

性格教育法，養出好孩子

坐不住，給他找事做

每個孩子都是獨一無二的，都有自己的性格特點，但性格并非絕對的好壞。教育學家認為應根據孩子性格因材施教，激發潛能。

有些孩子天生活潑好動，精力特別旺盛，其實這不是壞事。但如果孩子太愛動，沒有規則意識，比如，坐不住、小動作多、調皮搗蛋、上課亂鬧等就需及時引導、教育。武漢大學兒童發展研究中心主任、教授楊健說，孩子愛動、愛玩是天性，也正處於對周圍環境充滿好奇，想要探索世界的階段。所以，家長要明白孩子好動并非有意，不必過於急躁。

楊健表示，家長應理性看待孩子頑皮的性格和行為。孩子愛動，精力充沛，家長不能強制性要求孩子安靜下來，這樣只會適得其反。最好的方法是讓孩子用適當的方式動起來，去消耗自身的精力。比如引導孩子積極參加體育運動，培養孩子的體育精神。借用體育精神，讓孩子學着不斷地去適應體育規則，在這個過程中將孩子培養成一個能夠接受他人指導和建議的人。家長還可以給孩子找點事兒做，比如讓孩子幫着做些力所



能及的家務，培養孩子的一些興趣愛好，例如折紙、積木、手工遊戲等，幫助孩子消耗精力，從而慢慢學會靜下來。

易分心，從興趣入手

孩子的“溜號”問題讓大多數家長頭疼：寫作業時常走神、出錯，或凝神發呆。還有些孩子上課時總會有諸多小動作，坐不住，東張西望。

楊健表示，孩子的專注力隨着年齡而提升，2~3歲處於專注力逐步形成的關鍵期，如果家長頻頻打斷，會使孩子專注力急速分散。4~7歲孩子自主意識尚未形成，天生容易被外界的事物吸引，產生強烈的好奇心。7~10歲孩子感興趣的事情能堅持較長時間，逐漸形成目標意識。一些外在原因也會造成孩子注意力不集中。比如，孩子學習時，周遭環境嘈雜。還有些是孩子的心理因素，如做出一些調皮行為試圖引起父母的注意。

家長可以通過引導，讓孩子更加專注。楊健說，教育學中有個“遷移規律”，即如果當孩子在某個方面能夠集中注意力時，這種品質可以不知不覺遷移到其他活動中。可以先從孩子最感興趣的事情入手，當其沉浸在感興趣的事物上時，專注力的培養也潛移默化地發生了。此外，對於易分心的孩子還要注意，創造安靜良好的學習環境，增加體育鍛煉都能夠提高其專注力。

慢熱型，多給他鼓勵

有些家長可能發現，自己的孩子每次身處新



環境或者接觸新鮮事物時，表現並不興奮。總是不緊不慢，磨磨蹭蹭，需要較長的時間才能適應或接受。這類性格的孩子偏內向，屬於慢熱型。內向慢熱是一個人與生俱來的氣質，很難改變。據統計，40%的孩子的社交氣質屬於適應型，10%的屬於困難型，15%的屬於慢熱型。

慢熱的孩子並不是性格上的缺陷，也有很多優勢，比如有主見不容易人雲亦雲，能透過現象看本質，做一件事雖然上手慢，但接觸後更容易投入。面對慢熱型的孩子，楊健建議，要給孩子時間，讓他慢慢地適應，當心理有安全感了，自然會好。還要給他們更多鼓勵、信心和力量，幫助他們去面對挑戰。在社交方面，和孩子出門可以帶着“社交貨幣”，比如一個可愛的小鴨書包、一兩個玩具、一些小零食，吸引其他小朋友過來，制造共同的話題，能幫助孩子迅速融入集體，打破社交堅冰。做事磨蹭、拖延的孩子，可以給他們制訂好時間計劃表，比如寫作業用時30分鐘，在規定時間內完成會有一定的獎勵，可以幫助孩子提高效率。

太敏感，引導他表達

“小朋友說我穿的衣服難看，我不穿了！”“你是不是不開心了，怎麼不理我？”“我不去學琴了，老師好像不喜歡我……”有些孩子內心較為敏感，非常在意周圍環境及周圍人的評價，會注意到常人不太在意的細節。面對不開心的事，有的小朋友很快就忘記，但是敏感的孩子會思慮很久，想得比較多。

