

与其让孩子继承万贯家财 不如让孩子养成良好习惯

好习惯使孩子

终生受益

——帮助孩子努力戒除坏习惯

HAO XI GUAN SHI HAI ZI ZHONG SHENG SHOU YI

金戈 编著

● 播种良好的行为，便能拥有良好的习惯；

拥有良好习惯，就能收获良好命运。

● 习惯决定孩子的命运；而决定孩子

习惯养成的，则是每一位父母。



海潮出版社

好习惯使孩子 终生受益

——帮助孩子努力戒除坏习惯

金戈◎编著

- 播种良好的行为，便能拥有良好的习惯；
拥有良好习惯，就能收获良好命运。
- 习惯决定孩子的命运；而决定孩子
习惯养成的，则是每一位父母。



海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯使孩子受益终身/金戈编著. —北京:
海潮出版社, 2005

ISBN 7 - 80151 - 950 - 7

I. 好… II. 金… III. 儿童教育: 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000126 号

好习惯使孩子受益终身

金 戈 编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷厂印刷

开本: 640 × 960 毫米 1/16 印张: 15 字数: 240 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10000 册

ISBN 7 - 80151 - 950 - 7

定价: 23.00 元

与其让孩子继承万贯家财 不如让孩子养成良好习惯

孩子养成了受益终生的好习惯，是成功家教的收获；而孩子沾染上了使之不能自拔的坏习惯，父母则首先难辞其咎。

普天下的家长们都有“望子成龙”、“望女成凤”的殷殷之心，所以，不可不时刻督促孩子养成良好习惯，更不可不时刻督促孩子戒除各种不良习惯。



Forword

前言



前言

“播下你的良好行为，你就能拥有良好的习惯；

播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；

播下你的良好性格，你就能收获良好的命运。”

19世纪英国著名心理学家李得（Reade）的这段名言，深刻地揭示了一个人的行为、性格及其命运之间的内在联系。这条名言告诉家长：一个孩子自幼养成的习惯，将直接影响到他一生的命运。

习惯决定人的命运——无论是心理学家，还是成功学家，通过不同途径的研究，最终殊途同归，得出了这样一个相同的结论。被誉为西方世界“商业圣经”的《世界上最伟大的推销员》的作者、著名成功学家奥格·曼狄诺指出：“我们的行为受到品位、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响，其中最厉害的就是习惯。成功与失败的最大分野，来自不同的习惯。”



Foreword

前言

我国古代贤人早已对习惯与人生的关系有着深刻的认识，那部家喻户晓的《三字经》，开头就是这样几句：“人之初，性本善。性相近，习相远。”这里的“习”，就是指习惯。这几句简单的话，揭示出了这样一个深刻的道理：孩子天赋条件一般区别不会太大，而导致孩子们后来成就千差万别的因素之一，就是其后天所养成的习惯的好坏。

好习惯使孩子受益终身，而坏习惯则会使孩子终身受害。而孩子好习惯的养成和坏习惯形成，主要决定于父母的家庭教育和引导。《三字经》上说得分明：“子不教，父之过。”孩子养成了受益终生的好习惯，是成功家教的收获；而孩子沾染上不能自拔的坏习惯，父母则首先是难辞其咎。

俄罗斯著名的教育学家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人人在其神经系统中存放的资本，这个资本不断地增值，而人人在其整个一生中享受着它的利息。而坏习惯则是道德上无法偿清的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨人，去麻痹他的最好创举，并使他达到道德破产的地步！”

世界上有哪一位家长不想在自己孩子的神经系统中存放好习惯的“资本”，而让其“整个一生中享受着它的利息”呢？

世界上又有哪一位家长忍心让自己的孩子背上“坏习惯”这笔无法偿清的债务，而让其终生不断地受到折磨呢？

普天下家长们都有“望子成龙”、“望女成凤”的殷殷之心，所以，不可不时刻督促孩子养成良好的习惯，更不可



前言

Foreword

不时刻督促孩子戒除各种不良习惯。为了顺利地达到这个目的，希望您读一读摆在您面前的这本书。

本书从品行习惯、学习习惯、生活习惯三大方面入手，全面分析了孩子成长过程中各种良好习惯与不良习惯的表现、成因及其影响，为父母如何引导孩子养成受益无穷的各个方面的好习惯解疑惑，出主意，想办法，并且对症下药地开列了克服孩子各种不良习惯的实用“处方”。本书语言简明扼要，条理清楚，案例鲜活，措施详实具体，对于家长引导孩子养成好习惯、纠正坏习惯，具有良好的实用效果。

