

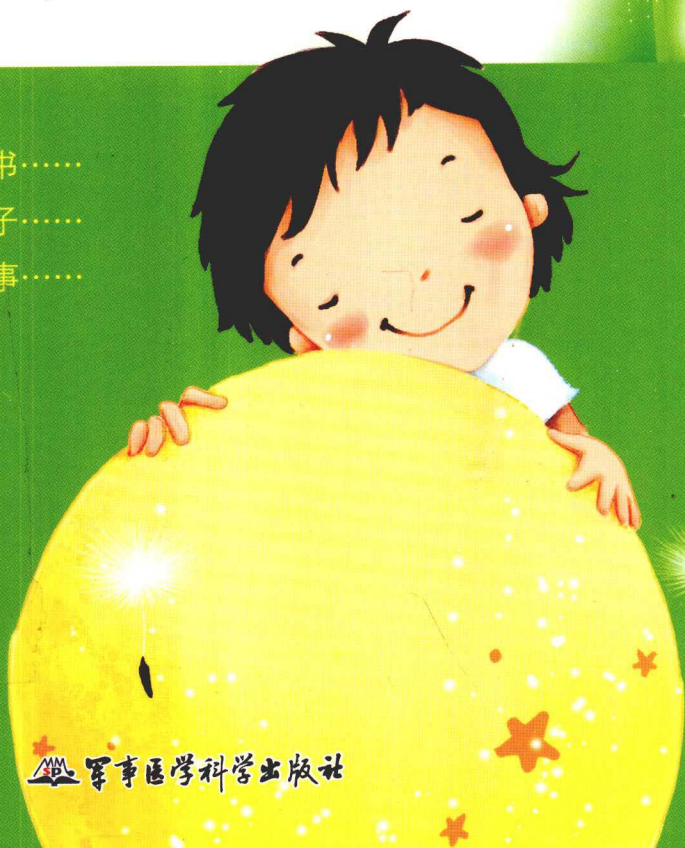
优秀  
读本

# 健康孩子的 10大好习惯

当代孟母教育孩子的真实感悟  
教育专家教育孩子的最新思考

- ◎ 父母与孩子共同读的励志书……
- ◎ 父母读后知道如何教育孩子……
- ◎ 孩子读后知道如何做人做事……

李澍晔 刘燕华 / 著



军事医学科学出版社

# 健康孩子的 10大好习惯

李澍晔 刘燕华 著

军事医学科学出版社  
· 北京 ·

---

图书在版编目(CIP)数据

健康孩子的10大好习惯/李澍晔,刘燕华主编.

-北京:军事医学科学出版社,2011.7

ISBN 978-7-80245-789-8

I. ①健… II. ①李… ②刘… III. ①儿童-卫生习惯-能力培养 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第148364号

---

策划编辑:周刊 责任编辑:于庆兰 责任印制:丁爱军

出版人:孙宇

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:北京九歌天成彩色印刷有限公司

发行:新华书店

---

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:10

字数:164千字

版次:2011年9月第1版

印次:2011年9月第1次

定价:20.00元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



## 前言

很多家长都希望把孩子送进好大学,因此特别关心孩子学习的分数,认为只要考高分,进了好大学,找到了好工作,就算成功。这种观点很普遍,但又有些片面。

近几年媒体曾经先后报道,有的学生因为一点小事,一时想不开选择跳楼自杀;有的学生因为同学之间有些误会,竟然采取卑鄙手段进行报复;有的学生竟然因为失恋而去故意伤人;有的学生因为冲动,发生意外事故……这些都值得广大家长和教育者深思。

事实上很多在不同领域取得卓越成就的人,他们之所以成功,往往拥有一些共同特点:良好的学习习惯、健康习惯、做人习惯、观察习惯、交流习惯、思考习惯等。

作为一名家长究竟应该怎么教育引导孩子,怎样才能让孩子健康成长呢?书中作者从诸多方面重点说明了让孩子养成良好习惯的重要性,孩子有了好的习惯,就能走得更远、更踏实、更有希望成功……

作者衷心希望本书能给每一个家长以启发和帮助,帮助孩子养成良好的、可让他们受益一生的习惯。

李澍晔 刘燕华 于北京“叶子”书房

2011年4月28日







## 一、善于学习

1. 由被动学习转变为主动学习/1
2. 由不愿意学习转变为愿意学习/3
3. 有计划/4
4. 有目标/6
5. 时间性/8
6. 阶段性/10
7. 广泛性/12
8. 专一性/13

