



用最通俗的语言，最科学、最实用的方法，指导父母培养出最出色的孩子
对于任何一个关心孩子成长的父母来说，这本书都是不可错过的

10岁前最科学、最完美的儿童早期发展指南

10岁前，习惯 决定孩子一生

10 Sui qian, Xiguan Jueding Hai Zi Yisheng

训子千遍，不如培养一个好习惯

美国心理学家威廉·詹姆斯说过这样一句话：播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。



岳贤伦 编著

最初几年的习惯培养，决定孩子 20 年后的未来

10岁前是培养孩子良好习惯的黄金时间

教育的问题，一定要赶早不赶晚。10岁前，是孩子步入学习生涯的关键期，也是孩子身上各种习惯的成型期，孩子在这个阶段接受什么样的习惯培养，决定其将来成为什么样的人，所以，培养优秀的孩子千万不能错过这一关键时期！



九州出版社
JIUZHOU PRESS

10 Suiqian,
Xiguan Jueding Hai Zi
Yisheng



10岁前,习惯 决定孩子一生

岳贤伦 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

10 岁前, 习惯决定孩子一生/岳贤伦编著. —北京:
九州出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5108-2113-4

I. ①1… II. ①岳… III. ①习惯性—能力的培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 097016 号

10 岁前, 习惯决定孩子一生

作 者 岳贤伦 编著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 710 毫米×1040 毫米 16 开
印 张 18
字 数 200 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2113-4
定 价 32.00 元

★版权所有 侵权必究★

前言

美国的心理学家威廉·詹姆士说过这样一句话：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”而我国著名的教育家叶圣陶先生也曾经说过：“什么是教育？简单一句话，就是要养成习惯。”当代著名青少年教育专家孙云晓老师说得更为直接：“教育就是培养好习惯。”

可见，培养孩子的好习惯是一件多么重要的事情，尤其是在10岁前，培养孩子的好习惯，就能成就他的一生。

有这样一个小故事。有一次，几十位诺贝尔奖获得者在一起聚会，一位西方媒体记者问其中一位获得诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到了对您来说最重要的东西？”这位科学家平静地回答：“在幼儿园。”“在幼儿园？”记者显然对科学家的回答感到诧异，但仍故作镇定地问：“在幼儿园学到了什么？”“学到了与小同伴分享，不是自己的东西不要拿，物品要摆放整齐，做错事情要道歉，仔细地观察大自然……”科学家认真地回答道。

一位诺贝尔奖获得者，竟然认为自己在幼儿园学到的东西对自己一生的影响最大。这说明了什么？难道是这位科学家在作秀吗？不是，他认真回答的态度说明这是他的肺腑之言。他为什么要这么说呢？仔细推敲他说的这些话，我们就会明白一个道理：一个孩子

在几岁时养成的习惯会深刻地影响他的一生。所以，10 岁前培养孩子的好习惯比什么都重要。

那么，为什么要在 10 岁前培养呢？因为这一阶段是孩子大脑发育的关键期，也是孩子学习的关键期，无论好习惯还是坏习惯主要是在 10 岁前形成。法国著名思想家、教育家卢梭曾经这样说：“人生当中最危险的一段时间是从出生到 10 岁。在这段时间中，如果不采取摧毁种种错误和恶习的手段的话，它们就会发芽滋长，以至后来采取手段去改的时候，它们已经是扎下了深根，永远无法拔掉和剔除了。”

所以，训子千遍，不如培养一个好习惯。父母一定要抓住这一关键时期培养孩子的好习惯，杜绝孩子的坏习惯。那么，孩子习惯的养成取决于什么呢？从根本上来讲，主要取决于家庭环境和父母的教育方式，所以培养孩子的好习惯，父母一定要以身作则，为孩子树立一个良好的榜样。

本书主要从生活、饮食、卫生、锻炼、学习、思维、理财、交往、道德、自我进取十大方面详细列举了决定孩子一生的 100 个好习惯，这些习惯具有很强的代表性，包括了孩子成长的各个方面。每个习惯都有生动的案例、深入的分析指导和实用的培养方法，期望能为各位父母提供有益的指导，让您的孩子从小养成好习惯。

