

改变孩子 的坏习惯

董媛卿 著



新向导丛书——儿童教育系列

改变孩子的坏习惯

董媛卿 著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP) 数据

改变孩子的坏习惯 / 董媛卿著. — 北京: 中国轻工业出版社, 1998.9

(新向导丛书·儿童教育系列)

ISBN 7-5019-2330-2

I. 改… II. 董… III. ①儿童-不良行为-行为矫正-方法 IV. G611

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 24517 号

本书由台视文化事业股份有限公司授权出版

策 划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 滕炎福 封面设计: 严凯信 华 子

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京市顺义县天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 6.25

字 数: 110 千字 印数: 10 000

书 号: ISBN 7-5019-2330-2/G·106 定价: 12.00 元

著作权合同登记 图字: 01-98-1884 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有·翻印必究

推荐序

学 习 做 父 母

北京师范大学教育系教授 史静寰 博士

记得近二十年前，自己尚未做人母，对如何做父母还谈不上任何体验的时候，读了意大利著名女教育家蒙苔梭利写的《童年的秘密》一书。这部书给我留下深刻印象的除了那全新的儿童发展观、那极富创造性的儿童教育教学方法外，还有她对传统的教育方法——特别是父母的育儿方法——的强烈、深刻的批评：“成人，你的名字是被告”；父母在“爱的外衣下”所提供的帮助，常常不利甚至有碍儿童的发展，等等。当时，蒙苔梭利博士的这些话使我迟迟不敢下决心迈入为人父母的行列。如今，我的儿子已经上了中学，在与儿子的相处之中，蒙苔梭利式的“审判”和反思仍不时在思想深处和现实生活中出现。

生儿育女是人生道路上的重要事件。呱呱落地的孩子为我们带来了创造生命的喜悦，也给我们带来了将幼小生命抚育成人的沉重而神圣的责任。

就父母的本意而言，没有谁不珍爱自己的孩子，没有谁不希望自己的子女活得健康、愉快、成功。然

而，对于这个世界上的不少父母而言，这种出自本能的良好愿望并没有成为令人欣慰的现实。“舐犊之情”所蕴涵的爱、“望子成龙”所凝聚的情并未能使为人父母者在教育子女上真正取得成功。

自然界中几乎所有哺乳动物都有对子女的爱和无微不至的关怀，这是一种受本能支配的天性的表现。但是，复杂的人类社会生活使为人父母者仅仅靠天性所赋予的爱去关心、照料下一代已远远不够。正是在这个意义上，我们说：人类社会中的父母是需要学习的。他们履行自己的职责不能仅仅基于本能的遗传，后天的社会教育发挥着不可忽视的作用。西方国家早已把对准备做父母者的教育看成是包括学校在内的各种教育机构都要考虑和面对的重要内容，港台地区近年来也在广为提倡“亲职教育”。

亲职教育的对象，狭义地讲是指父亲、母亲这些与孩子有着直接“亲子”关系的人，广义的理解则包括孩子的亲属、监护人及孩子在日常生活中所有密切接触的人。亲职教育的内容和目的相联系，即：使这些人了解孩子成长的秘密，认识儿童不同于成人的身心发展规律，掌握孩子所特有的言行、思维、情感方式，获得与孩子相处并打交道的特殊技能、技巧，成为孩子喜欢亲近，并能对孩子的健康、幸福成长产生有效影响的人。总之，亲职教育突出了人类父母与动

物界父母的本质区别，强调了人类繁衍抚育后代的活动所具有的特殊性。亲职教育使生理、血缘意义上的父母，成为社会、教育意义上的父母，是现代社会教育网络中的重要组成部分。

中国轻工业出版社推出的《新向导丛书——儿童教育系列》正是这样一套向已经做了父母或将要做父母的人讲述做父母之道的亲职教育丛书。书的作者大都是台湾少儿教育方面的专家。他们根据华人的民族文化传统，吸收欧美成功的教育理念，针对现代社会令许多父母痛苦和困惑的儿童教育的具体问题，提出了自己的看法和意见。

粗粗翻阅了这套丛书之后，我感觉，丛书至少有这样三个特点值得推荐：

第一，它们不是研究者的书斋之作，也不是为父为母者的日常琐记，而是融理论与实践于一体，将知识和经验编织在一起的成果。这一特点在有关儿童教育的著述中非常重要。儿童教育既是科学研究的一个分支领域，也是人们日常生活的组成部分；前者是少数专家、学者的工作，后者则进入了无数家庭的具体生活。理论与实践的复杂关系在这里突出地表现出来。丛书作者在写作中较好地把握住这两个方面，努力把高深理论的“阳春白雪”和大众需求的“下里巴人”糅合在一起，并使用生活化的场景、通俗化的语

