

中国父母最该知道的

孩子最该养成的 50个好习惯

25^年
父母必读
PARENTING SCIENCE
中国育儿杂志第一品牌
1980-2005

《父母必读》杂志养育系列图书



《父母必读》专家委员会 著

- 从小受欢迎的习惯
- 从小有自信的习惯
- 从小有主见的习惯
- 从小高效能的习惯
- 从小爱独立的习惯
- 从小会沟通的习惯
- 从小爱读书的习惯

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国父母最该知道的·孩子最该养成的50个好习惯 / 《父母必读》
专家委员会著. —北京: 北京出版社, 2005

(《父母必读》杂志养育系列图书)

ISBN 978-7-200-06228-1

I.中… II.父… III.①婴幼儿—家庭教育②学前儿童—习惯—培养
IV.① ~~TS976.31~~ ② G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第130745号

策划 父母必读杂志社

www.fumubidu.com.cn

 唐码书业 (北京) 有限公司

www.tangmark.com

责任编辑 李奕

封面设计 朱勇 版式设计/插图 袁燕琴

《父母必读》杂志养育系列图书

中国父母最该知道的 孩子最该养成的50个好习惯

ZHONGGUO FUMU ZUI GAI ZHIDAO DE HAIZI ZUI GAI YANGCHENG DE 50 GE HAO XIGUAN

《父母必读》专家委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

版次 / 2007年4月第1版第2次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

印数 / 15 001—18 000册

书号 / ISBN 978-7-200-06228-1/G · 2118

定价: 12.00元

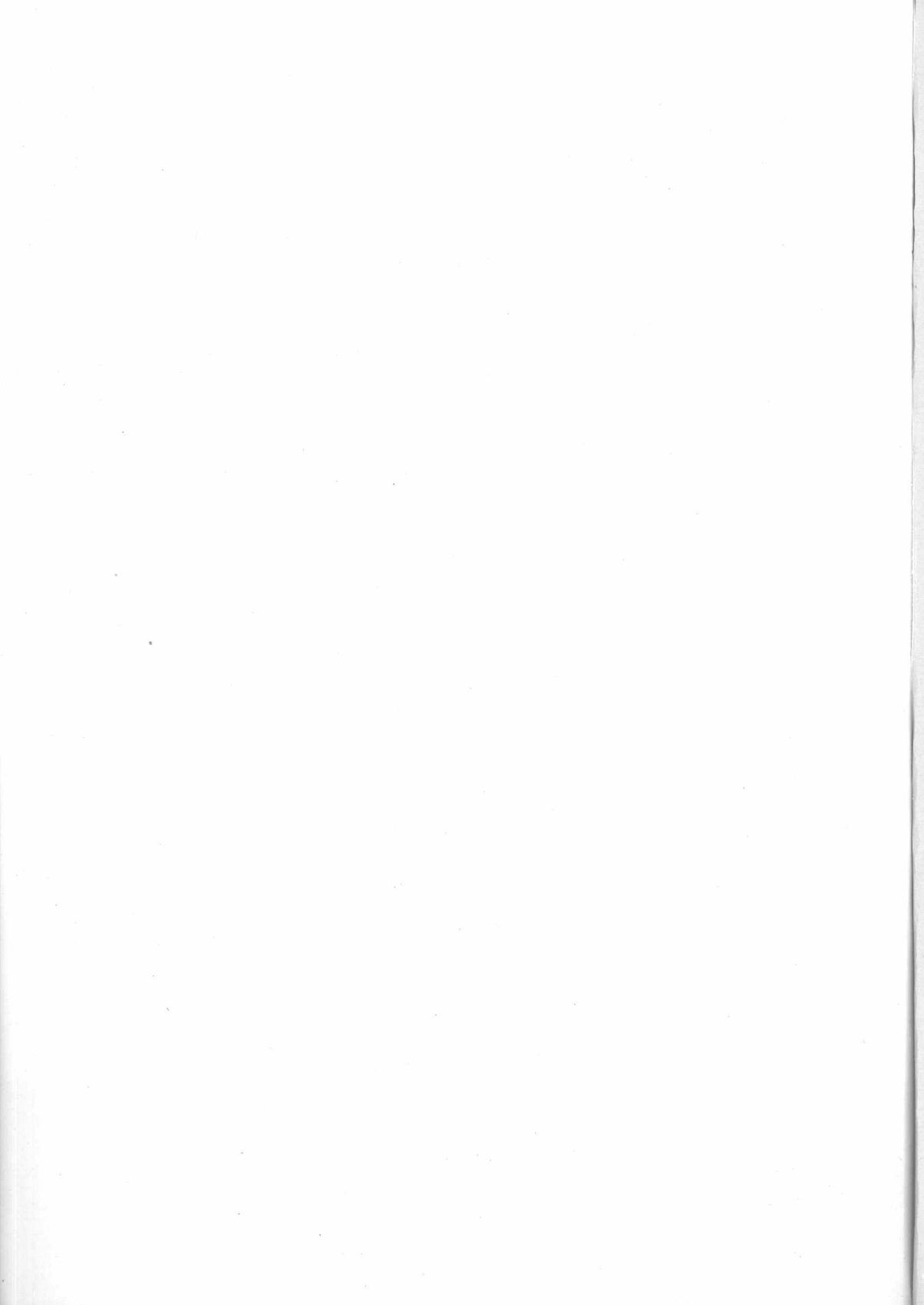
质量投诉电话 / 010-58572393