目 录

第一章 生活习惯：决定孩子一生的幸福

- 习惯 1：“妈妈，我还想多睡一会儿。”
——引导孩子按时作息，早睡早起 1
- 习惯 2：“我就是改不掉随手乱放东西的习惯。”
——用过的物品一定要放回原处 3
- 习惯 3：“让我再看半个小时动画片吧！就半个小时！”
——采取有效措施，让孩子正确看电视 6
- 习惯 4：“哈哈！我最爱玩电脑游戏！”
——教孩子正确、有节制地上网 9
- 习惯 5：“有电，快放下！”
——增强安全意识，让孩子养成保护自己的习惯 11
- 习惯 6：“有爸爸妈妈呢，我才懒得整理。”
——学会整理自己的衣物、被褥 14
- 习惯 7：“自己的房间必须要自己亲自动手吗？”
——收拾、打扫自己的房间 17
- 习惯 8：“妈妈，这样坐着舒服。”
——保持良好的坐姿 19

习惯 9: “真小气, 不就浪费一点儿水吗?”	
——让孩子养成节约资源的习惯	22
习惯 10: “妈妈, 我什么都不会, 怎么帮你?”	
——培养孩子主动做家务的意识	24
习惯 11: “我过一会儿再写作业好不好?”	
——学会做事积极主动、不拖拉	27
习惯 12: “什么都想做可是却不知道先做什么。”	
——教孩子做事有计划, 有条理	30

第二章 饮食好习惯: 10 岁前的饮食习惯决定孩子一生的营养

习惯 13: “妈妈, 我最近不想吃早餐。”	
——每天的早餐必不可少	33
习惯 14: “我肚子不饿, 等会儿再吃。”	
——定时、定量进食, 不暴饮暴食	36
习惯 15: “宝贝儿, 小心消化不良。”	
——不挑食、偏食	38
习惯 16: “今天想吃方便面!”	
——让孩子远离快餐食品	41
习惯 17: “白开水不好喝, 我要喝可乐。”	
——少喝碳酸饮料, 多喝白开水	43
习惯 18: “我讨厌吃菠菜, 我要吃肉。”	
——引导孩子多吃水果和蔬菜	46
习惯 19: “原来这些食物放久了不能吃!”	
——仔细辨别, 只吃新鲜的食物	49

- 习惯 20: “好好吃饭! 别动! 小心呛着你。”
——让孩子吃饭时不说笑、玩耍、看电视 51
- 习惯 21: “这么多米饭都被你浪费掉了, 多可惜呀!”
——培养孩子爱惜粮食的意识 54

第三章 卫生好习惯: 决定孩子一生的健康

- 习惯 22: “我不想洗手了。”
——养成饭前、便后洗手的习惯 57
- 习惯 23: “刷牙真麻烦, 我才不喜欢呢!”
——一定要按时刷牙、饭后漱口 60
- 习惯 24: “宝贝, 以后不要用别人的毛巾!”
——不能与他人共用洗漱用品 63
- 习惯 25: “懒得削皮儿了, 就这样吃吧!”
——生吃瓜果一定要洗干净 66
- 习惯 26: “妈妈, 今天我不想洗澡了。”
——引导孩子每晚睡前洗澡、洗脚 69
- 习惯 27: “又往地上吐痰, 多脏啊!”
——学会讲卫生, 不随地吐痰 71
- 习惯 28: “你是不是把用完的纸巾随便扔了?”
——垃圾要扔到固定的垃圾桶里 74
- 习惯 29: “我衣服还不脏呢, 总是洗多累呀!”
——穿着整洁, 衣服勤换洗 76
- 习惯 30: “小狗狗, 来, 我们一起睡。”
——与宠物保持距离, 不过分接触 79
- 习惯 31: “不要离屏幕那么近, 小心近视!”
——珍视眼睛, 常做眼保健操 82

