

把惯出来的毛病 管回去

——父母教育孩子的智慧

蒋平◎著



这不是危言耸听，也不是夸大其词……

因为孩子身上的许多坏毛病都是源于父母的过失

北京工业大学出版社

把惯出来的毛病 管回去

——父母教育孩子的智慧

蒋平◎著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

把惯出来的毛病管回去：父母教育孩子的智慧 / 蒋平
著. —北京：北京工业大学出版社，2015.2

ISBN 978-7-5639-4196-4

I. ①把… II. ①蒋… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 011563 号

把惯出来的毛病管回去——父母教育孩子的智慧

著 者：蒋 平

责任编辑：符彩娟

封面设计：元明设计

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：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：15.75

字 数：207 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 978-7-5639-4196-4

定 价：28.00 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

你的孩子有这些毛病吗？

自私自利，爱抱怨挑剔，喜欢撒谎，爱慕虚荣，爱出风头，过分依赖，做事冲动，自制力差，沉迷网络，挑嘴偏食，顽皮好动，自卑自闭，缺乏耐性，怕生胆怯，喜欢破坏，爱讲脏话，懒惰，心浮气躁，随意浪费，嫉妒，乱发脾气，缺乏主见，独立生活能力差……

孩子之所以有这些毛病，大多是在生活中被疼爱他们的父母惯出来的，以致他们缺少良好的习惯。

培根曾说过：习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。俄国著名教育家乌申斯基曾说过：良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的资本。这个资本不断地在增值，人在其整个一生中享受着它的利息。而坏习惯则是道德上无法偿还的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨人，



把惯出来的毛病管回去

——父母教育孩子的智慧

去麻痹他的最好创举，并使他达到道德破产的地步。

可见习惯多么重要。习惯决定命运，坏习惯一旦养成，将如滴水穿石，毁坏孩子的一生！那么，父母到底该怎样把惯出来的毛病管回去呢？这是一个难题。父母在教育孩子之前，一定要记住你的教育要对孩子的一生负责。孩子身上惯出来的毛病如果不能管回去，那么，将直接导致孩子在社会上缺少竞争力，甚至无法在社会上立足。

要知道，在新的社会形势下，孩子要面对的真正激烈的竞争，不是在步入社会之前，而是在步入社会之后。而真正能保证孩子在步入社会以后的竞争中立于不败之地的，不是考试分数，而是健全的人格。健全人格的塑造和培养，恰恰是在孩子求学这十二年关键的时期。每个人的童年只有一次，成长不能重来，作为孩子的家长，怎么能忽视孩子的个性塑造而让孩子牺牲一生的成功和幸福？

也许，这个过程不会那么快，也可能会很烦、很累，但是只要掌握了教育孩子的智慧，那么就一定能够把惯出来的毛病管回去。愿天下成千上万的最可亲可敬的父母们都能明白：孩子的成长才是根本。因此，为了孩子的未来，父母一定要把孩子惯出来的毛病管回去，让孩子健康快乐地成长。

本书的宗旨就是从最令父母头痛的问题着手，为父母提供可借鉴的简单可行的教育方法，让每一位父母都掌握教育孩子的智慧。希望每一位父母都是孩子心目中的好父母，而每一个孩子都能健康快乐地成长。

目 录

上篇 如何纠正孩子的坏心理

任性：无端地纵容是把孩子推向深渊	003
娇气：离开撒娇的土壤孩子就坚强了	007
冷漠：溺爱会让孩子变得自私冷漠	011
争强好胜：适当让孩子失败几回	015
焦虑：教给孩子简易的放松方法	019
悲观：将乐观的种子播进孩子心田	023
孤僻：引领孩子走到人群中间去	027
胆小：给孩子机会，让孩子自己去体验	031
自负：都是夸奖惹的“祸”	035
缺乏毅力：多多给孩子鼓励打气	039



缺乏责任心：过分呵护的结果	043
虚荣：帮助孩子树立正确的价值观念	047
依赖：该放手的时候就放手	051
挫折：让孩子学会坚持、承受	055
早熟：孩子就该有些孩子气	060
压力：鼓励可以帮孩子减轻压力	064
恐惧：了解原因，及时给予安抚	068
愤怒：协助孩子用积极的方法疏导情绪	072
多疑：不失时机地给予孩子正确的引导	077
自闭：创造良好的家庭心理环境	081
自卑：树立孩子的自信心	085
委屈：及时了解孩子委屈的原因	090
钻牛角尖：让孩子正确、客观地评价自己	094
急躁：帮助孩子正确评估自己的时间和实力	099
粗心：让孩子懂得做事要认真	103
挑剔：父母多反思反思自己的做法	107
自私：放纵只会让孩子孤立	111

