

习惯教育的关键期，别让孩子遗憾终生！

13岁前 应该培养出来的 孩子习惯

赵红艳◎编著



小习惯决定了孩子的大未来

13岁前，也就是大概在孩子进入中学教育前，好习惯的养成至关重要。因为这个阶段的孩子自主意识开始增强，父母已经不能像小时候一样，在很多方面采用强制约束的手段加以管理，而是要让他们学会自我管理。那么怎样才能让他们自我管理好呢？靠他们已经养成的好习惯。

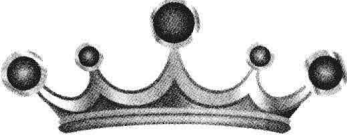
中国家庭教育专家 李玫瑾 倾情推荐

13岁前 应该培养出来的 孩子习惯



李玫瑾教授 13岁前孩子行为习惯培养

中国家庭教育专家 李玫瑾 倾情推荐



13岁前 应该培养出来的 孩子习惯



小习惯决定了孩子的大未来

赵红艳◎编著

图书在版编目(CIP)数据

13岁前应该培养出来的孩子习惯 / 赵红艳编著. — 北京:

新世界出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5104-1375-9

I. ①1… II. ①赵… 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 208224 号

13岁前应该培养出来的孩子习惯

作 者: 赵红艳

责任编辑: 连 慧

封面设计: 青华视觉

版式设计: 魏 敏

责任印制: 李一鸣 秦光中

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 210 千字 印张: 16

版次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1375-9

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

前言

PREFACE

曾见过这样一个谜语：

我不是你的影子，但我与你亲密无间；

我不是机器，但我全心全意听命于你。

对成功的人来说，我是功臣；

对失败的人来说，我是罪魁祸首。

成功和失败，对我毫无差异。

培训我，我会为你赢得全世界；

放纵我，我会毁掉你的终生。

我到底是谁？

我平凡得让你惊奇！

或许大家都对答案了然于胸，谜底便是：习惯。

每个小孩子都知道这个词语，每个父母也无数次的使用过这个词语。习惯是什么呢？是吃饭时的细嚼慢咽，是写字时的一笔一画，是上课时的专心致志，是拜访客人时的彬彬有礼。3岁的时候，我们习惯早睡早起；5岁的时候，我们习惯刷牙洗脸讲究卫生；7岁的时候，我们习惯整理自己的书包；9岁的时候，我们习惯独立完成作业；11岁的时候，我们习惯做事有计划；13岁的时候，我们习惯在闲暇时捧上一本书做课外阅读；13岁以后，我们习惯了习惯的陪伴。

13岁前，习惯改变孩子的一生！

为什么是13岁呢？

13岁，孩子告别小学的青葱岁月，踏上中学的青春征程；13岁，孩子结束了儿童期的稚嫩，叩响心灵发展的大门；13岁，孩子的身体不再是1厘米、1厘米的长高，我们甚至听见了他们骨头拔节长高的声音；13岁，孩子从听老师话的乖宝宝变成了敢说“不”的花季少年；13岁，他们已经开始努力要挣开父母的双手。

因此，不管是从我国的教育体制，从孩子心理、生理发展特点，还是从老师以及家长的感受来说，13岁都是孩子成长的一个分水岭，也是教育孩子的一个分水岭。13岁前，孩子可塑性强，是形成个性、习惯的重要阶段；13岁后，孩子的性格和习性以及各种习惯逐渐稳定下来，再想塑造好的品质或是纠正恶习是比较困难的。

教育专家总是不遗余力地强调习惯的重要性，强调儿童时期对习惯的培养。我国教育家叶圣陶说：“教育就是习惯养成，凡是好的态度，好的方法，都要使他化为习惯。”英国教育家洛克也说：“一切教育都归结为儿童习惯的培养，往往自己的幸福都归结于自己的习惯。”培养孩子良好的习惯，专家的话不得不听。

培养孩子习惯不仅仅是学校的责任，家庭是习惯养成的第一基地，而父母则是习惯培养课堂上的第一任教师。但是父母在培养孩子习惯方面存在有很多误区，他们要么将责任全推给学校，要么将习惯狭隘定义为学习习惯，要么娇生惯养孩子，要么无从下手，要么对待孩子过于严苛，在培养习惯的观念上、做法上都暴露出很多问题。

本书正是以现代父母培养孩子习惯以及孩子习惯养成的现状为立足点，渗透教育专家的先进理念，为家长们列出孩子在13岁前应该培养的主要习惯。本书共15章，分别从培养孩子的卫生习惯、做事习惯、动脑动手习惯、学习习惯、饮食习惯、生活习惯、社交习惯等方面解读孩子习惯形成的原因，为父母支招！

