

一本即将改变
千万孩子命运的书



Parents , Children'S Frist Teacher

以十多年的教学经验以及身为母亲的体会，谨将本书献给全世界每一位父母。



父母的习惯 决定孩子的未来 成就一生的好习惯

一个好的习惯，就像一张无限额的支票，可以让人受用一生。——陶乐丝·卡耐基
用智慧形成的习惯，能成为第二天性。——培根

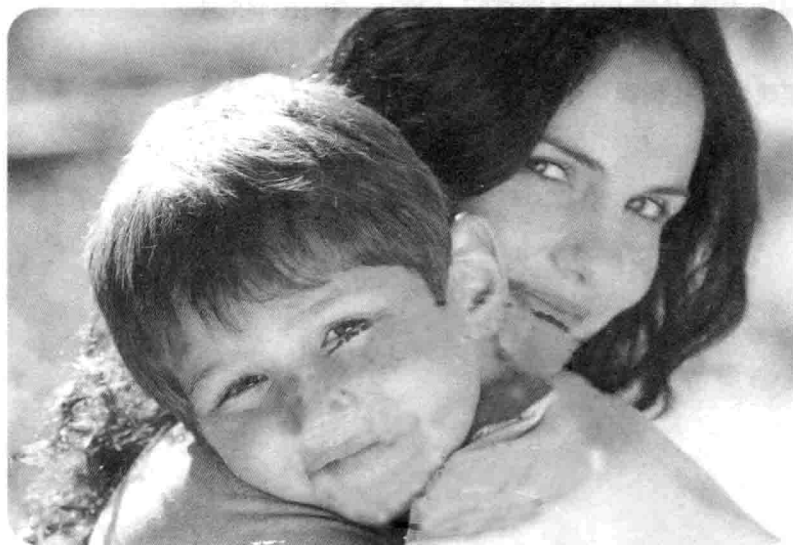
孙洁 主编

 中国长安出版社

一本即将改变
千万孩子命运的书



Parents, Children's First Teacher



父母的习惯 决定孩子的未来 成就一生的好习惯

孙洁 主编

中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就一生的好习惯/孙洁主编. —北京: 中国长安出版社, 2008.10
(父母的习惯决定孩子的未来)

ISBN 978 - 7 - 80175 - 930 - 6

I . 成… II . 孙… III . 儿童教育: 家庭教育 IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 163445 号

上架建议: 社科类 - 励志

成就一生的好习惯

孙 洁 主 编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北方工业大学印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 16 开

印张: 16

字数: 280 千字

版本: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 930 - 6

定价: 29.80 元

孩子好习惯，父母很关键

孩子出了社会，没有人会去问他的在校成绩，老板看的是做事的态度、做事的能力以及团队合作的精神。孩子在人生的旅程中遇到挫折，迟早也得靠自己爬起来。唯有靠培养能让他们成功的好习惯，他的人生才有真正的保障。

有的家长一直盯着孩子的分数，心情跟着上下起伏，有的家长虽然口口声声说成绩不

重要，但却以补习班及才艺班填满孩子的行程表。这样长大的孩子出了社会，一定会成功吗？

爱孩子，要先知道如何帮助他们成功，而不是因为害怕输了竞争而不断要求他们。要孩子花所有精力把书读好，不如培养能让他们成功的好习惯，这才是给孩子最好的礼物。

孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。习惯对于孩子的生活、学习以至事业上的成功都至关重要。我国教育家陈鹤琴先生则说：“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”事实上，习惯是一种惯性，也是一种能量的储蓄，只有养成了良好的习惯，才能发挥出巨大的潜能。

用日本教育学家福泽谕吉的话来说，家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。作为父母，尽管口头上不一定承认习惯教育的重要性，实际上，每一个家长都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，因为更多的时间孩子是和父母一起生活，父母是孩子的第一任教师，孩子的习惯有80%是通过父母而来的。

好的引导是孩子成长过程中父母所必须竭尽全力而为的，文明用语、文明行为、健康的思想观念都直接影响着孩子的成长。孩子出生之后，他最初面临的世界就是家庭。一个少年儿童，生活中三分之二的时光是在家里度过的。父母的一言一行、一举一动，对孩子来说都是示范，都是诱导。这种建立在父母血缘关系上的养育和教导，渗透着远比师生之间的爱来得自然亲近和持久的情爱因子。而这种面对面的个别教育，比正规学校的集体教育，更容易满足儿童的个性需求，也更容易为儿童在不知不觉中所接受，所以家庭教育对于孩子有更天然的合理性。

