



北京昭光大众健康研究所 昭光健康网 · 特别推荐 ·

播下一种习惯 收获一生健康

每天一点好习惯

攒出孩子大未来

来自北京儿童医院权威专家的贴心叮咛

著名儿科专家 倪桂臣◎主编



科学出版社
www.sciencep.com

每天一点好习惯 攒出孩子大未来

倪桂臣 主编

 科学出版社

· 北 京 ·

内 容 简 介

“少年若天性，习惯成自然。”儿时形成的习惯决定孩子的一生。儿童阶段是播种人生良好习惯的黄金时期。父母若错失良机或播种不当，会影响孩子的未来。

本书内容贴近生活，采用简单实用的方法帮助父母纠正孩子的不良习惯。专家在书中给出的提示和警告，让父母明白在培养孩子好习惯的过程中应注意的细节。一目了然，简单实用，是本书的特点。

好习惯的养成并不难，每天进步一点点，就能攒出孩子的大未来。祝愿每一个孩子都能在父母无微不至的照顾下健康快乐地成长，最终获得事业的辉煌和人生的幸福。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

每天一点好习惯攒出孩子大未来/倪桂臣主编. —北京: 科学出版社, 2010.4

ISBN 978-7-03-026996-6

I. ①每… II. ①倪… III. ①少年儿童—习惯—培养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042631 号

责任编辑: 孔海燕 任 洪

/ 责任校对: 赵 飞

责任印刷: 广 益

/ 封面设计: 李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京广益印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年4月第 1 版 开本: 787mm×1092mm 1/16

2010年4月第1次印刷 印张: 12.5 字数: 170千字

定价: 28.00元



自序

PREFACE

播下一种习惯 收获一生健康

一个人的习惯不是天生的，是需要后天培养的。作为一名从业几十年的儿科医学工作者，我深切体会到从小培养孩子良好习惯的重要性。

小习惯成就孩子的大未来

有位哲学家曾经说过：“一个人是否真正成功，并非取决于他的天性，而是取决于他的习惯。”成功并不完全取决于是否拥有超人的智慧，而貌似不起眼的良好习惯往往能决定胜负。西方有一位教育家说过：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”可见好习惯让人受益终身。

曾有记者问一位诺贝尔奖的获得者：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”这位白发苍苍的学者出人意料地回答到：“我在幼儿园学到了我认为最重要的东西，那就是把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，吃饭前要洗手，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。”

爱迪生从小就有爱思考的习惯，后来他发明了电灯；伟大的文学家高尔基从小一直坚持写日记，后来从他的笔下“诞生”出了世界巨著；汽车大王福特从小养成了爱整洁的好习惯，他也曾因把一团废纸扔进了垃圾桶而被公司录用……

许多例子都证明，良好的习惯是成功的开端，也是成功的基础和后盾。正所谓小习惯成就大未来。

抓住关键期，多培养好习惯

习惯的培养是有关键期的。幼儿期、童年期和少年期都是培养习惯的重要时期，其中幼儿期和童年期更加关键。儿童和青少年成长中的每一天都是习惯培养的好时机。作为父母，应该帮助孩子正确认识培养习惯的关键期，并与孩子一起把握住这一宝贵的时期，想办法多培养好的习惯，这样就不会给孩子的成长留下缺失和遗憾。

好习惯决定孩子一生的健康

好习惯不仅是一个人成功的关键，也决定一个人一生的健康。健康是最大的财富，从小养成的健康习惯就像排在最前面的数字“1”，而事业、金钱等其他因素都是后面的“0”。前面的“1”不存在了，后面的一切都将不复存在。

孩子在成长的过程中，常常受到父母一些观念的干扰。例如，孩子长得慢，身高低于同龄孩子，有些父母则认为这是孩子发育晚的表现，从来不从营养缺乏或罹患疾病的角度去想想；有的孩子胖乎乎的，父母认为孩子长大后活动多了，自然就瘦了，任由孩子的体重自由发展，结果导致孩子肥胖，并引发肥胖相关的疾病；有些父母对孩子正常的性发育过程不了解，孩子性早熟却未被及时发现……在临床诊断和治疗过程中，我经常遇到一些父母满怀希望而来，失望遗憾而归的情况。由于父母缺乏相应的知识，而错过了孩子的最佳诊断和矫治时机，这不能不让人扼腕痛惜！

