

知子莫若知子花

知子菀

好习惯早养成



讲师简介

刘一凡

- 国家二级心理咨询师
- 灵性催眠治疗师
- 性心理/多元性别心理咨询师
- 资深家庭教育指导师
- 临床心理学硕士
- 德国莱比锡大学、耶拿大学访问学者



讲师简介



- 曾为北京中学，北京航空航天大学，北京理工大学，清华附中，朝阳外国语学校，山东、陕西、四川、浙江、山西、沈阳、内蒙古等多地中小学；部队武警官兵，公安干警，监狱服刑人员等政府部门；保险集团，首汽约车，公交集团等企业提供 1000 多场心理学专题讲座。
- 陕西卫视《超级老师》“金牌超级老师”。
- 中央人民广播电台《都市之声》特邀嘉宾。
- 马云基金会大咖ing特邀心理专家讲师。

我不是你的影子，但我和你最亲密。

我不是你的手脚，但我最听你的话。

对成功的人来说，我是功臣。

对失败的人来说，我是坏蛋。

谜底：习惯



- ✿ 习惯是怎样形成的
- ✿ 家长对“好习惯”的期待
- ✿ 好习惯养成小技巧
- ✿ 有效改善坏习惯

知子花

习惯是怎样形成的



习惯是怎样形成的——心理学观念



1 习惯是自动化了的反应倾向或行为模式



习惯是怎样形成的——心理学观念



2 习惯在一定时间内逐渐养成的，与人后天条件反射系统的建立密切关系

案例：爱哭的露露

好习惯不能在一天之内养成，
坏习惯也不能在一天之内改善





3 习惯不仅指动作或行为，还包括思维情感内容



思维定式

积极作用：公式的应用

消极作用：千篇一律，创造性低



4 习惯满足了人的某种需要



一边写作一边听音乐

放松，获取灵感

习惯是怎样形成的——心理学观念



习惯是后天养成的，是学习的结果

形成习惯重要的因素：环境

习惯是怎样形成的——心理学观念



➤ 内在环境

✿ 认知水平

具体运算阶段（7-11岁）
形成了初步运算结构，出现逻辑思维，但思维还与具体事物相联系，离不开具体经验

--Jean Piaget

✿ 动机

研究表明：

动机激发行为，强化行为



➤ 外在环境

✿ 示范的力量

✿ 情景对行为的影响

不同情境下，会出现不同的行为

习惯是怎样形成的——心理学观念



例：我们希望孩子养成每天阅读的好习惯

内在环境

你给的书孩子能否看懂，是否感兴趣？

认知水平

什么让孩子愿意看书？乐于看书？

动机

外在环境

爸爸妈妈是否经常看书？

示范

家里环境是否有阅读的环境和氛围？

情境

知子花

家长对“好习惯”的期待





也许您希望孩子是这样的：

✿ 生活习惯

Ex. 作息规律，爱整洁，遵守秩序

✿ 学习习惯

Ex. 课本用具收放整齐，按时完成作业

✿ 行为习惯

Ex. 认真倾听别人说话，懂礼貌

现实中也许孩子是这样的：

✿ 生活习惯

Ex. 吃零食过多，邋遢，丢三落四

✿ 学习习惯

Ex. 写作业无限拖延，上学迟到

✿ 行为习惯

Ex. 无计划乱买玩具，随意插话

小学生十大好习惯



文明礼貌的习惯

遵守秩序的习惯

讲究卫生的习惯

勤于劳动的习惯

锻炼身体的习惯

勤俭节约的习惯

守时惜时的习惯

诚实守信的习惯

懂得感恩的习惯

尊重他人的习惯

知子花

好习惯养成小技巧



好习惯养成小技巧



做好示范



温柔而坚持



积极关注及鼓励

好习惯养成小技巧—示范的力量



案例：果果是一个小学二年级的学生，每天到校时间都很紧张，为此父母和自己都感到困惑...

这天，爸爸对果果说：“果果，你早上要抓紧时间，改掉迟到这个坏习惯好不好？”

果果看着爸爸回答：爸爸，你每天早上也都一直说“完了完了，要迟到了”呀！”

如果您是果果的爸爸，您会怎样做呢？



从第二天开始早点起床，抓紧时间洗漱，吃饭，给孩子树立榜样？



困困困...





