

学习

·

交流



习惯养成和干预中的问题与思考

袁庆祝

12月23日



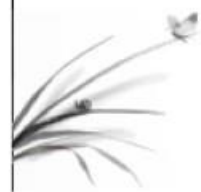


目录

- ① 习惯养成中的常见问题
- ② 习惯养成中的认识误区
- ③ 不良习惯干预的途径与方法
- ④ 家庭系统因素的思考与探索



习惯养成中的常见问题



问题一 您对孩子的学习习惯满意吗？

经过调查和分析发现，至少一半以上的学生家长对孩子的学习习惯不满意。





问题二 您是怎么培养孩子学习习惯的？

多数家长帮助孩子制订时间管理规划，并监督孩子实施。





问题三 18天或21天能够培养出好的学习习惯吗？

有相当一部分家长认为是这样的，
而急于求成。





问题四 小学生和初中生，哪个群体的时间管理更好一些？

结果发现小学生的时间管理更好一些。

那么，是小学生学习习惯更好一些吗？





问题五 家长困惑

孩子有了不良习惯，沉溺于游戏与网络，家长该怎么办？

家长想和孩子说习惯养成的事情，孩子根本就不和你谈

孩子答应的事情根本就不去做，这是为什么？

开始还能照着做，但坚持不了多长时间就放弃了



第二部分



习惯养成中的认识误区





孩子有了不良习惯，沉溺于游戏与网络，家长该怎么办？

家长想和孩子说习惯养成的事情，孩子根本就不听

孩子答应的事情根本就不去做，这是为什么？

开始还能照着做，但坚持不了多长时间就放弃了？

无效应对

剧烈冲突或放弃

“利诱”、吼叫或盯防





