

# 哈佛的教育法则

内容提要：

不良的行为习惯是孩子成长道路上的绊脚石，如何纠正孩子的不良习惯，哈佛教育会告诉你。

# 目 录

## ■怎样用哈佛的方法 帮孩子养成良好的习惯

- 你是否掌握纠正孩子的坏习惯的方法..... 2
- 孩子尖酸刻薄怎么办..... 3
- 如何纠正孩子爱说脏话的毛病..... 4
- 怎样让孩子学会自己整理卧室和床铺..... 5
- 如何克服孩子贪吃的毛病..... 6
- 孩子过份挑剔怎么办..... 8
- 孩子不愿睡觉怎么办..... 9
- 孩子爱吃零食怎么办 ..... 10
- 孩子染上吸烟的恶习怎么办 ..... 12
- 怎样克服孩子骄傲自大,目空一切的毛病..... 14
- 孩子口吃怎么办 ..... 15
- 怎样才能培养孩子分床睡觉的习惯呢? ..... 17
- 零用钱怎么花 ..... 18
- 孩子迷恋电子游戏怎么办 ..... 19
- 孩子饮食不当怎么办 ..... 21
- 教孩子如何看电视 ..... 26
- 你的孩子有节俭的习惯吗? ..... 30
- 孩子偷东西怎么办 ..... 31
- 孩子不尊敬长辈怎么办 ..... 33

<input type="checkbox"/> 怎样使孩子不打人不骂人 .....	34
<input type="checkbox"/> 倘若孩子撒谎怎么办 .....	36
<input type="checkbox"/> 怎样对待爱插嘴的孩子 .....	42
<input type="checkbox"/> 孩子欺负小伙伴怎么办 .....	45
<input type="checkbox"/> 如何培养孩子拾金不昧的好习惯 .....	46
<input type="checkbox"/> 孩子爱贪小便宜怎么办 .....	47
<input type="checkbox"/> 小孩爱嘲笑和捉弄残疾人怎么办 .....	48
<input type="checkbox"/> 爱护公共财物的思想怎么养成 .....	49
<input type="checkbox"/> 如何指导孩子从事家务劳动 .....	50
<input type="checkbox"/> 你是否担心孩子的体重 .....	58

## ■ 如何用哈佛的教育 方法创造和谐的家庭氛围

<input type="checkbox"/> 如何了解孩子的想法 .....	67
<input type="checkbox"/> 如何克制住怒气 .....	71
<input type="checkbox"/> 为什么不要过多干涉孩子的事情 .....	74
<input type="checkbox"/> 如何得到孩子的尊重 .....	76
<input type="checkbox"/> 你能解决好期望与成长的矛盾吗？ .....	78
<input type="checkbox"/> 你是否经常许诺 .....	80
<input type="checkbox"/> 父母教育孩子的观点出现分歧怎么办 .....	82
<input type="checkbox"/> 如何与孩子交谈 .....	85
<input type="checkbox"/> 如何与孩子合作。 .....	87
<input type="checkbox"/> 如何避免与孩子发生冲突 .....	90
<input type="checkbox"/> 你是否忽视了孩子的权利 .....	93
<input type="checkbox"/> 如何对待孩子的挑衅行为 .....	99

<input type="checkbox"/> 孩子当众妄为怎么办.....	102
<input type="checkbox"/> 怎样才能使孩子形成家庭认同感.....	107
<input type="checkbox"/> 如何创造良好的交谈气氛.....	109
<input type="checkbox"/> 想想你的沟通方式是否正确.....	111
<input type="checkbox"/> 如何缓解家中的紧张局面.....	116
<input type="checkbox"/> 如何使家庭会议成功.....	117
<input type="checkbox"/> 与孩子增进沟通的方法有哪些。.....	120
<input type="checkbox"/> 如何培养孩子的良好行为.....	121
<input type="checkbox"/> 孩子没耐心怎么办.....	124
<input type="checkbox"/> 如何和孩子一起看电视.....	126
<input type="checkbox"/> 你的孩子与你顶嘴怎么办.....	127
<input type="checkbox"/> 如何让孩子关心家庭.....	130
<input type="checkbox"/> 为什么要避免与孩子争执.....	132

## ■ 如何让你的孩子 成为多才多艺的哈佛天才

<input type="checkbox"/> 如何让孩子的思维大放光芒.....	135
<input type="checkbox"/> 如何使孩子拥有过目不忘的记忆力.....	145
<input type="checkbox"/> 怎样给孩子插上想象的翅膀.....	149
<input type="checkbox"/> 什么使孩子充满创造的火花.....	154
<input type="checkbox"/> 你的孩子是否巧舌如簧.....	158
<input type="checkbox"/> 怎么把孩子培养成能功巧匠？.....	167
<input type="checkbox"/> 你能把孩子培养成达芬奇吗.....	171
<input type="checkbox"/> 如何让孩子在音乐中成长.....	172