习惯 32: “不要再留那么长的指甲了。”	
——勤剪指甲, 注意手指卫生	84
习惯 33: “宝贝, 不许抠鼻子!”	
——不抠鼻子、咬手指甲	87

第四章 锻炼身体好习惯: 打造孩子健康体质

习惯 34: “我得学习, 哪有时间跑步呀?”	
——让孩子坚持每天早晨跑步的习惯	91
习惯 35: “我不想做广播体操了。”	
——坚持做广播体操	94
习惯 36: “吃饱饭我就不想动了。”	
——晚饭后散散步	97
习惯 37: “我不喜欢打球。”	
——选择球类运动	99
习惯 38: “来, 陪爸爸一起下围棋吧。”	
——培养孩子对棋类的爱好	102
习惯 39: “和同学们一起参加比赛感觉挺好的!”	
——积极参加各种体育比赛	104
习惯 40: “学不会没关系, 只当玩水好了。”	
——在保证安全的条件下游泳	107
习惯 41: “宝贝儿, 出去活动活动, 别老在家待着。”	
——多参加户外活动	109

第五章 学习好习惯: 让孩子拥有丰富学识

习惯 42: “老师课堂上是怎么讲的呢?”	
——养成上课认真记笔记的习惯	113

习惯 43: “我不敢问老师问题。”	
——大胆提问、质疑	116
习惯 44: “没必要预习功课, 反正明天老师也要讲。”	
——课前一定要先预习	119
习惯 45: “让我抄抄吧, 快点抄完我们一起去玩。”	
——独立、按时完成作业	122
习惯 46: “今天我又迟到了。”	
——按时上学, 不迟到	125
习惯 47: “这字怎么写得歪歪扭扭的?”	
——保持卷面整洁, 书写要工整	128
习惯 48: “我不知道先做哪门功课好。”	
——制定合理的学习计划	130
习惯 49: “不用问同学了, 我的成绩是最好的。”	
——虚心向别人求教	133
习惯 50: “我才不爱看那些没用的书。”	
——多阅读课外书, 开阔眼界	135

第六章 思维好习惯: 让孩子充满智慧

习惯 51: “我怕被人嘲笑, 不敢提问。”	
——培养孩子善于提问的好习惯	139
习惯 52: “看, 月亮在树梢上睡觉呢!”	
——积极联想的孩子更聪明	142
习惯 53: “妈妈, 这些思考题我都不会做。”	
——独立思考、独立解决问题	145
习惯 54: “苹果里怎么会有五角星?”	
——引导孩子多角度考虑问题	147

习惯 55：“我同桌太讨厌了。”	
——教孩子学会换位思考	150
习惯 56：“树上到底还剩几只鸟呢？”	
——鼓励孩子进行发散性思考	152
习惯 57：“老师说的应该不会错。”	
——让孩子不要迷信“权威”	155
习惯 58：“鸡蛋怎么可能会竖在桌子上呢？”	
——思维灵活、善于变通	157
习惯 59：“河流可以是银白色的！”	
——培养孩子的创造力	160

第七章 理财好习惯：决定孩子一生的财富

习惯 60：“没有零花钱，在同学面前很没面子！”	
——树立正确的金钱观、财富观	163
习惯 61：“妈妈，帮我把零钱存起来。”	
——让孩子从小学会储蓄	166
习惯 62：“这个，这个，还有这个我都要买！”	
——引导孩子理性消费，货比三家	168
习惯 63：“儿子，你花钱得有个计划。”	
——建立消费预算，学会管理金钱	171
习惯 64：“宝贝，花钱得学会记账。”	
——教孩子买东西要记账	174
习惯 65：“妈妈，我的压岁钱你不能动。”	
——让孩子学会正确对待压岁钱	177
习惯 66：“你的钱可以用来赚更多的钱。”	
——带孩子一起尝试小型投资	179

- 习惯 67: “妈妈, 我也要买名牌鞋。”
——养成勤俭节约、不攀比的好习惯 182
- 习惯 68: “做家务就能有零花钱。”
——靠自己的劳动赚钱最快乐 184