教育专家孙云晓说：“13岁，妈妈改变孩子的一生。”没错，其实不仅仅是妈妈，所有的老师、家长都会对孩子的一生施以关键性的影响。为了培养好习惯的孩子，为了他们美好的未来，大家赶紧行动起来吧！

目 录

CONTENTS

第一章 13岁前，习惯改变孩子的一生

有的人习惯了马虎、习惯了不整洁、习惯了拖拉、习惯了习惯，他们也就习惯了失败和错过。一个下意识的习惯性动作，或是一张通往成功的船票，或是一座阻碍成功的大山。培养一个好习惯，就好比赢得一张船票，纠正一个坏习惯，就像移动一座大山，都是十分不容易的。赢船票需要方法，移大山要有技巧，这技巧就是抓住习惯形成的关键时期。

1. 成长的烦恼：习惯决定孩子一生 / 002
2. 训子千遍，不如培养孩子一个好习惯 / 004
3. 养成好习惯，家长来帮忙 / 006

第二章 身体茁壮成长的秘密

——13岁前孩子应该养成的卫生习惯

13岁前的孩子，身体就像一朵待放的花苞，玉琢似的笑脸，粉嫩的手脚，青葱的手指。看着他长出一颗又一颗的牙齿，看着他的小手越来越有力量，看着他一点一点地长高，看着他和小伙伴们在沙丘上冲锋陷阵，妈妈的眼睛充满了满足。是呀，还有什么不满足的呢，她的小宝贝在她的呵护下正在茁壮成长！



1. 阿姨最喜欢讲究卫生的小朋友 / 012
2. 拇指不是可以吸吮的棒棒糖 / 015
3. 小白兔，来刷牙 / 018

第三章 夏令营里的独立宣言

——13岁前孩子应该养成的做事习惯

如果你想看看孩子的能力，那么就送孩子去夏令营吧！如果你想看看孩子与其他孩子究竟有多少差距，那也送孩子去夏令营吧！如果你想锻炼孩子的能力，那么还是送孩子去夏令营吧！各位父母们，让孩子在夏令营里进行一场特殊的较量吧！

1. 一切都要有计划 / 024
2. 做事有始有终 / 027
3. 自己的事情自己做 / 030
4. 今日事、今日毕 / 034
5. 像灰太狼一样屡败屡战 / 037
6. 早起的鸟儿有虫吃 / 040

第四章 开动脑筋向前冲

——13岁前孩子应该养成的动脑习惯

有人说，小孩子本身就是十万个为什么。他们从3、4岁开始就经常语出惊人，他们的问题上至天文下至地理，从桌椅板凳到花鸟鱼虫，既简单又复杂，既浅显又深奥。家长们经常会被孩子的问题弄得焦头烂额。其实家里有一个类似“十万个为什么”的“问题宝宝”是一件好事，因为善于动脑的孩子才会形成高智商！



1. 聪明的一休爱思考 / 046
2. 带着想象去飞翔 / 049
3. 将观察进行到底 / 052
4. 兴趣是激活大脑的钥匙 / 056
5. 壶盖上的好奇心 / 059

第五章 动动你的手指

——13岁前孩子应该养成的动手习惯

斯特娜夫人在她的“自然教育”理念中这样阐述：“要想把孩子的精力引向好的方面，必须尽早开始让孩子对工作、劳动感兴趣。”一个懒惰的孩子，无论他在其他方面是多么的出色，都不会惹人喜爱的。让孩子养成爱劳动的好习惯是现代教育中极其重要的一项重要内容。

1. 教育孩子爱劳动 / 064
2. 手工课上创造的奇迹 / 067
3. 教会孩子学写字 / 069
4. 博客里的成长日志 / 072

第六章 我们都是爱学习的好孩子

——13岁前孩子应该养成的学习习惯

课堂、书包、学习是妈妈们讨论孩子的永恒话题。那些玩着弹弓的小鬼们已经到了背上书包的年龄，可是他们学会整理书包了吗？他们在课堂上有没有专心听讲？他们能够克服学习上的困难吗？当他们有了老师之后，还需要父母吗？答案当然是肯定的，培养孩子学习习惯，父母也有份！

1. 整理好你的书包 / 078
2. 课堂上的机灵鬼 / 081



3. 自己的作业自己做 / 084
4. 作弊是个坏习惯 / 087
5. 我家有个小马虎 / 090

第七章 思想品德课上的那些事

——13岁前孩子应该养成的做人习惯

《礼记·内则》中记载：“子能食食，教以右手。能言，男唯女俞。六年，教之数与方名。七年，男女不同席，不共食。八年，出入门户及即席饮食，必后长者，始教之让。九年，教之数日。十年，出就外傅，居宿于外，学书计。”从这些古代的教育内容上看，德育一直贯穿于儿童教育中。