这本书旨在通过对孩子良好习惯的培养，让孩子拥有一个美好的未来。全书从饮食习惯、运动习惯、生活习惯等方面入手，详细说明好习惯对孩子一生健康的重要性，提供了培养健康习惯的方法。我希望通过这本书，帮助孩子养成良好的习惯，父母也能从书中学到实用的养育知识，为孩子一生的幸福打下坚实的基础！

北京儿童医院 倪桂臣

2010年3月



目 录

CONTENTS

写在前面的话

孩子的好习惯来自父母的“潜教育” 001

每天一点好习惯，奠定孩子一生根基

父母须知：健康的孩子是这样的 005

管教孩子的方法要与时俱进 007

不经意间形成的习惯会决定孩子的一生 009

培养习惯从孩子一出生抓起 011

好习惯让孩子不生病 012

坏习惯给孩子埋下健康隐患 014

别让父母的坏习惯影响孩子 017

对待“问题孩子”不要急于求成 018

改掉一个坏习惯等于养成一个好习惯 021

专家忠告：决定孩子一生健康的 N 种因素 022

培养高情商，让孩子赢在起跑线上

父母须知： 你是不是忽略了孩子的心理成长	027
测一测，你的孩子心理健康吗	028
改变孩子的自卑心理	030
帮助孩子摆脱自我封闭的毛病	032
对不肯说话的孩子要对症下药	034
帮助孩子摆脱抑郁的阴影	036
不要让孩子沾上嫉妒的恶习	037
应对孩子的逆反期	039
虚荣心会影响孩子的人格	041
让孩子和胆小说再见	043
帮助孩子克服羞怯心理	044
杜绝孩子说谎	046
及早纠正孩子心胸狭窄的毛病	048
教孩子克服小气的毛病	050
小心任性阻碍孩子的健康成长	052
改变孩子娇气的不良习惯	053
让孩子从小就学会管理时间	055
生活点滴培养孩子的理财观念	058
勤俭节约的好传统不能丢	060
爱劳动的孩子自理能力强	062
专家忠告： 幸福的孩子，才能健康成长	064

培养良好的饮食习惯，让孩子吃出健康

父母须知： 父母的饮食习惯会遗传给孩子吗	069
让孩子摄取全面的营养	070

孩子不爱吃饭怎么办	072
改变孩子偏食的四个小方法	074
纠正孩子嘴馋的坏毛病	075
帮孩子养成细嚼慢咽的习惯	077
让孩子学会科学地吃零食	078
● 养育小课堂 零食的健康吃法	080
别让孩子多吃“洋快餐”	082
鸡蛋也要健康吃	084
喝牛奶要避免五个误区	085
让孩子爱上水果	087
边吃饭边喝水的习惯不好	088
● 养育小课堂 吃这些食物孩子能长高	090
● 养育小课堂 孩子性早熟的饮食对策	091
培养孩子吃早餐的习惯	093
改掉不重视午餐的习惯	095
晚餐不要吃得过饱	096
莫让孩子养成空腹吃甜食习惯	098
莫让孩子形成爱吃辛辣食物的嗜好	099
别把饮料当水喝	100
● 养育小课堂 小儿骨折的食疗方	102
● 养育小课堂 假性近视的食疗方	103
● 养育小课堂 厌食的食疗方	104
● 养育小课堂 遗尿的食疗方	105
给孩子补营养别陷入七大误区	106
让孩子远离九大“杀手”食物	108
专家忠告：不要小胖墩，拒绝成人病	111

培养良好的运动习惯，让孩子动出健康

父母须知： 要重视孩子运动能力的培养·····	115
如何让孩子爱上运动·····	117
别让过度清洁的习惯束缚孩子玩耍·····	118
● 养育小课堂 适合孩子的基本动作·····	120
● 养育小课堂 根据孩子的性格选择运动项目·····	122
弹跳，孩子最健脑的运动·····	123
● 养育小课堂 有利于孩子长高的运动项目·····	124
慢跑对孩子的身体健康最有益·····	125
不要忽视日常生活中的锻炼·····	126
与孩子共同制订锻炼计划·····	127
如何让运动固化为孩子的好习惯·····	129
孩子过度运动不可取·····	130
不利于孩子健康的运动项目大盘点·····	132
专家忠告： 有助孩子生长发育的三大运动·····	134

