

谨以此书献给天下所有父母和正在成长的孩子

成就孩子一生的 66种好习惯

学习的10种好习惯

做人的11种好习惯

做事的11种好习惯

思考的10种好习惯

沟通的7种好习惯

爱心的7种好习惯

处世的10种好习惯

习惯改变孩子的命运
习惯成就孩子的一生

林秀芳 编著

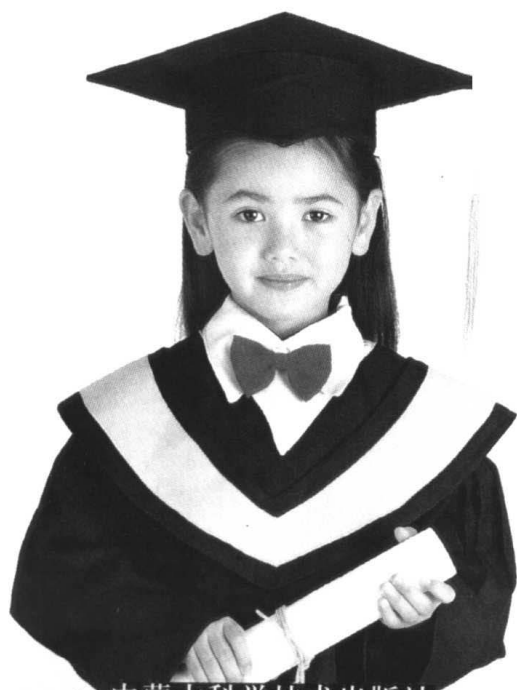


内蒙古科学技术出版社

成就孩子一生的 66种好习惯

林秀芳 编著

*Chengjiu Haizi Yisheng De
66 Zhong Haoxiguan*



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就孩子一生的66种好习惯 / 林秀芳编著. — 赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2006. 12
ISBN 7-5380-1471-3

I. 成... II. 林... III. 儿童—习惯—培养
IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第133479号

出版发行 / 内蒙古科学技术出版社
地 址 / 赤峰市红山区哈达街南一段4号
电 话 / (0476)8224848 8231924
邮购电话 / (0476)8231843
邮 编 / 024000
出 版 人 / 额敦桑布
责任编辑 / 那 明
封面设计 / 红十月工作室
印 刷 / 长沙海德印务有限公司
经 销 / 全国各地新华书店
字 数 / 410 千
开 本 / 787 × 1092 1 / 16
印 张 / 20.625
版 次 / 2006 年 12 月第 1 版
印 次 / 2006 年 12 月第 1 次印刷
定 价 / 25.80 元



好习惯是开启成功的金钥匙

习惯决定命运,习惯是人生的坚实基础,习惯是人生的伟大指南。拥有良好的习惯,就能收获良好的命运。好习惯是开启成功的金钥匙。

每个孩子都有天生胜出的特质,每个孩子都能成为天才,关键在于父母对孩子的教育,在于帮助孩子养成良好习惯。

习惯是行为多次重复后的结果,是一种相对固定的行为模式。据科学家证实,一种行为连续重复9次即可成为习惯(一般以30天为准)。成为习惯即可成为自然,直至终生。

习惯是一个人思想与行为的真正领导者。习惯让我们减少了思考的时间,简化了行动的步骤,让我们更有效率。

习惯是“知识”、“技巧”与“意愿”三者的混合体。知识指点我们“做什么”,技巧教我们“如何做”,意念则告诉我们“为什么做”,这三项缺一不可。人是根据外部环境的刺激作出反应的,所以,人的行为往往在不知不觉中由习惯完成了对外部环境刺激的反应,而其他生物往往是一种机械式的反应。

在自然界有许多习惯存在,不论是动物、植物甚至星际物质的运转,都有惯性的存在,这是自然界的习惯。植物的向光性是一种习惯,月亮的阴晴圆缺也是一种习惯。鸡鸣狗吠是习惯,鱼游雁飞也是习惯,万物皆受习惯的约束,故此,习惯成自然。

古希腊哲学家亚里士多德说:“人的行为总是一再重复,因此卓越不是单一的举动,而是习惯。”

习惯决定我们的命运,对我们的生活有很大的影响,在不知不觉中,长年累月影响着我们的品德,暴露出我们的本性,左右着我们的成败。萨穆尔·斯迈尔说:“播种思想,收获行动;播种行动,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。”

