

图书基本信息

书名：<<如何让孩子改掉拖拖拉拉的坏毛病，养成积极主动的好习惯>>

13位ISBN编号：9787544244084

10位ISBN编号：7544244083

出版时间：2009-2

出版时间：南海

作者：多湖辉

页数：140

译者：陈潇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

前几天，我在雨后的街上散步时遇到这样一件事：一位三四十岁的妈妈领着女儿走在我前面，两个人正准备过马路。

商业街的马路有点宽，交通灯马上要变成黄灯了，走在这对母女前面的人都已经跑起来了，和她们拉开了一段距离。

我本来也想趁灯没变前赶紧跑过去。

可是看到刚下完雨还湿漉漉的柏油路，便打消了这个念头。

“紧跑几步也是能跑过去的，可路上都是水，还是等等再走吧。

”我这样想着，脚下的步伐也渐渐慢了下来。

这时，黄灯开始闪烁，红灯就要亮了。

我突然听到走在前面的妈妈对女儿说：“快点走啊！

要变红灯了！

”但孩子对妈妈的话好像完全没有反应，这个孩子看上去也就上小学三四年级吧。

“看看，变成红灯了吧！

都是因为你东张西望，走得这么慢！

”妈妈似乎还想说什么，却被孩子兴奋的声音打断了，她指向妈妈身后的天空，高兴地喊道：“妈妈，你看，你看，彩虹！

多漂亮啊！

”我也顺着孩子指的方向看去，在两幢大厦之间，蓝天上果然架着一道彩虹，确实很漂亮。

“啊，真的是彩虹！

真漂亮啊！

已经好久没看见过彩虹了！

”妈妈一边看着彩虹，一边高兴地说。

路边等红灯的人听见母女俩的对话，都纷纷抬头仰望。

周围依旧是车水马龙，但在那个时刻，世界好像静止了一样，一切都是那样美好与闲适。

你注意到孩子的反感了吗妈妈们平时都很爱催孩子“快点快点”吧。

换句话说，在妈妈看来，孩子永远都是慢慢腾腾、磨磨蹭蹭的；永远都是悠闲自在、不慌不忙的，或者说做事很没有效率。

让我们来看看孩子们的情况，他们经常被妈妈催太慢，最后很可能就会认为：“我也许真的很磨蹭。

”我想问问经常催孩子的妈妈们，你们小的时候，是不是也经常被妈妈催“快点快点”？

当时你们是不是也觉得很烦，经常想：“真啰唆，我又不是大人，哪能那么快啊。

”那么，你们现在催自己的孩子的时候，是否回想过自己小时候对妈妈催促的反感呢？

恐怕没有吧。

你们现在当妈妈了，是大人，大人有自己的时间表和节奏，能把东西收拾得整整齐齐，有效地利用每一分、每一秒，不论是干家务活儿还是处理工作上的事情都是这么利落。

而且觉得只有这样，才感觉放心、踏实。

但是妈妈们并没有注意到，孩子们有自己的生活节奏。

这种生活节奏在成人看来慢得简直让人急得牙痒痒，但对孩子们来说却是恰到好处的。

就举前面那个例子来说吧，比起紧跑几步快速通过马路，孩子觉得彩虹更有趣。

所以，妈妈们要多多理解孩子。

多给孩子一点自由，这样也能给自己的心灵带来一份悠闲。

留有这样的空间，妈妈就会发现孩子更多的优点。

其实，妈妈在催孩子“快点快点”的时候，看到的只是孩子的缺点。

甚至可以说是妈妈们“心不在焉”，脑子里只想着接下来的计划，根本就没注意孩子。

妈妈只是看到孩子慢慢腾腾、磨磨蹭蹭的有点生气，于是一个劲儿地大声催孩子“快点快点”罢了。

不仅如此，我还注意到：与之前相比，最近这种爱催孩子的妈妈似乎越来越多了。

## <<如何让孩子改掉拖拖拉拉的坏毛病 >

的确，现在的生活比过去方便多了，效率也提高了，整个社会的节奏也比以前快了一拍。

