

创典家庭教育大学堂丛书

习惯的养成

丛书主编：杨兆山 盖笑松 孙 蕾 杨智钧

本册编著：于冬青



NLIC2970863835

习惯一旦形成，就会在一定的情景下自然而然地“自动化”地表现出来。

一个儿童养成了一种**良好习惯**的话，

他将得到很多的好处，**一生受用不尽。**



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

创典家庭教育大学堂丛书

习惯的养成

丛书主编：杨兆山 盖笑松 孙 蕾 杨智钧

本册编著：于冬青



NLIC2970863836

CTS
PUBLISHED & MARKED
中国出版集团



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

习惯的养成 / 于冬青编著. — 长沙: 湖南少年儿童出版社, 2012.9

(创典家庭教育大学堂丛书)

ISBN 978-7-5358-8501-2

I. ①习… II. ①于… III. ①习惯性—培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第196204号

策划编辑: 徐烈军

责任编辑: 徐烈军 刘慧姣

装帧设计: 任意 易莎 尹巍巍

质量总监: 郑瑾

出版人: 胡坚

出版发行: 湖南少年儿童出版社

社址: 湖南省长沙市晚报大道89号 邮编: 410016

电话: 0731-82196313 (总编室)

传真: 0731-82196330 (综合管理部)

经销: 湖南省新华书店

常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印制: 长沙超峰印刷有限公司

开本: 889×1194 1/24

印张: 5

版次: 2013年1月第1版

印次: 2013年1月第1版第1次印刷

定价: 17.5元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0731-82196362

【序】

孩子关键期的启蒙钥匙

每一天，全世界大约有75万成年人开始成为新的父母。他们在感受为人父母所带来的喜悦、希望与欢乐的同时，也因孩子而体验着困惑、焦虑、挫折、懊悔与伤痛。

教育孩子不仅仅需要爱，还需要科学和专门的技巧、方法和艺术。因此，父母不仅是一种家庭中的角色，还应该是一种专门性的职业。正如马克思所说，父母的职责就是教育孩子。

著名教育家陈鹤琴说：“养花、养草、养鸟、养鱼，都要先懂得专门的方法，才可以养得好；难道养孩子，不懂得方法，可以养得好吗？”

医生、教师、工程师等职业都需要经过专门的职业培训，同样，父母也需要接受专门的亲子教育。

在我国，家庭教育已成为所有家长以及全社会较为关注的大

问题之一。因为现在大多数是独生子女，社会竞争又空前激烈。孩子的教育和发展状况，关系到几代人的命运，牵系着所有父母和长辈的心。每个家长都有“输不起”的忧虑，但大多数家长太爱孩子，又太不会爱孩子。他们对孩子寄予极大的希望，但由于认识有误，方法不当，孩子的发展往往走向家长愿望的反面，甚至酿成许多悲剧。

赫胥黎有一句名言：“欲造伟大之国民，必自家庭教育始。”以色列人也讲，一个好母亲胜过一百所学校。

父母，特别是年轻的父母，要想把孩子教育好，就必须学习如何教育子女。我们特别期望有一些真正实用的、能切实提高父母养育水平的教育读本。

《创典家庭教育大学堂丛书》就是用来帮助家长实现养育专业化的系列丛书。在当今众多的家教图书中，本套丛书具有以下几个显著的优点：

——专门针对3~6岁孩子的年龄特点。每个年龄阶段的儿童都有着不同的发展特点。中国古话说，三岁看大，七岁看老。3~6岁作为人生的奠基阶段，极为关键，甚至有可能决定人的一生。这套丛书就专门针对3~6岁孩子的发展特点和成长需求，为父母提

供家庭教育指导，具有很强的针对性。

——全方位覆盖3~6岁孩子发展的各个方面。这套丛书从教育观念、能力培养、情商培养、身体健康四大领域中选取了18个家庭教育主题，满足了3~6岁孩子的家长在家庭教育中的各种需求，有助于家长构建出相对完整的家庭教育知识体系，系统地掌握幼儿家庭教育的方法。

——以科学知识排除个人偏见和不实传闻。这套丛书是由一批教育学、心理学、养育科学、营养学等学科专家精心撰写的，所选取的知识和方法都具有科学和事实依据，体现了科学性、严谨性。

