

J 教你几招
JIAONI JIZHAO

让孩子一生受益

RANG HAIZI YISHENG

SHOU YI DE

HAO XIGUAN

的
好习惯



远方出版社

让孩子一生受益的好习惯

让

孩子

一生

受益

的

好习惯

让孩子一生受益的好习惯

好习惯让孩子受益终身

好习惯让孩子受益终身

好习惯



家 庭 小 书 架 系 列 丛 书

JIA TING XIAO SHU JIA XILIE CONG SHU

让孩子一生受益

RANG HAIZI YISHENG

SHOU YI DE N

ZHONG

HAO XIGUAN

的

好习惯

远 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家庭小书架/李瑞编著. —呼和浩特: 远方出版社,
2005. 6

ISBN 7-80723-039-8

I. 家...

II. 李...

III. 家庭—生活—知识

IV. TS976. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第066225号

家庭小书架系列丛书

出 版 远方出版社
责任编辑 胡丽娟
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编 010010
版式设计 鑫猴文化艺术设计有限公司
发 行 新华书店
印 刷 湖北省开元印务有限公司
版 次 2005年9月第1版
印 次 2005年9月第1次版印刷
开 本 880×1230 1/32
印 张 177
字 数 3860千字
印 数 1-5000套
标准书号 ISBN 7-80723-039-8/G·21
定 价 268.80元(全16册)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

目录CONTENTS



1

读书写作篇

- 让你的孩子爱上读书 (2)
- 教孩子学会读书 (6)
- 怎样培养孩子的写作习惯 (10)
- 培养孩子良好的书写习惯 (15)



2

学习篇

- 如何激发和培养孩子的学习兴趣 (21)
- 怎样培养孩子刻苦钻研的好习惯 (27)
- 培养孩子专心学习的好习惯 (31)
- 让孩子养成提问的好习惯 (36)
- 和孩子一起学习 (40)
- 如何提高孩子的学习效率 (43)
- 如何增强孩子的记忆力 (48)



3

时间篇

- 如何培养孩子安排时间的能力 (54)
- 怎样培养孩子良好的作息习惯 (58)

4

人格篇



- 怎样培养孩子健全的人格 (61)
- 你的孩子自信吗 (66)
- 从小培养孩子坚强的意志品质 (69)
- 培养孩子的受挫力 (72)
- 培养孩子坚忍勇敢的品质 (76)
- 培养孩子热爱祖国的习惯 (80)
- 怎样培养孩子的纪律观念 (85)

5

文明健康篇



- 让孩子成为有教养的人 (90)
- 教孩子不骂人 (95)
- 怎样培养孩子注意网络文明 (98)
- 教孩子学会宽容忍让 (101)
- 教孩子学会缓解心理压力 (105)
- 让孩子学会自我保护 (109)
- 怎样培养孩子活泼开朗的性格? (113)
- 培养孩子的环保意识 (118)

.....

让孩子一生受益的好习惯
RANGHAIZI YISHENG SHOUYIDE HAOXIGUAN

目录CONTENTS



6

个性篇

- 培养孩子的领袖气质 (123)
- 培养孩子的幽默感 (127)
- 怎样培养孩子的耐性和毅力 (131)
- 如何培养孩子的勇气 (135)
- 培养孩子的胆量 (139)
- 让孩子敢于冒险 (143)

9

生活篇



- 怎样培养孩子良好的生活卫生习惯 (180)
- 怎样培养孩子良好的用眼卫生习惯 (185)
- 培养孩子良好的饮食习惯 (187)
- 培养孩子良好的看电视习惯 (190)



7

劳动篇

- 怎样培养孩子爱劳动的观念 (148)
- 如何培养孩子的动手能力 (153)
- 教孩子爱惜劳动成果 (156)

10

思维篇



- 如何培养孩子的观察能力 (195)
- 怎样培养孩子独立思考的能力 (199)
- 怎样培养孩子的创造力 (203)
- 培养孩子探索的好习惯 (208)
- 怎样培养孩子的想像力 (213)



8

激励篇

- 怎样发掘培养孩子的兴趣 (161)
- 学会尊重孩子的选择 (166)
- 怎样掌握训斥孩子的艺术 (171)
- 表扬孩子有技巧 (174)