18天或21天养成良好学习习惯不太现实

时间规划只是习惯养成的必要但非充分条件

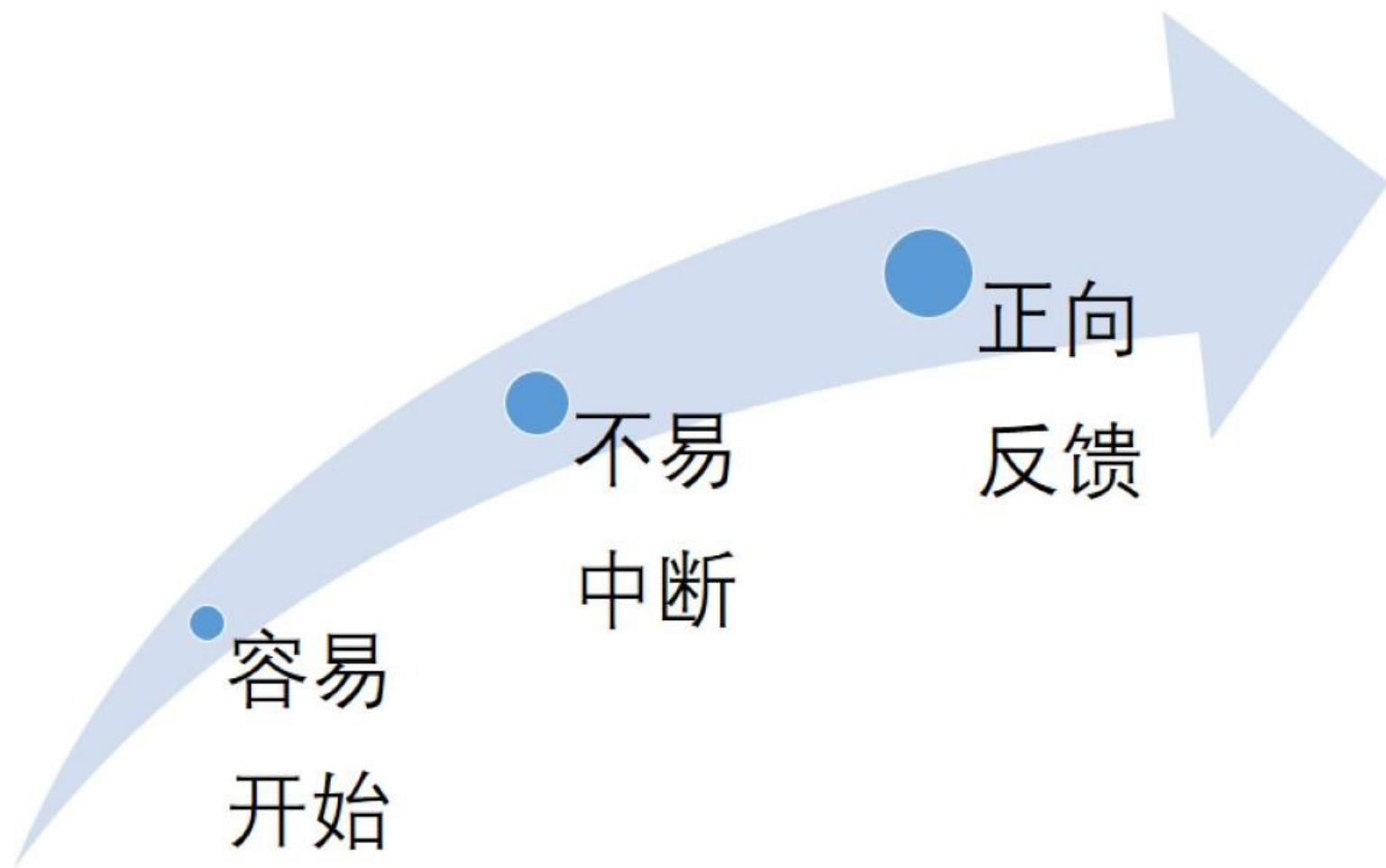
习惯养成不能贪多图快，要从微习惯开始

注意控制“陷阱”，靠“盯防”养不成好习惯

指责和讲道理无济于事，鼓励欣赏更为关键

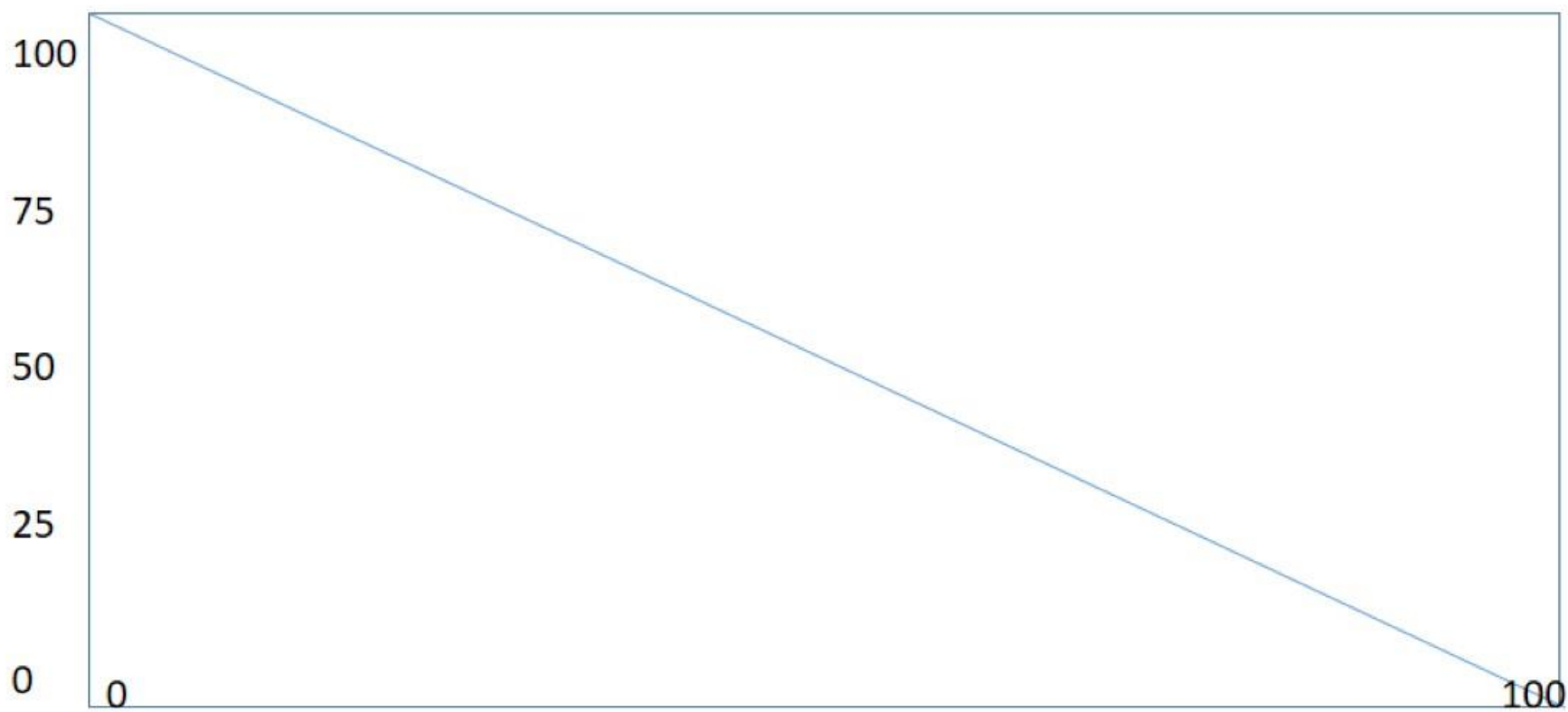


“微习惯”的养成策略