## 二、爱惜身体

1. 眼睛的保护/16
2. 耳朵的保护/17
3. 鼻子的保护/19
4. 牙齿的保护/20
5. 喉咙的保护/22
6. 关节的保护/23
7. 脊椎的保护/25
8. 青春期的保健/26

## 三、维护健康

1. 坚持锻炼/28
2. 科学饮食/30
3. 正确饮水/32
4. 睡眠良好/34

5. 姿势正确/35
6. 个人卫生/37
7. 适时着装/39
8. 远离烟酒/41

#### 四、预防疾病

1. 预防感冒/44
2. 预防近视/46
3. 预防食物中毒/48
4. 预防“红眼”病/50
5. 预防蛔虫/52
6. 预防中暑/53
7. 预防传染性肝炎/55
8. 预防“电脑”病/57

#### 五、防范危险

1. 交通安全/59
2. 防火安全/60
3. 防水安全/62
4. 防电安全/64
5. 防地震/66
6. 防摔伤/68
7. 防尾随与入室的坏人/70
8. 防网络侵害/72

#### 六、心态阳光

1. 克服多疑/76
2. 克服嫉妒/78
3. 克服说谎/79
4. 克服冷漠/81
5. 克服“小心眼”/82
6. 克服“焦虑过度”/84
7. 克服“爱占便宜”/85
8. 克服“钻牛角尖”/86

#### 七、良好沟通

1. 与妈妈交流与沟通/89
2. 与爸爸交流与沟通/91
3. 与爷爷(奶奶)、姥姥(姥爷)交流与沟通/92

## 善于学习

### 1. 由被动学习转变为主动学习

被动与主动完全是两回事，前者是抵触，大脑细胞不活跃；后者是兴趣，大脑细胞活跃，学习效果有天壤之别。

学习不是简单的事，不仅需要专注，更需要兴趣。兴趣能让脑神经充分活跃起来，增强记忆力，逐渐消化理解所学的内容，把它们变为自己的知识并储存在大脑里。

为什么有相当多的孩子学习成绩不理想呢？其实，大多是被动学习的原因造成的。造成被动学习的关键问题是缺乏学习兴趣，因为没有兴趣，所以无法集中精力，提不起精神来，感到学习是枯燥的、无用的，导致“磨洋工”、“装样子”、糊弄老师、得过且过等现象发生。

现象之一：每天装模作样地背英语单词，其实脑子里想着玩，想着电脑游戏，想着足球、篮球、乒乓球……最终考试不及格，连句标准的英语也说不上来。

现象之二：写作业时如坐针毡，只停留在完成上，根本不用心思考学习的本质问题，所以学得不扎实，不会灵活运用基础知识，思维显得很死板。

现象之三：家里的课外书、学习参考书、资料书很多，几乎不看、不读，只是个摆设。

.....



#### 情景再现

初中生毛毛不爱写作文，每次作文考试都不及格。爸爸和妈妈给他买



了很多作文参考书，闲暇时他根本不看，也不主动写作文，只是看电视、上网；课堂上，老师讲作文时，他也会睁大眼睛听，但其实根本没有听进去。

父亲问他为什么不爱写作文，他说没有兴趣，太枯燥。父亲讽刺他笨，没有出息，天生不是写作的材料。从此，毛毛对写作文更加没有兴趣了。

一天，他家里来了一位作家，问他喜欢什么人物，他说喜欢《水浒》里的武松，作家巧妙地给他讲了《水浒》里各个人物的描写特点，他听入神了，脑子突然开了窍，立刻对文学描写产生了兴趣。从此，他天天读中国古典名著，对人物描写格外感兴趣。几个月后，写作水平迅速提高，一篇作文还获得了全国作文比赛一等奖。



#### 正确做法

毛毛对作文态度的转变其实是因为对作文有了兴趣，说白了就是兴趣被激活了，实现了变被动学习为主动学习的转化，可见兴趣会激发人的学习潜能。其实，孩子身上的兴趣点很多，但是大多是隐含的，家长要设法与孩子一起去寻找兴趣点，这是很关键的事。那么，如何激发孩子的学习兴趣呢？