习惯决定孩子的命运；而决定孩子习惯养成的，则是每一位父母。父母们，为了孩子的明天，为孩子的一生，请您抽空阅读本书。

金 戈 博士

2005 年春节于北京



Contents

目录



第一篇 品行习惯

一、培养孩子良好的做人习惯

- 1 尊人者，人尊之：学会尊重别人才能赢得别人的尊重。聪明的父母首先应该——**培养孩子尊重他人的良好习惯**/3
- 2 “送人玫瑰，手有余香”，帮助别人就是帮助自己。父母不能不——**让孩子拥有帮助他人的好习惯**/5
- 3 “独占”意识强的孩子，很难形成良好的人际关系。明智的父母一定会——**引导孩子养成与他人分享的习惯**/6
- 4 守时守信是博得他人的信任、获得交往的成功的最基本条件。父母应该——**教孩子从小养成守时守信的习惯**/9
- 5 塑造孩子落落大方的绅士风度和淑女气质，父母，请从现在开始——**训练孩子彬彬有礼的习惯**/11
- 6 孩子需要不断增强自己的社交能力，聪明的父母应该——**培养孩子养成与同伴友好相处的习惯**/13
- 7 在现代社会，如果不会与人合作，知识再多也枉然。父母有责任——**教孩子养成与他人合作的习惯**/16

Contents



8. 诚实是做人的首要品质，诚实的基本要求是不说谎。父母应该积极地影响孩子——**让孩子养成说实话的习惯/18**
9. 若想让孩子成为谈吐高雅的人，就应让孩子从小远离脏话。负责任的家长应该——**纠正孩子说脏话的不良习惯/20**
10. 警惕爱动手打人的孩子一失手酿成千古恨！为人父母者，请坚决地——**纠正孩子爱打人的坏习惯/23**
11. 越喜欢欺负人、行为粗鲁的孩子，越是胆小，心灵越脆弱——**改掉孩子爱欺负弱小者的不良习惯/25**
12. “小时偷针，大时偷金”，千万别让孩子染上小偷小摸的恶习——**全力纠正孩子拿别人东西的坏习惯/27**

二、培养孩子讲究美德的习惯

1. 善良的情感是人道主义精神的核心，是人性中最光辉、最美丽的阳光——**让孩子拥有美好的善良习惯/31**
2. “严于律己，宽以待人”是中华民族的传统美德。父母应该以身作则——**引导孩子养成宽容的习惯/33**
3. 您想让孩子在来日很好地立足于复杂社会，担当起重任吗？那么，请从现在起——**培养孩子富有责任心的习惯/35**
4. 同情是第一美德，它最能触动良心和真情。有责任心的父母都会——**让孩子拥有同情他人的习惯/37**
5. “谁言寸草心，报得三春晖”，敬老爱老是中华民族的传统美德。父母应该——**引导孩子养成尊敬老人的习惯/38**
6. 谁不爱自己的祖国，用那炽热的心？爱祖国是一种最崇高的美德。伟大的父母都会——**激发孩子热爱祖国习惯/42**
7. “纵观古今多少事，成由节俭败由奢”。在当今，父母最应当义不容辞地——**引导孩子养成节俭朴实的习惯/45**