下篇 如何纠正孩子的坏行为

粗野：父母要约束自己的言行	117
叛逆：问问自己是不是干涉太多了	121
说谎：让孩子知道诚实才是美德	126

懒惰：以懒治懒，锻炼孩子会飞的翅膀	130
乱花钱：制订购买计划，鼓励孩子攒钱	134
贪玩：科学地引导孩子，而不是埋怨	138
顶嘴：稍稍让步，让自己冷静下来	142
偷东西：批评孩子对事不对人	146
拖拉：训练孩子高效利用时间的能力	151
网瘾：沟通引导才是最重要的	155
追星：狂热往往会导致失调或失衡	159
犯错：这是孩子的权利	163
好动：把孩子的“动”引到正确方向	167
浪费：改变孩子从改变自身做起	171
打小报告：先了解原因再做引导	175
厌学：让孩子看到自己潜在的能力	178
不懂尊重：你尊重孩子，孩子才会尊重你	183
不会拒绝：适当地拒绝才是最好的艺术	187
无礼：长期的强制会使孩子心田荒芜	191
说脏话：避免让孩子接触不健康的语言环境	195
挑食：鼓励孩子尝试各种食物	198
零食：科学食用才不会危害健康	202
不讲卫生：从点滴生活小事做起	205
安全：在生活中教给孩子安全知识	209
读闲书：正确引导而不是完全排斥	213
贪看电视：用其他娱乐方式转移注意力	217
运动：选择适合孩子的项目	221
睡眠：有规律的作息保证睡眠时间和质量	226



把惯出来的毛病管回去

——父母教育孩子的智慧

不爱思考：让孩子自己去寻找答案	230
自制力弱：控制了自己就控制了未来	234
优柔寡断：让孩子拥有自己的主见	239

上 篇

如何纠正孩子的坏心理



很多家长总是喜欢感叹现在的小孩难教，他们任性、娇气、自私、冷漠、悲观、消极……他们的小脑瓜里究竟在想什么？为什么他们会和你有那么深的隔阂和代沟？不是因为他们不懂你的苦口婆心，而是因为你不懂他们的心理需要。如果你不能进入他们的内心世界，再好的理念、想法也没有用，花再多的钱、说再多的话也是白费。解决的办法只有一个，那就是换一个位置，想想假如你是孩子会有什么样的心理。你必须了解那些孩子的真实心理，才能够从根本上打开沟通的大门，让孩子接受你的教育改造。

任性：无端地纵容是把孩子推向深渊

所谓任性，就是放任自己的性情。任性的孩子做事情的时候往往对自己不加约束，想怎样就怎样，爱做什么就做什么，不分是非，固执己见，明明知道自己不对还要继续做下去。任性对孩子的成长具有负面影响。任性的孩子往往容易四处碰壁，有时甚至走上犯罪的道路。



成长案例

国庆长假到了，妈妈正想让上初中一年级的女儿琳琳在家好好温习功课，琳琳竟然自己找妈妈说，学校在假期后有一次考试，所以趁国庆假期，要找一个高年级的同学给自己补课。一向不愿意主动学习、平时做作业也趁妈妈不备跑出去玩的琳琳，突然提出要主动补课学习，让妈妈感到十分欣慰。

假期的第一天中午，琳琳带回来了一个瘦高的男孩，说是给自己补课的学生。琳琳承诺假期后的考试，会给妈妈一个惊喜。同时，琳琳与妈妈约法三章，包括不准妈妈进她的屋子、不准过问她和补课同学的日程安排等，理由是避免打扰他们的学习。



