

改变孩子一生的 100个行为细节

郭志刚◎编著



纠正不良行为
培养良好习惯

孩子行为习惯不好时，不及时予以纠正，就会直接影响孩子的成长，甚至造成恶果。

——卡尔·威特

北京工业大学出版社

改变孩子一生的 100个行为细节

郭志刚◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变孩子一生的 100 个行为细节 / 郭志刚编著. —
北京: 北京工业大学出版社, 2012.8 (2014.3 重印)
ISBN 978-7-5639-3179-8

I. ①改… II. ①郭… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 165450 号

改变孩子一生的 100 个行为细节

编 著: 郭志刚

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京洲际印刷有限责任公司

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

印 张: 18

字 数: 255 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3179-8

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

目 录

第一章 让亲子关系更和谐的9个秘诀.....	1
细节1: 正确对待孩子的“不听话”	3
细节2: 两种方法让孩子不再胡搅蛮缠	6
细节3: 三种方法避免孩子过分黏人	8
细节4: 当孩子漠视父母的意见时怎么办	11
细节5: 不能事事以奖赏激励孩子	13
细节6: 如何让孩子从“小皇帝”变成“小平民”	16
细节7: 如何避免孩子“窝里横”的情况	18
细节8: 轻松应对孩子的叛逆行为	21
细节9: 让孩子喜欢和家长交流	24
第二章 8招改变孩子日常不良做事行为	29
细节10: 如何让孩子变成“小细心”	31
细节11: 改变孩子懒惰的不良习惯	33
细节12: 如何让孩子做事爽快起来	36
细节13: 及时阻止孩子小偷小摸的不良习惯	38
细节14: 如何教育孩子不说脏话	41

细节 15:	让孩子明白撒谎是可耻的行为	43
细节 16:	当孩子“破坏”物品时家长怎么办	45
细节 17:	如何让孩子不再做事半途而废	47
第三章 改变孩子不良性格行为的 13 种方式		51
细节 18:	怎样教孩子专心做事	53
细节 19:	如何帮助孩子战胜自卑心理	55
细节 20:	让孩子变得活泼开朗起来	57
细节 21:	鼓励孩子和家长一起劳动	59
细节 22:	引导孩子用积极乐观的心态看事情	62
细节 23:	孩子跌倒了, 让他自己站起来	64
细节 24:	改变孩子急躁的毛病	67
细节 25:	父母应及早帮助孩子树立自信心	69
细节 26:	孩子的自立自强离不开正确的激励	71
细节 27:	如何教育孩子反省自身	74
细节 28:	如何让孩子变成“小勇士”	76
细节 29:	怎样提高孩子的生活适应能力	79
细节 30:	保留孩子率真的天性	82
第四章 提高孩子情绪的 11 种方法		85
细节 31:	家长如何教孩子应对焦虑心理	87
细节 32:	当孩子有愤世嫉俗的想法时怎么办	89
细节 33:	让孩子拿得起放得下	91
细节 34:	家长应正确对待男孩哭鼻子的现象	94
细节 35:	如何让孩子变得稳重起来	97
细节 36:	让孩子能够严于律己, 对自己负责	100
细节 37:	教孩子看待事物不能有偏见	102

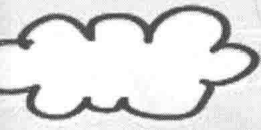
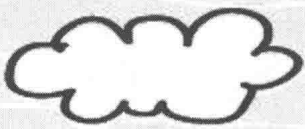
细节 38:	如何让孩子远离虚荣心	105
细节 39:	正确对待孩子“发脾气”	107
细节 40:	父母怎样应对情绪变化大的孩子	110
细节 41:	鼓励孩子对事物提出自己的疑问	112
第五章	让孩子成为社交达人的 16 个交际方法	117
细节 42:	如何让害羞认生的孩子大胆起来	119
细节 43:	让孩子学会礼貌待人	122
细节 44:	如何让“小霸王”变得乖巧起来	124
细节 45:	教孩子学会与人分享	127
细节 46:	家长如何面对孩子的“人来疯”现象	129
细节 47:	让孩子学会微笑待人	132
细节 48:	如何让孩子谦虚做人	134
细节 49:	让孩子有团队合作的意识	136
细节 50:	如何让孩子成为热情好客的人	139
细节 51:	让孩子成为有责任心的人	141
细节 52:	让孩子的心胸变得宽广起来	144
细节 53:	如何消除孩子的嫉妒心理	147
细节 54:	让孩子学会尊重别人	149
细节 55:	如何让孩子言而有信	152
细节 56:	让孩子改掉爱欺负人的毛病	154
细节 57:	让孩子学会说“不”	157
第六章	培养孩子良好消费理财行为的 14 个秘诀	161
细节 58:	如何帮助孩子形成正确的物质观	163
细节 59:	如何教育孩子正确看待广告	165
细节 60:	帮助孩子养成存钱的好习惯	167



