



好习惯是 成功的资本

赵园 编著



家长**决定**孩子习惯
习惯**决定**孩子**命运**



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



好习惯是 成功的资本

赵园 编著



家长**决定**孩子习惯
习惯**决定**孩子**命运**



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯是成功的资本 / 赵园编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5464-1123-1

I. ①好… II. ①赵… III. ①青少年-习惯性-能力培养 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039579 号

好习惯是成功的资本

HAOXIGUAN SHI CHENGONG DE ZIBEN

赵 园 编著

出 品 人 段后雷

责任编辑 陈德玉

责任校对 李 航

装帧设计 欧阳永华

责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社

电 话 (028) 86621237 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 北京龙跃印务有限公司

规 格 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 220 千

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5464-1123-1

定 价 26.00 元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: 010-61480644

前 言

习惯，是人们在长期生活中逐步养成的一种相对稳定的思维和行为倾向，一种稳固的思维和行为定式。习惯一旦形成，就会在人的头脑中形成一种自动化的程序，进入到人的潜意识里，使人难以察觉，却处处受其影响，习惯成自然。

教育家叶圣陶曾经说过：“积千累万，不如养个好习惯。”可见习惯是何等重要。孩子一旦形成不良生活习惯，在学习、生活中，甚至在今后的人生道路上，都很难让他人接受，从而处理不好人际关系。儿童良好的学习习惯更是重要，成绩好的学生和成绩差的学生最大的差别，就是他们学习习惯的差别。一个人良好的学习习惯，会让其受益终身；而不良的学习习惯，会使一个孩子一直都碌碌无为。习惯是一种顽强的力量，它可以主宰人的一生，它可以决定一个人的命运。不好的习惯就像缠在身上的铁链，它无形地限制着孩子的行为，阻碍孩子突破自己，走向成功。因此，培养儿童良好习惯是非常重要的。

人是被习惯塑造出来的。一个人的个性，实际上就是自身习惯的总和。最初是人们塑造了自己的习惯，然后习惯就像获得了独立的生命一样，反客为主，反过来又塑造了人本身。所以，作为人自身生命的一部分，习惯具有强大的力量，尤其是那些良好的习惯，能够为人生注入强劲的动力，使生命更精彩。

好的习惯，具有强大的塑造力。习惯就像汨汨涌动的流水，在不知不觉中塑造着一个人的性格，进而决定着他的命运。好习惯，近乎于美德，而“德不孤，必有邻”。一个好的习惯能够衍生出更多的好习惯，从而使人性变得更加美好。一个人习惯了诚实，就会待人以诚恳，待人以宽容，待人以豁达大度，就会获得同样的诚挚和宽容，使人生变得更加美好。

好的习惯，具有巨大的推动力。滴水能够穿石，积土能够成山，跬步能致千里，这都是依靠点点滴滴的积累，而积累乃是一种习惯的力量，能够推动一个人完成先前所不曾预料的事情。“只要功夫深，铁杵磨成针”，“绳锯木断，水滴石穿”，仍然是习惯使然。习惯具有巨大的推动力，就像钉子能够把坚硬的木料穿透。生命中充满了积极进取的力量，从而推动他向着更高的目标迈进。

好的习惯，蕴含着一股强大的能量。春天的灿烂只在一瞬间，但是却须历经漫长的严冬。台上一分钟，台下十年功。当习惯的力量潜滋暗长，最终以排山倒海般的方式显现出来，没有任何偶然的成功能与之匹敌。这漫长的蓄积，这种在长期的寂寞中坚忍和执守的力量，就是习惯的力量，没有任何力量能够阻挡生命的绽放。只要坚持不懈，就能够超越自己，同时也能够超越前人，最终成就大业。

行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。孩子的习惯就像是走路，如果人们选择了一条道路，就会一直沿着这条路走下去。因此，从小培养孩子良好的习惯将影响孩子的一生。

