



全彩
图版

影响孩子一生的



个

好习惯



辛雅苓 编著



中国医药科技出版社



影响孩子一生的 100个好习惯

辛雅苓 编著



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响孩子一生的 100 个好习惯 / 辛雅苓编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5067-7388-1

I. ①影… II. ①辛… III. ①习惯性—能力培养—儿童教育—家庭教育
IV. ① B842.6 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 078199 号

影响孩子一生的 100 个好习惯

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 13 $\frac{1}{4}$

字数 192 千字

版次 2015 年 6 月第 1 版

印次 2015 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7388-1

定价 49.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



“习惯决定孩子的一生”，这句话怎么强调都不足为过。本书是一部父母必读的家庭教育宝典！通过 100 个图文故事，对家长进行具体的教育指导，突出生活中各种各样的教育细节。培养孩子一个好习惯，给孩子一生的幸福；纠正孩子一个坏习惯，给孩子一生的财富！成功的素质教育从培养孩子的好习惯开始！

培养高素质的孩子是每一位家长的希望。家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的第一任老师。特别是在孩子的早期教育中，正确的家庭教育可以为培养孩子的高素质打下良好的基础，它起着学校教育难以起到的奠基作用。

目录

MULU

第1章

“口”下留情

- 不要过度食用肉类 / 002
- 倡导食用有机食品 / 004
- 点餐要适度，剩餐要打包 / 006
- 节约粮食最光荣 / 008
- 尽量当季消费，减少反季节消费 / 010
- 尽量减少冷冻食品消费 / 012
- 尽量少吃口香糖 / 014
- 尽量少用罐装食品和饮品 / 016
- 拒绝食用燕窝 / 018
- 拒绝食用野生动物 / 020
- 拒绝食用鱼翅 / 022
- 少吃或不吃含添加剂食品 / 024

第2章

穿出环保

- 不穿戴野兽毛皮制作的服装 / 026
- 不穿用羊绒制品 / 028
- 不过分追求穿着的时尚 / 030

第3章

保护环境， 从起居开始

- 养成爱护小区周围绿化的好习惯 / 032
- 倡导利用太阳能 / 034
- 搬入新居前要注意室内污染 / 036
- 少用或不用室内杀虫剂 / 038
- 提倡购买绿色产品 / 040
- 提倡用自然风和扇子降温 / 042

第4章

行走的力量

- 倡导步行和骑单车出行 / 044
- 倡导选择乘坐公共交通工具出行 / 046
- 养成孩子室外锻炼的好习惯 / 048

- 旅游时自备水具 / 050
- 选择小排量汽车，开车低耗能 / 052
- 培养孩子独立上学的习惯 / 054

第5章

节约是最时尚的“富有”

- 不要过分包装 / 056
- 节假日理性消费 / 058
- 挤干净剩余牙膏、洗面奶 / 060
- 尽量使用大瓶、大袋装物品 / 062
- 教育孩子要学会感恩老师 / 064
- 使用物品要“集约” / 066
- 教育孩子不购买过多的同类玩具和用品 / 068
- 提倡简朴生活，反对奢侈浪费 / 070

第6章

节能节电，省钱又健康

- 不用时关闭饮水机 / 072
- 多爬楼少乘电梯 / 074
- 节约用电，随手关灯 / 076
- 尽量手洗小件衣物 / 078
- 提倡使用节能型灯具 / 080

第7章

节约用水，人人有责

- 办公室里要节水 / 082
- 倡导节约型水具 / 084
- 倡导一水多用 / 086
- 尽量不过于频繁地洗澡 / 088
- 随手关好水龙头 / 090

第8章

养成利己利人的好习惯

- 不吸烟，奉劝别人戒烟 / 092
- 尽量室外健身 / 094
- 拒绝乱扔烟头 / 096
- 教育孩子不歧视任何人 / 098
- 在公共场所不要高声 / 100
- 在咳嗽、喷嚏时掩住口鼻 / 102

第9章

保护动物， 珍惜我们最 亲密的朋友

- 不吃人类的朋友——青蛙 / 104
- 倡导观鸟，反对关鸟 / 106
- 动物有难救一把，动物自由时不帮倒忙 / 108
- 反对恫吓、投喂公共饲养区的动物 / 110
- 反对制作、购买动植物标本 / 112
- 告诉孩子野外活动要阻止伤害动物的行为 / 114
- 拒绝把野生动物当宠物饲养 / 116
- 拒绝购买野生动物制品 / 118
- 拒绝捡拾野禽蛋 / 120
- 拒绝随便买动物放生 / 122
- 了解认识国家重点保护动植物 / 124

