

 想“惯”出好孩子，请先进入孩子的世界

好孩子 “惯”出来的

是



张文华◎编著



美国著名作家杰克·霍吉将“习惯”看做人生的“方向盘”。人生就像一列飞驰的火车，惯性使人无法停止冲向远方，前方有可能是天堂，有可能是深谷。对孩子来说，养成好习惯就能掌控好一生的方向盘。家长一定要把握好“惯”的尺度，“惯”出孩子的好习惯，为他们的成长保驾护航。

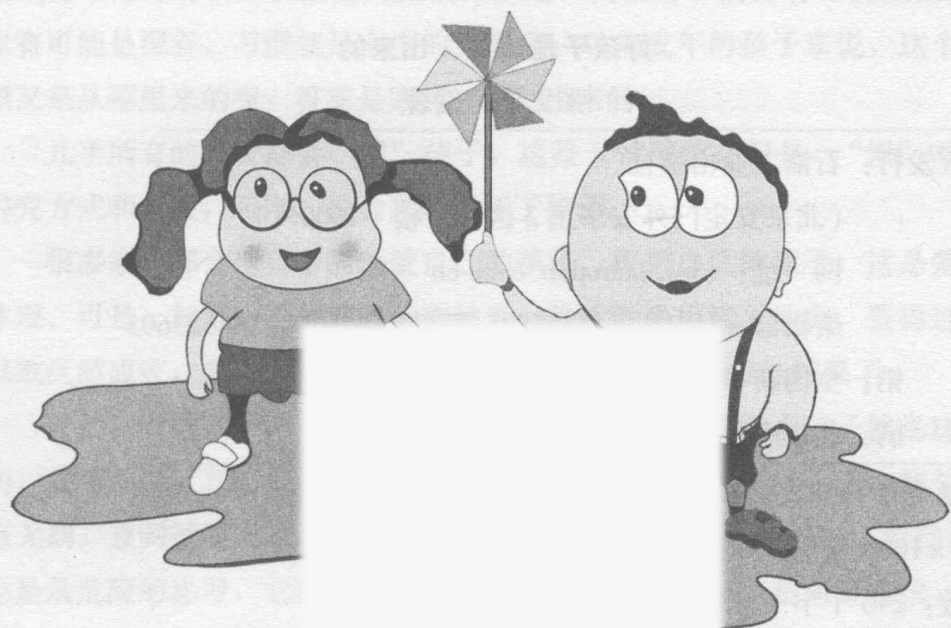
石油工业出版社

好孩子



是“惯”出来的

张文华◎编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好孩子是“惯”出来的/张文华编著.

北京:石油工业出版社,2012.7

ISBN 978-7-5021-8564-0

I. 好…

II. 张…

III. 儿童教育:家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 140369 号

好孩子是“惯”出来的

张文华 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010) 64523559 营销部:(010) 64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

2012年7月北京第1版 2012年7月北京第1次印刷

710×1000毫米 开本:1/16 印张:17

字数:240千字

定价:29.00元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言

美国作家杰克·霍吉说：“行为变成了习惯，习惯养成了性格，性格则决定了命运。”原来，命运的基石就是养成习惯的行为。他把“习惯”比喻为飞驰的列车，惯性使人无法停步地冲向前方。前方有可能是天堂，也有可能是深谷，习惯就是人生的方向盘。对未成年的孩子来说，这个习惯又是从哪里来的呢？答案是家长“惯”出来的。

几乎所有的家长都会“惯”孩子，这是天性使然。但是，“惯”需要讲究方式和尺度，否则，就会真的惯坏了孩子。

很多家长都会出自本能地爱自己的孩子，保护自己的孩子，这是爱的体现。可是，如果错误地理解了这种爱，将这种爱用错了地方，爱得过度以致泛滥成灾，爱得失去了自我，带给孩子的就未必是好的结果了。

比如，有的孩子做事情总是拖拖拉拉，如果家长觉得小孩子就是这样的，放任不管，其结果就是孩子把今天该完成的事情拖延到明天，甚至遥遥无期，直到被逼无奈，拖不下去时才来赶工。这种极具破坏性的行为，也是最危险的恶习，它往往使人丧失进取心。一旦孩子总是遇事拖拉，其惰性就会滋生，拖延的行为就会反复上演，直到变成一种坏习惯。