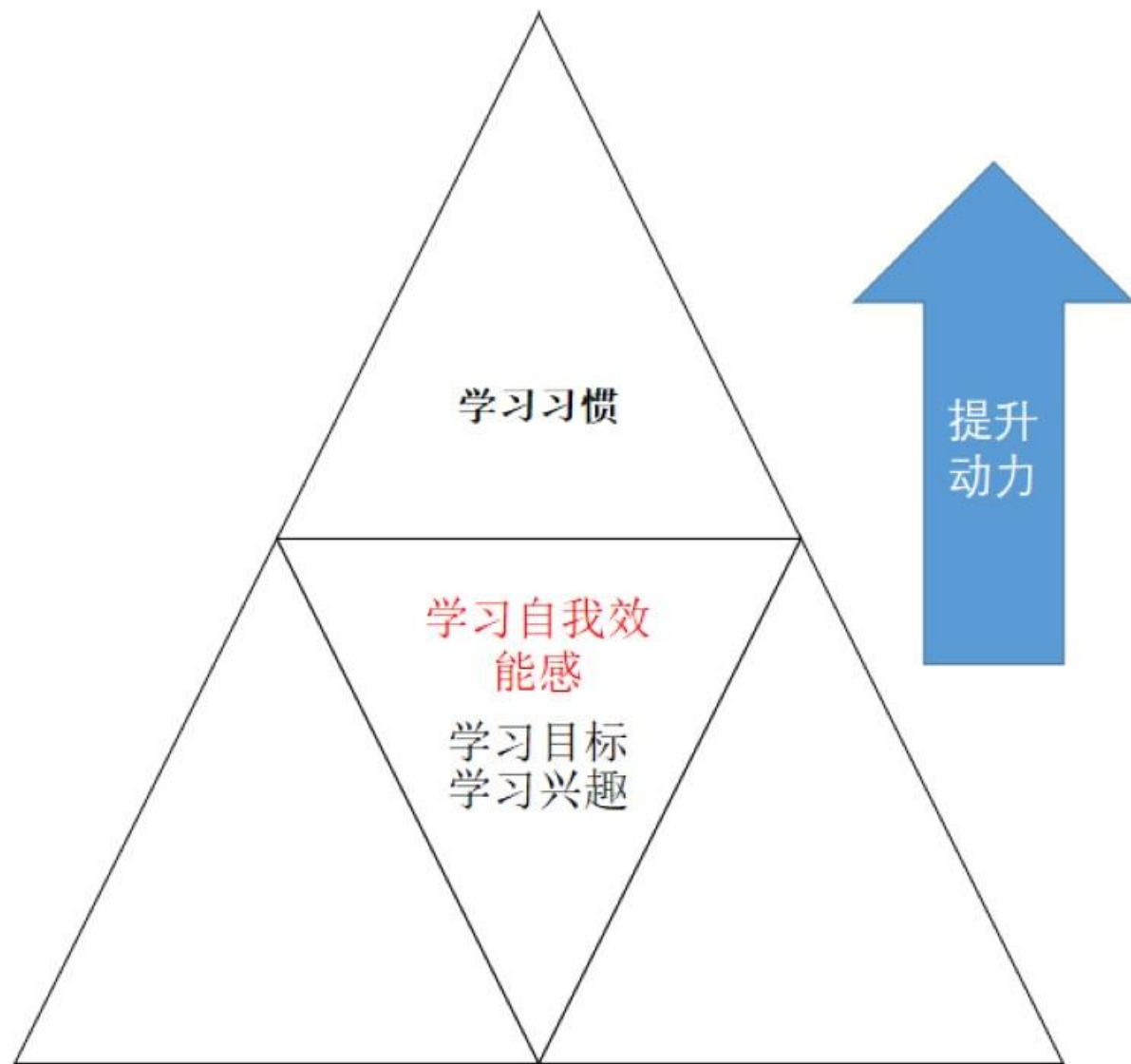
意志力消耗量

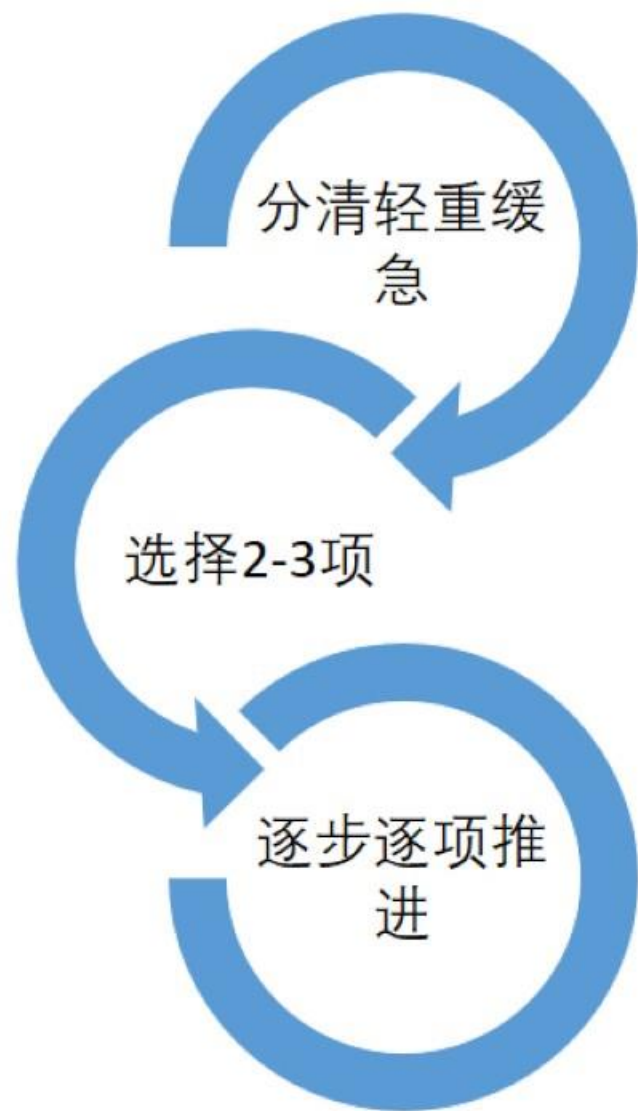


动力水平

习惯与动力和意志力密切相关



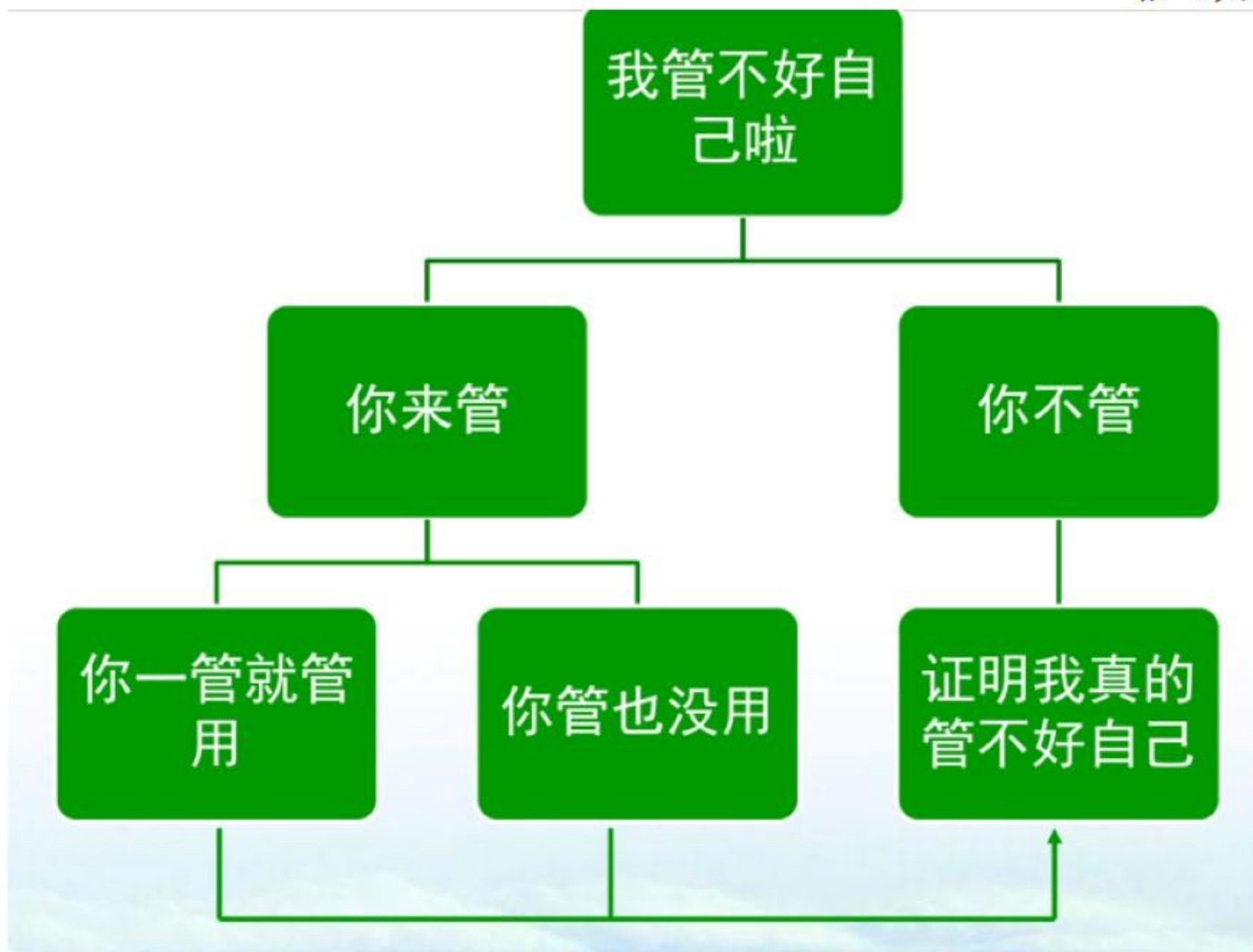




可以建议和帮助，
但尽量不要替孩子
做主



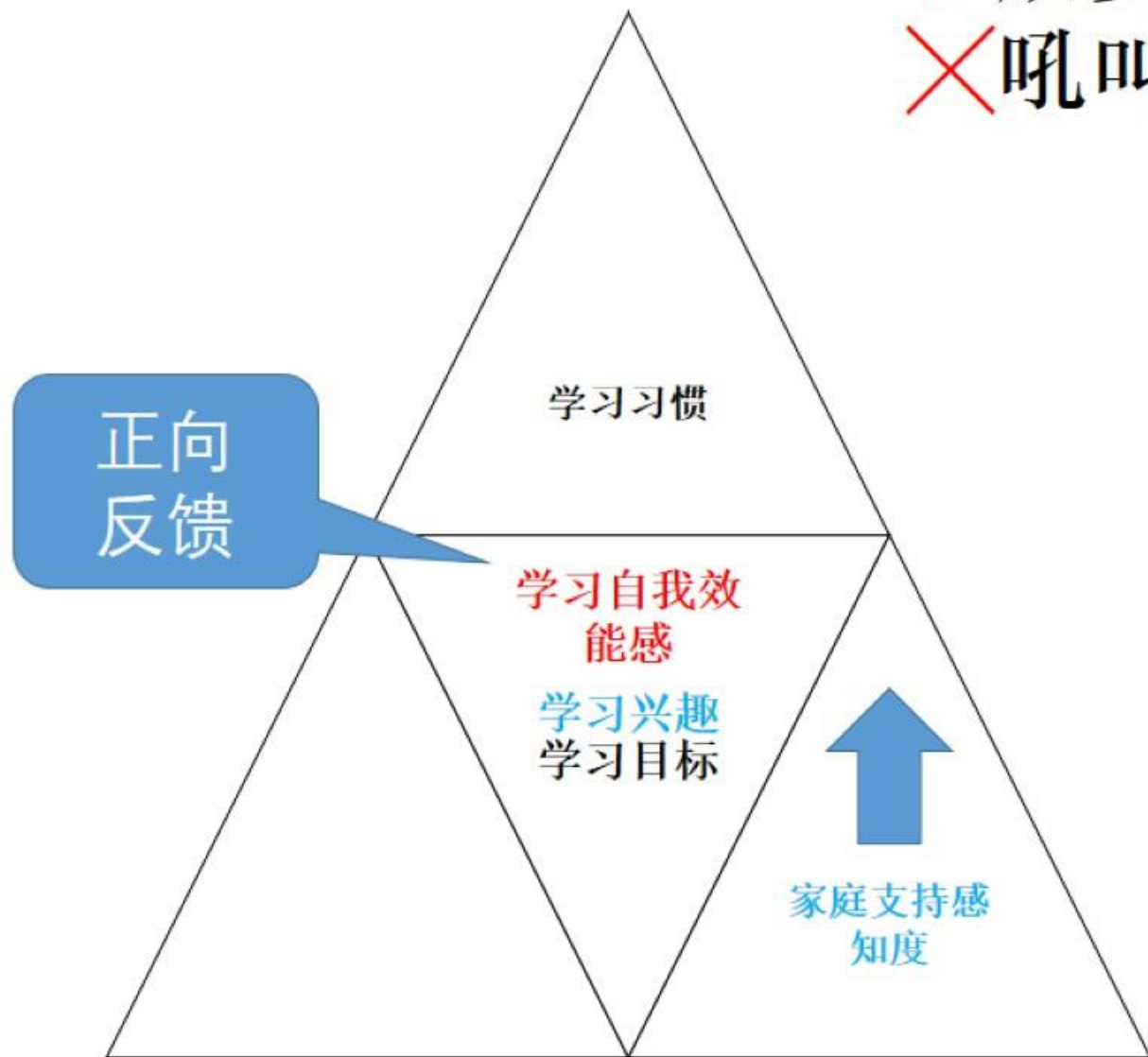
识别“控制陷阱”



