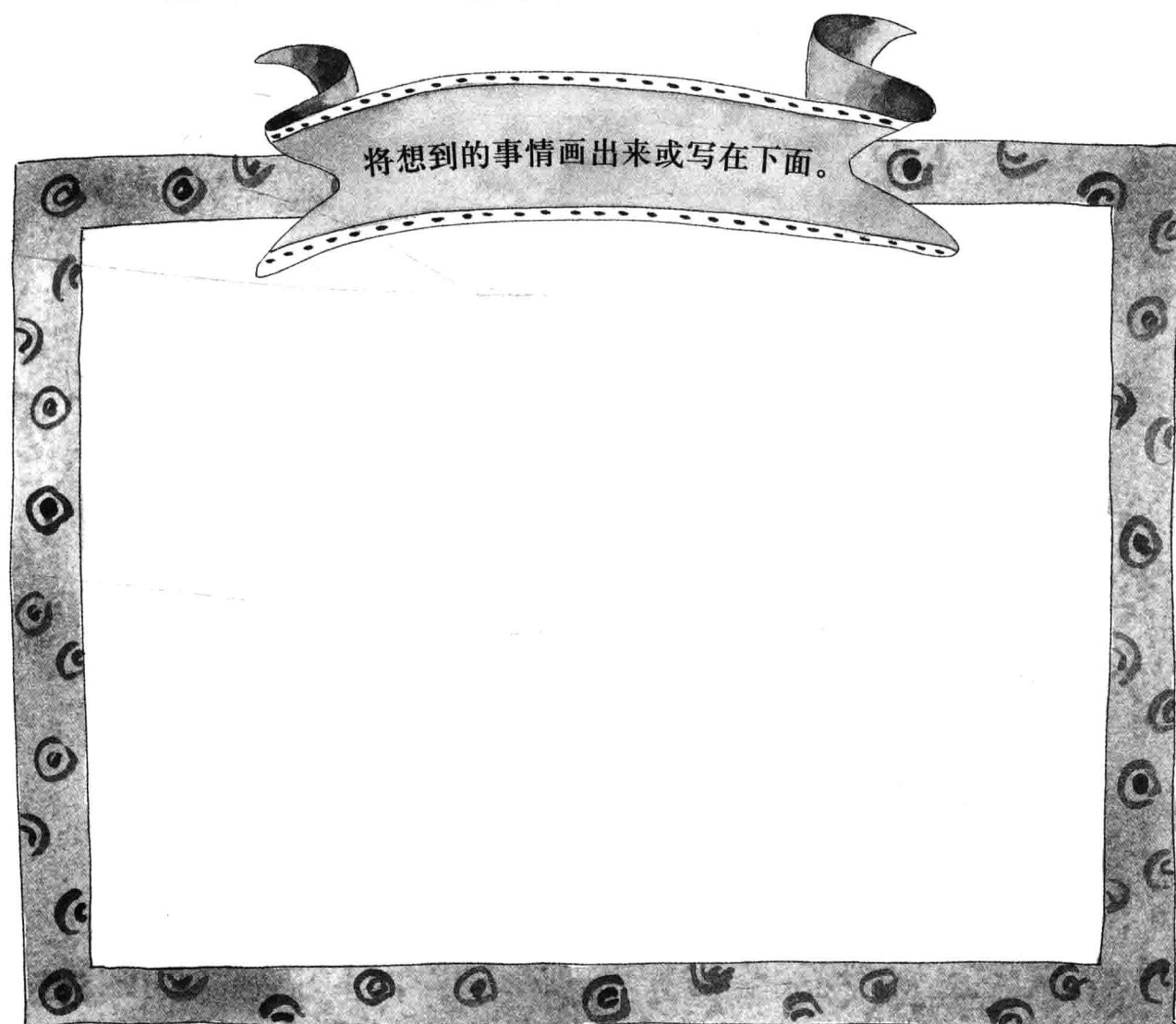
就拿洗手来说吧，曾经洗手这件事让你觉得难以应付。洗手有很多步骤：先打开水龙头，然后在手上抹一点肥皂，再将两只手放在一起搓一搓，最后冲洗干净。现在，洗手对你来说很容易，你甚至不用动脑子就可以完成上面的所有步骤。但是，如果你去一个公共卫生间，就可以看到一些爸爸妈妈把小宝宝抱到洗手池那里并告诉他们：“把两只手放在一起搓一搓。”这是因为，小宝宝不知道洗手时该怎样做。

