



纠正孩子坏习惯

纠正孩子99类坏习惯

杨冰◎著

《成就一生好习惯》的姊妹篇

著名教育科学研究专家**孙云晓**推荐

与其给孩子金山银山，不如纠正孩子坏习惯

**CORRECT CHILDREN BAD
HABITS.**

精华版

★★★



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



纠正孩子坏习惯

杨冰◎著

CORRECT CHILDREN BAD
HABITS.



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

图书在版编目(CIP)数据

纠正孩子坏习惯/杨冰著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5680-2332-0

I. ①纠… II. ①杨… III. ①习惯性-能力培养-儿童教育-家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 264805 号

纠正孩子坏习惯

杨冰 著

Jiuzheng Haizi Huaixiguan

策划人: 段 勇 杨 静

责任编辑: 杨 静

封面设计: 红林设计

责任校对: 张会军

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

录 排: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 21

字 数: 375 千字

版 次: 2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 42.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



A 篇：学习是自己的事——纠正孩子学习中的坏习惯 / 001

- 第 1 类 一分耕耘一分收获
——纠正孩子学习不用功的坏习惯 / 002
- 第 2 类 每天都要温习功课
——纠正孩子不肯温习功课的坏习惯 / 005
- 第 3 类 阅读有益健康的书籍
——纠正孩子沉迷课外读物的坏习惯 / 008
- 第 4 类 学习要有上进心
——纠正孩子学习不求上进的坏习惯 / 011
- 第 5 类 认识偏科的危害
——纠正孩子偏科的坏习惯 / 016
- 第 6 类 学习贵在专心
——纠正孩子学习分心的坏习惯 / 020
- 第 7 类 冷静地对待孩子逃学
——纠正孩子逃学的坏习惯 / 023
- 第 8 类 提高学习的效率
——纠正孩子学习拖拉的坏习惯 / 026
- 第 9 类 增加学习的动力
——纠正孩子厌学的坏习惯 / 029

- 第 10 类 让孩子自己独立地完成作业
——纠正孩子学习要伴读的坏习惯 / 033
- 第 11 类 激发和引导孩子的求知欲
——纠正孩子对学习没有兴趣的坏习惯 / 036
- 第 12 类 按时完成家庭作业
——纠正孩子不完成家庭作业的坏习惯 / 040
- 第 13 类 书写工整美观
——纠正孩子字写得不好的坏习惯 / 044
- 第 14 类 细枝末节也有知识可寻觅
——纠正孩子死读教科书的坏习惯 / 046
- 第 15 类 考试只是检验学习效果的手段
——纠正孩子考试作弊的坏习惯 / 048
- 第 16 类 以平常心对待考试
——纠正孩子害怕考试的坏习惯 / 051
- 第 17 类 粗心是学习道路上的绊脚石
——纠正孩子学习粗心的坏习惯 / 056
- 第 18 类 不必过分在乎作文分数
——纠正孩子讨厌写作文的坏习惯 / 060

B 篇：千里之堤，溃于蚁穴——纠正孩子生活中的坏习惯 / 065

- 第 19 类 防止孩子成为小霸王
——纠正孩子霸道的坏习惯 / 066
- 第 20 类 完成一些力所能及的家务事
——纠正孩子不爱帮忙做家务的坏习惯 / 069
- 第 21 类 早餐很重要
——纠正孩子不吃早餐上学的坏习惯 / 072
- 第 22 类 “要想小儿安，三分饥与寒”
——纠正孩子不爱吃饭的坏习惯 / 075
- 第 23 类 谁知盘中餐，粒粒皆辛苦
——纠正孩子剩饭的坏习惯 / 078
- 第 24 类 五谷杂粮都要吃