一、适当鼓励，当发现孩子有优点时，或学习进步时，或对一些事物感兴趣时，要恰如其分地表扬，一般都能产生学习正效应。

二、请有威望的人引导孩子，让孩子及早开窍，及早认识到主动学习的重要性，从而乐此不疲地去探索新知识。

三、按照天性开发孩子，多带孩子参加有意义的社会活动，让孩子在活动中逐渐找到兴趣点并及时激活。

四、千万不要讽刺挖苦孩子，要知道孩子也有自尊心，家长要善于维护孩子的自尊心。

五、家长要成为爱学习的人，努力创造家庭学习环境，以身作则，给孩子当好榜样。

#### 善意提示

被动与主动学习一般会同时隐藏在孩子的大脑里，要设法把“主动”激活，才能找到学习的快乐。

## 2. 由不愿意学习转变为愿意学习

愿意与不愿意是有本质区别的，愿意是由心向外学，心神合一，不知疲倦；不愿意是带着情绪学，心神分离，一般是学不好的。

一些家长发现孩子不愿意学习时，只知道生气、着急和暴躁，甚至打骂孩子，逼迫孩子学习，效果几乎为零，甚至会导致孩子更不愿意学习。

家长想过没有，孩子为什么不愿意学习呢？不愿意学习只是表象，实质问题是孩子心中没有远大理想，不知道学习的重要性，所以出现了许多怪现象。

现象之一：逃学，出门不进学校，去别的地方玩……

现象之二：装病，以生病为借口，待在家里……

现象之三：不刻苦，得过且过，没有决心向上的态度……

……



### 情景再现

五年级学生壮壮不喜欢学数学，妈妈苦口婆心地劝他好好学习，因为中考、高考中数学的分值占很大的比例，必须学好。但壮壮根本听不进去，后来只要有数学课就肚子疼，回家就好了。妈妈急得没有办法。

一天，学校组织观看航天成就展览，一位离休的老八路军战士给同学们讲战争故事，鼓励同学们好好学习，将来成为科学家，制作出先进的飞机、舰艇、导弹、坦克等，为国防事业做贡献。壮壮被八路军战士打鬼子的英雄气概感染了，立志要当科学家。离休的老八路军战士肯定了壮壮的志向，建议壮壮学好数学，因为科学家离不开数学计算。

壮壮有了志向以后，几乎变了一个人，不仅愿意学数学了，还主动让父母报了“奥数班”，数学成绩直线上升，最后成为年级里的数学尖子生。



### 正确做法

俗话说，船无航标不能行远，人无理想不能前进。

孩子是早上八九点钟的太阳，充满希望和朝气，精力旺盛。此时如果没有远大志向，就会导致学习困惑，不知道为什么学，该怎么学。困惑容易让孩子对学习产生厌烦情绪，家长应及时重视。那么，如何让孩子有远大理想呢？

一、主动给孩子讲爱国主义故事，让孩子从小知道中华民族的灿烂文化、悠久历史，对国家产生真正的爱，这是愿意学习的根源所在。

二、主动带孩子参观各种成就展览，参观革命历史博物馆，让孩子明白振兴国家和民族人人有责，要靠一代接一代人接力下去，使孩子逐渐形成正确的人生观和世界观。

三、经常给孩子讲科学家的故事，让孩子知道科学家为人类作出的杰出贡献对社会的进步影响有多大，逐步使孩子产生为社会、为人类做贡献的想法。

四、家长要有远大理想，要发自内心地爱国，要用实际行动影响孩子、带动孩子、感染孩子。

### 善意提示

孩子如果从小有了远大理想和志向，知道为振兴民族大业学习的道理后，就会认真地学习了。

## 3. 有计划

严密计划是一切成功行动的保证，没有计划，将一事无成。

学习不是一朝一夕的事，需要持之以恒地学、系统地学，是一辈子都不能丢掉的大事，需要科学计划，才能保证学习的连续性、系统性与时效性，否则将会出现“三天打鱼，两天晒网”的情况，甚至是中断学习，把学习丢得一干二净。

有些家长只是盯着孩子的学习成绩，只要能提高成绩，不惜花大价钱给孩子找家教、买教材，忽视了对孩子计划学习能力的培养，导致孩子没有计划意识，不会计划学习，出现“乱”学习的现象，抓不住主要问题，