——用丰富的实用方法提高操作性。这套丛书内容以操作性为主。作者们把科学理论和专业经验浓缩成父母们能够理解、掌握和运用的简单明了的行动指南，把抽象的家庭教育基本原则和观点化为具体的指导策略，并以生活实例加以说明。书中“家长实践作业”的操作指南，也能够促使家长把科学的教育理念践行到行动之中。

——聊天式的写作语气增强了可读性。这套丛书的行文风格不是高高在上的专家讲座，而像是专家与父母之间轻声细语的聊天，

语言轻松活泼、语气诚挚恳切，令人感到轻松愉快、兴趣盎然。

这套丛书不仅为读者提供育儿的知识和经验，还帮助父母们用爱和智慧搭建起一座通往孩子心灵的桥梁。

我相信，年轻的父母们一定能够在这套丛书中读有所获，和孩子一起成长。

郭振有

二〇一二年二月十五日

【前言】

习惯养成的重要性

习惯是一个人在长期的生活过程中逐渐形成的，一时不易改变的行为和倾向。习惯一旦形成，就会在一定的情景下自然而然“自动化”地表现出来。

★ 习惯影响儿童的一生

习惯是一种行为，如果一个儿童养成了一种良好的习惯，他将得到很多的好处，一生受用不尽。反之，则不然。正如教育家叶圣陶所说：“积千累万，不如养个好习惯”，可见习惯是何等重要。英国教育家洛克更是认为：“一切教育都归结为儿童的好习惯，往往自己的幸福都归于自己的习惯”。这句话深刻地揭示了良好的习惯对于儿童一生的重要影响。儿童的命运以行为为开端，一切活动要落实到行为习惯中，养成良好的习惯是儿童独立于社会的基础，也在很大程度上决定儿童的学习效率和生活质量，并进而影响儿童一生的成功和幸福。

★ 幼儿期是习惯形成的关键时期

3~6岁幼儿心理发展特点之一是善于模仿，容易接受外界事物的影响和成人的教导。幼儿良好习惯的形成有一定的规律，其一是趋早性，幼儿期正处于良好行为习惯萌发与形成阶段，“少年若成性，习惯成自然。”因此，习惯宜从小培养。

3~6岁是幼儿自我控制能力发展的关键期。其儿童的自觉性发展呈波浪式特点，幼儿行为起伏变化，表现不稳定。幼儿良好习惯形成会出现反复性特征，幼儿对动作、运动、认知活动、情绪情感的控制，要有一个循序渐进的过程，幼儿在习惯形成过程中内容由少到多，要求由低到高，逐步积累逐渐定型。我国著名教育家陈鹤琴先生在《家庭教育》一书中告诫家长说：“自出生到七岁是人生最重要的一个时期，什么习惯、言语、技能、思想、态度、情绪都要在此时期打下基础，若基础打得不稳固，那健全的人格就不容易建造了”。正确合理的起始教育，是儿童良好习惯形成的重要路径。

★ 家庭生活是幼儿习惯形成的最重要环境

幼儿良好习惯形成的主要环境是幼儿的家庭。孩子从出生到进入幼儿园之前，接触的主要是家长，教育人士更为明确地指

出：家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任教师。家庭是孩子接触时间最早、生活时间最长的场所，家庭的日常生活是最直接的教育环境，幼儿的吃饭、睡觉、如厕及盥洗等基本活动都是在家庭生活中习得的。

相对幼儿园来说，习惯养成是家庭教育最本质的东西。家庭是儿童健康成长的第一个生活场所，是儿童最重要的生活基地，家庭教育是任何教育机构不能取而代之的，幼儿教育是在家庭教育基础上的延伸、扩展和提高。要真正了解一个儿童，首先要了解其家庭背景，这样才能保证儿童的全面发展。幼儿教育只有与家庭密切配合，才能对儿童进行真正的教育。即使儿童进入幼儿园接受教育，但在幼儿期，家庭生活仍占据主导地位，家庭环境、家庭氛围及亲子关系等都会潜移默化地影响幼儿。家庭生活在自觉不自觉地影响着孩子的习惯，每个孩子都有家庭的烙印，因此习惯是家庭教育最本质的东西。