但是人们并没有因此而感到悠闲轻松，反而更忙碌了，大家都被各种计划赶着走。

总是催孩子的妈妈们不也是这样吗？

因为急着要去干下一件事，实在受不了孩子慢腾腾的速度，于是嘴里不知不觉地就溜出“快点快点”这样的话了。

在这里，我想提醒各位妈妈，不要忘了孩子有自己的生活节奏，不要总催孩子，将自己的压力强加给孩子。

与其催促孩子，不如配合孩子的节奏，和他一起享受时光，这不是很好吗？

希望各位妈妈在读这本书的时候回想一下自己的口头禅，不时反省一下自己的做法，做一个快乐、积极的好妈妈。

焦急不能教育好孩子现在的妈妈们都很疲惫，所以有时就会很着急。

可是孩子却不知疲倦，就算是前一天累得筋疲力尽，第二天一觉醒来又精力充沛地跑出去玩儿了。

所以孩子根本就不知道着急，他们只会按照自己的节奏生活在自己的世界里，每天都过得非常快乐，这就是孩子生活的真实状态。

然而近来，孩子的生活状态也在转变，变得越来越烦躁、没精神、闷闷不乐。

这种变化的原因在于孩子的生活环境改变了，变得让孩子喘不过气来了。

这一点在本书中并没有提到。

我想说的是各位家长要想办法改善一下孩子的生活环境，至少要改善一下家里压得孩子透不过气的氛围。

否则孩子烦躁、郁闷的状态就不会改观。

但是妈妈们依旧十分疲惫、焦急，这里有很多原因。

妈妈们焦急的情绪，总是不知不觉就发泄到了孩子的身上。

有时，可能连妈妈们自己都没察觉到自己是在拿孩子撒气。

只要孩子没达到妈妈的标准，妈妈就会训斥、发火，自己也会越来越着急。

这样一来，家中的氛围就更让孩子透不过气来了。

实际上，妈妈和孩子都想与对方和睦相处。

看到孩子健康快乐地茁壮成长，妈妈也会感到欣慰，也会感到快乐吧。

既然大家的心情是一样的，为什么还会出现截然相反的结果呢？

难道不是妈妈们做错了什么吗？

总催孩子“快点快点”的妈妈们从最开始就做错了，到了后来只会越弄越疲惫、越来越烦躁。

因为妈妈对孩子提出了比较高的要求，孩子达不到。

教育的路很长，如果不能及时纠正错误，走错了一步就有可能一路错下去，使得错误越来越严重。

所以请妈妈们考虑一下孩子做事的速度，尽量配合孩子的节奏。

做到这一点其实并不难，只要妈妈们不要总想着“都10岁了，还什么都不会干”、“都上小学五年级了，还这么磨蹭”就行。

10岁也好，15岁也好，孩子终究是孩子。

和父母相比，他们还还不成熟。

人无完人，大人都不完美，何况孩子。

10岁的时候不成熟是很正常的。

妈妈配合孩子的节奏，不仅让孩子感到轻松，更能减轻自己的压力。

请妈妈们从忙碌的琐事和烦躁不安的状态中解脱出来。

请为孩子营造一个开明、闲适的家庭氛围，教孩子不管面对多么严酷的现实，都不要忘记自己的节奏，脚踏实地地走好每一步，创造美好的人生。

## 内容概要

日本杰出的教育家多湖辉在儿童心理学和脑力开发方面造诣颇深，他的教育方法直指教养孩子的具体问题，独到的见解影响了日本、中国、韩国几代父母教育孩子的方式。

在忙碌的现代生活中，许多父母常常苦于孩子做事拖拖拉拉：不叫上三四遍不起床，不盯着就不好好吃饭，不再三催促就不去写作业……通过研究家庭教育个案，多湖辉发现，其实根本问题在于父母们缺乏有效的教育技巧，才把自己搞得疲惫不堪，收效也甚微。

有鉴于此，多湖辉提出了培养高效能孩子的方法：配合孩子的节奏，发现孩子的优点，相信孩子的能力，夸奖孩子的努力，才能帮助孩子改掉拖拖拉拉的坏毛病，养成积极主动的好习惯！

