

一本让孩子独立、父母省心的教子宝典！



60个**妙招** 帮你培养孩子的 **耐心**

柴一兵◎编著



开卷有益60招，让孩子改掉坏脾气。



北京工业大学出版社

60个妙招 帮你培养孩子的 耐心

柴一兵◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

60个妙招帮你培养孩子的耐心 / 柴一兵编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5639-4166-7

I. ①6… II. ①柴… III. ①习惯性—能力培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第299392号

60个妙招帮你培养孩子的耐心

编 著: 柴一兵

责任编辑: 王 喆

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 邮编: 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: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 268千字

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4166-7

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)

前 言

很多孩子做事和学习的时候常常没有耐心，或者虎头蛇尾，或者事情进行到一半就放弃不做了。有耐心，这不仅仅是孩子需要学习的一项重要的人际技能，更是对于孩子日后自身心理的发展、整体素质的提高有着至关重要的作用。

耐性不足的孩子，情商和逆境商相对较低，他们比较散漫、自控力弱，做事有始无终；适应性差、喜欢依赖，不容易融入新环境；在挫折面前，往往表现出急躁、知难而退甚至暴力的苗头。另外，缺乏耐性的孩子很少有幸福的感觉，他们也不懂得什么叫“珍惜”。

这样的孩子容易被自己的情绪所左右，稍不如意就觉得无法忍受，不能够冷静地思考解决问题的方法，不能承受挫折，以至于长大之后影响自己的工作与生活。

为了培养孩子的耐心，本书特意准备了60个妙招，和父母一起，让孩子集中注意力，耐心做事。

目 录

第一章 寻根究底，孩子耐心哪儿去了

- 1 什么叫没耐心，先认知孩子的耐心表现 3
- 2 理解至上，没有耐心的孩子的三种倾向 8
- 3 注意力不集中，小心多动症惹的祸 14
- 4 环境影响，让孩子的耐心被消磨掉了 18
- 5 父母代劳，让孩子失去了该有的耐心 23

第二章 培养耐心，摆不正自己搞不定孩子

- 6 修正心态，毕竟是孩子，偶尔犯错也难免 29



60个妙招 帮你培养孩子的耐心

- 7 言传身教，你性子急，孩子不畏怯就霸道 33
- 8 重过程轻结果，莫以分数高低论英雄 37
- 9 爱有爱道，让孩子独立，不要大包大揽 41
- 10 由浅入深，要适应孩子的接受能力 45
- 11 亲子游戏，和孩子一起边玩边培养耐心 50
- 12 好动是孩子天性，确立目标持之以恒 55
- 13 孩子犯错，再粗陋也不要贬低、嘲笑 59
- 14 将心比心，用耐心培养孩子的耐心 65
- 15 延迟满足，慢慢来，从一分钟开始 69
- 16 成龙成凤可以是心愿，千万别当作目标 75

第三章 没耐心好哭闹，父母怎么办

- 17 先自查，孩子哭闹往往是父母“鼓励”的结果 81
- 18 事先申明，对孩子的哭闹说“不” 85
- 19 狠心也是爱，一开始就别屈从 90
- 20 尊重孩子，公众场合哭闹先带离现场 94
- 21 零用钱效用，让孩子明白哭闹的后果 97

第四章 没耐心坐不住，父母怎么办

- 22 学习坐不住，总是先玩半天再做作业 103
- 23 先说一堆优点，让孩子高高兴兴接受批评 108
- 24 投其所好，利用孩子的兴趣培养专一性 112
- 25 没有重大不妥，宽容淘气，尊重其选择 116
- 26 吃饭坐不住，不是玩玩具就是看动画 120
- 27 真不错，嘉奖孩子做事过程的每点进步 125
- 28 交谈坐不住，话还没说完人就没影了 130
- 29 动嘴不动手，打孩子只会起到反作用 136
- 30 不再压制，将好动转化为家庭贡献 144

第五章 没耐心爱走神，父母怎么办

- 31 上课东张西望，帮孩子克服走神的毛病 151
- 32 越学越枯燥，帮他发现每个阶段新东西 158
- 33 心不在焉，典型的“一问三不知” 162
- 34 做作业做事，虎头蛇尾半途而废 167
- 35 不提醒就忘，一提醒就说你“唠叨” 172