1. 撒谎的孩子站出来 / 096
2. 谁偷了她的发卡 / 099
3. 给爷爷奶奶捶捶背 / 102
4. 小孩子要学会尊重他人 / 106

第八章 吃饭也有大学问

——13岁前孩子应该养成的饮食习惯

中国人是最讲究吃的，也形成了自己的饮食文化。但是中国人吃东西也有着一定的问题，这样的问题也深深影响到孩子的发展。例如，有的父母只是认为让孩子吃得好就可以了，顿顿鸡鸭鱼肉，有的父母向别人炫耀自己的孩子一天吃六顿排骨，还有的父母眼睛盯着电视广告，补锌的、补铁的、补钙的，什么出来给孩子买什么。可是这样做对吗？

1. 孩子的健康食谱 / 110
2. 挑嘴的孩子没人爱 / 113
3. 妈妈的爱心早餐 / 117



4. 零食里面住着坏婆婆 / 120

5. 进餐的时间表格 / 124

6. 贪吃的小胖子 / 128

第九章 我的健康我做主

——13岁前孩子应该养成的健康习惯

北方的4月阳光明媚，晴空万里的时节最适合出行了。一家三口背上旅行包去爬爬山，或是登上自行车来趟环城自行车比赛，或是来场马拉松比赛，生活是多么的精彩。可是，如果你的孩子身体不是健康的……

1. 爱护你的眼睛没商量 / 134

2. 左三圈，右三圈 / 136

3. 吸烟酗酒是恶习 / 140

4. 养成良好的睡眠习惯 / 143

第十章 找啊找啊找朋友

——13岁前孩子应该养成的社交习惯

每个孩子都有交朋友的意思，可是为什么有的孩子善于与人交往，在长大后能够赢得许多朋友呢？为什么有的孩子长大以后，只能躲在角落里孤芳自赏、顾影自怜呢？有的人将其解释为天性使然，可是天生的性格在后天也会受到环境的影响。如果父母能对孩子进行一些指导，小孩子也会变成社交达人的。

1. 蜡笔小新肯定不自闭 / 148

2. 把你的另外一支铅笔借给他 / 151

3. 攀比是个坏习惯 / 154

抓住孩子习惯教育的关键期，别让孩子遗憾终生！



4. 为别人鼓掌 / 157

第十一章 王子公主们的文明礼仪

——13岁前孩子应该养成的礼仪习惯

看着帅气的小王子一身燕尾服，一双白手套做着绅士的动作，看着温婉的小公主提起裙角向人行谢礼，大人们的心都乐开了花，这些举止得体的孩子是多么的招人喜爱！中国自古被称为“礼仪之邦”，子曰：“不学礼，无以立。”意思就是说，不讲礼仪、不讲礼貌的人是无法在社会上立足的。说话要讲礼貌，言行举止要得体，以一颗明礼的心对待周围所有的人，这是孩子德育的重要内容。

1. 文明小孩的文明用语 / 162
2. 坐如钟，站如松 / 165
3. 教孩子爱护公物 / 167
4. 公共场所保持安静 / 170
5. 学会当家待客之道 / 173

第十二章 自己做自己的管家

——13岁前孩子应该养成的生活习惯

美国总统奥巴马在2009年父亲节来临之际，畅谈自己作为“第一父亲”的教子心得，他说：“让女儿们做家务是保持她们在白宫正常生活的方法。”在大洋彼岸，“第一千金”正在自己铺床。中国没有“第一千金”，可是却有着众多的少爷小姐们，他们连自己都管理不好。“中国妈妈”要反思了！

1. “第一千金”也要自己铺床 / 178
2. 学会物归原处 / 181



3. 拧紧水龙头 / 185
4. 电视的遥控器该谁拿着 / 188
5. 坚决不做网瘾少年 / 192

第十三章 钱不是长在树上的

——13岁前孩子应该养成的理财习惯

培养孩子的理财习惯，让孩子有一定的理财意识，是孩子以后走向社会获得一定的生存能力以及财富的基础。一个对金钱毫无概念的人怎么能够获得财富上的成功，一个没有理财意识的人是成为不了巴菲特的。