我们必须清醒地认识到，教育孩子不仅是家长不可推卸的责任，而且家长的一言一行，都将对孩子产生不可忽视的影响，有时候这种我们或许觉察不到的影响，也许会伴随孩子的一生。

2 本书以图文形式呈现，详细介绍了28种孩子必须具备的好习惯，用平易的语言构建了一个足以改变孩子一生的伟大的习惯工程，幽默又极具实用性，能在最短的时间，抓到重点，摆脱传统教育观念的束缚。针对孩子的人格发展、自信培养、责任养成、生活习惯等提出了切实可行的方法，从而为孩子更健康、更优秀的成长提供了一条黄金途径。



目 录

1. 相信自己是“最棒的” (1)

孩子最不能没有的就是“信心”，它是成功和进步的基础。只用语言鼓励孩子是不够的，想办法让孩子体会到“成功”的感觉，才是最有效的帮助。

2. 懂礼貌，有修养 (8)

学会懂礼貌、有修养，其实就学会了如何与人相处。可能因为是独生子女，不少孩子在这方面表现得不够好。这很不利于他们长大后与人相处。

3. 独立思考，有自己的主见 (13)

思考不是天生的，而是后天学习中产生的。父母如果善于启发诱导，孩子就能够养成善于思考的良好习惯。

4. 懂得宽恕容忍 (20)

宽容的心会帮助孩子意识到个性的差异，使得孩子尊重别人，并对种族、性别、外貌、文化、能力和性别倾向等方面的差异有更多的包容。这种美德会影响孩子以善良和理解来对待别人，反对仇恨、暴力和偏执。

5. 珍惜时间，不拖拉 (28)

凡是事业上有成就的人，都很重视时间的利用。如果你



想让孩子创造成功的人生，事业上有所作为，你就必须在平时训练孩子利用时间，追求时间效用的习惯。

6. 对自己的行为负责 (35)

“责任心强”是成人世界里优秀人物的重要品质，这个品质并非长大了才会有。事实证明，一个人的“责任心”，就起源于他小时候的“责任感”。

7. 做事“有条理” (41)

大多数成年人有条理的好习惯都是从小养成的，一旦孩子错过了小学阶段，再去培养这个习惯就很难。

8. 有爱心，懂得感恩 (47)

榜样的力量是无穷的，也是最有效的。要使孩子富有爱心，父母必须从自己做起，从孩子一生下来就开始做。

9. 勤俭节约但不吝啬 (54)

身为父母，如果整天挖空心思地穿金戴银、追求名牌，以显示自己的财富，那么孩子必然也会熏染上虚荣心理，将注意力偏离以学习为主的活动，而走向享乐、奢侈的歧途。

10. 不怕挫折，敢于面对困难 (60)

在孩子成长的道路上，一定会遇到大大小小的挫折和许许多多的困难。身为父母，你不要让他退缩，也不要越俎代庖，而是应该帮助孩子自己克服挫折，解决困难，逐步养成孩子立即行动并持之以恒的好习惯。



11. 做自己情绪的主人 (66)

有什么样的习惯就决定了孩子有什么样的命运，教会孩子控制自己的情绪，养成良好的习惯是非常重要的。自控会帮助孩子约束冲动，三思而后行，从而教会孩子抓住情绪的缰绳，形成良好的习惯。

12. 诚实不说谎 (73)

教育孩子诚实，光讲道理不行，要有行为规范的具体要求，父母要针对孩子的实际情况，提出“几要几不要”的具体要求，比如不拿人家的东西、不讲假话、不编瞎话、不说大话、不谎报成绩等等。

13. 带着兴趣自觉学习 (80)

“自觉学习”这个习惯，越早养成越好。很多家长忽视这一点，等孩子升入高年级后再这样要求，就已经来不及了。

14. 细心不马虎 (87)

家长不要总以“粗心马虎”来为孩子的错误开脱，尤其不要当着他的面这样做，否则孩子会把“粗心”当“聪明”来听，其实细心也是一种能力！

15. 大胆联想，敢于异想天开 (94)

孩子的创新性和想像力需要大人的引导和挖掘。父母不要总是等孩子自己做出什么创举，然后再去赏识；而应该善于发现，当孩子遇到困难或阻力的时候，运用你的想像力，给孩子适当的指导，让孩子用更巧妙、更具创造性的方法化解意外和阻力。



16. 学会与他人分享 (102)

父母们应该从孩子年幼时就教导他们如何与他人一同分享，无论是有形的事物，或是无形的情感，并在日常生活中引导孩子付诸行动，这样他们才能真实地感受到与他人分享的喜悦。

17. 勇敢但不蛮干..... (110)