目 录

CONTENTS

第一章 良好的习惯将影响孩子一生 \ 1

- 一、好习惯决定孩子好未来 \ 2
- 二、坏习惯阻碍孩子的发展 \ 4
- 三、好习惯就是给孩子寻找出路 \ 5
- 四、日常生活中培养孩子好习惯 \ 7
- 五、好习惯要从小开始培养 \ 9
- 六、习惯的培养应该给孩子恰当的教导和表扬 \ 11
- 七、要把握时机，掌握分寸来培养孩子的好习惯 \ 13
- 八、强化孩子的好习惯 \ 15
- 九、在孩子快乐的心情中培养好习惯 \ 17
- 十、专心致志培养孩子好习惯 \ 19
- 十一、家庭教育是培养孩子好习惯的第一环境 \ 21
- 十二、培养孩子的自制习惯 \ 23
- 十三、告诉孩子，勤奋很重要 \ 25
- 十四、给孩子灌输时间观念 \ 27
- 十五、培养孩子心胸开阔的习惯 \ 29
- 十六、让孩子养成“马上去做”的好习惯 \ 31

第二章 好习惯决定孩子的好前程 \ 35

- 一、培养孩子做事有计划 \ 36
- 二、培养孩子做事不拖拉 \ 39
- 三、培养孩子做事认真仔细 \ 42
- 四、培养孩子学会节俭 \ 44
- 五、培养孩子学会自我激励 \ 47
- 六、培养孩子学会独立 \ 50

第三章 别让坏习惯毁了孩子 \ 53

- 一、父母是孩子的第一任老师 \ 54
- 二、预防电视变“毒药” \ 57
- 三、“玩耍”是孩子的天性 \ 59
- 四、言传更要身教 \ 62
- 五、把对孩子的爱建立在理智上 \ 64
- 六、教育方式忌简单粗暴 \ 66
- 七、重视孩子的内在素质塑造 \ 67
- 八、让孩子有说话的权利 \ 69
- 九、不要帮助孩子包办一切 \ 71

第四章 改变父母的教育习惯吧 \ 75

- 一、孩子学习习惯培养方法 \ 76
- 二、给孩子创造想象的空间 \ 88
- 三、改变孩子每天早上赖床的习惯 \ 94
- 四、让孩子养成讲卫生的习惯 \ 96
- 五、让孩子养成初步的时间观念 \ 98
- 六、让孩子收拾好自己的房间 \ 100

- 七、和孩子一起给家庭风格一个定位 \ 101
- 八、相信孩子管理家务的能力 \ 103
- 九、让孩子自己做饭 \ 104
- 十、要按自己的想法教孩子做家事 \ 106
- 十一、真心地赞美孩子 \ 107

第五章 做孩子的好榜样 \ 117

- 一、言教不如身教 \ 118
- 二、让孩子树立责任心 \ 127
- 三、自己的孩子最优秀 \ 133
- 四、引导孩子的艺术天赋 \ 139
- 五、跟孩子亲近 \ 144
- 六、让孩子树立金钱的观念 \ 157
- 七、培养好习惯父母应该做出表率 \ 160

第六章 培养孩子的好习惯 \ 161

- 一、培养孩子持之以恒的习惯 \ 162
- 二、杜绝孩子的说谎习惯 \ 166
- 三、培养孩子勇于承担责任的习惯 \ 169
- 四、让孩子一生拥有善良的心 \ 172
- 五、培养孩子学会宽容 \ 175
- 六、培养孩子诚实守信的好习惯 \ 178
- 七、培养孩子勤奋的习惯 \ 181
- 八、培养孩子谦虚的习惯 \ 183
- 九、培养孩子幽默的习惯 \ 186

- 十、培养孩子助人为乐的习惯 \ 189
- 十一、培养孩子爱劳动的好习惯 \ 193
- 十二、怎样纠正孩子的坏习惯 \ 195
- 十三、让孩子丢掉爱磨蹭的坏习惯 \ 198

第一章

良好的习惯将影响孩子一生

- 一、好习惯决定孩子好未来
- 二、坏习惯阻碍孩子的发展
- 三、好习惯就是给孩子寻找出路
- 四、日常生活中培养孩子好习惯
- 五、好习惯要从小开始培养
- 六、习惯的培养应该给孩子恰当的教导和表扬
- 七、要把握时机，掌握分寸来培养孩子的好习惯
- 八、强化孩子的好习惯
- 九、在孩子快乐的心情中培养好习惯
- 十、专心致志培养孩子好习惯
- 十一、家庭教育是孩子好习惯培养的第一环境
- 十二、培养孩子的自制习惯
- 十三、告诉孩子，勤奋很重要
- 十四、给孩子灌输时间观念
- 十五、培养孩子心胸开阔的习惯
- 十六、让孩子养成“马上去做”的好习惯



