

好习惯伴孩子快乐成长

影响孩子一生的 66个习惯

命好不如习惯好，习惯好坏影响一生成败

培养孩子良好的品德、做人、生活和学习习惯，纠正孩子的坏习惯，
使你的孩子成为一个全面发展的人才。

王学典◎编著



多一个好习惯，就会多一次成功的机会

多一个好习惯，就会多一份成功的信心

好习惯成就孩子的一生
坏习惯毁掉孩子的一生

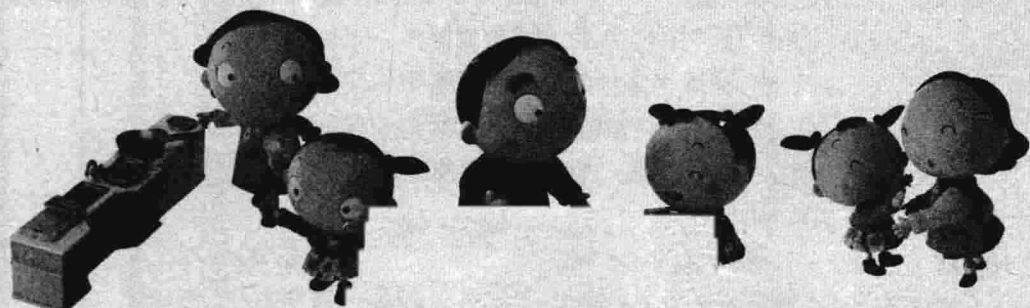
播下一个行动，便收获一种习惯；
播下一种习惯，便收获一种性格；
播下一种性格，便收获一种命运；
习惯是决定孩子一生命运的关键。

好习惯伴孩子快乐成长

影响孩子一生的 66个^的习惯

命好不如习惯好，习惯好坏影响一生成败

王学典◎编著



图书在版编目(CIP)数据

影响孩子一生的66个习惯 / 王学典编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-162-3

I.影… II.王… III.儿童—习惯—培养 IV.B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第180417号

责任编辑:李金秋 盛学国

封面设计:点识成智

影响孩子一生的66个习惯

王学典 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市荣海印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 14.75 字数 200 千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-162-3

定价:24.00元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

法国存在主义哲学家加缪在他的哲学随笔集《西西弗斯的神话》中写道,西西弗斯因为背叛宙斯,被罚每天要将一块沉重的石头,从平地搬往山顶。西西弗斯每日推石头上山,每当石头推到山顶又滚下来时,西西弗斯又得将石头重新往山顶推,如此不休。这样日复一日,年复一年。对于西西弗斯来说,推石头已经成了他的习惯,他的这种习惯是从这种经年累月的推石头的动作中获得的,这种动作就相当于教育。

从西西弗斯的故事中我们可以看出一些内在的深层次的东西——人因为习惯而存在,对于西西弗斯来说,正是因为他反反复复地推着那块大石头,所以他的存在才有意义。古罗马教育家昆体良认为:“我们天生能历久不忘孩提时期的印象,如同新器皿一经染上气味,其味经久不变;像纯白的羊毛一经染上颜色,其色久不能改;越是令人讨厌的习惯,越是牢不可破……正是从这样的实践中养成了习惯,以后就变成了天性。”所以,生活就是一种习惯。当我们把生活变成一种习惯之后,我们的生活就会变得简单,变得丰富多彩。比如,当我们把生活变成习惯,我们就不会把将垃圾扔进垃圾桶看成是一种麻烦;当我们把生活变成了习惯,我们就不会把孝顺父母看成是一种累赘;当我们把生活变成了习惯,我们就不会把珍惜劳动果实看成是一种多余……托·布·里德说过:“在日常事物的自理中,一盎司习惯抵得上一磅智慧。”培根也说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生。”可见习惯在人的一生之中起着多么大的影响。