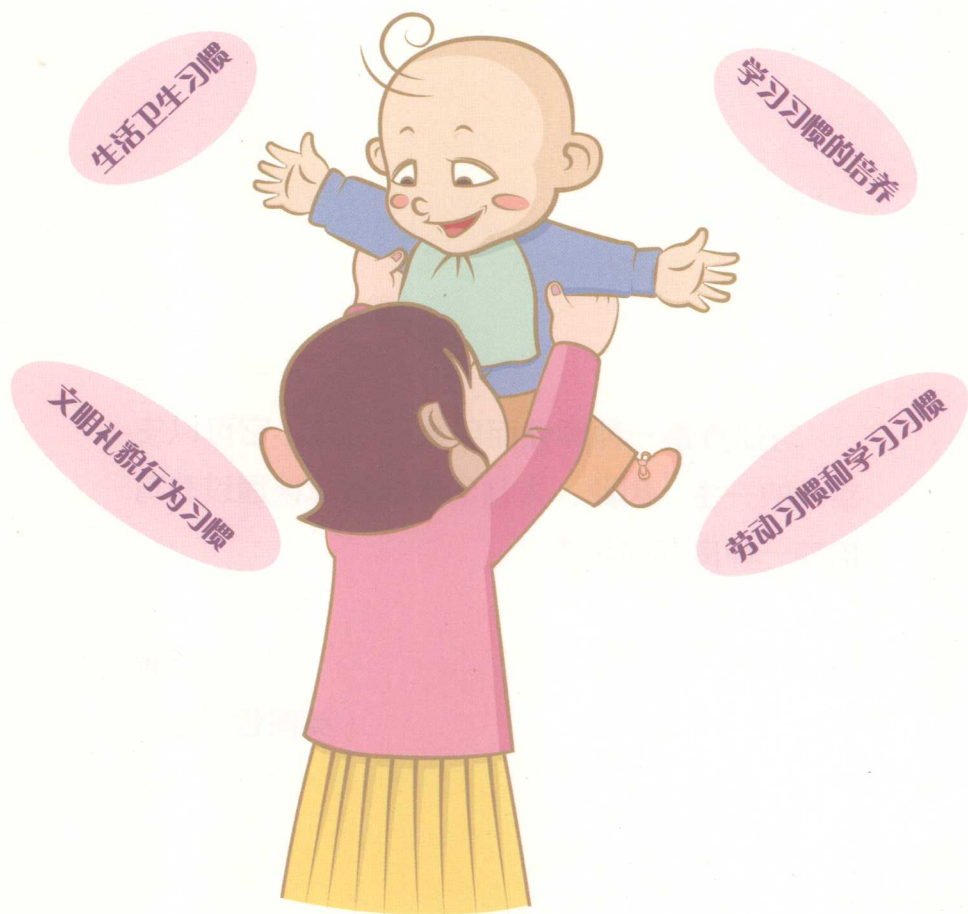
★ 家长具有不可替代的作用

家长是幼儿良好习惯形成的主要缔造者，尤其是家长的榜样示范作用直接影响幼儿良好习惯的养成。家长在每一件小事上如何引导孩子，如何处理和孩子间的关系，几乎每一种类似行为都蕴含着某种教育机制。家长最能注意到幼儿在日常生活中点滴的闪光思想，能及时发现，及时提出。而且，家长在幼儿心中是神

圣的，父母的言行无时不在影响着幼儿，而且常常成为幼儿模仿的对象。父母对幼儿关心、鼓励的教育态度，不仅使幼儿充满自尊和自信，而且也营造了良好习惯形成的家庭环境。

家长是孩子的第一任老师，有着教师无法替代的作用。家长对子女的关心和了解更加深刻和细腻，父母的及时鼓励、适度表扬，不仅能使儿童获得愉快而肯定的情绪体验，而且必然会转化为儿童积极努力，奋发向上、良好习惯形成的动力。

每个家庭都希望自己的孩子拥有良好的习惯和健康的人格，都希望自己的孩子接受最好的教育，更希望自己的孩子成为国家、民族的有用之材，成为对社会、家庭负责任的人，那么，请家长们关注孩子的习惯养成吧！良好的习惯，是健康人格的基础和外在标志；健康的人格，是良好习惯的升华和结晶。请家长们从现在做起，充分地尊重儿童，为儿童搭建一个习惯养成的教育平台，做一名充满教育智慧和艺术的家长吧！本书组织幼儿教育专家和心理学家精心设计了一套指导方案，每个指导策略都生动有趣，蕴含着国内外早教界最可靠、最成功的教育经验，体现了当代早教界最新的教育思想，为家长们提供最直接、最科学、最切实可行的教育指导，为儿童的发展奠定最完美的起点。请您翻开第一页吧！成功的家长就从这一刻开始！



