

## 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、孩子做事磨蹭怎么办     | 02 |
| 二、孩子在学校受欺负怎么办   | 06 |
| 三、孩子不喜欢做家务怎么办   | 10 |
| 四、孩子不爱阅读怎么办     | 14 |
| 五、孩子不爱运动怎么办     | 18 |
| 六、孩子偷东西怎么办      | 22 |
| 七、如何让孩子主动完成作业   | 25 |
| 八、父母如何平衡二胎之间的关系 | 28 |
| 九、如何正确地表扬孩子     | 32 |
| 十、如何正确地批评孩子     | 36 |



关注公众号：荣新奇心理工作室

## 一、孩子做事磨蹭怎么办

早上闹钟响了无数遍，孩子依然不肯起床；吃饭时慢吞吞，饭菜凉了还没吃几口；做作业拖拖拉拉，晚上 11 点还不睡觉……家长们都希望孩子能做事高效利索，但往往事与愿违。

有些孩子是由于缺乏时间观念，导致做事拖拉；也有一些孩子习惯了父母的催促与包办，便习惯了享受“磨蹭”带来的好处；更有一些孩子是因为即将面对的事情太过困难或无聊所以不愿去做。但无论是哪种原因，都会对孩子成年后的生活和工作造成很大影响，因此及早地培养孩子的做事效率是非常有必要的。

以下五个方法可以有效帮助父母们培养孩子的做事效率，提高做事积极性。

### 一、培养孩子的时间观念

#### ①制定日常作息时间表

很多孩子对时间没有概念，也不清楚自己洗脸、刷牙、吃饭、写作业到底花费了多长时间，只是根据父母的催促程度来判断紧急与否。这种情况应该让孩子尝试记录自己一天的作息时间表，让孩子对时间有直观清晰地感受。

还有一部分孩子自控能力差，注意力不集中，因此导致做事磨蹭。这种情况需要父母给孩子自己制定合理的日常作息时间表，告诉孩子每件事情要在多长时间内完成，时间表要严格执行，但是不能超出孩子的能力范围。时间到了就算任务没完成也要停止下来。比如孩子做作业磨蹭总是耽误睡觉时间，那么就应该在规定时间强制孩子上床睡觉，作业没写完，第二天就让老师来批评他，次数多了孩子会自觉地加快写作业的速度。

## ②自己的时间自己做主

孩子的时间应该由他自己做主，如果孩子提前完成了任务，剩下的时间也应该由孩子自己分配，家长不可以占用这部分时间。有一位家长为她的孩子开设了时间银行，把做事节约下来的时间，以及准时完成任务奖励的时间都存入“银行”；反之，拖拉就要扣除时间。一段时间后，银行里结余的时间孩子可以自由安排，做自己喜欢的事儿，比如存够100分钟可以兑换一场电影。这种方式有效地提升了孩子做事的效率，因为这样孩子就有时间做自己想做的事了。这种方法其实是一种对孩子的尊重，让孩子感觉自己时间的主人，有计划和掌控时间的能力。

## 二、让孩子承担磨蹭的后果

孩子早晨起床磨蹭，家长急得不得了，又是嚷嚷，又是亲自给孩子系迈穗魔方家庭，可孩子

却一点也不急。最后，家长还得赶紧骑车把孩子送到学校。其实，家长这种做法正是促成孩子磨蹭的原因之一。孩子会觉得，磨蹭点没关系，反正迟到不了，有爸爸妈妈呢。

小猛从小就有做事磨蹭的毛病，就是在早上时间最紧张的时刻，他也快不起来。妈妈对此很烦恼，但还是想到了一个好办法。这天早晨，小猛照样是慢吞吞地起床、穿衣服，妈妈没有像往常一样催促他，而是由他不急不忙地整理书包、擦皮鞋，还“忙里偷闲”地看几眼“奥特曼”图书……结果当然是迟到，被老师批评一通。放学回到家后，小猛很难过。这时，妈妈才告诉他：“平时不迟到是因为有爸爸、妈妈在替你着急，催着你加油。现在，你长大了，要学会做事加快节奏，安排好时间，如果磨蹭习惯不改，不只是挨老师的批评，还会造成更严重后果。”现在，无论做什么事，妈妈都不会催促孩子了。果然，在吃了几次苦头之后，小猛的行动快多了。让孩子尝几次磨蹭的后果后，他会自然而然地加快自己的速度。

### 三、培养孩子的竞争意识

现代社会，生活节奏日益加快，孩子还没有接触社会的经历，他们感受不到紧张气息。但是，总有一天孩子要长大，一个人做事没有效率就无法在竞争激烈的社会中立足。因此，从小训练孩子的时间观念和竞争意识是很有必要的。

一位母亲曾分享了她的经验：从儿子上幼儿园起，我就有意识诱导他的竞争心理，让他经常和小伙伴展开竞赛：比速度、比勇敢、比仔细等等，让孩子在竞争中逐步认识到自己的能力，养成敏锐捕捉信息并做出反应的思考力和行动力。在家更是如此："儿子，看看咱俩谁穿衣服穿得快"；"儿子，咱们全家来个大比赛，今天谁吃饭吃得最慢谁就洗碗，好不好？"现在，儿子适应了这种学校和家庭的生活节奏，慢慢也就养成了做事讲效率的好习惯。有时，适当增加一些生活的紧张气息，不但能够使孩子养成做事讲效率的好习惯，而且对孩子日后的成长和独立精神的形成也有着很重要的作用。

### 四、运用正确的鼓励和评价方式

#### ①改变评价方式，少说"慢"。

有一个孩子经常听到妈妈跟别人评价自己是个慢性子，久而久之，他自己也习惯了"慢"的节奏，做事情越来越不着急，心想反正我自己是个慢性子，快不起来的，孩子因为母亲的评价而给了自己错误的标签，只会更不利于提高做事的积极性，所以家长的评价方式很重要。

"动作慢"的评价会使孩子忽略时间的利用，长期被说成"慢"，孩子会认为自己每次的学习时间都很漫长，自然而然地出现太多的"小插曲"：发呆、玩橡皮、上厕所、喝水等。因此，在学校里，老师有意识地夸她，今天进步了，速度比昨天快了。在家里，家长也要有意识地进行表扬她，并告诉她，你可以"快"起来，只要在学习的时候不做其他事情就可以了。

## ②停止催促,积极鼓励。

教育家说：好孩子是表扬出来的，不是打骂出来的。孩子做事磨蹭的时候，很多家长喜欢喊骂，喜欢不停地催促，结果越是催促孩子的动作越慢，家长就越生气，形成恶性循环。表扬和鼓励比批评和指责永远更能有效地激发孩子的行为动机，孩子受到的表扬越多，对自己的期望值就越高，所以，父母必须对孩子进行积极评价。经常对孩子说：“做得真快，你好厉害啊，”“我家宝贝太棒了，做得越来越快了”孩子受到正面的刺激，做事就越有劲。有些孩子追求完美、害怕出错，做事过分认真，导致磨蹭，这种情况也更需要家长的鼓励，给予孩子信心。

## 五、任务适度，目标分解

有相当一部分孩子做事磨蹭是因为即将面对的事情太过困难，造成孩子的畏难心理，尤其在学习方面。这种情况需要帮助孩子进行目标拆分，分阶段完成。

比如一位妈妈想让孩子多阅读，于是买了很多课外书直接摆在孩子面前，并要求孩子用一个学期的零碎时间，把这几本书看完。孩子觉得任务好重，担心自己完成不了，于是就会磨磨蹭蹭，迟迟不愿翻书。妈妈发现了孩子的问题，于是和孩子一起制定了阶段目标，每天完成多少量，应该用什么方法阅读等等，孩子觉得任务变得轻松了，便很乐意去做。

而且由于孩子的注意力是有限的，所以父母要清楚了解孩子每天的作业量，如果作业不多，就让孩子在较短的时间里做完。但是，如果当天作业太多，就可以把作业分割成两个或三个阶段，每段时间不可过长。如第一次规定做 20 分钟，休息一会，再规定一个 20 分钟作业，再休息。当这样训练一段时间后，可以慢慢延长作业的时间，这样既提高了孩子注意力，又保护了孩子的学习兴趣。

## 二、孩子在学校受欺负怎么办

《华西都市报》曾报道过一起案例，某小学五年级的一位副班长，经常利用班级权力向其他学生索要零食、游戏卡甚至是压岁钱，不给的话还会逼迫他们喝尿、吃粪。如果向老师告状就召集帮手一起动手打人家，最后事情败露后，还威胁说要弄死其他学生。

类似的校园欺凌事件还有很多，前两年很火的电影《少年的你》让我们触目惊心，我们作为家长不得不担心自己的孩子在学校是否也遭受过欺凌，除了身体上的创伤，我们更担心那些冷暴力或言语侮辱会不会对孩子的心理健康带来负面影响。如果一旦孩子受到了同学的欺负，作为家长又该如何做呢？

### 一、及时安抚孩子的心理，做孩子坚强的后盾

当孩子在学校遭受欺负后，不论事情经过是怎样的，家长首先要做的是安抚孩子的情绪。很多孩子在学校受到欺负，回家时都会或多或少表现出闷闷不乐的情绪，有些孩子会主动跟家长坦白自己经历的事情，但也有些孩子会选择沉默不语。当家长看到孩子出现不良情绪时，要温柔地询问他、关心他，让他倾诉出自己的委屈。很多问题孩子第一次遇到，根本不知道怎样解决，这就需要家长多留意，多帮孩子开导。

为什么一定要先安抚孩子的情绪呢？因为如果不分青红皂白地训斥自己的孩子，那么长此以往，孩子遇到事情更不愿意和家长倾诉，不良情绪闷在自己肚子里得不到发泄时，很容易出现心理上的障碍。所以在了解事情真相前，先稳定孩子的情绪，这样孩子更愿意向家长说出事情的真相。

如果孩子第一时间没有感受到来自父母的关怀，他们会觉得没有安全感，会认为只要和同学发生矛盾就一定是错误的行为，父母不会帮助自己，万一将来遭受更严重的欺凌，他们也不会向父母倾诉了，这样的后果还是很严重的，时间久了对孩子的心理健康会造成极大的影响，可能会导致孩子做出极端的行为。