这样的结果显然是家长不愿意看到的。事实上，很多家长都非常清楚坏习惯会给孩子带来危害，但是由于在坏习惯开始出现的时候，一方面出于对孩子行为的宽容、放任，一方面坏习惯产生的危害还没有开始显现，所以，

家长们在自我安慰中选择了错误的解决方式——惯着孩子。可是一旦坏习惯养成，就需要花费很大的气力去改正，而且未必能够取得预想的效果。

家长与其等孩子养成坏习惯再去改，还不如从一开始就尽可能地给孩子“惯”出好习惯来。但是，需要注意的是，很多家长片面地理解了“惯”孩子的含义，觉得“惯”就是娇惯，只能得到“坏”结果。其实，只要家长会“惯”，“惯”得好，“惯”得有方法、有尺度，就能给孩子“惯”出很多好习惯来，这些好习惯会让孩子受益一生。

那么，家长怎样做才是会“惯”孩子呢？

第一，家长要善于引导孩子。对未成年的孩子来说，他们并不会出于完全的恶意去犯错，更多的时候是他们不懂得正确的方法、途径，只是出于本能和习惯去做，结果导致行为与规范不符。明确了这一点，家长就要及时引导孩子，让孩子了解正确的方法和途径，并对此产生兴趣。引导的前提是理解和尊重孩子，只有在这个前提下，才能真正让孩子从内心做出改变。

第二，家长要规范孩子的行为。当孩子做出不合理举动的时候，训斥、压制、强行制止都不是好办法，这样做的结果是让正在形成独立性的孩子产生较强的逆反心理，甚至和家长对着干。正确的做法是，在引导的基础上进行规范，家长态度一定要和蔼，不要让孩子感觉到家长在剥夺自己的想法，而应让孩子认识到家长是在教给自己更好的方法。

第三，家长要适时肯定孩子的做法。孩子即使犯了错，也会有值得肯定的地方。如果家长先肯定孩子积极的方面，然后帮助孩子纠正错误的方面，就能够引导孩子将事情做得更好。因为孩子会对家长的肯定感到欣喜，在这种正面心理的影响下，他们对批评和纠正也能更平和地接受并做出改变。

第四，家长要懂得赏识孩子。赏识教育是永远不可缺少的，赏识带给孩子的内心满足和愉悦是他们做得更好的直接动力。但是，家长需要注意的是，赏识体现的是对孩子的信任，这种信任要比任何的说教更能起到积极的催化作用；赏识要有一颗平常心，就是要多看孩子的优点，而不是夸

大孩子的优点，让孩子以此为荣；赏识也是激发孩子兴趣的好方法。此外，尊重孩子也是赏识的重要内容，家长的赏识会让孩子有被需要的感觉，这种感觉会化为行动力。

第五，家长要给孩子锻炼的机会。任何能力的培养都是通过实践获得的，尽管孩子会在实践中遭遇挫折，甚至是磨难，但这都是成长必须付出的代价，如果不付出这些代价，成长会产生温室效应——看上去很美，实际却毫无用处。而且，孩子通过自己的经历和实践，能够逐渐学会自己解决问题，家长要相信孩子的能力，给孩子足够的机会和信心，让孩子大胆去尝试。

本书正是通过解答“为什么好孩子是‘惯’出来的”这一问题开篇，引导家长朋友们走进孩子的内心世界，了解孩子的想法和行为背后的真实动机，介绍给家长朋友们一些行之有效的“惯”出好孩子的方法。此外，还列举大量身边的事例加以佐证，并介绍一些解决涉及“惯”孩子问题的具体做法，希望尽可能地给家长们提供一些思路，帮助家长们多给孩子“惯”出一些好习惯，让孩子从中获益。

目录

第一章

好孩子不是“管”出来的，是“惯”出来的

好孩子不是“管”出来的，因为“管”本身就含有教训的意味，而这正是孩子逆反心理产生的根源。同时，“管”还意味着替孩子做主，替孩子设计未来的路，等等，有更多家长主观的东西在里面，这些主观的东西会磨灭孩子的个性和追求，对孩子无益。相反，“惯”则是顺着孩子思路的引导，进而逐步培养孩子的好习惯。



