




好习惯速成秘诀

主编◎赵 岗 刘爱珍

对付粗心 200招

项丽娜 何 威 [著] / 李 强 [绘]



 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



写在前面



现在的中国家庭大多是独生子女，家长对孩子的教育问题非常重视，那什么是教育呢？著名作家、教育家叶圣陶先生说的好，教育就是要培养孩子良好的习惯。学习习惯的培养是好习惯培养的重要组成部分，在升学压力如此大的今天，家长们对这一点尤为关注。

但许多家长都有这样的困惑，面对孩子学习上的坏习惯，如粗心、上课走神、写作业慢等，常常是使尽浑身解数，依然不见孩子有明显进步，这是为什么呢？主要还是没有弄清孩子形成这些坏习惯的真正原因，教育方法不对头。本丛书的作者，北师大教育心理研究所的专业人员们通过对众多家长和孩子的研究训练指出：孩子形成坏习惯有生理、认知、环境、情绪、能力等多方面的因素，如果家长认为只是孩子的态度问题而一味责备，那就冤枉了孩子。家长应当多观察孩子，多与孩子谈心、交流，积极了解导致他们犯错的真正原因，对症下药。要多表扬、少批评，多指导、少命令，

不能动则打骂，无视孩子的自尊心，伤害孩子的自信心。

任何一种好习惯都不是天生的，它的养成需要恒心、毅力和自律性，是一个较为艰辛、漫长的过程。光靠孩子一个人，想要养成良好的学习习惯是很困难的，做父母的应当指导、提醒孩子，并及时给予鼓励。

只要您全心地爱着您的孩子，付出努力和耐心，并配合切实可行的方法，您就可以为孩子铺就一条走向成功的大道！

编 者

2006年12月





第一章 粗心的表现及后果 1

第一节	粗心学习学无成	2
第二节	粗心做事不成事	9
第三节	粗心，不容忽视！	12

第二章 粗心的原因分析 19

第一节	粗心出现的生理原因	19
第二节	神不聚则心不细——注意力不集中	25
第三节	不是不愿，而是不能 ——能力发展不均衡	34
第四节	认识不足，态度不端	43
第五节	不良习惯，粗心的土壤	49
第六节	只缘身在此“山”中 ——环境因素的影响	56

第三章 粗心的对策 65

第一节	提高感觉统合功能	65
第二节	提高注意力的策略	74
第三节	能力步步高	88



目录



CONTENTS

第四节 端正态度，战胜粗心	98
第五节 和粗心的习惯说bye	106
第六节 做更优秀的父母	121

第四章 200个游戏策略帮你不再粗心 133

【基础训练】

第一节 对付感觉统合失调的小游戏	134
第二节 轻松应对注意力不集中	156
第三节 给记忆力差开药方	163
第四节 思维训练小游戏	169
第五节 摆脱坏习惯我有招	179
第六节 培养认真负责态度的小游戏	183
第七节 其他辅助小药方	187

【提升训练】

第一节 对付感觉统合失调的小游戏	193
第二节 轻松应对注意力不集中	221
第三节 给记忆力差开药方	226
第四节 思维训练小游戏	232
第五节 摆脱坏习惯我有招	241
第六节 培养认真负责态度的小游戏	245
第七节 其他辅助小药方	250

第一章

粗心的表现及后果

所谓粗心，通俗来讲，也就是马虎、疏忽大意、丢三落四，由于不仔细而出现的差错，是一种比较常见的现象，几乎存在于人们学习、工作和生活的方方面面，不只是孩子身上有这种毛病，许多成年人也避免不了。粗心在小学生的身上表现尤其明显，也比较普遍。北京教科院学习障碍研究中心对北京市500多名中小學生做了抽样调查，结果发现，有60.6%的学生认为自己最大的缺点是马虎。马虎这一缺点严重地影响着孩子们的学习和生活。据调查，小学生因马虎而经常写错或做错作业的人数占53.6%，中学生占51.7%。学习时不专心，漏洞百出，做事心不在焉，出现了不少麻烦。粗心看似小毛病，可是如果形成习惯，对孩子的影响是很大的。不仅影响到当前的学习成绩、个性培养和日常生活，也关系到将来的升学和人生发展。



