



好习惯是引导孩子前进的指示牌，
坏习惯是阻碍孩子进步的绊脚石。

好习惯

成就最优秀的孩子

耿军 ◎ 主编



华东师范大学出版社

地址：上海市静安区南京西路1266号

电话：021-62420200 邮编：200062

网址：www.ecnp.com.cn

好习惯

成就最优秀的孩子

主编◎耿 军

编委会成员

于凤莲 王勇强 曹烈英 于国锋 王春霞

刘红梅 鹿 萌 刘子嫣 韩珊珊 安 雷

刘 蕊 姚 瑶 张 璟 白娟娟 赵震雯

许海升 贾 刚 夏 凡



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯成就最优秀的孩子/耿军主编. —上海:华东师范大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5617-9920-8

I. ①好… II. ①耿… III. ①习惯性—能力培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78②B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 218691 号

好习惯成就最优秀的孩子

主 编 耿 军
责任编辑 刘 佳
责任校对 时东明
版式设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 苏州美柯乐制版印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13
字 数 181 千字
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次
印 数 1—5100
书 号 ISBN 978-7-5617-9920-8/G·5887
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



总序

亲爱的父母们,我发现,拥有表达能力、创造力、好习惯的孩子更易成功。

在没有踏入教育行业之前,我自己对女儿的教育显得手忙脚乱。就像杨振武先生说的,既要负责孩子身体的发育,又要负责孩子的心理发育;既要重视孩子智力的开发,又要重视孩子各方面能力的培养;既要教会孩子怎样学知识,又要教会孩子怎样做人。初为人父,我战战兢兢,唯恐哪里不慎造就一个失败的孩子。

我非常感谢特训营的孩子们,一个美丽的机遇,我创办了智新超越脑力特训营,无数的孩子和家长,让我对教育这件事越来越得心应手,我知道孩子们需要什么,也知道家长们需要什么。我更窥视到教育的精髓:教育的根本就是培养习惯,教育的根本就是养成教育。习惯是一种强大的力量,人是被习惯塑造出来的。孩子是否“开窍”,差别就在于习惯养成的过程中孩子是否有兴趣。我马上将这个精髓用在我家族孩子们的培养上,他们现在快乐且优秀,我很欣慰。2012年我将这个精髓用在智新超越脑力特训营里,用“三个月数据量化跟进”服务我的学生,事实证明,效果好得惊人,家长们都欣喜异常,无不期待老师的电话。我觉得这真是上天的恩赐,我一直在想,该用什么样的方式让更多的孩子受益。

《好习惯成就最优秀的孩子》、《创造力成就最优秀的孩子》、《会表达成就最优秀的孩子》这三本书恰好能帮到更多的孩子,让孩子的自我价值提升,全面发展,身心健康。这三本书最大的特点就是很实用,书中囊括了许多经典案例和很科学的测评系统,还有训练方案。从孩子的吃饭、穿衣、零食、理财、消费、学习等各个环节进行养成教育的意识引导,更注重训练,给予作为父母的我们最直接解决问题的方法和技巧,可以有针对性地解决很多问题,如孩子背诵很困难怎么办,孩子

性格太内向不爱与人相处怎么办等,不读则罢,越读越使人深刻地感受到好习惯养成在孩子教育中的重要地位!这是一套让很多孩子改变,让更多家庭和睦的好书。

这三本书,建议父母和孩子一起阅读。家庭教育对于孩子的影响最直接、最深刻、最持久,但遗憾的是,父母们大都懂的多,做到的少。书中的案例可以作为睡前故事讲给孩子听,一天一个或者两天一个,某段观点可能对您的教育带来帮助,让你顿悟、得道,让你洞悉孩子的内心世界,然后结合孩子的特点将你的感悟说给他听;某个故事可能对您的孩子产生触动,很适合成为孩子阳光成长的引航灯。家长也可以和孩子一起对案例进行分析,示范,练习,引导,从兴趣上培养孩子,让孩子发现、发展、发挥。会表达、好习惯、创造力让您的孩子更阳光地成长,让您的家庭充满着和谐、快乐。

