

不文明进餐、经常乱放东西、懒得干活都推给家长……孩子的这些不良习惯让家长头痛不已，怎么制止也不管用，咋办？一起来听听家长们和家庭教育专家梁雅珠在2021年北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”上给出的实用建议吧……

# 如何让孩子养成良好的家庭生活习惯？



邵怡明 绘图

时女士 办公室文员 女儿10岁

## 制定用餐规则，全家统一思想执行

女儿现在10岁了，我觉得现在的女孩越来越淘，比男孩还淘，整个一个疯丫头。每天只要一放学，书包给奶奶一甩，自己就去玩了，回到家，啥活儿也不干，说了不知道多少次，总不管用，我认为这跟家庭教育有很大关系。女儿是独生女，从小爷爷奶奶、姥姥姥爷都宠着她，养成了很多不良的生活习惯。

就说吃饭这件事吧。从小，这孩子的嘴就比较挑，当时考虑到孩子还小，为了让她多吃点，我们总是变着花样做给她吃，爱吃什么就经常做。以至于后来吃饭的时候，她总是说这个不好吃，那个不好吃，主意很大，脾气也很大。遇上不喜欢吃的饭菜，说就不吃，不爱吃的东西抬手就给扔了……为了管

教孩子的行为举止，我常常大动肝火，但是收效甚微。

后来，我觉得这样不行，于是“痛下杀手”，采取了一系列的严格措施。首先，在孩子上学的时候，我把全家召集在一起开了家庭会议，针对闺女挑食、浪费粮食等一些不文明的行为，我跟大家说：“这个问题还是比较严重的，以后

她走上社会会吃亏的。”开始老人还觉得小题大作，经过我和她爸全方位的分析，老人也意识到问题的严峻性。

有了前期的统一思想，之后我们和孩子一起制定了一些用餐的规则。关于孩子挑食的问题，我们会留给孩子一定的选择空间，但是要求她一定要尊重他人的劳动成果，不允许浪费粮食。

张先生 建筑设计师 儿子11岁

## 一次小小的课堂作业，让孩子有了收纳意识

自从有了孩子，我家就再也没有出现过用“整洁”形容的情况，直到去年。今年，我们开始享受到“胜利的果实”。

儿子从能爬就开始“翻箱倒柜”，每天花半天收拾好的房间，只要儿子在，不超15分钟，家里就会重现“脏乱差”的情景。为此，我和他妈给孩子一起定的规则，也坚持不过两天；好声好气说理

不管用，他妈大声吼他也不管用……

去年，我们终于迎来了转机。2020年受疫情影响，我们全家人在家的时间都比较多。有一次，老师布置的一项作业就是自己的事情自己做——收拾房间，后期还需视频提交成果。第一天，孩子象征性收拾了一下房间，并且拍了视频发在同班同学的微信群里。当天晚

上，我们一起一个一个视频看，再评评谁的房间收拾的好。

通过对比，孩子看到别人的房间都那么整洁，跟他关系比较好的同学的房间收拾的一尘不染。再看看他自己的，衣服堆成一堆，鞋子乱丢，孩子的自尊心有点小受打击，当晚就有点不高兴了，到处挑毛病，说没有收纳的东西。

我及时给他补充“装备”，孩子从此有了整理的意识。那段时间，他每天都会收拾房间，并且很积极的发视频，私下还跟同学比谁的房间更干净整洁，好习惯就这样慢慢养成了，我们家长也及时跟进公共区域的整理。现在家庭环境终于得到改善，通过整理房间的训练，我发现孩子的性格也沉稳了不少。

张女士 某文化公司职员 女儿9岁

## 在规则允许的范围内，尽可能让孩子快乐而自由的长大

作为妈妈，我在孩子成长的每个阶段都操碎了心。家长肯定都希望自己的孩子能够养成很多良好的习惯，比如见到周围的亲人、朋友，希望孩子能热情有礼貌的打招呼；每天能自己穿衣服，而不是妈妈追着给孩子穿衣服；早晚睡觉前养成定时刷牙的好习惯，而不是偷懒不刷牙就睡觉；吃饭的时候不发出声

响，不要拿着筷子在菜里翻搅，不要把饭菜撒在饭桌上，不要剩饭；按时写作业，而不是每天放学后先玩，一直到快睡觉时才想起来还有很多作业没写，然后着急忙慌地写，最后到睡觉的时间了也没写完……孩子们身上这类不良习惯真是太多太多了。