## ■ 哈佛告诉你,如何帮助 孩子度过危险的青春期

- 处于青春前期的孩子有何特点..... 178
- 如何对付孩子的暴怒..... 182
- 是否可以让步..... 183
- 创造安全的家庭气氛..... 185
- 你理解孩子吗..... 186
- 如何对付执拗的孩子..... 188
- 处于青春期的少年有何特点..... 192
- 面对青春期少年的反抗你该怎么办..... 196
- 你知道孩子需要更多的理解吗..... 197
- 家庭价值观对孩子有何影响..... 198
- 你还在指责孩子吗?..... 199
- 如何化解与孩子的冲突..... 200
- 你是否学会了容忍..... 201
- 如何管教处于青春期的孩子..... 202
- 如何对孩子进行合理的约束..... 206
- 父母如何管教更难对付的孩子..... 208
- 如何和孩子度过危险的青春期..... 215

## ■ 如何培养团结合作的哈佛精神

- 如何教孩子与其他人一起玩..... 217
- 如何解决孩子间的冲突..... 218

<input type="checkbox"/> 孩子有"独占"行为怎么办.....	220
<input type="checkbox"/> 如何对待孩子间抢玩具.....	221
<input type="checkbox"/> 你的孩子厌恶上学.....	223
<input type="checkbox"/> 孩子不适应学校生活怎么办？.....	229
<input type="checkbox"/> 教孩子如何维护自己的权利.....	236
<input type="checkbox"/> 孩子议论老师的缺点好不好？.....	239
<input type="checkbox"/> 孩子老让你生气怎么办.....	240
<input type="checkbox"/> 你是否不喜欢孩子的朋友.....	246
<input type="checkbox"/> 孩子受邻居欺负怎么办.....	251

## ■ 怎样用哈佛的方法 帮孩子养成良好的习惯

不良的行为习惯是孩子成长道路上的绊脚石，如何纠正孩子的不良习惯，哈佛教育会告诉你。

## □你是否掌握纠正孩子的坏习惯的方法

如果孩子的坏习惯屡教不改，你可以试试采取不良行为记录表的方法，它是由行为心理学家奥格登·林德斯理发明的，这种方法很简单，它可以将那些即使是很微小的进步都显而易见地呈现在你和你的孩子面前。

方法如下：将制表的主意告诉你的孩子，并向他解释说这将是你们俩人之间的秘密，除非你的孩子想要揭露这一秘密，每天睡觉前，你们都会在图表上记录下被观测行为发生的次数，这样做的目的在于，一周后发现这种行为发生的次数已经减少了。

### 不良行为记录表

罗妮的母亲和罗妮就她吮拇指一事进行一次公平讨论。罗妮的母亲向罗妮解释她不想让她吮拇指的原因：首先，其他的孩子会因此而取笑罗妮，而这又会影响孩子们之间的感情，甚至有时还会打起来；其次，牙科医生说罗妮的牙齿已经变形了，如果她再不停止吮拇指，她的牙就不可能矫正了；再其次，罗妮已经因为这个原因而不得不去找语音治疗专家纠正发育了，罗妮则解释说，她之所以喜欢吮拇指，是因为这能使她觉得放松；由于她已经吮了好长一段时间了，因此要停止是很困难的。

罗妮同意努力停止吮拇指，并同意把每天吮拇指的次数记录在一张图表上，由她自己去数每天到底有多少次，而她的母亲则保证对此保密。罗妮的母亲许诺一周后，如果罗妮有所进步，她将得到一个“惊喜”。

一周后，罗妮的母亲这样说：

每天晚上，罗妮都急切地要将她所数的吮拇指的次数填在图表上。我从来没有问过她是否数对了。在这周内，我只见她吮过拇指一次，而且那天晚上她也记下了那一次。以前看电视她经常吮拇指，但在这周内她有所改变。面对她所制定的图表，她一天比一天更激动，一天比一天更有成功的信心。

"我认为别的办法不能奏效，而这个方法能奏效的原因在于，罗妮自己参与了制定图表的策划过程，并作为惟一填图者，不受监视和质疑。这周结束后，我们都觉得我们间的关系更进了一步。"

## □孩子尖酸刻薄怎么办

一位妈妈说："当我们 14 岁的女儿不再驱使我们疯狂对付她的弟弟妹妹了，她就拼命地拿她对同班同学的刻薄批评烦我们。"