虽然孩子学习很刻苦，学习效率却很低，出现高分低能或低分低能的现象，给孩子的健康成长埋下隐患。

同样是学习，为什么一些孩子学不好呢？其他因素排外，一个最关键的原因是学习没有计划性，所以出现了许多怪现象。

现象之一：有的孩子刚拿起数学书看，还没有看明白，就放下数学书，又拿起语文书看，语文书刚看一会，又看英语、物理或化学书，最后什么也没有学好……

现象之二：有的孩子在星期日准备6点起床看英语，闹表响了以后，不想起，接着睡，睡到上午9点，磨磨蹭蹭到11点也没有看英语……

现象之三：有的孩子年初想把英语成绩提高一个档次，买了磁带、课外教材等，由于没有制订科学的英语学习计划，随意性大，结果年终英语考试，成绩还是不理想……

……



### 情景再现

初二年级学生云云英语成绩不好，她下决心每天抽出一个小时的时间（业余时间）学习英语，可是由于学习计划不科学，每天被数学、物理、语文课外作业搞得很烦躁。星期日父母还给她报了钢琴班、奥数班和舞蹈班，累得她根本没有精力学英语了，计划无法落实。由于英语学习时间（业余）大量被挤占，最终英语成绩还是很差，云云因此对学习英语失去了信心，心情郁闷，甚至出现了厌学现象，几次想离家出走。

一天，英语老师找她谈心，她委屈地哭泣起来，说出了不愿意学习钢琴和舞蹈，可是父母又坚决不同意，她只好迁就父母，勉强坚持下去。

英语老师主动找她的父母谈心，希望家长尊重孩子的意见，调整学习科目，周末不再学钢琴与舞蹈了，集中精力学习主课，特别要学习好英语。家长同意后，云云很高兴，与英语老师一起制订了英语学习计划，两个月就取得了较大的进步，英语成绩进入全班前十名，年级前三十名。英语成绩提高后，云云有了自信心，其他科目的成绩也显著提高。



### 正确做法

学习计划是保证学习时间、学习目标、学习方式落实的指导书，对养

成好的学习习惯非常有益。那么，如何让孩子养成良好的学习习惯呢？

一、引导、教育孩子科学制订适合自己的学习计划。计划包括日计划、周计划、月计划、季度计划、学期计划和年度计划，甚至是小学计划、初中计划和高中学习计划，重点培养孩子的计划意识，逐渐使孩子养成按照计划学习的好习惯，一生受益。

二、分清主次，抓主要问题。为了保证学习效果，可以根据孩子的学习情况，指导孩子制订单科学习计划，争取在短时间内提高单科成绩，掌握学习方法，提高学习效率。

三、强调计划的落实。计划如果不执行、不落实，没有任何意义。家长要实施监督、检查，帮助孩子自觉地执行学习计划，不能擅自改变。

四、及时调整。计划并不是固定不变的，要根据整个学习情况的变化而及时调整变化，一定要适合自己的学习方式，对学习有促进作用，不能成为学习的阻碍。

五、家长学习要有计划性，平时无论多忙，也要制订再教育学习计划，给孩子做出表率。

### 善意提示

计划意识是孩子健康成长的一个标志，是养成独立学习习惯的重要因素，千万不要轻视学习的计划性。

## 4. 有目标

拿破仑说：“目标是行动的指南，行动的目标性越强，越能激发人的斗志，越能集中精力去实现。”

学习要有目标，不能盲目学习，盲目学习往往使人不能集中精力，甚至成为学习的“奴隶”，导致事倍功半。

有的孩子由于没有自己的学习目标，完全跟着感觉走，只是死板地跟着同学和老师学，只是一味地“啃”书本，自己要学到什么程度，要达到什么目标，要拓展什么知识，无法说清楚，后劲严重不足，最后只能完成



基本学业，裹足不前。

有的孩子虽然有目标，但是目标模糊、不具体。目标不明确，导致心态不专一，影响进步。

有的孩子目标太遥远，很难实现，最终不但起不到激励作用，反而让自己丧失了信心，厌倦了学习。

现象之一：考试目标在班里前五名，妈妈就高兴了（目标太低，激励作用小）……

现象之二：考上好高中就有希望进入好大学了，好工作就有希望了（目标狭隘，缺少远大志向）……

现象之三：跟着老师学，按时完成作业，其他的事到时候再说（没有目标，不知道为什么学）……

……



### 情景再现

初一年级学生玫玫学习热情一般，只限于完成作业，上课听老师讲课，课余时间爱睡懒觉，爱听小说连播，喜欢看韩剧，浪费了大量时间。妈妈非常着急，天天催促她多看课本，多做名校的练习题，她根本听不进去，依旧我行我素，学习成绩中等。

