

一本即将改变
千万孩子命运的书



Parents , Children'S Frist Teacher

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。——培根



父母的习惯 决定孩子的未来 怎样纠正坏习惯

人应该支配习惯，而决不能让习惯支配人，一个人不能去掉他的坏习惯，
那简直一文不值。—— 奥斯特洛夫斯基

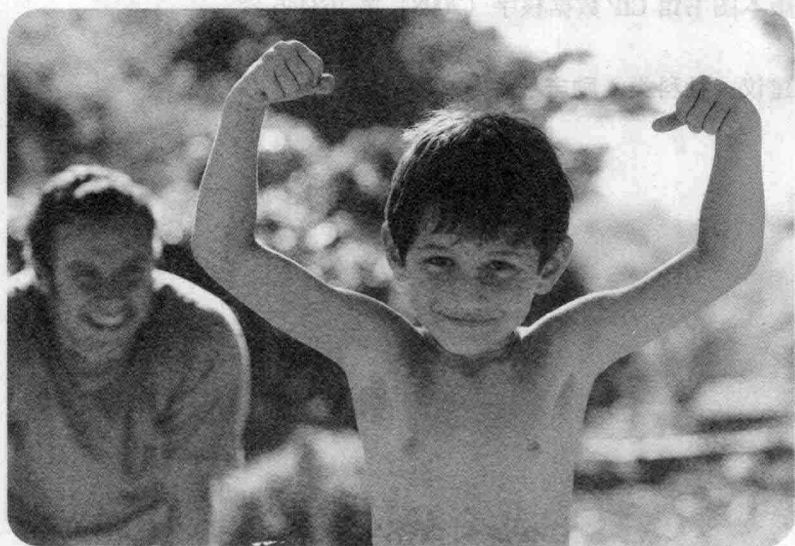
孙 洁 主编

 中国长安出版社

一本即将改变
千万孩子命运的书



Parents , Children'S Frist Teacher



父母的习惯 决定孩子的未来 怎样纠正坏习惯

孙洁 主编

中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样纠正坏习惯/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 - 931 - 3

I. 怎… 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 163446 号

上架建议: 社科类 - 励志

怎样纠正坏习惯

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: 北京建泰印刷有限公司

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 - 931 - 3

定价: 29.80 元

前 言

给孩子金山银山，不如帮孩子改掉一个坏习惯。

习惯造就性格，而性格决定命运。好习惯能成就一个人，坏习惯却会毁掉一个人。

孩子的表现差，父母具有不可推卸的责任。因为身教重于言传，父母是孩子的第一个老师，孩子是父母的翻版。坏习惯一旦养成，将如滴水穿石，毁坏孩子的一生！习惯对于孩子的生活、学习以至事业上的成功都至关重要。

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。

当我们指着孩子的鼻子，大喝“你给我念书去，不许看电视”时，自己却躺在沙发上看电视，这能让孩子安心读书吗？

当你告诫孩子，不珍惜时间学习就是“图财害命”时，自己却一宿一宿地玩麻将，难道父母的时间不宝贵，不是在慢性自杀？

当父母指责孩子懒惰、贪玩、不刻苦时，想没想过自己在孩子心中是什么样的形象？

“孩子需要榜样甚于批评。”孩子的目光像永不休息的雷达，不停地注视着大人的言行举止，模仿着大人的习惯行为。

劳累一天或心情不佳的父母，为了未成年的孩子，回到家时请打起精神。你若想让孩子做什么样的人，自己就先做什么样的人。

对于父母来说，要注意培养孩子的好习惯，更要注意不要让孩子养成不良的习惯。因为坏习惯一旦养成，就具有自然的驱动力和心理惯性，有时候就算没有外部条件，习惯行为也同样可以做出。许多孩子有时候知道自己有不良的习惯，但是往往控制不住自己而重复不

