

成就孩子一生的 50个好习惯

刘屹松◎编著



好习惯 一生取之不尽的财富

好习惯 一生用之不竭的资源

好习惯

决定孩子的未来，
成就孩子的人生！

思想决定行为，行为形成习惯，习惯决定性格，性格决定命运

- 良好的习惯是孩子健康人格之根，是成功人生之基。
- 养成好习惯，胜过腰缠万贯。
- 从小储蓄好习惯，利息终身用不完。
- 著名教育家乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”



ISBN 978-7-80675-608-9



定价：29.80元

成就孩子一生的 的50个好习惯

刘屹松◎编著




好习惯 一生取之不尽的**财富**

好习惯 一生用之不竭的**资源**

好习惯

决定孩子的未来，
成就孩子的人生！

 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子一生的 50 个好习惯 / 刘屹松编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2008.4

ISBN 978 - 7 - 80675 - 608 - 9

I. 孩… II. 刘… III. 少年儿童—习惯—培养 IV. B844-1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 037526 号

成就孩子一生的 50 个好习惯

刘屹松 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

直销热线: 0470-8241422 邮编: 021008

印刷装订: 大厂聚鑫印刷责任有限公司

责任编辑: 毛乐尔

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 17.75 字数: 256 千字

印 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 608 - 9/B · 056

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

Qian Yan

古代哲学家亚里斯多德在数千年前便做出这样的总结：“人的行为总是一再重复。因此卓越不是单一的举动，而是习惯。”英国著名的哲学家培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”我国教育家陈鹤琴也曾说：“习惯养得好，终身受其益；习惯养不好，终生受其累。”古今中外，无数事例证明习惯改变命运，好习惯成就美好人生。

20世纪60年代，前苏联宇航员加加林乘“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟。在当时预选的20多名字航员中，他之所以能够脱颖而出，起决定作用的仅是一个小细节。原来，在确定人员的前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细节一下子赢得了罗廖夫的好感，他感到这个27岁的青年如此自觉地遵守规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命，使他成为世界上第一位进入太空的宇航员。

习惯对人的命运前途的重要性不言而喻。习惯沉淀为性格，性格决定命运。良好习惯是健康人格之根，是成功人生之基。

在《培根论人生》一书中，培根曾专门论述习惯与命运的关系。他说：人们的行动，多半取决于习惯。一切天性和诺言，都不如习惯有力，在这一点上，也许只有宗教的狂热可与之相比。除此以外，几乎所有的人力都难战胜它，即使是人们赌咒、发誓、打包票，都没有多大用。

个人的生活受习惯支配，而社会的习惯，则是一种可怕的力量。古印度教徒为了遵守宗教惯例，可以引火自焚，他们美丽的妻子，也心甘情愿跟着跳入火坑。古斯巴达青年，每年要在神坛上受鞭笞，以锻炼坚忍的耐力。而伊丽莎白初期，一个爱尔兰死刑犯受绞刑前，要求用荆条，





不是绳索——那是他们民族的习惯。习惯是人生最有力的向导，人类按自己的习惯去认识世界和改造世界。

习惯是人生中的一柄双刃剑，用得好，它会帮助我们轻松地获得人生快乐与成功；用得不好，它会使我们的一切努力都变得很费劲，甚至能毁掉我们的一生。俄罗斯教育家乌申斯基认为：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”

习惯是一种多么顽强的力量！俗话说，多高的墙多深的基。否则，根基不牢，地动山摇。搞建筑如此，培养孩子习惯更是如此。

孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”儿童，青少年时期是养成习惯的关键时期，对于孩子的生活、学习乃至事业上的成功都至关重要。而且，科学证明习惯是可以改造和培养的。按照美国科学家的研究，一个习惯的养成需要 21 天。21 天以上的重复会形成习惯，90 天的重复会形成稳定的习惯。

因此，帮助孩子从小建立一种好习惯，是教育的责任，是老师的责任，更是家长们的责任。

著名教育家叶圣陶说过：“教育是什么？往简单方面说，只须一句话，就是要养成良好习惯。”为了让孩子们能够健康成长、终身幸福，每一个父母、教师都要高度重视孩子的习惯培养。

本书从这一目的出发，从生活习惯、做人习惯、做事习惯、学习习惯、交际习惯五个方面阐述了养成良好习惯的重要性，选取大量有趣生动的事例，运用深入浅出的说理方式，渗透了多种重要的教育思想，并详细介绍了培养这些习惯的具体做法，语言生动、活泼，既适合家长阅读，也很适合少年儿童阅读。在阅读本书的过程，你会发现在生活中养成一个好习惯是那么简单易行，而它们改变学习、生活的力量却是立竿见影，那么强大。