但习惯又有好习惯与坏习惯之分。一个具有良好习惯的人容易受到别人的尊敬;一个具有良好习惯的人使别人更愿意与他相处;一个具有良好习惯的人会有更好的人际关系……所以,一个具有良好习惯的人不会抱怨社会,不会抱怨人生,不会认为生

活枯燥无味。

众所周知,乔治·华盛顿是美国的第一任总统,他是一位坚定的领袖,他保持了国家的统一,但是却没有永远把持政权的野心,既不想做国王,又不想当独裁者。他开创了主动让权的先例——一个至今美国仍然奉行的先例,他是受人尊敬的。可他之所以能成为一名这么伟大的人,与他小时候好习惯的培养是分不开的,这就是为我们所熟知的“华盛顿与樱桃树”的故事:有一次华盛顿用斧子把他父亲栽的一棵品种上佳的樱桃树给砍倒了,因为当时无人知道,面对父亲的询问他本可以说“不知道”,但他没有这样做,而是说“是我用斧子砍的”,他主动向父亲承认了错误,所以他的父亲才说:“失去了一棵树,我当然很难过,但我同时也很高兴,因为你鼓足勇气向我说了实话。我宁愿要一个勇敢诚实的孩子,也不愿拥有一个种满枝叶繁茂樱桃树的果园。一定要记住这一点,儿子。”同时,华盛顿从小就注意自己的言行,他在公共场合从不大声喧哗。此外,他还在上学的时候,就写出了下面的“人生信条”:

1.永远不得以刻薄之言相加于任何人,也不可将任何的痛苦施加于任何人甚至动物,也不可纵容这样的行为。

2.处下不妄慕虚荣,居上不轻慢微贱,恪守至善之德并广施万民。

3.所言与所感,莫不体恤他人,己所不欲,勿施于人。

4.言不轻出妄测,语应真实确凿。

.....

有这样的坏习惯,有这样的人生态度,才成就了华盛顿的伟大。

而一个有坏习惯的人就不一样,在他们的眼里,这个世界始终是灰色的;在他们的眼里,人生始终是没有意义的;在他们的眼里,他人就是魔鬼……所以,具有坏习惯的人处处过得不顺,时时活得很累,因为他们的身心为坏习惯所累。

在《三国演义》里,我们都知道,曹操是一个多疑的人,他不相信任何人,当他得病时,华佗要剖开他的头,割掉他脑中的肿瘤,他就不相信华佗是为了要给他治病,而认为华佗要害他,所以他把华佗给杀了,最后自己也因为疾病得不到治疗而丢了性命。同样,关羽作为刘备麾下的“五虎战将”之一,“温酒斩华雄”、“过五关斩六将”,一生罕逢敌手,所以骄傲自大了起来,最后

不仅大意失荆州,而且连命都给搭上了。多疑是曹操的坏习惯,骄傲自大则是关羽的坏习惯,而他们的结果都是因为坏习惯而带来的。

因此,我们要培养好习惯,改正坏习惯。

培根认为培养良好的习惯应该是教育的内在要求。他说:“毫无疑问,幼年时期开始的习惯是最完善的,我们称之为教育。教育其实是一种早期的习惯。”我国教育家叶圣陶先生则直截了当地说:“教育无非是培养良好的习惯——良好的道德习惯,良好的学习习惯,良好的卫生习惯,良好的行为习惯。”我国大文学家巴金也认为:“孩子成功教育从培养好习惯开始。”好习惯是一天一天慢慢培养出来的,它永远不可能一蹴而就,因为“由智慧养成的习惯,能成为第二天性”,所以培养孩子的好习惯也需要一定的时间。同样,坏习惯如果不注意,也会一天天滋长。法国教育家卢梭在《爱弥儿》一书中曾指出:“你知道不知道,用什么样的办法一定能使你的孩子得到痛苦?这个方法就是:百依百顺。因为有种满足孩子欲望的便利条件,所以他的欲望将无止境地增加。迟早有一天,你会因为无能为力而表示拒绝。但是,由于孩子平素没有受到过你的拒绝,突然碰了这个钉子,将比得不到他所希望的东西还感到痛苦。”卢梭还举例说:“有的孩子竟想叫人一下子把房子推倒,竟要人把钟楼上的风标拿下来给他们,竟要人拦住正在行进中的军队,好让他们多听一会儿行军的鼓声……他们偏要那些不可能得到的东西,从而处处遇到抵触、障碍、困难和痛苦。成天啼哭,成天不服管教,成天发脾气,他们的日子就是在哭泣和牢骚中度过的。像这样的人会很幸福吗?”这种人肯定是不幸福的,坏习惯对于孩子来说,不可能有幸福可言。

