

【“小橘灯” 亲子学堂丛书】



孩子全面成长的关键焦点
关注度最高的话题
不溺爱、不生气的正面教育法
最实用的家教指南

修订版

孩子学习习惯的 第一本书

寿长华◎编著

**素质教育必备书
孩子健康成长首选读本**

中国华侨出版社



孩子学习习惯的 第一本书

寿长华◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子学习习惯的第一本书 / 寿长华编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.9 (2015.7 重印)

(“小橘灯”亲子学堂丛书)

ISBN 978-7-5113-2888-5-01

I. ①孩… II. ①寿… III. ①习惯性-能力培养-儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第209202 号

孩子学习习惯的第一本书——“小橘灯”亲子学堂丛书

编 著 / 寿长华

责任编辑 / 筱 雁

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/16 字数/245 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 10 月第 1 版 2015 年 7 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2888-5-01

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

培根曾经说过：“习惯是一种顽强的巨大的力量，他可以主宰人生。”的确，一个好的习惯对一个人的一生往往意义重大。

有些父母可能觉得孩子的行为习惯并没有太大的毛病，犯不着为此来大动干戈地纠正孩子的行为；还有的父母认为孩子还小，等到孩子长大后，自然就知道什么是正确的做法了。

殊不知，父母的这种思想在潜移默化中就已经留下了隐患。中国有句谚语叫：“三岁看大，七岁看老。”说的就是孩子小时候养成的一些行为习惯，往往决定着他们长大后的状态。这也就是我们为什么强调要让孩子从小养成一些好习惯的原因所在。下面的例子则能更好地印证这一点。

有一次，诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有位记者问其中的一位老学者：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为是最主要的东西呢？”那位白发苍苍的学者想了一会儿，出人意料地回答：“在幼儿园。”

记者认为是知识成就了如今的诺贝尔奖获得者，然而当事人却认为是儿时的习惯成就了自己的一生。其实，我们培养孩子养成良好的习惯并不只是为了让他成才，更重要的是让他成人。好的修养，好的习惯，才能让孩子在未来的道路上少走一些弯路，多一些成功的机会。

为了让父母明白如何培养孩子的好习惯以及它的重要性，我们创作了

这本《孩子学习习惯的第一本书》，和市场上同类型的其他书籍相比，我们避免了一味笼统的说教模式，还对孩子影响很大的一些习惯进行了简单的分类，如生活习惯、饮食习惯、睡眠习惯、学习习惯、做事习惯、个性习惯、品德习惯，让父母更容易发现问题，从而迅速地对症下药。

同时，因为孩子的心理特征比较特殊，对于孩子一些不好的行为习惯，我们特意进行换位思考，站在孩子的角度分析了一下。正所谓，知己知彼，百战不殆，这样的换位更有利于纠正孩子不良的行为习惯。在每篇文章中，我们还根据现实生活中经常出现的一些小场景，提供出几点实质性的建议供父母参考。

孩子是父母的希望，是祖国的未来。对于父母来说，帮助孩子养成一些良好的行为习惯其实就是送给孩子最好的礼物，也是留给孩子最大的财富！想要让孩子拥有这种财富吗？那就赶紧翻开本书吧！





目录



第一章

生活习惯

从小事开始,成就在点滴中体现

有句俗语叫“细节决定成败”,由此可见,一件小事的力量也是无穷的。在培养孩子一些好的生活习惯时,我们更要从一些细节问题抓起,父母千万不要认为孩子毛病小就无关紧要,要知道,好习惯的培养,从来都不是小事!

孩子爱耍赖撒泼怎么办	2
要听话,不把父母的话当耳边风	4
养成整理自己东西的好习惯	7
不唱反调,不和父母顶嘴	10
养成尊重他人的习惯,不做小霸王	14
逛街时不要总是吵着要买东西	16
让孩子每天高高兴兴上学	18
培养适应新环境的习惯	20
养成良好的看电视习惯	23
自己的事情自己做,让孩子独立更负责	25
孩子的装病习惯为哪般	28

每天坚持身体锻炼	30
用眼的习惯,千万别忽视	33
不要习惯把爷爷奶奶当靠山	36

第二章

饮食习惯

管好嘴巴,不要让孩子“病从口入”

孩子挑食、贪食、不按时吃饭……这是让很多父母都为之头疼的事情。对于正处在生长发育关键时期的孩子来说,一旦纵容孩子这种坏的饮食习惯,对他们的健康成长将极其不利。其实,只要掌握正确的方法,想要培养一个拥有良好饮食习惯的孩子并不难,那么,父母在平时应该注意哪些方面呢?