## 二、弄清事情真相，判断轻重缓急

当家长得知孩子在学校受欺负的消息后，先不要急着生气，而是要弄清事情真相，同时搞清楚孩子受欺负程度的大小，小学阶段大多数的矛盾和冲突都是因为同学间的小摩擦引起，或者是一些不知轻重的小打小闹、略带恶意的玩笑和称号等等。但是也会发生文章开头提到的威胁和勒索，甚至上升到校园暴力，我们应该分情况进行对待和处理。

### ①小打小闹

这在小学低年级中比较常见，比如同桌未经本人同意拿走了橡皮使用，或者写作业时碰到了对方的胳膊，导致写错字，又或者课间活动撞到了别人等等，这些小摩擦小矛盾其实没有上升到“欺负”的范畴里，但是小孩子总觉得自己受了委屈，所以有时会跟父母们哭诉。这种情况家长不需要大惊小怪，更不应该用“打回去”的方式进行反面强化。我们可以抓住这样的事例对孩子进行适时的引导教育，让他体会到这种行为会对别人造成伤害是大家都不喜欢的，小朋友应该团结友爱，和气相处。我的观点是，要从培养孩子的爱心出发，尽可能地去淡化人与人之间的“敌意”，教孩子宽容待人。

### ②不雅外号

如果是这种类型的矛盾，家长要做好孩子的心理辅导功课，并告诉孩子下一次遇到这样的事情要怎么样处理。

比如孩子戴眼镜，被同学取笑是“四眼田鸡”，于是妈妈教孩子运用调侃的方式进行回应。“四只眼比两只眼看得更清楚”或者“我是戴眼镜，那又怎么样？”或者就干脆说“谢谢”。除此之外，我们还可以教孩子，遭受谩骂侮辱时，在欺凌者面前尽量不要表现出受伤的表情，久而久之他们就会感觉无趣。在用言语反驳的同时，尝试离开现场，换个地方，深呼吸一下，让自己的情绪冷静下来。如果这种辱骂是恶意的，且持续不断发生，家长就要插手了，可以找孩子的班主任说明情况，请求帮助。

### ③威胁勒索

小学阶段年龄跨度较大，很多刚入校的小学生看起来比较弱小怯懦，很容易被大年级的学生勒索，一般来讲主要就是零食或者零花钱等等，如果孩子碰到了这种事情该如何应对呢，不妨借鉴一下这位母亲的做法。

简妮特对于儿子受勒索一事采取了一种富有创造性的态度。“当我的儿子鲍尔上一年级时，一个三年级的学生每天在上学的路上都能遇到他，并让鲍尔把自己的汉堡拱手让给他。”简妮特说。“我和鲍尔一直以来都乐于烹制美味可口的汉堡，所以那家伙还真是享受了一段时间的免费美食。直到两个多星期以后，鲍尔才告诉我他已经有一段时间没有吃到自己的午餐了。第二天早晨，我照常烹制了一个美味的意大利汉堡，但是在面包和火腿之间，我夹了一张3.5美元的收据，上面写着那个家伙的姓名和住址。没想到，这一招还真管用了！从那以后，他再也没有碰过鲍尔。”

#### ④校园暴力

如果发生了严重的打架斗殴事件，那就要特别重视了，这种行为对孩子的身心都会造成很大的影响。如果家长发现自己的孩子在学校受到了严重的欺凌，甚至身上有伤，那么家长要第一时间站出来帮助孩子面对，可以找班主任说明情况，或者通知学校，更严重的话要报警求助。总之，要多关注孩子的日常表现，有些孩子遭受暴力后不愿和家长开口，这种情况家长要学会观察孩子的表现是否有异常，比如突然之间不想去上学了；有点焦虑不安或心事重重；老是做噩梦，甚至发生尿床；衣服和物品总是受到损坏和丢失等等。

除此之外，我们也要告诉孩子面对校园暴力时如何自我保护。首先保持镇静，不要惊慌，最好能采取迂回战术，尽可能的拖延时间，有勇有谋地保护自己，争取找机会求救，必要时向路人呼救或采取异常动作引起周围人注意，如果自己和对方力量悬殊太大，可以考虑使用警示性的言语击退对方的企图，但要避免使用恐吓性的语言，以免激发施暴者的逆反心理。然后找机会向家长和老师反映情况，不要因为遭受了施暴者的威胁就闭口不谈，沉默只会助长施暴者的行为。

### 三、找出问题症结，教给孩子正确的交往策略

如果孩子在学校经常受欺负，那我们家长也需要认真思考他和同学发生矛盾的原因是什么，找出问题的症结，再教给孩子正确的交往策略，比如礼貌、协商、主动关心等，坚决不能强行要求他“打回去”。

周末的一天，妈妈带着儿子去书店，儿子一路没太说话，快到目的地时，儿子忽然嗓音压抑地说：“妈妈，学校里有人欺负我。”听到这句话，妈妈心里突然一颤，但还是稳了稳情绪，细问孩子原因。原来，儿子被欺负的起因是几次数学考试得了第一名，曾经拿过奥数大奖的男生 kaden 心里不爽，开始在课后找他的麻烦，起初只是拍拍打打、扔扔东西，现在已经发展成了习惯。妈妈努力压住了心里的不安，也忍住了第一反应“打回去”的想法。这时儿子又追加一句说不要告诉老师，因为这种事情就算告诉了老师也不会有什么好办法，妈妈觉得儿子说的有道理，向老师告状很有可能会激起 kaden 的怒气，引发更深的矛盾。

在书店的几个小时，儿子专注挑书，而妈妈在慢慢地找思路，回程时跟儿子说：“这件事情，最理想的解决办法是你跟他成为朋友。”“这怎么可能！”儿子的声音沉闷又悲愤。“是非常困难，但是你已经知道他为什么要找你麻烦，如果你遇到数学难题的时候，能主动去问他，很有可能会跟他成为朋友，把对手变成朋友最好的办法，就是请他帮你一个忙。”儿子认真考虑了一会儿，说：“这也有可能，我可以试试。”

“如果这一招不行，我们就启动B计划：我找他父母严肃地谈一下这件事，一起商量解决办法，kaden 警告你不准告诉父母，他其实也害怕，对不对？”“有可能。”儿子的声音轻快了几分，也开始积极思考了，“我们能不能报警？”“当然能。”“妈妈很赞同儿子的想法”，“警察会来调查，这样学校就会很重视，kaden 自己也会害怕。如果你在学校情绪紧张，我还会带你去看心理医生，再定期把账单发给kaden 妈妈，请她帮忙分担费用，不管困难有多大，妈妈只要看到了账单，就肯定会想出办法的。经过母子俩人的讨论，儿子的心情也不再压抑了。一周后，儿子说他和 kaden 已经是朋友了，就因为儿子问了他一个奥数题。

在孩子的成长过程中，家长应该特别重视对孩子人际交往能力的培养，这不仅会让他们的校园生活开心顺利，同时对以后的人生发展也有着重要的影响。

### 三、孩子不喜欢做家务怎么办

媒体曾就各国小学生每日家务劳动时间披露过这样一组数据：美国 1.2 小时，韩国 0.7 小时，英国 0.6 小时，法国 0.5 小时，日本 0.4 小时，而中国 0.2 小时，即每天仅 12 分钟，城市里的孩子家务劳动的时间更是少之又少。美国哈佛大学的学者们在进行了长达二十多年的跟踪研究之后，得出了一个惊人的结论：爱干家务的孩子与不爱干家务的孩子相比，失业率为 1：15，犯罪率为 1：10；离婚率与心理患病率也有显著差别。

由此可见，参加家务劳动不仅仅是孩子为父母分忧的权益之计，更重要的是它关系到孩子今后的就业成才和生活幸福。让孩子从小做家务，不仅仅是为了减轻父母的负担，更是为了促进孩子的全面发展。通过承担一定的家务责任，孩子能够形成自我意识，建立起自信心，更有助于孩子形成独立的人格，培养出心理上的安全感，而且孩子还可以发展计数、分类等认知能力，学到很多日常生活中的科学知识等等，这些都为孩子以后的成长打下基础。

但现实却是：很多家长想让孩子做家务，可孩子却一点也不配合，或者敷衍了事，那到底该如何培养孩子做家务的积极性呢？

以下五个方法可以有效帮助父母们培养孩子主动做家务的意识。

#### 一、树立正确的家务观，营造良好的家庭劳动氛围

首先父母应当对家务活动有着正确的认识，很多父母喜欢抱怨自己每天做家务很辛苦，甚至发牢骚，其实这在无形中会给孩子造成家务活很烦人的印象。还有的父母经常会对孩子说：“不好好学习以后就要像妈妈这样天天干活”或者“不好好学习以后长大就去扫大街”，这种观念会让孩子觉得干家务活是不好的，劳动也不是什么光荣的事情，学习不好才要去做，久而久之，就会排斥做家务。

所以父母首先要做的应当是给孩子树立一个正确的榜样，不要带着负面的情绪做家务。不妨尝试着把无聊的家务活动变得有趣起来。比如和孩子的爸爸比赛包饺子，看谁包得好看又快，让孩子做裁判，孩子感受到其中的趣味，就会主动参与进来。

另外父母双方最好都能参与到家务中来，有些家庭主要是妈妈负责家务，而爸爸完全不管，这种家庭环境下妈妈会很疲惫而会抱怨，孩子在这种环境下长大，也会对家务产生偏见，比如认为家务就是女人的事，如果自己是男孩子，就会和爸爸学，都不做家务。这种氛围是不利于孩子的成长。

所以不论是爸爸还是妈妈都要积极做家务，同时把自己承担的家务分工告诉孩子，比如爸爸负责每周洗车、妈妈负责购物烧饭等。爸爸周末先送妈妈去超市，然后去洗车，洗完车再到超市接妈妈回家，并帮助妈妈一起烧饭，这样的家庭气氛会感染孩子，让孩子自然地加入到劳动之中。这样做的好处是：让孩子懂得合作的重要和愉快，对孩子建立良好的人际关系大有帮助。

## 二、做一个“懒惰”的家长

不少人可能会发现：越是勤快的家长，越容易带出懒惰的孩子。虽然这并不是绝对的，但是也说明了一个问题，就是家长的包办和溺爱容易让孩子养成懒惰的性格。尤其孩子上了小学之后，不少父母会觉得孩子作业多了，做家务会耽误孩子的学习时间，于是就大包大揽，把家里所有的家务都做了，甚至是帮孩子打扫他自己的房间，整理孩子的衣物等等，这样是不对的。