## 作者简介

多湖辉，日本著名心理学家、儿童教育专家、畅销书作家。

1926年生，毕业于日本东京大学文学系心理专业，曾任千叶大学附属小学校长，现为日本千叶大学名誉教授、多湖辉心理研究所所长、东京都“心的东京革命”推进协议会会长、中央教育研究所理事长、索尼教育财团顾问、

书籍目录

前言 和孩子一起享受生活第一章 总催会扰乱孩子的心 总催会让孩子更混乱 说“快点快点”，会妨碍孩子独立 同时催几件事会分散孩子的注意力 总催无法培养孩子的自理能力 催“快点说清楚”，会加深母子间的隔阂 说“真不像话”，会让孩子自暴自弃 教育不能有例外 说“别撒谎”，只会让孩子撒更大的谎 逼问只会使孩子成为撒谎高手 谨小慎微会让孩子交不到朋友 说“继续努力”会使孩子泄气第二章 妈妈不耐烦才会催孩子 孩子有自己做事的节奏 “现在很忙”只是妈妈的借口 在说“很忙”前，先问一声“什么事啊” 说“知道了”，会打消孩子聊天的热情 不要封住亲子交流的切入口 说“弄脏了吧”，是因为怕孩子添麻烦 教育孩子是要花时间的 父母要注意自己的言行 用平和的语气对孩子说“别急” 问“作业做完了吗”，是在催孩子 说“我有空”可以增进母子交流第三章 不要放弃燕子的梦想 不要轻易击碎孩子的梦想 不要说反话，要正面鼓励孩子 说“有其父必有其子”，对孩子不公平 不催促，孩子才会主动去做 频繁地提醒会抹杀孩子的好奇心 和蔼的爸爸让孩子更轻松 说“你可是个男孩子”，是在批评孩子懦弱 说“女孩要文静”，会缩小孩子的生活空间 教育孩子要有一个良好的心态 请信任自己的孩子 要从现在开始教育孩子 即使鼓励孩子也不能撒谎第四章 幸福妈妈懂得“放手” 妈妈不在身边时，孩子反而能做好事 父母不在场时，兄弟姐妹不会吵架 适当放手是重要的教育技巧 妈妈的道谢会使孩子心情愉悦 妈妈做错了要老实认错 发掘孩子成长中的乐趣 妈妈也有慢吞吞的时候 “利用”爸爸更好地教育孩子 妈妈不要总是一个人忙得团团转 做一个幸福的妈妈 幸福的妈妈懂得如何放手第五章 孩子与妈妈的节奏 孩子的速度与节奏 和孩子一起享受悠闲时光 微笑着告诉自己“不要急” 要懂得欣赏孩子的幽默 偶尔和孩子商量一下事情 在家务上偷偷懒 说“歇会儿吧”更能让孩子集中注意力 妈妈要有快乐的心情 妈妈有理想，孩子更要有理想 孩子的成长是父母最大的幸福结语 献给疲惫的妈妈

章节摘录

第一章 总催会扰乱孩子的心总催会让孩子更混乱妈妈们对孩子磨破嘴皮、苦口婆心最爱说这两句话：一句是“快点干”，另一句是“好好干”。

比如，看到孩子把桌子弄得乱七八糟的，漫画、玩具、游戏机、课本、练习册等都胡乱地堆在桌子上，一般来说妈妈都难以忍受。

大多数妈妈会大声地训斥孩子：“桌子这么乱，怎么能做作业！”

快点收拾干净！

”这个时候，“快点收拾干净”就是第一声训斥。

挨了训的孩子一般都会慌慌张张地开始收拾桌子，但是很少有孩子能够达到大人所要求的那么麻利又那么整齐。

孩子们一般都是把漫画和玩具随便塞到书柜和玩具箱，桌子上还是凌乱地摆着铅笔、橡皮、剪刀等，测验的试卷也到处飞。

然后再把课本和练习册随便找个地方一塞了事。

“干什么呢？”

这是整理吗？”

”这时响起了妈妈的第二声训斥，这回是要求“好好干”。

对于孩子来说，最困难的莫过于此。

“好好整理”就是说必须把漫画、玩具、游戏机都收拾整齐，放到各自的箱子里，课本和文具也是一样。

这时，因为要“好好整理”，所以孩子的动作慢了下来。

看到孩子慢腾腾地半天也没什么进展，妈妈就会发出第三声训斥：“快点干！”