- 纠正孩子偏食的坏习惯 / 081
- 第 25 类 懂一些用餐礼仪
 - 纠正孩子用餐时的坏习惯 / 085
- 第 26 类 让孩子单独睡
 - 纠正孩子不肯独睡的坏习惯 / 087
- 第 27 类 尿床是可以改的
 - 纠正孩子尿床的坏习惯 / 089
- 第 28 类 “黎明即起”
 - 纠正孩子赖床的坏习惯 / 092
- 第 29 类 从小讲理
 - 纠正孩子倔强的坏习惯 / 095
- 第 30 类 让孩子合理地支配零花钱
 - 纠正孩子乱花零用钱的坏习惯 / 098
- 第 31 类 由俭入奢易，由奢入俭难
 - 纠正孩子不知节俭的坏习惯 / 101
- 第 32 类 分散孩子的注意力
 - 纠正孩子容易哭的坏习惯 / 104
- 第 33 类 让孩子体会成功的快乐
 - 纠正孩子做事不起劲的坏习惯 / 107
- 第 34 类 做事要有始有终
 - 纠正孩子做事虎头蛇尾的坏习惯 / 110
- 第 35 类 让屋子整洁一些
 - 纠正孩子不爱收拾的坏习惯 / 113
- 第 36 类 玩，也要有度
 - 纠正孩子贪玩的坏习惯 / 116
- 第 37 类 准时上床睡觉
 - 纠正孩子熬夜的坏习惯 / 120
- 第 38 类 知错就改
 - 纠正孩子不肯认错的坏习惯 / 122
- 第 39 类 别让坏毛病沾身
 - 纠正孩子经常挤眉弄眼的坏习惯 / 125

- 第 40 类 不要过分满足孩子的要求
——纠正孩子想要就必需得到的坏习惯 / 128
- 第 41 类 学会安静
——纠正孩子坐不住的坏习惯 / 131
- 第 42 类 说话要文明
——纠正孩子说话不文明的坏习惯 / 134
- 第 43 类 电视还是少看为好
——纠正孩子看电视成瘾的坏习惯 / 137
- 第 44 类 吸烟有害健康
——纠正孩子吸烟的坏习惯 / 140
- 第 45 类 不要饮酒
——纠正孩子饮酒的坏习惯 / 143
- 第 46 类 认清赌博的危害性
——纠正孩子赌博的坏习惯 / 146
- 第 47 类 不要成为“手机控”
——纠正孩子玩手机成瘾的坏习惯 / 149
- 第 48 类 正确安排孩子的学习与玩游戏时间
——纠正孩子迷恋电子游戏的坏习惯 / 155
- 第 49 类 把孩子从虚拟的陷阱中救出
——纠正孩子上网成瘾的坏习惯 / 159
- 第 50 类 讲究个人卫生
——纠正孩子不注重个人清洁卫生的坏习惯 / 163

C 篇：驱散孩子心中的阴影——纠正孩子心理上的坏习惯 / 167

- 第 51 类 心胸要开阔
——纠正孩子爱猜疑的坏习惯 / 168
- 第 52 类 不打小报告
——纠正孩子爱告状的坏习惯 / 171
- 第 53 类 学会勇敢
——纠正孩子胆小的坏习惯 / 174
- 第 54 类 谦虚使人进步

- 纠正孩子骄傲自满的坏习惯 / 178
- 第 55 类 正确对待孩子的逆反心理
 - 纠正孩子有逆反行为的坏习惯 / 181
- 第 56 类 不可有暴力倾向
 - 纠正孩子攻击性强的坏习惯 / 184
- 第 57 类 不要一切由着孩子
 - 纠正孩子任性的坏习惯 / 187
- 第 58 类 做人要诚实
 - 纠正孩子撒谎的坏习惯 / 190
- 第 59 类 不要让哭闹左右决定
 - 纠正孩子喜欢发脾气的坏习惯 / 194
- 第 60 类 把手指从嘴里拿开
 - 纠正孩子吮手指的坏习惯 / 198
- 第 61 类 因势利导对待淘气的孩子
 - 纠正孩子淘气的坏习惯 / 201
- 第 62 类 把“恶作剧”变为小实验
 - 纠正孩子喜欢搞恶作剧的坏习惯 / 204
- 第 63 类 对好动的孩子有所约束
 - 纠正孩子喜欢破坏的坏习惯 / 207
- 第 64 类 爱慕虚荣要不得
 - 纠正孩子虚荣心强的坏习惯 / 210
- 第 65 类 自己的事情自己做
 - 纠正孩子依赖性强的坏习惯 / 213
- 第 66 类 制止“追星狂热症”
 - 纠正孩子狂热追星的坏习惯 / 217
- 第 67 类 建立自信, 摆脱自卑
 - 纠正孩子自卑的坏习惯 / 222
- 第 68 类 为孩子创造交往的环境
 - 纠正孩子自闭的坏习惯 / 225
- 第 69 类 聆听孩子的心声
 - 纠正孩子有自杀倾向的坏习惯 / 228