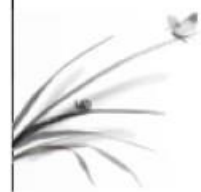
“不管教”
是需要勇气的



✓ 欣赏鼓励—赋能
✗ 吼叫斥责—控制



不良习惯干预的途径与方法



关于孩子过度使用手机 的问题

我们焦虑的到底是什么？

是孩子使用
手机这件事
情？

还是希望孩
子把更多的
精力用到学
习或者我们
认为孩子应
该做的事情
上来？





过度使用手机

往往与现实生活割裂，在虚拟世界中寻找归属感与价值感

大多与父母关系紧张，强行戒除风险较高

即使父母能够强力干预，但不玩手机，不等于解决了根本问题---我们到底需要什么？





养成良
好习惯

替代不
良习惯





找到归属感
与价值感

与现实世界重新建立联结

运用微习惯
的策略提升
自我效能感

转变手机
功能

循序渐进，
逐步替代不良习惯

建立良好
习惯





外力激发

很多游学和营会活动，都有可能给孩子赋能，带来短期改变

持续赋能

后续跟进，持续给予孩子必要的动力

系统调整

家长的改变与孩子的改变进入良性互动，相互赋能





要给予孩子足够的时间和空间

构建需要时间；遇到问题，改变需要更多的时间。
欲速则不达；急于求成，往往会带来更严重的后果。