”在短短的几分钟里，妈妈接连发出了“快点干”和“好好干”两个命令，孩子到底该听哪个呢？”

“好好整理的话，肯定要花很长时间。

但是妈妈又说‘快点’。

这不是矛盾的、不可能做到的吗？”

”恐怕孩子们心里都在这样发牢骚吧。

我赞成孩子们的想法。

妈妈的这两句话本来就是矛盾的。

如果只有一句话，孩子就不会觉得难办或矛盾了。

假如只能说一句话，妈妈们会选哪一句呢？”

我想会选“好好干”吧。

把乱七八糟的桌子收拾干净，意思应该是整理得整整齐齐。

如果桌子收拾干净了，地板却被弄得乱糟糟的，还是没有“收拾干净”。

这样一来，妈妈催“快点干”不是只会让孩子更混乱吗？”

妈妈催孩子“快点干”的时候，最容易出现这样的矛盾。

恐怕妈妈们自己也注意到了这点，但是总是不知不觉地就催促了，这是为什么呢？”

难道不是在生孩子的气吗？”

我们可以结合各种事例来想一想。

妈妈催孩子“快点干”、“赶快干”的时候，到底是什么心情呢，请各位好好回想一下。

说“快点快点”，会妨碍孩子独立早晨是妈妈们最忙的时候。

小朋友的妈妈好像特别忙乱，初中生、高中生的妈妈也是一样忙乱。

孩子因为刚刚起床，动作都是慢吞吞的。

妈妈不得不在旁边不停地催促：“快点换衣服！”

”“赶快洗脸！”

”“要吃到什么时候啊，快点吃！”

”“马上去刷牙！”



## <<如何让孩子改掉拖拖拉拉的坏毛病 >>

” “作业装进书包里了吗？”

” “瞧瞧，都这个时间了！”

”这种命令式的短句不停地从妈妈的嘴里蹦出来，一听到命令，孩子就紧张地忙碌起来。大一点的孩子确实能够迅速地做好妈妈要求的所有事情，但是因为刚睡醒，同样很慌张。而妈妈们除了要干一大堆家务外，还要抽出时间盯着孩子，就忙上加忙了。

于是每天早上，妈妈都重复着同样的命令。

有时候，妈妈也会叹气：“孩子到底要到什么时候才能长大，才能自己做好所有事情呢？”

”有这种想法的妈妈肯定不少。

其实，是妈妈们想得太多了。

事实上，很多孩子都知道自己应该干什么。

下面这个故事是一位妈妈感冒时发生的。

糟糕的是，这位妈妈生病的时候，她的丈夫正在出差。

“我发烧了，迷迷糊糊的，早晨没有力气像平时那样照顾孩子了。”

”家里的两个孩子正在上小学，妈妈告诉他们都要做些什么，叫他们自己去做。

“我躺在卧室里，听到孩子们走来走去和说话的声音，忍不住想提醒他们‘快点，否则会迟到了’，但是没过一会儿，孩子们就过来和我打招呼告别了。”

“孩子们精神抖擞地说‘妈妈，我们走了’，我看了一下表，比平时出门的时间还早了10分钟。”

”这位妈妈一直睡到了傍晚，觉得烧好像有点退了，就起床看看。

一看，放学回来的两个孩子正并排坐在桌前做作业呢。

“我当时非常惊讶。”

要是平时的话，他们肯定沉迷在动画片或者游戏中，不催上几遍‘快点做作业’是绝对不会去的。

”我想，和这位妈妈有相同经历的妈妈肯定不少。

妈妈们会在某一天突然发现，一直认为“什么都不行、什么都干不了”的孩子，不知不觉就长成了什么都会干、什么都能干的孩子了。

就像这位生病的妈妈一样，到了不得不让孩子自己做好所有事情的时候，就会认识到孩子们已经能够独立了。

难道妈妈们不相信孩子能够独立地把事情做好吗？

在看到孩子们能够自立的时候，妈妈们会说：“天天唠叨‘快点快点’，终于有点成果了啊！”