家长想让孩子变得勤快，不妨就“偷偷懒”。

蓝蓝的妈妈也曾经是一位特别勤快的家长，直到有一天和老师沟通时听说自己孩子对班级值日比较抗拒，每次也都很敷衍。妈妈反思后觉得蓝蓝的劳动意识不强，与自己以往对孩子的教养方式有关，需要调整。这天下午放学回来，蓝蓝像往常一样，把书包往客厅地上重重扔，“扑通”一声躺到了沙发上，嘴里嚷道：“累死了，累死了。”随手拿起茶几上的橘子剥了吃，橘子皮和核也像往常一样随手丢到了茶几上。可妈妈却没有像往常一样帮她扔到垃圾桶里。她意识到了妈妈和往日的不同。蓝蓝：“妈妈，你怎么不去做饭？我肚子都饿扁了”妈妈：“妈妈上了一天班，又接你回家，很累了，我想歇会儿再去做饭。”蓝蓝：“可是我很饿了呀，你不是每天都上班和接我放学吗？怎么以前不累呢？”妈妈：“以前也累，但妈妈怕你饿，所以一回来就立即去厨房烧饭。以

后妈妈不想这样做了，我想先休息一会儿再烧饭。”蓝蓝：“那我吃饭不是要晚了吗？”妈妈：“今天吃韭菜煎饺，你可以先帮妈妈择菜，这样会快一点儿。”蓝蓝：“可我累呀，我不想动。”妈妈：“那就只好晚一点儿吃饭了。”蓝蓝：“好吧，我帮你择菜。”妈妈在地上铺了两张报纸，然后把韭菜放在报纸上，开始教她怎样择菜。

案例中蓝蓝的妈妈就是以往太过勤快了，才养成了孩子衣来伸手饭来张口的性格，家长想让孩子主动做家务，不妨就先自己偷偷懒，孩子忍不住了自然就会主动去做该做的事了。

### 三、科学安排家务活,并做好示范

#### ①从自我服务做起

“自我服务”即让孩子做自己的事情。比如自己整理书包和书桌，每天自己记得佩带红领巾，每周一早上升旗时自己记得穿校服等等。指导孩子先从简单的做起，家长可以列一张孩子“自我服务”的内容清单，贴在孩子的书桌旁，每晚进行清点。家长不要承担监督工作，要培养孩子自我管理、不依赖父母的意识。当孩子做得好时，应及时表扬，积极强化孩子的好行为，让孩子将这种行为不断巩固并逐渐成为习惯。

#### ②分配家务活的原则

分配家务活应把握这样几个原则：具体、可行、悦纳、适量。具体就是指分配给孩子的家务活要明确，比如每天早上负责取报箱里的报纸，饭前负责摆碗筷，等等，让孩子明确知道自己应当做什么；可行就是要符合孩子的劳动能力。比如八九岁的孩子可以独立操作洗衣机、独立去小区内的超市买东西、可以自己打扫房间、整理书桌等，但还不能独自做饭、独自去银行；悦纳是指给孩子分配的家务应取得孩子的同意，从孩子喜欢的家务做起，这样孩子做起来会有兴趣和快乐的感觉。比如，八九岁的孩子喜欢给阳台上的花浇水，喜欢帮妈妈整理衣橱；适量是指给孩子分配的家务一定不要太多，不要让孩子产生疲劳感，否则孩子会因为害怕劳动而逃避劳动。

#### ③做好示范，不求完美

培养孩子的家务积极性一定要有耐心，很多家长觉得孩子不会做家务，总是帮倒忙，

所以干脆不让孩子插手，可是谁是一开始就会做家务的呢？刚开始一定要有耐心教孩子正确的方法，哪怕过程比自己动手更累，效果也不好，都要坚持，多试几次孩子总能做好的。

如果孩子袜子洗得不够干净，桌子擦得不够亮，不要去批评他，对孩子来说，积极地参与比结果更为重要，如果批评孩子做得不好，会伤害孩子的自尊，降低他们做事的积极性。

#### 四、给予适当的鼓励和表扬

当孩子做完一项家务时，家长应该及时表扬和肯定孩子，让孩子体会到劳动的快乐和成功的喜悦。当孩子在家务劳动中遇到困难时，家长应温和地给予鼓励和指导，帮助孩子克服困难完成任务，并让孩子在劳动中锻炼抗挫折的能力。表扬应以精神表扬为主，或者给孩子一个拥抱都是很不错的方法。

起初时，不要给予孩子物质和金钱的奖励，因为孩子尚小，家长培养的是孩子正确地劳动观念、劳动态度、劳动习惯，而不是让孩子以劳动来获取利益。如果家长以金钱奖励孩子，孩子劳动的目的就变了，变成追求物质或金钱等利益。一旦没有了物质金钱的制激，孩子的劳动积极性也就没有了，这点是家长应该注意的。适量的物质奖励及按劳取酬的观念应在孩子正确的劳动态度培养起来后再实施。

#### 五、鼓励孩子参加公益劳动

鼓励孩子参加义务公益劳动，培养孩子关心集体、关心别人、助人为乐的品质。家长可以和孩子一起打扫楼梯卫生，家长负责拖地，孩子负责擦楼梯扶手。可以事先取得邻居的合作，给孩子以表扬。别人的表扬比家长的表扬更能激发孩子的劳动热情，让孩子明白热爱劳动是讨人喜欢、受人尊敬的行为，从而强化这种行为，养成热爱劳动的习惯。当然，表扬要真诚和适量，不要让孩子养成为得到表扬才劳动的习惯，那就违背了培养正确劳动态度的初衷了。

## 四、孩子不爱阅读怎么办

有家长提问：“我家孩子从小就不爱看书。现在上小学三年级，除了课本，他从不读点课外书，更别谈经典名著了。语文成绩一直上不去，作文也写不好。我该怎么引导孩子爱上阅读呢？”

阅读作为一个人精神成长的重要阶梯，它不仅对校内的学习有着巨大的帮助，更重要的是，它能扩展孩子们的视野，让他们感受万事万物，促进孩子美好品格的养成。虽然现在很多家长都意识到了阅读的重要性，但遗憾的是，并不是所有孩子都喜欢阅读，尤其现代多元化的电子设备更是吸引了孩子们的注意，能够耐得下性子读书的孩子反而不多了。那么作为家长，到底怎样才能培养孩子的阅读习惯呢？

### 一、给孩子创设一个适合阅读的环境

美国儿童阅读专家崔利斯曾经讲述过自己家里的一段小故事。他儿子吉米9岁的时候，一天早晨，他忽然问爸爸，书架上那本《枪手约翰的儿子》到底是本什么书？崔利斯给孩子大致介绍了一下，然后好奇地问：“你为什么问这个问题呢？”吉米解释道：“哦，我只是在想这个问题。我有时醒过来，正好就看到那个书名，如果一本书我还没有看过，我就会根据这个书名来猜猜书里都写了些什么。”

由此可见，想要激发孩子阅读的兴趣，营造一个阅读的环境是非常有必要的，我们可以用书来装点孩子的生活环境，在家中设立书的橱窗，在孩子的卧室、书架、床头摆上孩子喜欢的图书，吸引孩子的注意力，激发阅读的兴趣。在家庭经济环境允许的情况下，我们尽可能给孩子提供一个专门读书的地方，哪怕只是一张书桌，也要是孩子专用的。此处光线要充足，空气要流通，书房或书桌的造型和颜色都不宜太过艳丽，要朴实、实用。最好还要为孩子提供一个书架，让他们能够有专门的地方放置自己的书和物品。

以前很多家庭的客厅主要以沙发、茶几和电视柜为主，大家吃完晚饭自然而然地就打开电视机看电视了，但这对培养孩子的学习习惯是非常不好的。现在很多父母都意识到了这个问题，于是把客厅的空间也做了调整，撤掉了电视柜、电视机，替换成一大排书柜和书籍，这样吃完晚饭，大家首先注意到的就是书籍，那么选择阅读的可能性就比看电视要大，孩子也会受到家庭环境的影响，逐渐形成阅读的习惯。

"韩国首席妈妈"——全惠星，她将6个子女全部培养成哈佛大学和耶鲁大学的博士。毕业后，6个子女分别担任著名大学的教授、院长和美国白宫卫生部长助理等要职。以前家里虽然不宽敞，但她为了让孩子们有一个好的阅读环境，光是书桌就摆了19个，甚至把房东设计的地下游乐室改造成了图书馆，阅读在他们家已经成了生活的一部分，邻居的孩子都喜欢跑到她家地下图书馆写作业，说是更有氛围，可见好的阅读环境对于培养孩子的阅读习惯是非常重要的。

## 二、父母要以身作则，带头阅读

阅读不是孩子一个人的事情，父母的示范是对孩子最好的引导。这不仅是一种行为，而且是一种意识。不管家长的学历高低，都可以成为孩子的榜样。

有这样一个故事：一个开杂货店的父亲，自己不认识字，但是为了给孩子做出榜样，他每天坚持拿着报纸看半个小时。虽然他看不懂，但是就是这样一种坚持的行为，让孩子看到了阅读的力量，从而爱上阅读、坚持阅读。

哈佛毕业演讲的首位大陆学生何江在回忆小时候的生活时说，他印象最深的是睡前故事。无论白天农活儿干得多累、多苦，他的父亲都会在睡前给两个儿子讲故事。他说："我爸高中都没毕业，也不知道哪里找来那么多的中国传统故事，每天讲都讲不完。"何江上大学后，又一次问起父亲，哪里找来那么多睡前故事，父亲告诉他，很多故事都是自己瞎编的，目的只是想告诉孩子，只有读书才能有好的出路。

有的父母会说："我的孩子即使坐在书桌前，还是容易分心。"的确如此。小学阶

段的孩子自我控制力还不强，经不起外在的诱惑，容易分心。也正因为如此，我们才需要为孩子创造一个不易分心的环境，帮助他们心无旁骛、专心致志地从事一种活动，特别是像阅读这样需要一定意志努力才能完成的活动。我们需要做的就是关掉电视和手机，行无言之教。若是我们一边看电视、刷朋友圈，一边扯着嗓子要求孩子坐到书桌前读书学习，孩子怎么肯听呢？我们自己能够做到抗拒诱惑、静心凝神，孩子才会以我们为榜样。