一、好习惯决定孩子好未来



孩子的习惯就像是走路，如果人们选择了一条路，就会一直沿着这条路走下去。因此，从小培养孩子养成良好的习惯，将影响孩子的一生。惯性的力量会使孩子不自觉地强化自己的选择，并让他不会轻易地走出自己选择的道路。这种现象就称为“路径依赖”。

这种现象有点类似于物理学中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。一旦人们选择走上某一种路径，就会在以后的发展中进行不断的自我强化。关于“路径依赖”的一个广为流传的例证就是现代铁路两条铁轨之间的标准距离是怎样确定的。

这要从古罗马说起。古罗马时代，牵引一辆战车的两匹马的屁股的宽度恰好是 1.435 米，因此，罗马人以 1.435 米为战车的轮距宽度。

当时的整个欧洲，包括英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的，因此，1.435 米成了英国马路的宽度。任何其他轮宽的车子在这些路上行驶的话，轮子寿命都不会很长。所以，如果马车用其他轮距，它的轮子会很快在英国的老路上被撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，1.435 米成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，这个习惯影响到美国太空梭燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为这些推进器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车轨道宽一点，因此，火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。



所以，“路径依赖”导致两千年前两匹马屁股的宽度，决定美国太空梭火箭助推器宽度的现象产生。

在某种程度上，人们的一切选择都会受到“路径依赖”的影响，人们过去做出的选择决定了他们现在可能的选择。因此，“路径依赖”理论被总结出来之后，就被人们广泛应用在选择和习惯的各个方面，包括妈妈该如何培养孩子的习惯。

对于孩子的未来，同样需要做好路径选择。妈妈应该培养孩子正确的路径选择观点，让他们从小就懂得取舍，追求生活的真正意义。

同时，由于家庭是一个人一生中的第一所学校，妈妈则是子女的启蒙老师，因此，妈妈往往成为子女效仿的模板。妈妈的言行举止和教育方法，对子女的成长有着重大影响，妈妈的性格特点、处事风格，甚至包括夫妻间的相处模式，对子女的性格塑造都有潜移默化的作用。

人的所谓情商中的绝大部分都是后天培养成的。在每个孩子成长的过程中，都会遇到对他产生最重要影响的人，并且这个人长时间与其发生密切互动关系，这样，这个人的各种行为特征就会成为未成年人效仿的模板，他会有意识或无意识地效仿、习得此人的行为方式和思维模式。而在现实生活中，总是妈妈处在这种与子女密切的互动关系之中，所以，妈妈往往是对子女产生最重要影响的人，成为塑造子女的模板。所以，子女会依赖妈妈的思维和行动特点，形成自己的性格、气质。

所以妈妈一定要为孩子的未来选择好路径，同时自己也要为子女树立一个好的榜样。

二、坏习惯阻碍孩子的发展



不好的习惯就像缠在身上的铁链，它无形地限制着孩子的行为，阻碍孩子突破自己，走向成功。

在印度或泰国随处可见这样的情景：一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象。人们也发现：牵一头大象，用一条细绳就可以了；而牵一头小象，却要用粗绳。

这是因为那些驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐习惯了不挣扎，直到它长可以轻而易举地挣脱链子的大象，它也不挣扎，细小的绳子就可以使它听话。而小象则不同，它没有形成被约束的惯性思维，尽管力量小，却比成年大象更危险。

大象已被约束惯了，它没有想过自己的力量足以挣脱绳子的控制。约束大象的不是那截细细短短的木桩，而是它用奴性建造的牢狱，用惯性打造的枷锁。所以说，小象是被链子绑住的，而大象则是被习惯绑住的。

孩子时时刻刻都在无意识中培养习惯，这是人的天性。因此，妈妈应该时刻注意，孩子们平时正在培养哪些习惯。当孩子出现不好甚至怪异的行为时，当然要受到惩罚，但不是体罚。以下几个方法，妈妈可以帮助孩子改正不好的习惯。

1. 通过故事、儿歌、童话等文艺作品使孩子意识到自己的不良习惯。孩子缺乏判断是非的能力，如果爸爸妈妈一味要求他改正不良习惯而不讲清为什么要改正，孩子会出现逆反心理，使不良习惯得到强化。因此，成人发现孩子的不良习惯后，不要急于求成，可以有针对性地讲一些故事、童话使孩子认识到自己的不良习惯。比如，孩子喜欢挖鼻孔，成人可以讲“猪八戒的鼻孔是怎样来的”，让孩子通过这个夸张的故事，明白挖鼻孔所带来的危害，从而激发他改正的愿望。

