



CROWN
CLASSIC

好习惯速成秘诀

主编◎赵 岗 刘爱珍

对付写作业慢 200招

吴洪珺 张晓辉 [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，

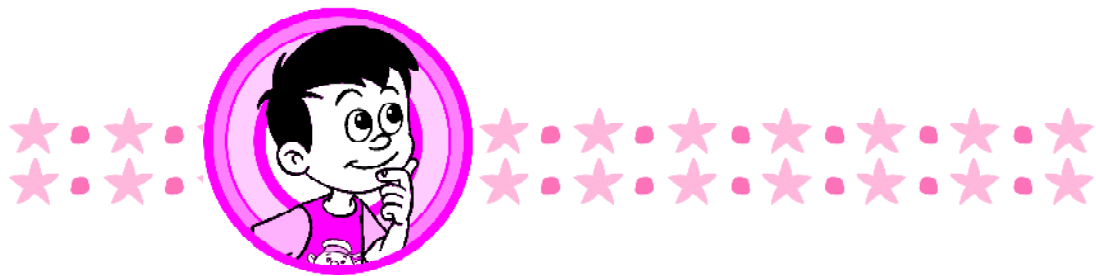
不能动则打骂，无视孩子的自尊心，伤害孩子的自信心。

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



目录

CONTENTS



第一章 写作业慢的表现及后果 1

- 第一节 写作业慢的具体表现 2
- 第二节 写作业慢的后果 13
- 第三节 家长对于孩子写作业问题的传统误区
及典型案例 18

第二章 为什么写得这么慢? 31

- 第一节 没有点燃的发动机
——学习动机的问题 32
- 第二节 一寸光阴一寸金
——不会管理时间 55
- 第三节 “小猫钓鱼”的教训
——无法集中注意力 75
- 第四节 眼疾才能手快
——视觉加工有困难 91

第三章 告别写作业慢的日子 101

- 第一节 激发孩子的学习动机 101
- 第二节 管理自己的时间 125



目录



CONTENTS

第三节	注意力集中训练	142
第四节	提高孩子的视觉能力	155

第四章 200个矫正游戏带你走出苦海 169

【基础训练】

第一节	对付“视—动觉能力差”小游戏	170
第二节	轻松应对注意力不集中	199
第三节	做时间的“小主人”	217
第四节	给条理性差开药方	221
第五节	摆脱坏习惯我有招	226
第六节	如何鼓励？如何奖励？	229
第七节	其他辅助小药方	235

【提升训练】

第一节	对付“视—动觉能力差”小游戏	240
第二节	轻松应对注意力不集中	268
第三节	做时间的“小主人”	284
第四节	给条理性差开药方	288
第五节	摆脱坏习惯我有招	291
第六节	如何鼓励？如何奖励？	294
第七节	其他辅助小药方	300

第一章

写作业慢的表现及后果

现在许多的家长为孩子的写作业慢、磨蹭、拖拉而头疼，家长和孩子都陷入了困境，怎么办呢？请您先不用着急，我们需要一步一步来解决这个问题。首先，您对您的孩子写作业慢、磨蹭、拖拉的具体表现了解多少？面对这个问题您是怎样做的？如果家长对这个问题不够重视，孩子就不单单是写作业慢了，还会影响周围人的生活，后果十分严重。

现在郑重的向您推荐“咪咪诊所”，它的功能就是把脉——诊断——治疗。在下面这一章中，咪咪诊所会针对许多有代表性的案例进行分析。看看您和孩子分别是属于哪种情况，以便我们在后面对症下药，更好地帮助您和孩子分析、解决这个令人头疼的问题。



第一节

写作业慢的具体表现

很多时候家长不清楚孩子写作业慢的具体表现，因此也就找不到正确原因，找不出合适的方法进行指导。为了帮助父母解决孩子写作业慢这个难题，“咪咪诊所”经过调查和收集有关资料，将孩子写作业慢分为以下几种情况。



查一查，对一对，您的孩子属于哪种情况？

条理性差



■ 典型案例

乐乐今年上小学二年级，平时乐乐什么也不用操心，只管学习和写作业就行。爸爸妈妈为了能让他安心学习，每天妈妈都是准备好饭菜才叫他，平时吃什么、喝什么准备得一应俱全，就连刷牙时的牙膏也给他挤好了。上学前妈妈把书包、用具全准备好了，直接让爸爸背着就去送他上学了，书包里装的什么，恐怕乐乐都不知道。

令爸爸妈妈痛苦的是他写作业慢慢腾腾，有人陪着还好点，如果爸妈都忙的话作业就会写得一团糟，但更令他们头疼



的是，有时候乐乐根本不知道老师都布置了些什么作业。老师在批改作业时也发现他的作业经常是不按照顺序做，也不写题号，根本弄不清楚是哪道题，所以有些题经常会做错或漏做。