事实正是如此。1998年,世界巨富比尔·盖茨和巴菲特应邀到华盛顿大学讲演,当学生问:“你们怎么变得比上帝还要富有”时,巴菲特的回答是:“非常简单,原因不在于智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢?原因在于习惯、性格和心态。”比尔·盖茨听后表示十分赞同。



爱迪生小时候,被同学和老师认为是“白痴+糊涂+耳聋”,结果在他长达84年的一生中,平均每15天就为人类作出一项发明创造。这说明即使是最伟大的科学家在早期也没人能看出来。科学家如此,政治家、音乐家、作家、哲学家以及各个领域的天才,也都是如此。他们在幼年时期,都可能表现平庸,甚至极其愚笨,存在各种各样的问题。据统计这些人在天才中约占70%,但这不妨碍他们取得惊人的成就,成为真正的天才,关键在于如何培养,就像爱迪生的母亲任其在家里“胡弄”、“瞎闹”。

每一个成才的孩子,都是父母们的极富原创性的艺术作品,没有一个方法能保证所有的孩子都成才。每一个孩子都具备成功的特质与潜能,每一个孩子都应该有独特的培养方法,这需要科学的依据,更需要艺术的方法。

未来社会,几乎需要每一个人都是天才,就像是由各行各业的明星组成的人类社会。就这样的明天而言,我们今天培养教育孩子的方法,离时代的要求相距太遥远。我们不敢设想一个没有作为的孩子在将来的人生道路上是个什么样子。在科学技术高度发达,竞争日趋激烈的现代社会,在许许多多的领域,大多数人在不到30岁的时候,就在这场竞争中败下阵来。如果我们在各个方面不能及时进行反省,那么,就会被淘汰,被现实抛弃。

总结历史经验,让我们在一个新的起点上理解我们的教育,是我们必须思索的。每一个孩子都是天才的“苗子”,促进每一个孩子健康成长是历史交给我们的任务。《成就孩子一生的66种好习惯》,正是对传统和现代教育思想的总结。机遇属于每一个孩子,这个现代版的因材施教、因人施教的理论和方法,决不仅仅是为了培养艺术家、专业天才,而是借助于对不同类型孩子和相对优势的理解,让每一个孩子都成为天才,让他们符合未来社会的要求,同时在习惯养成中帮助父母们去理解孩子的特质与天赋。

总之,孩子养成了受益终生的好习惯,是成功家教的收获,而孩子沾染上了使之不能自拔的坏习惯,父母则首先难辞其咎。普天下的家长们都有“望子成龙”、“望女成凤”的殷殷之心,所以,不可不督促孩子养成良好的习惯,更不可不督促孩子从小戒除各种不良习惯,从这里他们才能找到一个美好的未来、美丽的世界,这就是我们推荐这本书的意义所在。

养成一种好习惯,一辈子都用不完它的利息;养成一种坏习惯,一辈子都还不清它的债务。父母的第一责任是教育孩子,而教育孩子的首要任务就是培养孩子的好习惯。习惯决定命运,好习惯是孩子一生的资本。

父母是孩子最好的老师,谨以此书献给天下所有父母和正在成长的孩子们!



学习的习惯

学习是一种很幸福的机会,为了获得知识和扩大眼界就必须彻底利用一切机会。
——加里宁

第 1 种习惯	阅读	(2)
第 2 种习惯	观察	(6)
第 3 种习惯	兴趣	(10)
第 4 种习惯	记忆	(14)
第 5 种习惯	耐心	(19)
第 6 种习惯	勤奋	(24)
第 7 种习惯	科学	(32)
第 8 种习惯	镇静	(35)
第 9 种习惯	激励	(38)
第 10 种习惯	志向	(48)

做人的习惯

做人不可以不自爱,不可以不自修,不可以不自尊,不可以不自强,而断不可以自欺。
——张澜

第 11 种习惯	个性	(58)
第 12 种习惯	品德	(64)



第13种习惯	诚信	(69)
第14种习惯	自律	(73)
第15种习惯	自强	(81)
第16种习惯	自尊	(90)
第17种习惯	自信	(94)
第18种习惯	坚强	(99)
第19种习惯	健康	(103)
第20种习惯	激情	(109)
第21种习惯	坦诚	(113)