孩子就像一块没有雕琢过的玉石,作为父母,您是要把他雕琢成米开朗琪罗的《摩西》一样举世闻名的雕塑品,还是要把他雕琢成一堆垃圾废物?结果是肯定

的,没有哪一位父母希望把自己的孩子雕琢成一堆垃圾废物,相反,都希望他们是像《摩西》一样举世闻名的雕塑品。所以,要想把自己的孩子雕琢成那样的作品,就从培养孩子的好习惯、戒掉孩子的坏习惯开始吧!让他们知道:

播下一个行动,将收获一种习惯!

播下一种习惯,将收获一种性格!

播下一种性格,将收获一种命运!

本书分为两大部分,第一部分是培养孩子的好习惯,第二部分则是如何戒掉孩子的坏习惯。对于培养孩子的好习惯、如何戒掉孩子的坏习惯,本书都提供了行之有效的方法,翻开它,您会发现这是一本为您的孩子培养好习惯、戒掉坏习惯量身定做的宝典。

拥有本书,您的孩子将会成为一件完美的雕塑品!

拥有本书,您的孩子将会更容易走向成功之路!

拥有本书,您的孩子将会成为一个无可挑剔的人!



上篇 培养孩子的好习惯

良好的品德习惯的培养

诚实守信是孩子健康成长的基石	3
宽容别人是孩子为人处世的必要条件	8
孝敬父母让孩子的品德更完美	11
教孩子有礼貌地和别人相处	14
培养孩子勤俭节约的美德	17

良好的做人习惯的培养

培养孩子的责任意识	21
自信让孩子做得更出色	25
帮助他人就是提升自己	30
培养孩子积极乐观的心态	33
让你的孩子懂得谦虚	37
培养孩子独立自主的意识	40
要让孩子学会自我克制	43
让孩子懂得一点儿法律常识	46
培养孩子的合作意识	49
敢于面对激烈竞争	52
学会坚强	55

良好的生活习惯的培养

教会孩子自理	60
--------	----



培养孩子讲卫生的习惯	63
让孩子学会自我保护	66
让孩子爱上运动	69
培养孩子做家务的习惯	72
爱惜劳动果实	75

良好的学习习惯的培养



培养孩子的想象力	79
教孩子专心学习	82
激发孩子学习的兴趣	85
培养孩子的观察能力	88
让孩子养成虚心好问的习惯	90
善于科学用脑	93
养成正确书写的习惯	96
教育孩子勤于思考	99
让孩子爱上创造	102
让孩子时刻记录下精彩瞬间	105
培养孩子的时间观念	107

下篇 纠正孩子的坏习惯



不良的品德习惯的纠正

不要让孩子一个人躲在角落里	113
帮助孩子改掉自私自利的毛病	115
防止孩子骄傲自大	117
纠正孩子说谎的习惯	119
让孩子的胆量再大一些	123

让孩子学会从挫折中成长	126
克服过分自卑的心理	128
帮助孩子改掉嫉妒他人的毛病	131
教孩子不爱慕虚荣	134
适当给孩子批评	137

不良的做人习惯的纠正

使任性的孩子变温和	141
不能乱发脾气	144
教孩子守信的重要性	147
纠正孩子磨蹭拖沓的习惯	150
改掉孩子顺手牵羊的毛病	153
让孩子管住自己的手	156
让孩子管住自己的嘴	159
依赖别人就会限制孩子的成长	162
让孩子注意自己的语言	166
预防“早恋”	169