乐乐妈妈经常被老师打电话叫去，进行交流后妈妈也反映说乐乐在家做作业之前准备文具时也是比较混乱。每次等到写错了，才发现没有准备橡皮；铅笔折断了，才发现没有准备削笔刀，一会儿拿这个一会儿拿那个，妈妈不耐烦了就吵：“怎么做事情总是乱七八糟、丢三落四的，就不能都准备好再做吗？”弄得乐乐也很委屈。所以这中间来来回回就花去好多时间，本来是一个小时就能做完的作业，他就要花费两个小时甚至更多。爸爸妈妈真是想不通，他们各方面都已经做得很好了，怎么乐乐还是令他们这么失望呢！

咪咪诊所

MIMI CLINIC

这个案例是一个写作业条理性比较差的典型案例。孩子写作业时不知道有什么作业，对各科作业的先后顺序没有条理性，文具准备得不齐全，用到的时候才想起来要去拿……如果注意观察这样的孩子，你会发现他们在生活中也是没有计划和安排的。面对孩子这样的缺点，父母要负很大的责任。父母一切为了孩子着想，替孩子操劳，处处为他打点、铺路，慢慢就会使孩子养成对父母的依赖性。孩子一旦养成这样的习惯，不管是在生活中还是在学习中，不管是自己能不能做的

事情都会习惯性地依赖他人。如果父母不让孩子自己考虑和承担一些事情，孩子就不会独立起来，条理性就会很差。

橡皮综合症

■ 典型案例

小雨是小学三年级的学生，父母都在高校任教。她平时喜欢干净，穿衣服非常整齐。老师在上课时还经常表扬小雨是一个讲卫生的好孩子，让全班同学以她为榜样，向她学习。但是妈妈发现小雨有一个毛病就是写作业非常慢，这不是因为她不会做，也不是因为她写得慢，而是因为她对自己作业的要求太高了。写的字稍微有一点点不整齐或者不干净的地方，她就会全部擦掉重新写，很多时候都把本子给擦破了，所以花的时间很长。每次妈妈告诉她只有一两个字不整齐不要紧，接着往下写吧，但是不让她擦她就是不往下写，妈妈为此很苦恼，想过很多办法，还是不起多大的作用。

咪咪诊所
MIMI CLINIC

这个案例是具有完美主义的橡皮综合症，过度地在意干净整齐，如果稍有不满意的地方就会心里难受，要求自己所有的事情都要做好。一般这样的孩子会缺乏自信心，因此平时要多给予鼓励，多给孩子一些自由空间。



注意力不集中

■ 典型案例

轩轩今年六岁，是一年级的小学生，看上去活泼、可爱。父母是公司职员，压力都很大，每天除了工作外还专门要抽出时间监督轩轩写作业。因为轩轩写作业总是东看西看，磨磨蹭蹭，一会儿玩橡皮，一会儿吃铅笔，要么吃手指，而且写一会儿就起来溜达一圈，看看冰箱里有没有好吃的，看看电视里有没有播动画片。这样的写法怎么能快起来，所以每天总爱写到很晚才能睡觉。他妈妈说因为这件事，轩轩经常挨爸爸的揍，总是边哭边写作业，弄得全家心情都不好。轩轩的爸妈是老师办公室的常客，因为轩轩上课注意力不集中，而且还经常



捣乱，很调皮，一会儿拽别人的头发，一会儿拉别人的衣服，影响其他的同学和课堂秩序。

轩轩的爸妈害怕孩子智商有问题，就带他去做智力测验，结果轩轩得了128分，智商较高，而且逻辑推理能力和反应力尤为突出。

咪咪诊所
MIMI CLINIC

这个案例属于典型的注意力不集中的案例。孩子自己不能控制自己的行动，不能专心地做一件事，但是这样的孩子不一定存在智力问题，有些还很聪明，反应速度快。这类孩子的问题是注意力不够集中。指向性和集中性是注意力的两个特点。有些孩子，周围一有动静就会吸引他的注意。这说明他注意力的指向性和集中性都不稳定。这会影响孩子的写字速度，还会影响听课质量、听课效率。孩子跟不上老师的讲课速度，就会有許多地方都听不懂，课后作业就不会做，写作业慢是必然的。

故意拖延时间

■ 典型案例

蒙蒙今年九岁，上小学四年级，是一个聪明伶俐的女孩子。妈妈最近总是跟她发火，因为她写作业特别慢。妈妈说以前写



作业不是这样，根本不用人监督，早早就做完了。但是最近不知道怎么了，写作业跟老牛似的。因为慢，所以总要有一人陪她写作业，耽误了妈妈好多时间。妈妈向老师求助，老师同蒙蒙交流几次之后，终于真相大白了。蒙蒙说：“我以前早早就做完作业，可是爸爸妈妈不让我玩，不让看动画片，还要让我做他们自己出的英语和数学家庭作业。所以现在我就慢慢做，做完后就会很晚了，他们就不会让我做其他的作业了。反正你做得越快，作业就会越多。我喜欢玩儿，不喜欢做那么多作业。”

咪咪诊所

MIMI CLINIC

现在的家长望子成龙、望女成凤心切，所以生怕自己的孩子落后，先后报许许多多的兴趣班，比如奥数班、英语班、舞蹈班、音乐班等，以适应社会飞速的发展，然而却忽视孩子的心理感受和承受能力，造成其逆反心理。家长本意是好的，结果却伤害孩子。以上案例中所表现的正是因为家长要求的太多而导致孩子不适应。因此平时家长一定要注重跟孩子进行交流，多站在孩子的角度进行考虑。

