

...好习惯...

让孩子终生受益

父母 培养孩子的 60个 好习惯

习惯，伴随着人的一生，影响人的生活方式和个人成长的道路。好习惯是人生最大的财富，好习惯要从小培养，从家庭教育入手。

李 春◎编著



地震出版社

...好习惯...

让孩子终生受益



父母 培养孩子的 60个 好习惯

李春◎编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母培养孩子的 60 个好习惯 / 李春编著. —北京:
地震出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5028-3546-0

I. 父… II. 李… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 052409 号

地震版 XT200900039

父母培养孩子的 60 个好习惯

李 春 编著

责任编辑:朱 叶

责任校对:孙铁磊

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市鑫利来印装有限公司

版(印):2009 年 5 月第一版 2009 年 5 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:236 千字

印张:15

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3546-0/B (4153)

定价:29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题 本社负责调换)



前言

说起孩子们的“习惯”，谁都能聊上几句。正因为它属于“老生常谈”的话题，人们反而愈加熟视无睹，甚至要弃之如敝屣了。俗话说，习惯成自然。习惯是由行为的积累而定型的，它决定人的性格，进而成为决定人生的重要因素。所以说，好习惯可以把人引向光明的前途，坏习惯则可以将人领向黑暗的深渊。因此，对于孩子身上的坏习惯，我们一定要及时纠正，才能使孩子步向光明。

因为，处于成长期的孩子是最善于模仿的，父母则是他们模仿的首要对象。他们总是喜欢模仿父母的一些行为模式，以达到自我满足。孩子身上不少习惯就是直接从父母那里模仿来的。做父母的，应当注意自己日常的每一句话，每一个行动。父母勤劳俭朴，家务事安排得井井有条，孩子也会勤于家务，一丝不苟。相反，如果家长平时马马虎虎、乱放东西、家里乱七八糟，孩子在这种环境下长大决不会养成好习惯。

比如，现实生活中有很多孩子根本不重视好习惯的培养，整天只知道一味追求物质享受，还在学生时代，就学会抽烟、喝酒，赌钱，欺骗家长，不好好地学习，与社会上一些不三不四的人鬼混。面对孩子的种种不良习惯，家长首先应该弄清楚形成这些坏习惯的原因，然后对症下药，采取不同的方法对待，这样才能彻底地改正孩子的毛病。

孔子曾说过：少成若天性，习惯如自然。可见，教育孩子就应该从小时候开始。因为孩子所有的习惯都是由大人培养出来的，许多不良习惯如果从一开始就不允许，那么孩子就会习以为常，不觉得痛苦；而一旦等坏习惯已经形

成了,再要去纠正就不容易了。比如:有的孩子喜欢吃冷饮,没有节制,结果伤害了肠胃,小小年纪就得了胃病;有的孩子花钱无度,从来不体谅父母的辛劳;有的孩子拖延成习,无论做什么事情都是拖拖拉拉的,从不讲究效率……

令人惋惜的是,许多父母对这些不良习惯的形成并不以为然。他们认为自己已经给孩子铺设了一条“金光大道”,孩子只需要按照这条路线走,就可以非常幸福地成长,就可以顺水又顺风地到达成功的彼岸。可是,父母却忽略了坏习惯带来的危害,忽略了坏习惯给孩子造成的隐忧。

《世界上最伟大的推销员》的作者奥格·曼狄诺曾说过,“我们的行为受到品位、情感、偏见、欲望、爱、恐惧、环境和习惯的影响,其中最厉害的就是习惯。成功与失败的最大分野,来自不同的习惯。”

可见,好的习惯是开启成功的钥匙,而坏习惯则是一扇向失败敞开的门。俄罗斯教育家乌申斯基的论述更为形象,“良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的资本,这个资本不断地增值,而人在其整个一生中享受它的利息。坏习惯则是道德上无法偿清的债务,这种债务能够用不断增长的利息去折磨人,去麻痹他的最好创举,并使他达到道德破产的地步。”

《父母培养孩子的60个好习惯》一书指出,孩子是习惯形成和发展的关键时期。大量的行为都会在这一时期固化成习惯,好习惯会让孩子受益终身,而坏习惯则会让他饱尝痛苦的尴尬。

本书涵盖了孩子学习、交往、生活、言行等各个方面的习惯培养,选编的事例都是从现实生活中提取的,提出的解决方案均具有很强的操作性。编者衷心希望本书的出版能给家长们带来一些启示,促使孩子在人生的道路上健康成长!



