

决定孩子命运的(的) 七个小习惯

JUEDING HAIZI
MINGYUN DE
QIGE XIAOXIGUAN

王银杰◎编著



习惯决定
孩子一生

变“缺点”为“优点”。
训子千遍，不如培养孩子一个好习惯。



北京工业大学出版社

决定孩子命运的 七个小习惯

JUEDING HAIZI
MINGYUN DE
QIGE XIAOXIGUAN

王银杰◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定孩子命运的七个小习惯 / 王银杰编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5639-3981-7

I. ①决… II. ①王… III. ①少年儿童—习惯性—能力
培养②家庭教育 IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132615 号

决定孩子命运的七个小习惯

编 著: 王银杰

责任编辑: 李 光

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3981-7

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

美国心理学家威廉·詹姆斯说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”也就是说有什么样的习惯就会有什么样的命运。所以，培养良好的习惯是非常重要的，尤其是对孩子而言，更是如此。

习惯对孩子的成长和发展是一种极大的推动力，习惯的培养是对孩子进行教育的重要组成部分。我国著名教育家叶圣陶先生曾说：“什么是教育？简单一句话，就是要养成习惯。”当然，这个习惯是良好的习惯，良好的习惯是才是素质教育的归宿，才能对孩子有莫大的益处。俄罗斯著名思想家教育家乌申斯基曾说：“人的好习惯就像是在银行存了一笔钱，你可以随时提取它的利息，享用一生。”

不良的习惯就恰恰相反了。对孩子来说，好的习惯是一种助力，坏的习惯则是一种阻力。一个人的坏习惯就像是欠了别人一笔高利贷，越滚越大，老是在还款也总是还不清，以至于最后被逼得走入歧途。著名教育家乌申斯基曾说：“如果你养成好的习惯，你一辈子都享用不尽它的利息；如果你养成了坏的习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务；坏习惯能以它不断增长的利息让你最好的计划破产……”



决定孩子 命运的七个小习惯

生活中，我们经常会看到一些家长抱怨，说自己的孩子有各种各样的坏习惯，如拖沓没有计划、骂脏话、撒谎、不讲卫生等，这些坏习惯看起来似乎微不足道，可是孩子正处于习惯培养和塑造的关键期，加上本身自制力、控制力较差，就极易沾染一些坏习惯，给孩子的成长和发展带来极大的负面影响。而且，坏习惯总是比较容易养成，好习惯则需要很长的时间来培养。孩子的坏习惯一旦出现，是不容忽视的。作为孩子的家长，一定要注重对孩子好习惯的培养，让孩子在好习惯的滋养和影响下健康快乐地成长。

《决定孩子命运的七个小习惯》是一本塑造孩子良好习惯的家庭教育类书籍。本书立足于孩子好习惯的培养和形成，探求孩子的内心需求，抓住孩子成长发展过程中的关键环节和核心观念，从有计划地做事、锻炼身体、讲究卫生、独立自主、微笑待人、全力以赴、反思自省七大方面入手，帮助家长一步一步地培养出让孩子终身受益的好习惯，为孩子的未来铺平道路。

