

孙云晓◎主编

“五个好习惯”丛书

Making the Habit
of Responsibility

培养负责好习惯

孙云晓 刘秀英◎著

责任心是能力发展的催化剂



五个好习惯
成就孩子
幸福人生



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

孙云晓◎主编

“五个好习惯”丛书

Making the Habit
of Responsibility

培养负责好习惯

孙云晓 刘秀英◎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

培养负责好习惯 / 孙云晓, 刘秀英著. —北京: 北京师范大学出版社, 2014.1

(“五个好习惯”丛书)

ISBN 978-7-303-17174-3

I. ①培… II. ①孙… ②刘… III. ①品德教育—儿童读物 IV. ①G611

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第243092号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

PEIYANG FUZE HAOXIGUAN

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: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170mm × 240mm

印张: 12

字数: 166千字 印数: 1—10 000

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次印刷

定价: 29.00元

策划编辑: 谢影 责任编辑: 刘畅

美术编辑: 袁麟 装帧设计: 尚世视觉

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

培养好习惯的六个步骤

父母们都明白，教育孩子需要用好方法。那什么是好方法呢？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？这套“五个好习惯”丛书及《习惯决定孩子一生》，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、整天黏在电视跟前，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，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？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规划“十五”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规划“十一五”课题——“少年儿童自我管理习惯培养与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的成果，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。

“五个好习惯”丛书及《习惯决定孩子一生》，是我们10年课题研究成果与建议的普及版，是关于习惯培养内容与方法最为通俗和实用的读本，同样由我们课题组的专家学者所撰写。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。

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4227起，死亡798人，因违反道路标志标线导致26000人死亡。还要死多少人才会改变？

我给大家讲一个案例：

据2012年6月8日东方卫视和《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15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试规定，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，是一位全国特级教师。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。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。

天津社科院的关颖研究员曾经与儿子难以沟通，儿子房间里贴了许多篮球明星乔丹的画像，因为乔丹是他心中的偶像。后来，一向不喜欢篮球的关颖开始与儿子一起看篮球比赛了，并且收集了许多乔丹的故事，这让儿子对妈妈刮目相看，自然亲近了起来。关颖发现，只要与儿子谈乔丹，儿子就心服口服，因为他对这个偶像有认同感、亲切感。

许多偶像的身上具有榜样的因素，如果善于挖掘这些因素，使偶像逐渐变为榜样，就可能产生良好的教育效果。关颖就是这样做的，她借助乔丹这个榜样的力量，使全家人和谐相处，儿子的发展也越来越好。

青少年时代就是榜样时代和偶像时代，因为青少年的学习特点就是观察和模仿。当然，青少年的榜样和偶像并非都是名人，更多的是他们的伙伴。因此，父母和教师既可以选择孩子喜爱的名人榜样，也可以选择孩子的优秀伙伴，只要发现他们的某些好习惯，就会对孩子产生巨大的影响力。

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，养成某个好习惯。

美国的心理学家研究发现，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21~90天。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？裤子呢？”东找西找的，什么都找不到了，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；得到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。

北京有一位妈妈，儿子上五年级，写作业磨蹭。在心理学专家的指导下，妈妈开始采取习惯培养的措施。

有一天，妈妈开始观察儿子到底是怎么写作业的。她发现儿子写一个小时的作业站起来七回，一回打开冰箱看看有什么好吃的，一回打开电视看看动画片开始了没有，不到十分钟站起来转两圈，这样写作业能不磨蹭吗？

于是妈妈对儿子说：“你是一个很聪明的孩子，完全能够学习好，但是我刚才给你数了数，一个小时站起来七回，是不是太多了？我看你写一个

小时的作业站起来三回就差不多了吧。”儿子一愣，想不到妈妈挺宽容的，说三回就三回。妈妈继续说：“你如果一个小时内站起来不超过三回，当天晚上的动画片可以多看。”儿子听了高兴得不得了。妈妈又说：“先别开心，有奖必有罚，如果你一小时写作业站起来超过了三回，当天晚上的电视就不能看，包括动画片。”