无关动作多

■ 典型案例

朋朋今年上小学二年级，做作业时磨磨蹭蹭，一会儿去拿

橡皮，一会儿说闷得不行去把门打开，一会儿看看铅笔，一会儿又吃手指头。写完一个字又看半天，再开始写下面的字，慢得要命。中间的无关动作太多，动静又大，特别浪费时间。如果有家长每天监督他写作业，就能稍微好点儿。但是父亲是记者，母亲是初三班主任，工作都很忙根本没有多少时间陪他写作业，所以写作业慢就成了父母最头疼的事情。

咪咪诊所

MIMI CLINIC

上面的这个案例非常真切地描述了孩子无关动作太多，影响到了学习和写作业，所以在平时家长要有意识地培养孩子的坚持力和自制力以及一些良好的习惯。

协调性差

思维和手不能同步

典型案例

贺贺今年上小学一年级，非常聪明，但是有一些内向，平时不太爱说话。妈妈反映贺贺做作业时太慢





了，但是如果有足够的耐心的话，他都能答对，所以不能太着急，不能逼他，只能耐心地等。每次写作业时，由于他思维比较快但是表达和写的慢，所以就经常写错、漏写、跳字甚至串行，那样就要重新擦掉，有时写了擦，擦了又写，经常把本子擦破。孩子自己也很着急，很生气。

咪咪诊所

MIMI CLINIC

这个案例表明了有些孩子思维和手不能同步进行，虽然思维比较快，但是表达和写的比较慢。如果仔细观察会发现，这样的孩子普遍不太善于交流，比较内向，有时还会出现说话吞吞吐吐，甚至轻度口吃的现象。家长必须注意平时多跟孩子交流，多鼓励他跟别人交流，要有意识地锻炼孩子的表达能力和读写能力。

手眼不协调

■ 典型案例

兴兴今年是某实验小学一年级的学生，他的协调性不是很好。妈妈的描述是：“他写字慢慢腾腾、歪歪扭扭，而且经常是在横格线下面的，还爱横跨两格，他写字的时候如果你在边上守着，能把您急死。”而且兴兴经常看着“惯”却写成“贯”，看着“朋友”却写成“明友”，因为这个妈妈没少落他。家长很是纳闷，明明是这个字怎么就能写成另外一个字呢，真是

拿他没有办法！在学校问题更加严重。写字速度慢，经常在考试时答不完题，而且做题时还经常出错，所以成绩就很差。老师经常打电话跟兴兴妈妈说兴兴不好好学习，不认真答题，总是慢慢腾腾，不知道他在干什么。有这样的评语，做家长的能不伤心，不生气吗？

咪咪诊所
MIMI CLINIC

手眼不协调的孩子经常写字出线、出格、还会出错。由于不协调所以写起作业就会很费劲、很慢，这样总会挨老师和家长的批评，慢慢的就会很讨厌甚至恐惧写作业。所以遇到这种孩子，老师和家长应相互配合，采取正确的方法指导孩子，而不要一味埋怨批评，导致孩子产生厌学情绪。

时间观念差

■ 典型案例

明明是一个聪明但调皮的孩子，今年上小学二年级。他有一个不好的习惯就是特别爱玩儿，每天放学回家放下书包就溜出去玩儿，要不就先打开电视看动画片。等玩累了或是看完电视后，才开始写作业。本来写作业就不是很有趣的事情，而明明写作业时要么是思维还停留在玩耍的状态，要么是瞌睡虫来了，一盯着书本就开始打瞌睡，所以总不能集中精力做作业。



爸爸妈妈还说明明从来都不会安排时间，总是心血来潮，想干什么就干什么。

咪咪诊所
MIMI CLINIC

在孩子小的时候，他们的塑造能力比较强，自制力和意志力比较薄弱，自我意识的能力也比较差，因此非常容易形成某种习惯。在上面描述的案例中，明明的时间观念差，而这种结果与家长的教育和家庭氛围及周围环境是有很大关系的。因此在教育孩子方面家长应该做什么、怎样做，一定要重视、谨慎。

此外，在孩子遇到不会做的题目时该怎么办？有些孩子遇到自己不会做的题目就拿去问父母，问完之后再去做作业，再写的时候就需要反应半天，自己刚才写到哪儿了。刚坐下没多久又遇到不会做的题目了，又拿去问。这样来来回回好几趟之后，时间就不早了。其实这样做一方面会打断做作业时的安静氛围和专心程度，造成走神；另一方面，会打断孩子做题和写作业的思维。所以建议父母，最好能教会孩子如何调换顺序做题。如果遇到不会做的题目，可以先做其他的题目，最后再做不会的题目。这样可以节省时间，也不会打断孩子的思路。但是需要让孩子养成做完后仔细检查的好习惯，因为有些孩子没有检查作业的好习惯，经常会漏做一些题目，也许是由于不会做空下之后，最后又忘做了。