- 第 70 类 不要增加孩子的压力
——纠正孩子有自虐倾向的坏习惯 / 231
- 第 71 类 告诉孩子学会分享
——纠正孩子自私的坏习惯 / 234
- 第 72 类 不要再让孩子离家出去
——纠正孩子离家出走的坏习惯 / 237

D 篇：学会共处，多交朋友——纠正孩子交往中的坏习惯 / 241

- 第 73 类 失去别人的信任是难挽回的
——纠正孩子不守信用的坏习惯 / 242
- 第 74 类 树立团队精神
——纠正孩子缺乏团队精神的坏习惯 / 245
- 第 75 类 悉心培植同情心的萌芽
——纠正孩子没有同情心的坏习惯 / 248
- 第 76 类 营造一个充满爱心的环境
——纠正孩子欺弱的坏习惯 / 251
- 第 77 类 “人无完人”
——纠正孩子背后议论老师或他人的坏习惯 / 254
- 第 78 类 多与外界接触
——纠正孩子怕生的坏习惯 / 257
- 第 79 类 尊重孩子的“表现欲”
——纠正孩子“人来疯”的坏习惯 / 261
- 第 80 类 耐心地听别人把话说完
——纠正孩子爱插嘴的坏习惯 / 263
- 第 81 类 “乌鸦反哺”
——纠正孩子不尊敬长辈的坏习惯 / 265
- 第 82 类 启发孩子说话
——纠正孩子沉默寡言的坏习惯 / 268
- 第 83 类 杜绝不文明行为
——纠正孩子打人骂人的坏习惯 / 271
- 第 84 类 表达要有度

——纠正孩子顶嘴的坏习惯 / 275

第 85 类 创造机会让孩子表现自己

——纠正孩子过分害羞的坏习惯 / 278

第 86 类 解除孩子说话的心理障碍

——纠正孩子口吃的坏习惯 / 281

第 87 类 尊重他人也是尊重自己

——纠正孩子没有礼貌的坏习惯 / 284

E 篇：品行影响人生——纠正孩子品行中的坏习惯 / 287

第 88 类 正确引导好动的孩子

——纠正孩子公共场所爱捣乱的坏习惯 / 288

第 89 类 让孩子参加劳动

——纠正孩子不爱劳动的坏习惯 / 291

第 90 类 家有家规，校有校纪，国有国法

——纠正孩子无视纪律约束的坏习惯 / 294

第 91 类 拾金不昧

——纠正孩子拾到财物不交还失主的坏习惯 / 297

第 92 类 小时偷针，大时盗金

——纠正孩子拿别人东西的坏习惯 / 300

第 93 类 珍惜每一粒粮食

——纠正孩子糟蹋粮食的坏习惯 / 304

F 篇：进行健康的性教育——纠正孩子性心理中的坏习惯 / 307

第 94 类 正确引导孩子的阅读

——纠正孩子偷看黄色书刊的坏习惯 / 308

第 95 类 让“长不大”的儿子摆脱幼稚

——纠正儿子有“恋母情结”的坏习惯 / 311

第 96 类 不要“爱父嫌母”