母子协议达成了。

结果五天下来，儿子有三天做到了，一小时写作业站起来不超过三回，兴高采烈地看了动画片。但是有两天忘了，一到了下午6点就急，因为不能看动画片，可怎么央求妈妈也不能看。

真正的教育自我教育，真正的控制自我控制。孩子就这样慢慢地变化了，一想到一个小时只能站起来三回，就会慢慢地控制，并用争取晚上看动画片来激励自己。

就这样，经过三个月的训练，这个孩子终于养成了专心写作业的好习惯。

我觉得这位妈妈就是一位教子有方的好妈妈。我从她的成功经验中，总结出了习惯培养的基本方法——加减法。也就是说，培养好习惯用加法，改正坏习惯用减法。您想让孩子养成什么样的好习惯，就千方百计引导他好的行为不断地出现，出现的次数越多，好习惯越牢。我们可以借鉴这个做法，就是给孩子一个可以接受的过程，让他们慢慢地把坏习惯改掉而养成好习惯，或者说用好习惯代替坏习惯。

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。

我完全相信，身为父母没有人不希望培养孩子良好的习惯，问题是具体该怎么做。我们以阅读为例来探讨一下如何创造良好的环境来培养好习惯。

请父母们思考以下五个培养阅读习惯的关键环节：

人是环境的产物，父母是最好的榜样，书香之家最有利于培养孩子的读书习惯。所谓书香之家，就是家里不仅有很多书，并且父母具有读书习惯。孩子经常看到父母在读书，就会很自然地模仿，怎么可能不喜欢读书呢？

孩子都是喜欢听故事的，因为儿童的思维方式以形象思维为主，故事对他们最具魔力。如果父母坚持从幼儿阶段就给孩子读故事听，小学阶段坚持与孩子轮流读或者互相讲故事，孩子能不喜欢读书吗？如果固定读书时间，甚至固定舒适的阅读位置，更会有助于阅读习惯的养成。

儿童的阅读兴趣和能力都是有差异的。对于那些偏爱看电视或玩网络游戏的孩子，也有很多办法引导。比如，他看了电视连续剧《西游记》或玩了网络游戏《植物大战僵尸》，他可能会对原著或相关图书产生兴趣，父母跟他一起读效果更佳。

给孩子自主选择的权利，非常有利于培养孩子养成阅读习惯，而最简单也最有效的方法，就是经常带孩子逛书店或进图书馆。给孩子适量的钱，让孩子在书海浏览的基础上选择自己最喜欢和最需要的书。请注意：

儿童阅读兴趣第一，相信孩子会由兴趣入手敲开神奇的知识之门。

有些进入青春期的孩子好动不好静，他们开始对外面的世界充满好奇，而旅行就是富有魅力的选择。如果委以重任，请孩子查阅资料做旅行的设计与安排，特别是参观名胜古迹和名人故居，请孩子做导游，都可能促进孩子养成阅读的习惯。

完全可以相信，只要做到以上任何一条，孩子就有希望喜欢阅读。如果做到以上两三条，孩子就有希望养成阅读习惯，并且终身受益。

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，比如不磨蹭、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11月于北京世纪城

目录 CONTENTS

序 言	培养好习惯的六个步骤..... 1
第一章	责任心与生命同在
	——让孩子诚实做人 1
	负责就是要承担后果 2
	负责任的人生才有价值 5
	培养责任心要从培养责任行为入手 11
第二章	培养诚实守信的习惯
	——让孩子诚实做人14
	信守诺言是向自己的人际关系账户中“存款” 17
	不守信用获得的是眼前利益，要用高昂的代价 偿还 20
	守信的人这样做 21
	培养贯穿于生活的一点一滴 26
	让谎言在家中消失 27
	遵守承诺是目的 32
第三章	培养做事有始有终的习惯
	——事情值得开始，就应该有个结束35
	成功的秘诀就是坚持，坚持，再坚持 36
	想到才能做到 40
	培养意志力，掌握做事技巧 43

