

习惯决定孩子一生

孙云晓 著



拥有20年儿童教育实践经验

主持20年教育部的习惯研究课题



训子千遍不如培养一个好习惯



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

习惯决定 孩子一生

孙云晓
著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定孩子一生 / 孙云晓著. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.9

ISBN 978-7-303-16620-6

I. ①习… II. ①孙… III. ①儿童—习惯性—家庭教育
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第110152号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社少儿网站 <http://child.bnup.com>
北师大少儿出版微博 <http://weibo.com/bsdsercb>

XIGUAN JUEDING HAIZI YISHENG

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京易丰印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170mm × 240mm

印张: 17

字数: 292千字 印数: 1—20 000

版次: 2013年9月第1版

印次: 2013年9月第1次印刷

定价: 39.00元

策划编辑: 谢影 责任编辑: 谢影

美术编辑: 袁麟 装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李菡 责任印制: 陈涛

营销编辑: 张雅哲 zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序言



PREFACE

良好习惯如何缔造健康人格

父母们都明白，教育孩子需要用好方法。那么什么是好方法呢？在我看来，最好的也是最有效的儿童教育方法，就是培养良好的行为习惯。

说得更彻底、更准确一些，儿童教育的根本任务就是良好习惯缔造健康人格。说得更具体、更实用一些，就是通过培养仁爱助人、主动学习、认真负责、自我管理和尊重他人五个良好习惯，促进少年儿童健康人格指标的实现。如何有效地去做呢？这本《习惯决定孩子一生》及“五个好习惯”丛书，就是习惯与人格研究专家学者给予您的极为重要的建议。

有一位母亲跟我说：“我的孩子真讨厌，坏毛病太多了，不爱写作业、整天黏着电视，上网玩游戏没完没了，您说怎么办呢？我都说他八百遍了，就是改不了。”

因为比较熟悉，我和她开玩笑说，“您要是这样说孩子八千遍，他就更改不了了。一位著名的儿科医生跟我说，一句话重复三遍就是对别人的折磨。您对孩子说的话重复了八百遍，他怎么受得了？”我建议父母们，如果不信我的话，可以把每天对孩子说的话录下来，录一星期放给自己听，父母自己都会烦死。

孩子们对我抱怨说：“我妈妈真烦人，每天都唠叨不完，她只要嘴唇



一动，我就知道她要讲什么，因为她天天都讲一样的话。”

我也惊讶地发现，全国许多父母都像克隆人，对孩子唠叨一样的话：别看电视了，别玩游戏了，赶快写作业！你要是考不上好中学，怎么考上好大学？上不了好大学，以后怎么找好工作？没有好工作，你喝西北风去？等等。这样的话说一遍两遍还可以，说多了之后就变成一堆噪声，只能让孩子情绪混乱信心崩溃。这是您想要的结果吗？

实际上，没有一个孩子不想成为好孩子，也没有一个孩子不想好好学习。他学习不好可能是碰到了困难，孩子需要的是您具体有效的帮助，而不是唠叨或训斥。所以我给大家一个忠告——“训子千遍，不如培养一个好习惯”。

其实，许多父母已经开始重视孩子的习惯培养，可是为什么效果不明显呢？我发现，问题在于有些父母还是把习惯培养当成了说教的内容，而忽略了习惯培养是一套科学的教育方法，需要按照其规律来做才会见效。

自2001年到2010年的10年间，作为中国青少年研究中心研究员和副主任，我一直在主持少年儿童习惯研究课题，即教育部的全国教育科学“十五”规划课题——“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”，后来接着做全国教育科学“十一五”规划课题——“少年儿童自我管理习惯培养及其社会适应的关系研究”。

特别需要说明的是，我们的研究之所以能够取得突破性成果，首先是有有一个强大的科研团队，如全国有几百所中小学和幼儿园参与了我们的研究；中国科学院心理研究所的张梅玲研究员与我共同担任课题组长；在博士生导师邹泓教授的带领下，北京师范大学心理学院6位博士生深入北京11所小学，进行了为期一年的实验研究，对少年儿童行为习惯与人格的关系做了深入细致的探索。

您面前的这本《习惯决定孩子一生》及“五个好习惯”丛书，是我们10年课题研究发现与建议的普及版，是关于习惯培养内容与方法最为通俗和实用的读本，同样是由我们课题组的专家学者所撰写。

