



GOOD HABITS

张永年/编著



好习惯 成就孩子的一生

把好习惯作为最好的礼物送给孩子

家长的目光盯在细处，
行动落在实处，孩子的习惯培养就会获得帮助。

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

好习惯

成就孩子的一生

GOOD HABITS

把好习惯作为最珍贵的礼物送给孩子

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯成就孩子的一生/张永年编著. —北京:北京理工大学出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5640-4528-9

I. ①好… II. ①张… III. ①儿童—习惯性—培养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第087708号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京九天志诚印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/16

字 数/205千字

版 次/2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

责任校对/周瑞红

定 价/32.00元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换



目 录

第一章 培养孩子的学习习惯，让知识永不止步

- 目标，学习动力的来源◎ 002
- 分房而睡，独立的开始◎ 005
- 技巧性的阅读可事半功倍◎ 009
- 考试，让孩子学会查缺补漏◎ 013
- 兴趣引导孩子的自学能力◎ 016
- 独立完成作业很重要◎ 020
- 工整的字迹，一丝不苟的精神体现◎ 024
- 检查，杜绝马虎的重要环节◎ 028
- 思考，学习的真谛◎ 031
- 抄袭不是捷径◎ 035
- 专注，三心二意的“克星”◎ 038
- 制订学习规划，告别“三天打鱼两天晒网”◎ 042
- 复习，温故而知新◎ 045



第二章 培养孩子的生活习惯，成就在点点滴滴中体现

自立，从做家务开始◎ 050

保护眼睛，从生活细节做起◎ 053

懂点厨艺，从“吃”中增长能力◎ 057

给孩子有限的零花钱，养成储蓄和节制的习惯◎ 060

安全意识要谨记，自我保护很重要◎ 063

搞清正餐和零食的关系◎ 066

和拖拖拉拉绝缘，干脆利落做事◎ 069

锻炼，为健康保驾护航◎ 073

第三章 培养孩子的思维习惯，未来的路就在今天的脑海中

好奇心的探究增强孩子的思维◎ 078

充分调动各个感官，知识可以这样获取◎ 081

创新，孩子最需要具备的思维◎ 085

敏捷的思维在“脑筋急转弯”中锻炼◎ 088

逻辑性胜过盲目性一筹◎ 091

第四章 培养孩子的心理习惯，出色来自于内心的强大

屡试不爽的“鼓励”减压法◎ 096

追星，年少梦想的寄托◎ 100

懂得珍惜，成长中最美的记忆◎ 103

抗压，挫折中长大的孩子更结实◎ 107

倾诉，郁闷的最佳排解途径◎ 110

帮助孩子走出孤独◎ 114

让勇敢把胆怯“驱逐出境”◎ 117



循序渐进打破一蹴而就的神话◎ 121

别让“虚荣”浸染孩子的心灵◎ 124

让孩子摆脱没来由的任性◎ 128

骄傲会使人退步◎ 131

第五章 培养孩子的交际习惯，为他赢得更多的朋友

让孩子学会合作，使孩子的交际能力得以体现◎ 136

真诚待人才能获得长久的友谊◎ 140

遵守时间是传达诚信的简单途径◎ 143

学会体谅，尽量不要取笑他人◎ 146

宽容是化解矛盾的有效手段◎ 149

助人为乐，帮助别人这么快乐◎ 152

接纳批评，让孩子在承受中进步◎ 157

重视礼仪，告诫孩子这是种尊重◎ 161

让孩子学会倾听，这是最佳的交际艺术◎ 165

和别人分享，让快乐增倍◎ 168

尊重他人想法，让孩子懂得百花齐放才美丽◎ 172

第六章 培养孩子的品行习惯，为他的成长加足“燃料”