《父母必读》杂志养育系列图书

中国父母最该知道的
孩子最该养成的
50个好习惯

专家委员会 著

 北京出版社 出版集团
北京出版社





陈宁

1990年毕业后担任小学教师,在市区级的多项教学评比中获得奖项,1991年被评为区级优秀青年教师,1992年在市级青年教师观摩课中获得一等奖。

1999年开始担任北京幸福时光幼儿教育研究中心副主任,兼任幸福时光陶然幼儿园园长。2003年11月,该幼儿园成为中国科学院心理研究所幼儿阶段超常教育的实验基地。这期间,在幼儿超常教育方面进行了大胆的探索和实践,多次参加中央电视台和北京电视台的幼儿教育节目及幼教专家访谈,并接受了国内多家新闻媒体的采访、报道。2006年2月应邀在德国召开的幼儿教育相关国际会议上做了邀请报告。

在做好幼儿园管理工作的同时,注重教学科研活动,分年龄段为孩子设计了丰富的教学活动并编写了相关教学资料。主持编写的《幼儿数学启蒙丛书》即将由科学出版社出版。

成功者是好习惯多，坏习惯少

陈龙安

台湾知名教育专家、台湾实践大学企业创新发展研究所及家庭教育与儿童发展研究所教授

孩子是我们的宝，只要习惯好，将来长大没烦恼。古今中外的教育专家都有一个共同的认识：成功者是好习惯多，坏习惯少；失败者是坏习惯多，好习惯少。

所以教育着眼于习惯的培养。

幼儿时期是培养孩子行为习惯的黄金时期，而在孩子成长的过程中，好习惯、坏习惯的源头都在家庭。日本教育家福泽谕吉所说的“家庭是习惯的学校，父母是习惯的教师”讲的就是这个道理。

中国的孩子一般智慧水平高，但因为家长过分呵护与宠爱，剥夺了孩子学习独立承担责任及克服困难与挫折的机会，使得孩子养成骄纵依赖、不思勤劳的恶习。因此培养孩子的好习惯需要从家庭开始。“知识就是力量，方法就是智慧”，家长必须学习正确的教养方法，才能走出爱的误区。

根据行为科学的研究，孩子的行为都是学习来的，所以好习惯的养成，坏习惯的祛除，都要从学习着手，秘诀是找准行为的切入点，有计划地利用系统的“行为改变技术”，通过奖励、赞赏、激发的方式耐心引导，逐步塑造孩子的美好行为。更重要的是，父母要用好的习惯以身作则，学会尊重孩子，持之以恒孩子才能真正养成好习惯。