培养良好的生活习惯，让孩子健康成长

父母须知： 身教胜过言传·····	139
让孩子养成勤洗手的习惯·····	140
拒绝孩子咬指甲和舔手指头·····	142
挖鼻孔不利健康·····	143
孩子的健康从每天刷牙开始·····	145
让孩子爱上洗澡·····	147
让孩子养成勤换衣服与鞋袜的习惯·····	149
不能忽视对孩子性卫生习惯的培养·····	151
对吐痰陋习说不·····	152

冲着别人打喷嚏不礼貌·····	153
矫正孩子乱放东西的坏毛病·····	155
改掉乱扔垃圾的坏习惯·····	157
尽早戒除孩子的“网瘾”·····	158
● 养育小课堂 给孩子随便使用创可贴不可取·····	160
早睡早起身体好·····	161
开灯睡觉有损健康·····	163
改掉不良的学习卫生习惯·····	164
让孩子远离不正确的姿势·····	166
让孩子从小就喜欢读书·····	168
躺着看书是种坏习惯·····	170
小小孩童，也应注意用脑卫生·····	171
小女生不要穿高跟鞋·····	173
● 养育小课堂 预防哮喘的生活习惯·····	175
● 养育小课堂 预防过敏性皮炎的生活习惯·····	177
不能忽视孩子的健康检查·····	178
专家忠告： 教育孩子养成良好生活习惯的“五常法”·····	180

结束语

为各年龄段的孩子制订好习惯培养的“文件夹”·····	183
----------------------------	-----

附 录

小游戏：培养孩子的注意力·····	186
自查孩子的健康问题·····	187

写在前面的话

孩子的好习惯来自父母的“潜教育”

孩童时期是一个人体格和智力发育的关键时期，也是性格形成的重要时期。在这一时期，孩子具有很强的模仿能力，可塑性大。在这一时期，父母要注意培养孩子的好习惯，为孩子美好的未来打下坚实的基础。

习惯非常重要，好习惯和坏习惯都会伴随人的一生。一个人后半辈子的健康和成就主要由习惯决定，而这些习惯是在前半辈子，特别是儿时养成的。毋庸置疑，只有在儿时养成良好的习惯，才能够更好地享受健康，拥有美好的未来。不良习惯一旦养成，纠正起来很困难。为了孩子的健康成长，父母应该努力塑造孩子的好习惯。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。教育出好孩子是父母的重要责任，而教育孩子首先要培养其良好的习惯。孩子的好习惯来自父母良好的言传身教。孩童纯洁得就如同一张白纸，对外界事物毫无辨别能力。而父母的责任就是支持和引导孩子，当然这种支持和引导需要科学的方式和技巧。日积月累，孩子自然而然就形成了好习惯。

孩子是父母的镜子。问题出在孩子身上，“病根”很可能出在父母身上。现在的孩子大多数是独生子女，在家过着衣来伸手、饭来张口的“小皇帝”生活。其实这源于长辈对孩子的溺爱，父母爱孩子，爷爷奶奶疼孩子，孩子要什么就买什么，想吃什么就给什么。有时候，尽管父母知道有些零食对孩子的健康不利，但还是拗不过孩子的撒娇而放任他们。长此以往，孩子不是营养不良，就是长成十足的小胖墩。孩子的效仿能

力很强，比如说，父母经常吃蔬菜水果，孩子也会养成爱吃蔬菜水果的习惯。如果父母本身就偏爱肉食，饮食结构不够合理，可想而知他们的孩子很容易形成不健康的饮食习惯。所以说，发现孩子的坏习惯，不要只从孩子身上找原因。要想正确地教育孩子，父母要先从做个好榜样开始。

实际上，父母每时每刻都在教孩子，只是他们并没有意识到这一点，这就是所谓的“潜教育”。孩子的坏习惯大多不是孩子自己造成的，往往是父母问题的折射。父母是孩子坏习惯最大的创造者，同时也是孩子改正坏习惯最大的障碍者。要想成功地帮助孩子改掉坏习惯，养成有益的好习惯，父母必须清醒地认识到自身在教育孩子过程中所起的重要作用，明白“没有教育不好的孩子，只有不会教育的父母”这个道理。