——纠正女儿有“恋父情结”的坏习惯 / 313

第 97 类 教育孩子与异性交往要有分寸

——纠正孩子过早交异性朋友的坏习惯 / 315

第 98 类 “志正则众邪不生，心静则众事不躁”

——纠正孩子“性敏感”的坏习惯 / 320

第 99 类 适当对孩子进行精力转移

——纠正孩子有手淫行为的坏习惯 / 323



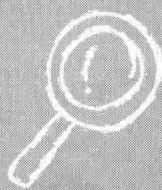
A 篇

学习是自己的事
——纠正孩子学习中的坏习惯

第1类

一分耕耘一分收获

——纠正孩子学习不用功的坏习惯



孩子学习不用功，作为父母不能一味地斥责、打骂，而应该主动关心孩子，和他一起分析原因，找出症结所在，共同解决。

孩子是祖国的花朵，是未来的希望；而学习是成长进步的阶梯。尤其是当今社会，竞争激烈，“终身学习”已经成为大多数人的共识。学习刻苦并且出类拔萃的孩子，更容易在好的教育环境中接受更高等的教育，提高自身的竞争力。

但让一些父母担心的是，孩子在学习上不用功，对自己要求不高，敷衍了事，混个及格就满足了。父母督促他们学习用功些、刻苦些，但他们却不以为然，依旧我行我素。

这些孩子之所以这样，很大一部分原因是在学习中找不到乐趣，思想上也没有认识到学习的重要性。另一部分比较有主见的孩子不用功学习，是因为他们不认同现在学校中采取的教育方式，不想把宝贵的时间和精力放在他们认为无用的事情上，而把更多的时间用在自己感兴趣的地方。

孩子学习不用功，作为父母不能一味地斥责、打骂，而应该主动关心孩子，和他一起分析原因，找出症结所在，共同解决问题。只有孩子思想上有所转变，内心真正产生对学习的兴趣，才能自觉且勤奋用功学习。

实例分析

有位母亲曾告诉我，她女儿成绩不好，考试老是要补考，而且也不用功，把精力放在与朋友组成的影视社上。事业有成的妈

妈很反感女儿这样，于是责骂她，甚至在她们为比赛进行排练的时候拉掉电闸。

如今许多父母十分关注孩子的学习，但一些父母教导孩子要刻苦学习的理由是“你不好好读书，考不上重点中学，上不了重点大学，就得一辈子跟爸妈一样过平凡平庸的生活”。这样教育孩子是不正确的。

有的孩子思维活跃，关注的事物比较广泛，许多事情都有自己的见解，所以常给人一种“不听话”的感觉。有时父母感到自己的孩子不用功，可能就属于这种情况。解决这个问题最好的办法是让孩子对学习产生兴趣。

父母应把现在社会的形势和孩子讲清楚，让他对学习有正确的认识，要让孩子知道：学习不仅仅关系到考试、分数、上大学，还是使人生不断充实、升华的过程，是自己与别人竞争的筹码，是自己在社会上立足的途径之一。

只有让孩子正确认识学习的意义所在，才能让孩子自觉地上学习，为自己的将来打好基础。

纠正方法

让孩子爱上学习，父母可以从以下几个方面着手。

●**让孩子对学习有正确的认识。**告诉孩子学习的意义和对自己的帮助，结合社会背景，让孩子认识到学习的重要性和必要性。

●**培养孩子的学习兴趣。**兴趣是最好的老师，父母应尽量帮助孩子发现学习中的乐趣，并培养他的兴趣；采取启发式教育，不要采取生硬的填鸭式教育。

●**教会孩子学习方法。**好的学习方法，可以起到事半功倍的效果。

只有引导孩子学会了正确的学习方法,才会减少他们在学习中的挫折感,让他们不轻易放弃。如果孩子在学习过程中不会选择重要的内容,父母可以有意识地每周给孩子两篇长文章,让他把长文章缩写成短文章,缩写的过程既有助于孩子对知识的理解,又能锻炼孩子的概括能力。