细节 61:	鼓励孩子靠自己劳动挣零用钱	169
细节 62:	教孩子成为理财小能手	171
细节 63:	引导孩子成为小收藏家	174
细节 64:	教孩子成为节约小达人	176
细节 65:	教孩子体验做“小会计”的乐趣	179
细节 66:	让孩子学会讲价钱	181
细节 67:	教育孩子“要用正当手段赚钱”	183
细节 68:	如何改掉孩子爱占小便宜的毛病	185
细节 69:	如何让孩子学会废物再利用	188
细节 70:	让孩子体会创业的苦与乐	191
细节 71:	引导孩子形成正确的金钱观	193
第七章 培养孩子良好学习习惯的 14 种方法		197
细节 72:	创造条件鼓励孩子多阅读	199
细节 73:	让孩子喜欢上背诵	201
细节 74:	让孩子养成课前预习的好习惯	204
细节 75:	和孩子一起制订科学合理的学习计划	206
细节 76:	让孩子养成记笔记的好习惯	209
细节 77:	家长如何锻炼孩子的学习毅力	211
细节 78:	生活中如何培养孩子的观察力	214
细节 79:	怎样教孩子认真做事	216
细节 80:	用“效率教育”提高孩子的学习成绩	219
细节 81:	家长怎样提高孩子的创新意识	221
细节 82:	家长怎样激发孩子的求知欲	223
细节 83:	教孩子学会从错题中总结教训	225
细节 84:	如何帮助孩子应对厌学情绪的困扰	228

细节 85: 家长如何对待孩子的逃课行为	231
第八章 让孩子规律生活的 8 个行为良方	235
细节 86: 纠正孩子边吃边玩的坏习惯	237
细节 87: 如何应对孩子的偏食行为	239
细节 88: 让孩子吃饭时学会细嚼慢咽	242
细节 89: 如何规范孩子的吃零食行为	244
细节 90: 鼓励孩子独立作息	247
细节 91: 让孩子的睡眠规律起来	249
细节 92: 让孩子喜欢上体育运动	251
细节 93: 如何教孩子自己增减衣物	254
第九章 让孩子快乐成长的 7 个健康行为	257
细节 94: 如何帮助孩子拥有良好的坐、立、行、睡姿	259
细节 95: 教孩子学会预防近视	261
细节 96: 如何帮助孩子保护牙齿	264
细节 97: 怎样应对孩子爱咬人的坏习惯	266
细节 98: 怎样解决孩子好动的毛病	269
细节 99: 如何避免孩子成为“小结巴”	272
细节 100: 如何消除孩子的“恋物情结”	274

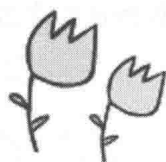




第一章

让亲子关系更和谐的9个秘诀

许多家长都希望自己能在孩子面前树立威信，希望孩子乖巧、听话，自觉、认真地施行家长发出的指令。可事实是，很多孩子就是不给家长面子，总是以哭闹、顶嘴甚至摔门而出来与家长对抗。于是，家长与孩子关系紧张成为一种常见的现象。本章就给家长朋友们介绍改进亲子关系的有效方法，以供参考。





细节 1:

正确对待孩子的“不听话”

32岁的李卉和同龄的郑女士是同事，也是很要好的朋友。平时有空闲时间，她们经常一起聊天、逛街。她们也有一个共同的烦恼，就是觉得孩子“不听话”，而且拿孩子没办法。

一次，李卉和郑女士聊天时，说到了各自孩子的近况。李卉叹了口气说：“我儿子最近越来越倔，说什么他都不听，真够头疼的。”

