

习惯

决定孩子的 素质

好习惯决定高素质，高素质成就大前途

XIGUAN JUEDING HAIZI DE SUZHI



宋柘斌◎编著

种下一个行为，收获一种习惯，种下一个习惯，收获一项素质。

我国著名的文学家巴金说：“孩子成功教育从好习惯培养开始。”这些习惯包括孩子生活中的习惯和学习中的习惯：孩子的学习习惯，孩子的品德习惯等等。这些习惯，决定了孩子成长过程中方方面面的素质。只有让孩子养成良好的习惯，才能培养出一个高素质的孩子。

孩子的素质高低，从他平时生活中的习惯就能看出来。一个素质高的孩子，一言一行都流露出良好的习惯。这样的孩子，才会给人一种好印象，长大后才会更出色。

所以，提高孩子的素质，要从培养孩子良好的习惯开始。有了好习惯，才会有高素质，有了高素质，孩子的未来才会更加精彩！

宋柘斌◎编著



习惯

决定孩子的

素质

好习惯决定高素质，高素质成就大前途

XIGUAN JUEDING HAIZI DE SUZHI



 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定孩子的素质 / 宋柘斌编著. — 北京 : 朝华出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5054-2296-4

I. ①习… II. ①宋… III. ①儿童 - 习惯 - 培养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 235134 号

习惯决定孩子的素质

作 者 宋柘斌

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 连 慧

责任印制 张文东

封面设计 青华视觉

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1020mm 1/16

字 数 230 千字

印 张 16

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2296-4

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

PREFACE

我国著名教育家叶圣陶说过这么一句话：“教育就是培养良好的习惯。”

一个孩子的习惯，就决定了这个孩子的素质。习惯，就是生活中形成的各种“惯性”，在不知不觉中，影响着孩子的学习和生活，左右着孩子的成功和失败。

在巴黎有一个宴会，参加宴会的人都是各国的诺贝尔奖获得者。

在宴会上，主人问其中一个来宾：“你的成功是从哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”这个来宾给了主人一个出乎意料的回答：“不是别的地方，而是我的幼儿园！”主人睁大了双眼问：“哦，是吗？说说看，你在你的幼儿园都学到了什么，以至于让你后来拿到了诺贝尔奖章呢？”

这位来宾回答说：“没有什么，我只是学会了把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，自己的东西不乱放，饭前便后要洗手，做了错事要表示歉意，午饭后要休息，学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”他的回答得到了与会者的普遍认可，这些来参加宴会的人都认为终生所学到的最主要的东西就是从小家长和老师给他们培养成的良好习惯。

父母要想让孩子在将来实现自己的梦想，成为一个成功的人，成为一个高素质的人，就必须从培养孩子的好习惯开始。

每一个人，都有着各种各样的习惯。习惯可以是一件小事，可以是一个动作、一个眼神，甚至是一句话。也许，习惯不太能引起人的注意，但是，习惯却能决定着一个人的成功或失败。拿破仑曾经说过：“习惯可以成就一个人，

也可以摧毁一个人。”

老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“道法自然”的人生哲学影响着一代又一代的中国人，很多人从里面悟出了人生的哲理，也有很多人曲解了里面的哲理，一些人认为“顺其自然，随心所欲”就是生活中的哲学，把自己的不良习惯当成人生的自然，放任自己。其实，老子的话是尊重反省悟道、修身体悟的，老子一生都在寻求生活的真谛，那就是“习惯”，“道法自然”就是自然之道，就是自然界的习惯，人生之道是人的习惯。习惯成自然，道法之。一个人，有什么样的习惯，就拥有什么样的素质。

一个人能否成就一番大事业，能否拥有美好的未来，不用去听他口若悬河的语言，只需要看他是否有良好的行为习惯就足够了。

“望子成龙，望女成凤”这些都是家长对孩子未来的期望，让孩子有出息是家长永恒的追求。教育孩子的方法也有很多，让孩子养成一种好习惯无疑是最重要的，家长也好，老师也好，教育孩子的目的就是让孩子健康地成长，让孩子成为一个高素质的人。要想让孩子拥有一个美好的未来，首先要让孩子从小养成好的习惯。

为了拥有一个高素质的孩子，父母们还等待什么？马上开始培养孩子的好习惯吧！

目 录

CONTENTS

第一章 好习惯是孩子一生的财富

一个人能否成就一番大事业，能否拥有美好的未来，不用去听他口若悬河的语言，只需要看他是否有良好的行为习惯就足够了。

- 一、小习惯成就大未来 / 003
- 二、“少成若天性，习惯如自然” / 007
- 三、好习惯引导孩子走向成功 / 010
- 四、习惯养得好，终身受其益 / 014
- 五、什么样的习惯，什么样的人生 / 018

