

教子书坊

插图
珍藏版

50个好习惯，造就孩子一生的成功
案例式讲述，一目了然
一部培养孩子好习惯的权威教育宝典



好妈妈

要培养孩子的好习惯

张振鹏 著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

Good Mother
Good Habits

好妈妈

要培养孩子的好习惯

张振鹏 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈要培养孩子的好习惯/张振鹏著. —北京: 电子工业出版社, 2011.10
(教子书坊)

ISBN 978-7-121-14339-7

I. ①好… II. ①张… III. ①少年儿童—习惯性—能力培养 ②家庭教育
IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165525号

责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 梁卫红

印刷: 北京机工印刷厂

装订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 18 字数: 288千字

印次: 2011年10月第1次印刷

定价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

致 谢

好习惯是孩子成长中不可或缺的重要因素。培养孩子的好习惯是一件非常重要的事，妈妈们在这件事上一定不能有一丝含糊，一定要用心去做。这样，孩子才会茁壮成长。

希望这本书的出版，能够给读者，尤其是妈妈们一些提醒、一些可操作的方法，进而让妈妈们重视对孩子好习惯的培养。

最后，我要特别感谢家人对我的理解与支持；感谢多年来给予我帮助的教育界的各位同仁；感谢参与本书创作的诸位老师，他们是周扬、张淑涵、马淑霞、王旭、施杭、翟晓敏、周雅君、雒真真、丁慧娟、梅梅、贾联、杨新卫、刘伦峰、李俊飞、齐梦珠等；感谢一直以来都关注我、给予我支持的家长朋友们。

书中不足之处，冀望高明不吝赐予指正。谢谢你们！

张振鹏

2011年8月

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

目 录



第一章 做人的好习惯

-
-
- | | |
|-----------------------------|----|
| 1. 孝敬父母——孩子受益一生的根本习惯 | 10 |
| 2. 尊敬老师——教孩子从小懂得尊师重教 | 16 |
| 3. 心怀感恩——知恩图报的孩子幸福一生 | 21 |
| 4. 关爱他人——让孩子从小与人结下善缘 | 27 |
| 5. 诚实守信——孩子为人处世的成功法宝 | 33 |
| 6. 自信满怀——孩子一生拥有无穷的动力 | 39 |
| 7. 积极乐观——没有什么事能把孩子压垮 | 45 |
| 8. 自我反省——吾日三省吾身才能有进步 | 51 |
| 9. 知错就改——孩子过而能改则善莫大焉 | 56 |
| 10. 礼貌待人——孩子给自己的人际推荐信 | 62 |
| 11. 谦虚不骄——把姿态放低才能成就大事 | 68 |
| 12. 宽容豁达——给孩子一颗宽广无比的心 | 73 |
| 13. 与人分享——孩子想到自己就想到他人 | 78 |
| 14. 风趣幽默——让幽默的语言给孩子力量 | 83 |
| 15. 自重自爱——不辱没自己和父母的名誉 | 88 |



第二章 做事的好习惯

16. 遵守规则——让孩子从小就按规则办事.....94
17. 事先计划——务必牢记预则立不预则废.....100
18. 精诚合作——集体的力量一定胜过个人.....105
19. 追求效率——让孩子高效做事，远离懒散.....110
20. 动物归原——孩子随手就养成的好习惯.....115
21. 金钱管理——好孩子必须会理财、善理财.....120
22. 热爱劳动——动起来会让孩子一生受益.....126
23. 珍惜时间——教孩子善于利用每一分钟.....132
24. 自主选择——培养有主见、不盲从的孩子.....137
25. 耐心不躁——成功做事必须戒躁，有耐心.....143
26. 注重细节——决定孩子成败的关键所在.....149



第三章 生活的好习惯

27. 锻炼身体——健康永远是孩子的大资本.....156
28. 科学饮食——孩子不挑食偏食才会健康.....161
29. 讲究卫生——让孩子记住天天都要洗刷刷.....166
30. 自我管理——管好自己才能更好地生存.....171
31. 自我激励——让孩子激发自己的无限潜能.....176
32. 抵抗挫折——孩子必须面对的人生课程.....181

33.悉心倾听——开启他人心灵的一把钥匙.....	187
34.慎独自律——教孩子人前人后都一个样.....	193
35.缓解压力——张弛有度才能轻松地做事.....	198
36.情绪调控——掌控情绪才能把握住未来.....	204
37.有责任心——责任意识助孩子事业有成.....	210
38.保护自我——让孩子一生都与安全相伴.....	215