第一节

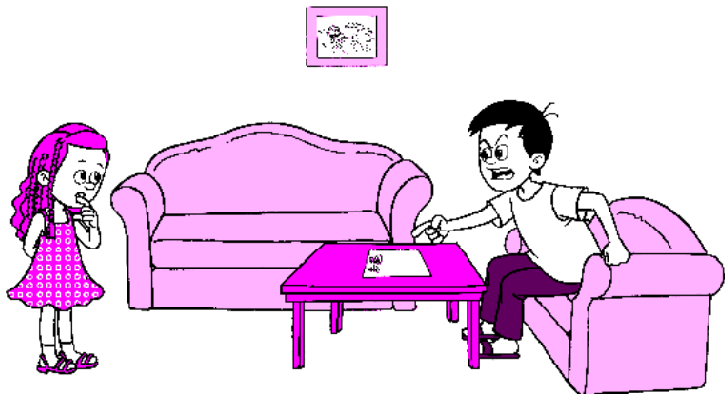
粗心学习学无成

许多小学阶段的孩子聪明伶俐、活泼可爱，老师课堂上讲的都懂，平时做题也都会，可就是作业本上丢三落四，不是这里丢了个“0”，就是那里多写了个“2”，看错题，写错字，漏洞百出，一塌糊涂。唉，都是粗心惹的祸，在不该出错的地方出现错误，在不该丢分的地方丢掉了分数。小学生学习上的粗心问题是比较常见和比较严重的问题，也是许多家长、老师为之着急、头痛的问题，是急切需要帮助孩子解决的问题。下面让我们通过几个案例来看看孩子学习上的粗心表现。

■ 案例1 大大咧咧的芳芳

芳芳是一个三年级的小学生，平时总是大大咧咧，认为自己所学的知识都会了，没什么不懂了。看，今天在学校进行了期中数学测验，考完试，她又得意洋洋、满脸笑容回来了。一进门，爸爸就急着问：“今天的考试怎么样啊，看起来不错嘛！”芳芳毫不犹豫地回答：“那当然，全都会做，小case。”说完，就跑到自己房间玩游戏去了。可是爸爸心里却没有底，知道她每次都是这样，成绩一出来就不这么得意了。果然，两天以后，芳芳拿着试卷低着头来到爸爸面前，嘴里嘟囔着：“又

是马虎粗心，只考了81分。”拿过试卷一看，可把爸爸气坏了，越是简单的数学运算，她越出现错误，总是不留意就把“+”、“-”、“ \times ”、“ \div ”弄混淆了，造成很严重的运算错误。题目上写的是“ 52×3 ”，她却看成了“ 25×3 ”。应用题答案上也忘了写单位。爸爸真是要恼火了，指着试卷说：“你，你还知道是马虎啊！”



其实芳芳出错的地方很少是难以攻克的困难点，却多是一些很简单、考查基本知识的题目，本来应该能够得到的红勾勾变成了一个红叉叉。看来她总是在平时忽视基本技能的训练，把它们当作“小儿科”，觉得没多大意思，在考试中就出现了许多不应该的错误。

■ 案例2 贪玩的丽丽

丽丽学习成绩一直都不错，学习和娱乐从来都是两不误。每天放学回到家里都是先看两集动画片或者和小朋友出去玩一



阵，吃了晚饭再学习。可是自从升入五年级，却发生了变化。家庭作业多了很多，可是丽丽还是按原来的习惯，玩够了，吃了饭，才开始写作业，每天都要写到九十点钟。做完了数学做语文，做完了语文做英语，做完了英语又有自然课的作业在等她呢，可把丽丽累坏了。最近，爸爸妈妈发现孩子的作业本上出错率比原来高了很多，写字常常不是缺一笔，就是多一画。一天，班主任从学校打电话来，反映丽丽最近上课时注意力总是不能集中，不是打瞌睡，就是目光呆滞，跟不上老师讲课内容，作业错误也多了。这回可真引起了爸爸妈妈的注意，最后发现丽丽现在每天休息得太晚了，睡眠不足，导致第二天精神很不好。于是，爸爸妈妈减少了丽丽游戏的时间，督促她每天先做作业再游戏，按时睡觉。坚持了一段时间，丽丽的学习状态恢复了，学习成绩又和以前一样好了。

丽丽由于过多的玩耍而耽误了学习时间，而学习时间又占据了自己的睡眠时间，过于劳累，导致精力不足，不能集中注意力，作业中出现了丢三落四的错误。



所以为了保证孩子在学习上少犯粗心的错误,首先就要保证孩子充足的睡眠和充沛的精力。小学生的自觉性还很差,所以家长要督促他们尽快完成学习任务,按时休息,保持良好的身体状态和精神状态。

■ 案例3 心急的童童

童童是一个心急的小学生,说话做事都很急。一次妈妈让他去买味精,没等妈妈说完,他就跑了出去,结果买了白糖回来,真是够粗心的。这一回语文考试,他的分数很低。看了试卷以后,发现童童存在一个严重的问题就是审题不清。第二道题目上明确地写着“在每句话中的形容词下面画横线”,可是童童画的却是动词。第五道题目要求写出词语的近义词,他写的却都是反义词,反义词是写对了,可不符合题目要求啊!童童就这样将两道题的分数全部丢掉了。最后一道题就更能反映出童童的求快心理了。题目上写着“判断下面每种说法是否正确,正确的在括号里打‘√’,错误的打‘×’,并改正错误。”童童看到了题目的一半,就急匆匆地答题了,结果判断了正误却没有改正错误的题目,没有将题目做完整,丢掉了另一半分数。