第10章

保护植物， 草木皆有生命

- 避免进入自然保护核心区 / 126
- 不使用一次性筷子 / 128
- 不制作、购买根雕制品 / 130
- 反对大树进城 / 132
- 反对使用珍贵木材制品 / 134
- 减少或避免使用各种卡片 / 136
- 拒绝购买珊瑚、玳瑁制品 / 138
- 提倡养花种草 / 140
- 小手绢大环保 / 142
- 珍惜爱护古树名木 / 144

第11章

不做垃圾污染 的制造者

- 不追求电子产品的快速更新换代 / 146
- 教育孩子不要到林区玩火 / 148
- 教育孩子学会保护好自己 / 150
- 告诉孩子生活垃圾与环境息息相关 / 152
- 告诉孩子化肥的危害和农家肥的好处 / 154
- 拒绝使用非降解塑料餐盒 / 156
- 拒绝向江河湖海倾倒垃圾 / 158
- 少用洗涤剂，多用肥皂 / 160
- 提倡使用布袋 / 162
- 玩具尽量自己做 / 164

第12章

变废为宝， 循环消费

- 爱护拾荒者 / 166
- 倡导垃圾分类回收 / 168
- 回收废塑料 / 170
- 回收废纸，节省纸张 / 172
- 提倡旧物捐献 / 174
- 提倡使用可再生物品 / 176
- 提倡修旧利废 / 178

第13章

增强环保意识

- 鼓励环保募捐 / 180
- 积极参与环保宣传 / 182
- 利用环保纪念日宣传环境保护意识 / 184
- 了解生态资源保护的知识 / 186
- 了解碳排放知识，减少碳排放 / 188
- 留意新闻媒体有关环保的报道 / 190
- 培养孩子宽广的心胸 / 192
- 随时随地举报破坏环境和生态的行为 / 194
- 培养热爱劳动的好孩子 / 196
- 学习认识环保标志 / 198
- 争取做环保志愿者 / 200



不要过度 食用肉类



随着生活水平的提高，餐桌上的肉越来越多，加上运动量不足，过度摄入的脂肪、蛋白质、糖，都会转化为脂肪堆积在体内。尽管发胖可能有许多原因，但过度吃肉肯定是导致发胖的一个重要原因。超出正常需求的肉类不仅造成身体和心理的负担，还增加了对环境的破坏和污染。多吃肉就要养更多的家畜、家禽，耗费更多的资源，饲养场中大量的家畜家禽粪便还污染地下水源。1公斤的猪肉要7公斤的谷物来转化。谷物生产要占用大面积的耕地，要投入农药、化肥、能源等，生产1公斤牛肉消耗的水资源是1公斤面包的25倍，过度放牧牛羊还是造成全球荒漠化的最主要原因之一。建议对肉类的消费要节制和适度，不要既给环境造成压力，又给自己的身体造成负担。





⑤ 不要过度食用肉类 ⑤

倡导食用 有机食品



有机农产品是纯天然、无污染、安全营养的食品，也称“生态食品”。生产有机农作物的主要条件：一是清洁的水和空气；二是合格的土壤，通常，这片土壤要在3年内绝对不受化学肥料、农药和除草剂的污染；三是机器的种子，有机种子比普通种子强壮，还有更强的抵抗力以抵御病害、虫害、草害；四是机器的肥料，包括绿肥、农家肥、动植物残体等。选择有机食品是在保护我们的身体，也是在保护我们的大自然。



➤ 倡导食用有机食品 ➤

点餐要适度 剩餐要打包



无度点餐造成的浪费极其巨大。据一位星级酒店的介绍，该店除了餐饮加工过程中必然产生的垃圾外，其余七成餐饮垃圾是从餐桌上撤下的剩饭菜。在这些垃圾中，又有七成是完全可以消费的食物。很多公款消费，更是点餐无度，有时所点的菜还没上齐，客人就已经吃完走人了。因此，当你呼朋唤友觥筹交错时，千万要记住适度点餐，剩餐打包。



⑤ 点餐要适度 剩餐要打包 ⑥

节约粮食 最光荣



我国人口已超过 12.5 亿，每年的净增长是 1200 万人；人均耕地面积 1.2 亩，是世界人均值的 1/4；目前耕地面积正以每年 30 多万亩的速度递减；全国 40% 的城市人口消耗的粮食依靠进口。乱占耕地、挖沙、土地质量下降、荒漠化等种种现象在蚕食着耕地。现实绝对不容乐观！！浪费是一种可耻的行为。尽量减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚，成为新时代人应该具备的一种品质：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应摆阔气，乱点一气。吃不完的饭菜打包带回家。





⑤ 节约粮食最光荣 ⑤