2. 身教重于言教。有些孩子的不良行为习惯是在成人的影响下，潜移默化形成的，如往阳台下扔东西，起床后不叠被，饭前不洗手等。当成人要求孩子改正时，孩子往往以成人也是这样为理由。这时，成人应该检点、反省自己的错误行为，并及时改正，使自己在孩子心目中树立良好形象。

3. 适当增加刺激，及时转移孩子的注意力。孩子的不良习惯往往是无意识的行为，所以爸爸妈妈常发现孩子“屡教不改”。这时，爸爸妈妈可以根据孩子好问、好动的特点，及时转移孩子的注意力。如出现孩子吮手指时，爸爸妈妈可以让孩子帮助做一些力所能及的事，或引导孩子观察某一种物体，或参加某一游戏活动，及时转移孩子的注意力，使孩子在不知不觉中改正不良习惯。

在生活中，爸爸妈妈要做有心人，可以尝试着在家中的床头、电视机、饭桌等明显的地方贴些简单明了、富有情趣的图画，使孩子时时得到提醒。

4. 及时表扬，增加孩子的自信心。爸爸妈妈在纠正孩子不良习惯的过程中，要发现孩子的点滴进步，及时进行表扬，使孩子在愉快的心境中增强改正不良习惯的信心。这样，孩子就比较容易改掉不良习惯。

坏习惯会通过不断重复，由细线变成粗线，再变成绳索，最后又变成链子，直到成了难以改变的习惯与个性，这时，妈妈再想改变小孩的习惯就需要付出加倍的努力了。

所以，习惯有时是很可怕的东西，孩子 95% 的行为是通过习惯做出来的，所以，妈妈一定要时刻关注孩子的习惯与行为，以免造成不良的影响。

三、好习惯就是给孩子寻找出路



成功教育从养成好习惯开始。教育的核心不只是传授知识，而是学会做人，养成好习惯。习惯是一个人存放在神经系统的资本，一个人养成好的习惯，一辈

子都用不完它的利息，养成一种坏习惯，一辈子都偿还不清它的债务。

哈佛大学教授皮鲁克斯说：“好的习惯是绝大多数人迈动双脚的动力，它对成功的影响力不可小觑。对于孩子来说，一定要及早养成更多的好习惯，驱除坏习惯的侵扰。”

1998年5月，华盛顿大学请来世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。学生们问道：“你们怎么变得比上帝还富有？”巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯。”盖茨表示赞同。是好的习惯造就两人辉煌的人生，缔造了财富的王国。

研究证明，一个人的日常活动，其中90%是通过不断地重复某个动作，使之在潜意识中转化为程序化的惯性，也就是不用思考，自动运作。这种自动运作的力量，即习惯的力量。对孩子而言，习惯的力量对他们产生的影响更大。著名的“铁娘子”、英国前首相撒切尔夫人在谈及习惯与生活细节时说：“有时事务太忙，我也可能感到吃不消，但生活的秘诀实际上在于把90%的生活细节变成习惯，这样你就可以习惯成自然了。毕竟你想都不用想就去刷牙，这就是好习惯。”

著名教育家马卡连柯曾经说过：教育孩子，首先要对孩子提出尽可能高的要求，对孩子要尽可能表现出发自内心的尊重。孩子智力开发与艺术素质从小培养固然重要，但生活习惯的教养也绝不能忽视，且教育必须从生活细节开始。

实际上，教育就是由一个个细节组成的，而细节串联起来就成了习惯。儿童教育最重要的就是培养好习惯，幼儿时期是养成生活习惯的最佳时期，小学阶段可能是养成品德习惯的最佳阶段，中学时期可能是养成学习习惯的最佳时期。但是，容易的并非可以自然形成，困难的未必就不能做到，最佳的也仅仅是一种可能。所以准确地说，人的一生都是不断养成好习惯和改正坏习惯的过程。

对妈妈而言，她们的第一责任是教育孩子。而教育孩子的第一位就是培养孩子的好习惯。教育孩子，先从做一个好妈妈开始。做好妈妈，应该从身边的小事做起，以身作则。在学习、读书习惯方面，妈妈也要和孩子一起养成。如共读一本书，可以教孩子看，可以讲成故事给孩子听，还可以让孩子“教”你看，讲成故事给你听。看一本好书，可让孩子获得成长的快乐。