“三岁看大，七岁看老”，父母从小加强对孩子良好习惯的培养是不容忽视的。现在，就翻开本书，在轻松、愉快、和谐的氛围中，帮助孩子完成关乎一生命运的大事业吧！

目 录

习惯一：做事没计划，犹如盲人骑瞎马

“计划”先行：命运垂青有准备的人·003

计划是孩子“行走”的方向·003

善于制订计划是孩子成功的必备条件·007

积极帮助孩子制订计划·011

抓不住的时间却有沉甸甸的重量·015

有备无患，把握做事的主动权·020

冷静思考，做出合理安排·025

严格执行，让计划“着陆”·029

步步为营，没有想象的那么难·035

脚踏实地，今日事今日毕·040

家长课堂：“好计划”是教养出来的·046



习惯二：生命在于运动，养成健康的生活方式

运动先行：缺少运动，缺少生机·049

运动是高效学习及健康成长的保障·049

运动给孩子提供更多的发展机会·054

引导孩子多参加体育运动·058

选择适合孩子的运动·063

锻炼身体贵在坚持·067

锻炼身体要适度恰当·072

家长课堂：“爱锻炼”是教养出来的·077

习惯三：讲究卫生，展示良好的个人面貌

“卫生”先行：讲卫生而后得健康·081

讲卫生是孩子健康的守护神·081

讲究卫生是文明尊重的代言词·085

保持孩子良好的个人面貌·089

让孩子注意生活的细节·094

持之以恒地培养孩子良好的卫生习惯·100

提高孩子的自我管理能力·105

家长课堂：“讲卫生”是教养出来的·109



习惯四：独立自主，摆脱对父母的依赖

“独立”先行：自己的事情自己做·113

独立是孩子成长的基石·113

不要剥夺孩子独立的权利·117

培养孩子的生活自理能力·122

让孩子凡事依赖自己·127

磨炼意志，让孩子勇敢面对困难·131

培养孩子独立思考的能力·136

家长课堂：“独立”是教养出来的·142

习惯五：面带微笑，成为世界上最美的人

“微笑”先行：微笑着接近幸福·145

微笑是最美的语言·145

让孩子学会控制自己的情绪·149

微笑着开展各种人际交往·155

让孩子对生活充满希望·161

善于发现并分享身边的快乐·167

塑造孩子的自信心·173

家长课堂：“微笑”是教养出来的·178



决定孩子

命运的七个小习惯

习惯六：全力以赴，说了就要努力去做

“承诺”先行：说到就要做到·183

言而有信是立身之本·183

要赢得信任，就要履行诺言·188

从实际出发，承诺要量力而行·192

引导孩子真诚地待人接物·197

做出了承诺就要努力去实践·203

对于承诺，要懂得灵活应对·208

家长课堂：“践诺”是教养出来的·213

习惯七：学会自省，善于在错误中反思

“反思”先行：犯错其实并不可怕·217

犯“错”是正常的·217

不要在同一地方摔倒两次·221

反思是纠正错误的良药·226

培养孩子经常总结的习惯·232

要慎用批评的艺术·237

家长课堂：“反思”是教养出来的·244

习惯一：
做事没计划，犹如盲人骑瞎马



做事没有计划，没有条理的人，无论做什么事情都很难取得成效。事实上，做事有计划性，对一个人来说是非常重要的。做事有计划，即对自己要做的事情有具体的时间规定，有准备，有措施，有安排，有步骤，并落实在行动和实践上，才能把成功囊于袋中，真正成为自己的主人，从而驾驭好自己的人生。



“计划”先行：命运垂青有准备的人



计划是孩子“行走”的方向

一般来说，计划属于管理学的范畴，具有两重含义。一种是计划工作，是指根据对组织外部环境与内部条件的分析，提出在未来一定时期内要达到的组织目标以及实现目标的方案或途径；另一种是计划形式，是指用文字和指标等形式所表述的组织以及组织内不同部门和不同成员，在未来一定时期内关于行动方向、内容和方式安排的管理事件。无论是计划工作还是计划形式，其实都是对未来的规划和筹谋，这也就是我们通俗意义上的计划。

所谓“预则立，不预则废”。我们的生活无时无刻不需要计划，如果缺乏计划，我们就没有明确的目标及具体的行为措施，就极可能会拖拉、办事草率、缺乏灵活性、无法有效地运用时间。所以，缺乏一定的计划对我们的



决定孩子 命运的七个小习惯

生活和工作是有极大破坏性的。而且，没有计划就会给我们的行为带来很多未知的因素和风险，很可能导致失败。只有在做每件事情之前制订一个合理的计划，做到心里有底，才会有一个更好的行动效果，减少做无用功。因此，制订计划是很有必要的。虽然有时候计划只是心里想想，有时候计划只是写在电子版或手写板的日程上，有时候计划和现实不一致，尽管“计划跟不上变化”，我们也要懂得制订计划。在生活中，我们应该每天总结当天所做的事情，计划第二天将要做的事情，不至于第二天盲目地瞎忙，也不至于到第二天再花费时间在思考计划上。虽然计划会有所改变，但是制订计划之后的改变和没有计划之后的改变是大不一样的，制订了计划以后，即使实施时有一定的改变也能够及时地做出调整，从而让自己的目标更清晰，减少自己的精神负担。相反，如果缺乏计划，一旦情况发生变化，就会措手不及，导致失败。