### 三、鼓励孩子利用读物

家长可以为孩子购买一些介绍社会科学和自然科学知识的工具书，鼓励孩子在生活中利用这些工具书。比如，湖南少年儿童出版社出版的《儿童百科全书》，在讲解什么是机器的时候，作者介绍了家里的闹钟、电动剃须刀、自行车等，也介绍了一种令人开心的“傻瓜机器”。这是一种滑稽设计，整个机器运转的目的是叫醒一条酣睡的狗。作者在解释了机器的运转过程后，也请小朋友设计一种更为简单的叫醒狗的机器。父母应该鼓励孩子进行这样的设计或创造，即使是非常不成熟的设计或创造。又或者，孩子读了地理读物后，在旅游时，可以让孩子来设计旅行路线等。这种知识的利用不仅能增加孩子的阅读兴趣，还能增强孩子的自信心，培养孩子的科学世界观。

### 四、经常带孩子去图书馆

经常带着孩子逛图书馆，是对孩子进行阅读启蒙的有效方式之一。现在的孩子面临的娱乐项目很多，电视、球类、玩具、电子游戏，不妨再添加一条：逛图书馆。图书馆安静、整洁，与其他嘈杂的环境大不相同，身处书的海洋，人最容易静下来。孩子看到身边认真挑选书籍的人，也会不由自主地被带入读书的情境。在书店里孩子随意翻检，看似无目的的熏陶更符合教育潜移默化的本质。在一次次与知识的邂逅中，孩子自然会找到自己感兴趣的东西，然后探索下去。

另外，在选择图书时，我们不能越俎代庖，更不能随意指责，而要将选择书籍的权利还给孩子。孩子自己选择的书一定是他们喜欢的，于是选书的过程也成了满足孩子自由意志的过程，让孩子觉得“这是我的书”。渐渐地，孩子逛图书馆的时间会不知不觉地多起来，家长何乐而不为？而且，我们可以根据孩子翻看书籍的专注程度大致了解孩子的阅读喜好，做到心中有数，将来有意识地进行开发与引导。

## 五、巧妙设置悬念或问题

很多孩子之所以不爱阅读，主要是觉得书中的内容太过枯燥了，比如很多父母为了提高孩子的作文水平，直接买来作文书让孩子看，这种书换作我们大人都不一定看得进去，怎么能要求孩子喜欢呢？所以想让孩子爱上阅读，必须要让他们觉得书中的内容是有趣的、吸引人的。对于低年级的孩子，家长不妨这样做，在饭桌上或者闲暇时间给孩子讲一个故事，故事的开头最好能有趣一些，然后故事只讲一半，告诉孩子想知道结局可以自己到哪本书中寻找，有了这个悬念，孩子主动去阅读的可能性会更大。或者家长也可以通过提出一些吸引人的问题，来引导孩子去书中找答案，带着问题去阅读会比无目的的阅读来得更有效，读完之后孩子的印象也会更深刻。

## 五、孩子不爱运动怎么办

2020年10月16日教育部举办的新闻发布会上，教育部体育卫生与艺术教育司司长表示，“学校的体育中考要不断总结经验，逐年增加分值，要达到跟语数外同分值的水平。”也就是说将来体育中考跟语文、数学、外语一样都是100分，而且在此基础上，会通过不断总结经验，启动体育在高考中计分的研究。

不知道各位父母朋友有没有看到这个新闻，可以说是关乎孩子教育的一个重要新闻。国家把体育成绩提升到和语数外同分值的要求如此大的改革，说明了对中小学生体育运动和身体素质的重视。也从另外一个侧面说明一个现状，那就是生活越来越好，孩子们体质却越来越差。

如今的孩子对手机、平板更感兴趣，电子产品过早地进入了孩子的童年，不仅导致注意力和记忆力低下，也悄悄影响了孩子的健康。他们不像很多80后，邻里邻居的孩子可以一起跳房子、跳高、跳皮筋，玩很多有趣的游戏，他们在家很少有机会能动起来。所以当代的父母们，更要努力创造机会和条件帮助孩子爱上运动，养成运动的习惯。

以下五个方法可以帮助到各位家长。

### 一、以身作则，陪孩子一起运动

前一段时间，运动员田亮在微博发大女儿cindy的弹跳视频，大腿上紧实的肌肉，让网友们惊叹不已，纷纷表示羡慕。但其实cindy从小喜欢运动，尤其是最爱的网球，更是日日精炼，而田亮甘心当陪练给cindy捡球，才有了cindy今天的成长和进步。

为什么在体育界“虎父无犬子”的现象很普遍呢，其实不仅仅是遗传因素，更多的是家庭运动氛围，比如田亮本人擅长跳水，但她的女儿却更喜欢网球。所以说，想要孩子爱运动，家长一定也得是个爱运动的人。如果我们一回到家就是看电视、玩手机，那孩子怎么可能有机会去接触更多好玩的运动项目并产生兴趣呢？

## 二、帮孩子挑选合适的运动项目

家长在鼓励孩子进行运动锻炼之前，应该先详细了解孩子的体质与健康状况，比如孩子是否存在某些运动禁忌症、孩子的喜好等等，想让孩子喜欢上运动，就要挑选适合孩子的活动。

### ①考虑孩子的喜好

在体育活动中，自信心的培养是很重要的。只有当孩子愿意玩、爱玩，认为“我能行”时，他才会主动参与到运动中来。如果这个活动对于孩子有一定难度，不适合孩子的运动水平和能力，或是家长引导不当，不但会造成危险，还会使孩子产生挫败感，对运动失去兴趣、失去信心。建议家长根据孩子的兴趣、运动能力及年龄特点选择一些适合孩子玩的、简便易学的运动，比如：丢沙包、踢球、滑板车、自行车等。每次户外活动时要先问问孩子：“今天你想玩什么？”将选择的主动权交给孩子。孩子可能会很快选择某一种运动，由此我们可以分析出他对这项运动可能感兴趣。但是家长也要

鼓励孩子勇于尝试他想玩又不敢玩的内容，指导他获得更多的成就感。在这样不断选择、调整和参与的过程中，孩子的自主性和自信心也就不断增强了。

### ②考虑孩子身体发展规律

由于各个年龄阶段身体的灵活性、协调性，器官承受性等都不相同，因此每个年龄段都有不同的“黄金锻炼方案”。家长在培养孩子运动习惯的时候除了参考孩子的喜好之外，还需要考虑到青少年身体发展的规律，尽量做到适度、适量。

3-5岁：学龄前儿童大肌肉发展较快，身体协调性比婴儿期有所增加，更适合骑自行车之类的户外运动，以有效锻炼孩子手、眼、脚的协调性，提升平衡力。

5-7岁：属于缓慢发育阶段，尤其是心血管发育比运动系统的发育还迟缓，建议尽量选择游泳之类体力消耗不剧烈的运动。孩子可以通过游泳练习控制身体的能力，调节心肺功能。

8-12岁：孩子力量、速度、耐力以及灵敏性都有了一定的基础，也是个体神经系统发育的敏感期。但骨骼相对较脆弱，要避免强烈的运动冲击，注意运动时长。建议让

孩子多接触些轻便类活动来培养运动兴趣，比如：打乒乓球以锻炼身体的灵敏性，减轻眼部疲劳、预防近视；打羽毛球以放松颈椎脊椎，增加心肺功能；打网球以增强身体的协调性；学跳舞以提高身体的柔韧度等。

12-18岁：生长发育黄金阶段，同时也是心肺适能发育的敏感期，要注重骨骼生长及骨密度形成。建议在锻炼时要尽量避开承重过大的运动，可以继续乒乓球和羽毛球运动，也可以参加篮球、足球、排球等球类运动。

遵循规律，让各项身体素质在相应的发展敏感期得到正确锻炼，不仅能够提高体能水平，还能极大程度地促进其他各项身体机能的生长发育，使孩子获得并保持参与体育运动的意愿和持续参加运动的体能，有助于他们健康生活方式的养成。

### 三、增加运动的趣味性和可玩性

很多孩子不喜欢运动，是因为他们觉得运动太无聊了，但是大多数小孩都是喜欢玩游戏的，所以不妨把运动和游戏结合起来，调动孩子运动的积极性。

比如和孩子做运动游戏，让孩子从沙发蹦到餐桌旁，听起来没什么意思。假如目标不变，还是从沙发蹦到餐桌旁，但我们要求孩子双腿之间必须夹着一本书蹦，书全程都不许掉，或者在地上画条线，必须沿着这条线蹦过去，又或者头上顶个布娃娃，用手扶着，蹦过去时娃娃一直不许掉下来。这样的运动是不是有点游戏感了？如果家长感兴趣的话可以和孩子试一下，看看他是不是很喜欢，后面加的这些障碍，都和蹦到餐桌旁这个目标无关，但这些障碍一加，游戏的味道就出现了。

有个父亲说6岁孩子喜欢和他比赛跑步，爸爸赢了，孩子很不开心，爸爸刻意假装让着孩子，孩子也不开心，这个爸爸觉得：“我真是太难了！”后来爸爸换了种方式，设计一个50米的目标，孩子跑，爸爸只能单腿跳，看谁更快，或者爸爸和妈妈的腿绑在一起跑，和孩子比赛看看谁快。结果这个孩子太开心了，后来还自己设计了一个游戏，要求爸爸抱着妈妈跑，一家人真的是其乐融融，妈妈说，结婚后几乎没这么开心过。你看，目标都是50米，如果只是比赛，没那么有意思，但是加一些和目标无关的，无

厘头的障碍，立刻变得有趣起来了。

除了在运动中设计一些有趣的游戏之外，还可以充分利用高新科技调动孩子的运动兴趣。比如现在很多可以和电视机连接的感应设备，把设备绑在身上，就可以根据屏幕上的画面做出相应的动作，甚至还能对动作的标准度给出评分，在室外气候不适合运动的情况下，用这种方式在家里进行锻炼也是不错的选择。

#### 四、带孩子观看职业比赛

带孩子一起观看一场有意思的比赛，最好的方式是到现场去，现场的热烈气氛更能激发孩子对运动的热情。另外现在很多的户外运动培训班也会举办一些类似的竞技比赛，参赛者大多是小朋友，如果自己的孩子不爱运动，可以带孩子观看别的小朋友的比赛，比如篮球、滑步车，轮滑、跆拳道、游泳等等，有可能孩子就会因为一场比赛而对某一运动项目产生了兴趣。

