

孙云晓与你 **面对面** 丛书

# 美好习惯 决定美丽人生

孙云晓 编著

家庭是习惯的学  
校，父母是习惯  
的老师



YZLI0890108753

荟萃十年网聊精华  
珍藏绝妙教子“处方”

**APCTIME**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽教育出版社



孙云晓与你面对面丛书

# 好习惯 决定美丽人生

孙云晓 编著



YZLI0890108753



时代出版传媒股份有限公司  
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

美好习惯决定美丽人生 / 孙云晓编著. —合肥: 安徽教育出版社, 2010. 10

(孙云晓与你面对面)

ISBN 978-7-5336-5681-2

I. ①美… II. ①孙… III. ①儿童教育: 家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201586 号

---

书名: 美好习惯决定美丽人生

作者: 孙云晓 编著

---

出版人: 朱智润

策划编辑: 杨多文

责任编辑: 杨多文 徐宝妹

装帧设计: 何宇清

封面摄影: 王 瑶

责任印制: 王 琳

---

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路 398 号, 邮编: 230601)

营销部电话: (0551) 3683010, 3683011, 3683015

排 版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷: 合肥创新印务有限责任公司 电话: (0551) 4456946

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

---

开本: 720×960 1/16

印张: 15

字数: 280 千字

版次: 2010 年 11 月第 1 版

2011 年 1 月第 2 次印刷

---

ISBN 978-7-5336-5681-2

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

### 三位著名教授联袂推介

**陆士桢**(中国青少年研究会副会长、中国青年政治学院教授):“孙云晓与你面对面”丛书是青少年教育专家和父母、孩子网上聊天的真实记录;是在与教育者及被教育者思想交锋、碰撞中,迸发出来的闪耀着理性思想光芒的教育宣言;是在深刻思考后,以一种创新精神对现行教育的反思,对现实生活中人们习以为常的一些观念、认识、行为的拷问和批判;是一部教育思想的读物;是一部家庭建设的读物,也是一部社会问题的读物;是一部现代中国教育的“论语”。

作者不仅批判了当代教育的弊端,而且提出了很多积极的对策性意见,对于当代中国教育,特别在教育观念和教育思想上开出了一系列颇具创造性的药方。期望有更多青少年、父母、老师读一读这套丛书;期望有更多的人关注今天孩子们的成长,更多的人去思考教育,实践现代教育思想,在人格培养上也能更快、更多地与国际接轨。

**田慧生**(中央教育科学研究所副所长、研究员):“孙云晓与你面对面”丛书是一套独特的书,它是孙云晓在自己的网站上与网友们对话、聊天的真实记录。这套丛书的一些观点不仅新颖,而且具有内在的冲击力,能够打动人、启发人。



这套丛书给我们提供的最大启示，就是要学会用孩子的眼光看待孩子。在有些问题上，只要放弃成人的标准或权威，放弃强迫，转换一下立场，变换一下思考问题的角度，切实地站在孩子的立场上去关注他们，尊重他们，理解他们，横亘在两代人之间的那堵无形的“墙”就会逐渐消解，理解之窗就会悄然洞开。但这并不意味着放弃成人的责任，而是换一种方式更好地负起应负的责任。

**劳凯声**（首都师范大学教育学科首席专家、教授）：“孙云晓与你面对面”丛书的内容是作者 10 年来在“孙云晓网站”上与青少年进行讨论、沟通的一个缩影，所涉及的问题不是一般意义上的说教。作者没有扮演传统的教师角色，而是以一个小朋友的身份来与青少年共同探讨，不仅感动着孩子，也感动着他们的父母和老师。

在我看来，成人社会不应把孩子看成是大人的附庸，看成是父辈的替身、父辈理想和意志的一部分。幼小的生命同样应具有自己的尊严与权利，培养孩子的最初出发点和最终目的都应让他们从家庭走向社会，在未来的社会中大显身手，实现自我价值。愿所有重视教育问题的人们，都来读一读这套令人回味的丛书。