书店里关于培养孩子习惯的书籍颇多，但比较偏重理论或生活、学习的习惯的培养。北京幸福时光陶然幼儿园陈宁园长以其多年开办幼儿园及接触家长、辅导父母的经验，撰写了《中国父母最该知道的 孩子最该养成的 50 个好习惯》一书，将理论与实际结合，聚焦了培养孩子成为卓越成功者的 50 个好习惯，运用经典镜头、邻家妈妈的高招、实用好方法及一些小贴士，让家长好读、易记、好用，是一本很好的教养宝典。作者将好习惯分为受欢迎、高效能、善于沟通、负责任、双赢思维、珍爱自己、有信心、积极进取等 9 个主题，确实具有前瞻的视野，这些都是获取卓越成就必备的好习惯。

“玉不琢，不成器”。良好习惯的形成绝非一朝一夕之功，它是一个长期的不断内化的过程，需要父母持久的努力。培养孩子良好习惯的路是漫长的，我们生活的每一瞬间都是教育，只要在孩子成长的道路上用心，善于把握一切良机，持之以恒地坚持下去，良好的习惯是可以通过教育来实现的。

相信本书的出版能为天下父母提供许多教养良方，对培养更多优秀的中华儿女有所贡献！

目录 contents

第一篇

让孩子从小受欢迎的10个习惯

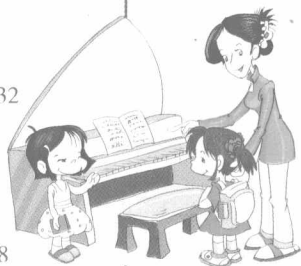
- 1 仪态优雅……9
- 2 干净整洁的习惯……12
- 3 多微笑……13
- 4 记住别人的名字……14
- 5 不随便议论别人……15
- 6 遵守时间……16
- 7 不乱动别人的东西……18
- 8 遵守公共秩序……20
- 9 有一双勤快的小手……22
- 10 不拿别人的东西……23



第二篇

培养孩子从小高效能的9个习惯

- 11 重要的事先做……27
- 12 不拖延……28
- 13 善用零散时间……30
- 14 及时归位……31
- 15 做事用脑,不只用手……32
- 16 专注专心……33
- 17 做事有始有终……35
- 18 确立目标,制定计划……36
- 19 善于总结,每天进步一点点……38



第三篇

培养孩子从小善于沟通的6个习惯

- 20 善于倾听……41
- 21 不打断他人的谈话……42
- 22 真诚的目光交流……44
- 23 善于称赞、鼓励他人……45
- 24 学会协商……46
- 25 敢于承认错误……48



目录 contents

第四篇

培养孩子从小负责任的4个习惯

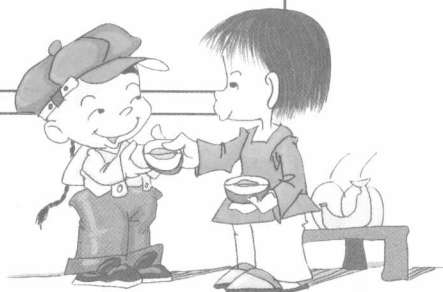
- 26 遵守诺言……51
- 27 不找借口……52
- 28 为自己负责……53
- 29 自理……55



第五篇

培养孩子学会双赢思维的3个习惯

- 30 换位思考……58
- 31 分享……59
- 32 协作……60



第六篇

培养孩子珍爱自己的6个习惯

- 33 我很重要……63
- 34 均衡饮食……64
- 35 规律睡眠……66
- 36 勤于运动……67
- 37 忠实于自己的兴趣……69
- 38 珍视亲情……71