郑女士问是怎么回事，李卉告诉她：“就像昨天，我工作忙，下班后就直接从饭馆打包了几盒饭菜带回家。到家后儿子问我吃什么饭，我说已经买了米饭和三份川菜，可他却说要出去吃西餐，还说我买的川菜不好吃，他不喜欢。”

“那后来呢，你有没有带他去吃西餐？”郑女士问。

“我说不行，我今天太累了，明天再带你去。可孩子使劲儿地催着要立马去吃，我怎么劝都劝不住，后来他还坐在地上哭闹起来。我实在没办法，只好带他出去吃西餐。”李卉无奈地说。

郑女士紧接着也叹气道：“其实啊，我女儿也一点儿不让人省心。前两天，我骑着自行车去学校接她，那会儿天气闷热，我骑着车有些累，心里也总是想着工作上的一些麻烦事儿。后来，快到家门口的时候，女儿突然小声说老师让买一盒水彩。我就说你早干嘛去了，刚才路过文具店的时候不说，但一边说着一边还是返回文具店去给她买。”

“哦，买了以后她应该高兴了吧？”李卉猜测道。

“哪里啊。你不知道，我们快到文具店的时候，她突然又跳下车，恨恨



地说了句‘不买了，回家’。我说已经快到了，还是去买了吧，可她硬是不去了，死死拽住自行车座说要回家，我当时气得差点当街骂她，但还是忍住了。不过，后来到家后，我还是训斥了她，指着她问为什么这么不听话，没想到她眼泪汪汪地说了句‘妈妈，你知道吗，我们小孩儿其实也很可怜’。”郑女士耐心地说着。

然而，听到“我们小孩儿其实也很可怜”这句话时，李卉和郑女士一样惊讶。她们突然意识到，或许自己对待孩子的态度，也是导致其不听话的重要原因。

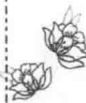
许多家长都希望自己能在孩子面前树立威信，希望孩子乖巧、听话，自觉、认真地施行家长发出的指令。可事实是，很多孩子就是不给家长面子，总是以哭闹、顶嘴甚至摔门而出来与家长对抗。于是，孩子不听话，就成了许多家长的一块心病。

其实，孩子不听话，主要原因还在于家长。比如，家长的错误示范，会对孩子造成一些负面影响，如一边忙着做家务一边听孩子说话，孩子渐渐也会养成不专心听别人说话的坏习惯；家长从小溺爱孩子，过于顺从孩子，导致孩子以自我为中心，变得自私、无理，无视家长的存在；家长的情绪差，对孩子发火、大吼大叫，或因自己的事情忙而长时间不重视、不关心孩子，这都会迫使孩子用“不听话”来对抗家长，以引起家长的关注。

所以，培养听话、乖巧的孩子，主要还在于家长。以下几种应对不听话孩子的技巧，家长们可参考使用。

1. 要弄清原因，正确看待孩子的不听话行为

很多时候，家长所认为的孩子“不听话”，并非都是孩子的错。孩子的社会经验很少，看问题的角度常常会和大不一样，而且他的想法往往很单纯，有时说出的话、所做的事并非故意。这种情况下，家长就不能简单地给孩子贴上“不听话”的标签，不能片面看待孩子的某些行为，更不能因此对孩子作出错误的评价。



相反，家长应该冷静下来，认真分析孩子不听话的原因，并且还要放下家长的“架子”，从自己身上找原因。因为家长的消极情绪、错误的教育方法等，都有可能给孩子带来负面影响。上述故事中的郑女士，就是因为平时没有认真了解女儿，没有与女儿多沟通以及自己当时的不良情绪，而导致了女儿“不听话”。

2. 要用友善的态度和孩子交流

每个人都渴望周围人对自己友善，渴望与他人平等交流，小孩子也不例外。

平时生活中，家长若经常使用正常的音调与和蔼的态度和孩子谈话，孩子或许会更愿意认真倾听。要求孩子做某事时，家长的态度要温和，要平心静气地向孩子解释做这件事的原因、目的，有什么好处等，而不是威胁、强迫孩子；若孩子一时无法接受家长的要求，甚至发生争执时，家长也要克制自己的情绪，不能立刻发作，责骂甚至惩罚孩子，这样双方都有机会再去冷静地思考这个问题。