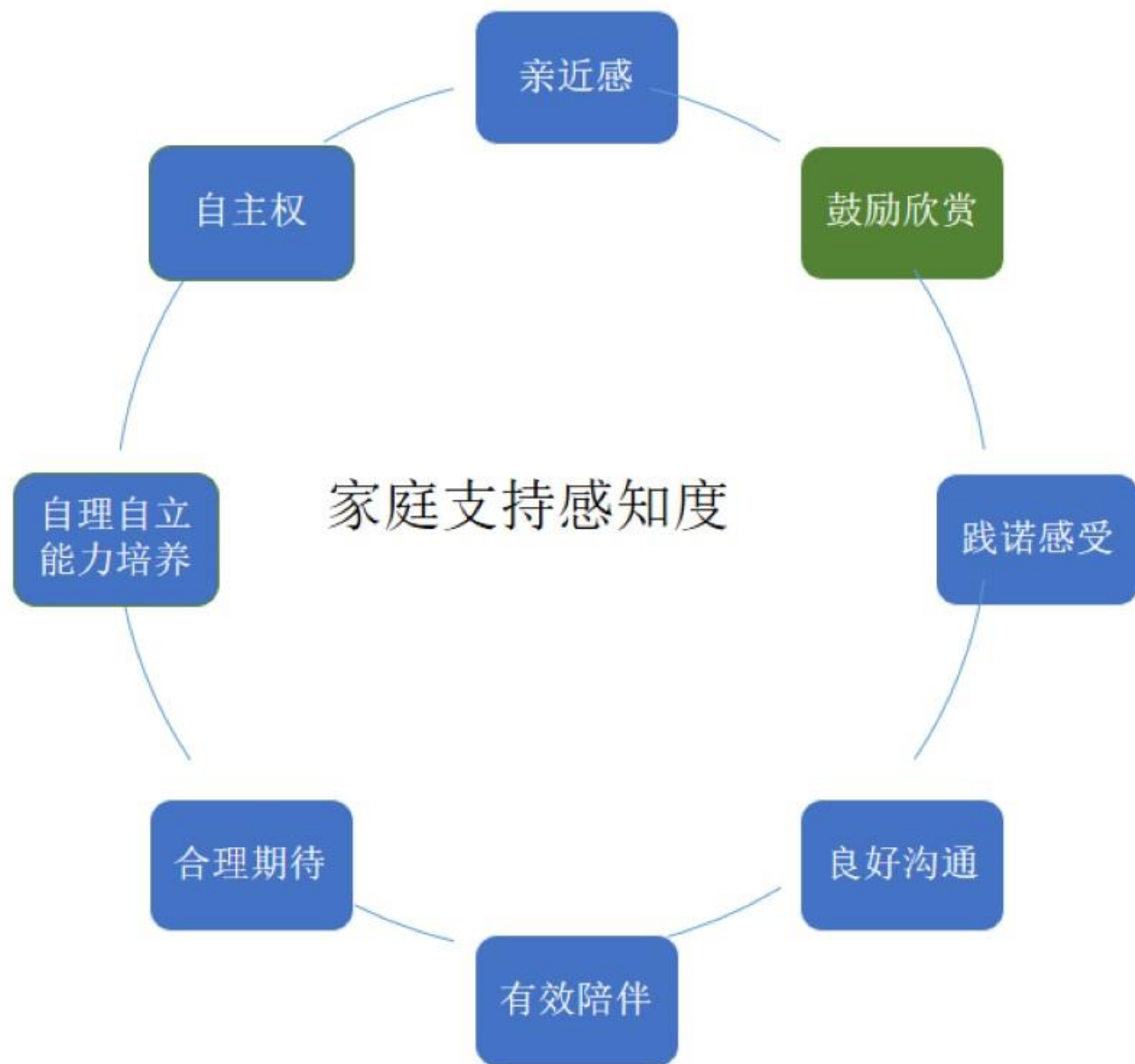


第四部分



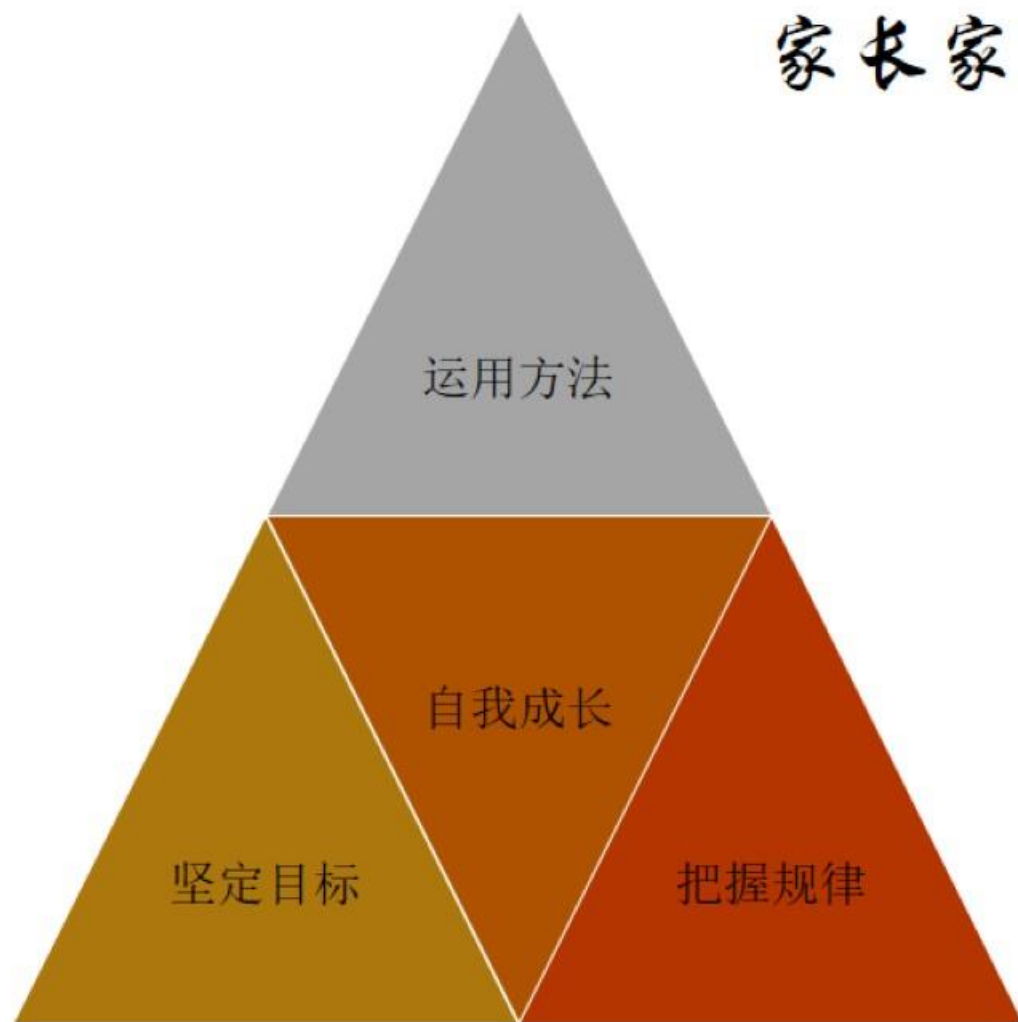
家庭系统因素的思考与探索







家长家庭教育金字塔





不找借口



找方法

不纠结—所有的人在所有的时候都已经尽其所能

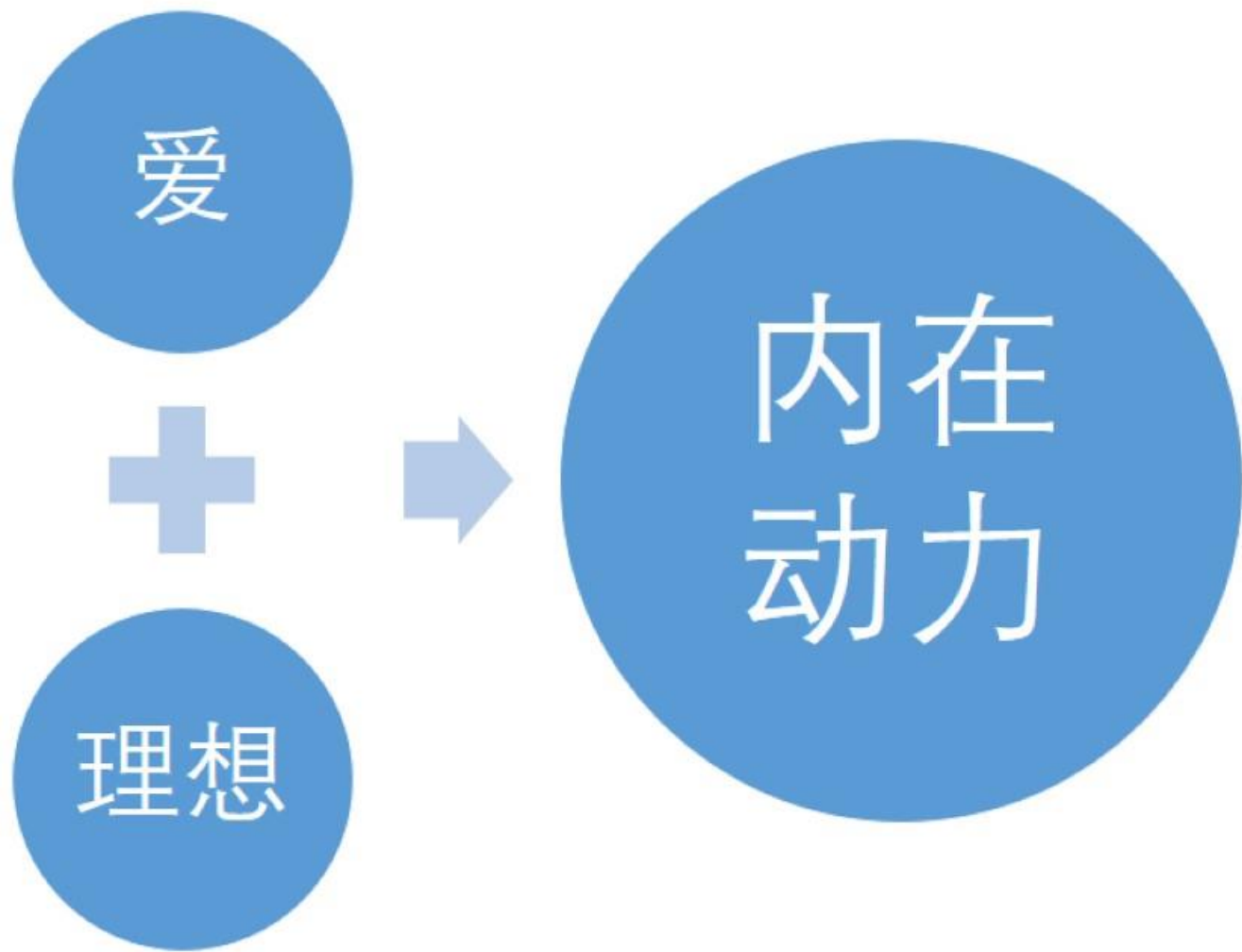
不放弃—只要坚持，一定有改变，改变一直在发生

看到孩子

因材施教

让孩子在现有的基础上再进一步，哪怕只有一小步





家庭教育
就是为即将远行的孩子
打点行装的过程

祝大家好运!