养成良好的习惯，让好习惯伴随一生，相信你的孩子一定会收获一个更好的未来！

目录 Contents

第一章 概述 1

——好习惯改变孩子命运

有一句格言说：“播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”著名青少年教育专家孙云晓也曾说：“好习惯对儿童来说是命运的主宰，是成功的轨道，是终身的财富，是人生的格调。”

因此，作为父母，一定要在孩子的习惯培养上下大工夫。

1. 认识习惯，才能培养出好习惯 /2
2. 良好习惯是健康人生之基 /6
3. 培养好习惯要克服重智轻德的偏差 /10
4. 培养孩子的哪些良好习惯 /12
5. 如何让孩子从小养成好习惯 /17

第二章 生活是人生第一课.....25

——培养孩子7个生活习惯

营造科学的生活环境，理性地对待孩子的需求，积极的锻炼与合理的膳食都是孩子健康成长的物质保障。但家长要避免





过度保护孩子，让他们从小学会自立，具备适应环境的能力，成为一个身心健康的人，这些良好生活习惯的养成才是孩子生存发展的基础。

1. 培养孩子卫生健康的习惯 /26
2. 培养孩子勤俭节约的习惯 /30
3. 养成坚持锻炼身体的习惯 /35
4. 养成良好的游戏习惯 /40
5. 看电视上网也要有好习惯 /46
6. 培养生活自立自理习惯 /49
7. 培养孩子热爱劳动的习惯 /53

第三章 成才先学会做人59

——培养孩子 11 个做人习惯

21 世纪教育的四大支柱是“学会认知、学会生活、学会交往、学会做人”。品德是根本性的，知识是工具性的，先学会做人，才能更好地成才，犹如一座高楼大厦要打好牢固的根基一样，根基的深度决定大厦的高度。家庭教育的根本就是教育孩子学会做人。

1. 自信，扬起孩子人生的风帆 /60
2. 自强不息，孩子的精神钙质 /65
3. 诚信，孩子一生的资本 /69
4. 乐观，心理健康的必备元素 /75
5. 忠孝，孩子做人的天职 /79
6. 谦虚，一切美德之母 /84

- 7. 宽容，人生的最高智慧 /87
- 8. 善良，是人性的光辉 /92
- 9. 责任心，孩子的立身之本 /95
- 10. 礼貌，让孩子成为有教养的人 /99
- 11. 自律，孩子成人的保证 /104

第四章 自己的事情自己做109

——培养孩子 10 个做事习惯

法国作家大仲马说：“一个人活在世上，应该有与命运较量的勇气，要有创造一番事业的决心。”是的，做事是一个人活在世上的关键。能否有条不紊地做事情是孩子在生活中重要的能力。

知识经济社会中，对劳动力的要求越来越高，不会做小事的人，也做不出大事来。做事的习惯就是要培养孩子适应劳动环境变化的综合能力，包括社会行为技能和个人素质。

- 1. 做事有计划 /110
- 2. 珍惜时间，提高效率 /114
- 3. 理财，孩子不可缺失的一课 /121
- 4. 言出必行，说了就要努力做 /127
- 5. 做事持之以恒，有始有终 /131
- 6. 勇于面对挫折 /135
- 7. 自我反思，乐于接受批评 /142
- 8. 学会自主选择 /147
- 9. 学会自我管理 /152
- 10. 学会自我情绪控制 /158





第五章 学习快乐163

——培养孩子14个学习习惯

学习是一个终身的过程，良好的学习习惯是孩子人生成功的基石，对于孩子来说，如果他有良好的使用智力的习惯，他体现出来的能力也是超乎想象的。

喜欢探索、喜欢思考、喜欢提问、喜欢关注周围生活的变化……让学习成为一种十分快乐的事，这些良好习惯，虽然不如识几个字、背几则公式那样立竿见影，但一旦养成习惯，智力天赋并不高的孩子也能够取得优良的成绩，并将为今后的学业发展奠定坚实的基础。

1. 专注的习惯 /164
2. 记忆的习惯 /169
3. 观察的习惯 /175
4. 思考的习惯 /181
5. 想象的习惯 /186
6. 创新的习惯 /191
7. 勤奋的习惯 /196
8. 总结与自我激励的习惯 /200
9. 预习的习惯 /205
10. 复习的习惯 /209
11. 广泛阅读的习惯 /213
12. 质疑的习惯 /219
13. 自动自发学习的习惯 /223
14. 科学用脑的习惯 /229