#### 五、充分发挥梦想或偶像的作用

之前看到一个新闻，一位叫张天助的男生，体重严重超标，高二时 305 斤，因为看了建军 90 周年的阅兵活动，让他坚定走进军营的梦想，他开始每天只吃水煮菜和鸡胸肉，并且早起跑步，晚自习后去健身房训练。一年多的坚持，让张天助的体重下降到 177 斤，并且以 651 分的好成绩被国防科技大学录取，实现了他的军人梦想。

所以给孩子找到一个梦想或者一个偶像，也是激励孩子运动的好方式，尤其对于小学中高年级的孩子来说，他们这个时期很容易有崇拜的偶像，偶像擅长的运动或喜欢的运动他们也会跟着喜欢，所以家长不妨利用这一点，来激起孩子运动的兴趣。

## 六、孩子偷东西怎么办

前一阵子孩子由于偷了几个西红柿遭到菜农一顿打，还被绑在木棍上示众的事件，一石激起千层浪。网友纷纷发表意见，有的指责菜农“谁家孩子不淘气，你那几个柿子值几个钱，这给孩子造成多大的心理伤害啊！”“你有什么资格绑孩子？他这么小，以后还怎么面对周围人？”也有人说“熊孩子，现在不教育，以后早晚进监狱”。

“偷东西”这种行为在不同年龄的儿童中有不一样的含义。3岁以前拿人家东西是正常的反应；5、6岁时虽可谅解，但需要引起重视；7、8岁以后若还是常拿别人东西，就不可等闲视之了。

那为什么孩子会出现偷东西的行为呢？第一是没有所有权的概念，看到喜欢的就拿了，自己并没有意识到这种行为是不对的；第二是希望得到自己想要的东西，但是父母没有满足自己的需求；第三是对同龄人的模仿，可能孩子周围有这样的人做出这种行为，孩子便有样学样。第四是为了寻求父母的关注，可能孩子平时经常被忽视，于是通过做一些破格的行为引起关注。不管是哪种原因，父母一旦发现孩子有偷东西的行为，就要立刻制止，并及时教育。

以下四个方法可以有效帮助父母解决孩子偷东西的问题。

### 一、帮孩子建立所有权的观念

虽说“自我中心期”是儿童必经的成长轨迹，但身为父母，我们不能对孩子的“贪得无厌”视而不见，要开动脑筋尽早帮孩子建立起所有权的观念，让孩子知道只有属于自己的东西才可以随意拿取，不是自己的东西不能乱动，必须要经过物品主人的同意才可以拿，否则这种行为就叫做“偷窃”。

父母可以“以身作则”，在收好自己物品的同时，嘱咐孩子及时归置好自己的物品，父母可以向孩子借用玩具或是纸笔，并告诉孩子要使用多长时间，征得孩子的同意，方可把物品带走，在归还时要向孩子说“谢谢”。同时也要告诉孩子，属于爸爸妈妈的物品其他人也是不可以拿的，比如妈妈的手机，爸爸的电脑等等，如果想要可以询问爸爸妈妈，经过同意后才可拿走。平时在日常生活中就要有意识的向孩子强调物品的所有权，这样孩子才会明白随意拿别人东西是不对的行为。

## 二、合理满足孩子的需求

曾经见过一起案例：一位妈妈从来不给孩子零花钱，原因是怕孩子在外面买一些不干净的食物吃。但是孩子的同学们每周都有零花钱，刚开始同学们买了零食还会分享给他，但是因为这个孩子没有零花钱，没法买零食与同学分享，于是慢慢的同学也不给他分享了，他觉得很没面子，于是只能偷偷拿父母的钱，买东西请同学吃，或者给同学送生日礼物等等。虽然这个孩子知道偷钱的行为是不对的，但是为了朋友不再疏远他，他只好这么做。

可见家长对待孩子偷东西的行为要分析原因、理性对待。有些孩子出现偷东西、尤其是偷钱行为很可能是因为日常的一些需求得不到满足，尤其现在的小孩子自尊心都很强，如果大家都有的东西自己没有就会特别难过。对于孩子的这些需求，家长应该仔细辨别、合理满足。小学生也是需要人际交往的，也很看重朋友关系，所以每周能给孩子固定的零花钱让孩子去分配是有必要的，当然，也要明确告诉孩子不管遇到任何事，偷钱的行为都是不对的。如果他们有了自己特别想要的东西，但零花钱不够时，可以让他们通过做家务劳动去获取。或者培养孩子的储蓄习惯，锻炼他们的理财能力，这对他们的成长是很有好处的。

## 三、给孩子正面强化

如果孩子真的发生了偷东西的行为，家长一定要克制住自己动手的冲动。许多家长对孩子的偷窃行为都十分气愤，一旦发现，往往不问任何原因就采用斥骂、责打、处罚等严厉的惩罚措施来矫治孩子的问题，结果常常使孩子产生抵触情绪和逆反行为，甚至继续用“偷窃”行为来激怒父母。

对待这类儿童，家长要学会“忽视”孩子的不良行为，不要揪住孩子偷窃的行为不放，更不要给孩子贴上“小偷”的标签，这会深深地伤害到孩子的自尊心。家长应该善于强化孩子的好行为，即当孩子有了好的表现时，要给孩子更多的关注和爱。相信孩子，就是相信孩子的人格。家长不要在了解事情真相前就给孩子下定论，一定要给孩子表达自己意见和感受的机会，并且要相信孩子说的话是真的，不要总是追问“你说的是真的吗？”也不要说“老师和同学都说了，你还想抵赖！”等。家长不信任的言语，会打击孩子对自己的信心。相信孩子，就是相信孩子拥有向上的心。即使孩子真

的犯了错误,那也没有什么大不了的,并不能就此认为孩子品质很坏或者不可救药。孩子的心灵是最纯洁的,大多数孩子所犯的 error 并不是有意为之,只要我们做家长的把是非曲直告诉孩子,孩子就一定能够改正自己的错误。

比如家长可以从询问孩子“为什么要偷拿别人的东西”入手,如果是因为“那个东西好玩而自己没”,家长可以教导孩子应该怎样通过正当的途径获得自己想要的东西。如果是因为“别人也偷拿过我的东西”,家长可以引导他分析;如果大家都相互报复地偷别人的东西,那么社会将会变成什么样子。如果孩子是因为有朋友这样做,他跟着学,那家长要教孩子区分正确的行为和不正确的行为,培养孩子的道德感。

总之,家长对要自己的孩子有信心,相信经过家长和孩子的努力,他们一定会变好。

#### 四、教孩子换位思考,并承担后果

许多孩子不能换位思考,不知道偷拿了别人的东西后,别人会怎样。这时候家长就要反问孩子:“如果课堂上老师让记笔记,你发现自己的铅笔不见了,被别人偷了,你会怎么样?是不是很着急,甚至有点生气呢?再如果是你最心爱的玩具被人拿走了,你是不是会特别伤心呢?”让孩子学会共情,理解他人的感受,引发孩子的内疚感,更容易使他们“良心发现”,从而改正自己的错误,这比惩罚他们有用的多。

另外当孩子真的发生了偷东西的行为时,要让孩子学会自己承担后果,比如把偷来的东西亲自归还本人,并且做出诚恳的道歉,如果物品已经不在,那就做出相应的赔偿,总之,一定要让孩子知道偷来的东西不属于自己,私自占有必须付出代价。

有一位妈妈是这样做的,当她发现5岁的女儿在超市偷拿了一根棒棒糖,又在邻居家随手拿了一条水晶项链后,冲动之下差点动手,后来经过邻居的劝解,最终克制住了自己,开始询问女儿为什么要拿这些东西。女儿说棒棒糖是和保姆阿姨一起去超市时拿的,阿姨没看到就没有结账,水晶项链是去邻居家玩的时候,狗狗跑到床底下,去找狗狗的时候看到了,以为是没人要的东西就捡来了。了解了事情真相后,妈妈先是教育孩子不该随便拿走不属于自己的东西,然后就让孩子带着自己的零花钱去超市,把棒棒糖的钱还给老板,再到邻居家和主人道歉,并归还项链。让孩子为自己的行为“善后”,不仅培养了孩子的责任感,同时也让他们从错误的行为中吸取了教训。

## 七、如何让孩子主动完成作业

一位王女士说：我儿子都读小学五年级了，可是却越来越不如小时候了。以前，他一放学回家就马上主动做作业，做完作业才出去玩，可最近这一两年，他从来都不主动做作业。即便在被我催了很多次后开始写时，也是心不在焉，写一会儿玩一会儿，我和他爸爸都愁坏了。因为不爱做作业，我们甚至对他动过手，但他却依然我行我素，屡教不改，这可怎么办啊？

孩子到了小学，开始有了家庭作业，甚至随着年级的升高，作业量越来越多，而且题目也越来越难，慢慢地孩子们就会抗拒写作业这件事，或者写作业变得磨磨蹭蹭。那么该如何培养孩子写作业的积极性，让孩子主动完成作业呢？

以下五个方法可以给家长们提供一些意见，帮助大家提高孩子的学习积极性。

### 一、营造良好的学习氛围

把玩具收起来，把电视关好，把平板收起来，把手机收起来，把杂志收起来，总之，只要是孩子感兴趣的东西，就不要放在孩子的眼前，以免吸引他们的注意力，进而不想做作业。

另外，家长也要特别注意自己的榜样作用，最好能在家里营造一个良好的学习氛围，千万不要吃完饭就开始玩手机或者看电视，这些娱乐设备对孩子来说太有吸引力了，会大大减弱他们写作业的热情。那应该怎么做呢？家长不妨身体力行，以言传身教影响孩子，茶余饭后也拿起一本书来阅读，让孩子在不知不觉间受到学习气氛的熏陶，引导孩子对学习行为的注意、模仿、尝试、体验，有效地激发孩子主动学习的兴趣。如果看的是专业书籍，不妨随手在本子上写写画画；如果看的是文学书籍，看到精彩处，不妨眉飞色舞地朗读出来。孩子身处这样的环境里面，也会自觉地去学习、完成作业。

除此之外，还有一个激发孩子写作业积极性的方法，就是邀请同班同学或者平时的小伙伴、邻居小孩一起来家里写作业，孩子一个人的时候缺少写作业的动力，但是很多孩子聚在一起写作业，就会形成一种良好的学习氛围，同时大家也会竞争，看谁完成的快。