第八章 交往好习惯: 为孩子积累一生的人脉

- 习惯 69: “你怎么一点礼貌都没有?”
——教孩子礼貌待人 187
- 习惯 70: “臭老头, 你听到了没有?”
——培养孩子尊重他人的习惯 189
- 习惯 71: “别人说的话你怎么听不进去?”
——引导孩子善于倾听 192
- 习惯 72: “不能和小朋友打架。”
——教孩子和其他的小伙伴和睦相处 194
- 习惯 73: “这孩子怎么这么势利呢?”
——让孩子学会平等待人 197
- 习惯 74: “龙龙, 快去帮妈妈接电话。”
——培养孩子乐于助人的好习惯 200
- 习惯 75: “谁也不能吃我的好吃的。”
——懂得与他人分享 202
- 习惯 76: “大家要相互配合才能完成实验。”
——引导孩子学会与他人合作 205
- 习惯 77: “妈妈你自己倒水吧, 我还要玩游戏呢!”
——懂得感恩他人 208
- 习惯 78: “你怎么这么不小心, 快给我出去!”
——引导孩子学会宽容 210

习惯 79: “你这不算什么, 我也会。”	
——学会赞美他人	213

第九章 道德行为习惯: 锻造孩子一生的优良品格

习惯 80: “你怎么说话不算数。”	
——从小就要诚实守信	216
习惯 81: “老师, 青蛙是用嘴呼吸的。”	
——教孩子学会谦虚、谨慎	219
习惯 82: “不就是一只流浪狗吗? 至于吗?”	
——培养孩子的爱心	221
习惯 83: “你怎么能开老师的玩笑?”	
——尊敬师长是基本的美德	224
习惯 84: “这孩子怎么一点孝心都没有。”	
——孝敬、感恩父母	226
习惯 85: “不要插队, 请到后面排队。”	
——公共场合要讲秩序	229
习惯 86: “捡到东西一定要物归原主。”	
——培养孩子拾金不昧的品质	231
习惯 87: “你怎么把路灯给弄坏了?”	
——爱护公共设施	234
习惯 88: “这孩子, 以后不要这样了!”	
——让孩子学会不占便宜、不贪小利	236
习惯 89: “东西用完了, 就要记得还给人家。”	
——让孩子明白好借好还的道理	239
习惯 90: “报摊是不是你踢的?”	
——引导孩子勇于承担责任	241

第十章 自我进取好习惯：激励孩子勇往直前

- 习惯 91：“这孩子怎么一点都不用功。”
——从小就要勤奋、刻苦 245
- 习惯 92：“你怎么做什么事都有头无尾？”
——有始有终、坚韧执著才能成大事 248
- 习惯 93：“你就不能专心一点吗？”
——让孩子学会自律、自制 251
- 习惯 94：“天呐，现在的孩子是怎么了？”
——一定要让孩子懂得自尊自爱 253
- 习惯 95：“这孩子怎么没有上进心？”
——让孩子学会自我激励 256
- 习惯 96：“小珊，你怎么能这么残忍啊？”
——懂得自我反省很重要 258
- 习惯 97：“昊昊怎么这么悲观？”
——引导孩子学会独立、自主 261
- 习惯 98：“那不是你的，你不能动”
——随时都要乐观、向上 264
- 习惯 99：“这孩子这点小游戏都不敢挑战。”
——鼓励孩子挑战自我、超越自我 266
- 习惯 100：“孩子怎么一点挫折都经受不起呢？”
——训练孩子承受挫折的能力 269



第一章 | 生活习惯：决定孩子一生的幸福



第一章



生活习惯：决定孩子一生的幸福

习惯 1：“妈妈，我还想多睡一会儿。”——引导孩子按时作息，早睡早起

典型案例：

7 岁的寒寒每天都会让妈妈操不少心，尤其是晚上不睡觉，早晨不起床，这可真让妈妈头疼。

每天晚上，寒寒都会坐在沙发上，手握遥控器，眼盯电视机，聚精会神地看动画片。妈妈想了许多办法，可总是要不回寒寒手里的遥控器，如果强制性地把电视给关了，她就会不乐意，甚至会大哭大闹，直到把电视重新打开为止。如此一来，寒寒总是每天晚上到 11 点多才去睡觉。

