

良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。

—— 俄国教育家 乌申斯基

习惯左右人生成败 行为改变孩子命运

十
孩子应该这样培养
HAIZIYINGGAI
ZHEYANGPEIYANG ①

欧阳睿智◎编著



培养孩子 良好习惯的 66种方法

★ ★ ★ ★ ● 睿智父母的教子经典 ● ★ ★ ★ ★

人生就如同行驶在茫茫大海中的航船，所要经历的是一次没有回程的旅行。

愿好习惯成为孩子们航行的航标，
一路引领孩子乘风破浪，驶向成功的彼岸。

海潮出版社
HaiChao Press

十
孩子应该这样培养
HAIZIYINGGAI
ZHEYANGPEIYANG ①

欧阳睿智◎编著



培养孩子 良好习惯^的 66种方法

 海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子良好习惯的 66 种方法 / 欧阳睿智编著. — 北京
海潮出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80213-537-6

I. 培… II. 欧… 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 041460 号

书 名: 培养孩子良好习惯的 66 种方法

作 者: 欧阳睿智

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 创品牌

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 260 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-537-6

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

Foreword

习惯决定命运,习惯改变人生。那么什么是习惯呢?习惯是人的
一种稳定的、自动化的行为。在生活中,习惯无处不在,而每一个人身上,
又有着这样那样的习惯。这些习惯小到啃手指、搔头,大到做人、
做事、学习、生活、思考,可以说是形形色色,种类繁多。但不论是什么
习惯,对于你的生活与事业都有着举足轻重的影响。

世界著名心理学家威廉·詹姆士说:播下一个行动,收获一个习
惯;播下一个习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

北京大学心理学博士卢致新说:“习惯两个字在起作用,一个人
习惯于懒惰,他就会无所事事地到处溜达;一个人习惯于勤奋,他就会
孜孜以求,克服一切困难,做好每一件事情。”

很多成功者并不一定比别人更聪明、更有天分,但他们一定有良好的生活与处世习惯,并因此能拥有更多的知识,更高的能力,更执著于自己的梦想和远大的目标。所以,从某种意义上来说,习惯决定命运。习惯对于每一个人来说,都是极其重要的。对于孩子来说,是否有好习惯,将决定着他一生的幸福。与其让孩子继承万贯家财,不如让孩子养成良好习惯。

父母是孩子的第一任老师,对于孩子好习惯的养成和坏习惯的形成,有着义不容辞的责任。但良好习惯的养成,并不是一件简单的事,父母要教育和引导孩子养成好习惯,丢掉坏习惯,一定要讲究方法与技巧,这样,才能达到事半功倍的效果。基于此,我们编辑了此





培养孩子 良好习惯 的66种方法

睿智父母的教子经典

书。

本书从做人、做事、生活、心态、学习、思维等方面入手，将生动的案例与故事相结合，全面翔实地解析了孩子成长过程中各种良好的习惯，涵盖了孩子生活的方方面面，并且开列了培养孩子良好习惯的实用方法，从而引导孩子养成受益一生的好习惯，走向成功的人生。