充足的自信让孩子不再平庸◎ 178

有主见才能不盲从◎ 181

不声不响的拿属于偷窃◎ 184

拒绝自私自利，与爱心相伴◎ 188

告别谎言，找寻正确的道德导向◎ 191

懂得承担，从小具备责任感◎ 195

自强的孩子才能做到自立◎ 198



诚信会让孩子体会到一诺千金的价值◎ 202

第七章 培养孩子的惜时习惯，为他延长人生之路

给时间做个计划，为事情做个规划◎ 208

分级行动：先做重要的，再做次要的◎ 211

分秒必争，点滴有效◎ 214

今日事，今日毕◎ 217

惜时让孩子不再羡慕别人的成功◎ 220

“见缝插针”地利用时间◎ 223

第八章 培养孩子的自主习惯，使他得以自由的呼吸

自己的事情自己做是自主的第一步◎ 228

自己克服困难，孩子的决断力不容忽视◎ 231

自己选择道路，在选择中学会成长◎ 234

多接触社会，勇敢地踏上自主之路◎ 237

独立思考，自信和自觉同时升华◎ 240

做个“懒家长”，无形中留住孩子的自主◎ 243

多出去走走，换得坚强的品质◎ 247



第一章

培养孩子的学习习惯， 让知识永不止步

好的学习习惯就是船桨，即使将来孩子出了校园，靠着这双桨，依旧能在知识的海洋中遨游，驶向自己理想的彼岸。可以说，好的学习习惯，会让孩子受用一生。



目标，学习动力的来源

雪茹要上二年级了，妈妈带着她去报名。路上，妈妈问雪茹：“茹茹，你已经上完一年级了，应该比较熟悉学校的生活了，你告诉妈妈，今年有什么打算？”

雪茹听了摇摇头，说：“妈妈，我没想过。”

妈妈接着说：“你去年很好地掌握了老师教给你的全部课程，不过也有很多知识掌握得不够扎实，今年你有什么更好的学习方法吗？”

雪茹说：“我可没想那么多，还是以后再说吧。”

妈妈说：“茹茹，你不能这样想，人应该有自己的目标，这样才会有正确的方向。”接着，妈妈给雪茹讲了一个故事：

“有一个特别优秀的猎手，他的枪法百发百中，远近闻名。他膝下有三个儿子，都已经长大成人。老猎手想，他应该带着孩子们出去磨练磨练，也顺便考验一下孩子们的狩猎水平。

“于是他们找了个好日子，带着武器和干粮，走了三四天才到达目的地。在一切预备妥当之后，他们准备开始行动。这时，老猎手问三个儿子：‘孩子们，我们到这有一会儿了，你们都看到什么了？’

“老大迅速地回答说：‘我看到我们的武器装备，偶尔跑过的动物，还有茂盛的树林。’

“爸爸摇摇头说：‘不对。’

“老二说：‘除了大哥所说的，我还看到咱们四个人。’

“爸爸又摇头：‘不对。’

“老三说：‘我只看到了我们的猎物。’说完，‘砰’的一声响，老



三射出一颗子弹，一头野猪应声倒地。

“爸爸露出了笑容：‘对，这才是最好的答案。我们应该知道我们来这儿的目地，那就是猎物，其他的都不重要。’”

妈妈说完这个故事，对雪茹说：“茹茹，老猎手的三个儿子中，只有老三目标明确，所以才能打中猎物。如果你对学习没有目标，就不能有针对性地去学习，这样成绩也不会有太大的进步。所以，每个学期开始都是你树立新目标的时候。”

雪茹听了妈妈的故事和教导，点了点头说：“妈妈，我知道目标的重要性了，我会好好想一想的，晚上我就会给自己设定一个新目标。”

案例中妈妈讲的小故事让茹茹明白了目标对于一个人的重要性。作为家长应该像这位妈妈一样注意培养孩子的目标意识，这样才能激发孩子学习的动力。无论是学习、工作还是拓展潜力及兴趣方面，大到企业，小到一件简单平常的事，都应该有一个明确的目标。目标会影响一个人的行为选择；选择决定人生。漫无目的不利于一个人发展。

制订学习目标，并且按照计划去执行，就能够有效地完成学习任务，提高孩子的学习成绩。按照目标去实现学习任务，能够激励孩子不断奋斗、前进，把学习当成一项不断克服困难、达到目标的挑战，让孩子有成就感，而成就感也能激发孩子的学习兴趣，促使他们进一步学习。一旦有了目标，就可以围绕这个目标更好地安排自己的时间，充分培养孩子形成良好的学习习惯和时间习惯，有利于孩子一生的学习和工作习惯的养成。

没有目标就没有方向，孩子容易变得懒散、盲目，学习成绩就不容易得到提升，孩子的行为容易陷入无序的状态，对待学习会越来越散漫。对于尚无自我控制能力的孩子而言，这个坏习惯的形成会导致孩子浪费时间，面对学习上的困难不知从何下手，从而产生畏惧的心理，慢慢变得不爱学习，如此恶性循环之后，就会对学习更加提不起劲来。