良的习惯。这时候，父母要帮助孩子抑制和纠正坏习惯。

中国青少年研究中心副主任孙云晓的公式是：培养好习惯用加法，克服坏习惯用减法。

例如，在培养孩子的读书习惯时，可结合孩子兴趣特点先选择故事书，由浅入深，由短到长。不在一朝一夕，贵在长久坚持。一位细心的妈妈观察写作业的儿子，一会喝水，一会撒尿，不到一小时出来四五次。这位妈妈看在眼里却没有急于求成，而是在第二天孩子写作业前给孩子提了个建议：坐下前把该办的事办好，我看你写作业时出来三次完全可以。孩子在妈妈的鼓励下果真少出去一次；过几天妈妈又提议再减少一次，孩子又轻松做到了。家长的要求依次递减，直到孩子可以集中精力把作业写完，既帮孩子克服了不良习惯，更重要的是保护了孩子的自信心。

2 这种方法是教育学上所说的“厌恶法”，这种厌恶法不仅可以纠正孩子在行为上的习惯，而且对纠正孩子某些心理上的坏习惯也有较好的作用。

当然，纠正孩子不良的习惯不仅需要行为的弱化，还需要大人们配合做一些思想工作，如心理辅导和正向诱导，各种方法共同参与、协调配合，坏习惯是可以消除的。

当然，好习惯不是一天养成的，坏习惯也不是一天就能改掉的。用减法帮助孩子克服坏习惯，既有效果，又能保护了孩子的自信心。

本书是一位母亲写给所有父母的“提醒书”，29堂最到位的讲解，找到毁掉孩子未来的根源，29种最有效的解决方案，帮助孩子拥有美好的未来。



目 录

第一章 父母再辉煌，远不如儿女强

孩子的表现差，父母具有不可推卸的责任。因为身教重于言传，父母是孩子的第一个老师，孩子是父母的翻版。坏习惯一旦养成，将如滴水穿石，会毁坏孩子的一生！

1. 随意浪费，大手大脚 (3)

现在的孩子奢侈浪费的现象屡见不鲜，这会对孩子的一生造成不良的影响。明智的父母都应该让子女改掉随意浪费、大手大脚的坏习惯，培养勤俭节约的好习惯。

2. 做了错事拒不认错 (9)

法国作家罗曼·罗兰说：“人生应当做点错事。做错事，就是长见识。”

鼓励孩子勇于承认自己所犯的错，勇于自我反省，这才是通往成功的路。

3. 不实践自己的承诺 (16)

只有守信用的人才能赢得大家的尊重。
人与人合作的前提是守信，不守诺言的人很难赢得大家



的认可。

4. 不谦虚，恃才傲物 (22)

恃才傲物的人总认为自己是正确的，别人的意见是一无是处。

谦虚是一种美德，是进取和成功的必要前提。

5. 浪费时间，不懂得生命的价值 (28)

回首以前的岁月，很多父母知道自己浪费了许多时间，为了让孩子的人生不再重复这样的失误，应该立刻行动起来——让孩子从这一刻开始养成珍惜时间的习惯。

第二章 一招不慎，满盘皆输

一招不慎，满盘皆输，喜爱下棋的朋友都曾有过这种经历。大好形势下，由于一步没走好而败下阵来是常有的事。

习惯也是一样，一种习惯没培养好，就可能会毁掉孩子的前程。

6. 不断说谎，没有内疚感 (35)

坦率地说，孩子说谎的一个重要原因，就是受家长的不良影响，说谎的不良习惯一旦养成，就相当顽固，不易纠正。作为父母，如果孩子守信用，孩子就会仿效。当孩子诚实守信时，父母也要及时鼓励孩子。



7. 自私自利，没有合作精神 (42)

如今，有些年轻的妈妈自己的道德标准发生了质变，认为“孔融让梨”，纯属“弱智”，纯属“傻帽儿”。她只想着不让自己的孩子吃亏，可没有想到，母亲的自私自利，会影响到孩子一生的品格。

8. 贪慕虚荣，爱出风头 (48)

不要贪慕虚荣。虚荣是人性的弱点，是一剂毒药，而且会上瘾。

当孩子受虚荣之花诱惑的时候，父母要帮孩子收回仰慕的目光，向朴实的真实之路进发，才能拥有一个圆满的收获。

9. 做事冲动，不计后果 (55)