尽管刻薄地批评同伴和兄弟姐妹对于孩子来说是很平常的事，我认为父母还是不应该视而不见。有一点是很重要的，那就是反复澄清我们对贬损他人的不赞成态度并帮助孩子们理解为什么这类评价是过于严厉、难以打动他人和属于自我挫败行为的各种理由：

●贬损他人的行为显示了安全感的缺乏，把别人贬得一线不值是因为对自己缺乏自信。

●即使其他人对你的刻薄一笑了之，但是不要忘记，他们内心并不喜欢，很有可能会找到报复你的法子。

●刻薄导致别人更少而不是更多考虑到你；招人喜欢的孩子是那些让别人感觉舒服，让他们对自己感觉良好的孩子。

●在他们最脆弱并且最需要对自己感觉良好的时候，少年们恰恰对彼此的自尊心通过相互刻薄的批评而起破坏作用。

一位母亲讲述了她的经历：她努力想使她 15 岁的儿子布莱尔控制住自己对别人的那些机智的挖苦讽刺，他经常这样讽刺他在学校的朋友和他七岁的兄弟波比。作为一个试验，布莱尔同意暂时停止一个星期对他的那几个目标进行挖苦，并答应每一天注意观察到底有没有什么效果。试验进入到第三天，布莱尔本人惊奇地这样告诉他妈妈：

"弗莱德·金今天居然为我没有烦他而感谢我！蒂姆在我身边似乎也更放松一些了。波比则问我是否能够保持现在这样——不是永远如此，只是与从前相比更多些时间像现在这样。我可以看到挖苦是怎样地使人气馁。我宁愿让我周围的人感到轻松自在而不是别扭难受。

## □如何纠正孩子爱说脏话的毛病

孩子经常尝试着使用自己以前从没有使用过的字眼。这其中包括脏话和下流笑话，这也是幽默意识出现的一个信号。例如，我曾经看到当两个五岁的男孩相互对着对方的脸"呸"时，情不自禁地忍不住大笑，还尖叫着警告对方："一个胖女人要抓住你，还要敲打你的脑袋！"他们好几个星期一直在重复这些话！其中一个孩子的父亲明智地为他们这种行为制定了一个界限："如果你们两个家伙单独在一起的时候想这样说

话,可以,但不要在我周围这样干!"

你如何彻底解决孩子骂人这个坏习惯呢?当父母第一次听到诅咒或粗鄙的话语从天使般的学龄前儿童嘴里说出的时候,往往感到非常震惊,但这还只是儿童全部语言体验的一部分。然而这并不意味着你应该接受它,我不赞同再三听到的像这样的劝慰:不用计较孩子说脏话,它自然而然会过去的。

有时孩子们并不知道那些行为是错误的,需要我们教会他们什么是社会所能接受的行为,以及为什么会是这样。骂人的话不被接受是因为别人不喜欢听到它们。或者积极一点地说:"文明人在别人面前不这样说话。"(不用说,为了做到这一点,我们必须注意自己的言行!)

如果这些解释不能奏效,你还可以把骂人的后果加在孩子头上,如果有必要,打他的屁股。

## □怎样让孩子学会自己整理卧室和床铺

现在的孩子几乎都是独生子女,他们从小就得到了父母、祖父母、爷爷、奶奶的很好照料,这使孩子的生活自理能力却越来越差了,这不能不让人们为下一代的成长担忧。就以孩子的卧室和床铺来说吧,能够自己整理的孩子是不多的,这一方面可能是孩子懒,不愿动手去整理,另一方面,许多孩子也根本不懂得如何去整理,而我们做父母的也乐意替孩子整理卧室和床铺。父母对孩子的那份体贴和爱心当然很让人感动,但从长远来看,对孩子的全面发展却并无一点好处,这种代劳不仅妨碍了孩子生活能力的培养,也易养成孩子的依赖心理。

那么，父母该如何教会孩子自己整理卧室和床铺呢？

●要唤醒孩子的自理意识，改变孩子事事都依赖父母的习惯。要让孩子明白，自己终究是会长大的，一个人的责任和义务是旁人无法代替的。孩子的自理意识一旦觉醒，他就愿意学着自己的事自己做，这时，家长就要及时表扬孩子的行为，以巩固孩子的正确观念。

