

# 孩子总是拖拖拉拉， 妈妈怎么办

(第3版)

仅用5步，彻底解决孩子“性子慢”、做事磨蹭、不会合理利用时间的问题！！

鲁鹏程◎著



## 妈妈请注意

孩子“性子慢”、  
拖拉，  
直接影响他未来的工作、  
就业，  
一定要重视起来！

# 孩子总是拖拖拉拉， 妈妈怎么办

(第3版)

仅用5步，彻底解决孩子“性子慢”、做事磨蹭、不会合理利用时间的问题！！

鲁鹏程◎著



版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

孩子总是拖拖拉拉,妈妈怎么办 / 鲁鹏程著. —3版. —北京:北京理工大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5682-2191-7

I. ①孩… II. ①鲁… III. ①习惯性—能力的培养—儿童教育—家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 081032 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

责任编辑 / 王晓莉

字 数 / 167 千字

文案编辑 / 王晓莉

版 次 / 2016 年 7 月第 3 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 25.00 元

责任印制 / 马振武

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

# 序 言

今天，有很多妈妈都在为孩子的“拖拉”而头疼：“我家孩子每天晚上七点钟就开始写作业，可是总是静不下心，一会儿想喝口水，一会儿要吃水果，一会儿要玩玩具，每天都要磨蹭到晚上十点半，才能把作业写完。”

“我家孩子从小就拖拖拉拉，刷个牙他都能用上半个小时。有一次我们约好早上七点钟去动物园，他六点钟就起床了，但是到了七点半，他仍没有穿好衣服、洗完脸呢！”

“我家孩子是个‘赖床鬼’，每天早上我都要叫他五六次。每次叫他，他都说‘再睡五分钟’，结果折腾来折腾去，实在不能再拖了，才磨磨蹭蹭地爬起来。每天早上，我都被他折磨得很痛苦。”……

对任何人来说，拖拖拉拉都是一种坏习惯，对孩子来说更是如此。拖拖拉拉，会让孩子什么事情都不能按时、及时完成，会磨掉他的热情与斗志，会给他带来压力与困苦，最终会让他的生活变得一团糟。尤其值得我们警醒的是，孩子的这种坏毛病会带到成年，从而成为他成功路上的绊脚石。我们看到现在很多成年人在工作时磨磨蹭蹭，这都是在小时候养成的坏习惯。可见，拖拖拉拉实在不是一件小事。

怎样让孩子改掉拖拖拉拉的坏毛病呢？怎样让他学会合理地利用时间？怎样让他养成积极主动的好习惯？相信这是每一位妈妈都想知道的。

孩子拖拖拉拉，一般而言有两种情形：第一种情形是，孩子本来是很积极、不拖拉的，但因为妈妈是急脾气，老是嫌孩子慢，爱催促

孩子“快点快点”，结果孩子要么因为妈妈的“暗示”而认为自己“真的很磨蹭”，从而真的变慢了，要么就是对妈妈的催促感到反感，故意变得拖拉；第二种情形是，孩子做事慢，天生慢性子，没有紧迫感，不会合理地利用时间。

对于第一种情形，妈妈应该改变自己，放慢自己生活的节奏、脚步，以免把自己的压力强加给孩子，多多理解孩子，给他一些自由，这样，孩子就不会“变慢”了；而对于第二种情形，妈妈需要做的就是帮助孩子学会合理地利用时间。

其实孩子身上有很多优点，很多时候，问题并不在孩子身上，而恰恰是做妈妈的需要反省自己，从自己身上找原因。一旦妈妈能够“行有不得，反求诸己”，孩子的教育就会变得很简单，他会在妈妈的“帮助”下，轻轻松松地克服拖拖拉拉的毛病。

当然，这里只是简单地说了大概的解决思路，但具体的方法，还需要妈妈在生活中多总结，多学习，多尝试，多改变。为了让孩子不再拖拖拉拉，为了让父母不再为孩子拖拖拉拉的毛病而头疼，我们策划创作了这本《孩子总是拖拖拉拉，妈妈怎么办》。在这本书中，我们按照上述两种情形，尽可能多地向广大父母阐述孩子拖拖拉拉的表现形式、产生原因，以及解决的方法。