”我理解妈妈们的心情，但是不要急着下结论。

也许正是妈妈们总催“快点快点”才把孩子给宠坏了。

“就算做得再慢、再磨蹭，快来不及的时候妈妈就会来催我，所以等妈妈催的时候再快点做就行了。”

”孩子们也许就是这么想的。

所以，总是催孩子“快点快点”，或许恰恰阻碍了他们的自立。

同时催几件事会分散孩子的注意力妈妈催孩子“快点快点”的时候还有一个特点，就是经常同时催孩子干两三件事。

“别忘什么东西啊。”

都装到书包里了吗？

检查过了吗？

快点啊！

什么，你的脸上怎么还有果酱呢？

还没刷牙吧，快去刷牙洗脸！

对了，你的手绢是怎么回事，这么脏的手绢你还要用到什么时候啊，快点换一块干净的！

哎呀，鞋带松了，赶快把鞋带系紧……”妈妈就这样连珠炮似地说个不停，弄得孩子根本不知道应该先干哪一件事。

妈妈注意到的问题层出不穷，一注意到就忍不住要说。

但是这些话只能折腾得孩子手忙脚乱。

上面这个例子可能有点夸张，但是回时催孩子干两件事的例子比比皆是。



## <<如何让孩子改掉拖拖拉拉的坏毛病 >>

“作业做完了吗？”

“打扫一下房间！”

“去洗澡？”

“别把脱下的衣服乱扔！”

“快去刷牙！”

“要迟到了啊！”

“我想妈妈们肯定知道应该先干哪一件事：先打扫房间，然后写作业。”

“先把脱下的衣服放好，然后洗澡。”

“先刷牙，然后去上学。”

妈妈们觉得这些都是约定俗成的习惯，不用一一解释了。

孩子们也知道顺序，但是接连不断地被命令干这干那，还是会觉得混乱。

“本来就烦，妈妈又同时催我干两三件事，我就更不知道该先干什么好了。”

“这是一个上小学二年级的男孩子的话，刚刚想去做一件事，又被命令去做另一件事，用他自己的话说就是‘脑袋嗡的一声就大了’。”

这难道不是打断孩子的思路和注意力吗？

妈妈催孩子“快点快点”，本来是想让孩子集中注意力的：“希望孩子走路的时候，不要东张西望，专心走路。”

“希望孩子吃饭的时候，不要说话聊天，好好吃饭。”

“希望孩子学习的时候，把电视关掉，专心致志地学习。”

也就是说，妈妈在说“快点干”、“赶紧干”的时候，是希望孩子把精力集中到一件事情上。

这样的心情可以理解，但同时催孩子做两三件事，反而会让孩子的思维混乱。

妈妈们总是不自觉地就说出“快点干”，这句话对孩子集中注意力并没有帮助，这一点请妈妈们记好。

总催无法培养孩子的自理能力妈妈们经常对孩子说的“快点快点”只是一个单方面的行为——妈妈在单方面地命令，而孩子在单方面地执行命令。

这种单方面的关系可能会剥夺孩子的自主性，同时我也担心，如果这样发展下去的话，孩子可能会被“培养”成一个做事粗枝大叶的人。

因为妈妈们在催孩子“快点快点”的时候，只是想让孩子马上去干，只要孩子马上行动就可以了，而没有给孩子留出“斟酌体味”的余地。

以下是一位妈妈的真实经历：“孩子的书包特别沉，我真弄不明白，怎么会这么沉呢，都装了什么东西啊。”

我就打开看了看，结果真是吓了我一跳。

漫画、玩具什么的都塞在书包里；测验的试卷也给压得皱巴巴的；用过的和没用过的笔记本都一股脑地塞了进去，而且装着所有科目的课本。

打开铅笔盒，才发现铅笔都是用完还没削的，橡皮也不知道跑到哪儿去了。

“这位妈妈看了很生气，心想：‘书包弄成这个样子怎么能学习！’”

“于是叫孩子马上好好整理一下。”

过了好一会儿，孩子整理好了。

和刚才比起来干净多了，也轻多了，简直让人以为看错了。

这位妈妈叹了口气，问孩子：“既然能整理得这么整齐，为什么书包都那么乱了，还不快去收拾？”