计划像是一座桥，连接我们和我们想要去的地方；计划像是一个纽扣，连接着目标和目标以及目标和行动，使目标和目标以及目标和行动之间有明确的指向。相反，如果没有计划，目标的实现往往就会成为一句空话，我们的行动就会缺少依据，我们的人生很可能就会陷入杂乱无章的状态。生活中有不少的人看似忙忙碌碌却是瞎忙活，不能实现一定的目标和取得一定的成果，就是因为缺少计划。计划标记着我们前进的方向，是我们行动的方向盘。在计划的指引下，我们可以按部就班，一步一步地朝着目标前进，从而顺利地实现目标。

对于孩子来说，更是如此。孩子的成长过程很大程度上就是一个不断修订的计划过程，孩子在成长的过程中，会遇到各种各样的问题，面对各种各样复杂的情况，这都需要孩子有一定的计划作为指引，使孩子有一个明确的方向，否则孩子的成长过程中就有可能偏离正常轨道，甚至是误入歧途。



孩子在生活和学习的过程中，很容易出现因缺乏计划而导致生活状态的混乱。比如，有些孩子没有时间概念和计划安排的意识，在学习的时候，常常因为缺乏计划和规划导致学习效率低下，严重影响学业的进步和成绩的提高。生活上，孩子行为处事往往随性而为，如果缺乏必要的计划和安排，就会面临各种各样的问题，给孩子的成长造成极大的困扰。如果孩子父母的指引下，能够有条不紊，有计划、有步骤地进行，自觉地安排和计划学习及生活，逐步养成有计划和自觉做事的习惯，孩子在习惯于计划安排的影响下，成长和学习就会变成很轻松的事情，很多看似困难的问题就会变得简单，从而迎刃而解。因此，计划性的培养对孩子的成长是很重要的，它为孩子的成长指明方向，找到了快捷方便的途径，有了可以依据的细则。

具体来说，在学习制订计划的过程中，需要对将来做一些初步的预测，分析哪些事可能会发生，哪些事情可能会变化。在做出准确的预测后，制定出具体的行动方案，明确要做什么、应该怎么做。有了计划，即使在行动的过程中发生变化，我们也能够从容应对。当然，即使是将来的情况是确定的，我们依然要制订好计划，因为选择完成某一目标的最好方法，会使行动更有效率，对目标的实现也会更加有利。

对于孩子的成长来说，不能没有计划和适当的安排。如果没有计划，孩子的学习和生活就会迷失方向，孩子就会成为无头的苍蝇，办起事来也常常是东一榔头西一棒槌，纵然忙得不可开交，也不能出现明显的效果，甚至还会使孩子把过多的时间和精力花在无用的事情上，增加孩子的精神压力和负担。更不用说，让孩子在学习和生活的过程中获得成就感了。所以，在学习和生活中，有一个明确的计划和大致的安排和打算，是非常重要的。在学习的时候，什么时候该学什么，每个科目花费多长时间，如何安排好作业、预习、练习、复习消化的顺序和时间比例，直接影响着孩子的学习效果。如果



决定孩子 命运的七个小习惯

孩子缺乏对学习的计划和条理性，眉毛胡子一把抓，有什么学习任务就学习什么，不懂得合理地安排和计划，那么孩子的学习就会变成一件十分盲目而杂乱的事，导致事倍功半。

学习和生活对于稚嫩孩子来说，本来就是一件烦琐的事情。现在的孩子学习任务十分繁重、复杂，各种各样的训练班、培训班层出不穷，由于年龄的限制，经验、能力都比较欠缺，孩子在处理学习和生活事务方面，很多时候都力不从心，不能很好地应对学习及生活中的各种问题。其实，只要父母积极地引导孩子，让孩子逐渐养成有计划地学习和生活，合理地安排自己的学习任务和生活内容，就能减少困扰、提高效率，让学习和生活变得相对轻松。

一般来说，有规律的事情常常是比较容易掌控的。计划就能凸显出这种规律性。孩子在学习及生活的过程中，有了明确的计划，并按照计划有条不紊地一步一步实施，那么学习和生活的节奏就会牢牢地掌控在孩子的手里，一步步地使复杂的问题简单化，使繁杂的事情明了化。