第二章 习惯决定孩子学习素质的高低

关注孩子的学习，培养孩子良好的学习习惯，课前预习是一个重要的环节，而且良好的预习习惯还能促使孩子逐步形成良好的个性和健全的人格，促进德、智、体、美的和谐发展。

- 一、一堂自习课也要专注 / 023
- 二、提前做预习，提前做准备 / 027





- 三、没有提问就没有发现 / 031
- 四、勤于思考才会有进步 / 035
- 五、会学习也要会做笔记 / 039
- 六、坚持每天写日记 / 043
- 七、总结好每一天的知识 / 047
- 八、课后复习很重要 / 049
- 九、有目标才会有动力 / 051
- 十、阅读是开启智慧的钥匙 / 055



第三章 习惯决定孩子品德素质的高低

让孩子从我做起，从现在做起，从节约一张纸、一度电、一滴水、一分钱做起，全面提高孩子的品德素质。

- 一、孝敬父母、关心父母 / 061
- 二、节约是一种美德 / 065
- 三、宽容别人也是宽容自己 / 069
- 四、助人为乐自己乐 / 074
- 五、诚实是做人的基本原则 / 077

第四章 习惯决定孩子人文素质的高低

为了孩子具有更好的人文素质，也为了孩子今后的幸福着想，父母应该从小就培养孩子文明礼貌的习惯。

- 一、让礼貌成为一种习惯 / 085
- 二、让读书成为一种习惯 / 088



- 三、让欣赏音乐成为一种习惯 / 091
- 四、让练习舞蹈成为一种习惯 / 094
- 五、让时尚成为一种习惯 / 097
- 六、让文明谈吐成为一种习惯 / 100
- 七、让仪表端庄成为一种习惯 / 102
- 八、让形体塑造成为一种习惯 / 105
- 九、让社会责任感成为一种习惯 / 108

第五章 习惯决定孩子心理素质的高低

人生的道路不会总是一马平川，也会充满崎岖和坎坷，而自信则是走向成功彼岸的重要因素。只要你拥有自信，没有爬不过去的山，没有过不去的坎，总有一天成功会降临到你的身上。因此，我们应从小培养孩子的自信，这能让孩子受用一生。

- 一、做每一件事都要充满自信 / 113
- 二、成为勇敢的孩子 / 117
- 三、时刻保持积极乐观的心态 / 120
- 四、失败后重新再来 / 123
- 五、遇事冷静，不骄不躁 / 125
- 六、学会释放学习中的压力 / 128
- 七、轻松应对考试 / 130

第六章 习惯决定孩子身体素质的高低

平时家长如果能适当监督，相信孩子一定会养成良好习惯！孩子也一定会拥有一个健康的身体。



- 一、坚持晨跑 / 135
- 二、做个讲究卫生的好孩子 / 137
- 三、不挑食，不生病 / 139
- 四、每天早起一杯清水 / 141
- 五、早睡早起，精神饱满 / 143
- 六、早餐一定要吃 / 145
- 七、坐得直才不会变成驼背 / 147



第七章 习惯决定孩子经济素质的高低

在生活中，要培养孩子良好的习惯，提高孩子的经济意识。

- 一、一毛钱也要放进存钱罐 / 151
- 二、不需要的东西不买 / 153
- 三、不跟同学攀比 / 155
- 四、把压岁钱存进银行 / 157
- 五、有计划地管理钱 / 159

第八章 习惯决定孩子社交素质的高低

谦让是一种胸怀，一种美德，一种风度，一种智慧，更是一种修养。社会需要谦让精神，时代呼唤谦让精神，所以，父母要培养孩子养成谦让的习惯。

- 一、谦让能让自己赢得尊重 / 163
- 二、相信合作的力量 / 165



三、大胆地去交流 / 168

四、说话要算数 / 170

第九章 习惯决定孩子创造素质的高低

只有保持良好的习惯，才能提高孩子的创造素质，才会让孩子创造一个美好的未来！

一、从独立思考中创造未来 / 175

二、热情地实施自己的“破坏力” / 177

三、从小小的创意做起 / 179

四、善于质疑 / 181

五、保持强烈的好奇心 / 183

第十章 习惯决定孩子行动素质的高低

在人生的路上，无论哪一个孩子，都要时时刻刻反省自己，好孩子反省自己的好，继续保持下去；坏孩子反省自己的坏，改正错误，重新走到正确的人生大路上。学会自我反省，是孩子走向成功的保证，养成自我反省的习惯，是孩子一生辉煌的保证！