1. 好孩子为什么是“惯”出来的 / 3

2. 什么样的孩子是好孩子 / 7

3. “惯”其实就是特殊的“锻炼” / 11

4. 生活太安逸的“独一代”更需要“惯” / 15

5. “惯”孩子要把握度 / 18

第二章

想“惯”出好孩子，请先进入孩子的世界

孩子虽然小，但作为一个独立的个体，同样需要理解和尊重。而这一点恰恰是很多家长容易忽略的，结果导致虽然他们花费了很多的精力和时间来教育孩子，可就是无法达到预期的效果。原因就在于，家长没有走入孩子的内心世界，不了解孩子究竟是怎样想的，需要的是什么。其实，家长只要懂得了这些，“投其所好”，就能“惯”出好孩子。



1. 孩子很柔弱也很强大 / 23
2. 冒险精神：每个孩子都是哥伦布，喜欢寻找“新大陆” / 27
3. 想象力：孩子们的眼中都有一盏“阿拉丁神灯” / 32
4. 好奇心：孩子每天都有无数个“为什么” / 36
5. 顽皮：顽皮好动的孩子并没有“多动症” / 40

第三章

循序渐进，好性格需要慢慢“惯”

孩子的性格除了先天的遗传因素外，更多的来自于后天的培养。而任何性格的养成都不是一蹴而就的，都需要长时间、循序渐进地培养。因为在培养性格的过程中，一方面家长要激发孩子的兴趣，另一方面孩子要不断通过实践活动验证和巩固某方面的性格，使之固定下来并加以保持和发扬。



1. 独立性：从小让孩子自己睡一间房 / 47
2. 竞争意识：把孩子放到孩子之间的竞争中去 / 51
3. 责任心：让孩子承担该承担的责任 / 55
4. 原则：孩子犯错了，一定要有惩罚措施 / 59
5. 勇气：孩子做不到的事情，要让他去尝试 / 63

6. 诚实：教育孩子不能撒谎 / 67
7. 合作：培养孩子与其他孩子共同完成一件事情 / 71
8. 自控：孩子喜怒无常时，让他自己调节情绪 / 75
9. 自主性：让孩子自己决定做什么、怎么做 / 80
10. 自理能力：孩子自己的事情自己做 / 84
11. 理想：让孩子更早地有目标和理想 / 88

第四章

“精兵强将”是从挫折中“惯”出来的

“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”。挫折是困难，更是让一个人变得更加强大的机会。对孩子来说，体验挫折是他们的权利，因为这是为完善他们的性格，健全他们的人格，强化他们的能力，培养他们的意志所必须完成的经历。而且，能力也是由小到大、由弱到强逐渐养成的，“惯”出孩子的好心态，是从挫折中获益的第一步。



1. 告诉孩子，挫折也是一笔财富 / 95
2. 乐观心态：就算是挫折，也要让孩子乐观对待 / 99
3. 娇气：别管他，让他晒晒太阳、淋淋雨 / 105
4. 心理独立性：孩子说被小朋友孤立了怎么办 / 109
5. 解决问题的能力：当孩子被嘲弄时，让他自己解决 / 113
6. 决策能力：鼓励孩子遇到事情自己做决定 / 117
7. 正面自我暗示：别人否定孩子，孩子要自知优点 / 121

第五章

随时随地学习，浇“惯”孩子的头脑

学习是一个人一生都要做的事情。对孩子来说，他们的学习不光是学习知识，更是学习如何立足于社会，并更好地生存的本领。而且，这个阶段的学习是为以后更大范围、更广阔领域的学习打基础的阶段，所以，显得尤为重要。在孩子看来，眼前的世界充满了未知和神奇，他们有强烈的好奇心和求知欲去探索，家长要做的就是引导孩子产生兴趣并不断坚持下去。



1. 兴趣培养：让孩子从对学习感到厌烦到对学习感兴趣 / 127
2. 注意力：写作业时不要让孩子看电视 / 131
3. 寓教于“游戏”：用游戏去“诱惑”孩子学习 / 135
4. 细致：让孩子发现试卷上哪些题目不该错 / 139
5. 观察能力：让孩子丢掉书本，学会观察外面的世界 / 143
6. 创造力：让孩子大胆想象 / 146

第六章

好孩子“惯”出来，这个“惯”是习惯

人们做事的很多方式都是遵从习惯而为之的，这个习惯是长期养成的。好习惯得到好结果，坏习惯得到坏结果，或者得不到任何结果。对孩子来说，从小培养好习惯将会使他终生获益。对家长来说，“惯”孩子就是多培养孩子的好习惯，而不是娇惯出他们的坏习惯。