不良的生活习惯的纠正

注意孩子的营养均衡	173
孩子不能沉迷网络游戏	176
给孩子灌输吸烟有害健康的知识	179
将东西放在合适的位置	182
让孩子学会保护眼睛	185
帮助孩子改掉吮咬手指的毛病	188
送给孩子一个可爱的闹钟	191
为孩子准备好纸和笔	194
为孩子规定好看电视的时间	197



不良的学习习惯的纠正

不爱阅读	201
让孩子主动学习	205
让孩子爱上学习	208
提高孩子的学习效率	211
让孩子喜欢老师	214
让孩子喜欢每个学科	217
不爱问问题	220
改掉孩子粗心的毛病	223



培养孩子的好习惯



好的习惯将会伴随着孩子的一生,无论是在学习还是生活、做人或者处世中均能体现。它以一种无比顽强的姿态贯穿于生活的每一个细节,从而主宰着人的一生。对于孩子来说,要成就学业、事业,要拥有美好人生,必须养成好的习惯。



良好的品德习惯的培养

良好的品德是一个人成功的基础，也是一个人的修养和素质的综合体现。21 世纪是个竞争激烈的世纪，要想让自己的孩子在社会上争得一席之地，获得更大的成功，那么，为人父母者就有责任为自己的孩子补上品德这一课。只有让自己的孩子具有高尚的人格，他才能具有更强的竞争力，才能在竞争中处于优势，甚至是不败之地。





诚实守信是孩子健康成长的基石

法国是一个首饰大国。法国的金银珠宝业有一种体制,按照业内的行话即所谓“签名”。一件“卡地亚”牌的首饰上往往会有“卡地亚”的签名。比如戒指通常会在内环上刻上 Cartier 字样。要知道一枚戒指一旦刻上这么几个字母,其身价就会大大提升。

看到这里我们可能会想,这样一种简单的签名,哪个工匠不会冒签?确实,从技术角度来讲这的确再简单不过了。然而法国人不会这么想,也不会这么做。因为一旦做了,如果不巧被有关部门查出来的话,那他一辈子就别想再在这一行业里混饭吃了。根据法国的有关法律规定:一个首饰商要是在他自己做的戒指上刻上 Cartier 冒充“卡地亚”产品的话,一旦被查出来,将要监禁 14 年,还要罚款几十万(往往罚到你倾家荡产),而且法律还规定,他此生再也不允许从事该行业。

在法国做生意,除了会计方面要准备好各种账簿之外,还要给警察准备好一本“警察专用簿”,上面记录生意往来中的所有进货、出货的详细情况,以便警方在必要时查看。平时并没有人来督促你做此事,但法国的商人们都会很自觉地做好这个簿子。因为一旦警察来查而你没有这个簿子,结果只有一个:当场封店。这种严厉的惩罚使得法国这个社会的诚信度一直保持着很高的水平。

我们可以看到,很多发达国家的公民都具备很高的诚信水平。

有一位在德国出生的中国男孩,为学习中文,主动与中国在德国留学的一些研究生来往。一天,他发现中国的研究生买 16 岁以下的儿童票坐地铁,立即断绝了与他们的往来。德国有一套完整的机制来维护诚信,比如说德国人从来就没有听说过“做假账”这个词。德国的财务人员不敢做假账,他们大学毕业之后,还要经过大约两三年的学习才能够做财务人员,要是做一次假账,就终身不得再做财务工作了。

曾经在德国的中国留学生中爆发过一次诚信危机。很多中国人弄虚作假惯了,“枪手”、“做假证”……都传到了德国,甚至在报上登广告,这在德国引发了诚信危机。所以,德国驻华大使馆为此专门成立了留德学生审核部,





中国人要去德国留学比以前麻烦多了。在德国,中国学生考试,德国人会拿着照片,反复地看你的长相,要看你长得像不像这个人。在德国留学的许多中国学生都觉得脸面蒙羞,为什么德国人不用看,日本人不用看,偏偏只有中国的学生被反复地看呢?