这本《习惯决定孩子一生》及“五个好习惯”丛书，曾经在其他出版社出版过，这次再版做了许多重大修改和内容补充，可能更适合今天的父母和教师阅读使用。

读者朋友翻看《习惯决定孩子一生》，可能会发现本书行文通俗化，因为这是我的第一本讲出来的书，是在12所学校面对面为父母朋友讲课的结集。

告诉大家一个秘密：小的时候，我是一个口吃的孩子，直到工作了，还时常为口吃着急。然而，连我自己都惊讶，我居然成了一个演讲家。也许是自信治好了我的口吃。在绝大多数的讲课中，我都是无稿演讲，甚至连提纲也没有。但是，每一次演讲都是成功的，这成功来自听众们的强烈反响，更来自听众们的实际变化。比如，凡是听过我课的父母，回家之后对孩子的态度普遍和善了，以至于让敏感的孩子莫名其妙，以为太阳真的从西边出来了。

在我的记忆中，有一些课是在晚间讲的。曾有一些主办方担心：会不会秩序混乱？会不会有许多人中途退场？我却从不担心。因为在我每一次讲课过程中，无论是给工人父母，还是农民父母，从来都是秩序井然。不仅仅是安静，而是安静中充满了热烈的关切。我自信地说，会场的秩序好坏应当由报告人负责。我从来都是讲中小學生及幼兒父母和老师的最关心的问题，并且是用最容易接受的实例法讲课，大家怎么能不爱听呢？

对于讲课的理解与追求，我概括为一句话：与好朋友谈心。与好朋友谈心必然是推心置腹的，是讲真话而非讲假话，是平等相处而非高高在上，是彼此关心而非漠然处之。

在这里，我愿意试着分享一下习惯培养的六大步骤，或许会给大家一些帮助。过去曾经把提高认识和榜样教育合并为一个步骤，也是可以的，分开讲解的好处是可以更加细致便于操作。

习惯培养的第一步——提高认识，或者说，引导孩子对养成某个习惯



产生兴趣、认同和信心。

儿童时期最好的教育莫过于养成良好的习惯。所谓好孩子一定是有好习惯的孩子，所谓有问题的孩子一般都是坏习惯很多的孩子。一个坏习惯可能使人丧失了良机，而一个好习惯则可能使人走向成功。

什么叫坏习惯？坏习惯是藏不住的缺点。比如，“中国式过马路”被视为国耻一般也难以改变，成为近乎疯狂的坏习惯。据公安部2012年前10个月的统计，全国因为闯红灯肇事导致涉及人员伤亡的道路交通事故4 227起，死亡798人，因违反道路标志标线导致26 000人死亡。还要死多少人才可能改变？”

我给大家讲一个案例：

据2012年6月8日上海电视台和《新闻晚报》等媒体报道，当天14点47分，在华东模范中学考点外，一名考生突然出现，用不算急速的步伐走到考点门口。此时，考点大门已经关闭。“您的准考证呢？”考点工作人员问。“不是3点才开始考试吗？”考生一边出示准考证一边问。“同学，您没看到准考证上面清楚地写着英语科目考试14点45分停止入场吗？”工作人员指着准考证上的一行字对考生说。此时，考生的妈妈也匆匆忙忙赶到，向工作人员恳求：“请帮帮忙吧，只迟到了几分钟，路上自行车坏了。不能参加考试会影响他一生的！”

但考点工作人员严格遵照考务规定，不放行迟到考生。焦急的妈妈无奈中给工作人员下跪，而冲动的考生则抬脚踢向大门，随后更是攀爬铁门，跳进考点内，被几名考点工作人员拦住。经层层汇报请示，最终确定这名迟到2分钟的考生不能入场，闻听此讯，考生的妈妈失声痛哭。

尽管高考前各方都会反复提醒高考英语科目考试，考生必须要在14点45分前进入考场，但每年还是有人会忽视“听力提前15分钟入场”的规定，而错失考试机会。任何对自己负责的同学都不应该有这样低级的失误。

上面这个让人感慨的事情告诫我们，每个人都需要养成确认的习惯，

否则就会有吃不消的苦头。对于一个学生来说，养成确认的习惯更会终身受益，例如，平时写完作业认真检查，考试的时候仔细审题，与别人有约的事情要牢记在心并提前落实等。这样的学生不仅学习成绩会好，为人处世也会受到欢迎。