但是你知道，因为有人教过你，而且你一遍又一遍地练习过。你不停地练习洗手，以至于后来洗手变成了一种习惯。

所谓习惯，指的就是你可以不假思索地一遍又一遍地做某件事情。

你在去学校前拿上书包就是一种习惯，坐下来准备吃东西的时候伸手去拿叉子，在作业纸的最上方写名字也是一种习惯。甚至，你在入睡前找一个最喜欢的姿势也是一种习惯。你可能已经有数不清的习惯，每个人都是如此。

回想一下，哪些事情你总喜欢按某种方式来做，哪些事情你根本不用想就可以不停地做？



人们总是想努力养成好习惯。爸爸妈妈可能想让你也养成像他们那样的好习惯，他们会不断地提醒你怎么做，希望你某一天可以自己完成。



下面的表格中列出了各种良好的习惯，将你已经养成的以及正在努力养成的良好习惯在方框里做个标记。

良好的习惯

- ☐ 在打饱嗝之后说“对不起”。
- ☐ 吃饭时用餐巾。
- ☐ 咳嗽的时候用胳膊挡住嘴。
- ☐ 当后面有人的时候，拉住门把手。
- ☐ 嚼东西的时候闭上嘴。
- ☐ 对遇见的人说“你好”。
- ☐ 每天刷牙。
- ☐ 有序排队，不挤别人。
- ☐ 早上起床之后整理床铺。
- ☐ 等轮到你再开口说话。

以上都是一些好习惯，有些让你懂礼貌，有些对你的健康有益，有些让你的生活井井有条。这些好习惯应该坚持下去。

但是，你还会有其他习惯，一些不健康的习惯，这些习惯最后会带来**问题**。大部分人都会有一些不太好的习惯。

想一想你认识的所有人，包括成年人、孩子，还有你自己。下面的表格中列出了各种不好的习惯，如果你认识的人里面有这样的习惯，就在旁边的方框里做个标记。

不太好的习惯

- ☐当房间里没人时还开着灯。
- ☐咬或者剔指甲。
- ☐嘴里塞满东西和别人说话。
- ☐吮大拇指。
- ☐将脏衣服扔在地上。
- ☐卷头发玩，直到头发都缠在一起。
- ☐咬衣服。
- ☐抠伤口、蚊子叮过的地方或结痂的地方，直到流血。
- ☐上厕所忘记冲水。

如果你正在读这本书，很可能就有一个不太好的习惯。

恭喜你！这并不是因为你有不好的习惯，而是因为你承认了它们。有些人总是努力假装他们的习惯并不太坏，这是极其荒谬的。

有些人会为自己的坏习惯感到不好意思，这可能是由于那些坏习惯一直以来吸引了非常多负面的注意力。



你可能已经尝试过改掉自己的坏习惯了，可能试过很多很多次。你猜怎么着？现在不需要这么做了。

没错。从现在开始，你没必要努力控制自己不去吮吸大拇指或者咬指甲了，没必要努力控制自己不去做那些正在做的事情。这是因为，要简单地

停止一个坏习惯

是不可能的。

然而，培养一个新习惯，让这个新习惯代替旧习惯，从而结束你的困扰，却是非常可能做到的。

很多孩子都已经学会了这么做，你也可以。继续往下读，你就会知道该怎么做。



被坏习惯紧紧锁住

很久很久以前，你的习惯还没有成为一个习惯，它只是你偶然做的一件事，而且就做了一次。

你把大拇指伸进嘴里，或者拔出一根头发，咬到衣服，咬掉一块手指甲，这是第一次的经历。那一次，你不过是完成了一个动作。