本书所选的故事鲜活生动，措施翔实具体，能帮助父母有效地引导孩子养成好习惯、纠正坏习惯。

人生就如同行驶在茫茫大海中的航船，所要经历的是一次没有回程的旅行。愿好习惯成为孩子们航行的航标，一路引领孩子乘风破浪，驶向成功的彼岸。





目 录



Contents

第一章 好习惯 好人生

播下一个行动,收获一个习惯;播下一个习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

——世界著名心理学家 威廉·詹姆士

习惯决定命运 / 2

孩子一生要具备的基本好习惯 / 4

培养良好的习惯从小开始 / 6

培养孩子良好习惯的步骤 / 9

亲子故事:贪玩的孟子 / 10

第二章 做人习惯——铸造孩子做人的金字招牌

良好的习惯乃是在神经系统中存放的道德资本,这个资本不断地增值,而人在其整个一生中就享受着它的利息。

——俄国教育家 乌申斯基





培养孩子 良好习惯的66种方法

睿智父母的教子经典

方法一：培养孩子良好的做人习惯 / 14

方法二：好人缘好走路 / 17

方法三：诚信是做人的金字招牌 / 20

方法四：善待别人就是善待自己 / 24

方法五：做有礼貌的好孩子 / 27

方法六：让孩子从小养成宽容的习惯 / 30

方法七：微笑是最亮丽的名片 / 34

方法八：不要让孩子患得患失 / 36

方法九：学会尊重老人 / 39

方法十：让孩子从小学会分享 / 42

方法十一：善于与他人合作 / 45

亲子故事：掺了水的酒 / 48

第三章 做事习惯——驶向成功之岸的行事指南

明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至，朝看水东流，暮看日西落。百年明日能几何？请君听我《明日歌》。

——中国清朝学者 钱鹤滩

方法十二：不要事事依赖别人 / 50

方法十三：做事要有计划 / 52

方法十四：习惯于认认真真做事 / 56

方法十五：专注是一种良好的做事习惯 / 59

方法十六：克服拖拖拉拉的做事习惯 / 62





方法十七:凡事要积极主动 / 66

方法十八:吾日三省吾身 / 68

方法十九:让坚韧成为一种习惯 / 71

方法二十:急于求成不如耐心做事 / 75

方法二十一:远离小偷小摸的坏习惯 / 78

亲子故事:坚强可敬的奎罗特 / 81



第四章 生活习惯——细节成就卓越

俭朴生活,不但可使精神愉快,而且可以培养革命品质。

——中国老一辈无产阶级革命家 徐特立

方法二十二:打造健康的生活环境 / 84

方法二十三:在劳动中锻造孩子的品格 / 86

方法二十四:养成早睡早起的好习惯 / 89

方法二十五:让孩子习惯于讲卫生 / 92

方法二十六:合理地安排饮食 / 96

方法二十七:养成大便定时的习惯 / 100

方法二十八:学会我保护 / 102

方法二十九:培养孩子良好的理财习惯 / 106

方法三十:注重孩子俭朴习惯的培养 / 108

方法三十一:让孩子从小爱护环境 / 111

方法三十二:培养孩子遵守公共秩序的好习惯 / 114

方法三十三:让孩子不妨多吃些苦 / 117

方法三十四:让运动的习惯伴随孩子一生 / 119





培养孩子的 良好习惯

的66种方法

- 方法三十五：说到也要做到 / 122
方法三十六：别让孩子上了电视的瘾 / 125
方法三十七：向骂人的坏习惯说不 / 128
方法三十八：小心孩子中了网络的毒 / 130
亲子故事：会赚钱的司徒炎恩 / 133

睿智父母的教子经典

第五章 心态习惯——演绎精彩人生的心理医生

我不能，别的任何人也不能代替你走过那条路；你必须自己去走。

——美国诗人 惠特曼

- 方法三十九：用好心态成就人生 / 136
方法四十：对他人有一颗关爱之心 / 139
方法四十一：乐观自信成大业 / 142
方法四十二：让孩子走出懦弱的心理误区 / 145
方法四十三：让孩子远离虚荣心 / 148
方法四十四：不做害羞的孩子 / 151
方法四十五：热情地与人交往 / 155
方法四十六：让快乐成为一种习惯 / 158
方法四十七：走出孤僻是另一片天 / 161
方法四十八：让孩子有一颗感恩的心 / 164
亲子故事：互相帮助的男孩女孩 / 167