有人会问，习惯到底是什么呢？习惯就是习以为常的行为，是一种稳定的自动化的行为，是经过反复练习而养成的语言、行为、思维等生活方式，它是人们头脑中所建立起来的一系列的条件反射。

习惯培养的第二步——明确行为规范，让孩子对养成某个良好习惯的具体标准清清楚楚。

北京市史家小学的一个男孩子上课时很调皮，把任课老师惹生气了，下课了全班同学都埋怨他。这个小男孩很懊恼，就去找他的班主任孙蒲远老师。

孙老师做过40多年的小学班主任，经验丰富，是位全国特级教师。她听了小男孩的话说：“犯了错就认错还是好孩子嘛。那你准备怎么认错呢？”小男孩说：“我去给老师赔礼道歉，再给老师鞠个躬。”孙老师说：“鞠躬很好，会让对方知道你很有诚意。可是你会鞠躬吗？试一下我看看。”小男孩直挺挺地点了一下头。孙老师摇摇头说：“这不是鞠躬，这只是点头嘛，点头道歉缺乏诚意。”那个男孩愣住了，因为长这么大，他从来不知道鞠躬与点头有什么区别。

这时，孙老师站起来，给小男孩演示怎么鞠躬：挺胸抬头，双手自然下垂，然后上身向下弯曲与地面平行，这才是鞠躬。然后，男孩子虔诚地练习了多次，去给任课老师认错时果然被接受。

孙蒲远不愧是全国特级教师，她教育学生不光有耐心，还有细心，因为只有细致入微地指导，才能培养出真正的好习惯。甚至可以说，儿童成长离不开细节的指导。

习惯培养的第三步——适时进行榜样教育，让孩子对养成某个好习惯产生亲切而向往的感情。



儿童少年时代就是榜样时代和偶像时代，因为儿童少年的学习特点就是观察和模仿。

中国青少年研究中心2011年的调查发现，61.7%的初中生有偶像，略高于小学生（61.4%），较高中生（55.6%）高6.1个百分点；而有榜样的比例以小学生最高（68.8%），高于初中生（63.3%）5.5个百分点，较高中生（52.1%）高16.7个百分点。而且，有偶像和榜样的峰值年龄不同，初中一年级学生有偶像的比例最高（64.9%），而小学四年级学生有榜样的比例最高（74.0%）。也就是说，偶像崇拜在12~13岁（初一、初二）达到峰值，榜样学习在9~10岁达到峰值。在达到峰值后，偶像崇拜和榜样学习的比例同步下降；进入初三，有榜样的比例下降更加明显，有偶像的比例开始超过有榜样的比例。这说明，榜样作用在小学阶段更为突出，偶像作用在中学阶段持续加强。

调查中，我们请少年儿童自由写出三个最崇拜的偶像和三个榜样，并对其进行归类，大致可分为六大类，即：一是明星，包括歌手、演员、运动员、模特；二是杰出人物，包括文学艺术思想家、英雄、政治军事人物、科学家、企业家、劳动模范；三是师友，包括身边的同学/同龄人、高年级同学、老师；四是父母家人，包括父母以及其他亲戚；五是虚拟人物，包括文学或影视动漫中的虚拟人物；六是自己。未能归入以上类别的归为“其他”。统计发现，偶像中明星居第一位，近七成（68.4%），分别为歌星（37.0%）、影星（20.5%）和体育明星（10.3%）；榜样中师友居第一位（35.8%），其中占比例最高的是同学/同龄人（26.0%）。

由此可见，榜样和偶像对于孩子极富吸引力，如果发现他们的某些好习惯，可能对孩子产生巨大的影响力。专家认为，许多偶像身上具有榜样因素，善于发现和引导的父母与教师完全可能把偶像变为榜样。

习惯培养的第四步——坚持不懈的行为训练，让孩子由被动到主动再到自动，养成某个良好习惯。

美国的心理学家根据研究发现，初步养成一个习惯需要21天，而形成

一个稳定的习惯需要90天。就是说，一个习惯的形成，一定是一种动作或行为能够持续一段时间，他们测算是21天到90天。根据我们的研究发现，不同的行为习惯形成的时间也不相同，总之是坚持的时间越长习惯越牢。