“孩子吞吞吐吐，最后终于鼓足勇气说：‘都是因为你每次都催我快点，我一着急就顾不上好好收拾了。’”

“当然，这个孩子的话有一半是在为自己找借口。”

就算妈妈再催，每天认真收拾书包的时间还是足够的。

妈妈肯定也知道这是孩子的借口，可是却不得不承认孩子的话还是有几分道理的。

“孩子每天放学回来，我就不停地催他‘赶快做作业’、‘快点把明天要带的东西准备好’、‘赶快把桌子收拾了’，等等。”

”如果孩子不马上做的话，妈妈是绝不会善罢甘休的，她会一直啰唆下去。孩子被妈妈的各种命令催促着，做作业、准备明天要带的东西、收拾桌子，于是就马马虎虎地把手边的东西全塞进书包里了。

“我自己也反省了一下，每次催孩子做事的时候，是不是应该给孩子留出足够的时间，让他踏踏实实地干完呢。

”

## 后记

焦急不能教育好孩子现在的妈妈们都很疲惫，所以有时就会很着急。可是孩子却不知疲倦，就算是前一天累得筋疲力尽，第二天一觉醒来又精力充沛地跑出去玩儿了。所以孩子根本就不知道着急，他们只会按照自己的节奏生活在自己的世界里，每天都过得非常快乐，这就是孩子生活的真实状态。

然而近来，孩子的生活状态也在转变，变得越来越烦躁、没精神、闷闷不乐。这种变化的原因在于孩子的生活环境改变了，变得让孩子喘不过气来了。这一点在本书中并没有提到。

我想说的是各位家长要想办法改善一下孩子的生活环境，至少要改善一下家里压得孩子透不过气的氛围。

否则孩子烦躁、郁闷的状态就不会改观。

但是妈妈们依旧十分疲惫、焦急，这里有很多原因。

妈妈们焦急的情绪，总是不知不觉就发泄到了孩子的身上。

有时，可能连妈妈们自己都没察觉到自己是在拿孩子撒气。

只要孩子没达到妈妈的标准，妈妈就会训斥、发火，自己也会越来越着急。

这样一来，家中的氛围就更让孩子透不过气来了。

实际上，妈妈和孩子都想与对方和睦相处。

看到孩子健康快乐地茁壮成长，妈妈也会感到欣慰，也会感到快乐吧。

既然大家的心情是一样的，为什么还会出现截然相反的结果呢？

难道不是妈妈们做错了什么吗？

总催孩子“快点快点”的妈妈们从最开始就做错了，到了后来只会越弄越疲惫、越来越烦躁。

因为妈妈对孩子提出了比较高的要求，孩子达不到。

教育的路很长，如果不能及时纠正错误，走错了一步就有可能一路错下去，使得错误越来越严重。

所以请妈妈们考虑一下孩子做事的速度，尽量配合孩子的节奏。

做到这一点其实并不难，只要妈妈们不要总想着“都10岁了，还什么都不会干”、“都上小学五年级了，还这么磨蹭”就行。

10岁也好，15岁也好，孩子终究是孩子。

和父母相比，他们还还不成熟。

人无完人，大人都不完美，何况孩子。

10岁的时候不成熟是很正常的。

妈妈配合孩子的节奏，不仅让孩子感到轻松，更能减轻自己的压力。

请妈妈们从忙碌的琐事和烦躁不安的状态中解脱出来。

请为孩子营造一个开明、闲适的家庭氛围，教孩子不管面对多么严酷的现实，都不要忘记自己的节奏，踏踏实实地走好每一步，创造美好的人生。

媒体关注与评论

请为孩子营造一个开明、闲适的家庭氛围，教孩子不管以后面对多么严酷的现实，都不要忘记自己的节奏，踏踏实实地走好每一步。

——多湖辉

编辑推荐

《如何让孩子改掉拖拖拉拉的坏毛病,养成积极主动的好习惯》由南海出版社出版。  
请为孩子营造一个开明、闲适的家庭氛围,教孩子不管以后面对多么严酷的现实,都不要忘记自己的节奏,踏踏实实地走好每一步。

——多湖辉

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>