第一章 独立自主的习惯

——品味人生的乐趣

孩子不能一辈子都呆在父母的身边并事事依靠父母,将来总是要独立生活和工作的。培养孩子独立自主的习惯,能够让孩子有自己的思想、观念、看法、为人方式和处世准则,这对于他将来步入社会和适应工作有着极其重要的意义。

习惯 1:让孩子学会独立思考 /003

习惯 2:学会对孩子“放手” /006

习惯 3:自己的路自己走 /009

习惯 4:对自己充满信心 /012

习惯 5:好习惯可以造就好孩子 /015

本章测试:你的孩子是一个独立自主的人吗 /018



第二章 勇于承担责任的习惯

——健全人格的基础

责任感是孩子健全人格的基础,是能力发展的“催化剂”。父母能够给予子女的最好礼物,应该是赋予他们责任感。父母要让孩子明白,责任反映着一个人的品质,只有敢于负责任的人,将来才会成为一个受人尊敬的人,才会有所作为。

习惯 6:从小培养孩子的责任感 /021

习惯 7:时刻拥有责任心 /024

习惯 8:勇敢地面对艰难险阻 /027

习惯 9:把诚实当作一种力量 /030

习惯 10:教育孩子说真话 /033

本章测试:你的孩子有责任心吗 /036

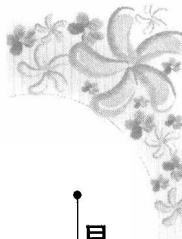
第三章 节俭理财的习惯

——美好生活的开始

培养孩子养成艰苦朴素的习惯,让孩子正确理财、合理消费、努力储蓄是每个父母的迫切任务。俭朴不仅仅是为了整个社会,更是为了孩子自己。不知道节俭、只知道攀比的孩子不会有正确的人生方向,也很难在将来有所成就。

习惯 11:让孩子形成正确的金钱意识 /039

习惯 12:多让孩子尝尝“苦”头 /042



- 习惯 13:从小培养孩子的节俭习惯 /045
习惯 14:让孩子学会正确理财 /048
习惯 15:培养孩子理智消费的好习惯 /050
习惯 16:把钱花在刀刃上 /053
习惯 17:对自己的花销负责 /057
本章测试:你的孩子懂得节俭吗 /060

第四章 做人做事的习惯

——获得成功的条件

许多父母以为,做人做事是大人的行为。殊不知,在孩子的成长过程中,也应当告诉孩子如何做人做事。因为做人是做事的基础,做事倚重于做人。如果他小时候不懂得如何去做人做事,那么,他长大后也难以获得较大的成功。

- 习惯 18:懂得自我反省 /065
习惯 19:不可妄自菲薄 /068
习惯 20:设立明确的目标 /071
习惯 21:做事要有明确的计划 /075
习惯 22:说到不如做到 /078
习惯 23:避免拖延成习 /081
习惯 24:做事不要半途而废 /084
习惯 25:爱拼才会赢 /088
本章测试:你的孩子会做人做事吗 /091



第五章 团结合作的习惯

——增强力量的捷径

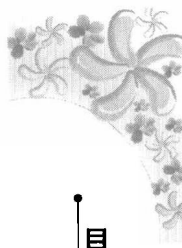
团结合作是人类社会得以存在和发展的基础。不可否认，人类越是发展，社会越是进步，团结合作就越重要。对于个人而言，一个人的力量是有限的，团结合作是增强力量的捷径。培养孩子团结合作的精神，有助于提高孩子将来做事的成功概率。