## | 目 录 |

### 三位著名教授联袂推介

#### 第一章 习惯是孩子成长的金钥匙

习惯是成功人生控制器 / 3

美好习惯决定美丽人生 / 9

习惯决定孩子命运 / 12

教育孩子的成败关键看习惯养成的好坏 / 19

#### 第二章 养成好的习惯是人的解放

培养良好习惯是塑造健康人格的基础 / 29

成功者就是保留好习惯改掉坏习惯 / 35

要寻找习惯培养的突破口 / 45

养成好的习惯是人的解放 / 51

#### 第三章 好的学习习惯比高分更重要

好的分数不如好的学习习惯 / 67

预习者是主动者 / 70

培养自主性学习的习惯 / 73

## 第四章 好习惯是训练出来的

儿童教育要特别注意细节 / 87

儿童需要生活化的教育 / 100

养成一个习惯到底需要多少天? / 106

习惯培养的五大步骤 / 108

## 第五章 好习惯从这里开始

中国教育在危险中 / 117

坚持 90 天,我养成了一个运动的好习惯 / 120

网络文明从习惯养成开始 / 122

让孩子做网络的主人 / 125

理财习惯应从童年开始培养 / 134

## 第六章 好读书 读好书

养成读书的习惯等于在心里头装了一台成长的发动机 / 147

一个人的精神发育史就是阅读史 / 152

网络时代的青少年特别需要养成读书习惯 / 163

读高品位书 做高品位人 / 165

## 第七章 改变孩子从改变父母做起

酸甜苦辣都是营养 / 179

关系好教育才能好 / 190

儿童教育是生活教育 / 202

孙云晓习惯教育语录 / 210

## 附录

孙云晓十年儿童教育聊天总目 / 215

“孙云晓与你面对面”丛书：现代教育思想观念的宣言 / 220

充满人文关怀的教育对话——推荐“孙云晓与你面对面”丛书 / 223

放弃权威话语——读“孙云晓与你面对面”丛书 / 226

十年一剑成长路(后记) / 228



## 第一章

| 习惯是孩子成长的金钥匙 |



## 习惯是成功人生控制器

### 多高的墙,多深的基

有一次,当几十位诺贝尔奖得主聚会巴黎之时,记者问一位荣获诺贝尔奖的老科学家:“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西?”这位年迈的科学家平静地说:“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么?”“学到把自己的东西分一半给小伙伴;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;吃饭前要洗手;做错事要表示歉意;午饭后要休息;要仔细观察大自然。”

这位老科学家出人意料的回答,说明了儿时养成良好习惯对人一生具有决定性意义。所以,中国俗语中有“三岁看大,七岁看老”之说,其含义之一就是从小时的习惯好坏可以推测未来。

1995年,我们对148名杰出青年做过童年与教育研究,发现他们之所以成为杰出青年,人格因素是最重要的原因。

在148名杰出青年身上,集中体现出这样6个人格特点:(1)自主自立精神;(2)坚强的意志力;(3)非凡的合作精神;(4)鲜明的是非观念和正确的行为;(5)选择良友;(6)以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。

统计说明,他们在童年时,如果未完成作业而面对游戏的诱惑,60.13%的人“坚持认真完成作业”;66.8%的人非常喜欢“独立做事情”;79.73%的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”;而54.05%的人“经常制止他人欺负同学的行为”。

在对148名杰出青年的调研同时,1994年第4期《少年儿童研究》发表了一篇极

有震撼力的调研报告，即《悲剧从少年开始——115名死刑犯犯罪原因追溯调查》。该报告写道：

调查表明，“115”从善到恶，从人到鬼绝对不是偶然的。他们较差的自身素质和日积月累的诸多弱点是他们走上绝路的潜在因素，是罪恶之苗、悲剧之根。他们违法犯罪均起于少年时期，“115”中的30.5%曾是少年犯，61.5%少年时犯有前科，基本都有劣迹，从小就有不良表现。因此只要这种潜在因素得不到改变，他们迟早都有走上犯罪道路的危险。通过调查分析，这种潜在因素主要表现在以下几个方面：文化低、缺知识、不知礼、不懂法；贪吃好玩，奢侈为荣，怕苦怕累，不学无术；“哥们义气”重如生命，为“朋友”交情，不惜两肋插刀；自作聪明，我行我素，显赫逞能，亡命称霸；伦理错位，黑白不分，是非颠倒，荣辱不清。

这一概括是深刻的，并有许多个案足以证明。如抢劫、盗窃、伤害、杀人犯邓车生，家庭富有，从小就吃香的，穿新的，用好的，玩高级的。5岁吸烟，6岁喝酒，7岁打牌，8岁赌博，10岁坐馆子，12岁进舞厅，14岁亲（吻）姑娘，15岁会嫖宿，由此养成三大癖好——嫖、赌、逍遥。他对朋友说：“嫖、赌、逍遥我从小养成，对我来说像烟虫酒鬼对吸烟喝酒一样成性成癖，像人吃饭、穿衣一样需要。”

由此可见，一切都是从童年开始的。不同的童年造成了杰出青年与死刑犯青年之分，更造成了先进青年与平庸青年之分。而这“不同”的基本点之一就是行为习惯的不同。

习惯是什么呢？按照《现代汉语词典》的权威解释是：“在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”科学大师爱因斯坦曾引用过这样一句俏皮话：“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，那么所留下的就是教育。”

