

著名教育科学研究专家孙云晓作序

Good Manner

培养孩子好习惯108法



成就一生

好习惯

◎杨冰 主编

【一部不再让父母遗憾的好书
与其给孩子金山银山 不如教给孩子好习惯】

天津社会科学院出版社

著名教育科学研究专家孙云晓作序



培养孩子好习惯108法

成就一生 好习惯

● 杨冰 主编

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就一生好习惯：培养孩子好习惯 108 法/杨冰主编. —天津：
天津社会科学院出版社，2002.9
ISBN 7-80563-971-X

I. 成… II. 杨… III. 儿童-习惯-通俗读物
IV. B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 070469 号

出版发行：天津社会科学院出版社
出版人：项新
地址：天津市南开区迎水道 7 号
邮编：300191
电话/传真：(022) 23366354 (办公室)
(022) 23075303 (发行科)
电子信箱：TSSAP@Public.tpt.tj.cn
印刷：北京翠明文印中心

开本：850×1168 毫米 1/32
印张：12.875
字数：330 千字
版次：2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷
印数：1—10000 册
定价：19.80 元

版权所有 翻印必究

Good Manner



良好习惯是健康人生之基

良好习惯是健康人生之基

孙云晓

一

21世纪的第一个春天，中国确立了“依法治国”和“以德治国”的长治久安方略。这对于一个国家的文明自然意义深远，对于提高国民素质尤其是青少年的健康成长具有奠基定向的重大作用。

值得思考的是，几十年来，国家从来都是把德育放在中小学工作的首位，并为此做了大量的工作，其投入其声势在全世界都不逊色。然而，效果之差同样是惊人的。诚如中共中央办公厅和国务院办公厅2001年1月17日通知，即《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》中所说：“面对国内外形势的新变化、教育改革与发展的新任务和青少年思想教育工作的新情况，中小学德育工作还很不适应。”“德育工作不适应青少年学生身心发展的特点，不适应社会生活的新变化，不适应全面推进素质教育的要求，方法与手段滞后，针对性和实效性不强”。

恕我直言，从科学的视角审视，由于脱离实际，由于追求“高、大、全”，许多德育工作不但未培养起下一代的良好道德，反而制造了太多太多的麻烦，并为今天的改革开放制造了重重障碍。譬如，在诚实守信方面、在遵守公共规则方面等等，中国人的形象已经在国际上出现危机。许多走出国门的中

国人，如果有勇气面对现实讲真话，都会说出种种令人难以容忍的感受。

我的女儿是复旦大学的学生。她在北京月坛中学读书时，2000年8月赴日民俗归来，写了9000字长的《我眼中的日本同龄人》一文，发表在2001年2月14日《中国青年报》冰点专栏。她的分析让我刻骨铭心。

她写道——

与日本孩子在一起，最深的印象之一，恐怕就是文明礼貌了。中国自古以来就是一个礼仪之邦，可是，目前的情形好似日本才是礼仪之邦，因为日本年轻人在礼仪方面相当规范。在中日青少年交往中，我们就有些相形见绌了。

我本以为自己已经是一个很懂礼貌的人了，没想到在日本，我竟成了一个举止粗鲁，没有章法的人。一次我向扶美子借了东西，因为我和她已经很熟了，没打招呼就把东西还给了她。没想到，几天后，她不仅责怪我不讲礼貌，还讲得挺激动，而我却有些莫名其妙。不过细想一下觉得她也是对的，中国留下的古训“相敬如宾”讲的正是这个道理。又一次在博物馆里看展览，我想更清楚地看展品，不自觉地趴在了玻璃上。这时，扶美子马上提醒我不要违反博物馆的规定。我一脸茫然，问怎么了啦？她有些不能容忍地说：“这是常识，你难道不知道吗？”一句话让我站在那里尴尬万分。说真的，我在国内还真的没留意这样的规定。

日本人的礼貌还表现在很多小的事情上。比方说，你请他吃饭，第二次见面时他一定会再次感谢你。再比方说，日本人见面时一般都互赠礼品，就算他事先没有准备，日后也一定会补上，真正做到“礼尚往来”。