1. 阅读习惯：需要引诱 / 151
2. 坚持：每天让孩子做一些体育锻炼 / 156
3. 勤劳：家务活琐碎，孩子也要分担一些 / 160
4. 吃苦耐劳：让孩子养成不怕吃苦的好习惯 / 163

5. 爱整洁：“杂乱”孩子大变身，“惯”出爱清洁的好习惯 / 166
6. 独立思考：这是为什么？让孩子自己去思考 / 169

第七章

“惯”出小富翁的财商

财商是不亚于智商和情商的成功因素，在今天这个经济主导型的社会里，财商更加体现出其决定性的作用和价值。对家长来说，从小培养孩子的财商，“惯”出他们会理财的好习惯，是为他们以后的人生积累更多财富的最佳选择。



1. 孩子为什么要学会理财？ / 175
2. 钱的来源：让孩子帮妈妈去取钱 / 179
3. 钱的作用：让孩子去打酱油 / 183
4. 生活中的理财：引导孩子自己支配零花钱和压岁钱 / 187
5. 关于预算：让孩子拿自己的钱去买玩具 / 191
6. 关于金钱管理：给孩子设立一个小账户 / 195

第八章

好孩子都要习惯“爱”

爱是永恒的主题。但是，爱自己和爱家人、爱他人、爱集体、爱社会、爱国家、爱民族是完全不同的概念和范畴。爱自己更多出自于人的本能，而将这种爱延伸开去，就能体现人间的大爱，体现一个人高尚的品德和情操。这种爱也就会转化为一个人自身的修养和魅力，为自己赢得更多的赞誉。



1. 敬老：让孩子多跟老人相处 / 201
2. 爱动物：让孩子养一种动物 / 205

3. 种植花草：让孩子体会来自生命的感动 / 209

4. 同情心：妈妈生病了，让孩子来照顾 / 213

5. 友谊无价：让孩子交更多的朋友 / 216

第九章

父母赏识，“惯”出孩子无与伦比的幸福和快乐

来自父母的赏识是孩子不断进步和提升自己的直接动力。但是赏识要有度，要恰到好处，要源于实际，要充满理解和宽容，这样的赏识给孩子的是信任、理解、尊重、赞扬、鼓励，这种能够满足孩子内心需要的赏识，可以让孩子在获得动力的同时看到更多的美好事物，体验更多的精彩，获得更多的幸福和快乐。



1. 赏识是父母对孩子的信任 / 223

2. 赏识要有一颗平常心 / 226

3. 引导：孩子有什么兴趣可以正确引导 / 230

4. 隐私：“我”的日记不要动！ / 235

5. 鼓励：让孩子感受更多美好 / 239

6. 听话或不听话：孩子可以“不听话” / 244

7. 缺点：父母也有缺点，应包容孩子的缺点 / 248

8. “面子”：孩子也有“面子”，也需要尊重和理解 / 251

第一章

好孩子不是“管”出来的，是“惯”出来的

好孩子不是“管”出来的，因为“管”本身就含有教训的意味，而这正是孩子逆反心理产生的根源。同时，“管”还意味着替孩子做主，替孩子设计未来的路……在里面有更多家长的主观意见，这些主观的意见会磨灭孩子的个性和追求，对孩子无益。相反，“惯”则是顺着孩子思路的引导，进而逐步培养孩子的好习惯。



妈妈开心地说：“宝贝，一会儿到家你就休息吧，我好开心。”

妈妈，妈妈就给孩子制定了一个家务计划：先从扫地，到收拾房间。

1. 好孩子为什么是“惯”出来的

好孩子的好习惯是怎么来的？

家长如何培养孩子的好习惯？

强强一年级放暑假的时候，班主任老师给他所在班的同学们留了一项家庭作业——“每天为家里做一件家务”，还要求家长配合做记录并给孩子的作业评分。强强的妈妈听到以后很高兴，觉得老师的这项作业很有教育意义，他们原来也教过强强做家务，可一直没有坚持下去。没想到强强却犯了愁，愁眉苦脸地对妈妈说：“妈妈，老师让小朋友每天做一项家务，可是我什么都不会，怎么完成作业呀？”

妈妈笑着对他说：“不会没关系，爸爸妈妈都可以教你呀。”

“那我能做好吗……您会给我评高分吗？”

“你那么聪明，很快就能学会的。你如果做得好妈妈当然会给你评高分。而且，你能分担妈妈的辛苦，妈妈也会很开心的，你想不想让妈妈开心呀？”