第四章 学习的好习惯



39.独立思考——学习能力提高的核心砝码.....	222
40.广泛阅读——孩子获取知识的有效途径.....	228
41.课前预习——提早发现问题，做到心中有数.....	234
42.注意听讲——向课堂四十五分钟要效益.....	239
43.课后复习——趁热打铁把知识全部消化.....	245
44.善于笔记——记性再好也需要“烂笔头”.....	250
45.科学记忆——告别死记硬背当然有方法.....	256
46.勤奋不辍——聪明本无他，唯勤奋而已.....	261
47.大胆想象——让思想的野马尽情地驰骋.....	266
48.敢于质疑——善于提出自己内心的疑问.....	271
49.主动学习——自动自发学习才会更轻松.....	276
50.学用结合——运用知识才能转化成力量.....	282

Good Mother
Good Habits

好妈妈

要培养孩子的好习惯

张振鹏 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈要培养孩子的好习惯/张振鹏著. —北京: 电子工业出版社, 2011.10
(教子书坊)

ISBN 978-7-121-14339-7

I. ①好… II. ①张… III. ①少年儿童—习惯性—能力培养 ②家庭教育
IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165525号

责任编辑: 牛晓丽

特约编辑: 梁卫红

印刷: 北京机工印刷厂

装订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 18 字数: 288千字

印次: 2011年10月第1次印刷

定价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

一代教育大师孔子曾说：“少成若天性，习惯成自然。”

著名教育家叶圣陶先生曾说：“教育就是培养孩子的好习惯。”

著名作家巴金认为：“孩子的成功教育从培养好习惯开始。”

著名哲学家培根认为，培养好习惯应该是教育的内在要求，他说：“毫无疑问，幼年时期养成的习惯是最完善的，我们称之为教育。教育其实是一种早期的习惯。”

.....

教育孩子，先从培养孩子的好习惯开始。

好习惯是一种顽强而巨大的力量，可以影响孩子的一生。孩子一旦养成好习惯，其学习、生活以及未来的工作效率便会提高，进而让人生之路走得更加顺畅。好习惯可以推动孩子在人生道路上奋勇向前。只有从小养成好习惯，才能使孩子终身受益。

孩子良好习惯的养成，主要取决于妈妈的教育和引导。

培养好习惯一定要趁早。研究表明，3~12岁是孩子形成好习惯的关键期。在这个时期，孩子的可塑性最大，容易接受妈妈对他的引导和行为的训练。12岁以后，孩子已养成许多习惯，由于旧习惯的抵抗和干扰，要想让新习惯在孩子身上扎根就比较困难。