11

关爱篇



- 怎样培养孩子孝敬父母的习惯 (217)

让孩子一生受益的好习惯

RANGHAIZI YISHENG SHOUYIDE HAOXIGUAN

目录CONTENTS

如何让孩子心中有他人 (221)
怎样让孩子有一颗善良的心 (226)
教孩子懂得回报 (230)



12

管理篇

怎样培养孩子自我管理的习惯 (235)
加强孩子自控力的培养 (238)
怎样让孩子独立自主 (241)



13

品德篇

培养孩子的责任感 (246)
培养孩子承认错误的好习惯 (249)
怎样培养孩子诚实的品德 (253)
培养孩子乐于助人的好习惯 (258)



14

沟通篇

培养孩子的合作能力 (265)
和孩子一起学会宽容 (268)

让孩子学会与人相处 (272)
让孩子学会拒绝艺术 (276)
怎样让孩子不怕生 (280)
让孩子自己去选择朋友 (284)
怎样培养孩子的语言沟通能 (287)

15

理财篇



怎样培养孩子的理财观念 (294)
怎样培养孩子储蓄的习惯 (298)
怎样培养孩子勤俭节约的习惯 (301)

16

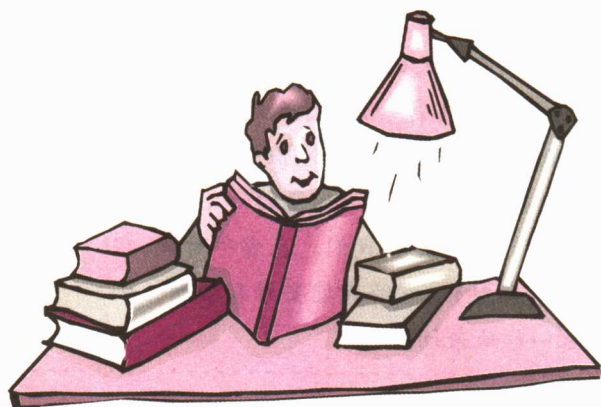
运动篇



怎样培养孩子享受运动的乐趣 (306)
培养健美的孩子 (312)

..... **让孩子一生受益的好习惯**

RANGHAIZI YISHENG SHOUYI DE HAOXIGUAN



读书 写作 篇

Dushu Xiezuopian

让你的孩子爱上读书



书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。昔时的“十年寒窗无人问，一举成名天下知”，在今天的孩子耳中听来，似乎不是那么真切，而如果说读书能丰富知识、增长见闻、拓展视野、变化气质、结交朋友、获得乐趣，总该是不假吧！有人说：“好书如同好友，它是最有耐心和最称心如意的伴侣。不管任何艰难困苦的时刻，它都不会抛弃我们。在青年时代，它给我们教育和娱乐；在老年时代，它给我们安慰和帮助——无论何时，它对我们都一样地亲切。”

金庸，原名查良镛，1924年出生于浙江海宁的名门望族，家学渊源，祖上有“一门七进士，叔侄五翰林”的荣耀。他自幼酷爱读书，并且笔耕不辍，是一名成功的报人、社会评论家和著名的武侠小说作家。1955年在《新晚报》发表第一部武侠小说《书剑恩仇录》，1972年9月《鹿鼎记》连载完结，金庸宣布封笔。20年间先后完成“飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳”十四部小说，成为武侠小说的典范，在大众中广为流传，影响深远。他说起自己与书的缘分：“从小我爸爸、妈妈就觉得我读书时间太多，老是让我出去外边玩玩，我爸爸就陪我去踩脚踏车。他们好意让我和他们一起去乡下玩玩儿，讲了几次。我还是喜欢自己看小说，比较有兴趣。我父母认为小孩子不喜欢

让孩子一生受益的好习惯

RANGHAIZI YISHENG SHOUYI DE HAOXIGUAN

玩不太好,常常鼓励我出去玩。我觉得出去玩反而就有些痛苦,我情愿在家里看书,就开心了。”金庸如今已 81 岁高龄,但是他仍然保持每天四五个小时的读书时间。

现在的孩子生活在一个多元化的信息开放时代,他们面临着比我们当年多得多的媒介选择。除了书,他们可以看电视,玩电子游戏机,听录音带,甚至可以进入计算机网络。其实有许多方法可以培养孩子热爱阅读。最主要的方法有如下五种:

一、为孩子选择他们“能”读的书看。不同年龄段的孩子有不同的识字能力和理解能力。要根据孩子的阅读能力来选择书籍。如果孩子特别喜欢阅读,可选择稍微高于孩子实际水平的书籍。相反,如果孩子不喜欢阅读,可以选择略低于孩子实际水平的书籍。

二、为孩子选择他们“喜欢”的书籍。什么是孩子喜欢的书籍?家长可以根据孩子的下列表现来判断:当孩子走近书柜(无论商店或是家里)时,他是否径直走向某个特定的书架?他是否懂得到哪里去找科学书籍、小说或诗歌?他有没有跟在一、两个孩子后头,按别人的选择来选书?如果孩子阅读时,看看孩子是否迅速进入了阅读,他实际阅读的时间有多长,是否经常谈论与书有关的内容等。如果孩子能自己直接找到一本书,不看其它的书,阅读时迅速进入情境,阅读时间较长,经常与伙伴谈论书的内容,或做有关的游戏,则说明他对这类书感兴趣。

三、培养良好的读书习惯。这些习惯包括:

1. 爱惜图书。保持图书整洁。不撕书,不折页。鼓励儿童保存看过的图书。

2. 鼓励儿童自己选择读物,和儿童讨论哪些是适合他们看的读物,哪些是他们自己特别感兴趣的读物,并以此为标准选择读物。给孩子一定的选择读物的权利。如果为孩子订阅报刊,请孩子

自己选择。

3. 合理安排时间,家长每周可为孩子安排一次或数次专门用于阅读的时间。

4. 定期买书或借书。教给孩子利用儿童图书馆的技能,如图书馆是怎么对图书进行分类的,怎么能找到他最想看的书等。最好能参观一下儿童常去的图书馆,替孩子申请图书证,帮助孩子适应图书馆。教给孩子买书的技能。在孩子小的时候,每次买书都带着孩子,商量好买什么书后,把钱交给他,让他自己从售书员手里亲自接过书,完成模仿父母买书的过程,这样做比父母从街上带回一本书更能让孩子满足。孩子稍大后,告诉孩子要买正式出版社的书,最好是少年儿童出版社、教育出版社或师范大学出版社的书,要注意看印刷质量、是否有错页等。这些技能看似简单,但如果孩子觉得困难,就会放弃选择图书和借阅图书的机会,影响儿童阅读兴趣的培养。

5. 鼓励孩子记笔记。随便写什么都可以,写个简单的书名也好,可以培养孩子要从阅读中获取一些东西的习惯。

6. 创造好的阅读环境。在家里,给孩子一个小书架,请孩子安排自己的书。孩子阅读时,尽量保持安静。

四、经常与孩子交流。与年龄较小的孩子一起阅读和创作(如编故事等),与年龄较大的孩子一起讨论和交流。如果孩子在阅读中提出问题,尽量回答孩子的问题。同时,在家里,最好常备一些少年儿童百科全书类的书籍。当儿童提出问题时,引导儿童从书籍中寻找答案。启发儿童讨论思想、艺术方面的内容,尽量让孩子发表自己的见解。

五、鼓励孩子利用读物。许多介绍社会知识和科普知识的书籍有使用的价值。家长要鼓励孩子在生活中利用这些知识。比如,湖南

少年儿童出版社出版的《儿童百科全书》，在讲解什么是机器的时候，作者介绍了家里的闹钟、电动刮胡刀、自行车等，也介绍了一种令人开心的“傻瓜机器”。这是一种滑稽设计，整个机器运转的目的是为了叫醒一条酣睡的狗。作者在解释了机器的运转过程后，也请小朋友设计一种更为简单的叫醒狗的机器。家长应该鼓励孩子进行这样的设计或创造，即使是非常不成熟的设计或创造。又如，孩子读了地理读物后，在旅游时，可以让孩子来设计旅行路线等。这种知识的利用不仅能增加孩子的阅读兴趣，还能增强孩子的自信心和培养孩子的科学世界观。

