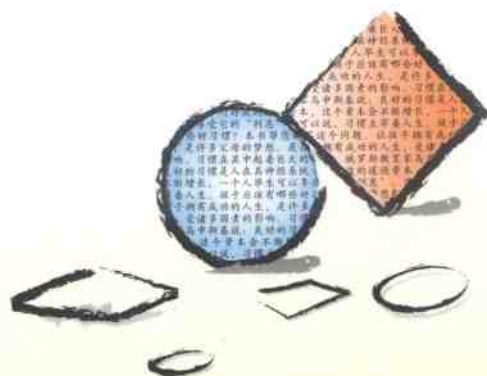


教子成功 从**培养习惯**做起

——介绍108个好习惯

孙云晓 主编



教子成功， 从培养习惯做起

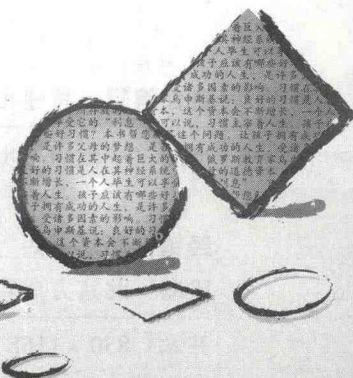
——介绍 108 个好习惯

主 编 孙云晓

副 主 编 刘秀英
曹 萍

执行编辑 弓立新

(下)



中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教子成功从培养习惯做起：介绍 108 个好习惯/孙云晓主编. —北京：中国和平出版社，2005.3

ISBN 7-80201-181-7

I. 教... II. 孙... III. 儿童教育：家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 015757 号

责任编辑 黄建祖

出版：中国和平出版社（100009 北京市西城区鼓楼西大街
154 号）

经销：新华书店

印刷：北京方成彩色印刷有限责任公司印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32

印张：16.5

字数：352 千字

版次：2005 年 3 月 第一版

印次：2005 年 3 月 第一次印刷

书号：ISBN 7-80201-181-7

定价：30.00 元（上、下两册）

目 录

序言：将“天下第一难”变为“天下第一乐” … 孙云晓 (1)

学 习 习 惯

1. 写字认真整齐 (1)
2. 少用橡皮 (3)
3. 把作业当考试 (5)

案 例

做作业的兴趣从哪里来? (7)

孩子不爱写作业怎么办 (14)

“小拖拉”变“智多星”

——一个孩子的作业习惯培养记 (22)

4. 摆放图书要有条理 (27)
5. 提前预习 (29)
6. 细心观察 (31)

7. 所见所闻随时记 (33)
8. 不动笔墨不读书 (35)
9. 全神贯注 专心听讲 (37)
10. 做课堂笔记 (39)
11. 敢于质疑 (41)

案例

- 孩子不爱提问怎么办 (43)
12. 勤查工具书 (51)
13. 背诵经典 (53)
14. 仔细审题 (55)
15. 定期复习整理 (57)

案例

- 孩子不会复习怎么办 (59)
- 谈谈步步高复习法 (67)
16. 建立错题本 (74)
17. 培养兴趣, 避免偏科 (77)
18. 从容面对考试 (79)

案例

- 学习习惯比考试分数更重要
——访王极盛 (81)
- 知其然, 还要知其所以然
——养成钻研的习惯 (89)
- 在细节中培养孩子的创造性思维习惯 (90)
19. 经常去书店和图书馆 (97)
20. 每日记事 (99)

案例

孩子没有责任心怎么办？

——心理咨询专家徐岫茹一席谈…………… (101)

孩子的责任心是大人调教出来的…………… (110)

21. 读书要善于交流…………… (115)

案例

书的“陷阱”…………… (117)

让孩子与书结缘…………… (121)

22. 每天关心时事新闻…………… (130)

23. 使用网络进行学习…………… (131)

24. 安全上网…………… (133)

劳动习惯

25. 勤于动手…………… (135)

26. 劳动前准备好用具…………… (137)

27. 劳动中操作有序…………… (139)

28. 劳动中注意自我保护…………… (141)

29. 劳动结束后整理用具…………… (142)

30. 爱护和珍惜劳动成果…………… (144)

案例

怎样培养孩子爱劳动的好习惯…………… (145)

体育卫生习惯

- 31. 合理安排休闲时间和方式 (147)
- 32. 常到大自然中去 (149)
- 33. 经常散步 (151)
- 34. 娱乐有分寸 (153)
- 35. 每天运动 (155)
- 36. 认真完成每一次练习 (157)
- 37. 全面锻炼身体 (159)

案例

- 培养良好的体育锻炼习惯 (161)
- 38. 运动前后做活动 (163)
- 39. 敢于尝试新项目 (165)
- 40. 勤做眼保健操 (166)
- 41. 写字时不咬铅笔头 (167)
- 42. 爱护口、鼻、耳 (169)
- 43. 认真刷牙 (171)
- 44. 睡觉时不蒙头 (173)
- 45. 立如松 坐如钟 行如风 (175)
- 46. 勤洗手 (177)
- 47. 游泳要到安全水域 (179)
- 48. 回家先换鞋 (181)
- 49. 外出游玩讲卫生 (183)