重新认识“示范”的概念

关于“示范”的实验研究

(D.H.Schunk&A.R.Hanson,1987)

第一组：观看同伴展示出很快习得分数加减法的技能的结果

第二组：同伴逐渐习得分数加减法技能的过程及结果

结果：第二组相比第一组**自我效能感**更高，**技能掌握的水平**也较高。



给孩子示范解决的过程及方法比示范结果更有效。



思考：

果果的爸爸要怎样给孩子**示范**

解决的过程呢？

借助工具，轻松快乐养成好习惯



如何养成好习惯——示范的力量



借助工具一：日常惯例表

MORNING ROUTINE	EVENING ROUTINE
Eat breakfast	Pack school bag
Brush teeth	Toys away
Get dressed	Tidy bedroom
Socks on	Dirty clothes away
PJs under pillow	Brush teeth
Make bed	Tidy bathroom
Tidy room	15 min reading
Pack school bag	Sweet dreams

© The Organised Housewife

日常惯例

6:00-9:30

① 做作业 (6:00~6:30) 30分钟	② 吃饭 (7:00~7:30) 30分钟	部分会有小改动哦!!!
③ 洗澡 (8:00~8:30) 30分钟	④ 看书 (8:30~8:50) 20分钟	
⑤ 收拾书包 (8:50~8:55) 5分钟	⑥ 娱乐时间 (8:55~9:10) 15分钟	
⑦ 和小B玩 (9:10~9:25) 15分钟	⑧ 喝牛奶 (9:25~9:30) 5分钟	
⑨ 刷牙 (9:30~9:33) 3分钟	⑩ 睡觉 2 2 2	



借助工具二：系统化思考

Step1：画出时间链

Step2：分析每个动作的效率

Step3：分析如何才能提高效率

Step4：得出解决方案

如何养成好习惯——示范的力量



Step1：画出事件链

爸爸



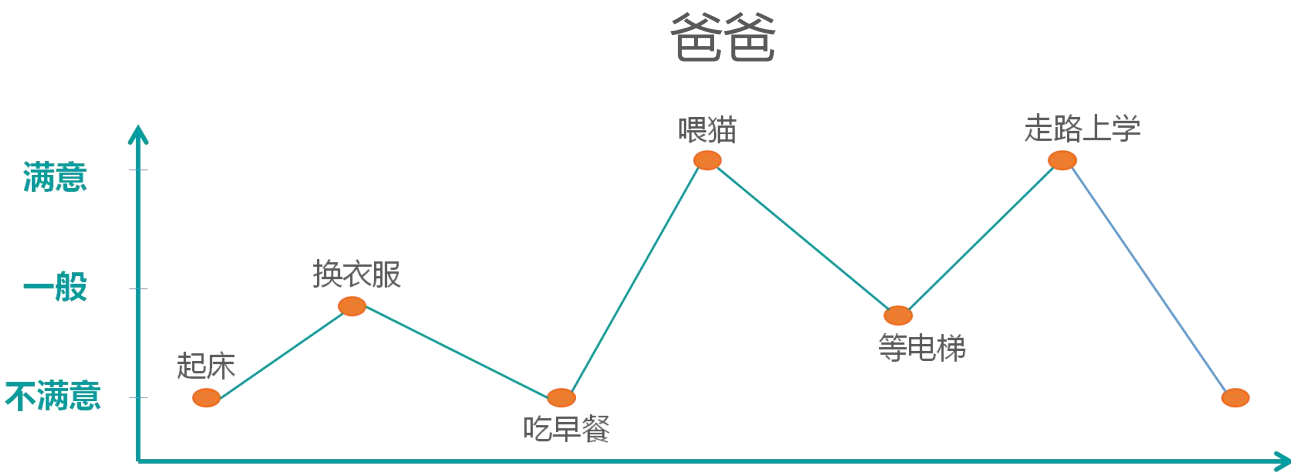
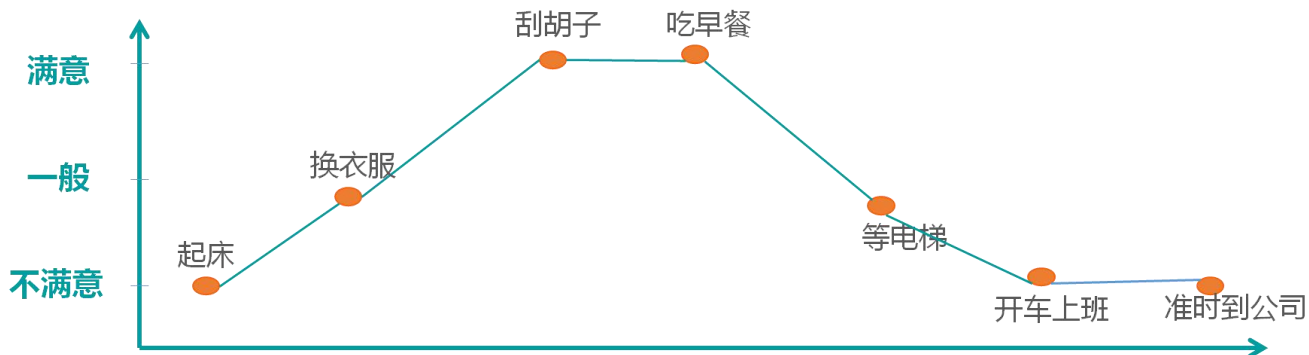
果果