### 二、家长要试着“放手”

在知乎上看到过一位家长的分享，觉得很有道理。这位妈妈从来不会催促孩子去写作业，因为她觉得写作业这件事是孩子自己的事，和家长无关。作为母亲，她的底线就

是“不准让老师来找我投诉”，除此之外，什么时候写作业，什么时候去玩都是由孩子自主安排的。甚至早上要不要叫孩子起床也是孩子自己决定的，如果需要妈妈叫，那么她只叫一次，起不起得来是孩子的事。如果老师让转告孩子什么事情，她也真的只是“转告”而已。除非孩子的行为严重影响到了他自己的身体健康，这时候这位妈妈会出来和孩子表示对健康的担忧，如果孩子是因为玩游戏时间长了导致熬夜写作业，那么就把游戏这个娱乐活动取消，让孩子自己看着办。这位妈妈都是等直接后果出现了，让他直接看到，然后再和孩子去商量怎么办，这时候孩子一般都会自己慢慢去调整。比如孩子一般都是下午写作业，有一次约了朋友下午一起打球，导致晚上回来写作业到半夜，于是后来就把作业安排到上午了，当他认可重要的事情先做这个信念的时候，他就会在完成作业后，再看动画片和玩游戏或约小伙伴。

当然，每个孩子都是独一无二的，这位妈妈的做法放到其他家庭里面可能不一定有效。但是作为家长，我们确实应该尝试“放手”，天天被家长催促着写作业的孩子，永远也不会养成主动完成作业的习惯。我们应该给孩子一定的自由，让他们去犯错，去承担后果，然后再自己学着调整，但要注意一个前提，家长不能去帮孩子承担任何他应该承担的后果。

### 三、科学合理安排作业计划

很多孩子不喜欢写作业，是因为觉得作业太多，太漫长了，对他们来讲写作业是一件痛苦的事情，所以才不愿意主动去做。所以家长们要做的就是帮孩子“减轻”作业压力，这个可以通过合理分配作业任务来实现。

家长可以根据作业内容，指导孩子把作业分成几部分，制订完成计划。制定计划时，应注意先完成简单的，比如抄写生字、默写课文等；再完成复杂点儿的，比如算术计算题、简单的应用题、语文造句组词等；最后完成最复杂的，比如较难的应用题、作文等。如果孩子先做比较难的作业，势必会消耗许多精力和时间，在完成的过程中，孩子还会因解不出习题、写不出作文而心情沮丧烦躁，加上长时间做作业导致的疲惫不堪，在面对其他很多项未完成的作业时，孩子会更加焦虑和烦躁对老师产生抵触怨恨的情绪。相反，如果先把大部分简单的作业完成，只剩下较难的一两项时，孩子心里就不会那么焦虑和烦躁了。这时，家长可以指导一下孩子，帮助孩子把较难的作业完成。

另外，小学阶段的孩子注意力有限，最好一段时间后适当地休息，否则孩子会觉得写作业是件非常累的事情。总之，分阶段、有计划的安排作业任务，当孩子感觉到写作业不是那么困难的候，他才不会抗拒写作业这件事。

## 四、帮助孩子获得成功感

想让孩子养成主动完成作业的习惯，就要先激发孩子对学习的热情，最有效的方法就是让孩子在学习的过程中体会到成就感。家长要善于寻找、发现孩子的闪光点，让孩子体验到学习成功带来的自豪感和满足感。

比如，孩子按时完成作业了是成功，孩子钻研出一道难题了是成功，孩子在学校受到老师的表扬了是成功，孩子做题速度快了是成功，孩子的字写得认真了是成功，孩子的日记写得有新意了是成功，孩子的成绩进步了是成功等等。家长要珍惜孩子一点一滴的进步，更要让孩子看到自己的进步，感觉到家长对自己的学习是充满希望的，这样孩子才会继续努力去争取更大一点的进步和成绩。家长可以通过鼓励和表扬，进一步强化孩子主动学习的正能量。

## 五、作业在前，"享受"在后

在给孩子制定每日作息表的时候，一定要坚持一个原则——“作业在前，‘好事’摆后”。为什么要这样呢，因为孩子做作业的时候，他的大脑神经系统高速运转，做完作业，孩子非常疲劳，非常痛苦，有的孩子脸色都发白。孩子要抵抗很多不利因素，最后才能完成作业。在做完一件疲劳的事情后，然后再让他做他最喜欢的事情，就等于给他一个安慰，一个奖赏。下次再做作业他就有了一个美好的期待，于是作业的积极性就高了。如果不这样安排孩子，情况将是这样的：孩子放学回到家，直接按下电视机的按钮，打开冰箱就喝饮料，接着坐在沙发上看电视，电视看完再打游戏，再过一会和大人吃晚饭，饭后再磨蹭一会，又洗澡，结果到了快要睡觉的时候，作业还没做呢。此时让孩子去做作业，他就提不起精神了。也就是他把你家里能享受的都享受完了，再让他做辛苦的劳动，他就没有了动力，也就是，作业后面没有什么好玩的事情等着他了，他也就没有做作业的动力了。而且由于孩子作业多，时间已晚，又受身体生物钟的控制，作业无法完成，长此以往，孩子就会进入到恶性循环状态，所以，必须遵守“作业在前，‘好事’放后”的原则。

不过要注意一点，当孩子完成作业后，不能再额外给孩子增加任务，剩下的时间应该让孩子自由支配(除非事先说好了要做哪些事)，这样孩子才会有赶紧完成作业的动力。

## 八、父母如何平衡二胎之间的关系

14岁少女因父母生二胎出走，逼父母承诺财产均分；7岁男孩趁父母不备用针扎1岁妹妹的脸，甚至用打火机烧她的手指；为阻止父母生二胎，武汉13岁女孩相继以“逃学”“离家出走”“跳楼”相威胁，后来还尝试用刀片割手腕，逼迫父母最终放弃，怀孕13周零5天终止妊娠。

随着我国“单独”生二孩政策的放开，不少家庭开始酝酿生二孩的相关准备。但是，二胎父母难过老大关的新闻屡屡见诸报端，让想生二胎的父母实在纠结，如何在要二宝之前解除大宝的心理负担，以及如何在二宝出生后平衡好给他们的爱，需要二胎父母少一点焦虑多一点智慧。

那父母具体该怎么做呢？以下五个方法可以给父母们提供参考。

### 一、提前和大宝做好沟通

大宝对二宝产生敌意是正常的，是出于人的本能，家长应该理解。为了避免大宝的内心冲突，家长最好能在生二宝前以及孕育二宝的过程中，多与大宝进行沟通。要告诉孩子真实的情况而不要撒谎：“有个小宝宝在妈妈的肚子里，等他长大一点儿，他就会成为我们家里的一部分。”不要说“妈妈肚子不舒服，所以会鼓起来”，对于告知的时间，专家建议，孩子越小，告诉他真相的时间应该越晚。最好不要一开始就把妈妈肚子里已经有了小宝宝的事情告诉孩子，可以在自己的腹部引起他注意之前，同他讨论这个问题，非常平静地告诉他将有一个小弟弟或小妹妹。当孩子意识到另一个孩子要出生时，可能会使他觉得没有安全感，必须花一点时间让他接受新宝宝的到来。比如，他可能会暗自担心父母和他玩的时间会越来越少，可能不再那么爱他，甚至认为新宝宝会睡在他的小床上，给第一个孩子更多的拥抱和微笑，告诉孩子他或她也会非常爱他。在二胎的孕育过程中，要让老大有参与感，使其对孕育过程也持有积极的态度，觉得他在和妈妈一起做一件将会很有成果的事，而不要让他觉得妈妈一心只想着肚里的宝宝。

## 二、让大宝参与照顾二宝

从怀孕开始，我们就可以让大宝参与到迎接二宝的准备工作中来，为弟弟妹妹准备衣物用品等等。二宝生下来以后，家长也可以多向大宝寻求帮助，请大宝帮忙照顾二宝，做一些力所能及的事情，比如帮弟弟妹妹拿纸尿裤喂水等等。弟弟妹妹哭的时候妈妈可以对大宝说：“你的弟弟或者是妹妹哭了，我们去看看她怎么了。”时常强调“你的”弟弟妹妹，是让大宝在弟弟妹妹身上获得责任感的一个非常重要且有效的方法，但需要注意的是，我们说寻求大宝的帮助，而不是要求大宝必须做什么。寻求帮助的意思就是大宝是有权利拒绝的，而不是被捆绑了某种责任，一定要照顾或者说谦让弟弟妹妹，如果我们要求大宝一定要照顾或者谦让二宝，那往往会很容易激发两个孩子之间的矛盾。同时，在大宝帮助照顾弟弟妹妹之后，要及时向大宝表示感谢：“谢谢你帮忙照顾弟弟妹妹，有你真是太好了！”当大宝时常能够感受到自己是被需要的，并且有能力照顾弟弟妹妹的时候，这种感受会在很大程度上激发大宝在家庭中的归属感和价值感，当孩子在家庭中能够获得归属感和价值感的时候，他的不当行为就会相应减少。

## 三、不拿孩子进行比较

龚琳娜与老锣结婚十余载，大儿子海酷 11 岁，小儿子雅酷 9 岁，小儿子从小就表现出很高的音乐天赋，喜欢安静，摆弄各种乐器。大儿子喜欢运动，精力旺盛，还报了武术班。小儿子经常喜欢宅在家里，龚琳娜想让他出去多运动运动，可是小儿子就是不喜欢，情急之下，龚琳娜随口说道：“你看哥哥海酷身体多棒，你就不能像他一样多运动吗？”雅酷听了她的话，一下就不高兴了，龚琳娜意识到自己说错了话，深呼吸了一会，就主动和小儿子道歉：“对不起，妈妈刚刚说错话了，每个人都是不同的，你有你的优点，妈妈不该拿你和哥哥比较，妈妈只是担心你的身体，才让你多出去走走。”雅酷脸上的表情这才由阴转晴。后来龚琳娜一直坚持不比较的理念去养育两个孩子俩儿子之间的感情也变得特别好，他们更加专注于自己擅长的事情，很少会被其他同学的表

现干扰。

所以作为二胎或多胎父母，一定要放下比较心，这样孩子才不会去比较，从而产生敌意。如果一旦出现两个孩子互相敌视的情况，父母一定要先从自己身上找原因，不要把责任推到孩子身上。