案 例

- 培养卫生好习惯，父母的认识要再提高····· (185)
50. 读书写字，保持正确姿势····· (189)
51. 爱护书本····· (191)
52. 少吃零食····· (193)
53. 一日三餐定时定量····· (195)
54. 细嚼慢咽····· (197)
55. 每天吃早餐····· (199)
56. 不挑食，不偏食····· (201)
57. 不边走边吃食物····· (203)
58. 不要用饮料代替白开水····· (204)
59. 不吃不合格食品····· (206)

案 例

良好的饮食习惯是文明的重要标志

- 访高影君····· (208)
60. 利用电视节目单····· (213)
61. 视听有节制····· (215)
62. 使用随身听要有节制····· (217)

案 例

- 改掉无节制看电视的坏习惯····· (219)
- 培养孩子言而有信和自控的好习惯····· (220)

文明礼貌习惯

63. 耐心听别人讲话 (223)

案例

良好的习惯早养成 (225)

64. 增强理智，克制怒气 (232)

案例

孩子，息怒！ (234)

65. 进别人的房间先敲门 (239)

66. 多说谢谢 (241)

67. 乘滚梯站右侧 (243)

68. 文明接打电话 (244)

69. 不乱翻别人的东西 (245)

70. 在公共场所要安静 (247)

71. 见到熟人主动打招呼 (248)

案例

魅力何来

——谈礼貌的三个基本用语 (250)

72. 文明旅游 (254)

案例

我的远足教育 (256)

73. 不对着人打喷嚏和咳嗽 (260)

74. 礼貌待客 (262)

做人习惯

75. 用积极的心态看问题 (263)
76. 做事持之以恒 (265)
77. 相信自己 (267)

案例

- 如何面对胆小的孩子 (269)
78. 换位思考 (273)
79. 诚实, 不说谎 (275)

案例

- 孩子撒谎怎么办? (277)
- 孩子撒谎原因不同, 教育方法也不同 (289)
80. 生活自理 (297)
81. 主动表达自己的想法 (299)

案例

- 学会了独立, 孩子才会有胆量
——访北京师范大学心理学院副教授徐芬 ... (301)
82. 物归原处 (310)

案例

- 怎样改掉学生爱丢东西的坏习惯 (312)
83. 做事不拖拉 (315)

案例

- 对付“小磨蹭”的八个高招 (317)

84. 不给别人添麻烦 (326)

案例

孩子任性怎么办? (328)

一个任性孩子的治疗简史 (335)

85. 与朋友交往不怕吃亏 (340)

86. 委婉批评别人 (342)

案例

耐心听取别人的意见 (344)

87. 平等对待朋友 (347)

88. 积累交朋友的“资本” (349)

89. 信守承诺 (351)

90. 借东西及时还 (352)

91. 朋友交往 坚持原则 (354)

案例

让孩子学会和朋友说“不” (356)

92. 男生女生一视同仁 (359)

93. 有错必纠 (361)

94. 做错事不推卸责任 (363)

95. 热心帮助他人 (365)

案例

孩子嫉妒别人怎么办? (367)

96. 热心公益活动 (375)

97. 欣赏美好事物 (377)

98. 利用各种场馆 (379)

99. 爱护公共财物 (381)

100. 爱惜粮食 (383)
101. 做事有条理 (385)
102. 使用物品前看说明书 (387)
103. 爱惜物品 (388)
104. 走路各行其道 (390)

消费习惯

105. 计划用钱 (392)
106. 适度消费 (394)

案例

- 我养成了勤俭节约的好习惯 (396)
107. 买东西要发票 (398)
108. 货比三家 (400)

案例

- 好的消费习惯，也是一种能力 (402)

附录

让小闪光点形成大光圈

- 行为习惯培养法 (1): 正强化 (404)

不必每次进步都表扬

- 行为习惯培养法 (2): 间歇强化 (410)

暂且维持不适宜行为

- 行为习惯培养法 (3): 区别强化 (417)
- 拿好行为“购买”奖励
- 行为习惯培养法 (4): 代币制 (424)
- 契约面前亲子互惠
- 行为习惯培养法 (5): 行为契约法 (432)
- 正反训练总相宜
- 行为习惯培养法 (6): 反向链锁 (439)
- 从源头改造不良因素
- 行为习惯培养法 (7): 刺激控制 (446)
- 好孩子能吃眼前亏
- 行为习惯培养法 (8): 自我控制 (453)
- 春雨润物细无声
- 行为习惯培养法 (9): 渐隐 (460)
- 解开困扰行为的纽扣
- 行为习惯培养法 (10): 合理情绪疏导 (467)
- 温柔地冷落孩子
- 行为习惯培养法 (11): 负惩罚 (474)
- 惩罚的目标不是击倒孩子而是让他站得更稳
- 行为习惯培养法 (12): 正惩罚 (481)
- 寻找需要, 确立目标
- 行为习惯培养法 (13): 目标管理 (488)
- 给孩子具体的指导
- 行为习惯培养法 (14): 学习行为管理 (496)

