

认清“小马虎” 这些方法让孩子更细心

家教沙龙

新学期已过半，有许多家长反映，孩子们在学习上似乎总难以摆脱“小马虎”的影子。无论是将数学运算中的2误看为7，还是在语文课上混淆了字词的偏旁部首，或在英语学习中忽略了字母的大小写，甚至在放学时都忘记带上作业本……这些看似微不足道却又频繁出现的“小马虎”，让家长们的备感头疼，也十分生气。

那么，孩子这种行为的背后，究竟隐藏着怎样的原因？而孩子为什么会粗心，父母又该怎么帮助孩子克服？带着这些问题，近日，记者采访了心理学会会员、潍城区利昌学校专职心理健康教师侯晴晴，听她聊聊孩子粗心、马虎的根源，并请其分享帮助孩子改掉“小马虎”的实用策略。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛



1 马虎出现的原因有哪些

孩子在学习上表现出的粗心大意，并非简单的态度问题，而是由多种因素共同作用的结果。侯晴晴解释，学习能力发展失衡、心理暗示以及不良习惯等，都是导致孩子粗心的主要原因。

首先，学习能力的失衡发展是一个重要因素，特别是当孩子的注意力发展不足时，在通过视觉接收信息并传递至大脑进行解析的过程中，容易遭遇干扰，导致信息传递出现偏差、遗漏或丢失，进而引发粗心、马虎的问题。

其次，孩子的不良生活习惯也是导致粗心的原因之一，学习习惯与生活习惯紧密相连。家长若只关注孩子的学业成绩，而忽视培养其独立性和生活习惯，将限制孩子自理能力和责任心的发展。这样的孩子在学业上更容易表现出粗心大意的问题，且往往缺乏主动克服粗心的意识。

侯晴晴还提醒家长，在家辅导孩子学习时应保持冷静和耐心，为孩子创造一个安全、宽容的学习环境。这样，孩子才能更真实地展示自己的信息加工过程，表达自己对学习规则的理解，从而得到家长有针对性的帮助。

2 应对马虎的方法有哪些

孩子的马虎问题，家长可以综合运用多种策略来帮助逐步克服。

侯晴晴表示，家长首先可以着重培养孩子学习中认真检查的习惯，这是自我监督的重要一环。在孩子完成作业或考试后，应引导他们用挑剔的眼光审视每一道题，精力高度集中地寻找可能因马虎而产生的错误。家长也可以建议孩子用红笔标记出这些错误，建立学科错题本，作为日后复习的重点，通过反复的分析和提醒，让孩子逐渐学会和减少同类错误的发生。

建立互助机制同样也是克服马虎的有效手段。侯晴晴说，孩子与同学之间的互相检查、监督，不仅能增强他们的责任心，还能在无形中形成一种良性竞争氛围。孩子可以通过树立一个小目标，看看之前的自己和现在的自己有什么差距、有没有改进、改进了多少等，以此激发孩子改正错误的积极性。另外，家长也可以多跟学校老师沟通，携手家校配合互相监督，帮助孩子进步。

侯晴晴建议，加强平日的练习，认真做好课后的“温故知新”，也是减少马虎出错率的关键。比如，在数学科目的学习中，可以增加计算类题目的练习，不断提高孩子的口算和笔算能力。家长也可以根据自家孩子的实际情况，在周末制订合适的练习计划，并适时给予指导和反馈。同时，在解题过程中，家长可以引导孩子要“先求准确，再求速度”。当孩子想好方法和思路后，提醒他们保持心平气和、不慌不忙的状态，全神贯注地审视每个解题步骤。尤其是在还不够熟练的情况下，切勿急于求成，省略必要的步骤。只有在确保准确性的基础上，再逐步锻炼做题的速度，才能真正做到又快又准。另外，应对孩子的马虎，家长和老师需携手配合，耐心引导、细心观察，通过培养孩子的检查习惯、建立互助机制、加强练习以及注重准确性等多方面的努力，才可以帮助孩子逐步克服这一不良习惯，提升其学习能力和综合素质。

3 家长应如何正确引导

侯晴晴表示，家长在面对孩子的马虎问题时，应持有更为平和与理性的态度，不要过于焦虑。学习本身就是一项复杂而精细的任务，它要求孩子智力、兴趣、毅力和情感等多方面能力的协同作用，单纯的认真或许也并不能完全满足这一要求。因此，家长无需将马虎视为洪水猛兽，而应将其视为孩子成长过程中的一个自然现象，也是成长的必经之路。