我们相信，通过阅读本书，妈妈们一定会受益匪浅。虽然本书针对的是“妈妈怎么办”，但本书却值得每一位关心孩子、想改掉孩子拖拖拉拉毛病的人阅读、参考、借鉴，并真正把书中的方法应用于实践当中，从而让孩子不再拖拖拉拉。

# 目 录

C O N T E N T S

## [ 上 篇 ]

### 改掉孩子拖拖拉拉的毛病，妈妈要先做出改变

孩子拖拖拉拉的毛病并不是天生的，他那让妈妈备感头疼的磨蹭举动，也不全是他的原因。其实仔细想一下，妈妈的很多言行，比如老是催促他，恰恰就是孩子变得拖拖拉拉的“罪魁祸首”。因此，要改掉孩子拖拖拉拉的毛病，妈妈首先要做出改变。

#### 第一章 我真的快不起来啊！——发现孩子变“慢”的深层原因

反正有人安排，我不管了！——妈妈不要包办、越俎代庖 / 005

妈妈不在，呵呵！——只要没妈妈的督促，孩子就会拖拉 / 009

我也着急啊！——孩子心里也着急，但就是快不起来 / 013

有什么好着急的！——孩子天生慢性子，什么事都不急 / 016

它还不是最好的！——苛求完美，为做好一件事不停地重复 / 020

玩？好哦！学习？哼！——要是玩，动作就快；要是学习，就磨蹭 / 023

咦，那儿有只蚂蚁哦！——注意力老是分散，做事自然拖拉 / 026

我心情不好！——孩子高兴，就快；不高兴，就拖拉 / 030

是去呢，还是不去？——孩子犹豫不决，就会磨蹭、拖拉 / 033

我就不快！就不快！——孩子用“拖拉”对抗妈妈的催促 / 036

## 第二章 快点快点，赶紧的！——催促孩子，会让他变得更慢

快点收拾干净！——越说快，孩子越快不起来 / 043

快点，快点啊！——妈妈别用“快点”妨碍孩子的独立 / 046

快去××！快去××！——别让几个“快去”分散了孩子的注意力 / 050

你快点说啊！——孩子有话说不出，反而说“没什么” / 053

你怎么还是这么慢！——孩子会感到委屈，感到妈妈冷漠 / 056

## 第三章 妈妈，请别不耐烦！——认同并尊重孩子做事的节奏

别磨磨蹭蹭的！——孩子其实有自己做事的节奏 / 061

没看我忙着呢吗？——妈妈总是忙，孩子想说都没机会 / 065

说了多少遍？还记不住！——妈妈需要耐心一点等待孩子成长 / 068

他干什么都慢！——别用“反话”刺激孩子，要正面鼓励他 / 071

要有个女孩样！——想让女孩“文静”，但她可能会变“拖拉” / 074

你可是个男孩呀！——别暗示男孩懦弱，否则他会没自信，会更“拖拉” / 077

## 第四章 我要给孩子点信心啊！——妈妈自己要适当地做一些改变

妈妈相信你！——不在孩子身边，他反而能“快”一些 / 083

孩子，谢谢你！——妈妈的鼓励会让孩子积极起来 / 086

跟你商量个事！——与孩子商量一些事，提升他的能动性 / 090

来，帮帮妈妈！——记得给孩子创造点做事的机会 / 093

不着急，不急！——提醒自己“不着急”，放慢自己的节奏 / 096

## [ 下篇 ]

### 教孩子学会合理利用时间，彻底和拖拖拉拉说再见

我们做妈妈的都有这样的体会：那些行动积极、不拖拉的孩子，都懂得合理利用自己的时间。只有让孩子学会合理利用自己的时间，他才会彻底改掉拖拉的毛病，而且会变得积极起来，懂得向时间要效率。可以说，合理利用时间是一种非常好的习惯，对孩子以后走上工作岗位有很多益处。