第七篇

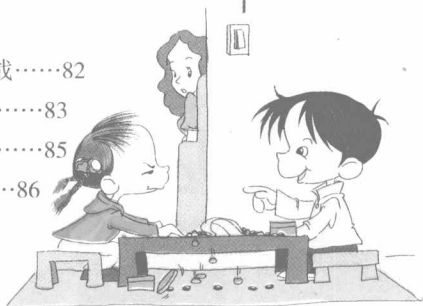
培养孩子从小有信心的4个习惯

- 39 相信自己……74
- 40 发现自己的长处……75
- 41 有主见……77
- 42 摆脱压力,适当“知足”……78

第八篇

培养孩子从小积极进取的4个习惯

- 43 敢于面对挑战……82
- 44 不封闭自己……83
- 45 不轻言放弃……85
- 46 坚持到底……86

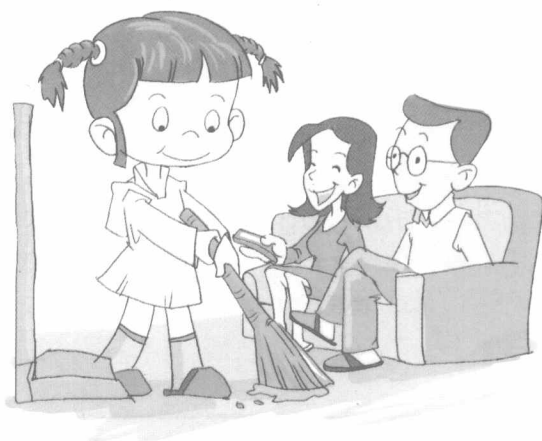


第九篇

其他好习惯

- 47 爱提问……90
- 48 独立思考……91
- 49 不虚荣攀比……92
- 50 懂得理财……94





第一篇

让孩子从小
受欢迎的
10个习惯

好习惯

1 仪态优雅

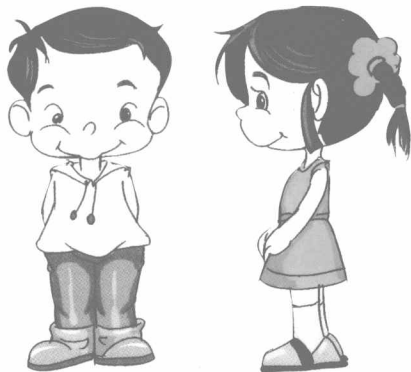
你也许会说：“孩子怎么坐、怎么站、怎么走路又不会影响别人，这些能有多重要呢？”事实上，孩子对他人的爱心和尊重，是要通过他的外表体现出来的。而孩子的姿态和动作，恰恰是他内心世界的反映。古希腊著名的哲学家苏格拉底说：“高贵和尊严、自卑和好奇、聪明和机敏、傲慢和粗俗，都能从运动或静止的身体姿态中反映出来。”什么是仪态优雅？你可以让孩子自己照着镜子研究、感悟。因为身体会说话，孩子坐、走、站的样子，都会让别人看出孩子的教养态度。

(一) 优雅地站和行

站着的时候，身体是直的，头是正的，肩膀是平的。双手可以自然地背在后面，也可以轻轻握着放在前面，还可以放松地垂在两侧。如果两手叉腰，或者抱在胸前，别人会觉得你对他心有不满。走路、站着的时候



一样，身体也应该又正、又直、又平。双手在身体两侧自然地前后摆动，这样会走得又快、又精神！



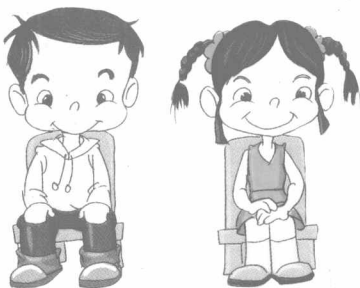
实用好方法

1. 让孩子在路上注意观察男女老少不同人走路姿势的特点，让孩子选出希望模仿的榜样和他认为不好看的代表姿势。
2. 可以用扮演小公主、小王子的游戏形式，让孩子头上顶着一本书或其他不易摔破的东西练习正确的走路姿势。
3. 孩子喜欢蹦蹦跳跳是很自然的事，但也应该让孩子明白，在某些正式场合，是应该有所注意和收敛的。

(二) 优雅地坐

实用好方法

1. 坐在椅子或者凳子上,让孩子注意身体挺直,头和肩膀平正,双腿自然地平放,或者靠在一起,双手放在腿上。
2. 在教室里,按照老师的要求坐。



(三) 优雅地穿

孩子在服饰方面的审美,要靠日积月累的影响和培养,父母适当地给孩子机会选择他们喜欢的衣着也很重要。2岁开始,让孩子自己穿衣服,他们的动手能力、协调能力会得到很大提高。3岁的时候,放手让他们挑选自己想穿的衣服吧,他们会意识到自己已经可以独立决断一些事了!为了做出这些决断,就要先动动脑子。于是,孩子的思考能力、认知能力也就相应地得到了提高。这样,说不定日后您会培养出一位“服装搭配专家”呢!