孩子不爱吃正餐怎么办	40
按时吃饭,身体才不会太瘦小	43
孩子总偏食怎么办	45
为什么孩子早晨总不爱吃饭	48
不要养成狼吞虎咽的习惯	51
为什么孩子每次都要剩下一点饭	53
让孩子戒掉用奶瓶喝奶的习惯	55
吃饭有节制,不要养成贪食的习惯	57



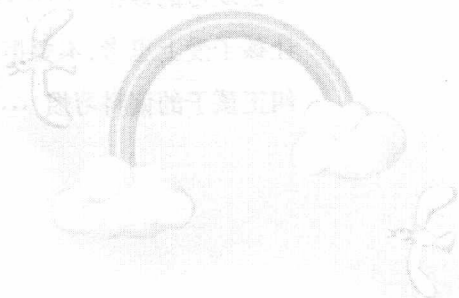
第三章

睡眠习惯

有个好睡眠,让孩子在梦中也能健康成长

俗话说“身体是革命的本钱”,而良好的睡眠质量则是保证身体健康一个不可或缺的元素。有人也许觉得孩子的睡眠质量一般都比较高,诸如失眠之类的问题只能发生在大人身上,可是事实并非如此,没有按照生物钟来作息、一些不利于睡眠的姿势、饮食习惯的不科学等,这些坏习惯都可能会导致孩子的睡眠质量大打折扣。由此可见,帮助孩子养成良好的睡眠习惯迫在眉睫!

孩子睡眠质量差,要怎么帮他	62
养成到时间睡觉的习惯	64
为什么孩子每天都习惯跟父母睡	67
对声音过于敏感,只要有一点声响就睡不着	69
半夜经常起来自己玩耍	72
经常说梦话,有时会梦游	74
孩子经常做噩梦怎么办	76



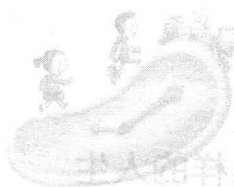
第四章

学习习惯

有了好习惯,才有好成绩

学习是孩子的一个主要任务,良好的学习习惯也就因此而显得特别重要。我们培养出来的孩子,不仅要爱学习,更要会学习,良好的学习习惯往往会大大地提高学习效率,从而达到事半功倍的效果;而坏的学习习惯只会让孩子越来越偏离正确的求知道路。父母还在等什么,培养孩子养成一个良好的学习习惯吧!

养成认真细心的学习习惯	80
避免发呆或乱画,养成注意听讲的好习惯	83
临时抱佛脚,学习永远学不好	86
养成清点物品的习惯,避免丢三落四	88
养成敢于讨论和提问的习惯	90
帮助孩子看清学习动机,建立合理的学习习惯	92
主动做作业,不要让家长催促半天	94
适当刺激,让孩子养成爱学习的习惯	96
广泛阅读,不要只看漫画不读书	99
养成课前预习功课的好习惯	101
学会复习的妙招	103
让孩子爱上思考,不要拒绝一切脑力劳动	106
纠正孩子的偏科习惯	109



第五章

做事习惯

把简单的事做好,就是不简单

一个人的行为决定了他将会取得什么样的成就,而一个拥有良好做事习惯的人,往往更容易取得成功。在培养孩子这方面的习惯时,我们并不是要高标准地要求孩子,只是要他们把平常最简单得事情做好就行。而这些看上去微不足道的小习惯,将在潜移默化之中影响孩子一辈子。

养成做事有头有尾的好习惯	114
培养好奇心和兴趣	117
耐心做事,不要马虎大意	120
注重效率,吃饭、打扫不要总慢吞吞的	123
积极做事,家长不告诉的也要试着做	125
做就要做到最好,养成精益求精的好习惯	128
做事不要拖拖拉拉	130
周末放假,不要总把作业推到最后一晚	132
养成按时到校上课的习惯,不迟到不早退	134
别拿纵容当宽容,让孩子养成不好的习惯	136
耐心的习惯必须培养	138





第六章

个性习惯

有什么样的性格,就有什么样的人生

古希腊剧作家赫拉克里特曾说:“人的性格就是他的命运。”可见,一个人的性格扮演着多么重要的角色。每个人都会有自己的性格缺陷,先天的性格只是一个基础,后天的培养则在很大程度上塑造了孩子的性格,因此,父母大可不必抱怨孩子的性格不好,只要因势利导、自己做好榜样,培养出一个好性格的孩子也就是顺理成章的事情了。