#### 第五章 谁偷走了你的时间？——纠正孩子浪费时间的坏习惯

真是不想起床啊！——别再纵容孩子睡懒觉了 / 103

唉，又迟到了！——纠正孩子不守时的毛病 / 106

不知道把它丢到哪里了！——培养孩子做事有条不紊的习惯 / 109

一上网，时间就过得特快！——让孩子有节制地上网 / 112

我再杀一盘，然后立即……——别让孩子“讨价还价” / 115

白天老犯困呢！——纠正孩子爱熬夜的坏毛病 / 118

#### 第六章 你要做一下计划哦！——教孩子学会合理地利用时间

学习，我不知道怎么学啊！——制订学习计划很重要 / 125

我知道该做什么了！——教孩子列出具体的学习任务 / 128

不做“突击队员”了！——确定孩子每天的学习量 / 131

这一天过得好慢啊！——教孩子合理分配一天的学习时间 / 134

我学得“头昏脑涨”——告诉孩子：文理科交替学习 / 137

学习怎么没有进步呢？——检查学习效果，适当调整计划 / 141

这样的计划我完不成！——计划一定要有可行性 / 145



你看人家的计划多好啊！—— 计划一定要适合自己的孩子 / 149

我的计划有问题吗？—— 制订学习计划必须注意的问题 / 153

我长大了要做—— 帮孩子做好长期计划 / 156

## 第七章 我的时间我做主！—— 提高孩子的时间利用率

每天有 25 个小时啊！—— 帮孩子建立起时间观念 / 161

你的时间，浪费太多了！—— 孩子利用时间的效率太低 / 164

学习、玩耍两不误！—— 劳逸结合，学习效果才最佳 / 168

他老是自由散漫，管不住自己！—— 提升孩子的自律性 / 171

没意思，我不玩了！—— 教孩子分解复杂的任务 / 174

我只要坐在书桌前就好了！—— 避免孩子“磨洋工” / 178

## 第八章 让孩子成为爱学习的天使！—— 彻底解决孩子在学习中的拖拉问题

我真不想做作业！—— 弄清孩子不爱写作业的原因 / 183

跪求作业答案！—— 如何应对孩子写作业偷懒的问题？ / 187

我写得好慢呀！—— 孩子写作业太慢，家长怎么办？ / 191

都 23:00 了，还没写完！—— 督促孩子更好地完成作业 / 194

妈妈，来陪我写！—— 陪孩子写作业，要慎重 / 197

先复习功课，再写作业！—— 给孩子传授写作业的窍门 / 200

天啊，还要做总结？！—— 引导孩子及时做总结 / 203

忘了写小数点了！—— 教孩子改掉马虎的毛病 / 206

我就爱“临阵磨枪”！—— 让孩子提前复习，不要指望考前“突击” / 209

那道题把我拦住了！—— 考试时，别让孩子“死抠题” / 212

# [ 上篇 ]

## 改掉孩子拖拖拉拉的毛病， 妈妈要先做出改变

孩子拖拖拉拉的毛病并不是天生的，他那让妈妈备感头疼的磨蹭举动，也不全是他的原因。其实仔细想一下，妈妈的很多言行，比如老是催促他，恰恰就是孩子变得拖拖拉拉的“罪魁祸首”。因此，改掉孩子拖拖拉拉的毛病，妈妈首先要做出改变。





# 第一章

## 我真的快不起来啊！

### ——发现孩子变“慢”的深层原因

孩子为什么会拖拖拉拉？为什么就算受到了我们的责骂，他也依旧保持一种“龟速”？孩子的磨蹭不只是他的一种不良习惯，我们需要更深入地去挖掘他慢的真正原因。



## 反正有人安排，我不管了！

### ——妈妈不要包办、越俎代庖

我们都喜欢舒适的环境，喜欢尽情享受，更乐得有人帮我们做事。现在的孩子大多是独生子女，全家上下都围着他转，既然可以享受这种毫不费力就拥有的“幸福”，孩子当然愿意“坐享其成”。

于是，我们对他照顾有加，使他在不知不觉中就变得“饭来张口”；我们对他疼爱有加，不愿意让小小的他受累，因此什么事都替他做好。当然还有一种情况，那就是我们看不惯他做不好、做不对的样子，一时心急便替他做了。

面对这样的情况，孩子的内心自然就会产生这样的想法：“反正妈妈都替我安排好了，我就不用管了！”

每天早上，清清穿衣、洗脸、刷牙、吃饭、穿鞋、背书包、戴帽子，这些全都是妈妈帮着完成的，他根本不用操心，也不用动手。直到清清上2年级了，这些依然是由妈妈代劳，他享受得心安理得。