手册阅读提要:

- ★ 本手册的目标是帮助家长培养孩子的好习惯。
- ★ 本手册的内容主要包括孩子生活卫生习惯的培养、文明礼貌行为习惯的培养、劳动习惯的培养和学习习惯的培养。

习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。

——培根
(英国哲学家)

目录

第一章 培养孩子的生活卫生习惯 01

幼儿发展测评	03
“幼儿生活卫生习惯测评”标准	04
家庭教育攻略	05
攻略1: 如何矫正孩子的挑食	05
攻略2: 保证孩子进餐有规律	06
攻略3: 端正孩子用餐举止	07
攻略4: 如何规范孩子的作息时间	08
攻略5: 让孩子从小独立入睡	09
攻略6: 让孩子关注个人卫生	11
攻略7: 勤洗手的妙招	12
攻略8: 如何让孩子开始刷牙	13
攻略9: 让孩子遵守必要的行为规范	14
攻略10: 少一些“指令”和“监视”	15
攻略11: 教会孩子收拾和整理	15
攻略12: 让孩子了解自己的健康指标	16
攻略13: 保证孩子充足的户外活动	17
攻略14: 让孩子远离污染	18

攻略15: 帮助孩子理解危险	19
攻略16: 教孩子学会制定“计划”	20
专业家长进阶	22
教育家陈鹤琴谈习惯养成	22
教育家马卡连柯对父母的忠告	25
家长实践作业	27
【作业一】与孩子一起制定作息时间表	27
【作业二】影响力黄金表	28
【作业三】记录儿童的行为	30

第二章 培养孩子文明礼貌的习惯 31

幼儿发展测评	33
“幼儿文明礼貌习惯测评”标准	34
家庭教育攻略	35
攻略1: 礼貌用语随时教	35
攻略2: “爱”不是无限度地给予	36
攻略3: 适当暗示	36
攻略4: 教孩子学会分享	37
攻略5: 接听电话的礼仪	38
攻略6: 坚定拒绝与耐心解释并行	39
攻略7: 身教重于言教	40
攻略8: 适当的冷处理	41
攻略9: 让孩子学会以礼待人	42

攻略10: 要善于把握教育时机	43
攻略11: 帮助孩子解决冲突	44
攻略12: 增强孩子的合作能力	45
攻略13: 让孩子学会关心	45
攻略14: 教导孩子诚实	46
攻略15: 养成不随便拿别人东西的习惯	47
专业家长进阶	50
裴斯泰洛齐论道德教育和实践活动	50
福祿贝尔谈家庭教育的重要作用	52
家长实践作业	54
【作业一】记录并分析孩子的行为	54
【作业二】和家人进行“优点轰炸”	55
【作业三】定期开展小伙伴一日游活动	56

第三章 培养孩子爱劳动的习惯 57

幼儿发展测评	59
“幼儿劳动习惯测评”标准	60
家庭教育攻略	61
攻略1: 鼓励孩子做家务	61
攻略2: 践行于现实生活环节	61
攻略3: 允许孩子“破坏”东西	62
攻略4: 教孩子自我管理	63
攻略5: 设计适当的劳动强度	63

攻略6: 教会孩子做事要有序	64
攻略7: 培养孩子的责任心	64
攻略8: 让孩子当值日生	65
攻略9: 我是家里的小帮手	66
攻略10: 教会孩子使用不同的工具	66
攻略11: 培育孩子的珍惜之情	67
攻略12: 踊跃参加集体劳动	68
攻略13: 家庭种植角	68
攻略14: 劳动带来智慧	69
专业家长进阶	71
杜威的“做中学”	71
陶行知论儿童的创造教育	73
家长实践作业	76
【作业一】苗苗生长记录	76
【作业二】责任卡	77
【作业三】劳动光荣榜	78

第四章 培养孩子的学习习惯 79

幼儿发展测评	81
“幼儿学习习惯测评”标准	82
家庭教育攻略	83
攻略1: 正确理解孩子的“学习”	83
攻略2: 引导孩子拥有一双敏锐的眼睛	83