这就是诚信危机。分析世界上一些大企业家成功的因素不难发现,他们之所以成功,首要原因就是诚信。市场经济是以诚信为基础的,没有诚信哪有市场?这是最基本的交往规则。

诚信需要从小培养,父母一定要以身作则,为孩子树立一个好的榜样。我们试想一下,如果孩子说了实话,父母知道孩子做了错事,就大发雷霆,把孩子痛打一顿,那孩子以后还敢说实话吗?我们要让孩子知道,对父母讲真话并不可怕,完全可以得到父母的谅解,而不必说谎。

要从小培养孩子讲诚信的习惯。对此,我们给父母们的建议是:

1.要创造一个宽松、愉快、民主、和谐的家庭氛围。因为只有家庭成员相互保持诚实真挚的态度,让孩子感到成人的爱护和关心,他才能够信赖成人,有了过失才敢于承认。在有些家庭中存在着这样一种情况:面对孩子说谎,父母不分青红皂白就加以苛责、训斥,甚至打孩子。有些孩子本来不想说谎,不愿欺骗父母,但畏惧于严厉的家庭环境,为了逃避惩罚,也为了让自己少受点儿皮肉之痛,于是编造了各种各样的谎言。基于这种情况,做父母的就应该反思一下自己的教育方式,当孩子在认错时,就不要再给孩子施加精神上的压力。在一种轻松的环境中,告诉孩子说谎会有什么样的危害,告诫孩子说谎或许能让你一时蒙混过关,但迟早也会让他人发现事情的真相,等真相大白之后,不仅会让你处于一种尴尬的境地,还会失去老师、父母、同学、朋友对你的信任,久而久之,别人就不愿意再跟你接近了。

2.经常讲一些“做人要诚实”的道理。由于孩子年龄小,必须把道理具体化、形象化、趣味化,孩子才能接受。所以,可利用故事,把做诚实人的道理寓于故事之中,使孩子明白什么是诚实,什么是虚假和欺骗,应该怎样做,不应该怎样做。

在一个草原上,住着几户人家。这几户人家都以牧羊为生,大家也都很团结,互相帮助,共同防御野狼来偷吃他们的羊。

有一天,其中一户人家的父亲要到城里办事,就让自己的儿子来照料羊群。父亲对儿子说:“你要好好看着羊群,别让它们走丢了。如果大野狼来偷吃小羊的话,你就大声喊,这样附近的邻居都会过来帮你的。”





小男孩听了爸爸的话,就把羊群赶到山坡上吃草。山坡上很安静,就他一个人。他闲着无聊,就想出了一个好玩的办法,他大声地呼喊:“狼来了!狼来了……”住在山坡附近的牧羊人听到小男孩的呼救声,都纷纷赶来帮助他。可是到山坡上一看,羊群依然好好的,什么事情也没有发生。牧羊人知道小男孩捉弄了他们,于是都走开了。小男孩看到牧羊人赶来时的那种慌慌张张的神情,觉得非常好笑,也很好玩。于是,没多久,他又再次呼喊:“狼来了!狼来了……”牧羊人都认为这次狼是真的来了,又都连忙跑来。可结果又发现是小男孩的恶作剧,都愤愤走开了。

过了一会儿,野狼就真的来了,它一扑上来就咬死一只羊。小男孩看着凶狠的野狼着急了,但自己势单力薄,斗不过野狼。只能在山坡上拼命地喊:“狼来了!大野狼吃掉我的羊啦!救命啊!”