换言之，可以说“忘不掉的才是素质”。而习惯正是忘不掉的最重要的素质之一。因此，可以说，好的教育的核心之一就是要培养好习惯。

良好习惯对于人的发展究竟有何意义呢？也许，木桶理论可以从某一个角度解释清楚。木桶理论认为，一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的木板。对于人的发展同样如此，人的失败往往由于自己的某种缺陷所致。

北京某外资企业招工，报酬丰厚，要求严格。一些高学历的年轻人过五关斩六将，几乎就要如愿以偿了。最后一关是总经理面试。总经理说：“我有点急事，你们等我10分钟。”总经理走后，踌躇满志的年轻人们围住了老板的大办公桌，你翻看文件，我看来信，没一人闲着。10分钟后，总经理回来了，宣布说：“面试已经结束，很遗憾，你们都没有被录取。”年轻人惊讶又疑惑：“面试还没开始呢！”总经理说：“我不在期间，你们的表现，就是面试。本公司不能录取随便翻阅领导人文件的人。”年轻人全傻了。因为从小到大，没有人告诉他们这一常识，更谈不上习惯养成。

与上述例子相反，良好的习惯也常常助人成功。1961年4月12日拂晓，27岁的苏联宇航员加加林，乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他在20多名宇航员中，之所以能够脱颖而出，起决定作用的是一个偶然事件。原来，在确定人选前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细节一下子赢得了罗廖夫的好感，他感到这个青年如此懂得规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

从更深刻的意义上讲，习惯是人生之基，而基础水平决定人的发展水平。大量事实证明了，习惯如何常常可以决定人生的成败，更可能导致事业的成败。

## 10个良好习惯成就儿童高素质

毫无疑问，培养孩子良好习惯的神圣责任，别无选择地落到了广大父母与教师的身上。

有人悲观地说：“中国孩子的坏习惯都是跟大人学的，没有人能教孩子好习惯，教了也没用。”

我却充满乐观，因为中国的绝大多数父母与教师是充满爱心的，一旦明白了良好行为习惯决定孩子命运，自会为孩子改造成成年人的世界。

父母不可能也不必成为教育家或心理学家，甚至不必成为教师或教师的助教，但是，父母必须承担起最基本也是最重要的责任——培养孩子的好习惯，而良好的习惯的核心是健康人格。

为了改变空泛无效的德育状况，我建议全社会携手培养小学生的 10 个良好习惯：  
(1)说了就要做(诚实守信)；(2)微笑待人，耐心听别人讲话(尊重别人)；(3)按规则行动(规范行为)；(4)时刻记住自己的责任(不忘责任)；(5)节约每一分钱(学会节俭)；  
(6)天天锻炼身体(健康第一)；(7)用过的东西放回原处(物归原处)；(8)及时感谢别人的帮助(勇于表达)；(9)做事有计划(计划周到)；(10)干干净净迎接每一天(喜欢清洁)，关于“小学生 10 个良好习惯”，这里做一些简单的解释。

### 1. 说了就要做

诚实守信是人的立身之本，是全部道德的基础。一个言而无信的人，是不堪为伍的；一个言而无信的民族，是自甘堕落的。

### 2. 微笑待人，耐心听别人讲话

尊重他人是最重要的文明习惯之一，也是吸纳一切智慧的必要态度。因此，从小学会微笑待人，用心倾听各种声音，而不去粗鲁地打断别人或随意插嘴，是现代儿童应有的良好素养。

### 3. 按规则行动

按规则办事是地球公民学会共处的基本准则。如果每个人只从自身利益出发，不遵守公共规则，不考虑他人的意愿，这世界必定永无宁日，也必定危及每个人的利益。

中国加入 WTO 的现实,尤为紧迫地提出了这一强烈需求。对于儿童来说,养成做事之前先了解规则的习惯,并自觉遵守有关规则,是儿童社会化的范式。譬如,从小应习惯于公共场所的排队,拒绝投机取巧。

#### 4. 时刻记住自己的责任

是否具有责任心,是衡量一个人是不是现代人的主要标志之一,也是衡量儿童社会化水平的关键指标之一。在现代社会里,人们相互依赖程度越来越高,分工日趋增细,分工越细越需要责任心,因为任何一个环节的失职,都可能导致整个事业的崩溃。一代代人的责任心状况,将对人类的生存产生越来越大的影响。

#### 5. 节约每一分钱

每个人的节俭不仅仅显示了个人的道德观与生活能力,也与整个人类生存发展密切相关。节约每一分钱的实质是节约资源,并从中体验人类的高尚情感与博大智慧。

#### 6. 天天锻炼身体

健康第一是儿童教育永恒的方针,也是儿童幸福的基本保障。一个重要的发现值得人类铭记:一个人如果在童年养不成运动习惯,长大了很难养成运动习惯,而一个没有运动习惯的人,生命的质量必定下降。因此,小学生每天应保证睡眠 10 小时,学习不超过 6 小时,而运动 1 小时以上。

