

张铁成

◎ 编著

习惯

成就一生

培养孩子良好习惯的

9^种方法

让好习惯伴随你一生。



有好习惯，才会有好人生。

让孩子养成良好的习惯，真正掌控自己的命运。

养成一种好习惯，孩子可以从中受益一生。

习惯塑造性格，性格决定命运。

无论做任何事情，你必须拥有的9种好习惯。

播下一种好习惯，收获一种好命运。

习惯成就一生

培养孩子良好习惯的 9^种方法

张铁成 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯成就一生/张铁成主编. —北京: 新世界出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80228-943-7

I. 习... II. 张... III. 习惯-培养-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148556 号

习惯成就一生

策划: 梁小玲

作者: 张铁成

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 340 千字 印张: 20

版次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-943-7

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，它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，而这些言行往往不是经过大脑表现出来的，这就是我们经常所说的“习惯”。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。

任何习惯都是在条件反射的基础上形成的。人们通常把习惯形成的过程分成三个层次。第一个层次处于不自觉阶段，在外力的督促教育下，不断强化形成的条件反射行为。第二个层次开始成为一种自觉行为，靠内部的自我监督，也是在经过多次重复以后形成。第三个层次就是自动化，这时达到了类似本能的程度，不需要监督，也不需要意志努力，而是成为行为习惯。

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阻力重重，甚至能毁掉我们的一生。

习惯是我们的终身伴侣，它可以是最好的帮手，也可能成为我们最大的负担；它可以推着我们前进，也可能拖累我们，直到失败。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。

要让孩子从小具备成功者的素质，就要培养孩子一生的好习惯。如果由于疏忽，孩子已经养成了一些坏习惯，那么不要迟疑，马上帮助孩子纠正坏习惯。儿童、青少年时期，由于身心发展还未定型，具有较强的可塑性，这一时期是纠正不良习惯的最佳时期。

任何一种习惯都不是天生的，都是可以改变的，只要你付出耐心，并



习惯成就一生



培养孩子良好习惯的9种方法

具有切实可行的方法，那么，成功离你就不远了。

孩子如果能养成好习惯将一生受益。因此培养孩子的好习惯决不可忽视，现代社会中诸多因素在无形中影响着孩子的行为，作为家长一定要培养孩子的好习惯，让孩子远离不好的习惯。好习惯是一种高尚的修养，是孩子素质教育的重要一环。

《习惯成就一生》一书的特色在于：告诉读者好习惯是从小培养出来的。针对孩子的特点，我们重点选取了能使孩子成为优秀人才的行为模式。本书共分为好习惯要从小培养、培养孩子良好的生活习惯、让孩子成为品德高尚的人、良好的做人习惯最重要、做事良好习惯的培养、养成勤于思考的好习惯、培养孩子快乐的习惯、培养孩子善于学习的好习惯、从小养成善于与人合作的好习惯9部分，每章从不同角度重点说明怎样培养孩子的好习惯。

翻开这本书，你将发现它是一本为孩子培养好习惯量身定做的、关于习惯教育的宝典。



方法一 好习惯要从小培养

从小养成的习惯在某种意义上来讲是坚不可摧的。如果因为疏忽而使孩子养成了不良习惯,那么就要及时纠正,因为这个时期是矫正孩子不良习惯的最佳时期。

1. 充分认识到习惯的力量 (3)
2. 如何让孩子从小养成好习惯 (7)
3. 培养好习惯要做到按步骤进行 (12)
4. 教育的目的是培养孩子的好习惯 (15)
5. 自我激励的好习惯可以应对激烈的竞争 (17)
6. 从小培养孩子储蓄的习惯 (21)
7. 培养孩子阅读书报的习惯 (23)
8. 让孩子从小养成遵守公共准则的习惯 (25)
9. 改变孩子任性的坏习惯 (27)
10. 坏的习惯会贻害孩子的一生 (31)

方法二 培养孩子良好的生活习惯

孩子上小学前的阶段是孩子生活习惯的奠基时期,而上小学之后的阶段是良好生活习惯的形成和巩固时期。头脑清醒的家长必须在小学阶段全面培养孩子良好的生活习惯、起居习惯、饮食习惯、劳动习惯、衣着习惯、体育活动习惯。



1. 良好的生活习惯有着丰富的内容 (37)
2. 培养孩子讲究卫生的习惯 (40)
3. 培养孩子良好的饮食习惯 (43)
4. 培养孩子勤俭节约的习惯 (46)
5. 如何培养孩子热爱劳动的好习惯 (51)
6. 培养孩子注重健康的习惯 (57)
7. 从小养成良好睡眠的习惯 (60)
8. 培养孩子勤于体育锻炼的好习惯 (65)
9. 培养孩子珍惜时间的习惯 (70)
10. 如何养成简朴的习惯 (73)
11. 如何养成合理消费的习惯 (76)
12. 让孩子养成乐于做家务的习惯 (79)