言呈现出来。他们在儿童教育的理论与实践的结合上的确做出了有益的尝试。

第二，作者们的写作风格亲切、自然，为自己的角色定位较好。一般亲职教育的读物，由于主要对象是家长，比较多的是从家长的视角看教育，意在教给家长们对付孩子的办法。而本套丛书的作者既是家长的朋友，也是孩子的朋友，他们的写作并非仅仅是成人的朋友在帮助成人教育儿童，同时也是儿童的朋友在帮助成人了解儿童、认识儿童。亲职教育在中国的文化传统之下所要做的一个重要工作是改变传统的“父（母）道尊严”观。“从孩子身上学习”，对不少中国父母来说并不那么容易。丛书作者了解中国的文化特点，不是简单地提出这一要求，而是努力从父母和孩子的不同视角分析具体问题；同时做家长和孩子的朋友，在他们之间架起沟通与理解的桥梁。这可能是这一套儿童教育作品获得成功的真谛之一。

第三，学习做父母是个过程，它可以发生在任何时间、任何场合、任何条件与情景之中，只要父母与子女的“亲子关系”存在。学习做父母不需要特别的准备、特别的资格，每一个人既是学生，又是老师。丛书作者正是用他们的实际行动，向人们展示了学习做父母的涵义。他们有的认真记录下自己孩子的成长经过，有的全面讲述了自己为人父母的经历，……。他

们说的故事并不奇特，他们讲的道理也似曾相识……。正是在这种轻松阅读中，不知不觉，你已经开始了你的学习做父母的过程。可能用不了多久，你会发现，你与孩子的紧张关系缓和了，与孩子打交道变得容易了，家庭生活也更加和谐了……。

让我们一起学习做父母，这是作者们的希望，也是我推荐此套丛书的原因所在。

1998年9月

作者序

小时了了、大可佳

董 颖

虽然是同父同母生，从小我与哥哥在个性、动作、喜好、生活习惯等方面就有相当大的差异。

哥哥较能坐得住，静悄悄地一个人玩手边的玩具，玩了又玩，不会生厌；他喜欢看图、翻书，即使看不懂也在翻，好书总是看上十几回；玩完了，他一向先收好东西，才走开；一进家门，不会急着开电视，手上东西放好；洗完澡，换上睡衣，他就不想再出门；吃东西慢慢吃，先吃几口饭再吃菜，碗里吃得精光；吃完饭才吃水果，再喜欢也不贪多；有好吃的零食，他也只吃一点，留点明天吃；睡觉时间到了，他主动上床，生活相当规律。他做事细心，精益求精，好求完美。从小到大，他自动读书，功课好，成绩稳，考试顺。他做什么事都可以让爸妈安心。

同在一个屋檐下的我，从小就爱动、爱说、爱做事喜新厌旧，东西不论好坏，喜欢变化；看书急着想看结局，知道结局后，就提不起兴致从头看起，宁可换一本

新书；学会就不想多做，也不想做得更好；东西丢三落四，从不爱整理放好，只要能找得到，现在手上能用就好了；喜欢吃的水果猛吃，不喜欢的几年不碰一下；先吃菜，最后不得已才吃几口饭交差了事；精力旺盛，从不喊累，最讨厌睡觉，每次都要爸妈叫才去睡，可是躺下不到三分钟就睡着了。小聪明是有，一向勉强过关。爸妈看不惯，也懒得管，又不是很放心，总是教哥哥盯着我，多照顾我一些。

同父同母，同桌吃饭，从小生活在一起至少近二十年，为什么哥哥细心、稳重、实在、本分，而我爱想、爱玩、花心，宁愿放弃安定也要追求变化呢？

其实，我生在一个重男轻女的家庭。

从小，父亲对哥哥的一言一行都有明确的标准和看法，甚至将来他要出国读博士，在小时候，就常听到爸妈提起。爱子心切的父亲也会动手打骂哥哥，平日父亲总是陪在哥哥的身边看着他写，教他做。他根本无法投机，也马虎不得。

至于我，爸妈则把我“放生”，让我自己来，不要求也不责备。我是比哥哥自由多了，只要准时回家吃饭，绝对不能晚归，再晚也要回家睡觉，不赌博，我就无事一身轻。年幼的我没有大人要求我读好书、学更多东西，我又何必那么努力呢？只要做到老师不骂我、不召见我就好，我养成不少坏习惯，影响了我学习的风格和读书的