一天，她写的作文被语文老师当做范文读给同学听，而且老师还把作文推荐到报纸上刊登出来了。编辑给她发来电子邮件，说她有作家的潜质，鼓励她多读课外书，将来一定会有作为。得到语文老师的表扬，得到编辑的鼓励，玫玫立刻有了学习目标——未来当作家。从此，她不再睡懒觉了，也不看电视剧了，业余时间抓紧看文学书，文学素养逐渐提高。明确了学习目标，各科的学习成绩也上来了，并逐渐形成自己的写作风格，初高中阶段已经出版了4本书，在全国影响很大。



### 正确做法

有目标学习和没有目标学习的结果是不一样的，前者可以激发潜能，让人如饥似渴地学习，获取达到目标的知识；后者缺乏激情，让人把学习当成负担，应付考试的心态突出，所以学不到什么真知识。

家长要清楚这一点，要恰到好处地鼓励孩子科学确立学习目标。目标既要有眼前的，也要有长远的，一个目标实现后，要总结经验，制订并修

正下一个目标，而后继续努力去实现。一个接一个的目标实现后，最终就会实现远大的目标。

然而现实生活中，有一些孩子根本没有学习目标，也不知道确立学习目标的重要性，导致学习成绩一般，学习兴趣不浓厚，出现死读书本或厌恶学习的现状，令家长们担忧。那么，如何让孩子确立学习目标呢？

一、要根据孩子的兴趣与爱好，与孩子一起确定目标。引导孩子找到学习兴趣点，而后制订能实现的目标，就会产生内在的学习动力。另外，目标要集中，不能太分散，太分散使孩子难以集中精力应对，最终使目标无法实现。

二、引导孩子把眼前、中期和长远的目标结合起来，立足实现眼前的小目标，积小成大，最终必有成果。

三、实施目标激励，当孩子实现了小目标以后，要适当给予表扬，鼓励孩子再接再厉。

四、家长要有学习的目标意识，让孩子知道家长是有追求的人，是爱学习的人，无形中感染孩子去主动学习、热爱学习。

### 善 意 提 示

学习目标对孩子的成长来说非常重要，要有目标意识，才能不断得到激励，才能养成良好的自主学习习惯。

## 5. 时间性

爱因斯坦认为：时间对每个人都是相同的，不相同的是时间青睐于珍惜时间的人和善于利用时间的人。

爱学习的人一般都有时间性，因为学习需要时间。有学习习惯之人与没有学习习惯之人的区别就在于前者是驾驭时间的人，是时间的主人；后者是跟着时间消失的人，是时间的牺牲品。

同年龄的孩子，都在学校读书，都是同样的老师，同样的作业，为什么学习结果完全不同呢？一个重要的因素是孩子对待时间的态度不一样，

导致的学习效果也不尽一样。

没有时间观念的孩子，往往缺少紧迫感，松松垮垮，对学习产生不了什么兴趣。

现象之一：放学了，先看电视、吃零食，作业晚上再写……

现象之二：今天累了，剩余的作业明天再做吧……

现象之三：放假了，先睡几天，再好好玩几天，以后的时间多着呢……

……



### 情景再现

初二年级学生兵兵平时没有时间观念，学习时不是打瞌睡，就是听音乐，甚至还偷偷上网玩，成绩一直不好。因为他不珍惜时间，爸爸打过他，妈妈骂过他，他却我行我素，总认为以后学习的时间有很多。

一天，他在外面与同学打篮球的时候，突然接到妈妈的电话，让他立刻打车去医院急救室看他爸爸（车祸），他放下电话，没有立刻就去，而是继续投完最后一个篮球，5分钟后才打车去医院。刚进医院的急救室，看见妈妈哭得死去活来，爸爸在1分钟前去世了，眼睛还没有闭上，就是想看他最后一眼。他央求医生给他爸爸一分钟的时间看看他，医生说不可能了。

听完医生的话，看着爸爸没有闭上的眼睛，他顿时明白了时间的真正含义。生命是用时间计算的，珍惜时间，就是珍惜生命。从此以后，兵兵对时间倍加珍惜，成绩迅速提高，令老师和同学刮目相看。