方法三 让孩子成为品德高尚的人

自强自立是中华民族优良的传统美德。早在我国周代典籍《易经》中就讲道：“天行健，君子以自强不息。”汉代典籍《礼记》中也讲道：“知困，然后能自强也。”我们的祖先历来强调：凡是有志气、有道德、讲诚信、有本领的人，必定是品德高尚的人。

1. 诚信是一个人的立身之本 (85)
2. 培养孩子助人为乐的好习惯 (89)
3. 培养孩子团结友爱的好习惯 (92)
4. 孩子从小要自立 (96)
5. 培养孩子坚定的意志品质 (99)
6. 如何养成勇敢的习惯 (103)
7. 没有挫折的考验便没有不屈的人格 (107)
8. 引导孩子从小养成遵纪守法的习惯 (111)



方法四 良好的做人习惯最重要

大多数人认为,培养孩子良好的为人是教育的目的之一,是使孩子文明、自制的必要条件,也是培养孩子深谙世事的前提,还是孩子自我认识中最重要的一个环。

1. 礼貌让孩子成为有教养的人 (117)
2. 赞美会使孩子养成更多的好习惯 (121)
3. 培养孩子孝敬父母的习惯 (124)
4. 教孩子拥有一颗同情心 (126)
5. 培养孩子做事先做人的好习惯 (129)
6. 让微笑成为孩子的一种行为习惯 (131)
7. 敢作敢为的好习惯有个性 (134)
8. 幽默风趣是一种人生态度 (138)
9. 培养孩子拥有自尊的习惯 (141)
10. 如何养成宽容的习惯 (145)
11. 如何养成关心他人的习惯 (148)

方法五 做事良好习惯的培养

少年儿童天性活泼、好奇、好动、好玩,注意力不集中,常常静不下心来,坐不住,做事不能坚持到底,如果不能有意识地把这种“活泼”的天性逐步导向“专注”,再想规范孩子的学习习惯就十分困难了。所以,从小培养孩子做事的好习惯至关重要。

1. 从小养成做事有计划的习惯 (153)
2. 培养孩子专注做事的习惯 (157)
3. 培养孩子认真做事的好习惯 (163)
4. 培养自己的事情自己做的习惯 (166)



5. 细致入微的习惯是做事高效的保障 (169)
6. 用心做事的好习惯使孩子终身受益 (173)
7. 学会放弃的习惯 (177)
8. 让孩子拥有善良习惯 (179)

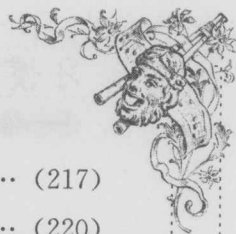
方法六 养成勤于思考的好习惯

让孩子养成独立思考的习惯,需要多方努力,多发现孩子的优点和特色,以包容的心态看待孩子的发展,多给孩子鼓励和支持。最重要的一点,就是要突破传统教育的局限,让孩子多想问题,多提问题,给孩子想象的空间,让他们在创新思维中成为一个思维独立、人格独立的个体。

1. 培养孩子爱思考的习惯 (185)
2. 培养孩子的独立意识 (189)
3. 自我选择的好习惯 (191)
4. 培养孩子敢于质疑的习惯 (195)
5. 大胆想象比知识更重要 (199)
6. 培养孩子严密推理的习惯 (203)
7. 让孩子从小养成求异求新的习惯 (207)
8. 培养孩子明辨是非的良好习惯 (210)

方法七 培养孩子快乐的习惯

快乐是一种随缘,珍惜与你相逢的每一个人,以诚相待。快乐是一份责任,认真地去选择你的所爱,然后认真地去爱你的选择。快乐其实就是一种简单,是实实在在的一只碗,一双筷,是对一点一滴的关怀。



1. 不要因困难而闷闷不乐	(217)
2. 从小养成与他人分享的习惯	(220)
3. 乐观向上的习惯有力量	(224)
4. 乐观期待的习惯促使你走向成功	(228)
5. 自我激励的快乐	(230)
6. 让快乐在心灵中滋润	(232)
7. 保持心灵的宁静才能拥有快乐	(234)
8. 养成时时携带快乐的习惯	(237)

方法八 培养孩子善于学习的好习惯

从小培养孩子善于学习的好习惯,可以使孩子具备努力驱动自己求知的动力,使他们自觉地、发自内心地去探求知识的宝库。

1. 养成不懂就问的习惯	(243)
2. 养成专心致志的习惯	(245)
3. 培养孩子课前预习的好习惯	(247)
4. 帮助孩子养成复习的习惯	(251)
5. 归纳总结的习惯使你在学习中更有优势	(254)
6. 养成课间休息的习惯	(257)
7. 积极回答问题的习惯是一种自信	(259)
8. 让孩子养成自觉主动的学习习惯	(262)
9. 培养孩子自学的好习惯	(265)
10. 在读书中得到升华	(269)
11. 如何养成完成作业的习惯	(272)
12. 引导孩子养成热爱绘画的习惯	(275)
13. 矫正孩子上课时易走神的不良习惯	(278)