3. 时常陪伴孩子一起游戏或做其他事

对于家长交代的某些事情，孩子有时会因不感兴趣、觉得无聊或懒惰等而不愿听从指令。这种情况下，家长可以试着陪孩子一起做事，可以用开展“竞赛”的方法激发孩子的兴趣与好胜心。比如，早晨起床时，孩子往往不愿刷牙洗脸，这时家长可以和他比赛，看谁刷得好、洗得快，并在孩子应赛后不断鼓励孩子。最后无论孩子洗得快还是慢，家长都要给予表扬，毕竟让孩子做完这件事情的目的已经达到，之后的鼓励和表扬则会增强孩子的自信心，让孩子在今后的日子里更加愿意听家长的话。



细节 2:

两种方法让孩子不再胡搅蛮缠

小男孩涵涵3岁以前一直和爷爷奶奶生活在一起，后来要上幼儿园时才被爸爸妈妈接回来。如今，涵涵已经5岁，在幼儿园学到了不少东西，但爸爸妈妈渐渐发现，涵涵的性格越来越粗野、倔强，总是喜欢胡搅蛮缠。

起初，涵涵的爸爸认为，男孩子平时大大咧咧，偶尔表现出粗野的性格特点，这也没什么大不了的。可当涵涵胡搅蛮缠的毛病越来越厉害时，爸爸妈妈才后悔没有尽早注意纠正儿子的许多不良行为。

记得刚上幼儿园的那一年，爸爸妈妈觉得涵涵出生3年以来，自己没有尽到做父母的责任，没有给儿子足够的爱。所以，当他们接回涵涵后，就想尽量弥补他，尽可能满足他的所有要求。

可慢慢的，涵涵开始发生变化，以前看到一些不该要的东西，他又很想要时，爸妈只要把道理说清楚，他一般就不要了。但后来，每次外出看到街上有卖的什么吃的、玩的，只要他喜欢，爸妈不给买，涵涵就开始在嘴巴里念叨。这时爸妈若没作出反应，涵涵就开始哭，还经常哭得撕心裂肺，任爸妈怎样讲道理，涵涵都听不进去，而且哭闹得越来越厉害。

不仅仅在买东西方面，平时遇到其他一些事情，涵涵也时常会胡搅蛮缠。有时涵涵生病了，妈妈给他买了药，然后哄他按时吃药。原本，涵涵已经答应会乖乖吃药，可当妈妈给他喂药时，他却借故跑开，有时甚至打翻药碗。

如今，涵涵上幼儿园已经两年，学到了不少东西。一次，他们一家人和亲戚们聚餐，他的姑姑叫他给大家唱一首新学的儿歌，他明明知道正确的歌

词，却偏要唱错。

当时，姑姑说：“咦，我记得这首歌的歌词不是这样的啊，涵涵你是不是唱错了？”

“没有啊，我一直就是这样唱的，你们那样唱才不对呢。”涵涵辩解道。

可实际上，刚开始学这首歌的时候，妈妈很清楚地听到他唱出的歌词是正确的，而现在的歌词，是他自己改的，他觉得这样唱才有意思。

涵涵的这些行为，明摆着就是蛮不讲理、颠倒黑白，很多事情当中的道理，他都很清楚，但就是会明知故犯。对此，爸爸妈妈十分头疼，不知道该如何纠正他的这种行为。

小孩子出现胡搅蛮缠的行为是难免的，一般来说，在12岁以前，孩子的许多行为和心理活动，都被自己的情感左右，喜欢与家长较劲。

所以，年龄越小的孩子，出现胡搅蛮缠行为的情况越多。对此，家长讲道理所起的作用会很小。这时，要想纠正孩子的这种不良行为，家长就需不断学习新的教育方法，采取其他更有针对性的措施。以下方法可供家长参考。

1. 弄清原因再判断孩子是否“胡搅蛮缠”