Contents



9. 孩子学会储蓄是学会理财的第一步，这对他们的一生益处多
多。父母有责任——引导孩子养成定期储蓄的习惯/47

10. 对孩子有求必应，会使许多孩子养成乱花钱的毛病，这很可能
会给孩子的未来人生埋下祸根——应让孩子养成节约用
钱的习惯/49

11. 世间没有一种具有真正价值的东西，可以不经过辛勤劳动而
能够取得的。父母应该——培养孩子热爱劳动的习惯/50

12. 如果从小不让孩子吃点“蹲苗苦”，将来“庄稼”就难以长
好。父母请别过份溺爱孩子——让孩子养成吃苦耐劳的
习惯/52

13. 做家务不仅可以培养孩子的动手能力，而且能促使孩子“心
灵手巧”——让孩子养成乐于做家务的习惯/55

14. 国有国法，校有校纪，家有家规，违法乱纪必遭严惩。父母
完全有责任——引导孩子从小养成遵纪守法的习惯/58

15. 错误乃正确之母，反躬自省是通向美德和真理的途径。称职
的父母都善于——引导孩子养成知错就改的习惯/61

三、培养孩子健康的心态习惯

1. 不求上进、不思进取是孩子最可怕的一种心态。父母应当千方
百计地——促使孩子养成积极上进心态的习惯/64

2. 自信是成功者的特质，只要拥有自信，就没有战胜不了的困
难。优秀的父母都会——让孩子从小养成自信的习惯/66

3. 过度地保护，只能使孩子胆小怕事，优柔寡断。请对孩子大
胆放手——让孩子养独立自主的习惯/69

4. 孩子学会了自己照顾自己，便是向自立自强迈进了一大步。
理智的父母都会——教孩子尽早养成自理的习惯/71



Contents

- 5 凡事都靠着父母的包办代替和越俎代庖的孩子，永远长不大。
家长应有意识地——**纠正孩子过分依赖父母的习惯**/73
- 6 敢于“逞能”、勇敢地挺起胸膛说“我能行”的孩子，一定会很棒——**鼓励孩子养成勇于尝试的习惯**/75
- 7 坚强的毅力可以征服世界上任何一座险峰，可以使人从乱石堆中找出宝石——**一定要磨炼孩子意志坚强的习惯**/77
- 8 世上没有一条笔直的路，只有在挫折中不断进取，才能摘取成功的桂冠——**让孩子养成挑战挫折和困难的习惯**/79
- 9 管得住自己的人绝不会沦为“人渣”，而是极有可能成为“人杰”。父母应当——**从小培养孩子良好的自制习惯**/82
- 10 只有扼制孩子的贪婪心理，他们日后才能做到在金钱、欲望面前不动心。父母应该心狠一点——**坚决矫正孩子欲求过分的坏习惯**/84
- 11 自卑是一种不良的心态，对孩子的身心健康十分不利。父母应积极地——**帮助孩子纠正自卑的习惯**/86
- 12 胆小怕事的人，终其一生绝不会有大的作为。父母，请用热情和激励鼓起孩子的勇气和胆量——**引导孩子克服怯懦心态的习惯**/88
- 13 在日常生活中，一些孩子想说而不敢说，由此造成心理郁闷。父母应循循善诱——**让孩子养成表达自己想法的习惯**/90

第二篇 学习习惯

一、培养孩子良好的阅读习惯

- 1 书籍是人类进步的阶梯，阅读是开启孩子智慧之门的金钥匙。



Contents



- 高明的父母都会——让孩子拥有爱读书的习惯/95
- 2. 多看电视害多益少，多读书报则益处无穷。明智的家长都会——引导孩子养成少看电视多读书报的习惯/97
- 3. 孩子因对文字冷漠而逃避阅读，其阅读能力会可怕地退化。父母应当及时地——纠正孩子不爱阅读文字的习惯/98
- 4. 孩子不分时间、场合地看课外读物会影响正常的学习。父母应该——纠正孩子看课外读物无节制的习惯/100

二、培养孩子良好的课堂学习习惯

- 1. 不听无准备之课，准备充分才能提高课堂学习质量。父母应不懈地督促孩子——养成做好课前准备的习惯/103
- 2. 以正确的方法听讲，才能提高学习效率，收到事半功倍的效果。父母有责任——引导孩子掌握正确的听课方法/105
- 3. 学习怕就怕“认真”二字，积极认真的态度是搞好课堂学习的关键，父母应该——教育孩子养成认真学习的良好习惯/106
- 4. 课堂上敢于大胆发言的孩子不仅思维敏捷，而且锻炼了胆量，父母需要——鼓励孩子课堂上大胆发言/108
- 5. 好记性不如烂笔头，学会做课堂笔记是高年级孩子课堂学习的基本要求，父母应该——让孩子养成做好课堂笔记的习惯/110
- 6. 爱因斯坦曾说：“提出问题比解决问题更重要。”学问，学问，会问才能学好——培养孩子敢于和善于提问的习惯/112
- 7. 注意力不集中是导致孩子课堂学习效率低的头号因素。父母不可不——矫正孩子上课时易走神的不良习惯/114
- 8. 爱老师才能学好老师所教的课，抵触老师会影响孩子的学习效率。开明的父母应该——及时化解孩子抵触老师的习惯/117
- 9. 如果孩子屡屡逃课，那么他们的课堂学习很显然会化为乌有。