在楊健看來，高敏感度的孩子，往往自尊心強、承受力差，家長千萬不要當面批評他，尤其不要當着外人的面批評他，要學會“翻篇兒”。

父母要學會多觀察，主動關心他們，找更多的話題去引導他們表達內心的想法。鼓勵孩子把不開心的畫出來、唱出來，引導孩子進行理性思



對家人發火前，想想四句話



“吃飯不要吧唧嘴”“我說過我不吃蔥蒜”“你走路能不能快一點”“這還不都是為你好”……面對家人，我們常常會說出這樣語氣生硬甚至口無遮攔的話。很多人也感慨，為啥有時說話會如此不顧家人的感受，却把好脾氣留給客戶、領導、同事、朋友甚至是陌生人，事後回想起來又覺得“怎麼就不能控制住自己的脾氣、對家人寬容點呢”？

中國心理衛生協會心理諮詢專業委員會副主任委員郭勇認為，“控制不住”只是借口，“不去控制”才是事實。人們在釋放情緒時，通常是有選擇性的，不是對誰都會發脾氣。那些強大的或者陌生的存在會讓人恐懼，所以我們言行上都會有所保留；而家人間知根知底，有熟悉和安全感，便會多了一些肆無忌憚、有恃無恐的底氣，因此在態度和言語上的控制就會有所鬆懈。

即使是生活在一起的家人，由於成員間有價值觀、生活方式、生活態度上的差異，相處起來也必定需要許多磨合，包容尤為重要。郭勇說，很多家庭中，溝通不良的根本原因是一方對另一方的“不接納”，總是習慣性地把自己的想法強加於家人身上。例如認為“我這麼做，你也應該這麼做”“別人可以不理解我，但我必須無條件支持我”等。還有的家人(尤其父母長輩)，對其他人

期望、要求過高，一旦對方沒有達到要求就會不滿意，甚至發脾氣。總之，家人間不能“好好說話”，很大程度上是缺乏包容和理解帶來摩擦和矛盾，如果不願意控制情緒，說出來的話就很難聽。

不論多親的關係，相敬如賓都是必要的。與家人交流，建議心中常懷以下4種想法，來保持寬容之心、促進溝通。

1. “這不是針對我。”有時，家人無意說了一些話，不要太敏感立馬對號入座覺得他針對你。還有，當家人提出反對意見時，僅僅是因為他有不同的看法，並不是故意和你抬杠。

2. “他也有很多優點。”家人間相熟相知，應該更了解彼此的優缺點，多去看到他的優點，少揪着“做不好”“不夠好”的事。例如，可能孩子的學習成績不好，但他和老師、同學之間的關係很不錯；可能父母總是要求我們做這做那，而這些事情的確對我們有益；可能丈夫總是很晚才回家，但他也會經常做些家務、準備節日驚喜；可能妻子偶爾有些任性，但她會在你疲累的時候給予關懷等。每個人都不是完美的，學會享受家人的優點，接納他們的缺點。

3. “不做別人的主。”每個人都有自己的辦事方式，不要把自己的意願強加給別人，也不要過分質疑他人的選擇，可避免大部分家庭矛盾。比如，周末孩子想睡懶覺，父母却強迫他們早起；自己喜歡看電視劇，就讓全家一起看；有人臨時不能參加家庭聚會，就說“不合群”等。家人間確實關係更親密，但也不用事事都步調一致，你也做不到事事都管得着。尊重別人都有自己的世界，減少一點控制的欲望。

4. “我也一樣啊。”郭勇說，由於相處太久，互相模仿學習，家庭成員間的生活和行為習慣非常相似。當我們怪家人愛嘮叨、愛埋怨、太懶惰時，可以回頭想想，我們自己是不是也這樣呢？答案常常是肯定的。所以，我們自己并不比家人好多少，又有什麼資格說三道四呢？指責之前，先反思一會自己，也許就不會衝動說出傷人的話了。