侯晴晴说，人都是趋利避害的，如果一个孩子一再地因为马虎挨批评，就会在潜意识里自动降低自己的智力水平，认为自己真的不会，以逃避失误带来的指责。而这种逃避的后果，不但阻碍了孩子智力的正常发展，同时也降低了孩子的自我认同感。作为家长，特别是面对低学龄的孩子，要帮助他们一起去克服困难，找到方法。如果经常批评孩子马虎，就会演变成一种“贴标签”行为，会给孩子一种负面强化，让孩子觉得自己真的就是个粗心大意的人，这种自我心理暗示十分强大，会影响到孩子的行为表达能力。

侯晴晴呼吁，孩子的马虎是他们走向精细化的必经之路，是十分正常的现象。希望家长以平常心对待这一问题，积极帮助孩子寻找科学的解决之道，通过耐心地引导和支持，相信不久之后，孩子也将不再马虎，在学习和生活上变得越来越好。

孩子同桌太活泼 要不要换座位

问：女儿的新同桌是个很活泼的男孩子，上课老讲话，影响女儿听课的质量，但女儿觉得同桌很有趣，是她的新朋友。有必要让老师给她换个同桌吗？

答：“孟母三迁”让我们明白了邻居的重要性，“近朱者赤，近墨者黑”也是同样的道理。可能就是因为理解了这些意思，父母会格外重视孩子身边的朋友，尤其是学校里的同桌。

要不要换同桌这件事，其实可以当做一个培养孩子能力的契机。

首先，这事得看孩子怎么想。她觉得同桌有趣，那是好事，说明她在学校很开心。

如果在上课时，同桌总是讲话影响到学习，可以试着跟女儿一起想想办法，比如教孩子学会沟通，跟同桌明确表达自己的想法和感受，让同桌知道自己的界限，或者可以主动告知老师，让老师引导同桌上课保持安静。方法很多，而不是非得用换同桌这种方式。

这里还涉及到一个问题——同桌好不好，关键在于我们如何定义这个“好”字。每个孩子身上都有闪光点，我们要教育孩子学会取长补短，以同桌为镜，自我反思。同桌活泼幽默的性格，我们可以学一学；上课讲话的坏习惯，我们要引以为戒，不断自我提高。

问：有时候看孩子做题目，发现题目挺灵活，需要给他稍微指点一下才会做，可是又担心一直帮忙，无法养成他独立做题的习惯。我该怎么办呢？

答：对于低年级的孩子，尤其是识字量有限的孩子，家长适度读题可以帮助孩子理解题目，避免因不理解题目而产生挫败感。不过，随着孩子认识的字越来越多，有了一定的阅读能力，家长就要逐步引导孩子自己读题，培养其独立解题的习惯。

在孩子做作业的时候，家长可试着适当放手，不要坐在孩子身边像监工一样，让孩子浑身不自在；也不要看到孩子有错误，就立即指正，打乱孩子的思路……总之，家长应该给孩子做作业的空间，让孩子有自由发挥的权利。可以试着先让孩子自己思考，遇到难题时再给他一点提示，像放风筝那样，线松松紧紧，让他既能独立思考，又不至于太受挫。

多鼓励他自己找到解题方法，慢慢地，他就会更自信，也能养成独立做题的好习惯。

问：女儿刚上一年级，我给她购买了一些课外辅导教材，可是发现晚上时间很紧张，如果额外“加餐”，要忙到九点半之后才能洗漱。我要坚持让她做这些课外作业吗？

答：要不要给孩子额外“加餐”，这个问题的答案，得根据每个孩子的情况来定。

如果孩子学有余力，而且对这些课外辅导教材也挺感兴趣，那做做也无妨，总能多学点知识，也能拓展一下知识面。但如果孩子白天在校内的学习已经觉得挺累了，晚上再“加餐”就太辛苦了，不仅可能会影响睡眠和第二天的学习，还可能让她产生厌烦心理。原本是想让她变得更好，但结果可能反而更糟，适得其反，得不偿失。

在做决定之前，可以试着跟孩子聊聊，听听她的真实想法，毕竟她才是学习的主角。如果她觉得累，那就先放一放，身心健康才是最重要的。

据《钱江晚报》