作为孩子的家长，一定要让计划融入孩子的学习和生活中。这样，不仅能够让孩子有条不紊地照料自己的生活，还能够让孩子更好地学习及处理各种事情，从而拨冗去繁、明确方向。所以，对于孩子来说，小到做事有条理，大到一生的目标追求，计划都是不可缺少的。做事有计划不仅是一种习惯，更反映了一种态度，它是人们能否把事情做好的重要因素。在孩子成长的过程中，如果缺乏计划的支撑，要实现梦想就会是一件遥不可及的事。因此，为孩子的学习和生活撑一把“计划”的保护伞，让孩子掌控成长的方向和节奏，是父母义不容辞的责任。



善于制订计划是孩子成功的必备条件

计划是对未来做出的规划和筹谋，是预设的可能情景。学会制订计划，并在计划的轨道中有条不紊，循序渐进地实施、执行它，把事情的进展牢牢地掌控在自己的手中，才能获得更大的成长和进步，才能更好地赢得他人的信任和欢迎，从而获得最后的成功。

苏格兰著名哲学家大卫·休谟曾说：“一个人不论具有什么样的才能，他如果不知道自己具有这种才能，并且不制订适合于自己才能的计划，那么他的才能对他就完全无用。”所以，做事制订计划是发挥才干和能力的催化剂，是一种很重要的能力。美国著名人际关系学大师戴尔·卡耐基对此深信不疑，他曾说：“一个人不能没有生活，而生活的内容，也不能没有意义。做一件事，说一句话，无论事情的大小，说话的多少，你都得自己先有了计划，先问问自己做这件事、说这句话，有没有意义。你能这么做，就是开始奠定奋斗的基础。”

可见，在行为处事的过程中，做事制订计划是非常重要的，它是开启智慧之门的重要因素，是决定成败的重要力量。众所周知，一个在事业上取得成就的人，一定很会控制自己的行为并且有着十分适合自己的习惯，而制订计划并落实计划就是不可或缺的一个好习惯。所以，凡事有计划性，按照计划的节奏来安排和布置自己的学习和生活，往往会取得惊人的成绩，最大可能地利用时间，提高效率，从而在有效的时间里获得较大的成长和



决定孩子 命运的七个小习惯

发展。

有个名叫约翰·戈达德的美国人，他在 15 岁的时候，就把自己一生要做的事情列了一份清单，并把它称作“生命清单”。在这份排列有序的清单中，他给自己制定了 127 个具体目标，比如，探索尼罗河、攀登喜马拉雅山、读完莎士比亚的著作、写一本书等。在 44 年后，他以超人的毅力和非凡的勇气，在与命运的顽强抗争中，终于一步一步地实现了其中 106 个目标，成为一名卓有成就的电影制片人、作家和演说家。

做事时计划是不容小觑的，在一定计划的支撑和推动下，做事会更加有成效，更能够沿着一定的方向发展，从而更加有指向性和针对性，避免盲目处事。相反，如果缺乏一定的计划，做事随意散漫，想到什么就去做什么，那么整个生活的状态必然是杂乱无章，甚至是极度混乱的。而且，最重要的是，在这样的环境下，想做好任何一件事情都是很难的。

中国有句老话：“吃不穷，喝不穷，没有计划就受穷。”生活缺乏计划，生活水平是难以得到改善的。要想改善生活质量和水平，就要尽量按照自己的目标，有计划地做事。否则，生活就是一团糟，更不用说要获得成功了。习惯于制订计划才能给自己带来成功，凡事制订计划，做好准备和规划，才能有一个良好的发展和成长。

平时做事如果没有计划，急时做事就会没有头绪，做事要想收到良好的效果就要定目标、做计划并给予大量的行动。只有这样，我们才能游刃有余地处理事情，解决各种问题，从而有一个良好的效果。同时，一个做事有计划、有条理的人也是一个值得信任的人。习惯于做事之前制订计划，有规律有条理的人，在做事的时候往往能够有效地规避麻烦或不必要的风险，从而保证事情的顺利进行。相反，一个缺乏计划意识，不懂得计划的人，是很难赢得他人的信任的。因为，这样的人在行为处事的过程中，常常碰壁、受