孩子生来就有好奇心和探索精神，做事情比较冲动，不会像大人一样考虑到后果。父母对这样的事情不要大惊小怪，而应保持正确的态度，帮助孩子纠正冲动的不良习惯。对于孩子的好奇心，父母更要正确地引导。

10. 过分依赖父母和他人 (61)

父母经常犯的错误是不敢放手让孩子去做任何事情，一切由父母包办。他们会经常对孩子说：“除了学习，你什么活都不用干！”这样的教育方法可想而知，孩子的自立能力差，依赖性强，并且经常以自我为中心。



第三章 不以成败论英雄

“胜败乃兵家常事”，考试也是一样，决定胜负的因素很多，无论哪个方面失常，都会影响综合效果。一旦发挥失常，父母要引导和鼓励孩子不以成败论英雄。

11. 虎头蛇尾，不会善始善终..... (71)

日常生活中，我们常见到孩子们尤其是独生子女做事情不是虎头蛇尾，就是半途而废，不能善始善终。对此，家长不可视而不见或迁就放任。

12. 没有耐性，做事容易分心..... (77)

现在很多孩子只要对自己有利就不顾是非盲目行动，不会谦让，没有耐心，念不完一本书，在家里待不住，喜欢玩有刺激性的电脑游戏，脾气暴躁，稍一批评就张口顶撞，甚至离家出走。

13. 胆小怕事，没有作为..... (83)

在众多的独生子女中，多数孩子活泼好动，能言敢为。但也有为数不少的孩子怯懦胆小，自卑怕事，不愿跟大家一起玩，没有同龄孩子那种爱动、贪玩、好奇的特点。他们腼腆，说话声音低微，主动要求少，不敢一个人外出等。

14. 过于自卑，没有竞争力..... (90)

自卑宛如是加在心灵上的一把锁，它锁住了孩子的开朗



与勇敢，也锁住了孩子的前途。它让孩子在说话时不敢正视别人的眼睛，就连说话的声音也细得像蚊子一样。父母与老师的第一天职是鼓励孩子、赏识孩子，鼓励和赏识大于一切教诲。

15. 自尊心太强，过于敏感 (98)

如今的孩子们普遍对逆境承受能力低，也就是比较脆弱。通过平时多做些较为平和的批评教导，我们能够提高孩子的适应能力。

第四章 勿以善小而不为，勿以恶小而为之

一滴水可以折射太阳的光辉，一件好事可以看出一个人高尚纯洁的心灵。小事是大事的基础，大事是小事的累积，轻视一件件平凡的好的小事，就不会做出伟大的事情。

做父母的当以身作则，不可忽视身边的小事，因为身教重于言传，孩子是父母的翻版。

16. 不讲礼貌，爱说粗话 (107)

虽然我们不能说讲粗话肯定就是坏孩子，但如果孩子“出口成脏”，肯定也不能给别人一个好印象，其中反映的不仅仅是孩子个人素养的问题，还折射出家长素质的高低。

17. 懒惰，没有自立能力 (113)

惰性，其实人人都有，只是如何避免，才是关键，尤其



是孩子比成人更容易有惰性，在他们学习过程中，经常容易卖弄小聪明、找到偷懒的方法，让父母忧心不已。

18. 挑食偏食，不珍惜父母的成果 (119)

挑食、偏食是孩子饮食习惯中常见的现象。孩子正处于生长发育的旺盛时期，而人体所需要的各种营养素又来自各类食物。长期偏食不仅会引起孩子营养比例失调而造成消瘦、贫血、对疾病抵抗力低等症状，而且会严重影响生长发育。

19. 粗心，不注重细节 (125)

粗心的孩子往往是动手快于动脑，事先缺乏仔细的观察和全面的思考。对已经形成粗心习惯的孩子，则要对他们进行耐心的、细致的指导，帮助他们形成新的知觉、思维和行为的模式。

第五章 正人必先正己，育子必当育心

正人必先正己，育子必当育心，父母的言行举止，时时影响着孩子。要求孩子做到的，父母首先做到，俗话说：打铁还要自身硬。要成为一名合格的父母，要具备高尚的情操，优秀的品质，尤其是中小学阶段，在孩子心目中，父母的形象是高大的，所以父母必须提高自身素质，给孩子树立一个好的榜样。