有的孩子性格急躁,做作业和考试时都匆匆忙忙,而有的孩子惦记着做完作业后去看电视或玩电动玩具,学习时也会很急躁,这样都会导致出现马虎的错误。案例中的童童就是性子



急躁，急着答题而审题不清或者审题不完整，没有按要求做题，出现了错误，丢掉了不该丢的分数。

■ 案例4 一心二用的帅帅

帅帅是个活泼好动的孩子，爱好广泛，象棋、游泳、小提琴，样样都行，他最喜欢的还是看动画片。可是帅帅有时对动画片太痴迷了，经常看完了还浮想联翩，一心二用。瞧，昨天放学回家后他看了两集大家都很熟悉的动画片《葫芦兄弟》，然后做作业。今天老师批改作业，发现帅帅作业的错误可真多。再看看他今天在课堂上的表现更糟糕。数学课上他心不在焉，老师叫他到黑板前做题，他不知所措，不知道自己应该做哪一题。语文课上老师叫他朗读课文《乌鸦喝水》，课文本来是



是这样的，“一只乌鸦口渴了，到处找水喝。乌鸦看见一个瓶子……”，他居然读成“乌鸦看见一个葫芦……”，可把大家逗坏了，他自己也羞愧得满脸通红。

原来帅帅一直在想着昨天看过的《葫芦兄弟》呢！人在这儿，心早就飞跑了。一整天都心不在焉，又怎么能专心学习，怎么能不出错呢？

帅帅的故事是一个典型的一心二用的例子，学习时不专心，总是想着其他无关的事情，才导致粗心错误的出现。小学生的好奇心强，容易接受新奇有趣的事物，所以在课堂上或写作业时会东张西望，做小动作，时常被周围的一点小动静吸引。长此下去，必然影响学习效果，学习成绩随之下降。

■ 案例5 不爱检查的冬冬

冬冬是一个不爱检查的孩子，他在平时做题和考试时都不会自己检查，因此出现了许多马虎的错误。他总是很自信，认为自己一遍就能做对、写对，检查是多余的。有时还辩解：“检查多浪费时间，检查一道题的工夫，我都把下一道做完了。”如果有小朋友来找他玩，他就更急着把作业赶完，哪里会想到检查啊。老师教的验算方法，他基本上很少用，只有题目中要求验算的时候，他才会写上这一步。有一个现象让老师一直觉得很奇怪，就是冬冬的家庭作业质量还好，错误不多，可是一到考试时，就会出现许多粗心造成的错误。一天，冬冬的家庭作业也错了几道题，老师就问冬冬：“今天是怎么回事啊？怎么这么多错误？”冬冬回答：“呵呵，昨天爸爸妈妈没在家，没人检查作业了。”唉，事情终于真相大白了！



相信有一些家长总担心孩子出错，习惯于天天检查孩子的作业，指正他们的错误。这么做表面上看是直接纠正了孩子的错误，可是时间久了，孩子就会依赖父母为他检查，助长了他们粗心的习惯。平时家庭作业可以由父母来检查，可是考试时父母不在身旁怎么办呢？家长要帮助孩子培养自我检查的习惯，教给他们检查的方法，督促他们执行，这样孩子才能克服马虎的毛病，培养认真严谨的态度。

以上我们看到了几个典型的孩子学习上粗心的案例，家长们是不是觉得有些熟悉呢？是不是看到自己孩子的影子了呢？孩子粗心在学习上的表现还有很多，我们这里不再多举。粗心在小学生学习中是一个比较普遍的现象，家长们通过对孩子的仔细观察，可能就会发现粗心现象的存在。下一步就是尽快找到粗心背后的原因，帮助孩子改正粗心的毛病，这在本书的第二章中会详细介绍。

第二节

粗心做事不成事

让我们先来看看这么一个有关做事粗心的寓言故事。有一个胖乎乎的熊宝宝，因为做什么事情都马马虎虎，所以大家伙儿叫他“马虎熊”。

一天，熊妈妈交代它去买瓶酱油，马虎熊连瓶子和钱都没拿就火急火燎地往门外跑。幸好被妈妈叫住，要不然真不知道它要去哪儿做什么。可是等来到小卖店打完酱油之后，它又是连找的零钱都没拿转身就往门外跑。等卖东西的牛大婶叫住它给它零钱的时候，又发现它把酱油落下了。小熊真是个急性子，可是这样它自己多累啊。