如何养成好习惯—示范的力量



Step2：分析每个动作的效率（自我满意度）



爸爸

果果



如何养成好习惯—示范的力量



Step3：分析怎样才能高效

不满意动作	拆分细节
起床	为什么起床晚？怎么做到不赖床
吃早餐	为什么吃早餐慢？怎么加快吃早餐的速度
换衣服	在什么地方耽误时间了？前一天做好会更省时？准备什么

如何养成好习惯——示范的力量



Step4：商定解决方案

爸爸

需改进方面	具体方法
起床	前一晚缩短看手机的时间
换衣服	提前准备好，放在床头或前一天想好需要穿什么
交通方式	乘坐地铁

果果

需改进方面	具体方法
起床	设置闹钟时间提前10分钟
换衣服	提前准备好放床头
吃早餐	玩具，书用完放回原处，桌子上只有早餐
个人用品	水杯，纸币，公交卡

如何养成好习惯—示范的力量



✿ 以身作则，陪伴孩子一起实行

✿ 具体操作，有效训练

避免教条，方法具体化，可操作

如何养成好习惯——温柔而坚持



情景讨论：

果果与爸爸很愉快的坚持着两个人制定的方案，但是，这个周四晚上有一个果果很想看的演出，他和同学一起去，并表达都期盼很久了。但是方案里面规定上学日晚上不外出，如果您是果果的爸爸，您会...

温柔与坚持并不矛盾



如何养成好习惯——温柔而坚持



爸爸能感觉到你很想去看这场演出，这件事情会让你很快乐是吗？

爸爸也很想和你一起体验这种快乐与开心。

共情

不巧的是，这与我们辛苦制定的计划发生了冲突。

澄清事实

我们来想一想有没有其他方法可以解决呢？

引导解决

如何养成好习惯——积极关注与及时鼓励



情景：今天是果果与爸爸实行计划的第二周，第一周的兴奋状态已经慢慢过去，果果今天对爸爸说：“爸爸，妈妈帮我洗了衣服还没干，今晚就不能提前准备了，袜子就在柜子里，明天早上再拿也来得及”。如果您是果果的爸爸，您会...



✿ 21天效应

1-7天： “刻意不自然”

7-21天： “刻意，自然”

21-90天： “不经意，自然”

✿ 用心看到孩子的一点点进步并给予肯定

如何养成好习惯——积极关注与及时鼓励



果果，已经一周了，你每天都能记得我们需要准备第二天穿的衣服这件事情，而且一天都没落下过，你真的是很棒！

给予肯定

我们每天都记得这件事情是为什么呢？

使其思考

衣服没有晾干，我们只能等到明天。但是袜子好像现在还躺在柜子里，它也许不想等到明天被匆忙地拎出来，说不定，匆忙之下它会被迫与它的搭档分开哦！

游戏引导

知子花

有效改善坏习惯





案例：爱说谎的乐乐

揭秘习惯养成

所有行为的背后都有原因



孩子通常在什么情况下会说谎？

孩子说谎后您的反应是什么？

如果孩子有能代替说谎的其他行为吗？

思考：

您的孩子不良习惯的背后有什么信念，有什么需求？先找到，然后给出替代方案，坏习惯自自然会消失。

有效改善坏习惯



练习：

多多是个活泼的孩子，能说会道，但是妈妈发现，孩子有个不好的习惯：总是喜欢抢话，经常不听别人说完就开始发表意见。

行为的原因： 寻求关注

代替的行为： 如果想插话时，先在心里想：我可以再等一下吗？

或在平时多给予孩子充分的表达机会

结语



播种一个**行动**，你会收获一个**习惯**；
播种一个**习惯**，你会收获一个**个性**；
播种一个**个性**，你会收获一个**命运**。

-- 英国作家普德曼





知子花微信公众号



知子花APP

www.zhizihua.com

对话