一招制胜

孩子的思维毕竟尚未完全得到发展，所以家长必须有效地引导孩子树立自己的目标。家长可以从以下几方面入手。

◎ 不盲目，根据实际情况进行

在帮助孩子制定目标的时候，一定不能盲目进行。首先要和孩子进行沟通交流，了解孩子的学习状况，针对孩子学习上的疑难点，根据孩子的实际情况恰当地制订学习目标。此外，还要注意不要和学校的任务相冲突，以免加重孩子的负担，让孩子产生厌恶心理。家长应该因势利导，而不是强制执行。有的家长不顾孩子的实际情况，要求孩子一定要考多少分，拿到第一名，这样达不到预期的效果，反而让孩子觉得压力重重。

◎ 多鼓励，从完成小目标开始

制订了一个总目标之后，一定要将其分解为多个小目标，使孩子既能够轻松完成，又有一些挑战，让孩子更有成就感。但是一定要避免好高骛远，做出不切实际的计划，超出了孩子的能力，一旦无法完成，很容易打击他们的学习热情，这些目标就难以继续执行下去了。孩子完成一个小目标之后，家长要及时表扬；面对一个相对较难的任务，家长也要及时地给予帮助，并给予一定的奖励。比如，孩子通过自己的努力进步了，父母可以口头鼓励；如果在学校的其他活动中有更突出的表现，父母可以给孩子一件他期待已久的礼物。

◎ 挖潜能，让孩子追求远大理想

当孩子顺利地完成一些既有的目标后，家长应该帮助孩子及时地调整学习目标。同时要注意引导孩子向更高远的目标前进。只有高远的目标才能激励孩子更好地学习，计划自己的人生。仅仅是停留在学习目标上，或者依靠某种奖赏的诱导，并不能最大限度地调动孩子的热情。家长要发掘孩子的潜能和梦想，让孩子将自己的梦想具体化，落实到学习生活中，才能使孩子真正自觉地完成



学习任务，为将来做准备。有些家长许诺给孩子，如果考好就奖励孩子 500 元，孩子为了那 500 元而学习，学习就变成和他无关的事了；如果家长告诉孩子，假如你长大后想当一名宇航员，那么你现在必须开始好好学习，这样做是鼓励孩子为自己的梦想而奋斗，孩子会更加自觉、自主地努力。

◎ 常调整，灵活才能持之以恒

目标被制订之后，不是一成不变的，可以按照实际情况随时调整计划。学习目标必须以孩子为主，家长只能辅助孩子进行，切不可揠苗助长，求进心切，给孩子造成太大的压力。如果实行一段时间之后，发现目标制订得太难太高，就应该适时调整；反之，目标制订得太容易，也应该及时增加难度。及时发现问题，并立即解决，督促孩子持续地努力，最终才能够形成一个好习惯，否则，很容易半途而废。

┆ 小习惯，大未来 ┆

让孩子形成制订学习目标的习惯非常重要，科学的目标会促进学习上的良性循环，将学习变成一种有趣的挑战，同时也培养孩子的意志力、自制力。德国伟大的思想家歌德说过：“人生最重要的是有伟大的目标与达到伟大目标的决心。只要不失目标地继续努力，终将有成。”

分房而睡，独立的开始

丫丫已经七岁了，还跟父母一起睡。虽然父母早就给丫丫腾出了一个专门的房间，但是由于丫丫最开始不愿意分房睡，一天哭两天闹的，妈妈没有办法，又觉得丫丫还小，就依着她。

邻居家的妞妞和丫丫一样大，但是她从三四岁开始就自己一个人



睡了。父母经常教育丫丫说：“你看人家妞妞，早就一个人睡觉了，你怎么没人家勇敢呢？”

丫丫撇撇嘴说：“我才不要一个人睡呢！我就要和爸妈一起睡。”

后来妈妈想到一个办法，就是等孩子睡着了再把她抱到她自己的房间去。但是丫丫半夜醒来之后，就大哭大闹地要回到父母的房间。第二天早上还闹着不肯上学。父母费了很大的劲才把她哄到学校去。

面对这种情况，父母都犯愁了。爸爸说：“都怨你，狠不下心来让她早点一个人睡，现在越大越难分。”

妈妈说：“这怎么能怪我呢？她那么小，我不忍心。”

爸爸说：“咱家丫丫就是没人家妞妞独立懂事，什么事都要大人陪着。咱不能老惯着她，不然会害了她的。”