## 四、不要忽视对孩子的关注和爱

有时候孩子之间的冲突，不是物质上的，而是父母的关爱上。家长的偏心，对孩子的关爱过少都能够成为孩子之间的矛盾点。因此，解决孩子之间的矛盾就应该治理根本，多给予孩子关心和爱护让孩子们之间减少冲突，不要因为争夺家长的注意力而引发矛盾。在这个过程中，父母的关心和爱护也需要保持平衡，让孩子们能够收获同等的关注，由此增进彼此之间的感情。

一位妈妈的做法很聪明：一天晚上入睡前，小宝一边吃奶一边睡觉，大宝看见后嘟起嘴，“你看，小宝什么时候都可以吃奶，而我只能一天吃三顿饭!哼哼哼。”妈妈笑着问大宝：“你是感觉妹妹的权利比你多，是吗？”大宝点头，感觉妈妈读懂了她的心思。妈妈看着她问：“大宝，你早上一般吃什么呢？”大宝开始回忆起来：“会吃包子、馒头，有时吃面条，有时喝粥，会吃青菜。”妈妈让大宝数一数她提到的食物有多少样，她数了一下说：“可能有十几样吧。”妈妈让她来做对比：“那妹妹早上吃什么呢？”大宝说：“吃奶。”妈妈继续让她做数字对比：“她吃几样呢？”大宝不假思索地回答：“只有一样。”接着用同样的方法引导，很快大宝就明白了，中午和晚上自己都可以吃很多样食物，但妹妹却只能吃一样，自己比妹妹幸福多了。

## 五、对事不对人，给予孩子解决权

很多家长一看两个孩子之间有矛盾，哪个孩子哭了，就下意识地认为这个孩子受欺负了。因此，在孩子的成长过程很容易受到不客观的教育。孩子们接受到的信息就是不平等的，这种矛盾和冲突就非常容易激发，并且孩子们会牵扯到彼此的感情上。家长

们需要做的就是客观冷静地分析事情，对待孩子之间的矛盾不要用有色眼镜，而是要用客观的视角，让彼此之间的矛盾变得清晰，由此更好地解决问题。在很多二胎家庭，我们一定要清楚地认识教育的平衡性。很多孩子之间的矛盾和冲突，归根结底都是家长的教育，没有做到爱和公平。

在处理二胎争端的问题上，胡可之前也走过这样的弯路。以前，她看到安吉和小鱼儿之间争吵、打闹的时候，都会跟安吉说："你是老大，要多让着弟弟，要保护弟弟，不能欺负弟弟"。有一天，她发现哥哥被批评后，对弟弟说："我现在这么惨，都是被你害的。"胡可开始反思，自己是不是做错了她自以为很公平地对待两个孩子，实际上却忽略了哥哥的感受。后来她试着用"对事不对人"的方式处理问题，不再强迫哥哥让着弟弟。后来有一次，安吉抢了弟弟小鱼儿的玩具，小鱼儿立马开始大哭，但当她发现自己哭了以后，妈妈没有来"救场"，不一会儿就止住了哭声，拿起另一个玩具玩了起来。而一直在边上看着的安吉，后来也把自己抢的玩具还给了弟弟。慢慢地哥哥对弟弟的态度也有了变化，不再那么敌对，有时还会主动照顾弟弟，由此形成了和谐的兄弟关系。

对待两个宝贝，父母永远不可能做到百分百公平。就像切蛋糕，不可能切出完全一模一样的两块。每次都要求一样的玩具、一样的食物，只会让父母们越来越心力交瘁。美国教育专家劳伦斯·科恩教授说："退后，但要睁大眼睛"。退后一步观察，点到即止的介入，相信孩子，他们能够自己寻找关系的平衡点。

## 九、如何正确地表扬孩子

以前传统的家庭教育都是以严厉的风格为主，家长们都觉得“棍棒底下出孝子”、“不打不成才”，对孩子也都是负面评价多，正面肯定少，现在有不少家长认识到问题的严重性后，积极转变思想，纠正观念，结果一时间正面鼓励泛滥成灾言必表扬。儿子丢一下垃圾，我们脱口而出：“儿子，你真棒！”女儿整理一下书桌，我们激动万分：“女儿你太能干了！”儿子成功地解答了一道课外题，我们欢呼雀跃：“儿子你真厉害！”

殊不知表扬也是有技巧的，不恰当的表扬只会让孩子对自我行为产生错误的认知，稍微长大了懂事点的孩子反而会觉得父母的表扬太虚伪，从而产生排斥心理，那么到底该如何正确地对孩子进行表扬呢？

以下几个方法可以给父母们提供参考。

### 一、表扬要具体、详细

很多家长在夸奖孩子时总喜欢说“你真棒”、“今天表现不错”之类的泛泛的话，而不是指出孩子哪个具体行为做得不错，这样一来，孩子就算因为获得表扬而开心，但是内心其实并不清楚自己到底哪里做得好，这并不利于孩子以后继续重复良好的行为。所以家长在表扬孩子时，一定不要敷衍，真诚地对孩子的具体行为作出表扬，表扬得越具体，孩子越容易明白哪些是好的行为，越容易找准努力的方向。

例如：孩子看完书后，自己把书放回原处，摆放整齐。如果这时家长只是说：“你今天表现得不错！”表扬的效果就会大打折扣，因为不明白“不错”是指什么。你不妨这样说：“你自己把书收拾得这么整齐，我真高兴！”那么孩子就会知道自己收拾书是一种正确的行为，以后还应该继续这样做。

## 二、表扬要真实、不夸张

曾经有一位来自安徽的妈妈说：某个周六的下午，她八岁的女儿正在画画。其实，这位妈妈觉得女儿的画很抽象，她并没看出女儿到底画的是什么，也没理解她想表达什么。但她觉得女儿一个人静静地在哪儿画了好半天，很乖，该表扬一下，便热情地说：“宝贝儿，你画得真好！”可是令这位妈妈始料不及的事情发生了。女儿居然抓起画架下的一堆蜡笔使劲地扔在了她面前，愤愤地喊：“我画的根本就不好！”妈妈温柔地说：“你画得挺好的呀！”女儿咆哮了起来：“不好！不好！你出去！”说完便奋力地将妈妈朝门外推。妈妈觉得这孩子简直不可理喻，好心好意的夸她，居然这样不领情，于是，妈妈也生起气来，跟女儿发了火。女儿放声大哭了起来，嘴里不停地说：“我讨厌你！我讨厌你！”

明明是在表扬孩子，为什么反而引起了孩子的反感呢？因为家长对孩子的表扬不够真实。孩子与父母都是独立的个体，作为家长，有责任给予孩子良好的教育，引导孩子朝着良性的方向发展，但并不需要无事献殷勤，没事找事般地刻意讨好孩子。孩子都很聪明、敏感，你的刻意讨好式的表扬反而让孩子感觉你很夸张很虚伪，内心轻视你。所以，表扬孩子一定要做到真实、自然。

比如上述案例中，针对孩子的画，家长可以从色彩饱和度、色彩搭配、构图、细节处理等方面来表扬孩子。如果家长怕拿捏不准，可以先和孩子讨论，邀请孩子和自己讲讲话的内容，了解孩子想表达什么。在孩子讲解的过程中再抓住具体的一些点进行适当的肯定和表扬。这样父母夸得很实在，孩子接受得也很坦然。或者如果你觉得孩子画得虽然不怎么好，但是能坚持一下午也很不容易，那就从耐心这方面来夸奖孩子，而非去评价她的画，这样的表扬方式才是真实而真诚的。

## 三、表扬孩子的行为，而非孩子本身

10岁的平平在晚饭后上很快把老师布置的数学作业做完了，妈妈检查了一下全部正确，于是表扬他说：“真不错，不愧是‘数学天才’”。平平听后却一点都不开心。妈

妈愣住了，她其实是想鼓励平平的。可平平为什么不开心呢？其实类似这种的评价性鼓励容易使孩子产生焦虑，助长依赖性，甚至产生防御心理。你是个“数学天才”，这对平平造成了一个压力：妈妈期望我下一次还会这么优秀，还要很快做完。如果我下一次做不完，会不会妈妈就认为我不够好了。

所以说，对孩子进行表扬的时候应该对事不对人，我们的表扬用语是对孩子的行为作出积极的推断，表明我们对孩子的行为、工作、成绩以及创造力的赞扬，能使孩子从中对自己有个正确的估计，同时也不会对孩子的心理带来负担。

再比如孩子考试得了高分，很多家长会表扬孩子：“你真棒！”或者“你真是个聪明的孩子！”这样孩子就会觉得自己智商很高，比一般孩子聪明，想在学习上超越其他同学是一件非常容易的事情，从而忽略了学习更是一件需要长期付出努力的事情，淡化了刻苦的重要性。于是，在学习过程中容易自满并抱有侥幸心理，渐渐放弃努力。当遇到有难度的题目或接到比较艰难的任务时容易放弃或临时抱佛脚。所以，这样的表扬对孩子的成长来说便是无益的。正确的做法应该是说：“孩子你真棒，这段时间你每天晚上都努力学习，按时完成作业，果然考出好成绩了。”让孩子明白优秀的成绩是靠自己的努力换来的，而不是因为自己本身就很聪明、智商超群，这样孩子才会形成对学习正确认知。

#### 四、表扬频率要适中，最好先密后疏

有一位妈妈最近就因为经常表扬孩子出现了问题。每当她女儿学习有好的表现时，妈妈都会大力表扬。女儿的字写得工整，妈妈就表扬她“你好厉害”，女儿的数学算对了，表扬她“你真棒”，女儿的拼音读对了，表扬她“你真聪明”。女儿每次听了妈妈的表扬都很开心，写作业、做事情也特别来劲。但是后来，妈妈发现这样的表扬多了，女儿便对表扬产生了一种依赖感。如果哪一次没有表扬她做得“棒”“好”“厉害”，她做作业就会拖拖拉拉，错漏百出。

虽然现在的家庭教育主张父母对孩子进行正面鼓励，但过多的表扬并不是正确的

行为,尤其针对同一种行为。心理学家斯金纳曾用动物做过实验,证明奖励的间隔变化比每次必奖在塑造动物行为上更经济、更有效。研究表明,同样这种有间隔、不定期的表扬方式也适用于孩子行为的塑造。一般而言,在形成一个良好行为习惯的初期,表扬要及时、经常,以便加深印象,随着时间的推移,逐渐拉开表扬的时间间隔,直至行为习惯形成后不再进行表扬。