最后,感谢国家工程院院士、清华大学原副校长倪维斗,清华英语教授蒋隆国,清华数学教授林元烈,清华物理教授邓新元,清华新生导引师蒋新官,旅美作家朱启,智新超越教育特级讲师、好习惯养成专家文欢对于本书的斧正和大力支持,在此不胜感激。

耿军

2012年7月



前言

我国著名的教育家叶圣陶先生说过，“教育就是培养习惯”。当一个人养成了良好的习惯后，其行为就会具有自觉性，并渐渐内化为一种根深蒂固的品德，在学习、做人、做事、处事等方面表现出来，逐渐形成健康的人格。

但是在眼下，绝大多数家庭属于“几大一小结构”，也就是说相当一部分孩子属于独生子女，一些父母及老一辈的人对待孩子的态度是“含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了”。许多人宁可自己“头顶烈日，身披繁星”，整日辛苦受累，也不愿意孩子受到半点委屈。我就遇到过这样一位家长，她有两个孩子，大女儿上初中了，小女儿还没上小学。就在我们交谈的短短十几分钟时间里，小女儿表现得非常不好，不是在椅子上乱跳，就是随意打断我和她妈妈的谈话，要么随意摆弄我办公桌上的东西。相反，大女儿表现得很有礼貌，在能力允许的范围内，她一直在制止妹妹的行为，并帮她收拾“乱摊子”。她们的母亲发现我的观察，不好意思地笑了，说：“以前大女儿也是这样，不过有了妹妹后就好多了，变得越来越懂事。”

我问她：“是不是你们平时总是教育大女儿要照顾妹妹，要给妹妹做个好表率？”

这位母亲惊奇地说：“是啊，你怎么知道的？”

其实，这个是非常明显的道理，孩子就像一张白纸，他们的思维和认知等局限性很大，在父母的放纵下，可能会养成一些不好的习惯。不过，当父母有了教育的意识后，就会通过语言、动作、表情等对其进行约束，并潜移默化地熏陶着孩子，从而使孩子在不知不觉间养成良好的习惯。这也正是在妹妹出生后，大女儿变得懂事的原因。

当然，这位母亲在对小女儿教育方面可以说是有欠缺的：良好习惯不应当分年龄，孩子在幼年时期可塑性非常强，更需要这位母亲加以规范，进行培养，而不是仅仅靠大女儿的行为做表率。这就要求父母从多方面入手，给孩子从小就树立起良好的观念，做好榜样和规范。我们把儿童的行为习惯发展划分为四个阶段，其中2—5岁的孩子属于自我中心阶段，他们会把自己所见所闻印在脑子里，并自行仿效。因此，家长可以利用这一特点，为孩子做好榜样，对孩子进行影响、带动和引导，最终使之成为他自己的习惯。当孩子已经形成了不良习惯时，我们做父母的更要耐心帮助他，细心陪伴他，用爱心去感化他。当你不断地付出努力时，相信孩子也一定会感受到来自父母的爱，情况必然会逐渐好转。

当然，培养孩子的好习惯，我们还要弄清这些习惯都包括哪些——这本书里强调的除了生活习惯、心理习惯、做事习惯外，还包括学习习惯、处事习惯等，这些习惯汇聚在一起，将会给孩子提供全面发展的重要素质，让他们在日后的生活、学习、工作中能树立起信心和希望，以及正确的人生观和价值观，这也正是我在本书中要传达的最重要的信息和精神。

总而言之，培养孩子好习惯所要做的工作有很多，这要靠为人父母的我们去虚心学习、认真体会和深入研究。在一定条件下，让孩子把我们当成朋友，愿意将心里话说给我们听，我们还要抓紧与幼儿园老师交流、沟通。只有得到家长、孩子、老师三方面的积极配合，才会让孩子良好习惯的养成得到真正意义上的实现！