1. 养成理财观念 / 198
2. 孩子也要记账 / 200
3. 孩子要学会支配金钱 / 203
4. 你的存钱罐不是摆设 / 207

第十四章 低头看看你的卡通表

——13岁前孩子应该养成的时间管理习惯

时间可以是最长的，因为它无穷无尽；也可以是最短的，因为它总是让许多人完不成自己的计划。对于处于等待中的人来说，时间是最慢的煎熬；对于处于幸福享受中的人来说，时间总是稍纵即逝。时间是无涯的，因此是最广阔的，但是时间是可以无限分割的。人们总是不在乎时间，当时间流逝、年华虚度时，又会感慨后悔万千。时间可以将一切不值得人们怀念的事情从人们记忆中带走，也能够让所有不平凡的人永垂不朽。

1. 教孩子珍惜时间 / 212
2. 是谁偷走了你的时间 / 215
3. 合理安排你的时间 / 218



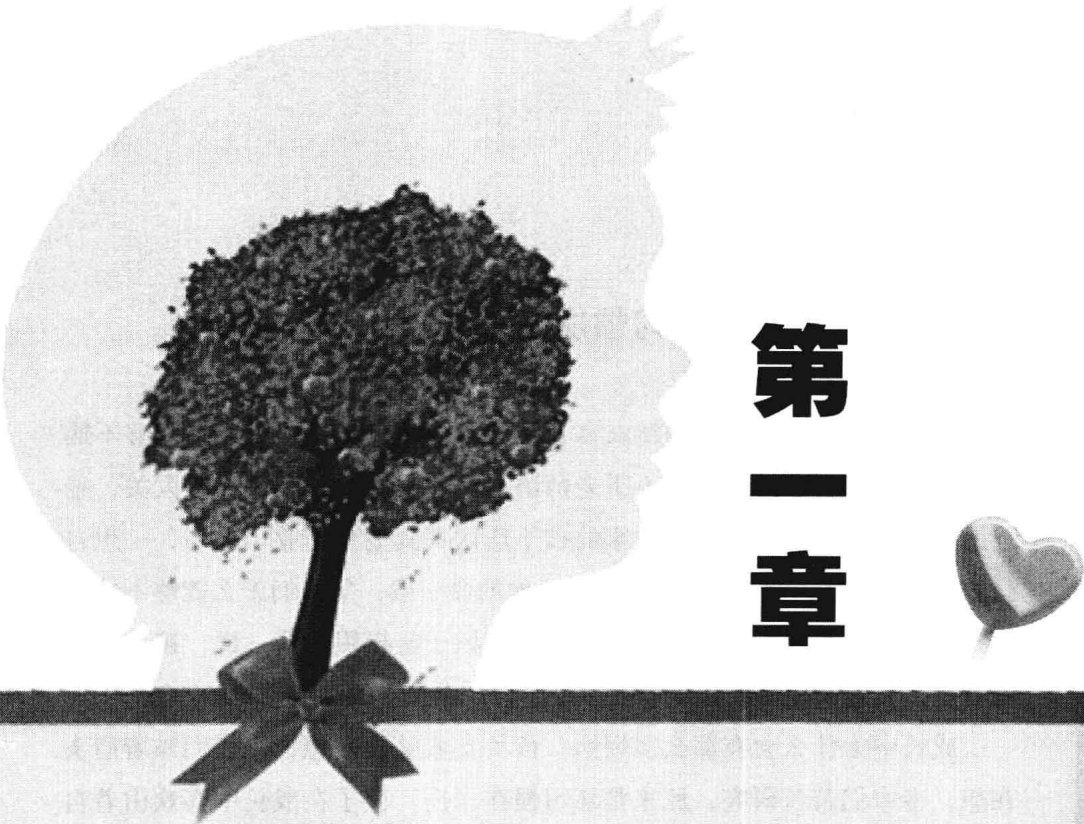
4. 好好利用你的空闲时间 / 221

第十五章 我们需要的知识在哪里

——13岁前孩子应该养成的读写习惯

9年的义务教育，12年的学生教育，再往后的硕士博士教育，我们耗尽一生都是在学习知识。可是知识究竟在哪里？我们究竟怎样读写才能找寻到那枚刻有“知识”印记的金苹果？

1. 读完你的教科书 / 226
2. 课外阅读很重要 / 229
3. 记好读书笔记 / 233
4. 读书，预则立 / 236
5. 学会复习 / 239



第一章

13 岁前，习惯改变孩子的一生

有的人习惯了马虎、习惯了不整洁、习惯了拖拉、习惯了习惯，他们也就习惯了失败和错过。一个下意识的习惯性动作，或是一张通往成功的船票，或是一座阻碍成功的大山。培养一个好习惯，就好比赢得一张船票，纠正一个坏习惯，就像移动一座大山，都是十分不容易的。赢船票需要方法，移大山要有技巧，这技巧就是抓住习惯形成的关键时期。