- 习惯 26:与人交往要守信 /095
- 习惯 27:学会与他人合作 /098
- 习惯 28:宽容是自我挑战 /101
- 习惯 29:学会谦虚礼让 /105
- 习惯 30:多理解一下他人 /109
- 习惯 31:帮助别人就是帮助自己 /111
- 习惯 32:合作是为了更好地竞争 /114
- 习惯 33:从犹太人身上学习团结精神 /117
- 习惯 34:在家庭中培养孩子的团队精神 /120
- 习惯 35:真诚地赞美别人 /123
- 本章测试:你的孩子懂得团结合作吗 /126

第六章 主动学习的习惯

——成就孩子的未来

作为父母，督促孩子学习是应该的，对孩子的严格要求也无可厚非，而且是父母应尽的职责。关键是要让孩子懂得读书的目的，绝不仅仅为了考上某一所重点中学或某一所大学，而应脚踏实地地掌握相关的知识，养成主动读书的习惯，为未来奠定良好的基础。



- 习惯 36:善于安排自己的时间 /131
- 习惯 37:学习中要保持耐心 /134
- 习惯 38:全神贯注地对待学习 /137
- 习惯 39:遇到问题要善于思考 /141
- 习惯 40:学习中要学会质疑 /145
- 习惯 41:遇到难题要学会变通 /150
- 习惯 42:勤奋铸就成功 /154
- 习惯 43:学习不可马虎大意 /158
- 习惯 44:培养孩子愉快学习的习惯 /162
- 本章测试:你的孩子学习习惯好吗 /166

第七章 文明礼貌的习惯

——融入群体的资本

所谓文明礼貌,是指一个人在日常生活和工作中做出能够被众人接受的、符合特定情况的行为。文明礼貌是社会交际对个人的基本要求,是个体融入群体的重要资本。一个懂得文明礼貌的孩子,将来必定会有足够的资本在社会上立足和发展。所以,做父母的应尽一切努力,使自己的孩子成为一个有礼貌的好孩子。

- 习惯 45:公共场所要讲礼貌 /169
- 习惯 46:规范孩子的言行 /172
- 习惯 47:懂得文明礼让 /175
- 习惯 48:培养孩子礼貌待人 /178
- 本章测试:你的孩子懂得文明礼貌吗 /181



第八章 保持快乐的习惯

——开启幸福的源泉

人生中什么最重要？是幸福。做父母的都希望自己的孩子将来能够过得幸福。那么就让孩子学会并保持快乐吧，因为一个快乐的人，也一定会是一个幸福的人。

习惯 49: 培养孩子的幽默感 /185

习惯 50: 培养孩子的乐观精神 /188

习惯 51: 为孩子营造快乐的氛围 /191

习惯 52: 给孩子提供快乐的力量 /194

习惯 53: 让孩子在轻松的状态下学习 /197

习惯 54: 快乐地面对生活 /201

本章测试: 你的孩子快乐吗 /204

第九章 播种爱心的习惯

——点燃生命的火种

爱心是人类最宝贵的感情，是人类所有感情中最高贵、最纯朴、最真挚的情感。当一个孩子怀有一颗爱心时，无论是现在还是将来，他的整个心态才会是平和的、从容的、积极的，他的人生才会是高尚的。

习惯 55: 培养孩子学会爱 /209

习惯 56: 用爱心凝聚全家人 /212

习惯 57: 让孩子学会考虑别人的感受 /215

习惯 58: 培养孩子关照他人的好习惯 /218

习惯 59: 让孩子拥有感恩的好习惯 /222

习惯 60: 用爱心关照他人 /225

本章测试: 你的孩子有爱心吗 /227



第一章

独立自主的习惯

品味人生的乐趣

孩子不能一辈子都呆在父母的身边并事事依靠父母,将来总是要独立生活和工作的。培养孩子独立自主的习惯,能够孩子有自己的思想、观念、看法、为人方式和处世准则,这对于他将来步入社会和适应工作有着极其重要的意义。