- 36 别勉为其难，别强迫孩子做不喜欢的事 177
- 37 持续鼓励，用“为什么呀”引起孩子兴趣 181

第六章 没耐心急脾气，父母怎么办

- 38 脾气急，潜台词是希望父母理解其感受 187
- 39 适当鼓励，让孩子感觉自己总在进步 191
- 40 强制性体育锻炼，持之以恒“双赢” 194
- 41 别总强调第一，期望越高孩子耐心越小 197
- 42 笑能感染人，孩子快乐自然不会发脾气 201
- 43 巧用合约，慎用惩罚，轻松改掉坏脾气 204
- 44 孩子发脾气，父母一定要达成同盟 208
- 45 重过程，不给孩子限定问题的答案 211
- 46 缓解焦虑，多给孩子正面暗示 217
- 47 必要家规不可少，脾气坏是自作自受 221
- 48 行成于思，思前想后克服冲动 225
- 49 帮助孩子表达感情，减少发脾气机会 228
- 50 放养孩子，别让孩子替父母去圆梦 232
- 51 多米诺骨牌效应，父母说得越多孩子越上火 235

第七章 培养耐心并不难，生活点滴见效果

52	看一部关于耐心的电影《人生遥控器》	241
53	阅读一本小说	245
54	和孩子一起培育蔬菜	249
55	图书馆寻宝之旅	252
56	手工制作乐趣多	255
57	一个小生命，家有宠物	259
58	整理衣柜、整理玩具	263
59	爬山爬楼梯	268
60	一起动手做饼干	271

《聊斋志异》的作者蒲松龄在自勉联中这样写道：“苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴；有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。”这可以算是高度概括了耐心的好处，拥有了耐心和决心，才能有效地完成目标。《聊斋志异》便是始于蒲松龄二十多岁时的一个创作想法，一直到四十岁时才初具雏形，而后的岁月里不断增补直至花甲之年，前后历时四十余年，用“毕生心血”四个字来形容极为贴切。这四十年里，枯燥和琐碎、困难和阻挠难以避免，如果蒲松龄没有坚韧的耐心和矢志不渝的恒心，也不会有这部优秀作品的诞生。

耐心总是能让我们完成生活中的一些小事，这些小事积累起来，往往是巨大成就的基石。优秀的品质是识别一个优秀的人的标签，它们闪着努力付出的泪，也闪着收获荣誉的光。耐心就是这光芒中的其中一束。

每位家长都希望在孩子的优秀品质里能包含“耐心”这个词，教育孩子时常常用“铁杵磨成针”之类的故事告诉他耐心的重要性。而生活中往往事与愿违，很多家长都反映：“我的孩子总是一件事没做完就跑去做另一件事，让他画画，没画几笔，就又跑出去踢足球了，做什么事都没有耐心，为什么会这样呢？”下面的内容将为您解答这个疑问。

1

什么叫没耐心，先认知孩子的耐心表现



周六，妈妈做好了午饭，叫姗姗过来吃饭。姗姗坐在椅子上，刚吃了一口饭，就看着窗外发呆。嘴里的那口饭嚼了半天，直到妈妈提醒，她才转过头来夹了一口菜，一边嚼一边看着天花板，然后用筷子在菜里面挑来拣去。爸爸都开始吃第二碗米饭了，姗姗碗里的米饭还剩下半碗，妈妈催促她快点吃，她却说：“我想出去玩，我不想吃了。”妈妈说：“耐心点好不好，等你把饭吃完了，才可以出去玩。”姗姗不情愿地继续“慢动作”地吃饭。

壮壮的家里有很多玩具，基本都是过生日的时候爸爸妈妈、叔叔阿姨送给他的。今天是他10岁生日，晚上爸爸妈妈会在家里给他开生日聚会。爸爸忙着装饰家里，妈妈忙着烘焙甜点。壮壮百无聊赖地玩着玩具，一会儿拿起变形金刚，摆弄了几下就扔在沙发上；又翻出积木，刚搭好了就推倒；无视散落在地上的积木，他又跑到阳台玩起了旋风陀螺；陀螺转到花盆后面卡住了，他懒得去拿出来，就回到卧室拿着爸爸的平板电脑玩游戏。爸爸见到他这般“忙碌”的样子，便说：“你能不能老老实实在地玩一个玩具啊，一会儿这个一会儿那个的，这么没耐心，家里又让你弄乱了。”壮壮嘟着嘴说：“不好玩让