科学家曾发现，一个好习惯的养成仅需要21天的时间，一旦孩子养成某个



习惯，就意味着他将终身享用它带来的好处。正如奥格·曼狄诺所说：“事实上，成功与失败的最大分界，来自不同的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。”注重习惯的力量，从小培养孩子良好的习惯吧！这对孩子的一生都有重要影响。

“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生！”对于孩子来说，要成就学业、事业，要拥有美好的人生，必须养成一种好的习惯。孩子的未来，其实就掌握在妈妈手中。如果你希望教育好孩子，那就先从做一个好妈妈开始。如果你渴望去做好妈妈，那就先从培养孩子好习惯开始。

孩子的好习惯不是一朝一夕就能形成，而是长期的培养过程。当孩子从生活细节中获得了良好的习惯，会给他今后的学习、生活、工作奠定扎实的基础，还会帮助他树立自信，所以，长期培养孩子的好习惯，即是在寻找成功的方法。

四、日常生活中培养孩子好习惯



拿破仑·希尔说过：“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。”好习惯是成功的基石，它于经年累月中，影响着我们的品德，塑造着我们的思维方法和行为方式，并且左右着我们的成败。所以说，培养孩子良好的习惯是十分重要的。

一个好的习惯也可以产生巨大的力量，如果你反复地重复着一件有益的事情，渐渐地，你就会喜欢去做，这样一来，所有的困难都显得微不足道了。习惯的力量是巨大的，它可以冲破困难的阻挠，帮助你走上成功的道路。

培养孩子良好的习惯最有效的方法就是透过日常的教育来实现。

北京有个孩子，特别喜欢吃橘子。他妈妈买橘子，总是以3的倍数买，如15个、21个，吃橘子时，就由孩子来分，一人一个。有一回，橘子只剩下5个了，他把橘子拿在手里，没像往常一样送过来，而是用眼睛看着爸爸妈妈，意思就是

说，就剩5个了，你们俩还吃呀？

妈妈给爸爸使个眼色：吃。结果爸爸妈妈一边剥橘子，儿子一边流眼泪。他妈妈事后说：“天呀！我把这个橘子吃下去，一点味儿也没吃出来。但要让孩子心里有别人，有好吃的大家一块分享，要让他从小就有份额意识和与别人分享的习惯，我必须那样做。”

孩子长大后考上了北京大学，亲戚朋友很高兴，这个给50块钱祝贺，那个给100块，一共给了500块钱。过春节时，妈妈惊讶地发现，他把500块钱装了一个红包给奶奶，这让她有一股欣悦之情。

这个大小伙为什么变得这么有孝心，一般孩子看见老人给的压岁钱不多还不高兴，哪有把自己的压岁钱给老人的？这就是从小培养起来的习惯。

要孩子形成一个好的习惯，妈妈就要先有一个好心态，不要期望着今天告诉孩子应该怎么做，明天孩子就能如你所愿表现出你所期望的行为。妈妈要明白“欲速则不达”的道理，要有充分的耐心，加上科学的方法，才能帮孩子养成良好的习惯。

有一个培养习惯的方法叫作“21天习惯养成法”。行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯；90天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作；同样道理，任何一个想法，重复21天，或者重复验证21次，就会变成习惯性想法。所以，一个观念如果被别人或者自己验证了21次以上，它一定已经变成了你的信念，这正是人们常说的“21天习惯养成法”。

“21天习惯养成法”把习惯的形成大致分成三个阶段。

第一阶段：1～7天左右。此阶段的特征是“刻意，不自然”。你需要十分刻意提醒自己改变，而你也会觉得有些不自然，不舒服。

第二阶段：7～21天左右。不要放弃第一阶段的努力，继续重复，跨入第二阶段。此阶段的特征是“刻意，自然”。你已经觉得比较自然，比较舒服了，但是一不留意，你还会回复到从前。因此，你还需要刻意提醒自己改变。

第三阶段：21～90天左右。此阶段的特征是“不经意，自然”，其实这就是习惯。这一阶段被称为“习惯性的稳定期”。一旦跨入此阶段，一个人已经完成了自我改造，这项习惯就已经成为他生命中的一个有机组成部分，它会自然而