举一个例子，孩子洗手您就得给他训练，不洗手就不能吃东西，只要是吃东西就必须洗手。吃饭的时候洗手了吗？看看，您老问孩子，还老看孩子，孩子慢慢就习惯了。开始一看妈妈，就知道“哦，我要洗手”，到以后他就不用提醒了，就如现在我们大人早上起来洗脸刷牙，还要提醒吗？这是习惯！养成了习惯就成了稳定的自动化的行为。

那么孩子的习惯养成呢，有一个由被动到主动再到自动的过程，因此要训练。做父母的都很明白，孩子小的时候容易乱，早上起来，我的袜子呢？我的鞋呢？裤子都找不到了，东找西找的，很乱。这就是没养成好习惯。

我建议父母们采取一个办法，孩子要从小就开始养成一些良好的习惯。比如，晚上睡觉以前，把衣服叠好，把鞋子放好，都放在一个固定的位置，把自己上学的书包有序地整理好。孩子开始不会，父母可以指导，演示一下，然后弄乱了让孩子做，孩子往往就很有兴趣，像军人一样，被子叠得整整齐齐。

培养习惯需要持之以恒，但开始的一个月是关键时期。过了这一个月，孩子就能够养成初步的习惯。所以说很多好习惯都要这么一步一步训练出来。

习惯培养的第五步——及时评估和奖惩，让孩子在成功的体验中养成良好习惯。

有的父母对孩子说：“这个假期你要好好把你写字握笔的姿势练好，开学前我要检查。”

这种要求恐怕不行，孩子经常管不住自己，笼统的要求对他们难以起作用。因此父母要把大计划分割成很多个小计划，并不断地与孩子一起总结评估：今天做得好，可以奖励一颗小星星；7天都得到小星星，可以换1



颗大星星；获3颗大星星，就可以获得更高的奖励。

这样，孩子每天都会知道自己是否进步了，并期待着明天的进步。

习惯培养的第六步——形成良好的环境或风气，让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为孩子养成良好习惯的支持力量。

我们培养孩子好习惯需要注意，一定要形成一个良好的环境，因为环境对人的影响是巨大的。比如，在家里都不能骂人，孩子如果骂人，全家人都不理他，就是好的环境。

家里有个学生，最好的环境就是家庭成为书香之家。当孩子在学习的时候，父母千万别打麻将。有的父母边哗啦哗啦打麻将，边说：“儿子，好好学习啊，考北大、考清华。”他能考上吗？

再如，您老在家里看电视，一集接一集没完没了，看得泪水涟涟。您说：“孩子，别看电视，你要好好学习，写作业去。”您说这孩子能专心学习吗？

您知道孩子这个时候怎么办吗？有个孩子告诉我，父母看电视他不敢过来，但是他想看，他就把门开个缝儿，耳朵竖得尖尖的，用耳朵听电视，这多累呀！所以说人是环境的产物。那该怎么办呢？孩子不在家的时候您尽可以看电视，孩子学习的时候您最好别看电视。您是个大人都控制不了，孩子还那么小，他更抵抗不住诱惑了。所以，培养好习惯最需要父母和教师为孩子做出榜样，最需要建设良好的家庭、学校和社会环境。

习惯的培养是一门科学。那么习惯培养的原则是什么呢？是要尊重孩子，尊重孩子的主人地位。习惯培养的目标是什么呢？是培养良好习惯来解放孩子的大脑，让孩子从一些低级的、束缚自己的不良行为习惯中解放出来。比方不磨蹭、不撒谎，不欺负人等，要让孩子生活得很有情趣、很有意义。

21世纪是两代人相互学习、共同成长的世纪，习惯培养的过程也是两代人相互学习、共同成长的过程。有些习惯孩子比大人形成得早，像环保，我们就要向孩子学习。父母和孩子一起成长。而且好的关系胜过许多

教育，父母和老师跟孩子的关系越好越有助于孩子良好习惯的形成，这样才有亲和力，亲其师信其道。

习惯决定孩子命运，教育的核心是培养健康人格，培养健康人格最有效的途径就是从培养行为习惯做起。我们抓住行为习惯培养这个根本，就抓住了家庭教育最有效的一条途径，这就是我们家庭教育最基本的任务。让我们记住这样一句名言：家庭是培养习惯的学校，父母是培养习惯的老师，儿童教育就是培养好习惯，我们通过培养好习惯来缔造孩子的健康人格。