实用好方法



1. 可以在给孩子穿衣服的同时哼唱自编的穿衣儿歌;做一些游戏,引导孩子模仿;还可以用和孩子比赛穿衣等方式激发孩子的兴趣。
2. 给毛毛小熊、芭比娃娃等玩具穿衣服都是练习的好机会。
3. 让孩子自己练习穿衣服应该由易到难。套头衫、前后图案区别明显的衣服、大扣子的衣服都是好的选择。
4. 平时经常帮助孩子分析他自己以及其他小朋友的衣着颜色、图案和式样。跟孩子玩一些色彩搭配的游戏。对于他成功的搭配要热情地赞美。对于你认为不协调的



搭配不要急于评论,最好通过他的小伙伴或周围人的评价让他知道。这样有利于培养孩子的审美能力。

- 对于学龄前的孩子,应该告诉他基本的穿衣技巧:上衣,除了上面的第一个扣子以外,别的扣子都应扣上;在教室和其他的公共场合,不能穿背心和拖鞋。

(四) 优雅地吃

能否以优雅的仪态用餐,在很大程度上反映出一个人的教养。这表明我们注意到要照顾他人的情绪,考虑到他人的需要和感受。自家人尽管很亲近,还是要讲一些必要的礼节的。这不是一种单纯的仪式,而是出于对家人的尊重和关心。

不管是在家吃饭还是外出就餐,都应注意让孩子做到优雅地用餐。在快餐店、自助餐厅这些相对比较自由的就餐环境中,孩子平时的习惯很容易表现出来。如果在家里孩子通常是独占喜欢吃的东西,那么在自助餐厅里,他把盘子盛满喜欢的食物也就不奇怪了;如果在家吃饭的时候,你总是饭菜由着孩子到处掉,他在快餐店里自然也无所顾忌。平时不注意约束、培养孩子的习惯,到了饭店或去别人家做客,想让孩子马上中规中矩,恐怕不容易。

邻家妈妈的高招

孩子都喜欢过生日,因为过生日时可以吃大蛋糕!有一次,源源妈妈过生日,外地的外公外婆也来了。妈妈切好蛋糕后,把第一块给了外婆,第二块给了外公。妈妈说,是外婆和外公生了她,辛辛苦苦地把她养大,过生日的时候,应该先让他们吃蛋糕。后来,每年源源过生日,第一块蛋糕也先分给妈妈!



实用好方法

- 在快餐店用餐时,应先想好要吃什么;排到的时候,尽快告诉点餐的服务员;面对递出餐盘的服务员,应说谢谢。快餐店里人很多,有时需要和陌生人共用一张桌子,这时应先问:“您好,请问这个位子有人吗?”确定没有人才可以坐下来。
- 吃自助餐时,首先要记住吃多少拿多少。每次最好都能把盘子里的东西吃干净。即使是孩子最爱吃的菜,每次也应只取少量。如果盘子盛得过满,既易洒落,又可能吃不完。
- 吃西餐时,面包要掰着吃,吃多少就掰下来多少,不要多掰,更不能抱着面包啃。这是因为过去人们要把没吃完的食物分给穷人,如今虽然不太需要我们把

面包分给穷人了,但是掰着吃的做法却被沿用了下来。

4. 家里请客时,可以提醒孩子注意几件事:

- 1) 要等客人都围坐在桌边,长辈先动了筷子,才可以开始吃。
- 2) 夹靠近自己的菜,够不到的菜可以请爸爸、妈妈帮着夹。
- 3) 要打喷嚏或者咳嗽,得先用餐巾纸捂住嘴,转过脸去,千万不能对着桌子喷,否则会使桌上的菜溅上污物。
- 4) 自己吃完以后,要跟还在吃饭的大人打过招呼再离开餐桌。

小贴士



使用筷子的讲究:

首先教会孩子使用公筷,不要用自己的筷子到盘里夹菜。

用餐时不要用筷子敲击盘碗。

不能旁若无人地拿着筷子在菜盘里翻来翻去。

不能把筷子的一端含在嘴里,用嘴来回吮,并不时地发出啞啞声响。

好习惯

2

干净整洁的习惯

父母都不愿意孩子因为抠鼻子、咬指甲等坏习惯在身体健康或人际交往方面吃苦头。从小培养孩子良好的卫生习惯,能让孩子受益无穷。



邻家妈妈的高招

明明每天在幼儿园睡午觉的时候,一脱掉鞋子,旁边的小朋友就会捂起鼻子,老师也每次都提醒明明要勤换袜子,但是明明总是忘记,妈妈工作忙也顾不上督促。老师对明明说,如果妈妈工作忙你可以提醒妈妈呀!明明记住了老师的话,每天晚上睡觉前都向妈妈要来干净的袜子放在小床边。在妈妈的鼓励下,明明还开始自己洗换下来的袜子。就这样,明明通过自己的努力,让自己每天都穿上干净的小袜子,非常开心。



实用好方法

1. 告诉孩子不要挖鼻孔或在公共场合掏耳朵。
2. 教会孩子打喷嚏、咳嗽时要用手绢、纸巾或用手遮住口鼻。
3. 告诉孩子和别人谈话时要保持 50 公分以上的安全距离。
4. 告诉孩子饭后要漱口。
5. 让孩子饭前、便后都洗手。



6. 让孩子不和别人共用杯子、毛巾、牙刷。
7. 外出回家后督促孩子将外衣脱掉，换上家里穿的衣服。
8. 脱套头衫时，教孩子先分别揪着袖口把两个袖子脱下来，然后两手伸到头的两侧向上托举将衣服脱下来。尽量避免反面向内脱下外套，这样做可以减少皮肤与衣物上灰尘、细菌的接触。

3 好习惯 多微笑

张艺谋导演在策划8分钟的奥运宣传片时，首先将笑脸定为片中的核心元素，他认为微笑是一个友好的信号，能超越语言、国界和种族，能够高效地传达积极的信息。几乎在世界上所有的地方，微笑都表示“你好”。一个人的微笑常能为他带来比语言更有效的交流。事实证明宣传片中的一张张笑脸打动了奥申委，为申奥成功作出了巨大贡献。

经典镜头

微笑也是一种习惯，如果仔细观察一个孩子，你会发现孩子与父母的表情非常相似。很多时候，孩子之所以看起来像父母，并不是因为长相相似，而是神情相似。妈妈喜欢皱眉，孩子一般也经常地皱眉；爸爸喜欢微笑，孩子也一定爱微笑。父母平日里自然地和别人打招呼或者微笑，孩子也会学着那样做；父母见人时总是面无表情，孩子也会慢慢变得见人没有反应。

邻家妈妈的高招

绒绒妈妈教给绒绒一个缓解不良情绪的办法：感觉到生气时就对着镜子微笑。绒绒照着妈妈的话试了一下，真的很有效果。有一次妈妈自己因为一点儿小事生起了气，绒绒一本正经地对妈妈说：“妈妈，我教你一个不生气的好办法——对着镜子微笑。”妈妈简直不敢相信，孩子居然能用妈妈只说过一次的话反过来开导妈妈。看来，微笑这招对绒绒和妈妈的交流确实起了促进作用。





实用好方法

1. 引导孩子想一想都喜欢谁? 喜欢的人当中谁爱微笑, 谁不爱微笑? 喜欢的人当中, 爱微笑的人多还是不爱微笑的人多?
2. 让孩子说一说喜欢的卡通形象有哪些? 看看它们中微笑的多还是不微笑的多? 还可以设想一下如果米老鼠、史努比不是笑眯眯的, 大家还会喜欢它们吗?
3. 注意抓住细节, 用父母的亲身经历随时提醒孩子微笑的重要性。