做事的习惯

谋事在人，成事在天，努力做事，诚信做人。

——佚名

第22种习惯	计划	(116)
第23种习惯	目标	(119)
第24种习惯	理财	(126)
第25种习惯	信念	(129)
第26种习惯	实践	(134)
第27种习惯	奋斗	(144)
第28种习惯	挑战	(150)
第29种习惯	超越	(157)
第30种习惯	节俭	(162)
第31种习惯	惜时	(166)
第32种习惯	细节	(174)

思考的习惯

哪里有思想，哪里就有威力。

——雨果

第33种习惯	创造	(178)
第34种习惯	专注	(185)
第35种习惯	思维	(187)
第36种习惯	冷静	(193)

第 37 种习惯	好奇	(196)
第 38 种习惯	联想	(198)
第 39 种习惯	理想	(200)
第 40 种习惯	追求	(203)
第 41 种习惯	理智	(209)
第 42 种习惯	想象	(215)



处世的习惯

品德,应该高尚些;处世,应该坦率些;举止,应该礼貌些。——孟德斯鸠

第 43 种习惯	文明	(220)
第 44 种习惯	礼貌	(223)
第 45 种习惯	品质	(228)
第 46 种习惯	宽容	(233)
第 47 种习惯	人生观	(238)
第 48 种习惯	世界观	(244)
第 49 种习惯	谦虚	(251)
第 50 种习惯	乐观	(257)
第 51 种习惯	责任	(261)
第 52 种习惯	奉献	(265)

沟通的习惯

与他人交谈,往往比闭门劳作更能启发心智。思想必定是在与人交往中产生,而在孤独中进行加工和表达。
——托尔斯泰

第 53 种习惯	合作	(270)
第 54 种习惯	交流	(275)
第 55 种习惯	语言	(278)
第 56 种习惯	倾听	(282)
第 57 种习惯	分享	(285)
第 58 种习惯	幽默	(289)
第 59 种习惯	守信	(291)



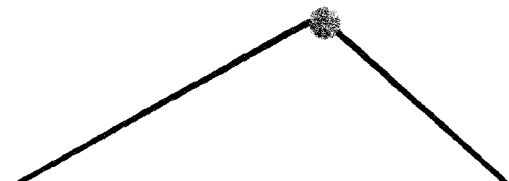
爱心的习惯

人生至高无上的幸福,莫过于确信自己被人所爱。

——雨果

第 60 种习惯	关爱	(294)
第 61 种习惯	亲情	(297)
第 62 种习惯	友情	(301)
第 63 种习惯	生命	(304)
第 64 种习惯	心灵	(308)
第 65 种习惯	帮助	(313)
第 66 种习惯	善良	(320)

学习的习惯



学习如果想有成效,就必须专心。学习本身是一件艰苦的事,只有付出艰苦的劳动,才会有相应的收获。

——谷超豪

学习不仅是明智,它也是自由。知识比任何东西更能给人自由。

——屠格涅夫

学习是一种很幸福的机会,为了获得知识和扩大眼界就必须彻底利用一切机会。

——加里宁

如同拨一下木头就能使奄奄一息的火苗升腾起大火一样,一个愚笨的脑袋会因为学习而产生变化。

——朗费罗



第 1 种习惯 阅读

书和人一样,也是有生命的一种现象,它也是活的,会说话的东西。

——高尔基

读书是学习,摘抄是整理,写作是创造。

——吴晗

读书使人充实,思考使人深邃,交谈使人清醒。

——富兰克林

每当第一遍读一本好书的时候,我仿佛觉得找到了一个朋友,当我再一次读这本书的时候,仿佛又和老朋友重逢。

——伏尔泰

多读些好书是件好事

著名历史学家麦考莱曾给一个小女孩写信说:“如果有人要我当最伟大的国王,一辈子住在宫殿里,有花园、佳肴、美酒、大马车、华丽的衣服和成百的仆人,条件是不读书,那么我决不当国王。我宁愿做一个穷人,住在藏书很多的阁楼里,也不愿当一位不爱读书的国王。”