态度。直到30岁到美国读硕士时，我才终于体会出读书的乐趣，为自己将来想做的工作和理想而尽量充实自己，从早读到晚，变得分外勤劳，从未有的专心。可是，如期完成重于过程、求新求变、任性而为等毛病仍然改不掉。

回想起从小的言行，已不难看出将来我的学习风格、做事态度。有时，也觉得遗憾：如果我的爸妈当初如培育我的哥哥一般地培育我，我相信我的学习风格和做事态度该像哥哥一样细心稳重、精益求精。与现在的我——做完不回头、求新求变迥然不同，当然我的人生境遇也会有所不同。

希望诸位爸妈不要小看孩子从小的言行，其实，孩子是逐渐长大，读书、做事的习惯及态度也不是一天形成的。你们的孩子还有希望“受教育”——只要你们给孩子一个公平的机会！

目 录

第一章 由小看大 ——影响一生的学习

第二章 孩子的饮食习惯对其 学习的影响

- 一、一口气喝完整瓶牛奶 12
- 二、吃东西剩最后二口 14
- 三、吃东西喜欢吞 17
- 四、拣自己喜欢的菜先吃 19
- 五、偏食 22
- 六、做完手边的事才肯吃饭 25

第三章 孩子的睡眠习惯对其学习的影响

- 一、愈晚精神愈好 30
- 二、白天爱睡 33
- 三、无法趴着午睡 36
- 四、醒了以后就不想再睡 40
- 五、只喜欢趴在大人身上睡觉 43
- 六、发完脾气就睡不着 47

第四章 孩子的游戏习惯对其学习的影响

- 一、爬上爬下 50
- 二、边吃边喝 53
- 三、不爱与人共用玩具 56
- 四、耳边风，老是讲不听 59
- 五、只接受交换的方式 62
- 六、喜欢拆东西 65
- 七、不会把不同的玩具组合起来玩 69
- 八、玩完，不收拾东西 72
- 九、同时玩三四样玩具 76
- 十、做自己喜欢的事就能长久 79

十一、只玩刚买的新玩具	82
十二、看到别人的玩法不会主动学习	85
十三、只喜欢看别人玩	87
十四、懂得多，做得少	90

第五章 孩子看电视的习惯对其 学习的影响

一、重复看一盘录像带	94
二、什么节目都爱看	97
三、对电视着迷	99
四、一看电视，就听不到叫声	104
五、喜欢看动作片	107
六、喜欢看新闻报道	109
七、喜欢看综艺性节目	111

第六章 孩子的语言习惯对其 学习的影响

一、喜欢听大人聊天	116
二、未听完就抢话	119
三、答非所问	122
四、点头、摇头式的回答	125

五、陈述事情无条理	128
六、听故事录音带长大	131
七、拉大人替他做事	134

第七章 孩子与家人相处的习惯 对其学习的影响

一、喜欢人抱	138
二、人来就有精神	142
三、喜欢模仿大人动作	145
四、胆子小，容易紧张	148
五、坚持比其他孩子拿得多或大	150
六、喜欢出去玩	154
七、“多事婆”——什么事都要插手	157
八、爱问为什么	160
九、不会、不懂就放弃	163
十、一定要人哄才甘心	166
十一、急着动手，赶着做事	169
十二、先挤眼泪，再说话	172
十三、犹豫不决——什么都要	175
十四、叫不动	179

第一章 由小看大

——影响一生的学习



大部分的爸爸妈妈都太小看孩子小时候所表现的不适当行为，总以为孩子还小，只是因为无知、好奇心太重，才会去模仿电视人物或身边大人的言行举止。只要同样的行为不再出现，即认定孩子们已完全忘怀，无需再担心，却从未想过后果的严重性——这些幼时、童年的不良行为或生活习惯会对孩子日后的学习态度造成很大的影响。

例如：孩子每次吃饭都不吃干净，喜欢留二口饭在碗中，渐渐地，这个大多数父母不以为意的习惯，在孩子日后的学习生涯中，很可能会演变成“写功课留二行不写完”！

待爸爸妈妈察觉到孩子的学习态度有所偏差时，多半就因为无法理解孩子的真正问题所在，而无从适当纠正。

幼年时的行为会影响今后的学习

相信这是许多爸爸妈妈的疑惑所在，或许我们应先来认识一下“行为”这个东西！

什么是“行为”？

“行为”究竟是何物？

狭义来看行为是可以看得到的肢体动作、脸部表情。

广义来看行为则是人类受到外界刺激的一种具体反应，包括外观的肢体动作、脸部表情以及身体内在的改