●应教给孩子整理卧室和床铺的方法。有许多孩子也想自己整理自己的居室和床铺，然而却又不知如何整，常常是整来整去还是乱糟糟的，这时父母看到了就应抓住机会教给孩子整理居室和床铺的一般方法，而不应是责骂孩子，更不应又代替孩子整理。教方法给孩子时，还可以做示范给孩子看，小孩子的模仿能力强，或许刚开始时还要父母指导，但慢慢地，孩子就可以独立整理自己的居室和床铺了。

## □如何克服孩子贪吃的毛病

贪吃对孩子说是一个很正常的现象，但是是有害的。贪吃给人带来的后果一是吃得过多，肠胃消化不了，造成肠胃等消化系统超负荷工作，长此以往，导致消化系统的疾病；二是导致人体营养过剩，引发儿童肥胖症。

应该说，吃是一个人的天性，人类从吃这一基本形式中获得生命所需的各种营养，贪吃则是在吃的方面过了头，所吃的东西超过人体所需的营养和能量。为什么会出现这种情况呢？有一种原因与父母的一些观念有关，父母出于对孩子的爱护，总是鼓励孩子多吃，老认为能吃、多吃才好，孩子才会快快长大，孩子长期在父母的这种心态支配下，就容易养成多吃

的习惯以取悦父母。另一种可能的原因是人从口腔的咀嚼、从吃的行为中获得一种舒适感,达到一种心理满足。当生活中发生不愉快的事情时,有的人也喜欢以吃的方式来填补空虚;当生活中出现喜庆之事时,更多的人喜欢以吃的方式来庆祝,进食成为一个心理上的满足途径。

如果孩子在进食中表现出进食过多、贪吃等现象,家长就要采取相应的措施来帮助孩子,以免孩子习惯成自然,进而妨碍身心健康。

下面介绍几种可以采取的措施:

#### 控制进食量

●人体需要从食物中摄取一定的热量以维持生命的退转和成长。较为理想的进食量是8~15%为蛋白质,35~45%为脂肪,35~45%为碳水化合物,加上适量的各种维生素。1岁以后的孩子每天所需的热量可以这样计算:年龄 $\times$ 100+1000千卡,正在长身体的青少年每天不得少于1200千卡的热量。

#### 培养广泛兴趣

●不把进食当作一种心理满足。对孩子应尽量培养他们的广泛兴趣,让他们能从多种有益的活动中获得满足和充实感。防止孩子把多吃作为身体满足的动力。

#### 加强身体锻炼

●改善身体活动的方式。体育锻炼既可作为培养孩子兴趣、爱好的方式,又能有效地消耗孩子的过剩热量,既增强孩子的体质,又防止孩子肥胖,是一种很好的活动方式。锻炼要持之以恒,如有可能应鼓励孩子参加集体活动,在集体活动中,不仅可以达到锻炼的目的,还有助于增进同龄孩子间的关

系。

## □孩子过份挑剔怎么办

挑剔是指找不足、找缺点；它的一个基本特征就是对现状不满，喜欢找“碴”。挑剔得过了份，则可称为过分挑剔了。过分挑剔在现实生活中的表现多为对人对事对物持过高过严的要求，处处感到不满意，不顺眼，不顺心，对万事万物都持一种怀疑否定的态度。生活中有挑剔行为的人不少，但过份挑剔的人则不多。

生活中过份挑剔的人由于长期不满现状，心态因此常常是烦闷、忧虑、悲观，难以积极地参与社会生活，容易把自己封闭在狭小的生活空间中，导致性格孤僻、不合群，有的不愿参加各种社交活动，甚至出现社交障碍症。更为不利的是过份挑剔者，其生活适应力弱，生存能力差，又由于过份嫌这嫌那，不仅会导致人际关系的紧张，而且也会由于条件的不允许，自己无法得到满意的回报，结果不仅没有改变现状的能力，还会产生自卑、悲观的情绪，影响身心健康。

对于这样的孩子：

●要细心地保护孩子积极的挑剔心态，挑剔只要不过份，就能成为推动人们积极改善条件、完善人生的强有力的动力，因此要细心保护孩子不满现状的“挑剔心”。

●要积极引导孩子正确看待和处理现状与未来、现状与条件的关系；让孩子明白生活中过份挑剔无助于生活条件的改善，现有的状况受许多条件限制，并非个人能力所及，只有从自身的素质完善开始，努力改造自身和改造世界，生活条件