一天，我和扶美子外出很晚才回家，在公共汽车上看到眼前一排很矮的座位上空着，就想也没想地坐了上去。扶美子吓了一跳，赶忙叫我来，几乎是用责怪的语气说：“这是老

弱病残专座，你怎么坐了啊？”“可是现在没人啊。”我不解地问。“那也不能坐啊！”扶美子倔强地说。真没想到，日本公共汽车上的秩序会这么好，要是在中国，别说这种情况，我看就是有老人也不一定会有人让座呢。

日本的高楼大厦比中国还多，所以，人们常常要乘坐各式各样的电梯。我对日本人乘滚梯的方式也感慨颇多。在中国乘滚梯，同一方向常常两人并排，甚至挤得满满的。如果被夹在人群中的人有急事也出不来。可是，日本人乘滚梯全部偏左站，把右边的通道让给急着赶路的人。像这样处处替别人着想、处处不给别人添麻烦的做法，差不多已成了许多日本人的习惯，青少年还能例外吗？

近年来，很多人批评中国德育的无序状态，如“小学进行共产主义教育，中学进行社会主义教育，大学进行爱国主义教育”。我欣慰地注意到，中央两办的《意见》中明确规定了中小学德育工作的区别：

“小学德育工作主要通过生动活泼的校内外教育教学活动，对学生进行以‘爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义’为基本内容的社会主义公德教育、社会常识教育和文明行为习惯的养成教育。中学德育工作的基本任务是培养学生成为热爱社会主义祖国的具有社会公德、法制意识、文明行为习惯的遵纪守法的公民，引导他们逐步树立正确的世界观、人生观和价值观，不断提高爱国主义、集体主义和社会主义思想觉悟，为他们中的优秀分子将来能够成长为共产主义者奠定基础”。

显然，对于小学生而言，公德教育也需要落实在文明行为习惯的培养上。这样，除了社会常识教育之外，良好习惯的养成就成了小学德育的重中之重了。

培养一代代少年儿童从小养成良好的文明习惯，这对于中华民族优良素质的提高是一项奠基工程，可谓百年大计。

俗话说，多高的墙多深的基。否则，根基不牢，地动山摇。搞建筑如此，做人更是如此。

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然”。

这位科学家出人意料的答案，讲明了儿时养成良好习惯对人一生具有决定性意义。所以，中国俗语中有“三岁看大，七岁看老”之说，其含义之一就是从小时的习惯如何可以推测未来。

1995年，我们做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以成为杰出青年，人格因素是最重要的原因。

科学家通常认为，成功是一种与生俱来的品质，随着时间的流逝，那种天才的光辉在某些人身上会愈发亮丽，而在另一些人身上则会逐渐黯淡。为什么呢？现在认为最终能成功的人身上具有特殊的品质，即人格在起着主导作用，经由“IQ”或标准考试测量出来的智商并非主要因素。那么当代杰出青年所具有的人格是怎样的呢？

在148名杰出青年身上，集中体现出这样6个人格特点：1. 自主自立精神；2. 坚强的意志力；3. 非凡的合作精神；4. 鲜明的是非观念和正确的行为；5. 选择良友；6. 以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。举例说明，他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13%的人“坚持认真完成作业”；66.8%的人非常喜欢“独立做事情”；79.73%的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”；而54.05%的人“经常制

止他人欺负同学的行为”。

几乎在148名杰出青年的调研同时，1994年第4期《少年儿童研究》发表一篇极有震撼力的调研报告，即《悲剧从少年开始——115名死刑犯犯罪原因追溯调查》。该报告写道：

调查表明，“115”从善到恶，从人到鬼绝不是偶然的。他们较差的自身素质和日积月累的诸多弱点是他们走上绝路的潜在因素，是罪恶之苗、悲剧之根。他们违法犯罪均起于少年时期，“115”中的30.5%曾是少年犯，61.5%少年时犯有前科，基本都有劣迹，从小就有不良表现。因此只要这种潜在因素得不到改变，他们迟早都有走上犯罪道路的危险。通过调查分析，这种潜在因素主要表现在以下几个方面：少文化、缺知识、不知礼、不懂法；贪吃好玩，奢侈为荣，怕苦怕累，不学无术；“哥们儿义气”重如生命，为“朋友”交情，不惜两肋插刀；自作聪明，我行我素，显赫逞能，亡命称霸；伦理错位，黑白不分，是非颠倒，荣辱不清。