## 五、几种表扬方法

### ①引导法

小明放学回家,放下书包准备打开电视。妈妈假装没有看见小明的动作,故意说:"小明准备好要帮妈妈削土豆皮,真是会体贴妈妈了"。小明听到妈妈的话后就放下遥控去帮妈妈干活了。小明妈妈在孩子做完后,又夸奖了明明一次。

并不是只有当孩子去做了某件事后才去夸奖孩子。如果我们希望孩子去做某件事,也可以把命令改成夸奖,引导孩子去做事。

### ②间接表达法

小明拿着自己满分的数学卷子给妈妈看,妈妈搂着小明说:"妈妈好开心,儿子这么努力"。小明听了很开心,觉得自己要继续努力。

家长通过表达孩子带给自己的喜悦的心情间接地表达对孩子的表扬,让孩子意识到自己的努力会带给父母极大的快乐。

### ③肢体语言表达法

当懂事的孩子给你端上一杯水,你可以亲亲孩子的小脸,可以对孩子竖一竖大拇指,可以抱一抱孩子,这些肢体语言会让孩子感受到你对孩子的肯定,你对孩子的爱。

## 十、如何正确地批评孩子

批评孩子是一门艺术，正如陶行知先生所说：“在教育孩子时，批评比表扬还要高深，因为批评一定要讲究方法，这是一门艺术，你用得好，它比表扬的效果还有用。”生活中，当孩子犯了错时，家长常常表现得很不理智，要么大声地训斥和责骂，要么粗暴地拳脚相加，结果孩子往往口服心不服，并没有真正认识到自己的错误，事情过后，问题依然存在，这就是一些孩子屡教不改的原因。不恰当的批评不但达不到教育的目的，而且还会深深地伤害孩子的自尊，激起孩子的逆反情绪，可以说是得不偿失，远离了教育的初衷，这不得不引起我们广大家长的注意和重视。

那如何批评才算是正确有效的呢？家长可以参考以下几个方法。

### 一、批评要以了解事情全貌为前提

父母在对孩子进行批评前，必须充分了解事情的真实情况。只有这样，批评才有针对性，才能做到有的放矢。只有这样，才能准确地判断是否有进行批评的必要性，才能正确地选择批评的角度和方式，恰当地估计批评可能达到的预期效果等等。如果父母掌握的情况不全面，仅凭听到的信息或印象主观臆断，往往容易偏离事实，给孩子造成伤害。

比如有一个孩子放学后喜欢和同学在路上玩，以前常常玩到较晚才回家。今天他又回来晚了，而且满身是汗(因为今天轮到他值日，而且与他一同值日的同学受了伤。放学后他一个人打扫好卫生才匆匆忙忙地跑回来)。父母一看便认为他老毛病又犯了，于是在没有了解事情全貌的情况下，便对他进行了批评。这种批评会使孩子感到原来你们根本不信任我。这样就打击了孩子改正缺点的积极性，他可能只在心里难过一阵子，也可能会重复以前的毛病。无论怎样，这样的批评对孩子的成长肯定是不利的。

### 二、批评要对事不对人

美国著名管理学家斯蒂芬·P·罗宾斯一再强调：批评应对事不对人。也就是说，批评应与特定的过错相联系，而不应与犯错人的人格特征联系在一起。这样的批评，才容

易让孩子接受。因为父母在批评时，把他的行为与他本人区别开来了。虽然他的行为错了，但他自己本人是好的，他只要把错误的行为纠正就可以了，而不必对自我本身产生怀疑。

比如，有一道题你已经向孩子讲解过好几次了，可他递给你的答案仍是错误的。这时，你的心里是多么地烦哪！可是，你仍心平气和地向他指出他做的这道题哪里错了，应该怎么做才对。孩子肯定会很仔细地听、认真地记，并为自己的错误而感到愧疚，心里暗暗下决心，以后一定不再出错。但是，如果你一气之下便简单粗暴地说：跟你讲了这么多次了，你还做错。你怎么这么笨呢？孩子听到你这样的批评，一定会很难过，认为自己是真的脑子不好，以后也很难有信心去学好了。所以，父母在批评孩子时要时刻记住，我们批评的是孩子的错误行为，而不是孩子本身，这样才不至于对孩子的内心造成伤害。

### 三、批评要注意时机和场合

#### ①避免在情绪失控时批评孩子

家长在情绪极度愤怒时，无法以理性的方式来管教孩子。家长往往口不择言，很容易说出伤害、刺激孩子自尊心的话，伤害了孩子又后悔莫及。当家长无法平静下来的时候，建议家长暂时转移自己的注意力去做其他的事情，如去做做家务，打打电话等，等家长自己平静下来以后，再和孩子好好谈谈。孩子在家长冷处理的过程中也会进行反思，减少了对父母教育的抵触情绪。

#### ②避免在外人面前指责孩子

小亮上小学一年级，学习成绩很不好，家长为了让他努力学习，特意找了一名当老师的亲戚过来劝说小亮。亲戚来了之后小亮的父母郑重其事地把小亮叫过来，说“你叔叔是老师，让他告诉你怎么改一改你的毛病。”接下来，小亮的父母开始说起孩子不好好学习，上课注意力不集中，在家喜欢玩电脑等等。小亮低着头一声不吭，但明显看得出家长对他的指责并没有达到想要的效果。父母当着别人的面，指责孩子的缺点和问题，这是不理解和不尊重子女的表现。它会使孩子感到自己在他人面前失掉了自尊和尊严，认为失去了他人的同情和爱护，从而产生孤独、抑郁心理，产生“大家都不喜

欢我”的心理错觉，形成自卑心理。

除此之外，当着外人的面批评孩子更容易使孩子产生逆反心理。有的孩子会当面顶撞父母；有的孩子用沉默表示反抗；有的会对父母产生敌视，在以后的教育中与父母对着干，我行我素，继续做父母不喜欢的事。

## 四、批评要有明确的目的

作为家长永远都要记住一点：批评不是目的，是手段。我们之所以批评孩子并不是想让他们感到难堪、愧疚、自责、痛苦，而是想让他们认识到自己的错误，并加以改正，这才是批评的目的。

一位母亲常常抱怨孩子不听话，每次批评他都没有作用，听说隔壁邻居的老太太很会教育孙子，于是经常去请教，一次，老太太觉得家里客厅有些乱，就对两个孩子说：“宝贝们，你们要把房间搞干净，因为你们都是乖孩子。”她不代劳，也不唠叨，而是直接地批评，“你们住在我家，就要尊重我的习惯，我需要房间保持干净。你们以后去别人家做客，也必须干干净净才不惹人家厌烦。”她语气平静而有力，还附加了一句，“如果今天晚上客厅还这么乱，我就打电话让你们爸妈知道。”两个十来岁的孩子，受了批评也不顶嘴，立刻动手去收拾。

看着老太太的做法，这位母亲不禁想起了发生在自己家的类似状况。当她儿子小伟的卧室脏乱不堪时，她总会忍不住情绪激烈地批评他：“你不觉得生活在猪窝里很糟糕吗？”“我最烦你这样脏乱差的孩子！”这种咄咄逼人的批评或许会让小伟感到困惑：“我为什么必须让房间干净？”“脏乱差有什么不好呢？我没感觉不舒服啊！”看了裁缝老太太与两个孩子之间的互动之后她意识到，希望保持房间清洁的人是家长不是孩子。想让孩子也像家长一样做个整洁的人，就要把正确的做法告诉他，而不是一味地指责他不干净、邋遢，告诉孩子保持干净为什么是一件非常重要的事情，孩子才会知道自己为什么受到批评，以后应该如何去做，这样才是实现了批评的目的。

## 五、几种有效的批评方式

### ①批评与鼓励相结合

我国著名教育家陶行知先生曾任育才学校校长，有一次，他在学校巡视，无意中看见一个学生手提砖块，准备向另一个同学砸去。陶行知先生赶紧上前制止，那名学生听话地放下了手中的砖头。随后，陶行知先生让砸人的同学上他的办公室接受教育。一会儿，陶行知先生处理完其他事务回到办公室，那名犯错的同学早已到了。他低垂着头，站得规规矩矩，等待着校长的责罚。出人预料的是，陶行知先生不但没有责骂他，还从上衣口袋里摸出一颗糖递给他：“拿着，这是奖励你的，因为你比我先到办公室，说明你是一个守时的孩子。”接着陶行知先生又掏出一颗糖说：“这也是给你的，因为我不让你砸同学，你立刻就放下了砖头，说明你很尊重我，是一个懂的孩子。”这名同学犹豫着接过了糖，他不知道陶校长的葫芦里卖的什么药，自己犯了错，还受到奖赏，这真是太不可思议了。还没等这位同学回过神来，陶行知先生又拿出一颗糖对他说：“据我所知，你打同学不是为了生事，而是因为他欺负女生。尽管你采用的方法过于极端，但说明你很有正义感，就凭这，我得再奖励你一颗糖。”这时，那名犯错的同學已泪流满面，他难过地说：“陶校长，对不起！我错了，同学再不对，我也不应该用砖头砸他，请您原谅我，我下次再也不会这么冲动了。”陶行知先生见这名同学认识到了自己的错误，他感到十分欣慰，于是，不失时机地又拿出一颗糖说：“知错能改，说明你是一个好孩子，我再奖励你一颗糖。我的糖发完了，我们的谈话结束，你可以离开了。”就这样，陶行知先生用四颗糖巧妙地教育了犯错的学生。

不管是孩子还是成年人，大家都是不喜欢被批评的，有时候过于激烈的批评对心理承受能力较弱的孩子会造成难以预想的伤害，所以如果能把批评与鼓励相结合，换种方式让孩子意识到自己的错误，也不失为一种有效的批评方式。

## ②无声有时胜有声

很多孩子犯了错误之后并不是就能立马改掉，保证不会再犯，所以家长往往会因为同样的事对孩子进行频繁的批评，这种批评听多了对孩子来讲是无效的，所以当家长觉得某一种错误已经出现过很多次或者错误很明显，孩子能够意识到自己错在哪里的时候，不妨换种批评的方式：看着孩子，但保持沉默。这种冷处理反倒会让孩子忐忑不安，觉得很不自在，并揣摩父母的心理。适度适时的沉默可以造就紧张的气氛，也给孩子留出了自省的时间，往往能达到事半功倍的效果。