古训说：“子不教，父之过。”有什么样的父母就会有怎样的孩子，好父母会让孩子养成好习惯。

每天一点好习惯， 奠定孩子一生根基



儿童时期是习惯形成的关键时期。“少成若天性，习惯成自然”，即幼儿时期养成的习惯就像天生的一样，将伴随人的一生。著名教育家陈鹤琴说过：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”可见，孩子小时候养成的习惯将伴随其一生。从小养成良好的习惯，将为孩子一生的幸福奠定基础。



父母须知：健康的孩子是这样的

对照本节所列问题，看看自己的孩子是否有不健康的表现。

不良的健康状况多由不良习惯造成。健康的孩子和不健康的孩子在心理、饮食、运动、生活各方面的表现形成了鲜明的对比。对照下列问题，看看你的孩子是否存在不健康的表现。



健康的孩子是这样的

心理方面表现如下：

- 诚实，做错事不隐瞒，肯承认错误，正视错误，改正错误。
- 不私自拿别人的东西或损坏别人的东西。
- 适应集体生活，喜欢交朋友，能与同伴友好相处。
- 兴趣广泛，有好奇心。
- 性格开朗乐观。

饮食方面表现如下：

- 按时吃早饭。
- 吃完饭后果断地离开餐桌去做别的事。
- 爱吃蔬菜和水果。
- 不偏食。
- 口味清淡，不偏爱刺激性食物。
- 喜欢喝水，出门带自己的水杯。

运动方面表现如下：

- 喜欢运动，动作敏捷、体态匀称。

生活方面表现如下：

- 接触脏东西后及时洗手。

- 生活起居正常，能按时入睡，睡眠安稳。
- 听从父母合理的嘱咐。
- 不过分挑剔，不无理取闹。
- 自己能做的事情自己做。
- 爱整洁，不乱放东西。
- 不久坐，尤其是不长时间坐着看电视。



不健康的孩子是这样的

心理方面表现如下：

- 常常说谎话，不承认错误。
- 常感到自卑。
- 自我封闭、孤僻。
- 不愿意与别人分享自己的东西。
- 虚荣心强，喜欢和他人攀比。
- 嫉妒别人。

饮食方面表现如下：

- 不按时吃早饭，或者不吃早饭。
- 好吃的东西吃得精光，吃饱了还要吃。
- 不爱吃蔬菜和水果。
- 爱吃零食，以油炸或麻辣的零食为主。
- 偏食。
- 喜欢吃冷饮。
- 不喜欢喝水。

运动方面表现如下：

- 不喜欢运动。

生活方面表现如下：

- 饭前便后不主动洗手。
- 睡眠时间不确定，喜欢熬夜。

- 没有站相和坐相，行为举止不雅。
- 自己的事情不想做，过分依赖父母和他人。
- 丢三落四，东西乱放。
- 迷恋电视节目和电脑游戏。



管教孩子的方法要与时俱进

有的父母总是碍于面子，在孩子面前摆出家长的威严姿态，习惯用“以上对下”的态度来对待孩子，这是管教孩子的一大忌讳。

管教孩子的方法有很多。俗话说：“孩子不打不成才”，这是很多父母管教孩子常用的方法。实际上，这种方法不仅起不到应有的效果，反而起反作用，让孩子对父母产生恐惧的心理。一个在战战兢兢中长大的孩子会渐渐形成负面行为，可能不是说谎就是偷窃。父母的打骂，不仅没使不良行为改掉，而且还会使这些行为越来越严重，这种情况与父母不恰当的管教方式不无关系。那么，父母应该掌握哪些有效管教孩子的方法呢？下面的方法值得学习。



对孩子多些了解

父母不要因为工作忙而忽略了成长中的孩子，即使再忙，也要抽出时间来多了解一下孩子。经常与孩子和他们的老师沟通，才能全面了解孩子的学习和生活。对孩子了解越多，误解就越少。一旦孩子不听管教，父母也知道该如何去正确引导孩子。