这一概括是深刻的，并有许多个案足以证明。如抢劫、盗窃、伤害、杀人犯邓车生，家庭富有，从小就吃香的，穿新的，用好的，玩高级的。5岁吸烟，6岁喝酒，7岁打牌，8岁赌博，10岁坐馆子，12岁进舞厅，14岁亲（吻）姑娘，15岁会嫖宿，由此养成三大癖好——嫖、赌、逍遥。他对朋友说：“嫖、赌、逍遥我从小养成，对我来说像烟虫酒鬼对吸烟喝酒一样成性成癖，像人吃饭、穿衣一样需要”。

一切都是从童年开始的。不同的童年造成了杰出青年与死刑犯青年之分，更造成了先进青年与平庸青年之分。而这“不同”的基本点之一就是行为习惯的不同。

习惯是什么呢？按照《现代汉语词典》的权威解释是：“在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”因此，也可以说，教育就是培养习惯。

科学大师爱因斯坦曾引用过这样一句俏皮话，“如果人们

已经忘记了他们在学校里所学的一切，那么所留下的就是教育”。

换句话，可以说“忘不掉的才是素质”。而习惯正是忘不掉的最重要的素质之一。

良好习惯对于人的发展究竟有何意义呢？也许，木桶理论可以从某一个角度解释清楚。木桶理论认为，一只木桶盛水的多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的木板。对于人的发展同样如此，人的失败往往由于自己的某种缺陷所致。

北京某外资企业招工，报酬丰厚，要求严格。一些高学历的年轻人过五关斩六将，几乎就要如愿以偿了。最后一关是总经理面试。总经理说：“我有点急事，你们等我10分钟。”总经理走后，踌躇满志的年轻人们围住了老板的大办公桌，你翻看文件，我看来信，没一人闲着。10分钟后，总经理回来了，宣布说：“面试已经结束，很遗憾，你们都没有被录取。”年轻人大惊大惑：“面试还没开始呢！”总经理说：“我不在期间你们的表现，就是面试。本公司不能录取随便翻阅领导人文件的人。”年轻人全傻了。因为从小到大，没有人告诉他们这一常识，更谈不上习惯养成。

与上述例子相反，良好的习惯也常常助人成功。40年前，前苏联宇航员加加林，乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他在二十多名宇航员中，之所以能够脱颖而出，起决定作用的是一个偶然事件。原来，在确定人选前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细节一下子赢得了罗廖夫的好感，他感到这个27岁的青年如此懂得规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

从更深刻的意义上讲，习惯是人生之基，而基础水平决定人的发展水平。大量事实证明，习惯如何常常可以决定一个人

的成败，也可能导致事业的成败。

毫无疑问，培养孩子良好习惯的神圣责任，别无选择地落到了广大父母与教师的身上。

有人悲观地说：“中国孩子的坏习惯都是跟大人学的，没有人能教孩子好习惯，教了也没用。”

我却充满自信，因为中国的绝大多数父母与教师是充满爱心的，一旦明白了良好行为习惯决定孩子命运，自会为孩子改造成成年人的世界。

父母不可能也不必成为教育家或心理学家，甚至不必成为教师或教师的助教，但是，父母必须承担起最基本也是最重要的责任——培养孩子的好习惯，而良好的习惯的核心是学会做人。

目 录

目

录

良好习惯是健康人生之基

孙云晓 1

A 篇：让孩子学会思考 1

——思考习惯的培养

- 第1种好习惯：怎样让孩子长一双“火眼金睛”？ 2
- 第2种好习惯：怎样让孩子长一对想像的翅膀？ 5
- 第3种好习惯：怎样给孩子一片“破坏”的天空？ 9
- 第4种好习惯：怎样给孩子独立思考的机会？ 12