培养自制力,让孩子管得住自己	144
要懂得变通,不固执己见	148
对孩子施展“尝试的艺术”,让他懂得珍惜	151
有事好商量,不要养成大喊大叫的坏习惯	154
浮躁,最要不得的性格习惯	157
运用挫折教育,磨砺出一个好脾气	160
虚荣,孩子成长的“杀手”	162
摒弃悲观的心理习惯	164
用鼓励让孩子摆脱懦弱的习惯	167
不要太自我,凡事不能都按自己的意愿进行	170
养成尊重他人的习惯,不要在大庭广众之下哭闹不休	173
不要太懒惰,养成坚韧的好习惯	175
别因为自己的言语,毁了孩子的心态	177



第七章

品德习惯

再平凡的人,也能活成一座丰碑

尊老爱幼、拾金不昧、勿以善小而不为,勿以恶小而为之……这些都是我们中华民族倡导了几千年的传统美德。对于孩子来说,他们正处于一个品德塑造期,我们更是要从小把这些优秀的品德、思想灌输给他们,父母作为孩子的第一任老师,更应该起到主力军的作用,用自己的切身行动,让孩子感受良好品德的魅力!

孩子习惯撒谎怎么办	182
尊重父母长辈,不要在家中没大没小	185
养成和睦相处的好习惯,不能跟兄弟姐妹太计较	188
宽容,孩子必须学会的行为习惯	191
高品格的习惯,要由妈妈来引导	193
猜忌不是好品德	195
为何孩子总是为了吸引大家的注意而撒谎	198
孩子,总打小报告的习惯要不得	201
孩子犯了错,总有理由为自己辩护并以此脱罪	204
做事有责任,不要做错了事还嫁祸他人	207
不要欺负弱小	209
咄咄逼人的骄傲最不好	212
“古惑仔”的行为要不得	215
让孩子养成具有爱心的习惯	218

第八章

思维习惯

遇到问题多思考,换个角度天地宽

我们常说:“一个人的思维方式决定了他的人生。”可见,对孩子思维习惯的培养也应该纳入我们习惯培养的课程中来。钻牛角尖、思维不敏捷、不会独立思考……这是我们经常遇到的一些不良的思维习惯。其实,并不是我们的孩子不聪明,而是因为他们的思想受到了禁锢或者是没有激发出来他们的潜能,作为父母,我们一定要给孩子一个相对独立的空间,让孩子的思维飞起来!

别阻挠孩子观察习惯的养成	222
自主思考,自己的问题自己解决	224
不断培养自己的创新意识	228
锻炼想象力,方能提升思维能力	231
习惯把不幸看成通向成功的阶梯	234
习惯把复杂的事情简单想	236
学会转念,改变一下思路就有了出路	239

第一章

生活习惯

从小事开始,成就在点滴中体现

有句俗语叫“细节决定成败”,由此可见,一件小事的力量也是无穷的。在培养孩子一些好的生活习惯时,我们更要从一些细节问题抓起,父母千万不要认为孩子毛病小就无关紧要,要知道,好习惯的培养,从来都不是小事!



孩子爱耍赖撒泼怎么办

小宝今年4岁了。看着孩子越来越懂事,父母感到很欣慰,可是最近妈妈发现小宝好像变得越来越爱耍赖和撒泼了。有时候出去玩,她不愿意走路,非要爸爸妈妈抱,如果爸爸妈妈不抱她,她就会坐在地上对着你使劲哭,一直哭到别人抱她为止。

而且,每当小宝的爸爸妈妈向她提出某种要求时,她都只会说“我不”或者“就不要你管”等,如果爸爸妈妈用很凶的态度去说她或者干涉她,她就会变本加厉。最后,你让她去做的事情她偏不去做,不让她去做的事情她又非要去做,爸爸妈妈被她弄得疲惫不已。

最近这一两个月,小宝耍赖撒泼的程度简直到了让人难以忍受的地步。前几天,小宝妈妈带着小宝去超市买东西,小宝去拿超市里面还没有上架的番茄酱瓶子,妈妈怕她不小心打碎了就不让她拿,可是小宝根本不听,非要拿。妈妈一气之下就打了小宝几下,可是每打一次她就重复把手放回到瓶子上,越打越起劲,到了后来简直摸着瓶子不松手了。

妈妈只好拉小宝走,小宝就干脆坐在地上哭了起来,而且还是拼了命地大哭,不管妈妈怎么说都不肯起来。类似这样的事情经常发生,小宝妈妈为此苦恼不已,不知道到底要怎么办才好。