20. 找借口，不会找方法 (133)

父母的一言一行对孩子有着潜移默化的影响，孩子为自



己的行为寻找借口与家长的言行有着极大的关系。因此，家长在履行自己的神圣职责时，要适时的调整 and 改变自己，从而达到杜绝孩子为自己的行为寻找借口的现象。

21. 磨蹭，做事拖拖拉拉 (139)

其实，孩子做事情拖拖拉拉、没有效率是受限于父母的控制所展现的软性对抗；拖拖拉拉的行为，其实隐藏着孩子对父母总是“催促”的不满与报复。

22. 不思进取，遇难即退 (148)

孩子只有从成功中获得快乐，才有可能继续努力。一旦失去了对成功的渴望，就会不思进取，甘于落后。父母多多鼓励孩子，才能让孩子体验到成功的快乐，从而激发孩子积极进取的潜在力量。

23. 不愿承担责任 (154)

世界各地的父母都在寻找教孩子有责任感的方法。在许多家庭里，父母希望通过日常琐事来找到这个问题的解决方法。而事实上，这些日常琐事尽管对持家很重要，但是可能对培养责任感并没有积极的影响。时时反思，检查自己的责任，对自己对别人都是一件好事。

第六章 以身作则，言传不如身教

谁都想自己是个好父母，当然也知道给孩子做个好的榜



样有多么重要。然而，有些时候，父母特别不想在孩子身上看到的行为，不经意间却发生在自己身上，结果，好父母无意中就做了孩子的坏榜样。

24. 说一套，做一套 (163)

父母对孩子的教育，在导向上取“正”与实际上倾“反”的这种状况，在家庭教育中普遍存在。言由“衷”而行失“衷”的相悖现象，已成为当今一些父母失去“第一任老师”的威望的症结。

25. 爱传闲话，在背后议论人 (169)

我们有些年轻妈妈不太注意这点，常常在背后说别人的闲话，天长地久，孩子就容易学会说闲话。爱传闲话、背后议论他人的孩子，朋友最少。在这里，我尤其要告诫女孩子们，千万注意不要在背后议论人。

26. 总是拿孩子与别人比较 (177)

许多父母喜欢将自己的孩子与他的朋友作比较，他们总是以充满赞叹的口吻对自己的孩子说你看看某某多聪明，赞扬别人家的孩子，贬低自己的孩子，这是许多父母常犯的一个错误。

27. 墨守陈规，不会创新 (184)

大多数父母认为，听话的孩子就是好孩子。他们喜欢按部就班循规蹈矩的孩子，不喜欢过分张扬调皮捣蛋的孩子。在许多父母眼中，调皮的孩子难成大器。事实果真如此吗？



28. 急于求成，不会换位思考 (191)

孩子的发展是循序渐进，一步一步来，不能抢先，更不能省略某一步，就像盖房子一样，扎实的基础，才能造出坚固高大的房子。

29. 发号施令，不懂得沟通 (198)

教育专家指出：孩子有意见得不到及时交流，主要责任在于父母没有给予应有的重视或掌握不好沟通的火候，甚至有的父母认为对孩子唠叨一顿就是沟通，结果却适得其反。



第一章

父母再辉煌， 远不如儿女强

孩子的表现差，父母具有不可推卸的责任。因为身教重于言传，父母是孩子的第一个老师，孩子是父母的翻版。坏习惯一旦养成，将如滴水穿石，而毁坏孩子的一生！



1. 随意浪费，大手大脚

彼得从小花钱就没有计划也不会节约。转眼间，彼得上大学了，爸爸为了限制他花钱的速度，跟他约定：每月的15号爸爸给他寄300美元的生活费。多年的习惯不是那么容易就改的，彼得照旧花钱如流水，毫不节制。有时，他跟朋友出去到餐馆或娱乐场所挥霍，一次就能把一个月的生活费都花光。因此，每月不到15号，彼得就囊中羞涩了。

每当这时，彼得就会打电话给爸爸，要求爸爸提前寄下