60个妙招 帮你培养孩子的耐心

我怎么玩，都是旧玩具，没意思，我什么时候能玩新玩具啊？”妈妈走过来说：“新玩具等着晚上拆礼物的时候才能玩，着急什么啊，早晚都是你的。”“还要等啊，真烦人。”壮壮抱怨着。

三年级的豆豆最近让她的妈妈感觉很烦恼，因为老师打电话和她说，豆豆这学期上课很不专心，叫起来回答问题的时候只会说不知道，问她老师刚才说了什么时，她支支吾吾地说：“刚才讲了，嗯，这个，啊，应该是……嗯，那个……”老师希望妈妈好好和豆豆谈谈，改善这种情况。豆豆妈妈自然觉得女儿很让她丢脸，因为一、二年级的时候，豆豆不是这个样子，“上课专心听讲，积极发言”，这是老师在期末总评上的话，豆豆的成绩也处在班级上游，从来没让家长和老师操心过，现在怎么却到了老师打电话给家长反映问题的地步了呢？晚上，等豆豆做完了作业，妈妈拿过来检查，发现错漏百出，就严厉地说：“这个怎么能做错呢？多简单啊，你上课都听什么了？”“我……”没等豆豆说出来，妈妈继续说：“老师都给我打电话了，说你上课的时候走神，注意力完全不在老师那里，不好好听课，怎么能学到知识？以后上课时给我清醒一点，别跟没睡醒似的，老师就算讲得很枯燥，也拿出点耐心来，把知识点都往心里记。你听没听见我说话啊！魂儿又跑哪儿去了？”



孩子的心里话

姗姗：今天的菜里有青椒，我最讨厌青椒了，虽然土豆炖肉还是很好吃的，不过我比较想出去玩，玩完了再回来吃，妈妈肯定不让我这样的。讨厌死了，青椒、青椒、青椒大王、青椒怪、青椒魔、青椒巫婆、青椒妈妈……

壮壮：变形金刚不好玩，积木不好玩，陀螺也不好玩，玩游戏也总是不过关，真没劲儿。凭什么不能现在就玩新玩具？哼！总是让我等等等的，还说什么早晚都是我的，那为什么不早点、偏要晚点呢？有什么区别，搞不懂他们是怎么想的。还说我没耐心，耐心有什么用，有新玩具好玩吗？

豆豆：妈妈又打断我的话了，她都不问问我为什么不听课就批评我，老师讲课确实很没意思啊，大部分都是照着书念而已，我还不如回家自己看书学习呢。今天上课没回答上数学老师的问题，是因为我一直在烦恼下周体育课的测试啊，我总是跑倒数第一，唉，不及格的话，妈妈又要骂我了。怎么这么多烦恼的事情啊。

家长应该怎么办

故事里的这三个小朋友都被他们的家长批评为“没有耐心”，有时候甚至孩子根本不知道自己犯了什么错，便被大人们贴上了“没有耐心”的标签，成了“问题儿童”。他们很想知道：“我到底哪里错了？我为什么要有耐心？为什么没有耐心，大人就会责怪我？……”在为孩子解答这些问题的时候，家长们不妨先了解一下耐心的定义和表现，看看孩子做错了某件事到底是因为缺乏耐心还是其他原因，这样才能让儿童教育朝着科学有序的方向发展，而不是根据自己的喜好来判断孩子的对错。

让我们先解读一下耐心。耐心也就是耐性，当它作为一种心理状态的时候就是耐心，当它作为一种道德品质的时候就是耐性，它们可以简化为一个字“忍”。耐心是个人意志过程中的坚持性、积极性、自制力等相结合而产生的状态。耐心与忍耐看似是同义词，大部分情况下可以互用，但在一些方面还是有区别的：耐心往往是在面对自己不感兴趣或枯燥的事情



60个妙招 帮你培养孩子的耐心

时表现出来的，比如坚持看完一本要写读后感的书，而书的内容自己并不喜欢，需要的就是耐心；忍耐经常是面对恶劣处境时为着一个自己向往的目标而做的坚持，比如在学校运动会的短跑比赛上，带着腿伤也要为班级争得名次，这就是忍耐，这时候它也是刚强的代名词。有时候家长为了让孩子能耐心地完成某项任务，就会许诺在他完成之后会获得一个奖励，家长看重的是完成任务过程中表现出来的耐心，对孩子来说这个过程却是他为了得到奖励而做出的忍耐。