第六章 学习习惯——培养孩子高效能的学习方法



学而不思则罔，思而不学则殆。

——中国教育家 孔子

方法四十九：培养孩子良好的学习习惯 / 170

方法五十：让孩子习惯于勤奋学习 / 173

方法五十一：培养良好的读书习惯 / 176

方法五十二：学会认真听讲 / 180

方法五十三：珍惜时间善用时间 / 183

方法五十四：走出骄傲自满的习惯误区 / 186

方法五十五：千里之行，始于谦虚 / 189

方法五十六：让孩子学会观察 / 192

方法五十七：帮助孩子提高写作业的效率 / 196

方法五十八：会学更会用 / 198

亲子故事：凿壁借光的匡衡 / 201

第七章 思维习惯——开启孩子价值百万的潜能矿藏

如果说我对公众有什么贡献的话，这要归功于勤奋和善于思考。

——英国科学家 牛顿

方法五十九：思路决定孩子出路 / 204





培养孩子 良好习惯 的66种方法

- 方法六十：养成科学的思维习惯 / 208
- 方法六十一：学会突破思维的死角 / 211
- 方法六十二：培养孩子独立思考的习惯 / 215
- 方法六十三：学会站在别人的角度考虑 / 218
- 方法六十四：用创新思维打开成功之门 / 221
- 方法六十五：给孩子想象的翅膀 / 224
- 方法六十六：让孩子有非凡的记忆力 / 229
- 亲子故事：马克思的非凡记忆力 / 233

睿智父母的教子经典



培养孩子良好习惯的 66 种方法



第一章 好习惯 好人生

播下一个行动,收获一个习惯;播下一个习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

——世界著名心理学家 威廉·詹姆士



习惯决定命运

一次,有人问一位诺贝尔奖获得者:“您在哪所大学、哪个实验室学到了使您获得成功的东西呢?”

这位白发苍苍的获奖者回答:“是在幼儿园。”

问的人感到很奇怪:“您在幼儿园学了些什么呢?”

诺贝尔奖获得者便语重心长地回答:“把自己所拥有的分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;饭前要洗手;做错了事情要向他人道歉;午饭后要休息;要仔细观察周围的大自然。总之,我所学到的全部东西很多就是从幼儿园学到的向他人道歉。”





在幼儿时所学到的东西,即使老年还记忆犹新。这只能诠释一个道理:从小养成的良好习惯会伴随人的一生。

世界著名心理学家威廉·詹姆士说:播下一个行动,收获一个习惯;播下一个习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

思想家培根说:“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,即使是人们赌咒、发誓、打包票,都没有多大用。”以下的故事就说明了这一点。



半个世纪前,前苏联宇航员加加林乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟,成为世界上第一个进入太空的宇航员。这个荣誉不是每个人都能得到的,他之所以在20多名宇航员中脱颖而出,是一个良好的习惯成就了他。当初,在确定人选时,20个候选人实力相当。在演习之前,细心的主设计师发现,在他们之中,只有加加林一个人是脱了鞋进入机舱的,其实,脱鞋进入机舱只是他的习惯,他怕弄脏机舱。主设计师看到有人对他付出心血和汗水的飞船这么珍惜,他十分感动,于是,他当即决定让加加林执行试飞。这个故事告诉我们,加加林的成功从脱鞋这一习惯开始,好习惯是多么重要啊。

习惯是所有伟人们的“奴仆”,也是所有失败者的“帮凶”。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助,失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。由此可见,习惯对于我们的一生,是多么重要。

1998年5月,华盛顿大学有幸请来世界巨富沃伦·巴菲特演讲。当学生们问到:“你们怎么变得比上帝还富有”这一有趣的问题时,巴菲特说:“这个问题非常简单,原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢?原因在于习惯。”

习惯的力量是巨大的。要想让孩子将来有所作为,父母就要从小培养孩子做人做事的好习惯。



习惯悟语

好习惯实际上是好方法——思想的方法,做事的方法。培养好习惯,即是在寻找一种成功的方法。





孩子一生要具备的基本好习惯

《红字》是一部非常畅销的小说,因其浪漫的故事倍受读者喜爱。而如此动人的故事,完美的构思,如此确凿的遣词造句,如此流畅自如的文笔,如此精妙细致的修辞,是经过一遍遍的修改才写成的。霍桑这位伟大的作家在他的笔记本中记录了这样的秘密,“我有要出就出精品的习惯。为了这个习惯,我要坚持坚持再坚持,我要一遍遍地修改,直到它成为精品。”

