

Kaizide Haoxi guan Shizheyang
Peiyang Chulaide

用好习惯改变孩子一生的命运

许多家长更注重孩子的学习成绩，实际上，成绩固然重要，良好习惯的养成更加重要。

因为好习惯不仅有助于提高孩子的成绩，
还能让孩子在待人接物、日常生活、说话做事等
各个方面做得更好，进而让自己的人生之路走得更加顺畅。

孩子的好习惯 是这样 培养出来的

培养孩子的好习惯

首先需要父母深刻认识到习惯对于孩子一生的影响。

方 州◎编著

孩子良好习惯的养成需要正确的方法。贪吃贪玩、注意力不集中是大多数人的共同特征，
要想改变这些坏习惯，养成爱动手、
有条理、主动学习等好习惯，仅靠简单说教甚至打骂是行不通的，
必须辅以良好的心态和科学的方法。

中国华侨出版社

用好习惯改变孩子一生的命运

许多成功人士的成功，靠的是好习惯。好习惯的培养，是决定孩子命运的关键。

好习惯是孩子成功的基石，好习惯是孩子成功的保障。

好习惯是孩子成功的阶梯，好习惯是孩子成功的桥梁。

好习惯是孩子成功的翅膀，好习惯是孩子成功的动力。

孩子的好习惯 是这样 培养出来的

方州◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的好习惯是这样培养出来的/方州编著. —北京: 中国华侨出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 80222 - 464 - 3

I. 孩… II. 方… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 199045 号

●孩子的好习惯是这样培养出来的

编 著/方 州

责任编辑/文 喆

封面设计/纸衣裳书装

版式设计/春蕾工作室

责任校对/王 磊

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 20 字数 280 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 464 - 3/G · 363

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

孩子的好习惯
是这样
培养出来的

*Kaizide Haoxi guan, Shizhegang
Peiyang Chulaide*



前言

教育孩子是每一位家长最重视、也最头痛的问题。是啊,成长期的孩子好像一棵树苗,歪枝邪杈的出现是难免的,关键在于家长要以正确的教育理念和恰当的方式去规范和引导孩子,要找到家庭教育的突破口。

从培养孩子的好习惯入手,就是这样一个突破口。

许多家长更注重孩子的学习成绩,实际上,成绩固然重要,良好习惯的养成更加重要。因为好习惯不仅有助于提高孩子的成绩,还能让孩子在待人接物、日常生活、说话做事等各个方面做得更好,进而让自己的人生之路走得更加顺畅。

前言

孩子良好习惯的养成需要正确的方法。贪吃贪玩、注意力不集中等是大多数孩子的共同特征,要想改变这些坏习惯,养成爱动手、有条理、主动学习等的好习惯,仅靠简单说教甚至打骂是行不通的,必须辅之以良好的心态和科学的方法。

培养孩子的好习惯,说起来是一码事,实际做起来是另一码事。因为孩子的情况千差万别,孩子成长的环境各不相同,任何简单化、公式化的做法都会导致家长的努力大打折扣。这就要求家长们在认识上、方法上首先提高自己,学会更加理性、科学地教育孩子。



在如何培养孩子的好习惯这个问题上,本书重点在以下几个方面给出了忠告:

第一,认识到位:习惯对孩子一生成败有关键性的影响

培养孩子的好习惯,首先需要父母深刻认识到习惯对于孩子一生的影响。孩子的好习惯不会从天而降,而是一步一步养成的,如果父母根本不注意孩子日常生活中的小习惯,不去有意识地纠正孩子的坏习惯、培养好习惯,那么孩子的人生必定在不良习惯的左右下难有大的作为。

第二,走出误区:错误的方式不利于孩子良好习惯的养成

要想让孩子养成各种有利于人生成长的好习惯,家长必须改正一些经常使用但又十分错误的教育方式。这种教育方式在潜移默化中放大了孩子性格中的消极因素,促成了许多不良习惯的养成。

第三,找对方法:合同式教育是培养孩子良好习惯的新途径

有的家长可能说,这也不行,那也不好,到底用什么方法可以教育孩子养成良好的习惯呢?事实上,在这个问题上没有什么灵丹妙药,在上、中两篇中我们主要阐述了与习惯养成的相关问题,以使家长对此问题的思考和探索更加深入。同时在本篇里我们重点介绍一种合同式的教子方式,希望为家长们培养孩子的好习惯有更加直接的参考价值。