其实,小宝之所以耍赖撒泼,就是为了挑战爸爸妈妈的耐心。绝大多数的孩子,都会如小宝一样,他们把这样的行为,看成了生活中最重要的组成部分。

然而有几个父母,能够理解他们的这些行为?在很多父母的眼中,一个好孩子应该有的表现就是一味地“听话、守规矩”。如果孩子表现出一副“乖

乖仔”的模样,那么爸爸妈妈就会为他的表现感到无比的骄傲和自豪;可是如果孩子的举动和父母的想法相违背,那么父母就会非常生气。许多的规矩是说了一遍又一遍,可是最后孩子还是会用哭闹的方式来收场,这究竟是什么原因导致的呢?

原因只有一个:独生子女太受宠爱!现代家庭,绝大部分都只有一个孩子。这些独生子女都享受着过去的孩子所享受不到的良好生活条件。有的家庭过分地对孩子溺爱和迁就,从而让这些孩子在不同程度上都养成了娇气任性和爱发脾气的坏毛病。

所以,想要扭转孩子爱发脾气的习惯,我们要做的事情就是彻底改变过分溺爱孩子的态度,消除他们自己是“小太阳”、“小皇帝”的优越感。如果孩子已经形成了耍赖撒泼的习惯,并且父母在通过一般的说服方法却得不到任何成效的时候,不妨按照下面的方法去试一下:

1.孩子撒泼时,暂时不要理睬

当孩子在耍赖撒泼的时候,父母可以先不要去理睬他,也不要流露出想要迁就或者心疼的意思,更不要站在一旁对着孩子说一些赌气的话。

例如,当孩子在哭闹的时候,父母千万不要在这个时候说这样的话:“还哭,我看你还能哭多久……”这个时候父母不妨先把孩子在耍赖撒泼的时候可能会故意摔坏的东西给悄悄拿走,然后去到另外一个房间,让孩子自己在那儿表演,当然这个时候的父母也可以偷偷去观察孩子的举动。

2.转移孩子的注意力

当孩子在耍赖的时候,父母可以带他迅速离开他要赖的地方,例如去附近的儿童乐园或者公园里玩一会儿,找他平时经常在一起玩的小伙伴们,或者拿出他平时喜欢的玩具,提出和他一起做游戏等。只要能转移一下孩子的注意力,剩下的就好办了。

3.注意教育的一致性

孩子的家长们在教育孩子的时候一定要保持一致。例如,当孩子在撒泼的时候一定不要让他人(例如爷爷奶奶)去哄孩子,更不可以当着孩子的面



去责怪惹孩子撒泼的大人。否则,就会进一步强化孩子的不良行为,让孩子觉得自己有“后台”、“靠山”,以后就有可能故技重施。

4.父母要有一点“狠心”

父母最好要下点“狠心”,不要中途的时候被孩子的眼泪给打败。很多父母看到孩子哭闹时候的凄惨模样,就会跑过去哄孩子说:“是妈妈不好,宝贝不哭了啊,妈妈错了,都怪妈妈。”

长此以往,孩子就会成为一个“演员”:他们的哭闹撒泼其实非常具有鲜明的表演性质,就是为了引起父母的注意。如果父母不理睬他们,任由他们去哭闹,过不了多久他就会很快停止哭闹。反之,他们就会哭闹得更加厉害。

5.对孩子讲道理

在孩子耍赖撒泼的气氛逐渐淡化的时候,孩子就会停止哭闹,这个时候父母应当给予引导教育,告诉他好孩子不可以这么做而要如何去做。父母还应让孩子感到爸爸妈妈并不是不喜欢不疼爱自己,而是不喜欢自己耍赖撒泼,如此一来,就可以防止孩子产生错觉,觉得爸爸妈妈是一个非常凶恶和狠心的人。

所以,对于那些喜欢耍赖撒泼的孩子,父母只要耐心认真、坚持不懈地按照上面的方法去做,然后看到底哪一种方法才是最适合管教孩子,那么就不用担心孩子改不掉那些坏习惯了。

要听话,不把父母的话当耳边风

要吃晚饭的时候,妈妈告诉5岁的儿子豆豆,吃饭之前一定要先去洗手。可豆豆却像没有听见妈妈说的话一样,头都不抬地坐在客厅玩游戏。

过了好久,妈妈又一次叫他吃饭,并叮嘱他洗手。谁知豆豆放下游戏机