耿 军

二〇一二年三月

目 录



总序	1
前言	3
 第一章 好习惯是孩子最大的财富	 1
好习惯要从小培养	1
好习惯在成长中的重要性	3
孩子养成不良习惯的原因分析	6
好习惯测试：你的孩子有较强的责任感吗？	10
好习惯测试：你的孩子有良好的自律性吗？	12
 第二章 帮助孩子培养好习惯的关键	 14
切勿用命令的口吻	14
为孩子创造实践机会	19
鼓励和赞扬必不可少	21
给孩子最大限度的尊重	26
从兴趣上培养好习惯	29

第三章 培养良好的生活习惯 32

吃好饭孩子才能长得壮	32
培养孩子的卫生习惯	36
为孩子制定生活制度	40
让孩子学会勤俭节约	42
教孩子学会理财	45
让孩子爱上自己动手	49
帮助孩子热爱劳动	52
培养良好生活习惯的训练	55

第四章 培养良好的学习习惯 58

帮助孩子学会利用时间	58
帮孩子学会独立思考	62
鼓励孩子学会阅读	66
督促孩子课前预习	70
引导孩子细心、认真	73
鼓励孩子多提问	78
让孩子在学习中乐于想象	82
让孩子习惯课后复习	86
激发孩子学以致用意识	90
引导正确学习的训练	94



第五章 培养良好的处事习惯 97

教会孩子谦虚待人	97
教育孩子守时	100
教会孩子诚实守信	103
让孩子学会助人为乐	106
教孩子学会分享	110
让孩子举止大方,处事有法	113
让孩子能勇于认错	117
培养良好处事习惯的训练	121

第六章 培养良好的做事习惯 124

让孩子做事有耐心	124
让孩子做事有责任感	129
让孩子做事有自律性	132
让孩子学会有计划地做事	135
让孩子多一份幽默感	139
培养孩子团队协作习惯	143
培养良好做事习惯的训练	147



第七章 培养良好的心理习惯 151

保持沉着冷静	151
帮助孩子战胜嫉妒	155
提高孩子耐挫折心理	158
让孩子拥有宽容之心	161
培养孩子乐观向上的心态	165
让孩子战胜恐惧心理	168
帮助孩子告别自卑	172
培养良好心理习惯的训练	176

第八章 关于培养孩子好习惯的“怎么办” 180

孩子不接受批评怎么办？	180
孩子不服管教怎么办？	182
孩子耍“两面派”怎么办？	185
孩子的忘性太大怎么办？	187
在训练时孩子坐不住怎么办？	189
孩子有时过于任性怎么办？	192



第一章 好习惯是孩子最大的财富



好习惯要从小培养



什么是习惯？词典中对“习惯”是这样释义的：它是“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等”。实际上，这只是狭义上的概念，我们还可以将定义范围扩大一些，把人的态度、个性等纳入其中。

虽然习惯是在长期生活中形成的，但大多数习惯在人们孩童时代就有了萌芽迹象，甚至已形成固定的状态。《三字经》就有“人之初，性本善。性相近，习相远”的说法，意思是，人刚生下来本性没有什么太大区别，而后天的习惯养成，使人与人之间性格品质产生了差别，可见从小习惯养成的重要。

案例

玲玲今年八岁了，她最大的爱好就是读书。因为读的书多，她成了班上的故事大王，不管是组词造句还是即兴发挥演讲都与同龄孩子有明显区别。有时老师课堂讲解生字时，玲玲会随口背出与之相关联的诗句，这让同学们羡慕不已，老师也非常吃惊。

一次家长会，老师问起玲玲妈妈，玲玲妈妈说：“其实，玲玲写作好还多亏了她有读书的好习惯，这可不是一天两天养成的，从她很小时我们就很注重培养她爱读书的习惯。”