所以，妈妈一定要抓住这关键的几年培养孩子的好习惯。

培养好习惯不能一蹴而就，需要通过实践长期积累。所以，不能急于求成，要遵守循序渐进的原则，有计划地一步一步实施，一个习惯接一个习惯地培养。

为了更切实有效地培养孩子的好习惯，我们全面总结了影响孩子一生的50种好习惯，分别从做人、做事、生活和学习等各个方面进行了分类总结，可以帮助广大



妈妈从纷乱的各种习惯中理出头绪，并循序渐进地培养孩子。

说是习惯，其实也是能力。如果孩子能养成这50种好习惯，他就具备了让自己受益一生的强大能力。所以，每一位妈妈都应该努力把孩子的习惯培养好。

本书全面实用，具有前瞻性、权威性、可操作性，重方法，不说教，相信读者看后就知道如何去做。只要去做，就一定能够让孩子有所改变。

另外，值得一提的是，本书每节都配有精美插图，在提高阅读兴趣的同时，能给读者以警示、反思，值得珍藏，是名副其实的“插图珍藏版”家庭教育读物。

衷心希望每个孩子都能有良好的习惯，都能用良好的习惯改写自己的人生。

目 录



第一章 做人的好习惯

-
-
- | | |
|-----------------------------|----|
| 1. 孝敬父母——孩子受益一生的根本习惯 | 10 |
| 2. 尊敬老师——教孩子从小懂得尊师重教 | 16 |
| 3. 心怀感恩——知恩图报的孩子幸福一生 | 21 |
| 4. 关爱他人——让孩子从小与人结下善缘 | 27 |
| 5. 诚实守信——孩子为人处世的成功法宝 | 33 |
| 6. 自信满怀——孩子一生拥有无穷的动力 | 39 |
| 7. 积极乐观——没有什么事能把孩子压垮 | 45 |
| 8. 自我反省——吾日三省吾身才能有进步 | 51 |
| 9. 知错就改——孩子过而能改则善莫大焉 | 56 |
| 10. 礼貌待人——孩子给自己的人际推荐信 | 62 |
| 11. 谦虚不骄——把姿态放低才能成就大事 | 68 |
| 12. 宽容豁达——给孩子一颗宽广无比的心 | 73 |
| 13. 与人分享——孩子想到自己就想到他人 | 78 |
| 14. 风趣幽默——让幽默的语言给孩子力量 | 83 |
| 15. 自重自爱——不辱没自己和父母的名誉 | 88 |

第二章 做事的好习惯



-
-
- 16. 遵守规则——让孩子从小就按规则办事.....94
 - 17. 事先计划——务必牢记预则立不预则废.....100
 - 18. 精诚合作——集体的力量一定胜过个人.....105
 - 19. 追求效率——让孩子高效做事，远离懒散.....110
 - 20. 动物归原——孩子随手就养成的好习惯.....115
 - 21. 金钱管理——好孩子必须会理财、善理财.....120
 - 22. 热爱劳动——动起来会让孩子一生受益.....126
 - 23. 珍惜时间——教孩子善于利用每一分钟.....132
 - 24. 自主选择——培养有主见、不盲从的孩子.....137
 - 25. 耐心不躁——成功做事必须戒躁，有耐心.....143
 - 26. 注重细节——决定孩子成败的关键所在.....149

第三章 生活的好习惯



-
-
- 27. 锻炼身体——健康永远是孩子的大资本.....156
 - 28. 科学饮食——孩子不挑食偏食才会健康.....161
 - 29. 讲究卫生——让孩子记住天天都要洗刷刷.....166
 - 30. 自我管理——管好自己才能更好地生存.....171
 - 31. 自我激励——让孩子激发自己的无限潜能.....176
 - 32. 抵抗挫折——孩子必须面对的人生课程.....181

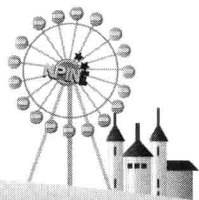
33.悉心倾听——开启他人心灵的一把钥匙.....	187
34.慎独自律——教孩子人前人后都一个样.....	193
35.缓解压力——张弛有度才能轻松地做事.....	198
36.情绪调控——掌控情绪才能把握住未来.....	204
37.有责任心——责任意识助孩子事业有成.....	210
38.保护自我——让孩子一生都与安全相伴.....	215

第四章 学习的好习惯



39.独立思考——学习能力提高的核心砝码.....	222
40.广泛阅读——孩子获取知识的有效途径.....	228
41.课前预习——提早发现问题，做到心中有数.....	234
42.注意听讲——向课堂四十五分钟要效益.....	239
43.课后复习——趁热打铁把知识全部消化.....	245
44.善于笔记——记性再好也需要“烂笔头”.....	250
45.科学记忆——告别死记硬背当然有方法.....	256
46.勤奋不辍——聪明本无他，唯勤奋而已.....	261
47.大胆想象——让思想的野马尽情地驰骋.....	266
48.敢于质疑——善于提出自己内心的疑问.....	271
49.主动学习——自动自发学习才会更轻松.....	276
50.学用结合——运用知识才能转化成力量.....	282

第一章



做人的好习惯

- 孝敬父母——孩子受益一生的根本习惯
- 尊敬老师——教孩子从小懂得尊师重教
- 心怀感恩——知恩图报的孩子幸福一生
- 关爱他人——让孩子从小与人结下善缘
- 诚实守信——孩子为人处世的成功法宝
- 自信满怀——孩子一生拥有无穷的动力
- 积极乐观——没有什么事能把孩子压垮
- 自我反省——吾日三省吾身才能有进步
- 知错就改——孩子过而能改则善莫大焉
- 礼貌待人——孩子给自己的人际推荐信
- 谦虚不骄——把姿态放低才能成就大事
- 宽容豁达——给孩子一颗宽广无比的心
- 与人分享——孩子想到自己就想到他人
- 风趣幽默——让幽默的语言给孩子力量
- 自重自爱——不辱没自己和父母的名誉