习惯 1: 让孩子学会独立思考

我国当代著名诗人任寰出生于 1975 年，她 7 岁写诗，9 岁发表作品，10 岁出版第一本诗集，12 岁加入河北省作家协会，18 岁考入北京大学中文系。时至今日，任寰已出版诗、文集 7 部，发表各类文章近 500 篇，并多次获国际、国内文学奖。任寰小时候不爱说话，这与她从小患过敏性哮喘有关，每次住院、打吊针、输氧，她也不多说话。这种生活习惯使她自然形成了善于用眼睛观察、用耳朵听，也养成了她独立思考的习惯。

任寰爱好写作，当作家的父亲以自己的切身体会教她自觉地学会观察和思考，发展她的观察和思考能力，并让她写日记。一个只有 7 岁的孩子在日记中不单描写大自然的各种景物的变化，而且注意观察人物，观察人的心理，进而思考社会和人生。《10 岁女孩任寰诗文选》就是她观察生活、思考生活的结晶，著名诗歌评论家谢冕称她的诗具有思辨性。

思考好比播种，行动好比果实，播种越勤，收获也越丰。一个善于独立思考的孩子才能品尝到金秋的琼浆玉液，享受到大地赐予的丰收喜悦。正如伟大的物理学家爱因斯坦所说：“学会独立思考和独立判断比获得知识更重要。”他还说：“不下决心培养思考习惯的人，便失去了生活的最大乐趣。”父母要培养孩子独立思考的习惯，循序渐进地引导孩子认清世界，体味人生，思考自己的未来。

这样教子最有效

有的父母把一切事物都安排得十分妥帖周到，从来就没有想到什么是需要孩子自己去考虑、去想办法、去解决、去处理的，长此以往会扼

杀孩子的思考能力,更谈不上解决问题的能力了。父母可以从以下几个方面,培养孩子独立思考的能力。

第一,为孩子创造一个思考的氛围。

这对孩子形成独特的个性,表现有创新意识的思维、举动很重要。父母不能因为孩子太小、需要成人照顾而把他看成是成人的附属品,要受成人支配。孩子也是一个完整、独立的个体,应该允许他有自己的世界、自己的空间。比如:允许孩子有稀奇古怪的想法存在,给孩子一块由他自主“摆摊”的地盘,接受孩子对成人的合理建议,相信孩子们的每一次保证等。父母不妨与孩子一起逛博物馆、动物园、科技馆,和孩子一起阅读或看电视,然后问孩子看到了什么,听到了什么。只有保持家庭成员之间的和睦相处,平等生活,遇事互相探讨,共同商量,让孩子在平等的气氛中长大,没有拘束和压力,才能有开放的思维、愉悦的心境,才会不时闪烁出创造的思维之光。

有句话说:“什么样的父母,教育出什么样的子女”,因此,在父母努力启发孩子创造力时,不要忘了同时培养自己的创造力,使父母成为能欣赏创造力,并能与孩子的创造力互动的主力。父母不应该在孩子与孩子间制造竞争压力,也不必为了培育创造力将家庭生活弄得紧张、沉重,更不必一改常态,变成严肃又过分认真的父母。真正成功的创造力培养者,是能与孩子一起学习、一起成长,像个挚友般地倾听孩子的心声,了解孩子的举止,知道何时给他掌声,何时扶持他一把的人。他们是从来不会嘲笑,从来不气馁,没有命令、没有压抑的人。