六、家长自己要热爱阅读。自己热爱读书，这是对孩子最有效的教育。从儿童出生起，就让孩子看到你阅读。如果儿童经常看到家长从阅读中获得乐趣，自然也喜欢阅读。在婴儿时期，家长最好经常高声朗读，为儿童朗读书籍开始得越早越好。如果在儿童 10 岁以前，家长有朗读的习惯，那么，儿童就很容易热爱读书。



教孩子学会读书



“优秀的书籍是哺育杰出人才的珍贵乳汁，它作为人类财富保存下来，并为人类生活的进一步发展服务。”英国著名诗人弥尔顿如是说。教孩子学会读书，就是让孩子在有限的时间内汲取人类上下五千年的文明精粹，成为令人瞩目的成功者。

少儿时期是孩子学会读书的重要时期，更是人一生潜能发展的最佳时期。一份专家研究报告表明，美国的孩子最早在四五岁学会读书，多数在七岁时学会读书，有规律的读书一般到小学四年级形成。老师、家长们，让你的孩子爱书、读书吧，它是我们送给孩子真正终生受益的礼物！读书就是目视口诵，哪个孩子不会？我们这里说的读不是动作意义上的读书，而是作为接受前人知识意义上的读书学习之意。

马克思是马克思主义的创始人，无产阶级的革命导师，也是世界公认的大学者。他生平著作极富，《资本论》、《政治经济学批判》、《哥达纲领批判》等都是他著名的代表作。在他一生的革命生涯和学术生涯中，他始终都与书为伴，好学不辍。马克思生前学识之渊博，读书之广泛，是极少有人能与他相比的。他不仅以毕生精力专门研究了政治经济学、哲学、政治学、法学、历史学和社会学等各种学科，

让孩子一生受益的好习惯

RANGHAIZI YISHENG SHOUYIDE HAOXIGUAN

而且还酷爱文学,阅读过大量的诗、小说和散文。作为一位伟人,马克思之所以能获得巨大的成功,在各个领域中都能有所作为,成为一个时代思想的高峰,是与他科学合理的读书方法密不可分的。第一,读书喜做摘要和笔记。马克思读书,很有系统性,经常是带着目的有针对性地阅读。每逢书中他自认为重要和有参考价值的地方,都加以摘要,并做笔记。第二,坚持有规律性的读书生活。马克思的一生虽然颠沛流离,在法国等许多国家流浪或暂寓,但他的读书生活一直没有间断。自从 1849 年夏迁居伦敦后,马克思的经济陷入困境,家庭生活十分艰难。但他依然坚持读书和科研工作,并在其中找到了“无穷的安慰”。他当时每天早上 9 时准时来到大英博物馆阅览图书,直到晚上 7 时回家。不管风吹雨打,春夏秋冬,每天都是如此。连博物馆里的工作人员都认识他了,知道他的专座。由于多年从不间断的阅读,以致他的座位底下出现了他双脚踩出的印痕。第三,紧张的阅读和轻松的阅读有机结合。马克思主要从事的是政治经济、哲学、政治学等方面的研究,他在这方面投入了大量的精力,孜孜不倦,数十年如一日,因而阅读任务也相当繁重和紧张。由于马克思早年爱好文学,喜欢阅读文学作品,并曾做过当诗人的梦。因而,每当他工作疲倦,在理性的书籍里徜徉过久而需要休息时,他便捧起一本诗集,或者是一部小说,走进另一世界,并以此来调剂和舒缓自己疲劳而又绷紧的大脑,取得了很好的效果。

列夫·托尔斯泰是俄国 19 世纪的大文豪。他的《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《复活》等小说享誉全世界,而他的高尚的人品和渊博的知识,也得到后人的颂扬。同样,在读书领域中,他也有自己富有个性的见解和与众不同的方法。第一,善于总结和回顾自己的读书经历,并加以归纳。1891 年,六十余岁的托尔斯泰曾在给一位友人的一封信中开了一份书单,题为《对我产生了印象的书籍》。在