由于晚上睡得晚，早晨起床的时间到了，可寒寒仍在梦乡，任凭妈妈喊了一次又一次，她仍旧赖在床上不起来。为此，她上学经常迟到，也不知道被老师批评了多少次。



寒寒晚上的精神头特别大，不管用什么方法，她都不去睡觉；早晨呢，非得睡到很晚才能起得来。妈妈真的很无奈！

俗话说得好：“睡眠是最好的休息。”的确，睡眠是人体的基本生理需求，也是人体的一种自我保护方式。通过睡眠，人体的大部分器官都能得到休息，这对孩子的成长发育十分重要。如果孩子的睡眠质量不好，或者不规律，那么他的生物钟就会被打乱，从而影响孩子的正常发育。因此，父母要帮助孩子养成早睡早起的好习惯。

导致孩子晚睡、晚起的原因有很多，比如，夜间照明过亮，孩子难以入睡；受到电视节目或者电脑游戏的诱惑，孩子不想入睡；白天活动较少，晚上精神充足，孩子难以入睡；父母作息不规律，影响孩子入睡等。而孩子早晨不爱起床，一般来说就是因为睡得太晚，没有休息好，不想起床；当然，也有的孩子恋床，尤其是冬天天冷不想起床。总之，解决问题的关键在于让孩子按时作息，养成早睡早起的习惯。

方法指导：

方法一：为孩子营造良好的睡眠环境

前面我们说，影响孩子睡眠的因素有很多，那么如何改善孩子的睡眠习惯，让他早睡早起呢？其中很重要的是给孩子营造一个良好的睡眠环境。

妈妈发现，只要晚上临睡前让鑫鑫洗了热水澡，那么他就会特别兴奋，一点都不容易入睡，并且还爱做梦。尤其是这段时间爸爸爱看足球比赛，很晚才睡，鑫鑫虽然不看，但睡得也很晚，起得也就晚，为此多次被老师批评。

于是，妈妈不再让鑫鑫在睡觉前洗澡了，而是在吃过晚饭半个小时后就催促他洗，等他洗完了再安排一些安静、有趣的活动，比如，和他聊聊天，给他讲个小故事，等等。并且，妈妈还让爸爸看





足球比赛时把电视声音关小一点，这样鑫鑫就不容易受到影响了。另外，每当鑫鑫回到自己的房间去睡觉时，妈妈就会帮他关掉灯，走动时也特别注意，避免打扰他睡觉。

没有了打扰，也没有灯光刺眼，鑫鑫很快就进入了梦乡，睡得也很安稳。

需要特别提醒父母的是，孩子睡不着时，父母不应强制性地催促他“快睡！”“赶快闭上眼睛！”，否则就会刺激孩子的叛逆心理，导致孩子更加睡不着。

方法二：控制午睡的时间，让孩子在白天得到充分的运动

孩子正处于成长发育的关键期，每天的午睡十分有必要。然而，午睡多长时间合适呢？具体而言，应该以孩子的年龄、个性及气候的变化而定，太长或者太短都不好。时间太长，孩子已经进入了深度睡眠状态，不易叫醒，晚上就会变得精力充沛，迟迟不睡觉，从而导致早晨不起床，中午接着睡，如此一来形成了恶性循环。假若时间太短，那么孩子的身体得不到充分的休息，对其成长不利。相关研究表明，孩子中午的睡眠最好以半小时为宜。

另外，孩子在白天活动量的大小，也会直接影响到他的睡眠。让孩子在白天充分地运动，可以有效地促使孩子早点入睡，因为他玩累了就会不知不觉地睡去。

习惯 2：“我就是改不掉随手乱放东西的习惯。”——用过的物品一定要放回原处

典型案例：

鸿鸿今年7岁了，他有一个不好的习惯，总是把用过的东西随