孩子“胡搅蛮缠”，肯定是有原因的，有时是不满自己当前的处境，想提醒家长更重视、关心他，有时是自己做事的方法和大人不同，或对一些事情有自己的看法和理解。

比如，从理论上讲，电脑输入法中五笔打字比拼音打字快，但许多孩子往往都会选择拼音打字，当家长说他、叫他使用五笔打字时，他就会辩解。这种情况下，孩子其实是对的，因为就他自己的能力而言，拼音打字可能真的比五笔快，拼音是他从小就开始学习的，而五笔打字法他可能还不熟悉。所以，此时家长不能站在自己的立场上说孩子做错了，不能冤枉了他，更不能盲目批评。

如果家长在弄清孩子蛮不讲理的原因后，发现孩子真的有错，那就应该



努力说服孩子用正确的方法做事，同时还要显示出家长的权威，说一不二。如，在孩子胡搅蛮缠时，家长可以露出严肃的表情，并用简洁的语言说清自己的要求及相应的奖惩措施。孩子若继续这种不良行为，家长就应说到做到，对孩子施以适当惩罚。

2. 家长要善于理解孩子，要试着换位思考

孩子往往都有较强烈的好胜心，如果家长总是高高在上，用“大人”的身份要求孩子，孩子就会渐渐产生厌恶情绪，进而在某些问题上胡搅蛮缠，与家长较劲。

针对这种情况，家长首先应表现出谦让、善于理解孩子的好品质，要和孩子平等交流，或学着换位思考。比如，哪天家长可以故意做错某件事，让孩子清楚地看到并指出错误，然后家长可以学孩子胡搅蛮缠。等孩子生气、恼怒的时候，家长就可以说出自己的真实意图，并将孩子胡搅蛮缠的实例拿出来探讨，让孩子理解家长的良苦用心。



细节 3:

三种方法避免孩子过分黏人

辛女士的女儿4岁了，却还是特别黏人。或许因为辛女士是全职妈妈的关系，女儿从小就跟她亲近，对爸爸总是若即若离，高兴时会让爸爸陪她玩，不高兴时直用手推他，或想办法往妈妈怀里钻。

平时在家里，女儿总是盯着妈妈，上洗手间、洗澡等都缠着妈妈不放，更别说做家务或外出的时候。辛女士常常开玩笑说，女儿就像个小尾巴一样，怎么甩都甩不掉，弄得她什么事情都做不了。

一次，辛女士看女儿在很投入、很愉快地摆弄一些玩具，于是她悄悄起

身准备去整理一下书房，因为书房已经很长时间没有整理，里面的东西摆得乱七八糟的。可没想到，女儿像长了第三只眼似的，没等辛女士走出她的房门就嚷嚷起来：“妈妈不许走，你要陪我玩！”

于是，辛女士只好又坐下来陪着女儿，同时等待下一次机会。过了一会儿，看女儿玩得很高兴，她便再次起身打算忙自己的事，不料想又被女儿“抓个正着”。

不仅仅是白天，晚上睡觉的时候，女儿也总是黏着辛女士，让辛女士搂着她睡，如若不然，她就会哭闹或者用“静坐”的方式抗议。后来，辛女士觉得女儿在家尚且如此，到了外面岂不是黏人黏得更厉害。想到这里，她更加担心了。

没过多久，让辛女士忧心的事就发生了。前段时间，女儿开始上幼儿园。刚开始她或许感觉很新鲜、有趣，所以每天还高高兴兴地去幼儿园。但最近，每次去幼儿园，她都是两眼泪汪汪，特别不情愿，而且除了辛女士，没人能把她送到幼儿园门口。可就算到了门口，女儿也不愿意进去，常常死缠硬磨地不让妈妈走，甚至提出让妈妈陪她进去上课。

看女儿这样黏她，辛女士真是哭笑不得。她心里非常着急，不知道怎样改变这个黏人的小家伙。

心理学的研究表明，喜欢黏人是儿童的依恋行为，它和吃饭、睡觉一样，是儿童生存的基本需要，是孩子成长过程中不可避免的现象，所以家长不必过分担心。

但孩子过分黏人，这对孩子身心的健康发展也会产生较大影响。一般来说，特别爱黏人的孩子，其生活自理能力会很差，因为他已经习惯于依赖大人，自己什么事情都不愿做，也不会做。另外，喜欢黏人的孩子在思想上往往也不独立，遇事常常缺乏主见，别人说什么就是什么，自己总是“不知道”。

因此，为了让孩子拥有独立人格，能够健康的成长，家长应从小注意纠