B 篇：让孩子学会关爱 15

——关爱习惯的培养

- 第5种好习惯：怎样培养孩子关照老人的习惯？ 16
- 第6种好习惯：怎样培养孩子关照父母的习惯？ 18
- 第7种好习惯：怎样培养孩子关照普通人的习惯？ 21
- 第8种好习惯：怎样让孩子有一颗善良的心？ 24
- 第9种好习惯：怎样让孩子懂得回报？ 28
- 第10种好习惯：怎样培养孩子帮助别人的习惯？ 31
- 第11种好习惯：怎样培养孩子为他人着想的习惯？ 34
- 第12种好习惯：怎样培养孩子的爱心？ 36

C 篇：让孩子学会管理自己 39

——管理习惯的培养

- 第 13 种好习惯：怎样培养孩子自己管好自己的习惯？ 40
- 第 14 种好习惯：怎样培养孩子的自理能力？ 43
- 第 15 种好习惯：怎样让孩子学会自控？ 46
- 第 16 种好习惯：怎样让孩子自己玩？ 49
- 第 17 种好习惯：怎样让孩子自己做事？ 52
- 第 18 种好习惯：怎样让孩子独立自主？ 55

D 篇：让孩子修炼好品德 59

——品德习惯的培养

- 第 19 种好习惯：怎样培养孩子承认错误的习惯？ 60
- 第 20 种好习惯：父母怎样勇于向孩子道歉？ 63
- 第 21 种好习惯：怎样正确对待孩子的错误？ 65
- 第 22 种好习惯：怎样培养孩子诚实的品格？ 68
- 第 23 种好习惯：怎样合理处罚孩子的过失？ 71
- 第 24 种好习惯：怎样培养孩子做人的美德？ 73

E 篇：让孩子学会与人合作 77

——沟通习惯的培养

- 第 25 种好习惯：怎样培养孩子守信用？ 78
- 第 26 种好习惯：怎样培养孩子的合作精神？ 81
- 第 27 种好习惯：怎样让孩子学会宽容？ 84
- 第 28 种好习惯：怎样让孩子学会与人交往？ 86
- 第 29 种好习惯：怎样让孩子合群？ 89

第 30 种好习惯：怎样让孩子自己选择朋友？	92
第 31 种好习惯：怎样让孩子不怕生？	95
第 32 种好习惯：怎样培养孩子的语言沟通能力？	98

F 篇：让孩子成为一个出众的人 101

——个性习惯的培养

第 33 种好习惯：怎样培养孩子自强的习惯？	102
第 34 种好习惯：怎样培养孩子精益求精的习惯？	105
第 35 种好习惯：怎样培养孩子严谨细致的习惯？	108
第 36 种好习惯：怎样培养孩子敏捷利索的习惯？	111
第 37 种好习惯：怎样培养孩子谦虚谨慎的习惯？	114
第 38 种好习惯：怎样培养孩子坚持不懈的习惯？	116
第 39 种好习惯：怎样培养孩子意志坚强的习惯？	119
第 40 种好习惯：怎样培养孩子的勇气？	122
第 41 种好习惯：怎样培养孩子的毅力？	125

G 篇：让孩子拥有世界的捷径 129

——读书习惯的培养

第 42 种好习惯：怎样培养孩子热爱读书的习惯？	130
第 43 种好习惯：怎样培养孩子善于读书的习惯？	132
第 44 种好习惯：怎样培养孩子掌握良好的读书方法？	135

H 篇：让孩子微笑着学习 139

——学习习惯的培养

第 45 种好习惯：怎样培养孩子的学习兴趣？	140
第 46 种好习惯：怎样培养孩子勤奋学习的习惯？	144

第 47 种好习惯：怎样培养孩子专心学习的习惯？	147
第 48 种好习惯：怎样培养孩子认真学习的习惯？	150
第 49 种好习惯：怎样培养孩子刻苦钻研的习惯？	154
第 50 种好习惯：怎样培养孩子虚心好问的习惯？	157
第 51 种好习惯：怎样培养孩子学以致用习惯？	159
第 52 种好习惯：怎样培养孩子与父母一起学习的习惯？	162

I 篇：让孩子珍惜时间 165

——惜时习惯的培养

第 53 种好习惯：怎样培养孩子珍惜时间的习惯？	166
第 54 种好习惯：怎样培养孩子合理分配时间的习惯？	170
第 55 种好习惯：怎样培养孩子良好的作息习惯？	173