把惯出来的毛病管回去

——父母教育孩子的智慧

琳琳的家境不错，爸爸在老家做服装生意。不久前，爸爸开摩托车出了一场车祸，便一直住在老家一边休养，一边照顾生意。天生丽质的琳琳是家中的独生女，可已上中学的她却并不让父母省心。从小时候起，爸爸妈妈什么事都顺着她，养成了她任性的脾气。琳琳小学时，学习成绩都还不错，但上了初中后便一落千丈，因为她总是和一些不求上进的同学混在一起，隔几天就要和家里闹点别扭，跑出去玩一阵子。因为她妈妈一方面拿孩子没有办法，另一方面觉得孩子大了，有自己的想法，不宜过多干涉。这一次，既然琳琳自己知道学习了，当然要满足她的要求了，妈妈便答应了琳琳的约法三章。

一天下午，从老家来看望琳琳的爸爸回家了，妈妈做好了粥，还特地炒了好几个菜，为了给琳琳和补课的同学补补营养。叫了几次，无人应声后，琳琳妈妈推开女儿卧室的房门，准备叫孩子们吃饭。然而，没想到看见的却是让自己不寒而栗的一幕：给女儿补课的男孩和女儿正赤裸裸地躺在床上。

琳琳妈妈意识到事情的严重性后，厉声质问琳琳这是怎么回事，而琳琳边哭边躲。妈妈冲上去抓住那个男孩，与他扭打起来，并堵住家门打电话报了警。

随后，通过警方的调查，琳琳家人才弄清楚，原来琳琳卧室里的男孩也就是给琳琳补课的学生，竟然是琳琳的“男朋友”，他比琳琳大一岁，是她同校初二的学生，对方一再声称是琳琳非让他到家里来的。琳琳妈妈在家中还找到了男孩写给自己女儿的多封情书。上面的内容不堪入目，两人交往已经有半年时间，而且感情“升温”迅速，两人都是以“老婆”“老公”相称，文中肉麻的词句，难以让人相信这是十三岁的中学生所写，还有部分“情书”甚至是写在数学草稿纸背面。面对自己疏于管教的不争气的女儿，琳琳的妈妈只能是泪流满面。



案例分析

孩子的任性是多种多样的，有时候甚至是千奇百怪的，但他们的行为却往往与生活中点点滴滴的事情紧紧联系在一起，这就需要家长平时多留心孩子的细微变化。心理学家指出，现在的孩子生理、心理都成熟得较早。社会也越来越复杂，虽然孩子年纪不大，但他们却越来越任性，而且许多任性的行为是匪夷所思的。因此，怎样才能正确地理解孩子，怎样又是无端地纵容孩子，需要家长认真把握。



专家建议

任性的孩子做任何事情时都固执己见，有时候甚至会知错不改。家长若不适当地约束他们，只会让孩子因为任性而失足，铸成千古恨。面对这样的孩子，父母就要从以下几点做起。

建议1：理解孩子要有度

孩子的任性，有时是年龄特征的表现。研究发现，孩子的成长不是匀速平稳的，有较为乖顺的平稳阶段，也有较为棘手的不平稳阶段。刚刚进入青春萌动期的孩子容易冲动，好奇心强，想了解关于性的知识，在性知识方面缺乏正确认识。所以，家长平时对孩子要多留心观察，发现孩子任性异常，家长要及时进行抚慰劝导，和孩子一起解决问题。

在孩子正常的成长过程中，会出现自我意识非常强烈的阶段，这时如果家长迁就放任，让孩子自作主张，他们的自我中心意识就会过度膨胀，从而



把惯出来的毛病管回去

——父母教育孩子的智慧

表现为极端任性，进一步促使孩子朝着“更大胆”的方向发展。这叫作“标签效应”。可以说，这种孩子的任性完全是家长“培养”的结果，这在当今独生子女的教育中，体现尤为明显。

建议2：该出手时不要心软

有的孩子，既不听劝，也不信哄，对大人讲的道理不屑一顾，对自己的要求不达目的不罢休。这些孩子以自我为中心，情绪化比较严重，只以自己的愉快与满足为标准。长期这样下去，只会养成不良的性格。

对于孩子提出的要求，家长要分清对与错。合理的要求，可以满足；无理的要求，不能答应。对不合理要求，一旦说“不”，就要坚持到底，并尽可能地对孩子说明“为什么不”，让孩子理解。如果孩子已经养成了任性的习气，不要一味地妥协，这样会使孩子觉得有机可乘，反而会助长了孩子的任性。