如果说人生的成长是孩子必须走过的独木桥,习惯就是这座桥上的护栏。建造、加固好这些护栏,是家长义不容辞的责任,也是孩子顺利到达彼岸的保障。



责任编辑/文 喆

装帧设计/纸衣裳书装·孙希前
13911236075

目 录

CONTENTS



上篇 认识到位

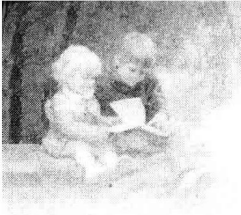
习惯对孩子一生成败有关键性的影响

培养孩子的好习惯,首先需要父母深刻认识到习惯对于孩子一生的影响。孩子的好习惯不会从天而降,而是一步一步养成的,如果父母根本不注意孩子日常生活中的小习惯,不去有意识地纠正孩子的坏习惯、培养好习惯,那么孩子的人生必定在不良习惯的左右下难有大的作为。

目 录

第一章 性格决定习惯 /3/

对孩子而言,习惯不是孤立存在的,性格因素对个人习惯影响尤其重大。一个性格好动、脾气火爆的孩子往往有丢



三落四的坏习惯,反之亦然。所以,家长要想培养孩子的好习惯就要从性格特点入手,对症下药。

1. 让责任感成为孩子性格的一部分 /3/
2. 纠正孩子自卑的性格弱点 /7/
3. 帮助孩子走出嫉妒的误区 /12/
4. 引导孩子告别冷漠 /16/
5. 培养孩子不惧困难的个性 /20/
6. 自私自利的性格会影响孩子的未来 /25/
7. 虚荣会让孩子迷失纯真的本性 /31/
8. 胆怯的孩子难有大作为 /36/
9. 纠正孩子“死不认错”的坏毛病 /40/
10. 培养孩子坚强的毅力 /46/

第二章 习惯决定命运 /51/

习惯往往是在不自觉中支配人的行为,因此,好的习惯可以让你在不自觉中做对事,坏的习惯则让你在不自觉中做错事。于是,一个人往往在不自觉中走向了命运的不同归宿。认识到习惯对于命运在一定程度上的决定作用,父母在培养孩子习惯的过程中才能发挥更加积极的作用。

1. 要掌控人生先掌控习惯 /51/
2. 再小的坏习惯也不能放纵 /54/
3. 别把“点金石”扔到水里 /56/
4. 教育就是要培养好习惯 /57/
5. 从小养成的习惯坚不可摧 /60/



- 6. 早期家庭教育要做好 /63/
- 7. 慎始才能善终 /66/
- 8. 从小培养习惯也要循序渐进 /69/

第三章 好的学习习惯比好的学习成绩更重要 /73/

习惯重要还是成绩重要? 在许多父母眼里答案是不容置疑的:当然成绩重要,有了好成绩才会考入好学校,也才会有远大前程。事实上这种理解相当狭隘,古人说授人以鱼不如授人以渔,好的学习习惯就是一种高效率的工具,而有了这一工具,好成绩不过是囊中之物。

- 1. 做好预习才能掌握学习主动权 /73/
- 2. 学习一定要专心致志 /76/
- 3. 勤思考才能有进步 /80/
- 4. 潜心观察会有更多收获 /84/
- 5. 复习一定要及时 /89/
- 6. 自觉学习成绩才会更优秀 /92/
- 7. 阅读能够开启你的智慧之门 /95/
- 8. 学习还得要勤动笔 /98/

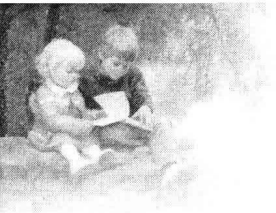
目 录



中篇 走出误区

错误的方式不利于孩子良好习惯的养成

要想让孩子养成各种有利于人生成长的好习惯,家长必须改正一些



方式在潜移默化中放大了孩子性格中的消极因素,促成了许多不良习惯的养成。

第四章 过于溺爱会让孩子习惯于任性而依赖 /105/

现在一般家庭尤其城市家庭大多只有一个孩子,往往形成父母加上爷爷奶奶几个人围着一个孩子团团转的现象,于是溺爱不期而至。在溺爱中长大的孩子思想和行为方式带有明显的任性、依赖的习惯特点,这对他以后生活的影响是十分不利的。

1. 溺爱孩子就是在害孩子 /105/
2. 独立才会有用 /109/
3. 不要对孩子有求必应 /113/
4. 对孩子不合理的要求要艺术地拒绝 /115/
5. 让孩子从小学着吃点苦 /118/
6. 劳动锻炼是培养孩子健康个性的必须 /121/
7. 对孩子的零用钱要进行控制 /124/

第五章 不要把表扬和鼓励作为唯一的手段 /129/

众多的教育专家不断告诉家长们,要更多地使用表扬的方式鼓励孩子,不要动辄喝斥,这会扼杀孩子的创造性并造成沟通的障碍。道理是不错,但有的家长运用起来就成了只有表扬,孩子犯了明显的错误也得不到及时、明确地批评,这会让孩子混淆是非观念,并助长其骄气的滋生。