不要打扰正在做事的孩子	48
尊重孩子的参与权	50

第四章

培养自我反省的习惯

——经常问问自己“我做了什么”	53
自我反省是一种重要智能	57
自我反省每一天、每一事	59
让自我反省成为全家人的习惯	67
多给孩子信心	68

第五章

培养敢于承担责任的习惯

——面对问题先承认“是我的失误”	70
推卸责任的习惯会让人失去自信	71
勇于承担责任，会让一个人从过失中收获信任	73
让孩子承受自然后果	76
允许孩子犯错误	83
惩罚不是因为孩子犯了错	86

第六章

培养遵守规则的习惯

——遵守规则利己利他	88
没有规则意识的人无法在社会中立足	89
让规则渗透进孩子的生活	91
培养孩子执行规则的技能	96
用规则管理孩子的生活	100
理智地使用规则	101

第七章

培养对自己的学习负责的习惯

——学习是孩子自己的事	106
主动学习，才会有主动的人生	107
耐心、放心、信心	111
创建学习型家庭	120
学会等待	123

第八章	培养对家庭负责的习惯	
	——给孩子一个劳动岗位	126
	是否干家务活不是家务事	127
	不扫一屋，何以扫天下	131
	让孩子承担一些责任	136
	勿以“事小”而不为	138
	提供鼓励孩子参与家务劳动的环境	143
	重过程而不是重结果	145
第九章	培养关心集体的习惯	
	——每个人都是集体的一员	147
	个人与集体就如同鱼与水	148
	帮助孩子学会关心集体	152
	父母要做学校活动的积极分子	157
	关注孩子与集体的关系	157
第十章	培养对社会负责的习惯	
	——让孩子热心公益活动	159
	人人献出爱，社会才会充满爱	160
	公益不是有钱人才能做的事	166
	公益心从小培养	168
后 记	五个好习惯成就孩子幸福人生.....	175

第一章

责任心与生命同在

——让孩子诚实做人

高尚、伟大的代价就是责任。

——丘吉尔

《圣经》中有这样一个故事：

天主在创造了天地万物后，又创造了人类——亚当和夏娃，将他们安置在伊甸园中。伊甸园富饶美丽，果实鲜美，花草芬芳，飞禽走兽游戏鸣唱。天主告诉他们俩说：“地上的一切归你们管理，乐园中的果实归你们享用，只有乐园中央善恶树上的果实，你们不能吃，如果你们吃了，必要死亡。”

但是终于有一天，亚当和夏娃受了蛇的诱惑，违背了天主的告诫，偷吃了善恶树上的果实。天主知道



了此事，心里非常忧伤。他问亚当是否吃了那约好了不能吃的果实。亚当说：“是你送给我做伴的女人给了我树上的果实，我才吃的。”天主又问夏娃：“你为什么做这事？”夏娃说：“是蛇骗了我，我才吃的。”他们都不愿意承担责任，都在找理由为自己开脱，拒绝承认自己的过失。

于是天主向人们预告了他们的苦难。他对夏娃说：“女人，因你为后代带来罪恶，你的痛苦在怀孕时会大大增加，你将在痛苦中生子。你还要受你丈夫的管辖。”他对亚当说：“你作为受造者，拒绝相信你的造主，诞生你的土地也要为你受到伤害，大地要因你生出荆棘和蒺藜。你必须汗流满面、日日劳作才有食物维持生存，因此你必要一生劳苦，直到你归于土，因为你本来自土。”

这是一个故事，但它向我们呈现了这样的逻辑：天主制定了规则，声明人如果不遵守，将为此承担责任。亚当和夏娃违背了规则，亚当把责任推给了夏娃，夏娃则把责任推给了蛇。但这并没有使他们逃离惩罚，最终他们仍然要对自己的错误负责。由此可见，责任心是一个古老的话题，它与人类共生。

什么是责任？什么是责任心？什么是负责呢？

负责就是要承担后果

许多事，你未必喜欢，但必须做

什么是责任？人生活于社会中，每个人都有自己应当做的事情，这就是责任。同时，更有许多事情，你不一定喜欢，但又必须去做，这同样是因为责任。

负责任就是要对自己做的事情负责。美国著名心理学博士艾尔森对世