1. 成长的烦恼：习惯决定孩子一生

看着早上刚给孩子换的新衣裳晚上就像一块抹布，妈妈怎么能够不恼火？孩子上课玩东西，就是不听老师讲课，分数永远突破不了60大关，爸爸怎么能够不生气？看着别人家的孩子认认真真地写作业、看书，一想自己的孩子让他安静地坐5分钟仿佛要了他的命一般，父母们怎么能够不愤怒呢？明年孩子就升初中了，可是平时自己屋子乱得跟战场一样，被子都没有叠过，又怎么能够放心孩子去学校住宿？成长中的烦恼数也数不清。

成长中为什么会有那么多烦恼？孩子支着脑袋在想，家长们皱着眉头在想，专家们苦苦研究，原来是坏习惯在作怪。孩子在成长中喜欢由着自己的性子，养成了许多诸如吸大拇指、做事马虎、乱丢东西等坏习惯。他们或是贪图一时的快乐，或者是一时的好奇，长期进行重复模仿，就变成了一种坏习惯。孩子成长中的小毛病、坏习惯一个个不请自来，让父母无奈，让老师无力。

小孩子自己也十分的苦恼，为什么就不能把手指放在嘴里呢？在孩子们看来，将手指放在嘴里就像吃饭那么自然。后来，他们渐渐明白，将手指放在嘴里是不卫生的，是会被人耻笑的，所以他们也想要改正，可是就是改正不了，最后索性就不改了。这并不是最后的结果，改正不了的坏习惯会伴随孩子一生，给长大后的他们带来无尽的烦恼。哪个小伙子会心仪一个啃手指的女孩子，哪个老板会赏识一个马虎的员工，这些坏习惯必将成为人们追求幸福、获得成功的障碍。可谓是：习惯决定孩子一生。

权威心理学家威廉·詹姆士说道：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”习惯是改变一个人命运的重要的一环。

福特汽车公司是世界上最大的汽车公司之一，它的创始人是亨利·福特。有人认为是一张废纸改变了福特的命运，也改变了世界汽车工业的命



运。那时福特大学毕业，到一家汽车公司应聘。当他敲门走进董事长办公室的时候，看见地上有一张废纸，福特就像一直以来做的一样，很自然地将废纸捡起来放进了垃圾筐中。招聘负责人马上就做出决定录用福特，负责人这样解释一个能够捡起废纸的人，说明他具备一些良好的习惯，那么他的性格和能力自然不会差到哪里。果然，负责人没有看错福特，福特就是从这里开始了自己的辉煌之路，一路去完成“制造出人人都能开得起的汽车”的梦想。

有的人习惯了马虎、习惯了不整洁、习惯了拖拉、习惯了习惯，他们也就习惯了失败和错过。一个下意识的习惯性动作，或是一张通往成功的船票，或是一座阻碍成功的大山。培养一个好习惯，就好比赢得一张船票，纠正一个坏习惯，就像移动一座大山，都是十分不容易的。赢船票需要方法，移大山要有技巧，这技巧就是抓住习惯形成的关键时期。

习惯一般是在孩童时代形成，伴随人的一生的。研究指出，13岁是人生的一个重要的分水岭。13岁前是孩子身心发展的重要阶段，孩子的身体、思想都是在这个阶段形成、完善，也是习惯的养成时期。不夸张地说，一个成年人如果没有养成好的习惯，那么一定是小时候自己没有把握好，也没有得到正确的家庭和学校教育。

学校将孩子的日常行为规范明确化，形成《中小学生日常行为规范》，要求学生认真遵守。可是习惯的养成并不是单凭学校和老师的力量就能完成的，家庭教育更是培养孩子良好习惯的基地。孩子在上学前就已经具备形成一些习惯的能力，如刷牙洗脸讲究卫生的习惯，都是孩子在学龄前就应该培养的，因此培养孩子习惯也要注重学龄前的阶段。即使孩子上学后，父母也肩负着培养孩子习惯的任务。每个孩子都有自己的发展特点，而学校和老师又很难兼顾到每个学生，因此父母的监督配合就有着不容忽视的作用。有一种理论是“ $5+2=0$ ”，这个公式在数学理论上是不成立的，但是在教育理论上是成立的。它的意思是说，如果孩子在周六周日2天的教育是失败的，那么将抵消孩子5天上学时间里的收获。

有的父母或许感到十分的委屈。他们教育孩子是不遗余力的，可是孩

抓住孩子习惯教育的关键期，别让孩子遗憾终生！