读书,这个我们习以为常的平凡过程,实际是人的心灵和一切民族的伟大智慧相结合的过程。教育孩子多读一些好书终归是一件好事。

读书是一种乐趣、雅趣、志趣。以乐读书,乐在心中;以雅读书,雅在言中;以志读书,志在胸中。心中乐,有益健康;言中雅,文明礼貌;胸中志,如鹏展翅。

读书的方法很多,读书的途径也很多。有字的书在图书馆,在书房,在书柜,无字的书在社会,在人间,在工厂,在农村,在矿山。读有字书易,读无字书难。不读,易也不易;读了,难也不难。难易之辨在乎心耳,亦关乎人耳。



书是人类的伴侣,与其白头偕老,是人类的幸运,也是人类的良知。幸运和良知共存于书。

那么,怎样培养孩子读书的良好习惯呢?

建议一:有所选择。

读书首先要跳出书海,有所选择。

选择什么呢?当然是选读名著。文学,要选读世界名著。理论,也要选读世界名著,因为每一时期的世界名著都凝聚了该时期人类的最高智慧,表现着作者对人生、社会、自然的真知灼见。阅读名著,不但有助于我们理解历史、现实、未来,理解自己,理解人类社会,而且能够使我们获得智慧和艺术的美感享受,提高人生品味,从而在有限的时间内拓展生命的境界。恩格斯说,他从巴尔扎克著作中所学到的东西,要比从当时所有职业的历史学家、经济学家和统计学家那里学到的东西还要多。

自古以来,读书人有两种偏执:一是读书求多,多多益善。相信量变会引起质变,有杜甫“读书破万卷,下笔如有神”的诗句为证;一是求精,认为读书不在多,贵在精通,求一通百通的效果。到底多读好,还是少读好,没有量化的标准,更何况多与少只是相对而言,确实难以判定。正如人的大脑一样,脑容量多出天才,脑容量少也出天才。可见,成才不成才,似乎并不在读书的多与少上,关键在于学以致用。

建议二:主动读书。

怎样才算主动读书呢?表现有三:

1. 有明确的主攻目标和方向。

这与自己的理想抱负以及要成什么样的人密切相关。虽然应该完成老师布置的阅读书目,但还要重点发展自己的专业,确定自己的阅读方向和目标。

2. 有计划地进行阅读。

目标明确,达到目标的路要一步一步走,书要一本一本读,有计划地安排阅读内容和读书时间,才能保证到达原定目标。

3. 意志坚定,不为流行风潮所动。

读书不能跟着大家走,只能跟着自己的感觉走,跟着自己的爱好、兴趣、志向,要“咬定青山不放松”,这样才能发展自己,学有所长。读书最忌朝秦暮楚,到头来不知所终。



养成读书的习惯

有一天,威廉·考贝特看到一家书店有他渴望已久的名著——《一只桶的故事》。书价3便士,但摸摸自己的口袋,只剩下3便士了,如果买这本书,就意味着要饿肚子。他犹豫了好一会儿,最后还是经不住这本书的诱惑,买下了这本书。

他急急忙忙走向田野,如饥似渴地读了起来,竟忘记了饥肠辘辘。太阳下山了,他才像拿宝贝一样小心地把书藏进口袋,和衣睡在田野里。他在梦中似乎还在读着这本书。清晨,一面赶路,一面还贪婪地读着这本吸引人的书。从此,他和这本书结成了好伙伴,反复读这本书,从这本书中吸取营养。功夫不负有心人,他终于成了一代名作家。

“书籍是人类进步的阶梯”。“理想的书籍是智慧的钥匙。”

读书是为了成才,所以,真正意义上的读书,是要读出独立的阅读个性,读出专业的学问知识,读出独到的思想境界。这样,读书就不仅是接受书本中前人的思想认识,而更重要的是寻找自己的目标,发现问题,主动探索,形成新知的过程。在这里,关键的问题就在于变被动读书为主动读书,在于积极进取而非消极接受,在于个性独立而非随波逐流,在于方向明确而非盲目摸索,这就要改变中学的读书习惯,敢于走出老师的圈子,读自己的书。

读书就是要试着用理论解释自己面临的现实困惑,解决自己实际存在的问题。逆向思维阅读就是要理论和实际相结合,既检验理论的正误,避免盲目接受,又学会思考,增加读书的趣味。

好的理论专著,读完掩卷思索,总是心有所会,意有所得,思有所通,情有所感,由此及彼,由彼返今,举一反三,左右旁通,回味无穷。

如果能从枯燥、抽象,令人头痛的学术名著中读出趣味,读出快乐,读出美感,读出创造欲望,你就学会了读书,就可以做一个名副其实的读书人。

那么,怎样培养孩子阅读的好习惯呢?