这份书单中他把过去各个年龄阶段所阅读的书籍分成“印象深”、“印象很深”、“印象极深”这样三个层次,这说明他还是很善于总结和回顾自己的读书经历的,这可以视为托尔斯泰第一个值得引起重视的读书方法。第二,托尔斯泰认为读文学作品,一定要注意作者的性格。他在1853年的日记中写道:“读书,尤其读纯文学的书——要把主要的注意力放在该作品中所表现的作者的性格上。”既关心文学作品中的人物性格,更关注“文学作品中所表现的作者的性格”,这可以视为托尔斯泰第二个值得引起重视的读书方法。第三,托尔斯泰喜欢朗读文学作品,并在诵读中感受或评判一篇文学作品的好坏。托尔斯泰在休息、闲暇或与友人聊天的时候,经常会动情地朗读起他所喜欢的一些文学作品,并经常因朗读而感动地掉下眼泪。有时候,他在朗读之后,还会加以评说。像托尔斯泰这样喜欢朗读别人的作品,然后再加以评说的情况,在其他著名作家的身上并不多见,但这对于加深一篇文学作品情愫和内涵的理解,却有极大的好处,这不妨可视为托尔斯泰第三个值得引起重视的读书方法。除了以上三点以外,托尔斯泰还有一些读书方法也应值得注意。例如,他在阅读书籍之外,还经常喜欢与人谈论,交流思想和读书心得等等。

教孩子读书,主要是教给他们一些行之有效的方法。伟人的方法值得借鉴,除此之外,读书还要注意如下数点:

一、读书与思考相结合。读书并不是目的,通过读书把所学内容吸收、消化、转换为自己的知识结构的组成部分才是目的。怎样吸收、消化、转化呢?就要思考。“学而不思则罔”,古人说这话是很有道理的。一个人,光读书不动脑筋,注定是不行的。

二、读书与动笔相结合。读书怎样读得好?一个重要方法就是一边读,一边动笔。徐特立同志有句名言叫做“不动笔墨不看书”,毛泽

东同志非常赞成。毛泽东同志读书就是一边读一边写眉批、写笔记。列宁读书喜欢在一旁画线、用几个简练的字写下旁批。

三、读书与文体活动相结合。人的大脑接受信息,也喜欢变化内容。老是一种信息刺激,大脑会感到疲劳,而且记忆效果也不好。以文娱、体育、劳动等活动与读书相间隔,不但有助于大脑保持较高的工作效率,而且有助于大脑的健康。

四、读书内容也应相互变换。生理学告诉我们,学习不同内容的东西,大脑皮层的兴奋不一样。长久使一个区域保持兴奋,也会引起疲劳,降低效率。如果过一个小时,转换一下学习内容,则可以使另外一个区域的脑细胞兴奋起来。由此看来,变换学习内容,也是调节大脑的一个好方法。

五、读书要有总结。读书经过一段时间,要做一个总结,想一想有哪些收获,有哪些不足之处有待改进。没有总结的读书,往往流于泛读,不利于向精深方向发展。作为家长,要善于督促孩子过一段时间,回忆、思考一番,或一起与孩子讨论、议论一下,使之不断在读书生活中有所改进,掌握一整套治学方法。



怎样培养孩子的写作习惯



每个孩子都是写作的天才，每个孩子都有写作的潜能。要培养孩子的写作习惯，关键在于激发孩子的潜能。叶圣陶先生说得好：“作文这件事离不开生活，生活充实到什么程度，才会做成什么文字。”学生的生活丰富，感受才会深刻，写起文章来才会左右逢源，触类旁通。

著名作家叶永烈日前谈到自己的一本专门写给孩子看的书：《每一个孩子都能写作》时深有感触地讲了自己作文水平提高的经过：

我刚从桂林参加第十四届全国书市归来。在书市上，我推出三本新书，其中的一本献给小读者——《每一个孩子都能写作》。我写这本书，是因为常有小朋友问我：“什么是‘专业作家’？”我笑道：“‘作文专业户’呗！”他们一听，便要我这个“作文专业户”告诉他们作文的“秘诀”。于是，我“现身说法”，写了这本书。

我小时候怕写作文。那时候，我觉得写作文是一桩难事。为什么呢？做数学题，只要你懂了公式，就能算出来。可是，写作文就不一样，即使把语文课本背得滚瓜烂熟，写起作文来也未必顺手。特别是作文题目千变万化，没有“作文公式”可以套用，光靠死记硬背对付不了。

让孩子一生受益的好习惯

RANGHAIZI YISHENG SHOUYI DE HAOXIGUAN