#### 7. 用过的东西放回原处

善始善终对于儿童是困难的,却又是十分必要的。用过的东西放回原处,这不仅有助于培养儿童思维的有序性,也有益于其责任心的形成。对于父母与教师来说,用百次机会可养成儿童某种文明习惯,若错过最佳教育时期,千次万次也是徒费心机。

#### 8. 及时感谢别人的帮助

对于一切来自他人的帮助都应心存感激,对于一切妨碍他人的行为都应心存愧疚,这是一个人的正常反应。如能养成及时表达内心感受的习惯,既可以与他人心灵



沟通,又可以避免遗憾的产生,从而使自己处于健康、积极、主动的生活状态。

### 9. 做事有计划

成功的事业离不开周密的设计与不懈的奋斗。我们都鼓励孩子走向成功,却又太宽容孩子的心血来潮和胡思乱想,尽管这的确是儿童期的自然反应。假如,当孩子提出某项请求时,我们总是轻轻地问一句:“你的计划呢?”那么,当儿童逐步习惯了行动之前做计划,一个神奇的变化就开始了。如果,我们耐心地与孩子讨论他的计划,并使计划趋于可行,那么,孩子也就悄悄地成熟起来。做大事从做小事开始。譬如,每天临睡之前,将第二天穿戴的衣服或使用的东西摆放整齐,就是儿童做事有计划的必要训练之一。

### 10. 干干净净迎接每一天

儿童容易受到暗示的影响,其形象与状态容易影响心态。因此,如何迎接新的一天,是儿童平凡生活中的大事,而从清洁做起,是培养孩子神圣感的良好措施。不一定穿名牌,更不必奇装异服,只要求干干净净。譬如,剪去长指甲、经常换洗衣服、经常洗澡、不使自己发出异味、书本不乱涂乱划,等等。儿童自己能做到这一些,就足以表明他充满希望。

当然,良好习惯远不止以上10个,这只不过择其要而言之。我想,具有上述10个好习惯的小学生,就是一个素质优良的人。作为发展中的儿童,难以同时具备上述全部良好习惯,却可以根据各自的实际状况,排出轻重缓急的顺序,逐步去体验和养成。毫无疑问,在这一过程中,家庭和学校的作用是巨大的,甚至是决定性的。缺乏上述良好习惯的中学生,自然可以努力补课,但如能从幼儿时期做起,效果会更佳。

可以预言:如果小学生们养成了上述10个好习惯,他们将成为真正文明的一代,其道德风尚将重新塑造中国。也只有到了那个令人肃然起敬的时代,礼仪之邦的盛誉才会重新落在中华民族的身上。

## 美好习惯决定美丽人生

在这里,我与大家分享一个人和一段故事。

1980年的一天,一个10岁的小姑娘走进北京人民大会堂,参加为庆祝中国选手在第36届世界乒乓球锦标赛上一举囊括全部冠军的盛大庆典。小姑娘独自一人,踏着长长的紫红地毯,向楼上奔去。两个警卫战士拦住她,问:“喂,小朋友,你要去哪里?”“我?”小姑娘一愣,似乎明白了什么。她自信地扬了扬挂在脖子上的相机,又指了指胸前别着的“红领巾记者证”。那是大队辅导员为她做的,在小姑娘眼里便是神圣得可以畅通无阻的。结果,把两个警卫战士弄得不知所措。

这个小记者就是王瑶。自1980年以来,我一直没有间断对她的采访,亲眼看着她从一只丑小鸭变成美丽的天鹅,并以她为主人公写了《美的追求》、《长出翅膀的孩子》、《希望之星》三篇报告文学。

1981年,11岁的王瑶拍的照片《穿着新制校服进校门》,在“全国好新闻”照片评选中获奖。一个小学生能在全中国新闻记者大量作品评比中荣获大奖,使小小的王瑶一下子成了新闻人物。升入中学,她参加了北京中学生通讯社,连年是优秀记者,并当选社长。1987年,在25330张选票选出的“北京中学生十大希望之星”中,王瑶名列第三。此后,她进入中国人民大学新闻系读书,毕业后进入中国新闻社,后来担任过中国新闻社副总编辑兼摄影中心主任,中国摄影家协会副主席(如今,王瑶是新华社副总编辑——作者注)。

最引人注目的是,第43届世界新闻摄影比赛(word press photo,简称WPP)结果于2000年2月11日揭晓,王瑶以她的组照《60岁的舞蹈家重返舞台》,捧走了此项权