考，而不只是被情緒腦所左右。幫助孩子正視成長中的失敗，不要讓孩子因為一次輸贏或表現給自己下定論。輸贏本來就是無常的，關鍵是能通過某次失敗發現自己的不足，爭取下一次的 success。此外，內心敏感的孩子喜歡胡思亂想，可以讓其多跟善于交際、樂觀開朗的孩子交朋友，潛移默化地受到影響。

脾氣壞，適當給懲罰

在孩子2歲過後，很多父母會發現一個問題，就是孩子好像不服管教了，不僅在言語上拒絕爸爸媽媽，還學會了發脾氣，有的還喜歡打人，不分場合、時間大聲尖叫。

楊健表示，每個孩子的脾氣秉性都不同，性格氣質類型也不一樣，比如我們常說的“膽汁型”性格容易脾氣暴躁，這種性格大膽自信，獨立自主，但耐心差、情感起伏大。除了性格本身，在孩子成長過程中，也會出現幾個必經的心理反抗期，表現為暴躁、不耐煩、愛發脾氣等。

對待暴躁的孩子，楊健認為，家長首先要以身作則，不要因為孩子不聽話而大發脾氣，這樣不僅不能安撫孩子的情緒，還容易讓孩子模仿，變本加厲。所以當孩子撒潑、發脾氣時，家長一定要態度平和，了解孩子為什麼情緒暴躁，並堅定表明自己的看法。然後幫孩子調整情緒，轉移注意力，例如畫畫、看圖冊，甚至是聽一下兒歌，和孩子聊天。大一點的孩子，可以設置一些懲罰措施，讓孩子知道亂發脾氣的代價。比如，本來約定好周末去公園玩，孩子因為發脾氣或過分行為，家長借此取消游玩，可以在一定程度上遏制孩子的錯誤行為，讓孩子意識到發脾氣是“劃不來”的代價。

膽子小，別用激將法

生活中，有的孩子性格膽小，怕爬高、怕天黑、怕打雷，甚至怕生，不敢和其他小朋友一起玩，遇到陌生人就躲得遠遠的。研究顯示，孩子膽小懦弱的性格，其實大多數都是後天“培養”出來的。有的家長一直過分保護孩子，讓其減少與外界的接觸，導致孩子膽小畏懼，缺乏勇氣。還有的孩子可能有些“童年陰影”，比如看過鬼片、受過驚嚇等。

面對這樣的孩子，家長應有意識地幫其克服膽小的心理。楊健表示，在教育心理學領域，有一種方法叫“系統脫敏法”，就是幫助孩子直面恐懼，逐漸遞進，進而消除恐懼。需要注意的是，直面困難不能強迫，更不等於激將法。有些家長急于讓孩子克服膽小的問題，會故意說些話“刺激”孩子，比如“這有什麼好怕的”“這都不敢你也太膽小了吧”，甚至強行讓孩子去接觸他們害怕的環境，這樣反而會增加孩子的挫敗感。



運動有助減輕眼睛幹癢

運動可以讓身體保持健康、心情變得愉悅，並以積極向上的態度面對生活。近日，加拿大滑鐵盧大學一項新研究發現，運動除上述好處外，還能幫助緩解眼睛乾燥、發癢。這是因為運動能促進淚液分泌，使淚膜穩定性大大增加。該研究發表在《實驗眼科研究》雜誌上。

研究人員選取了52名參試者參與這項研究，一半是運動員，一半是非運動員，他們都按規定時間進行鍛煉。其中，運動員每周至少鍛煉5次，非運動員每周鍛煉一次。每次運動前和運動後的5分鐘，研究團隊都會對參試者進行視覺檢查，並測量他們的淚液分泌和淚膜破裂時間(眨眼後保持睜眼狀態，是評價淚膜穩定性的客觀檢查，若淚膜破裂時間<10秒，淚膜則不穩定)。結果發現，雖然運動員的淚液分泌和淚液破裂時間增幅最大，但每周只鍛煉一次的非運動員的眼部也有明顯的健康改善。

這項研究成果對長期在屏幕前工作的人來說是件好事，定期鍛煉不僅可以改善整體健康，還能保持眼部健康，防止幹眼癢，緩解瘙癢、灼熱等眼部不適。