我女儿非常调皮，不管我强调了多

少遍，她在家里还是不穿拖鞋，光脚跑来跑去，一到下雨天，就在小区里玩水，浑身湿透了不用说，回来肯定会感冒……诸如此类不太好的生活习惯我闺女都有，而且每样习惯我都强调了非常多遍，可是效果不是很理想，我曾经也很苦恼。

但是几年后，我就进入了豁然开朗

的状态：每个生命来到这个世界上，都希望不活在条条框框中，都不希望频繁地被父母教育，被父母强迫着学会那种规矩。后来我采购了一批有关良好行为习惯的绘本，放在家里的各个角落。孩子会翻翻，效果很好。此外，在家里的时候，在规则能够允许的范围内，尽可能让孩子快乐而自由的长大。

北京市家庭教育研究会常务理事、北京教育科学院早期教育研究所原所长 梁雅珠

## 好习惯成就好人生

良好习惯的培养是孩子人生中最重要的一课，好习惯养成越早越好，一定要抓关键点，符合孩子的年龄特点和他们的水平。

老一辈教育家陶行知先生认为，凡是人生需要的一些习惯、倾向、态度，多半是在6岁之前形成的，6岁以前是人格陶冶的关键期。培养孩子的好习惯的意识，一定要在孩子行为之前做，到什么阶段应该做什么事，家长要十分清楚。比如孩子三上小班就应知道吃饭前要洗干净手，独立进餐；大小便要如厕；看一本书要有始有终；东西用完要归位；还要培养阅读习惯。到了大班，孩子应养成独立解决问题的能力，比如能够克制自己、自我约束、守规矩、喜欢合作、懂得分享、学习专注……等等。实践证明，好习惯成就好的人生。

养成的好习惯可以分为五个步骤。第一步是明确权利，好习惯是通过孩子的生活实践获得的。家长首先要把做事的权利归还给孩子。让不同年龄的孩子知道自己应该做什么，怎样去做。仔

细分析一下，有些好习惯孩子为什么做不到？原因是多方面的，有的家长包办太多，剥夺了孩子做事的权利，例如，上学背书包是孩子自己的事情，但我们常常看到，孩子的书包都在家长身上，家长都心疼孩子，怕把孩子压坏了。长期这样做，孩子就认为父母为自己背书包理所应当，当孩子慢慢长大了，再让孩子自己背书包时，就会出现莫名其妙的委屈。这就是权利剥夺的结果。

当看见孩子行为习惯出现问题时，家长首先要考虑原因出在哪儿。划清职责，不要剥夺孩子做事的权利，家长必须理性对待。

第二步是谈判，跟孩子以平等身份交流，获得孩子的认可。中班以后孩子就有沟通能力了，家长要跟孩子一起列出生活清单，说清楚哪些事情是你应该且能做到的，不需要别人替代，不需要提醒，做到什么程度。比如，与孩子一起聊聊什么是文明进餐，告诉他在饭桌上要考虑别人的存在，不能只顾自己。进餐时不能扒拉菜、挑食、吧唧嘴等，跟孩

子达成共识。

如果没有谈判这一步，孩子不懂餐桌上的规矩，家长说孩子时他们会发蒙，原因是从来没有人告诉他应该如何做是对的。我们常常看到的是家长总是在纠正孩子的错误，从来不告诉孩子正面的要求，这就形成了一个误区，孩子经常是在接受批评和指责中纠正不良习惯。如果我们先把规则和任务告诉孩子，孩子即使没做到，他会自责，他会做到自我修正。

第三步是立规矩，从一点一滴做起。立规矩一定要伴随孩子的成长，不断提高要求。让孩子明白哪些底线不能突破，边界感特别重要。全家人要有建立规矩的共识，规矩的权威性靠大家去维系，成人做不到也要受惩罚。比如不让孩子睡懒觉，家长却睡到上午10点，这不叫规矩，在家庭中规矩不能有双标，大家都要遵守。

第四步是行动，即坚持不懈、持之以恒。家长对孩子的要求要恰如其分，从一小步开始，有一定的灵活性，不是

教条机械，更不要攀比，不要一步到位，让孩子有一个建立自信心、自我接纳的过程。形成一个好习惯需要不断的反复练习、实践、体验，在这个过程中家长要有耐心，适当时要提示孩子去守则，对孩子的进步及时鼓励，静待花开。

第五步是检验。好习惯的标志就是不需要家长提醒也能够做到，主动性和自觉性达到最大化，让习惯成自然。我们坚信——好习惯一定能成就好未来！

本报记者 任洁 杨琳琳 余翠平



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。