学习习惯

1 写字认真整齐

赵丰寰现在是北京某著名大学地球物理研究所的博士生，今年只有22岁。她不但学习成绩好，写的字也十分漂亮，曾经多次在市级、区级、校级书法比赛中获奖。

她17岁时考入大学，19岁时读完本科，接着被破格录取为硕士研究生，22岁又被免试保送攻读博士研究生。她读小学、中学时的试卷、作业一直被她的母校保留着。她的中学母校，在每年新生入学时，都要让新生参观她的试卷、作业。新生们面对赵丰寰那内容正确、字迹漂亮、整洁的试卷，都啧啧称赞。

记者访问她时，她说：“我觉得，写好中国字是一种习惯，更是一种教养。把字写漂亮，培养了我的严谨、细致、一丝不苟的品格，使我对学业上任何问题都不敢马虎。同时，我觉得，把一份手写体的、工工整整的作业、文件交出去，也是对师长、对别人的一种尊重。”记者问：“如果每份作业、文件都那么仔细、工整，不耽误时间吗？”

赵丰寰说：“关键是要从小养成习惯。如果从小学入学时起就养成了一种习惯，既能写好，又能写快，就不会耽误时间了。”

记者又问：“现在已经都用电脑来处理文件了，写好字还有必要吗？”

赵丰寰说：“我觉得越使用电脑，就越应该养成这种习惯。我看到许多中学生写的字十分忧心，我也看到许多大学生、硕士生、博士生，尽管论文写得漂亮，但是写的字却十分难看。许多部门在招聘人时，特别申明，应聘者的简历和应聘书必须手写，不能用电脑打，就是想通过应聘者亲手写的字，来审视一个人的一些内在品格。”

培养方法：

★ 从最基本处着手，让孩子从刚开始学着写字时，就把每个字的笔画、笔顺写准确。

★ 让孩子学习一点书法，不是为了让他去参加书法比赛，而是让他懂得什么样的字是漂亮、美观、大方的；给孩子买一些字帖，把大字帖挂在孩子的房间里。

★ 检查孩子作业、试卷时，不要只注意内容的对否，还要检查他们的字写得是否工整、漂亮。

★ 读书、看报时，不只注意欣赏书报文字的内容，还要注意审视字体、书法是否美观，上街时，注意欣赏街市牌匾上漂亮的字。

★ 带孩子去参观书法展览。

★ 生活中，即使写一个留言条，字体也要工整，不能随意。父母要以身作则。

（赵红霞 韩 军）

2 少用橡皮

小亚是个聪明的孩子，每天读书、学琴、跳舞，生活紧张有序，很少有“空闲”的时候。可是近日来小亚的妈妈发现她有一点小毛病，无论是画画还是写功课，小亚总喜欢用橡皮不停地擦，有时甚至擦破了作业本。她似乎迷上了橡皮，在使用时又显得焦躁不安。妈妈多次批评她，要求她认真做作业，少用橡皮更改，但小亚的这种小毛病却愈演愈烈。着急的母亲只好拿起电话向心理医生咨询。其实，此时的小亚已经患上了当今小学童们的一种“时髦病”——橡皮综合征。

严格地讲，“橡皮综合征”并不是一种病，而是一种不良习惯。有此习惯的孩子，无论是做数学还是写字，总喜欢不停地使用橡皮，直到将作业本擦破为止，有的甚至不用橡皮就无法做作业。他们往往躁动不安，做事不专心，作业粗心大意，经常写错别字，或者将字写反了，如“手拉手”写成“毛拉毛”、“p”写成“b”、“6”写成“9”，父母、老师指出后，一下子又改不了，所以需要多次用橡皮擦掉重写。久而久之，便形成了一种顽固的坏习惯。有的调查说，当前30%以上的小学低年级学生患有不同程度的“橡皮综合征”。这些孩子智力没有问题，有的还很聪明，主要是心理焦虑。其原因是小学生心理压力太大，特别是大城市，父

母对独生子女期望值过高，要求太严，求全责备，因而孩子感到紧张与焦虑，做事过度追求完美。

如何预防“橡皮综合征”的发生呢？

★ 当孩子功课不理想时，家长千万不能有打骂、训斥等粗暴过激的言行。

★ 如孩子有此不良习惯，可以用心理转移法进行纠正，带孩子到户外去，让孩子做些轻松、愉快的事情。

★ 如果孩子的症状较严重，可请心理医生作系统的“脱敏训练”，或者自己在家中做一些简单的“脱敏训练”。比如用奖励的办法鼓励孩子良好的行为，当孩子作业本保持干净时给孩子一朵小红花。如果孩子离不开橡皮，应告诉他过多地使用橡皮会浪费时间，使作业本更脏，会受到教师的批评等。

(弓立新)

