

小学生校园励志系列

自立自强，绽放最美的自己

Xiaoxuesheng  
Xiaoyuan  
Lizhi Xilie

6~12岁  
文学  
首选校园  
励志读本

# 和坏习惯说再见

李诗瑶 / 著 苏 宁 / 主编



爷爷奶奶的溺爱，妈妈的严厉，让马小虎不知所措，可是  
遭遇粗心的坏习惯可真真是让自己栽了好几次“大跟头”，  
马小虎接下来会怎么做呢？



延边大学出版社

小学生校园励志系列

自立自强，绽放最美的自己



# 和坏习惯说再见

李诗瑶 / 著    苏 宁 / 主编

延边大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

和坏习惯说再见 / 李诗瑶著. -- 延吉 : 延边大学出版社, 2018.1

(小学生校园励志系列 / 苏宁主编)

ISBN 978-7-5688-4024-8

I. ①和… II. ①李… III. ①儿童小说—中篇小说—中国—当代 IV. ①I287.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第319473号

## 和坏习惯说再见

---

著 者: 李诗瑶

责任编辑: 于衍来

封面设计: 星辉广盛

出版发行: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编 133002

网 址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: [ydcbs@ydcbs.com](mailto:ydcbs@ydcbs.com)

电 话: 0433-2732435

传真: 0433-2732434

发行部电话: 0433-2733056

传真: 0433-2733266

---

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

开 本: 950mm × 1380mm 1/16

印 张: 10

字 数: 80 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5688-4024-8

定 价: 19.80 元

# 人物介绍



## 马·小·虎

性别：男

年龄：11岁

爱好：吃东西，睡觉，打游戏，踢球

最不喜欢的事情：运动（踢球除外），劳动，做家务

优点：善解人意，知错能改

缺点：懒散，拖拉，马虎，耍小聪明

## 马·小·虎爸爸

性别：男

年龄：36岁

爱好：工作

最不喜欢的事情：做家务（此项马小虎准确无误遗传了爸爸的基因）

优点：和蔼，平易近人，在工作中很有上进心

缺点：对于工作和家庭的重心严重偏离



## 马·小虎妈妈

性别：女

年龄：36 岁

爱好：工作

最不喜欢的事情：看到马小虎成绩下降，被叫到学校

优点：能吃苦，肯为了家庭为了马小虎放弃繁忙的工作

缺点：脾气火爆



## 马·小虎奶奶

性别：女

年龄：65 岁

爱好：一切活动围绕着马小虎

最不喜欢的事情：马小虎妈妈训斥马小虎

优点：疼爱孙子，把一切最好的都给马小虎

缺点：过于溺爱，以至于造成马小虎的各种坏习惯



## 马·小虎爷爷

性别：男

年龄：65 岁

爱好：看书

最不喜欢的事情：马小虎拖拉懒散的行为

优点：对教育孩子有正确性和主见性

缺点：在家里奶奶说了算





# 前言

## ★和坏习惯说再见

粗心、懒散、拖拉是很多小朋友都有的毛病，这也是每个家长都特别头疼的问题。其实每个家长都费尽心思，想要让小朋友改正这些小毛病，但效果却不尽如人意，可见要彻底改掉这些小毛病真的不是那么容易。

懒惰拖拉的根源并不是懒惰拖拉，而是体现了孩子在某一方面的弱势，这种情况尤为体现在男孩身上。因此，家长要引导孩子对粗心的危害引起重视，彻底改掉懒惰拖拉的毛病。

男孩天性好动，粗心、不精细，思维发散，对许多事情都感兴趣。但是，懒惰、拖拉、马虎是非常不好的习惯。这样的男孩做事常常丢三落四，前半段时间不用心，后半段时间稀里糊涂地了事，而且会把本来能做好的事情做得一塌糊涂，能做正确的题目反而做错了。古人云：“失之毫厘，谬以千里。”可见，这种习惯要不得。

在生活中，经常见到男孩因为一道题目不会做、丢分而生气，感觉自己无能；但如果是因为粗心或者时间不够丢了分，自责、埋怨的情绪就少很多。他可能还会说：“如果不是因为时间不够太慌张做错了，这回应该考100分。”话语中隐约流露出些许满足



和自豪，好像是自己会做但是拖拉马虎丢分就可以原谅，而不会做是绝对不可以原谅的。是这样吗？

其实，造成这种现象的原因有很多种，我们来分析一下。

成因一：孩子缺乏良好的生活习惯。孩子生活上没有规律，便会使孩子在做事时有很大的随意性。当孩子做事随意性持续久了以后，便养成这种无条理磨蹭拖拉的坏习惯。无条理的生活，很难让孩子对时间进行关注，当孩子缺乏时间的观念和意识时，便对时间的长与短、多与少无从知晓，甚至根本不清楚时间对他来说意味着什么。