当孩子对某件事物表现出恐惧时，父母应该针对事物的性质，教育和引导孩子认识并消除恐惧。当孩子想做一件冒险的事情，应该支持孩子的勇敢并给予引导和保护，而不是恐吓他。

18. 自己的事情自己做 (118)

是家长的“溺爱”扼杀了孩子的独立生活能力！与其让孩子长大后因什么都不会而自卑，还不如现在就改变思维。

19. 善于与他人搞好关系 (126)

父母要相信自己的孩子能在同其他小朋友的交往中，扩大接触面，学会交友，学会做人，学会生活。一般而言，随着孩子不断长大，他在自己伙伴身上将会学到越来越多的东西。

20. 主动帮助别人并不求回报 (138)

没有人喜欢自私自利的人，所以，更要警惕自己不要变成这种人，而学校是最容易培养互助合作的环境，让孩子从小就学习如何帮助别人，才能在他们的人际关系上加份。



21. 自主理财，正确理解金钱的价值 (147)

富有也有富有的习惯，贫穷也有贫穷的习惯。富人播下富习惯收获富有，穷人播下穷习惯收获贫穷。

22. 勤奋不懒惰 (157)

凡事要成功，必须经过艰苦的奋斗，只有让孩子养成勤奋的习惯，一份耕耘才会有一份收获。

23. 积极广泛地阅读 (164)

孩子有时候会因为外界的诱惑太大而忽略了学习的本业，身为父母的我们就必须适时地在孩子身边提醒他们：阅读能增长见闻，多读点书准没错！

24. 爱惜自己的仪表 (173)

只有让孩子自己认识到仪表的重要，养成爱惜自己仪表的好习惯，现在和将来才不会被自己的“形象”问题拖后腿。

25. 不挑食，保持身体健康 (181)

幼儿期形成的饮食习惯是很难更改的。在孩子幼小的时候，不要带孩子去麦当劳、肯德基等“洋快餐”店用餐，那样的话很容易让孩子养成吃油炸食品的不良习惯。

26. 积极主动地做事 (188)

积极的心态有助于孩子克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极的心态会使孩子沮丧、失望，对生活和学习充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。

27. 乐观向上 (196)

乐观还是悲观，取决于孩子的思维习惯、生活方式以及心理素质。在任何一种情况下，都可以选择是要乐观还是要悲观。

28. 目标明确，坚持自己的梦想 (204)

作为父母，我们应该教会孩子，无论面对什么样的境况，都不能被别人的一句话轻易击倒。要让孩子永远不要放弃自己的梦想。

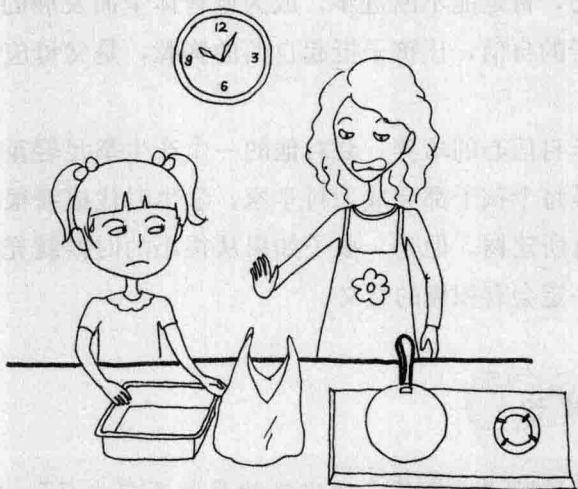


1. 相信自己是“最棒的”

对于自信心的树立，我的朋友李灿有十分深刻的感受。

“我在小学一年级的時候，学习非常差。在我印象中，有一次做一道加法题，明明答案是51，老师叫我起来，我却答了50。当时觉得自己很丢脸，而且老师也说：‘连这么简单的题都不会，实在太差了。’回到家，我告诉父母，我不想上学了，觉得自己太笨，上学太没意思了。他们没有斥责我，而是安慰、鼓励我，告诉我这才是刚刚开始，以后的路还很长，不能被这一点困难吓倒。

现在我已经记不清，之后自己是不是很努力地去学习。但我至今还记得，那个学期的期末考试我得了有生以来的第





一个‘双百’，而最可气的是老师居然觉得我有作弊的嫌疑。当时老师找了家长，并拿出我的平时成绩和期末考试卷子给他们看，告诉他们也许这个孩子品行有问题。父母回来后，没有丝毫对我不信任，而是夸奖我期末考试表现得出色，并且对老师的猜疑表示气愤，说：‘我们了解了，你周围的同学都考得不如你。所以我们跟老师说，你不可能抄别人的，不可能作弊。’现在想起来，还特别感激我的父母，如果他们不理智分析就认可了老师对我的猜疑，那么轻易就错怪我，我幼小的心灵将因此而受到毁灭性地打击，学习也一定会一落千丈。正是他们的信任保护了我，让我内心充满自信。