Contents

父母必须——彻底矫正孩子逃课的坏习惯/119

三、培养孩子良好的做作业习惯

1. 写字训练对于孩子提升各方面的素质具有无可替代的作用，认真写好字使孩子终生受益。父母要勤于督促——**让孩子养成良好的书写习惯/122**
2. 不能只问对错，而应通过做作业的过程对孩子进行独立思考精神、自我判断能力以及自信心的锻炼——**让孩子养成独立完成作业的习惯/124**
3. 错误是正确的先导。孩子学会整理错题，能够为下一步追求正确提供可贵的学习资源，父母有责任——**教孩子养成整理错题的习惯/125**
4. 方法即是捷径。学习方法直接决定着学习效率与成绩。父母要时刻不忘——**教育孩子养成总结学习方法的习惯/127**
5. 作业草率是孩子学习上的通病，往往会给孩子造成莫大的遗憾。父母要下决心——**矫正孩子做作业马虎的习惯/129**
6. 作业拖沓的不良学习态度，会影响孩子的学习效率及性格塑造。父母有责任——**引导孩子纠正作业拖沓的习惯/130**
7. 心理疲劳已成为孩子学习中不可忽视的现象，它会导致孩子对学习的厌倦情绪和冷漠态度，父母应该——**帮助孩子克服一做作业就瞌睡的习惯/131**
8. 考试粗心是不少孩子令人心痛的毛病，在关键时刻，一点点的粗心都会造成千古恨。父母一定要——**纠正孩子考试粗心的习惯/133**
9. 只有在放松的良好状态下，孩子才能在考场上充分尽致地发挥。父母应以正确的方法——**指导孩子战胜考试怯场的习惯/135**



四、培养孩子良好的课外学习习惯

1. 在知识经济时代，“终身学习”已成为一种生存的能力。为了孩子的一生，父母应当——**培养孩子从小进行课外自学的习惯/138**
2. 知识的积累源于读书学习，而读书学习则需要很强的主观能动性。父母要正确引导——**让孩子养成主动读书学习的习惯/140**
3. 爱因斯坦说：“勤奋是世界上一切成就的催生婆。”聪明的父母都会——**教育孩子养成勤奋努力的习惯/142**
4. 学习知识要思考、思考、再思考，科学家正是靠不断思考才成为科学家的——**让孩子养成勤于动脑思考的习惯/144**
5. 孔子说：“敏而好学，不耻下问。”虚心向他人请教是一种非常良好的自学品质。父母应积极地——**鼓励孩子养成虚心好问的习惯/146**
6. 科学精神的灵魂是突破和创新，突破往往要受到传统思想的束缚；创新，更需要无畏的勇气，父母应该引导孩子——**养成勇于探寻科学真理的习惯/148**
7. 学习掺不得半点虚假，一丝不苟和深刻理解是牢固掌握知识的先决条件——**让孩子养成扎扎实实的学习习惯/150**
8. 鲁迅说：“无论何人，如果不断收集材料，积之十年，即可成学者。”父母应该——**指导孩子养成积累资料的习惯/151**
9. 经常总结，查漏补缺，即可克服学习中的缺点，弥补不足，父母应督促孩子——**养成经常进行学习总结的习惯/152**
10. 写作能力的提高不可能一蹴而就，而是一个日积月累的过程。父母应不懈地督促孩子——**养成坚持每天写一点的习惯/153**





Contents

- 11 “巧妇难为无米之炊。”孩子感到写作难，关键是缺少素材。父母应该切实地——**指导孩子养成积累写作素材的习惯**/155
- 12 艺术之美，能促使孩子对生命感到自豪，并竭力去追求生命中美好的东西——**引导孩子养成热爱艺术的习惯**/157
- 13 音乐对孩子认识、情感的发展，有着无可替代的作用。父母要循循善诱——**让孩子养成热爱音乐的习惯**/158
- 14 绘画给孩子以美感，能很好地陶冶情操，激发孩子对真善美的追求——**启发引导孩子养成热爱绘画的习惯**/160
- 15 过分偏重体育活动，势必影响孩子的学习成绩和发展。父母应适当调节——**让孩子改变“重体轻文”的习惯**/163
- 16 孩子成绩不好的主要原因之一是学习不自觉造成的。父母应当——**科学地塑造孩子自觉学习的习惯**/165