一、及时地自我反省 / 189

二、坚持就是胜利 / 191

三、认真地做好每一件小事 / 193

四、准时到达 / 195

五、学会遵守规则 / 198

六、用过的东西放回原处 / 200



第十一章 高素质的孩子应具有七种习惯

孩子从小是否养成了良好的习惯，能否成为一个高素质的人，对他以后的成功起着决定性的作用。因此，在孩子成长的过程中，要适时地培养孩子良好的行为习惯。

- 一、做错了就要去道歉 / 205
- 二、爱护书本 / 208
- 三、学会合理地安排课余时间 / 210
- 四、把微笑当成通行证 / 213
- 五、让自己拥有责任感 / 216
- 六、种一棵“兴趣之树” / 219
- 七、文明上网 / 222

第十二章 父母培养孩子习惯的法宝

我们国家现在大力提倡素质教育，其实，素质教育可以从培养孩子的习惯开始，一个孩子拥有了多种好习惯，孩子的素质自然就提高了。所以，父母要抓住机会培养孩子各方面的好习惯，这些习惯包括行为习惯、生活习惯、学习习惯等，孩子的这些习惯养成了，综合素质才能得到提高。

- 一、培养好习惯就是培养高素质的孩子 / 227
- 二、培养好习惯要有连续性 / 229
- 三、重视孩子的第一次 / 232
- 四、父母要以身作则 / 234



五、明确目的，持之以恒 / 236

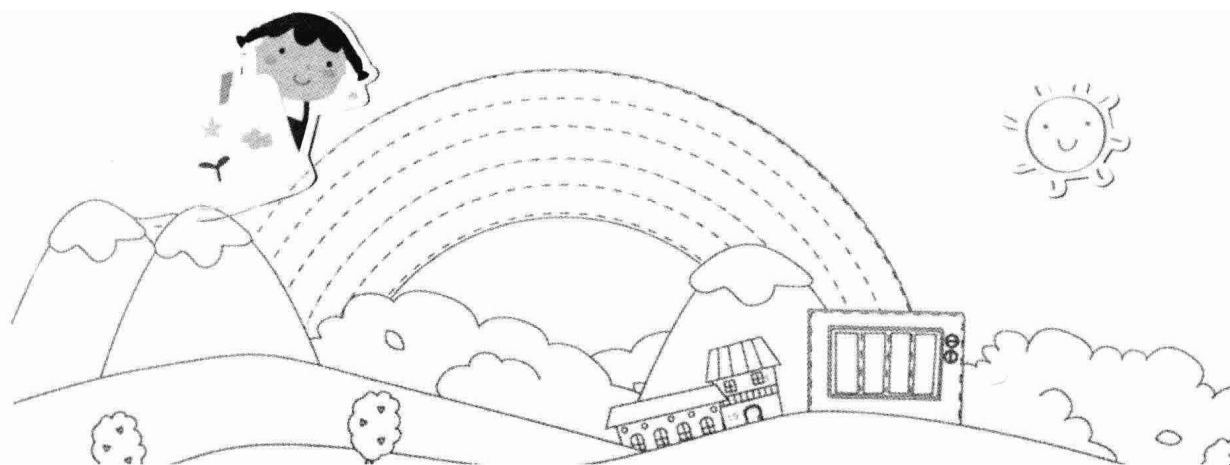
六、教育要有耐心 / 238

七、培养习惯要尊重规律 / 241



第一章 好习惯是孩子一生的财富

—— 个人能否成就一番大事业，能否拥有美好的未来，不用去听他口若悬河的语言，只需要看他是否有良好的行为习惯就足够了。





一、小习惯成就大未来

在巴黎有一个宴会，来参加宴会的人都是各国的诺贝尔奖获得者。

在宴会上，主人问其中一个来宾：“你的成功是从哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”这个来宾给了主人一个出乎意料的答案：“不是别的地方，而是我的幼儿园！”主人睁大了双眼问：“哦，是吗？说说看，你在你的幼儿园都学到了什么，以至于让你后来拿到诺贝尔奖章！”

这位来宾回答说：“没有什么，我只是学会了把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，自己的东西不乱放，饭前便后要洗手，做了错事要表示歉意，午饭后要休息，学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”他的回答得到了与会者的普遍认可，这些来参加宴会的人都认为终生所学到的最主要的东西就是从小家长和老师给他们培养成的良好习惯。