第六章 与人交往是门学问233

——培养孩子8个与人交往习惯

良好的人际交往习惯主要包括礼貌待人、尊重他人、平等地与他人交往等，这些好习惯的养成关系着孩子良好交往能力的形成，这也是未来社会人才必须具备的基本素质之一。从小帮助孩子建立良好的人际交往习惯，是孩子社会性发展的关键环节。

1. 乐于与他人交往 /234
2. 学会微笑 /237
3. 与人分享，体味快乐 /241
4. 学会倾听 /244
5. 善于合作 /248
6. 与人和睦相处 /253
7. 懂得幽默 /257
8. 感恩他人 /260



第一章

概述

——好习惯改变孩子命运

有一句格言说：“播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”著名青少年教育专家孙云晓也曾说：“好习惯对儿童来说是命运的主宰，是成功的轨道，是终身的财富，是人生的格调。”

因此，作为父母，一定要在孩子的习惯培养上下大工夫。





1. 认识习惯，才能培养出好习惯

人是一种习惯性的动物，无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。在现实生活中，人们总是自觉和不自觉表现出某些习以为常的言行举止，而这些言行往往不是经过了大脑的支配表现出来，常常给人造成一些意想不到的后果，这些后果正是我们经常所说的“习惯”影响而造成的。一个人一天的行为中，大约只有 5% 是属于非习惯性的，而剩下的 95% 的行为都是习惯性的。我们每个人的思想、行为和性格几乎时时刻刻都受习惯所左右，却很少有人去思考习惯是什么。那么，习惯到底是什么呢？

在最新版的《新华词典》中，对于习惯是这样释义的：“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等。”事实上，广义的习惯不仅仅是动作性的、生活方式性的、社会风尚性的，还包括人类所有的优点。甚至包括“善良”“仁爱”这样永恒的主题，也需要进行不断修炼，才会真正化为行动性的习惯。

古代的孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”意思是小时候形成的良好行为习惯和天生的一样牢固。近代英国教育家洛克曾在其《教育漫话》中说道：“儿童不是用规则教育就可以教育好的，规则总是被他们忘掉。你觉得他们有什么必须做的事，你便应该利用一切时机，给他们一种不可缺少的练习，使它们在他们身上固定起来。这就使他们养成一种习惯，这种习惯一旦养成以后，便不用借助记忆，很容易地、很自然地发生作用了。”

但是，很少有人能够意识到，习惯的影响力竟如此之大。

有调查表明，人们日常活动的 95% 源自习惯和惯性。想想看，我们

大多数的日常活动都只是习惯而已！我们几点钟起床，怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班等等，一天之内上演着几百种习惯。然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。

小到啃指甲、挠头、握笔写字的姿式以及双臂交叉等微不足道的事，大到一些关系到身体健康的事，比如，吃什么，吃多少，何时吃，运动项目是什么，锻炼时间长短，多久锻炼一次等等。甚至我们与朋友交往，与家人和同事如何相处都是基于我们的习惯。再说的深一点，连我们的性格都是习惯使然，它甚至决定我们一生的命运。

有这样一个经典故事：

有一个猎人，他在一次打猎中捡回一只老鹰蛋，放在了母鸡正在孵的鸡蛋中，没过多久小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道它是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡按照教育小鸡的方式教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它生活的地方，不时有老鹰从天空飞过。每当老鹰飞过，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它，“别做梦了，你只是一只小鸡！”其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你根本不可能飞那么高！”被提醒多次之后，小鹰终于相信自己不可能飞那么高。小鹰再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死的那一天，也没有飞翔过——虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

再看看生活中的我们，看看芸芸众生，古往今来，好习惯造就了多少人的丰功伟绩，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性。心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人





接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。

习惯实际上不仅仅影响我们的个人生活，许多心理学家都一致认为，实际上正是习惯引导着整个社会结构的心理机制的改变。19世纪心理学家威廉·詹姆斯如此写道：

习惯就像一只巨大的飞轮……正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是它，把不同的社会阶层清晰地区分开来……

詹姆斯这样说，一个人哪怕只有25岁，你也能够在这个年轻的身影上一眼看出未来的推销员、医生、律师，或是首相；哪怕只是一句话，你也能够从中分辨出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。