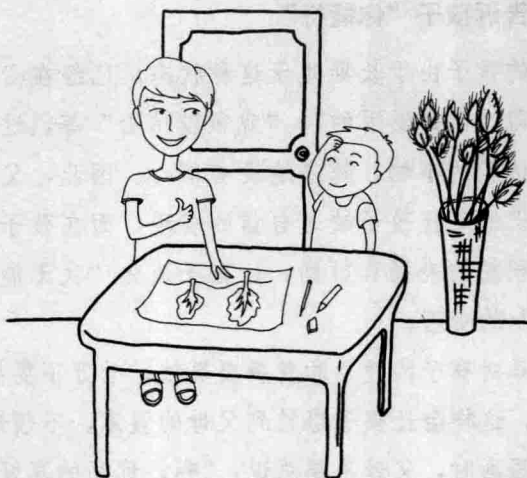
也正是他们的鼓励与支持，才让我慢慢变得成熟，变得越来越有信心。没有他们的鼓励与支持，就没有我的今天。”

有一句教育名言这样说：要让每个孩子都抬起头来走路。“抬起头来”意味着对自己、对未来、对所要做的事情充满信心。任何一个人，当他昂首挺胸、大步前进的时候，在他的心里有诸多的潜台词——“我能行！”“我不比别人差！”“我的目标一定能达到！”“我是最棒的！”“小小的挫折对我来说不算什么”……假如每一个小学生、中学生，都有这样的心态，肯定能不断进步，成为德智体全面发展的优秀学生。因此，激发孩子的自信，让孩子挺起自信的胸膛，是父母应该重视的问题。

一个孩子自信心的培养，会对他的一生产生举足轻重的影响。说实话，并不是每个孩子都会成为科学家，学生时代成绩很棒的人也并不一定就会有所建树。但是，孩子如果从很小的时候就充满自信，这对他的人生一定会有积极的意义。

亲子小建议

歌德曾经说过“人类最大的灾难就是瞧不起自己”，哀莫大于心



死，父母对孩子的失望意味着教育的停止，而孩子对自己的失望更意味着进步的停止。自信心是孩子学习、生活成功的精神支柱，然而，孩子的自信心不是天生的，而是在后天的生活实践与学习中培养起来的。那么，怎样培养孩子自信的习惯呢？

建议一：尊重孩子，帮助孩子建立良好的自我形象

自我形象就是自己对自己的看法与评估。孩子由于年幼，对自己的看法与评价一般先来自于成人对他的看法和评价。孩子自信心的形成与他们的父母有密切的关系，因此，父母需要尊重孩子，帮助孩子建立良好的自我形象。

在日常生活中，父母要把孩子当成与自己平等的人，有意识地让孩子参与一些家庭的事务，与孩子讨论一些家庭中的事情，让孩子感觉到自己的能力和父母对自己的信任。

尊重孩子，就不能对孩子说有辱人格、有伤自尊的语言。父母千万不要经常对孩子说：“你真没出息！”“小孩子懂什么！”“大人的事，小孩子知道什么？”这样，孩子就会觉得自己无法获得父母的信任，从而无法获得自信。尊重孩子尤其不能随意辱骂、惩罚和殴打孩子，辱骂、惩罚和殴打是最伤害孩子自尊心的。请父母记住，千万不要为了自己的尊严，伤害孩子的自尊。



建议二：告诉孩子“你能行”

缺乏自信的孩子由于长期处于这种状态，已经在心里建立了消极的自我预言，即“我是没用的”，“我很没信心”等，这种心理让孩子越来越不敢尝试新的事物，越来越没有信心。因此，父母在平时的生活中可以有意识地忽视孩子缺乏自信的表现，而在孩子表现出自信的时候及时给予积极的表扬和鼓励，让孩子淡化“我无能”的心理，树立起“我也行”的心理。

当然，父母对孩子的鼓励和赞扬要真诚，千万不要故意夸大其词，或者言不由衷，这样会让孩子感觉到父母的假意，不领情父母的赞扬。比如，孩子在画画时，父母不要总说：“啊，你画的真好，真像个大画家！”可以从多角度说：“你画的这棵树真美，连树叶也很逼真。”这样，孩子就会觉得父母的鼓励和赞扬是真诚的。