那么对于孩子来说，哪些行为是没有耐心的表现呢？

(1) 上课的时候，听讲不专心，东张西望，喜欢做小动作，和同学聊天，关于老师教了什么一问三不知。

(2) 做作业的时候，不愿意计算数学题，希望得到别人的参考答案，写作文虎头蛇尾，有时候光是开头就修改好几次也定不下来要写什么，做手工毛躁粗糙，半途而废。

(3) 读书的时候，“一目十行”，习惯性跳过大段文字，最后对书里讲了什么完全没有印象。

(4) 玩玩具的时候，不能坚持玩一个玩具，而是碰碰这个，拿拿那个，拼图拼了一半又去捏橡皮泥，橡皮泥还没捏出个形状来，又去玩遥控车。

(5) 吃饭的时候爱动，经常吃几口就跑开，一顿饭吃得断断续续，饭菜都凉了也没吃完。

(6) 睡觉的时候，翻来覆去折腾一两个小时还睡不着，一会儿要喝水，一会儿要小便。

(7) 看电视的时候，一会儿坐着，一会儿站着，一会儿躺着，不停地换频道，不能坚持看完一个节目。

(8) 愿望得不到满足的时候，经常无法控制自己的情绪，哭哭啼啼地闹，打滚耍赖，或是发脾气，说一些伤人的话，甚至骂人。

(9) 家长教育的时候，心不在焉，左耳进右耳出，用别的话题打断家长的话。

(10) 什么都不做的时候，无法专注地思考一件事，坐立不安，出现搓手、掰手指、咬指甲、抓头发、抖腿等各种小动作。

缺乏耐心体现在情绪上就是不稳定、敏感、冲动，体现在行动上就是多动、半途而废、做事前不思考。如果您的孩子有以上情况，那这些让家长觉得“不省心”的表现就可以判断为是缺乏耐心的缘故了。

同年龄段的孩子对于同一件事缺乏耐心的程度是不同的。比如寒假作业里的数学题，有的孩子能在一个星期内做完一本，有的孩子只做完了前几页，有的孩子则只做完了几道题。有人喜欢数学并且擅长数学，就会坚持下去，挑战自己是不是能把每道题都做完，这是兴趣使然，在引领着他维持现状、保持耐心，最后放弃也是因为不可抗拒的客观原因；有人虽然拥有数学头脑，但不喜欢数学，就会在做了一段时间题目后，感到这是浪费时间而放弃，把注意力转到喜欢做的事情上，他是在专注一段时间后被激发出来的耐心的尽失；有人因为不擅长数学而不喜欢数学，就会在刚遇到几道难题的时候就选择放弃，从一开始就对事物有着固有的排斥和抗拒的认知，从而表现出没有耐心，急于逃离……所以对于孩子的耐心教育不能一概而论，要针对孩子的具体情况找到对策。



2

理解至上，没有耐心的孩子的三种倾向



晶晶、程程、多多是三个好朋友，他们不仅在同一所小学上学，而且还住在同一个小区，晶晶三年级，程程四年级，多多也是四年级。这天，他们的爸爸妈妈带着这三个孩子一起去游乐场玩，游乐场里有钓鱼的项目，每个人租一个鱼竿15元，允许带3条鱼走，时间不限。

晶晶妈妈帮晶晶放上了鱼饵，晶晶和朋友们就开始钓起鱼来了。五分钟过去了，小鱼在鱼钩旁游来游去，好几次都触碰到了鱼钩，最后还是转身游走了，晶晶渐渐失去了自己的耐心，就对妈妈说：“妈妈，你帮我钓吧，我钓不上来，要不你给我买几条小鱼吧，钓鱼好麻烦，我现在就想要小鱼。”“我要是给你买小鱼，这15块钱不是白花了吗？而且钓鱼是为了让自己能拥有鱼，还是享受钓鱼的乐趣啊？你再等等，小鱼就会上钩的，它们现在可能还不饿，一会儿饿了就会咬钩的。”妈妈安慰道。

旁边的程程也是一条鱼都没钓到，心情烦躁得不行，已经开始把心思转向游乐场里的其他项目了。钓鱼池旁边有玩射击游戏、赢玩具的摊位，他就经常被气球爆破的声音吸引过去，好几次都是手一