第三篇 生活习惯

一、培养孩子良好的卫生、饮食习惯

- 1 “不干不净，吃了有病”。良好的卫生习惯是保证孩子身体健康的必要条件，为此，父母应该——**从小培养孩子良好的卫生习惯**/169
- 2 勤于洗漱能极大地减少疾病的传播和感染，对孩子的健康成长益处多多，父母需要——**勤于督促让孩子养成良好的盥洗习惯**/171
- 3 青少年近视率居高不下，已引起社会的广泛关注。父母更应当关爱孩子的双眼——**引导孩子养成良好的用眼卫生习惯**/173





- 1. 让孩子把洗澡当作一件“乐事”，而不要当作“受刑”，对孩子的健康大有益处——**纠正孩子不肯洗澡的不良习惯**/175
- 2. 孩子从小会在无意间养成一些不卫生的行为习惯。父母对症下药——**引导孩子改掉挖鼻孔、吮咬手指等习惯**/176
- 3. 只有各种营养素保持综合平衡，才能维持孩子的身体健康和正常发育。所以，父母应该下定决心——**纠正孩子挑食、偏食的不良饮食习惯**/177
- 4. 防微杜渐，慎防孩子因一般的厌食心理问题发展成为严重的心理障碍，父母必须——**及时矫正孩子早期的厌食习惯**/181
- 5. 异食癖也称食欲倒错，是一种吞食非食物物品的异常现象。为了孩子一生的健康快乐，父母必须及时地——**纠正有异食癖孩子的变态行为习惯**/182
- 6. 保护环境卫生不仅是现代公民应有的基本素质，而且也是修养的表现——**教孩子养成维护公共卫生的习惯**/184

二、培养孩子良好的作息习惯

- 1. 合理地安排时间，能够极大地提高办事的效率，父母需要——**引导孩子养成合理安排时间的习惯**/187
- 2. 休息好才能学习好。良好的睡眠有助于孩子智力的发展。父母不要忘记——**让孩子养成良好的睡眠作息的习惯**/189
- 3. 睡得晚和睡懒觉对孩子的发育和健康都非常不利的。父母应当坚持不懈地——**督促孩子养成早睡早起的习惯**/190
- 4. 孩子睡懒觉看上去是孩子的问题，而实际上是父母的问题，父母应该——**以身作则改掉孩子睡懒觉的习惯**/192
- 5. 孩子经常不按时睡觉既会影响第二天的学习，更会影响孩子身心的正常发育。父母应该及时督促——**纠正孩子不按时**



Contents

睡觉的习惯/194

- 良好的形体姿态不但可以塑造良好的形象，还能使孩子的身体平衡发育，父母需要——**教孩子养成良好的站、坐、走习惯/195**

三、纠正孩子不良的行为习惯

- 动不动掉眼泪是孩子性格懦弱的一种表现，不利于他们自信和坚强个性的养成。父母应该想办法——**改掉孩子爱哭的不良习惯/198**
- 无理取闹的孩子缺乏自制力，往往会做出种种“越轨”行为，这种行为会严重影响孩子今后的发展，父母必须——**坚决纠正孩子无理取闹的坏习惯/199**
- 孩子不分是非，固执己见，不愿受任何约束，有碍其健康发展。父母应该——**防止和纠正孩子任性妄为的习惯/201**
- 喜欢破坏是一种不健康的心理现象，不利于孩子良好品质的塑造。父母应正确引导——**让孩子改掉随意破坏东西的习惯/204**
- 不要让孩子尝到乱发脾气的“甜头”，更不要急急忙忙向发脾气的孩子妥协。父母应当艺术地——**纠正孩子乱发脾气的不良习惯/205**
- 高效率是时代的客观要求，高效率成为 21 世纪新一代的必备素质——**帮助孩子彻底改正磨蹭的习惯/207**
- 现在孩子铺张浪费的现象屡见不鲜，这会对他们的一生都会产生不良影响。明智的父母都应该——**让孩子改掉随意浪费的习惯/209**
- 吸烟喝酒不仅会影响孩子的正常发育，而且会贻害终生。父母要下决心——**坚决戒掉孩子吸烟喝酒的习惯/211**