J 篇：让孩子拥有一个健全的人格 175

——行为习惯的培养

第 56 种好习惯：怎样培养孩子健全的人格？	176
第 57 种好习惯：怎样培养孩子的独立性？	180
第 58 种好习惯：怎样培养孩子的自制力？	183
第 59 种好习惯：怎样培养孩子的忍耐挫折的能力？	186
第 60 种好习惯：怎样培养孩子的意志力？	189
第 61 种好习惯：怎样培养孩子自律的性格？	193
第 62 种好习惯：怎样培养孩子自信的习惯？	196
第 63 种好习惯：怎样培养孩子勇敢的精神？	198
第 64 种好习惯：怎样培养孩子良好的生活习惯？	201
第 65 种好习惯：怎样培养孩子热爱祖国的习惯？	205
第 66 种好习惯：怎样培养孩子遵纪守法的习惯？	210

K 篇：让孩子做一个有教养的人 215

——文明健康习惯的培养

- 第 67 种好习惯：怎样培养孩子文明礼貌的习惯？ 216
- 第 68 种好习惯：怎样让孩子成为一个有教养的人？ 220
- 第 69 种好习惯：怎样培养孩子注意网络文明？ 224
- 第 70 种好习惯：怎样培养孩子宽容忍让的品格？ 227
- 第 71 种好习惯：怎样注重孩子心理健康的培养？ 230
- 第 72 种好习惯：怎样教孩子学会解除心理压力？ 233
- 第 73 种好习惯：怎样让孩子学会自我保护？ 237
- 第 74 种好习惯：怎样让孩子了解“性”的知识？ 242
- 第 75 种好习惯：怎样尊重孩子的隐私？ 247

L 篇：让孩子有一个乐观的心态 251

——乐观习惯的培养

- 第 76 种好习惯：怎样培养孩子乐观放松的习惯？ 252
- 第 77 种好习惯：怎样营造乐观的家庭气氛？ 255
- 第 78 种好习惯：怎样培养孩子活泼开朗的性格？ 259

M 篇：让孩子学会审美 263

——审美习惯的培养

- 第 79 种好习惯：怎样培养孩子欣赏自然之美？ 264
- 第 80 种好习惯：怎样培养孩子欣赏文学之美？ 268
- 第 81 种好习惯：怎样培养孩子欣赏美术之美？ 271
- 第 82 种好习惯：怎样培养孩子欣赏生活之美？ 275
- 第 83 种好习惯：怎样培养孩子欣赏音乐之美？ 279

N 篇：让孩子学会理财 285

——理财习惯的培养

- 第 84 种好习惯：怎样培养“识钱”的孩子？ 286
- 第 85 种好习惯：怎样培养孩子理智消费？ 290
- 第 86 种好习惯：怎样培养孩子储蓄的习惯？ 294
- 第 87 种好习惯：怎样培养孩子勤俭的习惯？ 297

O 篇：让孩子体会劳动的艰辛 299

——劳动习惯的培养

- 第 88 种好习惯：怎样培养孩子勤劳的习惯？ 300
- 第 89 种好习惯：怎样培养孩子爱劳动的观念？ 303
- 第 90 种好习惯：怎样让孩子成为家务的好帮手？ 308
- 第 91 种好习惯：怎样教育孩子爱惜劳动成果？ 312

P 篇：让孩子拥有成功 315

——激励习惯的培养

- 第 92 种好习惯：怎样让孩子选择有兴趣的突破口？ 316
- 第 93 种好习惯：怎样让孩子自主选择？ 320
- 第 94 种好习惯：怎样让孩子积极选择未来？ 325
- 第 95 种好习惯：怎样尊重孩子的选择？ 328
- 第 96 种好习惯：怎样培养孩子成功的习惯？ 332
- 第 97 种好习惯：怎样对孩子说“你真行，再来一次”？ 337
- 第 98 种好习惯：怎样适时适度地表扬孩子？ 340
- 第 99 种好习惯：怎样掌握训斥孩子的艺术？ 345