建议一:培养孩子的阅读兴趣。

起初,给孩子讲一些有趣的故事,然后教孩子朗读,让孩子在听故事和朗读的过程中培养语感,丰富想象力,从而激起孩子的阅读兴趣。



建议二：教给孩子有效的阅读方法。

其中包括：

1. 精读与略读。

精读重在领会，反复阅读，要求对文章进行分析。略读只要求掌握文章的主要内容和关键的地方。

2. 阅读和记忆相结合。

主要指古诗词、名言佳句等。

建议三：要帮助孩子有选择地进行阅读。

给孩子选择书籍时要选那些思想性、趣味性、知识性较强的，这样的书对孩子有教益。

建议四：和孩子一起阅读。

父母可以在节假日或者每天晚上，读一些书、报。当孩子安静时，耐心地在 他身边富有感情地朗读一些儿歌、故事等。父母可从孩子可塑性、模仿性强的特点出发，着力营造家庭的读书环境。孩子的阅读能力是一个渐进的过程，要帮助孩子提高阅读能力，父母最好和孩子一起阅读，培养孩子良好的阅读习惯。



第2种习惯 观察

科学的原理起源于实践的世界和观察的领域,观察是第一步,满足于观察就不会有接踵而来的前进。

——门捷列夫

观察和理解的乐趣是自然界赐予的最美的礼物。

——爱因斯坦

应当细心地观察,为的是理解;应当努力地理解,为的是行动。

——罗曼·罗兰

在观察的领域中,机遇只偏爱那种有准备的头脑。

——詹姆斯

黑朋观蚁找象

东周列国时期,各路诸侯烽火不断,征战连连。处于中原北方的许多小国还经常受到来自邻国的侵袭和骚扰。

燕国是处于北方的一个小诸侯王国,国力弱小。一年,它的邻国——山戎令支国率领大批精锐骑兵进攻燕国。在剽悍强壮的游牧民族骑兵面前,小小的燕国怎能招架得住?燕国形势十分危急,只好马上派人向齐国求救。

齐国这时正值齐桓公当政,国力雄厚,号称诸侯霸主。当看到自己的同盟国受到敌人的侵略,齐桓公便亲自挂帅,率兵讨伐山戎。

当浩浩荡荡的大军行至爪村伏龙山(今龙山)一带驻扎时,山戎令支国将濡水(滦河)截断了,造成伏龙山周围20多里无水。刚开始几天,齐国军队靠自己随身携带的水,还能勉强应付。可是到了第四天,齐国军队便无一口水可喝。士兵们渴得嗓子直冒烟,干渴的马匹也烦躁地在地上刨来刨去。再这么下去,性命都难保,还怎么去和敌人打仗?齐桓公十分恼火。



从断水那天起,齐桓公便叫士兵凿山找水,结果一直未能找到泉水。一向精明厉害的齐桓公这时也愁眉不展,不知所措。这时,齐桓公手下有一个叫公孙隰朋的谋臣向齐桓公进言道:“臣听说蚂蚁找有水的地方筑穴居住,应当找蚂蚁穴处掘水。”齐桓公按照公孙隰朋的主意让士兵在伏龙山的北面搜寻蚁穴,结果连蚂蚁都没有找到,也就未能找到水源。

公孙隰朋又说:“蚂蚁冬天找暖和的阳坡居住,夏天才在凉快的背阴坡居住。现在是冬季,蚂蚁一定在山的阳坡居住,因此在山的背面乱掘一气,肯定是找不到水源。”齐桓公于是命令军士们在山的南面挖掘,果真在伏龙山的阳坡山腰处找到蚁穴,掘到泉水。

齐桓公大为高兴,称赞说:“隰朋可称得上是圣人了!”因此,将该泉称为圣泉,伏龙山也改名为龙泉山,后来又简称龙山。为了使甘泉永存,饮水思源的后人砌石为井,并命名为龙泉井,至今古井尚存,泉水清冽如初,甘甜爽口。

齐军喝了泉水后,疲惫与干渴一扫而光,士气大增,一鼓作气,将山戎赶出了燕国,燕国于是转危为安。

大自然处处都隐藏着奥秘,生活中时时都有学问,身边的动物也是我们的老师。只要我们细心观察,善于思考,就能发现大自然的规律,每天都能学到新东西,所以古人云:“活到老,学到老。”

那么,怎样培养孩子见微知著的良好的观察习惯呢?