好习惯

4 记住别人的名字

如果一个人只见过你一次, 第二次见面时脱口叫出你的名字, 你是否会有一种受重视的感觉? 很多成功的商业人士都练就了这种本领, 能给对方留下积极的第一印象。从小培养孩子记住别人名字的习惯, 还有利于让孩子更加仔细地观察周围的人和事, 锻炼孩子的辨识能力, 为孩子将来建立良好的人际关系起到促进作用。



邻家妈妈的高招

宁宁妈妈从小就很注意加强孩子注意力的训练, 宁宁 4 岁时, 妈妈又增加了新的训练方法。宁宁上幼儿园中班了, 幼儿园开学第一天的路上, 妈妈对宁宁说: “今天至少记住 3 位和你说过话的小朋友的名字, 回来告诉妈妈好不好? 如果记住的超过 3 位, 回家就可以多看 15 分钟动画片。”这天回家, 宁宁记住了 4 位小朋友的名字, 妈妈奖励他多看了一集“哪吒传奇”。第二天, 宁宁能说出的名字更多了, 而且还能描述出其中几位小朋友的特征, 妈妈听了很高兴。这个小游戏慢慢扩展到幼儿园以外, 对于家里来的客人, 路上碰到的熟人, 只要有机会宁宁都会仔细观察这些人, 向爸爸、妈妈询问对方的姓名。经常是只见过一面的叔叔、阿姨, 与宁宁再见面时, 宁宁就能准确而礼貌地向他们打招呼, 他们都惊喜地夸奖宁宁是个有礼貌的好孩子。



实用好方法



1. 学龄前的孩子只能记音而无法记忆文字,开始时父母可以利用谐音、联想等有趣的方式引导孩子记忆,经验多了之后,说不定孩子会形成独特的“联想记忆法”呢!
2. 对于人物的特征,妈妈可以先从孩子感兴趣的动画人物入手,教孩子辨别和挖掘人物特征的方法。
3. 孩子记住一些名字,父母还要教会孩子适当的社交礼仪,比如见到长辈不能直呼其名,姓氏之后要加“叔叔”“阿姨”等相应的称呼。

好习惯

5

不随便议论别人

生活中信口开河的人很多,这样的人,他的诚信度要被打折扣。能够做到不随便评价不了解的人或事很不容易,这能体现一个人的修养水平。学龄前是锻炼孩子交流能力的重要时期,父母们都热心于尽力给孩子创造更多的交流机会,最大限度地鼓励孩子表达。但是,让孩子从小懂得一定的交流原则,能让孩子更好的进步成长。

经典镜头



磊磊和浩浩差不多大,两家又是邻居,所以两个孩子经常一起玩,两位妈妈也经常一起聊天。不管是在外面还是在家,看见两个孩子在一起玩得开心投入,两个妈妈也很放松,家长里短地聊得很起劲:哪家的婆婆对儿媳妇不好了,哪个明星又有丑闻了……妈妈并没有意识到,自己关注的话题不知不觉影响了孩子。

有一次,磊磊妈妈单位组织春游,可以带着孩子。当天来了很多孩子,开朗的磊磊立刻交上了新朋友,玩得很开心。回来的路上,磊磊挨着刚结交的好朋友一起坐,几个孩子说说笑笑非常高兴。磊磊的说话声传到妈妈耳朵里,妈妈听到他正在表演单口相声般地细数幼儿园里小朋友的长短:同班的妞妞特爱臭美,每天都换新衣服,羽绒服就有好多件;强强因为个子矮,六一儿童节节目没被选上……听着听着妈妈觉得很难为情。

邻家妈妈的高招



豆豆5岁了,对周围的人和事开始有了自己的看法,妈妈为此很高兴。但是这两次到姥爷家,姥爷发现豆豆常常凭着一知半解对周围的人和事胡乱评价,很多次因为话说得不合适让大家很尴尬。姥爷提醒妈妈说:虽然学龄前是锻炼孩子交流能力的关键时期,但还是应该通过具体的交流事例进行适当引导,让孩子懂得一定的交流原则。比如对一些听来的或并不清楚的事情不随意评论,可以客观描述发生的事情,但对那些涉及老师和小朋友的缺点的主观评价,最好只跟爸爸、妈妈说。经过姥爷提醒,妈妈更用心地倾听孩子的话,遇到需要引导的话题,