建议3：本质教育不容忽视

从孩子小的时候起，家长就应该给孩子正确的行为教育。孩子正处于生长发育阶段，对事物的理解程度，对自我的把握能力，都需要不断地提高，这就需要家长给予正确的引导。就像一个罐子，你给他灌输什么，他是什么。所以，在孩子有任性倾向时，家长一定要为他搭好一个教育平台。平时，可以给孩子讲一些相关的故事，看一些电影，选择一些有益的电视节目，让孩子理解有些事情不能做，知道生活中的一些限制。

随着孩子年龄的增长，他的“视野”不断扩大，接触的东西也越来越多，感兴趣的东西也会越来越多，但是由于他自己的认知水平、理解水平比较低，不能正确判断自己的行为和要求是否合理。这时候，家长要俯下身来，站在与孩子相同的高度看待同一问题，适当满足孩子的正当需求，这对孩子的健康成长很重要，也有利于发展孩子的自信心、好奇心。



教子忠告

人的性格形成与教育环境、家庭气氛和社会实践有着密切的关系。当孩子有任性行为时，家长一定要把自己放在孩子的位置上，看其行为是否可以理解。以合理的方式及时满足孩子合理的需求，可以有效地防止孩子的任性。但是，孩子的任性行为过分时，必须狠下心来，不能迁就，一旦给了孩子用任性来要挟父母的成功体验，以后就会变本加厉了。

娇气：离开撒娇的土壤孩子就坚强了

孩子因其小，因其稚嫩，有点娇气是可以理解的。在家庭生活中，孩子向大人充满稚气地撒点娇、耍耍赖，反而会让大人感受到天伦之乐，增加幸福感。然而凡事都有个“度”，孩子一旦娇气过了头，就会影响到自身的健康成长。



成长案例

薇薇是个学习很好、身体却很娇弱的女孩。平时，家里人总是宠着她，身体稍有不适就请假不去上学，一个学期下来总要请几次假。时间长了，薇



薇薇养成了习惯，请几次假也无所谓，反正自己学习好。有时分明什么事也没有，她也要求不上体育课，原因是“跑步太累”；帮爷爷提个凳子上楼，薇薇也喊累。越来越娇气的薇薇，成了家人的心病。

有一次，薇薇妈妈和乡下的亲戚说起了这事，谁知道乡下亲戚笑着说，他有办法让孩子不再娇气。妈妈问什么办法。乡下亲戚说，自己的孩子也是小的时候身体单薄，但是在孩子放学、周末回家时只要做完作业，家人就让孩子参与家务劳动甚至是一些重活。现在孩子既能吃苦，又学习好。妈妈觉得应该向这位乡下的亲戚学习，让薇薇吃吃苦头。

一次周末放学时，突然下起了毛毛雨，薇薇打电话叫妈妈送伞。妈妈说会正开到一半，去不了，让她自己回家。由于爸爸又出差，薇薇只好在学校等妈妈，她以为妈妈会像往常那样开完会急匆匆地赶来接她，结果那天妈妈一直也没有出现。无奈的薇薇只好和同学同打一把伞回家了。

回家后，妈妈让薇薇帮忙用电饭锅煮饭，薇薇不肯地说：“我很累，我要歇一会儿！”妈妈没有多批评，但是第二天晚上，妈妈下班回来故意不像往常那样马上钻进厨房，而是坐在沙发上喊：“哎呀，上了一天班，累死了。腰酸背痛！”薇薇没太在意，过了很久，薇薇见妈妈还没动静，忍不住跑过来问：“妈妈你今天不做饭啊？”妈妈理直气壮地说：“我累！”“可是你是妈妈啊！”“妈妈也是人，凭什么妈妈就得任劳任怨，你就可以娇滴滴地什么也不干？”这句话把薇薇问住了，她脸上露出惊愕的表情。妈妈趁机说：“每个人活在世上都要承担一定的责任。我是妈妈，我再累也要为你洗衣做饭，你已经上初中了，也应该帮忙做点力所能及的家务事啊。”薇薇欣然接受了妈妈的批评。后来，妈妈特地给薇薇安排了劳动任务，比如擦地板、刷马桶等。当薇薇流露出为难情绪时，妈妈就想办法给予鼓励和肯定。渐渐地，薇薇的劳动习惯被培养出来了，每天放学她都会帮妈妈煮饭，吃完饭会负责洗碗，还学会了照顾自己和爷爷。