马虎熊寻摸着先找个地方把瓶子挂着，歇歇脚。正好看到别人家门框上钉着一枚钉子，它拎起瓶口上的线就往钉子上挂，可一松手瓶子就摔成粉碎，酱油也洒了一地。马虎熊定睛一看才明白，自己误把苍蝇当钉子了。马虎熊沮丧地回到家，熊妈妈叹了口气说：“再给你一次机会，这回可别再粗心了。”





这次它吸取了教训，没出任何差错地买好了酱油。路上，它忍不住又往那家门框上望去，发现又有一只苍蝇在那“伪装”。马虎熊越想越气，一巴掌拍过去，结果这次是真的钉子，痛得小熊一撒手把瓶子又砸地上了。看来马虎熊只有彻底改掉粗心的毛病才行啊！

马虎熊当然是童话人物，但是跟它一样做事粗心的马虎孩在我们身边并不少见。上学忘带红领巾的孩子几乎每天都有，不得已爸爸妈妈临到孩子出门上学的时候都要检查叮嘱才行。粗心忘事不分时段，有上学忘带东西的，也有放学忘的，有些孩子把文具、雨伞、饭盒等塞到课桌抽屉，回家才发现家门钥匙不见了，作业本忘取了，甚至把老师布置的作业也忘到九霄云外去了。有些孩子放学后习惯先玩会儿再回家，常常玩起来忘乎所以，蹦蹦跳跳就回家了，连放在一旁的书包都不管不顾，不少父母头疼地说：“当学生书包都能丢，别把自己弄丢了才好。”

家长还常常在上班时接到孩子从学校打来的电话，请求帮忙取送落在家中的东西。这不光耽误了家长的工作，也同样给孩子自己带来了麻烦。

每个人大概都会有一些有关粗心的记忆吧。拿我自己举例，记得小学的时候，爸爸说我是“莽张飞”，这个名号对于女孩子当然很不合适，可就是因为每次办事都毛毛糙糙、慌手慌脚的。帮妈妈端菜把汤都撒了出来，打扫房间却把台灯罩

打碎，走在火车站的月台边上却跌下去……当时大家都很纳闷，“学习很好的一个孩子怎么做事这么不牢靠，要真是马虎大王的话，学习上可不也是错误百出？”其实学习上认真负责、生活中做事马虎的孩子，不止当年的我一人。现在也常常有家长来咨询时说到孩子的这个怪现象，我认为大多可归因于责任心问题。学习是孩子自己的事，是唯一需要孩子全力负责的事，所以来不得半点马虎，更何况父母老师总是耳提面命；然而，生活中的日常琐事，要不就是父母代办，要不就有父母督办，犯不上自己多用心，自然也就开始大意了。

我们常常听到家长训斥孩子，“就这么一点儿小事，你都办不好！”老师们忧心忡忡地叹息，“总是这样，将来你可怎么办？”孩子们也是抓耳挠腮地痛恨自己办事不力。失望、疲惫、无奈、责备、羞愧、愤怒等负面情绪也弥散开来，这样子的状况下很难保证孩子们的自信心会有多高，他们可能从此都会认为自己就是一个马虎慌张的人，什么事都可能办砸，这种不良的自我预期更加影响他们做事的效果。

还有种情况就是孩子不满父母的指责，冲着爸爸妈妈就喊：“那就别让我做这样那样的事！反正你们总说我做不好。”显然这与父母的本意相左了，父母的教导是督促孩子改进而不是退缩回避。现在这样子，孩子不光是愤怒地拒绝做事，而且亲子关系也受到了严重的威胁。不听话的孩子和恨铁不成钢的父母，这样的搭配我们并不陌生。



第三节

粗心，不容忽视！

经常有人认为粗心是小事儿，不是什么大问题。很多父母非常在意孩子是否聪明，却不关注孩子是否有粗心问题。一些家长也常常这样说：“这个孩子挺聪明，活泼可爱，样样都行，就是总粗心。”孩子们听了大人的话之后，更认为粗心是可以原谅的小毛病，甚至还把粗心和自己的聪明联系到一起。认为聪明的孩子都粗心，粗心不算什么，题目都会做了，粗心出了点错没什么了不起。但是事实却并非如此，粗心对于孩子的学习、生活和个性发展都有重要的影响，忽视了孩子的粗心，很可能耽误了他的一生。

这里我们先插播一下“马虎”的来历。宋代时京城有一个画家，作画随心所欲。一次，他刚画好一个虎头，碰上有人来请他画马，他就随手在虎头后画上马的身子。来人问他画的是