### 正确做法

鲁迅先生说：“生命是以时间为单位的，浪费别人的时间就等于谋财害命；浪费自己的时间就等于慢性自杀。”

时间就是生命，如何让生命更加有意义呢？重要的是利用好时间，多学文化与科技知识，掌握新技术、新理论，在有限的生命里为社会、为人类多做贡献。那么，如何让孩子在学习的问题上有时间观念呢？

一、让孩子知道生命是用时间来计算的，今天的时间过去后，再也不会回来了。只有抓住今天，刻苦学习，才能过得有意义。

二、利用各种机会给孩子讲名人、古人、英雄人物珍惜时间的故事，

让孩子逐渐对时间形成概念，实现从自由散漫到珍惜时间的过程转变。

三、帮助孩子制订时间分配使用表，最好精细到分钟。把每天的时间分成若干块，合理安排休息、学习、游戏等活动。根据孩子的实际情况，可以再细化时间。

四、严格落实，科学制作时间使用表格，把每天的时间利用情况如实打分，找出问题，及时修正。

五、家长在学习的问题上要珍惜时间，不能回家就看电视、打扑克、喝酒、睡觉，要把时间倾斜在学习上，创造家庭学习环境。

### 善意提示

学习没有捷径，一靠专心，二靠时间，没有时间的积累，是学不到真正的知识的。

## 6. 阶段性

古人认为：学而复学，方能悟本；读而复读，方能深邃；研而复研，方能解惑；思而复思，方能释疑。

学习技巧有很多，其中一个重要的技巧就是阶段学习法，这是提高学习时效的关键。阶段学习法是指根据自身特点以及知识掌握的情况，划分合理的学习周期，定期复习已学过的知识，从而在温故的基础上实现知新的目标，建立起牢固的知识框架。学习是不断积累、消化、再积累、再消化的复杂过程，复习很重要，这是古人对读书学习的深刻体会。

由于家长很少给孩子讲阶段学习技巧，致使孩子在学习上只知道赶进度、追成绩，出现了黑熊“掰”玉米的情况：掰了很多，丢的也很多。由于孩子没有学习技巧，只是一味地背单词、公式和句子，强迫性的记忆使孩子常常感到学习很吃力、很乏味，从而降低了孩子的自主学习热情，导致学习成绩不好或彻底与学习说“再见”。

现象之一：有的同学上周刚背会的单词，下周就忘记了……

现象之二：有的同学上学期学会的公式，下学期就不会使用了……

现象之三：有的同学生字默写全对了，没几天又写错了……

……



## 情景再现

初二学生快快在实验班，课程进度很快，她利用周末时间努力追赶进度，还是感到很吃力，导致“消化不良”，考试成绩因此下滑。她内心很焦急，开始厌学了。老师通过试卷分析，发现她以前学的知识不连贯，建议她采取阶段学习法，把知识体系连贯起来。

她按照老师的建议，周末不再赶进度了，而是把以前学习的重点知识重新复习，找出与当前新知识的联系点。调整了学习方式后，很快就找到了适合自己的学习方法，不仅成绩稳定了，还增强了自信。



## 正确做法

学习的名堂很多，忽视了学习技巧，不仅长时间入不了门，还会走很多弯路。掌握了学习技巧，既能学得透彻，又能节约时间，提高效率。那么，如何让孩子掌握阶段学习法呢？

一、告诉孩子学习需要记忆与理解。重复多看，反复多学，才能深刻领会其中的奥妙。古人云：书读百遍，其义自现。要掌握新知识，就要熟记前面学的知识，建立起自己的知识体系，才能应用自如。

二、划分阶段学习时间。根据各科学习情况，确定阶段学习时间，可以是一周一次，也可以半个月一次，还可以一个月一次、半年一次，总之一切要切合实际，不能太随意。对成绩较差的科目，要缩短阶段时间，可以以天为单位计划，每天拿出一点时间学习以前的知识，对提高单科学习成绩很有益。

三、分清轻重缓急。在相应的时间段内把该干的事干完，不能避重就轻，错过大好时机后，悔之晚矣。如马上要中考、高考了，这个时间段就要全力以赴去学与中考、高考有关的课本知识，业余爱好（学习）暂时放一放，等考试结束了再学也不迟。

四、持之以恒地坚持下去。这是延续学习热情的重要保证，更是获取知识、建立属于自己的知识体系的关键所在。