可是有一天，妈妈生病了，早上没起来，清清只得自己干。但他从来没有做过这些事，因此，不是衣服袖子“找”不到、穿不好，就是鞋带系不上。可清清自己却不知道着急，他以为妈妈平常在半小时能给他做完，他自己也行。结果，那天上学清清迟到了一整节课。

回到家，他对着妈妈好一阵埋怨，妈妈也因此而陷入了深思……

清清的妈妈的确该好好想一想了，如果再继续这样下去，清清就不仅仅是做事拖拉了，他个人能力的发展也会受到影响。因此，要孩子快起来，妈妈就不能包办、越俎代庖。

### 把做事的主动权交还给孩子

穿衣是每个人必须学会的，吃饭也总该要自己吃，想要什么东西应该自己去拿，自己的书本、玩具用过了要自己去收拾……孩子自己能做的事情有许多许多，这些事都该由他自己主动去完成，我们不能让他成为被动接受者。

我们要将做事的主动权交还给孩子，要注意孩子的年龄特点，当孩子具备足够的能力时，我们要引导他自己去做一些事情。比如穿衣，最开始孩子往往会不知道衣服的前后，袖子穿不进去或者裤腿会穿错，虽然会出现很多问题，但我们要慢慢训练他，要让他主动去做这些事，并逐渐形成习惯。

### 要保持一定的耐心

这里所说的耐心包括两方面：一方面是我们要对孩子有耐心，要慢慢地教他学会做事；另一方面则是我们要对自己有耐心，要能抑制住自己想要上去帮忙的欲望。

毕竟，孩子学习做事是需要时间与过程的，他不可能一下子就学会，也不可能立刻就做得驾轻就熟。我们要耐下性子来，一遍一遍地教他，正所谓“熟能生巧”。当他自己慢慢学会穿衣、吃饭、收拾东西、整理房间等事情之后，他自然就能快起来了。

而这个过程对我们的耐心也是一种考验，我们要忍受孩子不断出错的情况，要忍受他一遍遍做不好的情况。此时我们要收起自己的急性子，要允许孩子做不好，允许他慢。这时我们可以采取一种比较法，

我们可以和孩子一起比较他现在的做法与以前的做法，如果他现在做事比以前快了，也比以前做得好了，那么我们就要表扬他，并鼓励他再接再厉。

### 要注意不能走极端

在改变包办这个习惯时，我们可能很容易走以下几种极端。

第一，“不包办代替就是撒手不管”，抱有这样想法的妈妈，放手的速度就太快了，这会让孩子完全没有适应的过程，他的内心就会因此而产生巨大的心理落差，他会觉得所有的事情都非常难，他也会认为自己非常笨。当孩子有了挫败感，他不但快不起来，反而会变得更加拖拉。

我们放手的速度要慢一些，可以一边教孩子做事，一边放手让他去做，同时还要及时给予帮助。我们要让孩子逐渐从不会做、做得慢过渡到会做、做得快。

第二，“你必须自己做，不然没人同情你”，我们何必要用这样严肃的态度呢？我们不过是想要孩子学会自理，能利索做事罢了。我们冰冷的态度会给孩子的内心带来伤害。

所以，即便是要孩子自己做事，我们也要尽量保持一种温柔的态度，要让孩子感受到我们对他的爱，感受到我们对他的支持与鼓励。当他有了进步之后，我们还要及时给予他表扬，这样才能激发起他的自信心与好胜心。

第三，“不管什么时候你都必须自己做”，这样的认知就太绝对了。我们也要学会特殊情况特殊处理，比如孩子的朋友来做客，我们不让他招待客人却非要他先把自己的袜子洗干净，这不仅会让孩子感到尴尬，同时也是对小客人的一种不尊重。我们完全可以让他先放着，等过后再做。

在一些十分紧要的关头时，我们要适当放宽要求。孩子可以练习



孩子总是拖拖拉拉，妈妈怎么办？

的时间有许多，不一定非要占用那些重要的时刻，否则孩子在将来做事时可能会没有主次之分。不过，如果是孩子故意捣乱，故意拖延，那我们就要严肃起来，对他进行批评教育了。