玲玲妈妈介绍，从胎儿时期起，她就会给肚子里的宝宝讲故事，每天还会坚持听1—2个小时的收音机或者收看少儿频道。当玲玲出生后，妈妈每天让她听一个小时的少儿故事。记得玲玲小时候只要一听到收音机响，就立刻停止哭闹，全神贯注地听收音机。这个习惯一直延续到现在，所以家里有很多关于儿童故事的磁带。在不断地更新磁带的同时，也不断地让她温故而知新，慢慢孩子的兴趣就培养出来了。

当玲玲能看简单的图画时，妈妈为她买了很多图画书，但这时只是培养她看书的兴趣。到了上幼儿园时，妈妈为玲玲买回一些童话故事书、幼儿读本等，并陪着她一起看书，绘声绘色地为她讲故事。长此以

往,玲玲形成了“条件反射”,只要一闲下来,就会自己找本书读,根本不用妈妈监督。就算在吵闹的环境中,玲玲也不会因此受到干扰,依然能专心致志地读书。不仅如此,在遇到问题后,玲玲会主动寻找相关书籍,寻求答案,并与妈妈爸爸一起讨论。

从玲玲妈妈的经验之谈可以看出,从小养成的好习惯对于孩子的成长何等重要。我国著名教育家陈鹤琴先生在《家庭教育》一书中这样写道:“自出生到七岁是人生最重要的一个时期,习惯、言语、技能、思想、态度、情绪都要在此时期打下基础,若基础打得不稳固,那健全的人格就不容易建造了。”

这是因为,孩子处于从不知到知、从不会到会的关键期,可塑性极大,他们的脑部能像海绵一样吸收各种事物,并将它们牢牢“印”在大脑中;他们善于模仿,容易接受外界影响和成人教导。因此,无论培养什么习惯,接受得快,学起来也更容易,并且会将这一习惯一直延续到成人阶段。案例中的玲玲就是因为从小接受父母对自己的阅读习惯培养,最终将读书作为一种习惯,并从中受益良多。

当然,这些特性有利也有弊,如果教育不当、把握不好,就可能使孩子养成不良习惯,且在成人后很难纠正。只有尽早培养出良好习惯,才能使孩子发挥巨大的潜能,同时也可将不良习惯尽量扼杀在萌芽中。为了孩子的健康成长和终身的幸福,每一个父母都需要高度重视起来,让孩子从小就养成好习惯。

好习惯在成长中的重要性

哲学家威廉·詹姆士说:“播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种人生。”好习惯能使孩子终身受益,而坏习惯则会使孩子终身受害。



案例

著名科学家钱三强和著名核物理学家何泽慧夫妇，不仅对待学术的态度认真严谨，在对待子女教育问题上也同样认真，他们尤其强调好习惯对孩子成长的重要性。

由于家庭各方面条件相对较为优越，钱三强夫妇担心孩子们会因此变得铺张浪费、注重攀比，从而忽略简朴的本质，因此，他们从自我做起，给孩子做个好榜样。钱三强夫妇从不追求生活上的豪华与奢侈，夫人何泽慧的衣服很少，鞋子也只有三双：晴天穿平底布鞋，阴天穿解放球鞋，雨天是绿胶鞋。而钱三强的生活就更加简朴了，一套衣服洗到发白还舍不得扔。

钱三强夫妇的身体力行，让孩子看到眼中，耳濡目染，自然也养成好习惯。家中有三个孩子，没有一个孩子讲究吃穿，讲究派头。他们读书

时,上下学和同学一同坐公交车或骑自行车,和同学穿一样的校服,平日常待人礼貌谦虚,从不和他人攀比。钱三强的一个儿子日后回忆道:“日常生活上,他(父亲)也是这样要求我们的。我上中学以前穿的衣服大部分是两个姐姐穿不下了留给我的,有不少裤子是女裤改的。我上中学后骑的自行车是父亲1948年回国后在旧货铺买的,他在1964年把车交给我时说:‘这十几年我几乎天天骑着它,还骑它进中南海开过会。现在这车还挺结实,你拿去物尽其用吧!’就是这辆比我岁数还大的自行车一直伴随我到1980年读研究生二年级。”