牧羊的人们听着喊声都无动于衷,继续干着自己手上的活。没有人前去帮忙,结果小男孩的羊群被野狼吃掉了一大半,损失惨重。

对于这个故事大家都耳熟能详,但它阐明的道理却意味深长,它告诉人们无论在任何时候都要诚实,否则你只会被集体孤立出来,失去了众人的帮助。

生活中,大多数孩子都喜欢缠着父母给他们讲故事,父母便可以从故事中向孩子灌输“做人要诚实”的道理,让孩子在听故事的同时理解诚实的重要。

3.要满足孩子合理的要求和愿望。孩子的很多不诚实行为大多是出于某种需要,但又碍于父母的威严,深怕父母不能满足自己的需要。于是为了达到自己的目的,便向父母撒了各种谎。

例如:小美为了得到一个漂亮的书包而对妈妈说:“妈妈,你给我买个漂亮的书包吧,我们班上的每个同学都有一个很漂亮的书包,就我没有!”事实上,并不是每一个同学都有很漂亮的书包,小美只是为了满足自己的虚荣心,但又怕妈妈不答应自己的请求,就跟妈妈说了这样一些夸张的话。

父母如果发现孩子的话带有虚夸、不诚实的成分时,应该思考孩子说谎的原因,是出于一种什么样的心理。对于孩子的要求,父母应该跟孩子一起分析哪些是合理的,哪些是不合理的,哪些是现在可以满足的,哪些是将来可以满足的。然后及时地满足孩子的合理要求,对不合理的要求则要跟孩子讲明白。文中的小美只是想要一个漂亮的书包来满足自己的虚荣心,对于这样的谎言,父母应该理解,并适当考虑尽量满足孩子。父母可以看看孩子的





书包,如果的确很旧了,就可以给孩子买一个合适的。

4.要有正确的教育方法。当发现孩子有不诚实的言行时,要采取细致、耐心的方法,冷静地听听孩子的想法,分析原因,对症下药,切不可急躁、粗暴,甚至施加压力,进行打骂、体罚等,这样只会适得其反,造成孩子为了躲避责罚打骂而说谎。

有一个读初中的小男孩说了这样一个故事:

新学期一开始,他就和班上的几个同学一块儿去游戏厅里玩游戏,这是学校明令禁止的。后来,学校的老师发现了这个情况,就点名要他去办公室,要他说出一块儿去玩游戏的同学。他低着头不想说话,因为他不想骗老师,但也不想出卖同学。老师看着这种情形急了,就用笔敲着桌子说道:“你别沉默,其实老师差不多知道都有哪些人去了,只是想从你这儿证实一下。如果你还不说,那老师只能再从别人嘴里证实了,但你的错误就更严重了。”听着老师这样说,他想老师既然全都知道了,再瞒着不说也没用,于是就随口道出了一名“同犯”。没想到的是老师把他支开后,就马上把那位同学叫到办公室,不知道又用了什么方法,让那位同学一下子供出了所有的“同犯”。顿时,他成了众矢之的,心里有莫大的委屈。过了一段时间后,老师又一次把他叫到办公室问话:“上次跟你谈过之后又跟谁去过没有?”他犹豫了一下,回答说:“别人我不知道,反正我去过,是跟我堂兄去的。”为了不出卖同学,他给自己编造了一个虚无的“堂兄”。看着他从办公室出来,同学好像都松了一口气,后来干脆就建立一条“游戏统一战线”,谁也不准把玩游戏的事向老师透露半个字。

老师也好,父母也好,当孩子不想说谎,但又不能说出事情真相的时候,就不要强逼着孩子交代真相,当然更重要的是也不能欺骗诱导孩子说出真相,不要让孩子有上当受骗的感觉,也不要让孩子对老师、父母处理事情的方法产生怀疑。而应该告诉孩子有什么不能说或不想说的问題,可以暂时保持沉默,但绝对不能乱说,对于这样的做法孩子一般会乐意接受,同时也会保证不再说慌。

5.制定一些规则并严格要求。在家中制定一些规则,教育孩子不是自己的东西不能带回家;没有得到别人的同意,不可随便拿别人的东西;借了别人的东西要及时归还;有了错误要勇于承认;凡是答应别人的请求就一定要想方设法做好,如果经过再三努力仍没有做到,就应该诚恳地向对方说明原因,并表示歉意等。这些规则一经提出就要严格执行,不能朝令夕改,并要重