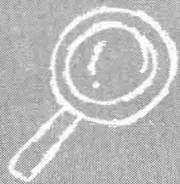
●**鼓励孩子自我激励。**首先要帮助孩子树立自我激励的目标。其次要让孩子学会自我暗示,经常对自己说一些激励的话,如“我一定能成功”。最后还要让孩子在行动中摆脱消极情绪。如果孩子因为怕学习失败而产生恐惧,重要的是告诉孩子应该采取什么样的行动来消除这种情绪。如果孩子能够经常自我激励,便有可能避免学业上的失败。



第2类

每天都要温习功课

——纠正孩子不肯温习功课的坏习惯



父母要想教育孩子自觉地读书温习，就应该好好分析孩子不愿意这么做的原因，对症下药，才能更有效、更快速地让孩子养成良好的学习习惯。

孩子上学后，父母每天回家又添了一项任务——监督孩子温习功课。但有些孩子就是不爱温习功课。父母督责过严，他们反感，可他们就是静不下心来温习当天的功课，很让父母操心。

做作业不仅能帮助孩子巩固学过的知识，而且能培养他们合理安排时间，学会自我约束和承担责任的能力。但有些孩子回家后先想着玩，想着看电视，或者玩游戏，把作业拖到很晚才完成；还有的孩子边写边玩，极易受外界的干扰。

有些孩子写作业感到吃力又不肯温习功课做作业，是因为对老师所讲的内容理解不够，跟不上老师的讲课进度。有些孩子很聪明，但注意力不集中，写作业时静不下心来，很难坚持独立做完一件事。有的孩子脑与手的协调性差，想的是一回事，手上动作是另外一回事，所以，就会出现动作磨蹭拖拉，写字颠倒、计算粗心等问题，往往有这些问题的孩子特别不爱温习功课。

因此，父母要想教育孩子自觉地读书温习，就应该好好分析孩子不愿意这么做的原因，对症下药，才能更有效、更快速地让孩子养成良好的学习习惯。

实例分析

宇宇上小学四年级，他往往是一回家就把书包一扔，自个儿玩去了。父母叫他复习功课，他就当是耳旁风，照玩不误。到晚

上睡觉时间就着急了，父母这时不得不陪他把作业做完。

像宇宇这样的情况，估计别的父母也没少遇见，苦于找不到合理解决问题的办法。心理学上的遗忘曲线表明：知识遗忘的速度并不均匀，开始学习后的第一天遗忘得最快，可能损失60%，以后则逐渐变慢。因此，在学习的当天及时复习加以巩固，对提高记忆效率将事半功倍。

父母可把这个道理，用通俗的语言讲给孩子听，让他们亲身体验，使他们切实感到及时温习功课的好处，从而自愿及时温习。如果只是笼统说明，或施加压力，恐怕都无济于事。

父母也可让孩子放学回来后回忆一下当天的课程。父母应用巧妙的设问引导孩子，表示出对孩子学习内容的好奇，或者是装作不知道，“虚心”向他请教，孩子复述的过程中也相当于复习了一遍功课，有遗漏的再让他看课本弥补一下。只要父母引导得好，孩子一回家就想着要复习功课，还会给父母当“小老师”呢，时间长了，孩子就会自觉温习功课。

纠正方法

改变孩子不爱温习功课的毛病，以下几点可供参考。

●**创造良好的家庭学习气氛。**要让孩子安心学习，父母首先自己要安下心来，可以读读书，看看报，做一些不出声、不惹孩子发生兴趣的事。为孩子创造一个安静、学习气氛浓烈的空间，远比坐在孩子身边加以监督有效得多。

●**不要总是跟孩子唠叨。**有的父母出于感情交流的需要，不愿让孩子在温习功课时感觉被忽略，总喜欢在孩子做课时对孩子问这问那。“复习多少了？还有多少？”看起来似乎是关心孩子，殊不知这样不时地干