養成好習慣的重要性

習慣」一旦養成，影響的層面非常廣大。良好的習慣，讓孩子終身受用；不好的習慣，讓孩子身心受挫。父母該如何協助孩子養成好習慣、消除壞習慣呢？一起來學習！

孩子的「拗」讓你受不了嗎？拗脾氣其實是在不知不覺中被養成的。孩子很聰明，為了得到他想要的東西，總是無所不用其極，我們不難在各大百貨公司的玩具部門看到，孩子賴著不肯走，大哭大鬧，嚷著要媽媽買玩具。有時家長為了快速化解這個窘迫的僵局，順了孩子的意，妥協的答應了他，幾次之後孩子的習慣就建立起來，開始學會「只要我哭鬧到你受不了的時候，我就可以得逞」。
擷取自
http://www.tmac.com.tw/parents/parents_detail.asp?parentskindid=5&parentsPage=65，撰文／張琦郁（臺大醫院臨床心理中心臨床心理師）｜麥克 DO 科學-39