1. 训诫也是让孩子健康成长的必要手段 /129/</



- 2. 软硬兼施教育孩子 /132/
- 3. 果断拒绝孩子的不合理要求 /135/
- 4. 让自负的孩子知道自己并非全知全能 /139/
- 5. “泼冷水”不等于粗暴地打击孩子 /143/
- 6. 不要太过偏袒自己的孩子 /146/

第六章 一味高压管制塑造不出良好的习惯 /150/

有的家长在教育孩子的方式上一派高压作风,孩子只能完全按照家长的意愿行动,稍有差错便招来指责训斥。长此以往,孩子便会丧失独立性,养成凡事看别人眼色的习惯,这显然不是家长愿意看到的。

- 1. 不要带着偏见去教育孩子 /150/
- 2. 别再刺伤孩子的自尊心 /154/
- 3. 孩子的错误也有价值 /157/
- 4. 宽容才是最好的教育 /161/
- 5. 父母要允许孩子犯错误 /164/
- 6. 播种宽容才能收获良好习惯的果实 /167/
- 7. 引导孩子在“淘气”中有所得 /171/
- 8. 不要完全否定孩子的贪玩 /174/
- 9. 艺术的批评才能让孩子更好地接受 /178/



下篇 找对方法

合同式教育是培养孩子良好习惯的新途径

有的家长可能说,这也不行,那也不好,到底用什么方法可以教育孩子养成良好的习惯呢?事实上,在这个问题上没有什么灵丹妙药,在上、中两篇中我们主要阐述了与习惯养成的相关问题,以使家长对此问题的思考和探索更加深入。同时在本篇里我们重点介绍一种合同式的教子方式,希望为家长们培养孩子的好习惯有更加直接的参考价值。

孩子的好习惯
是这样培养出来的
How to cultivate good habits
for children

第七章 培养孩子学习与思考习惯的合同..... /185/

作为孩子来讲,学习始终是他生活中的一大主题,那么学习习惯与思考习惯的养成就显得尤为重要。就孩子的身上的相关问题,与之签订一些有针对性的合同,会有助于这些好习惯的养成,进而提高他的思维和学习能力。

1. 让孩子喜欢学习的快乐学习合同..... /185/
 2. 让孩子按规律作息的时间合同..... /191/
 3. 培养孩子阅读习惯的读书合同..... /195/
 4. 提高孩子成绩的进步合同..... /199/
 5. 培养孩子好奇心的探索合同..... /205/
 6. 培养孩子动手能力的做事合同..... /209/
 7. 锻炼孩子思维能力的用脑合同..... /213/
- </



第八章 培养孩子待人接物与日常生活习惯的合同..... /218/

我们都喜欢待人彬彬有礼生活中井然有序的孩子,相反,那些分不出长幼尊卑,书包、衣服、玩具总是乱成一团的孩子总会让你皱起眉头。但这并非是孩子的错,一定是家长的教育理念和方式出了问题。跟孩子签一份合同试试,也许会让孩子在待人接物以及日常生活的诸多习惯都能有所改观。

1. 纠正孩子不良习惯的日常生活合同 /218/
2. 让孩子养成自我保护意识的防范合同 /222/
3. 培养孩子理财习惯的合同 /227/
4. 培养孩子锻炼身体习惯的健康合同 /233/
5. 让孩子能够照顾自己的自立合同 /238/
6. 培养孩子交际能力的交友合同 /242/
7. 培养孩子说话习惯的合同 /247/
8. 培养孩子做好小事的细节习惯 /252/
9. 培养孩子文明礼貌的待人习惯 /257/
10. 培养孩子讲究卫生的清洁习惯 /261/

目 录

第九章 培养孩子做人做事习惯的合同..... /266/

做人做事这个题目放到孩子身上似乎大了些,但是要知道,一个人做人做事的诸多习惯大多数是从小养成的,如果不从现在抓起,等他长大成人,一些坏习惯影响他的生存与发展时就晚了。有意识地跟孩子签一些这样的合同,在养成良好习惯的同时,让孩子成长



孩子的好习惯
是这样培养出来的

1. 改变孩子急躁脾气的耐心合同 /266/
2. 改变孩子任性习惯的自制合同 /271/
3. 培养孩子自尊习惯的尊重合同 /276/
4. 纠正孩子说谎不讲信用的习惯 /281/
5. 培养孩子是非善恶观念的道德习惯 /286/
6. 培养孩子关爱他人习惯的合同 /292/
7. 培养孩子乐观习惯的快乐合同 /297/
8. 培养孩子感恩意识的“懂事”合同 /302/