父母也可以通过闲谈的形式给孩子讲一些其他人怎样从缺乏自信变成充满信心，让孩子从他人的事例中学习一些经验，这比直接说理更容易让孩子接受。

建议三：培养孩子的特殊才能

特殊的才能可以增强孩子的自信。父母可以根据孩子的兴趣和爱好来培养孩子的一些特长，让孩子通过发挥特长树立起信心。比如，有些孩子虽然缺乏自信，但是却能写一手好字，父母就可以让孩子学习书法、钢笔字、毛笔字都行，只要孩子有兴趣去学，肯定会做得很好，父母则可以抓住机会夸奖孩子，让孩子明白自己也是有能力的，从而培养起孩子的自信心。当然，父母也可以通过展示孩子的特长，让其他人来认可孩子的能力，这样更能提高孩子的信心。

父母应该让孩子明白，每个人都有自己的特长，虽然自己在某些方面不如别人，但是完全可能在其他方面超过别人。这时，父母还可以教孩子运用积极的自我暗示法进行自我激励，如“我一定能行的。”“我书法能学好，其他的肯定也能学好！”“我真是一个写作文高手呀！”这些积极的自我暗示可以让孩子从对某件事的良好感觉中扩散出去，



从而形成良好的自我感觉。

因此，父母要多鼓励孩子参加课外活动，让他们在学业之外，培养其他的兴趣与爱好；鼓励孩子参加社区义工活动，让他们多接触那些需要别人关爱帮助的人群，这些都能增进孩子的自信心与自尊心。另外，培养孩子的自信心必须与老师配合，让孩子在学校也得到成功的机会，得到鼓励而不是贬抑。

建议四：随时巩固孩子的自信

巩固孩子的信心是一个不间断的过程，当父母看到孩子因不断成功而树立起信心时，千万不能以为大功告成，更要不断鼓励孩子，巩固其自信心。孩子只有在不断的鼓励中，通过自己不断的努力来树立起自信。

如果父母经常挑剔孩子，孩子刚形成的自信很快就会消失。有一个10岁的女孩，非常喜欢弹钢琴，弹的曲子非常优美，而且，她还每天坚持练习好几个小时。另一个孩子的妈妈见此情景，对女孩的自信和努力非常好奇，就问女孩的妈妈：“你的孩子怎么这么自觉弹琴呀？而且，她看上去非常喜欢弹钢琴。”女孩的妈妈淡淡地笑了，说：“我虽然不懂音乐，但是我懂得欣赏我的孩子，每当她练琴的时候，不论好坏，我总是对她说‘孩子，你今天弹得更好了，比昨天进步了’。我是她最忠实的听众，孩子非常喜欢弹琴给我听。”

由此可见，随时巩固孩子的自信是需要时间和耐心的。在这个过程中，父母要注意以下几个原则：第一，不要讽刺孩子，以免孩子受到不同程度的打击；第二，不要过分赞扬孩子，以免孩子产生骄傲情绪。只有随时地、恰当地鼓励，才能不断提高孩子的自信。



精彩小测试

你认为自己的孩子是否有足够的自信呢？可让孩子快速做下面的测试，结果出来之后你就会很快了解自己的孩子是否有足够的自信心了。



1. 一旦你下了决心，即使没有人赞同，你仍然会坚持做到底吗？
2. 参加聚会时，即使很想上洗手间，你也会忍着直到结束吗？
3. 如果想买内衣，你总是让家人买，而不亲自到店里去吗？
4. 你认为你是个很好的学生吗？
5. 如果店员的服务态度不好，你会告诉他们经理吗？
6. 你不欣赏自己的照片吗？
7. 别人批评你，你会觉得难过吗？
8. 你很少对人说你真正的意见吗？
9. 对别人的赞美，你持怀疑的态度吗？
10. 你总是觉得自己比别人差吗？
11. 你对自己的外表满意吗？
12. 你认为自己的能力比别人强吗？
13. 在聚会上，只有你穿得不正式，你会觉得不自然吗？
14. 你是个受欢迎的人吗？
15. 你认为自己很有魅力吗？
16. 你有幽默感吗？
17. 目前所学的功课都是你所喜欢的吗？
18. 你懂得搭配衣服吗？
19. 危急时，你很冷静吗？
20. 你能与别人合作无间吗？
21. 你认为自己只是个寻常人吗？
22. 你经常希望自己长得像某人吗？
23. 你经常羡慕别人的成就吗？
24. 你为了不使他人难过，而放弃自己喜欢做的事吗？
25. 你会为了讨好别人而打扮吗？
26. 你勉强自己做许多不愿意做的事吗？
27. 你任由他人来支配你的生活吗？
28. 你认为你的优点比缺点多吗？
29. 你经常跟人说抱歉吗？