才会不断改善，生活质量也才会有满意的提高。

●要善于引导孩子把挑剔心转向学习、工作和自身的健康成长上。如今的孩子或许受时代的影响，他们往往把生活享受当作头等大事，挑剔者多针对生活条件、生活质量等方面，他们经常比的是谁穿得好，谁吃得好，谁的玩具价钱高，谁的生日晚会档次高等等，而对谁的学习成绩好，谁的工作成绩好，谁更努力，谁更勤奋，谁对班级的贡献大，谁对社会贡献大等等却很少去比较，更不要说去挑剔了。这样的挑剔对孩子身心健康的成长是不利的，因此，家长要引导好孩子，把挑剔的眼光不单单放在生活、享受上，更应该转向学习、工作等值得挑剔的地方。

## □孩子不愿睡觉怎么办

几乎所有的孩子都可能有拒绝睡觉的经历。有些孩子不愿睡觉是因为焦虑或受到刺激。当别人可以单独安静地睡觉时，他们却缠着父母陪伴自己，不愿父母离开；有些孩子不愿睡觉是因为晚上特别兴奋，难以入睡；有些则是由于害怕孤独而不愿睡觉的……凡此种种，孩子不愿睡觉的原因很多。

一般来说，不愿睡觉是孩子没有养成良好生活习惯的表现之一，因此要真正克服这一毛病，从长远来看，应该着重培养孩子良好的生活习惯。根据孩子的具体情况，固定一个较为合适的作息时间表，让孩子每晚在同一时刻都作出生理上的准备，这样对孩子而言更易形成一个有节律的生物钟。确定了固定的作息时间表以后，要为孩子坚持按时间作息提供必要的条件，没有特殊的情况，一般不宜作过多的变动。

对于那些确实不是生活习惯引发的拒绝睡觉的行为，就有必要弄清孩子不愿睡觉的真正原因。做父母的要细心地体察自己的孩子，真正关心帮助孩子，针对孩子不愿睡觉的不同原因，采取不同的措施来帮助他。

对于因焦虑、害怕而不愿睡觉的孩子，父母要表现出自己对孩子的关心、体贴和爱护，要弄清孩子焦虑害怕的真正原因，帮助孩子减轻焦虑；要让孩子明白父母是关心、爱护他的。如果孩子是害怕黑暗而不愿睡觉，那么可以向孩子解释清楚黑暗中什么也不会发生。有时让孩子留一盏小灯或小手电筒，也是一个驱逐怕黑心理的很好办法，从而让孩子感到放心。

如果是因为兴奋不愿睡觉，那么控制孩子睡觉的活动项目就会十分有效。睡前一定不让孩子从事激烈的体育运动，不看惊险刺激的电影电视片，不谈论恐怖、刺激的话题等。

对于有不愿睡觉的孩子，父母平时应给予更多的爱和关心。在安排睡觉的过程中，最好要提前告诉孩子准备睡觉，这样孩子就有一个调适时间，从而不会感觉父母提出的睡觉要求来得太突然。另外，父母还要注意，不要把早上床、早睡觉作为惩罚孩子的手段。粗暴地赶孩子上床只会加剧孩子对睡觉的抗拒心理，不利于孩子的正常休息。

## □孩子爱吃零食怎么办

爱吃零食是许多小孩，特别是女孩的一大天性。那些人进餐时吃得很少，不进餐时却喜欢买各种各样的零食吃。

吃零食有许多害处：

●吃零食妨碍了孩子正常进餐时的食量,孩子难以从进餐中获得人体所需的各种营养元素,从而影响身体的健康成长。

●吃零食扰乱了消化系统的工作规律,容易导致消化系统的各种疾病。

●经常买零食吃,有时难免吃不卫生或变质的零食,这样,对人体健康的伤害则更为直接。

●经常吃零食对人的口腔和牙齿不利。吃零食过后的食物残余会大量地存留在口腔和牙缝中,从而滋生出细菌,给人体健康带来危害。

吃零食的害处还可以列出许多,但就以上几条也足以让我们感到吃零食对孩子健康的危害。那么,面对爱吃零食的孩子怎么办呢?

●要让孩子认识到吃零食的种种坏处,这主要是有些家长没有掌握相应的说服方法,对孩子往往只讲大道理。我们知道,孩子对一些抽象的说理往往难以有效地加以理解和掌握,相反,如果家长在帮助孩子认识吃零食的种种坏处过程中,多提供一些直观具体的材料,如图片、模型或必要的演示以及生动的事例等,孩子理解起来就容易得多,接受起来自然也快得多。

●与孩子一起制订一个切实可行的戒除吃零食的计划。吃零食一旦养成习惯,要想一天完全戒除就如许多人戒烟一样困难,因此家长要与孩子一起来分析问题,认识问题,并在孩子充分认识到危害性的基础上与孩子一起制订一个循序渐进而又可行的戒除计划。因为计划主要是孩子自己制订的,孩子执行起来也就更为主动和有效。