成因二：孩子缺乏做事的连续性。从磨蹭拖拉的孩子做事情况来看，几乎都是边做事边玩儿，或者一件事没有做完就转而去去做其他的事。这种做事的不完整性让孩子很难保持高度集中的注意力。拿到写作业中来看，可以清楚地看到孩子写作业的时候基本上写着写着作业就开始东张西望，或者玩弄手里的文具，或者起身去吃东西，或者去卫生间，或者不停地问家长这道该怎样做等。可是再看看一些家长，害怕孩子不认真写作业便陪伴在孩子身边进行监督，时间长了便给孩子养成依赖性，家长在身边时孩子会不动脑筋等着要答案，家长不在身边时心思根本不放在思考和写作业上。

成因三：孩子缺乏学习习惯的培养。良好的学习习惯是建立在学习习惯养成的基础之上的，孩子在清楚时间的意义，做事有节奏性后，才能在习惯养成的步骤下，一点点建立起学习的习惯。

如果孩子连最起码的生活秩序都是乱糟糟，如果家长只把目光盯在孩子的学习上，那是无法从根本上解决问题的。

成因四：家长自身缺乏时间观念。通过与有问题的孩子家长的交流，发现家长们身上有普遍的现象，那就是家长们都缺乏时间观念，甚至自己做事本身就没有条理，看似每天正常饮食起居上下班工作，但实际上家长这种粗线条的生活规律并没有完全细化，仍然有很大的随意性。比如早晨起床这件事，作为家长只是认识到要起来给孩子做早饭好让孩子按时去上学，并没有针对孩子责任心方面去培养孩子按时起床的意识。

成因五：家长缺乏良好的习惯。如果想培养孩子拥有良好的习惯，父母双方必须都要拥有好习惯，否则孩子会和习惯较差的家长一方学习，这就是懒惰的消极影响因素，因为懒惰可以让生活更随意，不受约束。当孩子受懒惰消极家长的习惯长期影响后，便会把好习惯一点点破坏掉。

成因六：孩子受隔代教育的影响。有一些孩子明明在父母身边有好的习惯，可是一到爷爷奶奶身边后，这种习惯便会因受老人的溺爱和放纵被破坏掉。如果家长没有好习惯，则孩子受隔代教育的影响更为突出。经常听一些家长说自己工作很忙很累，不得已只能把孩子交由老人来照顾，这在一定程度上也会让孩子因为老人在生活中的包办代替而逐渐失去责任心，失去自我做事的动力。

成因七：家校结合呈现一边倒现象。很多家长在平时教育孩



子的过程中，忽略了家庭教育与学校教育的有机结合，单纯认为孩子上学到了学校有老师管着自己就可以不用太操心了。这样想就大错特错了。磨蹭拖拉等现象如果家长发现得早，及时和老师做了解，与老师一起商量解决的办法，在老师的配合下是很容易解决的。但如果家长长期忽略了与老师进行交流，不了解孩子在学校的表现，不能及时解决孩子出现的一些问题，积累久了便让孩子养成了坏习惯，坏习惯一旦得到巩固再去解决，家长可能根本无从下手。

而这些毛病的危害也是不容小觑的，长此以往，这些坏毛病可能影响孩子一生。所以家长要及时矫正孩子这些毛病，根据孩子的特点对症下药。

这本书就是通过主人公马小虎的故事，来引导孩子明白拖拉、懒惰、马虎的危害，让孩子对自己的坏毛病有一个具体的认识，让孩子正视自己的坏毛病并改正过来，同时也给各位家长提供一些扭正孩子坏毛病的小妙招，让孩子与家长共同受益。



马小虎是一个刚刚升入六年级的小学生。他从小就是传说中的“邋遢大王”，做事拖拉马虎，干任何事情总是想着投机取巧，在家里是油瓶倒了都不会扶起来的那种孩子。他的爸爸妈妈经营了一家餐厅，这几年生意还算不错，所以一直特别忙没有时间管马小虎，马小虎一大半的时间都是在奶奶家度过。面对这个宝贝孙子，奶奶每次见了都笑得合不拢嘴，以至于溺爱成河，养成了马小虎粗心、懒散、拖拉的坏习惯。这眼看还有一年的时间就要上初中了，爸爸妈妈认识到了问题的严重性，因为这样的马小虎根本无法独立起来，而且还会影响他以后的成长，所以爸爸妈妈采取了相对应的措施来帮助马小虎撇掉恶习。所以这本书就是记录马小虎通过自己和爸爸妈妈的努力慢慢改掉自己的坏习惯，最终成为勤劳、爱干净的好孩子的故事。

# 目录



## 马小虎的「快乐生活」

|              |     |
|--------------|-----|
| 起床困难户 .....  | 002 |
| 邈邈大王 .....   | 004 |
| 钱不见了 .....   | 006 |
| 完不成的作业 ..... | 010 |
| 忐忑的一天 .....  | 013 |
| 妈妈发威了 .....  | 016 |
| 妈妈的计划表 ..... | 019 |
| 计划表 .....    | 020 |



## 实施「计划表」

|             |     |
|-------------|-----|
| 写作业 .....   | 026 |
| 和爸爸跑步 ..... | 029 |
| 被夸奖了 .....  | 031 |
| 可怕的梦 .....  | 034 |
| 罚写作业 .....  | 037 |





|              |     |
|--------------|-----|
| 小计谋失败了 ..... | 039 |
| 过期的牛奶 .....  | 042 |
| 学洗衣服 .....   | 045 |
| 全都是泡沫 .....  | 047 |