如果你有幸看到霍桑的笔记本,就会看到霍桑的笔记本上到处是修改的痕迹。在他的笔记本里,几乎没有什么事是琐碎微小而不值得记录的。无论是他看到的、听到的、触摸到的,还是他感受到的,他都习惯性地记录在自己的笔记本里。事实上,霍桑那出色的思路 and 非凡的语言驾驭能力正是来源于难以计数的资料,源于对资料的一次次筛选和润色。

当他在写不朽的《红字》时,他认为这部作品不会被读者认可,就像他的其他作品一样会默默无闻地死掉,他曾经烧掉过自己的一部作品。更糟糕的是,在被塞伦的海关除名后,他在很长的一段时间里只能以栗子和马铃薯果腹,即便如此,他依然坚持写作。在他出名并获得读者的认可之前,他已经在文学这个神圣的殿堂里苦苦地奋斗了20年。

事实上,每一个成功者的成功,都与他们持之以恒的好习惯是分不开的。他们也许在其他方面有缺陷,他们也许有这样、那样的错误和缺点,但是,对于每一个成功者来说,坚持不懈、持之以恒的精神则是必须的。不管遇到多少困难,不管遇到多少挫折,不管遭到多少反对,成功者总是能够克服困难、一往无前地坚持下去。

持之以恒是一种好习惯,这种好习惯,是每一个孩子应该具有的。因为好习惯成就孩子非凡的一生。作为父母,应从小使孩子养成爱劳动、好学习、勤思考、关心和同情他人的习惯,这样,孩子,将来一定会成为幸福的人。

作为现代社会的孩子,应该具有什么好习惯呢?具体如下:





1. 勤恳的习惯

勤恳是孩子必须从小养成的一种好习惯。因为勤恳是一个人最主要的品德,是幸福的源泉。一个孩子如果不把精力用到有益的事情上,那他的一生必定是很不幸的。谚语云:“恶魔是借懒人之手做坏事的。”



2. 守时的习惯

在与人交往时,人们很注重时间观念,一再强调要遵守时间。遵守时间,不仅指不要迟到。也包括不可比约定的时间早到,以免使对方为难。如朋友们来你家做客,如果有的人早到,有的人晚到,一定会使你感到为难。因此,应教育孩子严格遵守时间。



3. 讲礼貌的习惯

在家庭中,许多人讲话不习惯用礼貌用语。为了教育孩子,父母自身应特别注意。要让孩子说话有礼貌,对孩子也要使用“请”、“谢谢”这些文明用语。孩子总是学父母的样子。



4. 淡泊名利的习惯

贪婪乃是人的本性,孩子也是如此,但是,只要父母注意教育,孩子就会淡泊名利。维尼夫雷特从小时起,斯特娜夫人就奖励她把各种手工艺品送给小朋友,送给穷人家的孩子,以便培养她的慈善精神。同时,为了鼓励她多干活儿,她还让女儿做自己的助手。

想要把孩子培养成卓越的人,必须从小开始对他严格教育。这是每一个希望孩子将来有所作为的父母必须知道的,必须努力去做。



习惯悟语

假设人是习惯的动物,而习惯又决定我们的命运的话,那就让孩子从小养成优秀的习惯,再让优秀的习惯引导孩子走入成功的快车道。





培养良好的习惯从小开始

有一个笑话说的是一对父子的故事。这对父子住在山上,为了生活,他们每天都要赶牛车下山卖柴。父亲眼神不好,但是很有经验,于是坐在车前驾车。由于山路比较崎岖,弯道特别多,眼神比较好的儿子总会在转弯的时候提醒道:“爹,转弯啦!”

一天,父亲生病了,而且不能同儿子一起下山,儿子只好一个人驾车去卖柴。但到了弯道的时候,拉车的牛怎么都不肯转弯,儿子急得团团转,用尽了各种方法,下车推拉,但是那头牛却始终不动。儿子很是奇怪,他想了很久,终于找到了问题的症结,于是贴近牛的耳朵大声叫了一声:“爹,转弯啦!”这时候,牛突然有了反应,条件反射似的立马转过了弯道。人的习惯类似于牛的条件反射,人是靠习惯生活的。