钱三强也非常重视培养孩子的学习习惯。二女儿上民协中学时,学习有些吃力。那时钱三强虽然很忙,还是经常利用周日下午单独询问她的学习,尤其是作文,钱三强给她买了许多范文和辅导书。一次,她参加初中毕业考试,语文考完后,父亲在她回家的途中迎接她,问她作文的题目及她写的内容。当他得知女儿没有跑题后才放心。谈起这些,二女儿十分感激父亲,她认为,如果不是父亲谆谆教导,自己是不可能在学习中养成刻苦钻研、总结经验的习惯,也不可能在十年“文革”的混乱时期里走着艰苦自学的路。不仅如此,钱三强夫妇还鼓励孩子阅读有益的书,并经常为他们购买。正是家中这些古今中外的精神食粮,使姐弟们对知识产生了浓厚的兴趣,不管在多艰难的时期都没有放弃自学的路。

钱三强的几个孩子日后成就与他们成长过程中耳染目睹父母的行为和父母的榜样作用是分不开的,他们的价值观、人生观都来自好习惯——这个伟大的老师。

为什么好习惯具有如此大的力量,能够主宰人的一生呢?

1. 良好习惯是成功的动力

一个人习惯每天晨跑,他就会几十年如一日地跑;一个人习惯于懒惰,他就会做事拖沓,缺乏恒心。成功也是如此。不少成功者都有这样的经历:不断地奋斗,

争做第一,不断进取,……这实际上是培养了一种叫做“成功”的习惯;这种成功习惯一旦形成,就不会轻易放弃。成功者正是在这个习惯的陪伴中不断鼓励自己、鞭策自己,并反复去实践,最终获得更大的成功。

2. 良好的习惯让孩子更自律

良好的习惯就像一个生物钟,它能通过条件反射自动提醒孩子自觉地去完成某件事。例如,早晨闹铃一响就会起床,吃饭前主动洗手,游戏完毕后将东西收拾好,学习时间专心学习。这些事情对于一个有良好习惯的孩子来说,非常轻松就能够完成,不会因为事情多而显得手忙脚乱,丢三落四。

3. 良好的习惯让孩子会学习

一个养成了良好学习习惯的孩子,对学习有一种亲和心理,他从心底里把学习当成了第一需要,当成了乐趣,培养出浓厚的兴趣。当孩子带着兴趣去学习时,其积极主动性就会被充分调动起来,从而学到更多、更好的东西。

最后还是要强调一下,普天下的父母都有“望子成龙”、“望女成凤”的殷殷之心,与其强行大刀阔斧地“改造”孩子的人生,不如从生活中的一点一滴入手,顺从孩子的成长规律,用好习惯作为沃土和肥料,让小苗最终长成参天大树。

孩子养成不良习惯的原因分析

俗话说,金无足赤,人无完人。每位父母都希望自己的孩子是完美的,但是孩子存在缺点是不可避免的,可以说几乎每一个好习惯养成之前,都可能存在着不良习惯。而在中国也有句老话:“三岁看小,七岁看老。”人的各种习惯往往是在幼年养成的。而由于孩子所接触到的人和事物有较大局限性,所以其习惯养成往往取决于父母和家中其他人。也就是说,孩子不良习惯成因,除了不可掌控的先天因素(遗传)外,与家庭的影响有着密不可分的关系。但是,这些不良习惯并不都是坏事,它们能体现出孩子身上存在的缺点,家长在找到原因后,就可以有针对性地帮助孩子改正,使他在改正缺点中不断成长、进步。