心理学家王极盛先生在访谈过诸多高考状元后，得出一个结论，他认为，这些高考状元之所以能够取得良好的成绩，是因为他们都具有良好的学习习惯。而这些高考状元的父母培养他们孩子的秘诀，也正是让孩子养成良好的学习习惯，孩子的成绩与他们的学习习惯水平是成正比的。凡是学习成绩好的孩子，往往也是学习习惯好的孩子。

让孩子从小就养成讲秩序的习惯，对他以后的工作将会有很大的帮助。有一个年轻人，他大学毕业后去了一家图书公司做编辑，他说：“生活有秩序帮了我的大忙，平时，桌子上的稿子非常多，我将它们一一分类，采用的、不用的、需我本人修改的，从不混淆。改稿子的时候，我精



神高度集中。我有用左手拿手纸的习惯，这样，当我感冒流鼻涕时，我可以用左手拿手纸，不但不会分心，也不会打断我的思路，更不会因此而停止手中的工作，节约了大量时间。”他还说，“这都要感谢小时候家长和老师帮我养成的好习惯。”

是啊，不要看一个小小的习惯，他将为你的未来做出很大的贡献呢！

培根说：“习惯是一种顽强的巨大的力量，它可以主宰人生。”

上海的一家知名企业招工，开出的条件非常丰厚，但是要求也非常严格。一些高学历、有经验的年轻人经过层层选拔，到了最后关头。最后一关是由公司的总经理面试，他们来到会议室，总经理对他们说：“我有点急事，你们等我几分钟。”总经理离开后，这些人走到总经理的座位前，随手拿起总经理的文件翻看，有的一边看还一边指指点点，甚至说些粗话。过了几分钟，总经理回来了，宣布说：“面试已经结束，很遗憾，你们都没有被录取。”这些人感到很吃惊，“怎么面试还没开始就把我们拒之门外了？”总经理说：“在我刚刚离开的几分钟里，对你们的考察就是公司最后一道面试题，而你们的表现令公司失望，公司不会录用一些习惯不好的人。”这些人听到后，都愣住了。因为从小到大，没有人告诉他们这一常识，更谈不上习惯养成。

还有一个例子。一个刚刚毕业的大学生去一个外企应聘，面试结束后，面试官认为他还不具备公司录用的条件，就当面对他言明说不能录用他，让他回去再找其他机会。这个大学生听了面试官的话后，虽然有点沮丧，但是没办法，还是礼貌地离开了。在他从椅子上站起来的时候，他的手被椅子上露出来的钉尖划破了，他没说什么，只是示意后从旁边的桌子上拿过来镇尺轻轻地把钉尖敲了下去，然后礼貌地走了。走不多远，主考官派人把他找回来告诉他被录取了，录取的原因是他有好习惯。

美国汽车业巨头福特公司，相信大家都知道，福特公司不仅带动了美国汽车业的发展，而且也为美国的经济做出了不小的贡献。但是有几个人能够想到，创造这个奇迹的福特本人会是靠一张废纸进入到这家公司的





呢？

当初，福特大学毕业后，到一家汽车公司面试，这家公司实力非常强，来面试的人也非常多，比福特条件好的比比皆是，这让福特心里很没底。他一边往面试的会议室走，一边思考着怎么才能让自己面试成功，走到会议室门口的时候，发现地下有一张废纸，他捡起来随手就放进了旁边的垃圾桶里。

福特来到面试官前面说：“我来面试，这是我的简历。”面试官笑着对他说：“嗯，很好，你被录用了，福特先生！”正当福特纳闷的时候，面试官又说了：“刚才的一切我们都看到了！”“刚才的一切？”福特不解地问。“是的，你刚才捡废纸……”

福特的成功，实际上源于他那个不经意的动作。这个看上去不起眼的动作却得到了面试官们的一致肯定，下意识的动作是他良好习惯的体现，正是这种良好的习惯成就了他的事业。

有异曲同工之妙的还有一件事。

上世纪60年代，前苏联的科技发展迅速，他们发射了世界上第一艘宇宙飞船，宇航员加加林很幸运地成了第一个进入太空的地球人。

但是，在选拔第一个进入太空的人时，前苏联宇航局费了很大的功夫，因为他们要从几十个宇航员中选出仅有的一个人。在这些宇航员中，他们各方面的素质都很接近，没有什么大的差别，但是名额只有一个，要在这些人中选出最优秀的一个人，确实不容易。

前苏联宇航局安排这些宇航员去参观即将发射的飞船，在进舱门的时候，只有加加林一个人是脱了鞋子进舱的，恰恰是这个动作，让飞船的设计师看到了，设计师想，只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人，他才放心。在他的推荐下，加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。所以有人开玩笑说：“成功从脱鞋开始。”