詹姆斯不仅注意到习惯的巨大力量是如何影响整个社会的架构，同时，他也指出了改变习惯的艰巨和不易。

塞缪尔·斯迈尔斯也在《信仰的力量》一书中说：“甚至是教会的教义改革，以及国家的宪法变革，都比改掉我们身上哪怕最细小的坏习惯容易得多。”

那么，习惯为什么如此难以改变呢？就因为它们深深根植于我们的潜意识当中。这便是我们仅用显意识几乎无法改变习惯的本质原因。显意识的活动仅在我们警觉时起作用，在我们清醒和防备时能够战胜潜意识。显意识就像是一位值勤的哨兵，夜深时哨兵开始打盹儿了，潜意识就当政了。因为，潜意识从不入睡，它永远静静地存在，静静地等待显意识开小差。

你有没有过这样的经历：你开车前设定了自己的目的地，却不知不觉行驶到别的地方。又如，原本每天上班是走同一条路线，而最近一段时间，途中因为施工经常导致交通堵塞，于是，我们有意识地为自己规划了另一条行车路线。然而不幸的是，我们还是很多次不自觉地走上了拥堵的老路。

这种“走老路”的习惯，便是潜意识作用的结果。

再如，随着科技的不断发展，火车车型换了一代又一代，但是铁轨

之间的标准距离始终没有变，这又是为什么呢？

原来，早期的铁路是由建电车的人所设计的，而四英尺又八点五英寸正是电车所用的轮距标准。那么，电车的标准又是从哪里来的呢？最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。马车又为什么要用这个轮距标准呢？因为古罗马军队战车的宽度就是四英尺又八点五英寸。罗马人为什么以四英尺又八点五英寸为战车的轮距宽度呢？原因很简单，这是牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度。

在古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸，而在当时，罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的，因此英国马路辙迹的宽度自然而然地按习惯定成了四英尺又八点五英寸。任何其他的轮宽在这些路上行驶的话，轮子的寿命都不会很长，甚至根本不能在这样的轨道上行走。

这种现象被人们称为“路径依赖”。

第一个明确提出“路径依赖”理论的是道格拉斯·诺思。他由于用“路径依赖”理论成功地阐释了经济制度的演进规律，从而获得了1993年的诺贝尔经济学奖。

然而，“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，一旦人们做了某种选择，就好比走上了一条不归之路，惯性的力量会使这一选择不断自我强化（潜意识作用），并让你不能轻易走出去。我们所说的习惯难改，同样也是这个道理。

因为，人们一旦进入某一路径（无论是“好”的还是“坏”的）就可能对这种路径产生依赖。某一路径的既定方向会在以后发展中得到自我强化，人们过去做出的选择决定了他们现在及未来可能的选择。所以，要想“路径依赖”的负面效应不发生，那么在最开始的时候就要慎重选择“马屁股”的宽度（好习惯）。这就是说，每个人都有自己的基本思维模式，而这种模式的基础，其实是在最初童年时期就奠定了的。

习惯是我们的终身伴侣，它可以是最好的帮手，它也可能成为我们最大的负担；它可以推着我们前进，也可以拖累我们，直到失败。换句话说，习惯是人生中的一柄双刃剑，用的好，它会帮助我们轻松地获得人生快乐与成功；用的不好，它会使我们的一切努力都变得阻力重重，





甚至能毁掉我们的一生。

因此，要驾驭人生，首先要认识习惯、驾驭习惯，只有做习惯的主人，才能让好习惯带我们走向成功。

2. 良好习惯是健康人生之基

俗话说，多高的墙多深的基。否则，根基不牢，地动山摇。搞建筑如此，做人处世、创造事业也是如此。

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。”

这位科学家出人意料的回答，代表了科学家的普遍看法，讲明了儿时养成良好习惯对人一生具有决定性意义。所以，中国俗语中有“三岁看大，七岁看老”之说，其含义之一就是从小孩子儿时的习惯如何可以推测未来。

1995年，有位专家对148位杰出青年的童年与教育做过专题研究，发现他们之所以成为杰出青年，人格因素是其中最重要的原因。

科学家通常认为，成功是一种与生俱来的品质，随着时间的流逝，那种天才的光辉在某些人身上会愈发亮丽，而在另一些人身上则会逐渐黯淡。为什么呢？现在认为最终能成功的人身上具有特殊的品质，即人格在起着主导作用，经由“IQ”或标准考试测量出来的智商并非主要因素。那么当代杰出青年所具有的人格是怎样的呢？

在148名杰出青年身上，集中体现出这样6种人格特点：