2013年5月于北京世纪城

目录 CONTENTS

第一章	教育的核心是培养健康人格..... 1
	教育荒废与新人才观 3
	不会感恩难有爱心 5
	诚信与做人 8
	成长与责任 10
	做父母需要“上岗执照” 13
第二章	良好习惯是健康人格之基.....15
	什么是习惯 17
	习惯的重要性 27
	习惯培养的12个重点指标和5个最重要的习惯 32
	怎样培养良好习惯 37
	怎样矫正不良习惯 43
	在快乐的体验中养成良好习惯 47
	继承中华民族重视习惯养成的优良传统 50
第三章	多元智能与人人成功.....55
	成功在于选择 56
	多元智能 57
	选择自己的最佳才能区 61
	扬长补短大有必要 62
第四章	教育孩子的前提是了解孩子.....65
	尊重孩子首先应尊重规律 66



	不要把孩子的特点当缺点 69
	注意孩子的真实动机 71
	教育的真谛是发现儿童、解放儿童和发展儿童 74
	好的关系胜过许多教育 76
第五章	爱学是万善之源.....81
	厌学是万恶之源 82
	学习动机不同效果大为不同 84
	质疑与独立思考能力是珍贵的 87
	走出“习得性无助”的误区 92
	学习习惯比考试分数重要 96
第六章	如何教孩子学会交往..... 101
	没有朋友比考试不及格更严重 102
	警惕孩子的攻击性 105
	借个孩子去旅行 108
	培养孩子的团队精神 114
	引导孩子与异性友好相处 116
第七章	心理健康教育的内容与方法..... 123
	心理健康的七条标准 124
	心理不健康的10大症状 125
	千方百计让孩子相信自己是个好人 130
	健康心理12字秘诀 134
	教育惩戒是培养心理健康的良方 137
第八章	科学为安 强壮为康..... 141
	黑姬山探险的启示 142
	中日国民共识与法律机制的差异 144
	习惯不同就是素质不同 146
	儿童教育应特别重视体育 147
	怎样培养安全意识 151
	关于身体的权利 152

第九章	指导孩子用好媒介.....	155
	信息时代动摇了成人的权威地位	156
	信息化时代所潜伏的危机	157
	网络和电子游戏是双刃剑	158
	化“堵”为“疏”方能趋利避害	161
	关于孩子玩电子游戏的八项建议	163
	儿童不宜多看成人节目	164
	养成爱读书的习惯终生受益	165
第十章	学会消费是孩子的必修课.....	169
	光有金钱买不来现代的教育	170
	国外孩子的理财意识	172
	世界首富为何如此抠门	174
	当清洁工的女孩考上剑桥大学	178
	杜瑶瑶：一个独生女的故事	179
第十一章	两代人互相学习共同成长.....	183
	信息时代的挑战	184
	看不到孩子的优点就是“盲人”	184
	独生子女的五大优势与四大缺陷	186
	代际差异	187
	青春期与更年期的冲突	188
	向孩子学习	189
	不要制造“童年恐慌”	191
第十二章	提高父母的教育素质刻不容缓.....	195
	现代的教育观念	196
	科学的教育方法	200
	健康的心理	202
	良好的生活方式	203
	平等和谐的关系	205
附录	两代人的25个好习惯	211



引子



在中国，“高考状元”一直是各名牌大学争相录取的人才。而美国的名校对“高考状元”却并无偏爱。2010年数据显示，中国六成高考状元被哈佛拒收。这件事反映出国际人才标准的新趋势。我得出的结论就是教育的核心不是传授知识，而是培养健康人格，培养健康人格的重要途径之一就是从小养成良好习惯开始。

第一章

教育的核心是培养健康人格

学会做人的本质含义是成为完整的人，成为真正意义上的人。如国际 21 世纪教育委员会委员周南照所说，学会做人包括了适合个人和社会需要的情感、精神、交际、亲和、合作、审美、体能、想象、创造、独立判断、批评精神等方面相对全面而充分的发展。因此，学会做人是教育的核心目标。

父母不是战略家但需要战略眼光，首先要明白什么是最重要的教育。正如北京师范大学的赵忠心教授所说的那样：“幼儿教育是基础，基础是根基，根基是要承重的，要承受一生的重量，光学习知识和技能是无法打牢根基的。”因此，家庭教育并非都是技巧和方法，最重要的是父母对孩子人格的影响。

习惯是对人的解放还是成为人的枷锁？这取决于