第二,让孩子学会思考。

父母在与孩子相处或交谈中,要经常以商量的口吻,进行讨论式的协商,留给孩子自己思考的余地,要给孩子提出自己想法的机会。父母可根据交谈内容经常发问,如:“这两者有什么关系?”“你觉得怎么做会更好?”“你的想法有什么根据?”等问题,以引起孩子的思考。对于已上学的孩子,可采用启发式,诱导孩子逐步展开思考。当孩子在想问题时,父母不要太心急,应该留给孩子足够的思考时间,尤其不要輕易把答案告诉他们。孩子答错了,可用提高性的问题帮助他们思考,启发他们自己去发现和纠正错误。

第三,给孩子一个独立思考的机会。

孔子说过:“学而不思则罔。”这句话说明了学习与思考的关系,它

强调了思考的重要性。翻开历史,我们可以发现几乎所有的科学人才都有超出常人的强烈好奇心,如居里夫人、爱迪生、达尔文等,他们都是从幼年时期即有相当强烈的好奇心。当孩子头脑中有疑问时,他们便开始一连串地问:“为什么?”父母亲如果正确引导,不压抑他的好奇心,孩子的求知欲必定会越来越旺,因为孩子的好奇正是探究新奇事物的开始。

曾获国际数学奥林匹克铜牌奖及亚太数学奥林匹克银牌奖的林英豪同学,从小父母就给了他许多训练思考能力的机会。强烈的好奇心驱使他经常问个不停,林先生夫妇常针对孩子的提问,教他一些常识,从日常生活中搜集教材,通过巧妙安排,培养孩子的思考能力。通常孩子有疑问时,林先生夫妇要他想一想,而不是马上给他答案。偶尔遇到难解决的问题,稍一提示,孩子便想通了,如果真没办法,父母再告诉他答案。作为父母不妨经常提出些问题让孩子去解决,让他们从中多方思考、探索,寻求多种途径和方法开拓思路,由各种解决问题的可能方法中,找出最好的答案来。

常常听到父母抱怨自己的孩子不爱动脑筋,懒得思考。不知道各位父母朋友有没有问过自己,在孩子成长的过程中,你给他思考的机会了吗?如果不能确定,那就好好审视一下自己,争取把孩子培养成有独立思考能力的人。

习惯 2:学会对孩子“放手”

留学英国的陆健先生在1997年《社会》杂志上,发表了“让孩子独自爬山”的杂谈,为人父母者能够从中得到很多启发:

在英格兰北部湖区的国家公园旅游时,我们与利物浦大学教授理查德一家三口爬上了千米高的斯科费尔峰。同行中,有理查德6岁的儿子小威廉。小威廉长着一头金黄的卷发,身体敦实,活泼可爱,一双碧蓝的眼睛充满了童真,一路上与我们相处得很好。

起初,山势平坦,蓝天白云下偌大的山谷被厚厚的黄褐色秋草紧裹着,登山者总共只有十来个,显得空空荡荡。我们一行6人,队伍前后却足有1公里长,小威廉与他母亲一直落在最后,而理查德却走在最前列,常常远得看不到身影。我问理查德,是否要等等他们娘俩,理查德不假思索地回答:“放心吧,他们没问题。”果然,午餐时分,当我们在一棵松树下休息时,他们追了上来。

越往上山势越陡,几乎已无路可寻。接近山巅约2公里的山坡,坡度足有70度,而且风化了了的乱石遍地散布,脚无法用力支撑。没办法,我只能手脚并用,如猫狗行走,那是真正的“爬”山,危险程度远胜于黄山、华山。但我最担心的还是落在后面的小威廉。我在一块突兀的大石上稍事休息时,看到小威廉光着上身,一个人正奋力向上攀登,没有任何畏惧之色。我向他高声叫道:“当心点,威廉。”他却用刚学到的中文回答道:“不用担心,我能行。”我真纳闷,为什么理查德让6岁的小孩独自爬山?这对于我们中国人来说实在是很难理解。说真的,爬如此危险的山我也是平生第一遭,但看到一个6岁小孩能够毫无畏惧地向上攀登,我心中顿生一种力量,激励我奋力登上山顶。

下山途中,我问同行的一位副教授:“你敢带你的妻儿爬这样的山