妈妈沉吟半晌，说：“再想想别的办法吧。”

过了几天，妈妈带丫丫去买了一个粉红色的小星星壁灯，一个漂亮的台灯，一个可以升降的儿童工作台，然后和丫丫一起安装，开始精心布置她的儿童房，包括墙壁色调、窗帘、床单、被子、枕头等都按照丫丫喜欢的图案和颜色布置，还在墙上张贴丫丫喜欢的喜羊羊卡通画，并且让丫丫一起帮忙贴。爸爸给丫丫新买了一只可爱的小熊玩偶，放在床边。

妈妈看丫丫兴高采烈的样子，就问她：“丫丫，你晚上就住在这间漂亮的小屋子里，好不好？”

“好啊，好啊！”丫丫眉开眼笑。

“以后妈妈每晚都过来陪你一会儿，等你睡着了，妈妈再回隔壁睡，晚上有什么事，可以叫妈妈过来，你愿意吗？”

丫丫想了一会儿说：“我要妈妈和我一起睡在这个小床上。”

妈妈指着小熊说：“那样小熊会很挤的。”



丫丫看了看自己的房间，犹豫了一会儿，但还是答应了。

晚上，丫丫听着妈妈讲的故事，在温馨的灯光中总算睡着了。但是睡到半夜，丫丫就大叫妈妈，开始不能安稳入睡了，妈妈只好跑过去陪她一会儿，有了妈妈的陪伴，丫丫这才又睡着了。妈妈等丫丫入睡后又离开，但天快亮时，同样的情况又出现了。第二天，丫丫再上床睡觉时就开始很难入睡了，非要爸爸或妈妈的陪伴才能入睡，然后又如此反复。爸妈都觉得很累，妈妈又一次想放弃了。但是爸爸说：“没准再坚持一段就习惯了。”

这样过了两个月，丫丫终于能够自己睡一整宿觉了。

很多家长抱怨孩子和自己分房睡太难，其实有一部分原因在父母身上。案例中的丫丫妈，自己不忍和孩子分离，没有及时地培养孩子独自睡觉的习惯，导致孩子年龄太大，分房更成了一个难题。

又有的人会问，和孩子分房睡是必须的吗？其实分房睡有多方面的好处。

第一，分房睡有利于培养孩子独立自主的意识，同时可以养成孩子规律作息的良好生活习惯。

第二，孩子可以拥有一个自己的小天地，有属于他的秘密，有一种不被干扰的感受。同时，睡眠质量还可能会提高。

第三，分房睡会对孩子的人生产生影响。孩子会明白，很多事要自己一个人去做。还可以培养孩子勇敢的品质。

分房睡要特别注意以下两点。

第一，在适当的时间开始分房。一般选择在2~4岁比较好。因为4岁以后的孩子，想象力非常丰富，一个人在自己的房间睡觉，会因为想象而害怕。另外，孩子的第一个独立期就在2岁左右，如果不能及时地培养孩子的独立意识，孩子的依赖心理太重，不利于其健康发展。

第二，父母不能过度依恋孩子。很多时候，孩子不能分房睡往往是由于



父母过度依恋孩子，希望孩子陪在身边。父母首先应该克服这样的心理，正如有位心理学家所说，世间一切的爱都是为了相聚，只有母亲对孩子的爱是为了分离。只有放手使孩子独立，才是真正的爱。

一招制胜

轻松实现分房睡，需要以下技巧。

◎ 不要让孩子在心理上过分依赖大人

在分房睡之前，父母应该和孩子沟通，告诉他，单独睡是一件很勇敢的事，是孩子懂事和长大的标志。还可以通过童话故事，让孩子心中形成那样的观念，即能单独睡的孩子是勇敢独立的孩子，如告诉孩子：“宝宝可以自己一个人睡，已经长大了！真棒！”

◎ 温馨的儿童房不可或缺

一个温馨的睡房对于孩子来说是必不可少的。色调上布置得温馨一些，挂一些小饰品，小贴画，把孩子平时喜欢的玩具摆在床边，告诉孩子，还有很多勇敢的小动物会在夜晚的时候保护他。孩子喜欢的卡通图片也不可或缺。最初还可以亮着光线柔和的小台灯，降低黑夜带给孩子的恐惧感。刚开始时父母要在孩子身边陪伴一段时间，过了一段适应期，孩子自然而然就习惯一个人睡觉了。