### 叛逆小插曲

|              |     |
|--------------|-----|
| 牙疼 .....     | 052 |
| 看牙医 .....    | 054 |
| 丢失的球鞋 .....  | 056 |
| 离家出走记 .....  | 058 |
| 讨厌的礼拜天 ..... | 061 |
| 小蜜蜂 .....    | 065 |
| 忙碌的早晨 .....  | 069 |
| 第一次考砸了 ..... | 072 |



### 马小虎的转变

|            |     |
|------------|-----|
| 惩罚策略 ..... | 078 |
| 惩罚制度 ..... | 080 |
| 计划书 .....  | 081 |

## 第四章

|                  |     |
|------------------|-----|
| 计划书 .....        | 083 |
| 陪伴张奶奶 .....      | 085 |
| 安装自行车 .....      | 088 |
| 可恶的自行车 .....     | 091 |
| 家庭大战 .....       | 093 |
| 交流是架起情感的桥梁 ..... | 096 |

## 第五章

### 我是勤快的小蜜蜂

|               |     |
|---------------|-----|
| 小狗贝贝 .....    | 102 |
| 奇遇记（一） .....  | 105 |
| 奇遇记（二） .....  | 107 |
| 敬老院 .....     | 110 |
| 全家一起做义工 ..... | 112 |
| 天上掉馅饼啦 .....  | 115 |
| 上当了 .....     | 118 |
| 真相大白 .....    | 120 |
| 在餐厅帮忙 .....   | 124 |

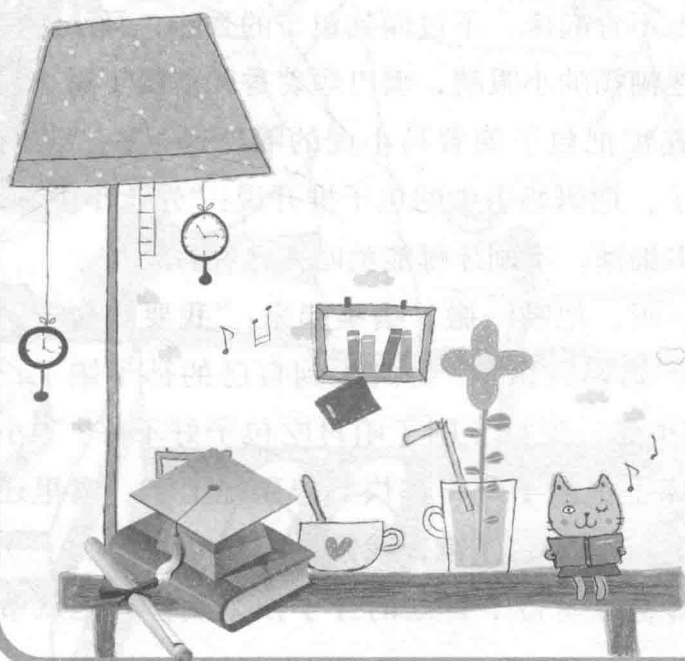


## 马小虎不马虎

|               |     |
|---------------|-----|
| 最终的奖励 .....   | 128 |
| 马小虎收拾行李 ..... | 131 |
| 坐飞机 .....     | 133 |
| 愉快的假期 .....   | 135 |
| 玩转上海 .....    | 138 |
| 后记 .....      | 142 |
| 小测试 .....     | 142 |
| 计划表 .....     | 145 |

# 第一章

## 马小虎的『快乐生活』





## 起床困难户



“宝贝孙子，起床啦，吃早饭啦，看看奶奶给你买了什么好吃的。”奶奶端着香喷喷的虾仁包子走到还赖在床上的马小虎身边。

这哪是什么早上啊，太阳都已经在空中辛苦工作了很长时间了。这时都已经10点半了，马小虎还抱着大枕头横躺在床上不肯起床，不过闻到包子的香味，马小虎慢慢睁开了迷迷糊糊的小眼睛，嘴巴顺着香味就凑了过去。奶奶见状，连忙把包子朝着马小虎的嘴巴递过去。这时爷爷走过来了，把奶奶手中的包子推开说：“先让小虎刷牙，嘴里那么多细菌，不刷牙哪能就吃东西呢！”

小虎一听，把嘴一撇，嚷嚷起来：“我要吃包子，我要吃包子，奶奶我饿！”奶奶听到自己的孙子饿了，心疼地说：“小虎，先把牙刷了咱再吃包子好不好？”小虎两条腿在床上把被子蹬得都快要掉到地上了，嘴里还带着哭腔喊道：“奶奶，我饿，我饿！”

奶奶哪里忍受得了自己的孙子挨饿啊，一把从爷爷

手里“抢”过包子，送到马小虎嘴边：“好了，咱不刷牙，不刷牙，吃包子。”马小虎这才停止闹腾，大口大口啃起了包子，话说，连眼睛还没完全睁开呢！

吃完“早饭”，马小虎脸也不洗，牙也不刷，随便把衣服往身上一套，就开始了他的“游戏世界”，仔细一看，