强强开心地说：“当然想了，一会儿到家你就教我吧，我好好干，让妈妈开心。”

回到家，妈妈就给强强制订了一个家务计划，先从扫地、倒垃圾等简



单易做的小事做起，再到洗拖鞋、擦车等难度稍大一些的事情。虽然有时候他也不大情愿，需要妈妈一催再催，但时间长了，他就有了做家务的意识，再想起自己的“作业”，就有了责任感。

暑假快结束的时候，有一次妈妈顺手把垃圾丢掉，强强还会问：“咦？垃圾没有了？谢谢妈妈帮我倒垃圾。”看来，孩子已经把家务活当成他自己的任务了。妈妈觉得，他在这个假期中长大了不少，自己也从心里感觉轻松了许多。暑假结束后，强强依然承担着家里的部分家务，看来做家务的好习惯他已经养成了。

宁宁大便以后在厕所里大叫：“我上完厕所了，快给我擦屁屁。”

奶奶急急忙忙地边跑边说：“来了来了。”

爸爸喊道：“自己擦，都四岁了还让别人给你擦，不害羞吗？”

宁宁理直气壮地说：“可是，我不会呀。”

奶奶转脸责备爸爸说：“他不会，别让他自己擦了，我去给他弄，自己的孙子，不嫌脏。”

通过以上两个事例的对比我们就可以看出：孩子的好习惯并不是与生俱来的。我们不是常说“孩子是一张白纸”吗？任何孩子生下来都是一张白纸，之所以后来性情各异，除了遗传因素外，家长后天的培养起到了很大的作用。但是，就习惯而言，似乎与遗传没有太大关系，而完全在于后天的培养。

对孩子来说，成长就是一个不断学习的过程。因为任何习惯、技能、知识都是孩子的盲区，都需要从“不会”到“接触”，再到“会”，最后养成“习惯”的这样一个过程。如果孩子总拿“不会”当借口，那么等于是不断拒绝来到自己身边的机会，直到最后彻底错失机会。这也就是我们常看到一些孩子性情乖张，行为不合常理，大毛病、小毛病却不少的原因。

当然，对年幼的孩子来说，习惯的养成更依赖于家人的培养，也就是我们常说的“惯”。每个家长都会“惯”自己的孩子，但是“惯”会得到

两种截然相反的结果。

家长放任、纵容孩子的行为，孩子就会因为多次重复而形成某种习惯，但是因为孩子太小，缺乏是非判断的能力，他们无法区分怎样的行为是正确的，而放任和纵容多半会给孩子养成坏习惯，比如懒惰、拖拉、缺乏责任感、不尊重人等。

家长如果采取引导、规范、纠正、肯定、表扬、鼓励等方式来约束孩子的一些行为，孩子的好习惯就会因为长期坚持而形成。因为成人是有是非标准的，知道什么样的行为是合理的，是能够带来好的结果的，所以，在这个前提下约束孩子，会有利于孩子好习惯的养成。

相比较前者毫无原则的娇惯，后者给孩子培养好习惯的“惯”则是一种在原则基础上，以引导为前提、以约束为准绳、以养成好习惯为目的的“惯”，这种“惯”显然更有积极意义。

事实上，无论是好习惯还是坏习惯，它们的养成都是一个长期的过程，不会是一两次或者一两天就形成的。但不同的是，坏习惯的养成是家长缺乏对孩子行为约束的结果，放任、纵容是罪魁祸首；好习惯则是家长严格约束孩子行为的结果，这其中引导、规范、纠正、肯定、表扬、鼓励是必不可少的。

而后者之所以会养成孩子的好习惯，是因为针对孩子错误的行为，家长首先要引导他向正确的方向转变，然后规范他，让他回归正确的轨道，懂得对与错的标准，孩子也就知道之前的行为是不合理的；其次，家长要纠正孩子的一些错误做法，让他不仅回归正确的轨道，而且能够做出正确的举动；再次，对孩子正确的做法，家长应给予肯定，对孩子任何小的进步都给予表扬，鼓励孩子坚持并做得更好。

当然，孩子的一些做法本身就是正确的，家长也需要加以肯定、表扬、鼓励，让孩子将这种正确的做法固定下来，并形成一种好习惯。拥有好习惯的孩子就应该被定义为家长眼中的好孩子。