方法九 从小养成善于与人合作的好习惯

研究显示,合群的孩子在知识范围、语言表达、人际交往等方面均明显优于性格孤僻、不爱交往的孩子。这些孩子比较热情、活泼、大胆、勇敢,很容易融入周围的环境。

1. 良好的习惯是在社会立足的基础 (283)
2. 培养孩子善于与同学交往的好习惯 (286)
3. 培养孩子帮助同学的好习惯 (289)
4. 让孩子养成说实话的习惯 (293)
5. 养成记忆别人名字的习惯 (296)
6. 儿女也要理解做父母的一片爱心 (298)
7. 让孩子学会处理人际关系 (300)
8. 纠正抵触老师的坏习惯 (303)
9. 纠正孩子孤僻离群的坏习惯 (306)

方法一

好习惯要从小培养



从小养成的习惯在某种意义上来讲是坚不可摧的。如果因为疏忽而使孩子养成了不良习惯,那么就要及时纠正,因为这个时期是矫正孩子不良习惯的最佳时期。



1. 充分认识到习惯的力量

无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，它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地表现出某些习以为常的言行，而这些言行往往不是经过大脑表现出来的，这就是我们经常所说的“习惯”。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。

任何习惯都是在条件反射的基础上形成的。人们通常把习惯形成的过程分成三个层次。最低的层次处于不自觉阶段，在外力的督促教育下，不断强化形成的条件反射就成了最低层次的习惯；第二个层次开始成为一种自觉行为，靠内部的自我监督，也是在经过多次重复以后形成，一旦这种行为习惯被破坏，就需要内部调整了，但是要有意志努力；第三个层次就是自动化，这时达到了类似本能的程度，不需要监督，也不需要意志努力，而是成为行为习惯。

比如说，孩子一旦形成了良好的学习习惯：积极的学习态度，以学习为乐趣；自觉地看书、认真地听讲，学习中耳、眼、手、口并用；课前预习、课后及时复习等，那么家长和老师就不需要每天监督孩子学习，他们自己也不会把学习看成一种负担了。

巴顿出生于一个富足之家，是全家宠爱的独子。上小学时，他被送进一所走读学校，但因为那里环境与家里完全不同，老师也不像家中长辈那样百般呵护他。小巴顿很不适应，学习很糟糕，与同学关系也很紧张。父亲感觉这对小巴顿的成长不利，于是在他刚刚 10 岁时，把他送到了一所寄宿制学校。

这所封闭式学校实施军事化管理，学生们都过着军营式的生活。早



晨，只要钟声一响，学生们就要以最快的速度起床、穿衣服、叠被子、刷牙洗脸、出操跑步，日日如此。如果跟不上节奏，就会受到惩罚。即使在寒冷的冬天，也要用凉水洗漱。伙食也就勉强算得上是“粗茶淡饭”……小巴顿简直是从天堂掉进了地狱。

由于条件确实艰苦，小巴顿对这所寄宿学校更不适应，每逢星期一早晨送他去上学时，他就大哭大闹，不愿意去上学，希望父亲能给他重新换一所学校。折腾了几个星期，小巴顿瘦了很多。母亲和姑姑对他父亲的做法很不理解。但父亲仍然坚持，始终认为磨难和锻炼对巴顿不是坏事，反而是一道十分有益的“营养剂”。

这段生活为巴顿日后事业的成功打下了良好的基础，为此，巴顿成名之后十分感谢父亲当年给自己吃的这些苦头。

作为家长在空间上，要善于把孩子放在一个没有诱惑源的空间里，使孩子处于能够把握自己的环境中，什么歌厅、舞厅、游戏厅、台球室这些地方尽量少去，这些地方，孩子一旦进去，便很容易失去自控，不由自主地放弃好习惯。

古代的孔子说：“少成若天性，习惯成自然。”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。”

有调查表明，人们日常活动的95%源自习惯和惯性。可以想象，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，一天之内会发生几十种习惯。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、握笔写字的姿势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。再说得深一点，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，我不可能飞那么高。”

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。



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。

行为心理学研究表明：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，即同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作。同样道理，任何一个想法，重复21天，或者重复验证21次，就会变成习惯性想法。所以，一个观念如果被别人或者自己验证了21次以上，它一定已经变成了你的信念。习惯的形成大致分三个阶段。

第一阶段7天左右，你需要十分刻意提醒自己改变，而你也会觉得有些不自然，不舒服。第二阶段21天左右，不要放弃第一阶段的努力，继续重复过去的言行，你会觉得比较自然，比较舒服了，但是一不留意，你还会恢复到从前。因此，你还需要刻意提醒自己改变。第三阶段90天左右，此阶段的特征是“不经意，自然”，其实这就是习惯。此阶段被称为“习惯性的稳定期”，习惯已经成为他生命中的一个有机组成部分，它会自然而然地不停地为人们“效劳”。

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阻力重重，甚至能毁掉我们的一生。

习惯是我们的终身伴侣，它可以是最好的帮手，也可能成为我们最大的负担；它可以推着我们前进，也可能拖累我们，直到失败。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，才能让好习惯带领我们走向成功。