建议一:注意激发孩子的观察兴趣。

孩子只有对事物产生了兴趣,才会用心观察,并在观察过程中逐步提高观察能力。否则,他就会“视而不见”“听而不闻”。因此,家长应注意选择一些新奇的、具有吸引力的事物作为观察对象来激发、培养孩子的观察兴趣。比如,家长和孩子一起在户外散步,听到林中的鸟鸣,可以对孩子说:“听听,这是什么声音?是什么东西在叫啊?”并提议:“去看看。”像这样去唤起孩子的好奇心,激发孩子的观察兴趣。若孩子对事物表现出了一定的观察兴趣,要及时满足孩子的观察愿望。要与孩子一起仔细地观察,津津乐道地谈论有关话题,及时耐心地解答孩子的提问等。

建议二:引导孩子用多种感觉器官参与观察活动。

引导孩子学习用多种感觉器官参与观察活动。例如,可以带孩子到大自然中去认识大千世界,亲眼看看破土而出的各种各样的禾苗与小草;亲耳听听优美动听的蝉鸣鸟叫;亲手摸摸饱满飘香的麦粒谷穗;亲口尝尝凉而爽口的雪花



冰块,从而认识春夏秋冬四季。大人还可用自己的情感和语言来感染孩子,使他产生喜欢看的愿望。当孩子产生兴趣后,就会集中注意力,用多种感觉器官认真参与观察活动,有效地提高孩子的观察力。

曹冲称象

东汉末年,国势衰落。曹操拥兵百万,占据了北方;刘备倚仗诸葛亮的筹划,夺得西蜀作为根据地;孙权以长江为天险,经营着东南一带,形成了历史上的三国鼎立局面。为了扩大地盘,增强实力,三国之间战争不断,但作为一种策略,有时也联络对方。有一次,孙权为了讨好曹操,特意送给他一头大象。

大象生长在南方,北方的人只听说过,可从来没有亲眼见过。曹操于是非常高兴,带领大臣们一同去观看。大象站在河边,巨大的身躯像座小土丘,四条大腿像房柱子一般粗,两只耳朵耷拉着,好似两把大蒲扇。这是人们在陆地上能看到的最大动物。

曹操一时兴起,心想,这么大的动物到底会有多重呢?于是就叫大臣们想办法称一称。大臣们听后全愣了,你望着我,我望着你,不知如何是好。

有个大臣踌躇着说:“这……这得先造成一杆大秤,嗯,砍一棵高的大树作秤杆……”

“就是有了那样大的秤,又到哪里去找合适的秤砣呢?”有大臣跟着说。

“就算找到了大秤和秤砣,谁又有那么大的力气提得起来呢?”

急切中,大臣们一时谁也找不到好方法,过了一会儿,有个鲁莽的官员提出个愚蠢的主意:“只有把大象宰了,一块一块地称……”

曹操听到这儿,脸色马上就变了,露出很不高兴的神情,心里十分恼怒:满朝文武竟然连这样一个问题都解决不了,真是废物,正在这时,曹操听到人群中有个声音大喊道:“我有办法,我有办法!”

曹操和他的大臣们一看,说话的原来是曹操的小儿子曹冲,当时只有六七岁。本来喜出望外的曹操马上又失望了,责怪曹冲“你过来搞什么乱,快到一边儿玩儿你的吧。”谁知受到委屈的曹冲不但不走,反而认真地说:“父亲,我真的有办法。”

“把大象赶到河中的大船上去,水在船帮上淹到哪里就刻个标记,然后把象牵走,抬石头到船上,压到刚才刻的标记,再把石头一块一块过秤,不就可以称出大象的重量了吗?”曹冲说。

曹操听后,连连点头称是,按儿子的办法果然称出了大象的重量。