◎ 循序渐进分阶段进行

最开始的时候，家长可以把婴儿床放在大床边，等在大床上哄宝宝入睡后再将其抱到婴儿床上。孩子醒来的时候，父母一定要及时出现安慰他，鼓励表扬他，这样既保证了宝宝的安全，又增强了孩子单独睡的勇气和信心。慢慢地过渡到让孩子在小床上独自睡。在孩子可以顺利地独立入睡以后，爸爸妈妈就可以尝试与孩子分房而睡了。分房睡的时候，父母要让孩子感觉到父母始终是关爱他的，并没有抛弃他，而且随时都在保护他。父母可以告诉孩子：“爸妈很喜欢宝宝，但是宝宝应该有自己的房间。”



◎ 父母态度要坚决

孩子最初与父母分开的时候，会反复，比如费了很大的工夫让孩子入睡了，孩子又醒了，哭了，或者半夜孩子会回到父母的大床上睡觉。很多家长会因此心软，放弃让孩子独自睡，结果往往使得分房睡不能顺利进行。其实，要让孩子分房睡不是一蹴而就的，养成这样的习惯需要巩固一段时间。反复是必然的，父母不用太在意。如果父母的态度坚决，孩子就会明白，自己必须一个人睡，慢慢就接受了。当然，也要灵活把握，如果孩子生病或者情绪不佳的时候，父母要及时给予抚慰。例如，孩子生病的时候要求妈妈陪伴，妈妈就应该满足孩子的要求，否则会给孩子一种冷漠的感觉，让孩子没有安全感。

┆ 小习惯，大未来 ┆

国外认为，孩子越早分房睡越好，但是孩子两岁前是培养亲子关系的重要时期，过早分房睡有可能会降低孩子的信任感、安全感、依恋感。同时，孩子两岁前自理能力比较差，分房睡则不利于照看孩子，有什么问题难以及时发现，可能会导致意外发生。

技巧性的阅读可事半功倍

丁丁已经六岁了，是一个很乖巧的孩子，全家人都很喜欢他。从丁丁快两岁时，每天临睡前妈妈都要给他讲故事。丁丁总是听着妈妈的故事入睡，已经成了习惯。

爸爸妈妈常常给丁丁买来很多童话书、绘本，还有各种动画片光碟。丁丁只喜欢看五颜六色的图，还有动画片，对文字却不感冒。眼



看着别人家的孩子已经认识很多字了，而丁丁只懂得老师在课堂上教过的字，妈妈害怕丁丁赶不上别人的学习步伐，就经常催促他看书认字。但是丁丁始终对书中的字提不起兴趣来，这下妈妈发愁了。

妈妈到学校向老师咨询，希望得到老师的帮助。老师对妈妈说：“要培养孩子的兴趣，千万不要逼着他学。一定要让他快乐地学习，他才会真正想学。”

不久，班级里组织了一次表演，表演的内容是发生在森林里的一个童话故事。丁丁被分配了一个角色，需要背诵很多台词。老师告诉丁丁，他扮演的角色很重要，希望丁丁能够演好。

丁丁回家后非常认真地背诵台词，学习表演技巧，常常一句话要练上几十遍。遇到不认识的字或不理解的词，就去问妈妈。妈妈很高兴地给他指点。

演出那天，爸爸妈妈都去了。丁丁的表现受到了老师的表扬。爸爸妈妈也为丁丁感到自豪。从那之后，丁丁开始喜欢自己看童话书了，一遇到不认识的字，就会去问妈妈。而妈妈讲故事给他听的时候，他会要求自己扮演一个角色，这时候，妈妈就趁机把书拿出来，你一句我一句地读起来。慢慢地，丁丁对书本的喜爱越来越浓厚，过了一年，他几乎能完全独立地看完一本书了。

案例中的丁丁懒得看书，老师用了一个灵活的办法激励了丁丁的阅读兴趣，从而让丁丁爱上阅读。老师的方法既调动了孩子参与活动的积极性，又让孩子加深了对故事的理解，还鼓励了不喜欢阅读的丁丁爱上阅读，可谓一举多得。

每个家长都望子成龙，害怕孩子输在起跑线上，在入校之前，家长们就已经为孩子准备了许多课程，如古诗背诵，学习英语、绘画、音乐等。但是很多家长都忽略了一点，那就是培养孩子的阅读兴趣。