

成就孩子 一生的 好习惯

HENGJIU HAIZI YISHENG
DE HAOXIGUAN



邓代玉◎编著

不一定要成为一名真正的教育家或心理学家。培养孩子良好的习惯——这是父母必须承担起最基本也是最重要的责任。

民主与建设出版社

成就孩子一生的好习惯

邓代玉 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子一生的好习惯/邓代玉编著. —北京: 民主与建设出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 80112 - 795 - 2

I. 成… II. 邓… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136370 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑	赵振兰
封面设计	博雅思企划
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	平谷大华山印刷厂
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	8.875
字 数	190 千字
版 次	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 795 - 2/G · 345
定 价	23.00 元

注: 如有印装质量问题, 请与出版社联系。



前

言

前 言

生活中经常听见家长说自己的孩子不听话，如何不爱上学，如何和老师闹别扭、和家长顶嘴，如何不懂得保护自己、不注意细节……

其实这些都是和孩子的习惯紧密相关的。让我们静下来仔细想想后就不难发现，大部分孩子的不良习惯其实都是和家庭教育相关的。在孩子的心目中父母是最强大的、无所不能的。正是因为父母在孩子心中的这种权威，使得孩子对父母产生了依赖，很多事情他们会主动地和父母协商，父母的习惯也同时会影响到孩子的习惯。

孩子总是在不断成长的过程中逐渐形成自己的价值判断的。我们经常会发现幼小的孩子遇到生人会往大人身后躲藏，一旦受到别人的欺负，也会寻求父母的帮助，而等上了学之后，孩子的心中自然又多了一个权威，那就是老师。这时父母最常听孩子说这样一句话：“我们老师说的！”此时，父母的权威自然会在孩子的心里受到动摇！此时的孩子开始迈入学习获取知识与获取信息的时期。但是家长的地位依然是非常重要的，孩子往往通过观察家长的行为举止进行模仿学习，所以教育学理论中非常强调学校、家庭、社会“三位一体”。因此，父母千万不可忽视自己的教育作用，家长的学习兴趣及对事物的认识，逐



成就孩子一生的好习惯

渐会使孩子在潜移默化中形成一种习惯，而这种习惯将伴随孩子很长时间，甚至于一生，会影响孩子的成长，甚至于彻底改变孩子的命运。

有一对年轻的夫妻，从孩子出生那天起，他们就形成一个共识：疼儿不宠儿，且疼儿决不疼在脸上。

在日常生活中，他们注重培养孩子的独立生活和学习的能力，比如，在孩子出生后到6岁这个阶段，就让她与父母分床睡，上学后也有自己独立的房间和学习空间；上小学后也是自己背着书包上下学，一般情况下大人不去接送；幼儿园中班以后练习自己洗澡和洗内衣；并有意锻炼她自己坐公共汽车上奶奶家；出去玩之前约好回家的时间，培养孩子的时间观念和讲信用的做人原则；不断教育孩子学会与别的孩子和谐相处等。通过这些锻炼，可以避免一般独生子女常见的一些娇生惯养的毛病。

同时，这对夫妻还非常注意家庭的学习氛围，营造出一个力求上进的感觉，让家长的榜样在孩子的心中树立起威信，从而使孩子主动模仿。孩子一般都喜欢并尊重有文化、有教养、好学上进、作风民主、举止文明、关系和谐的家长。特别是家长的学习兴趣，在一定程度上会影响到孩子的学习兴趣，从而间接地影响孩子的学习成绩。孩子生长在一种充满学习气氛的环境中很容易使其产生学习的需要，以至于形成一种千金难买的自觉学习的行动。因此，家长应率先热爱学习，形成家风，以自己的言行熏陶子女。试想如果家长经常约些朋友晚上打牌、闲聊、外出跳舞等，处于这类环境的孩子怎么可能安心学习？

因此，孩子好习惯的形成并不是天生的，而是后天形成的。只要父母下足工夫，就不怕孩子身上还有坏习惯的存在。对此，家长应不断更新思想、更新知识结构，这对孩子的影响也是非



常重要的。同时，家里可以根据经济情况和孩子一起订阅有兴趣的报刊杂志，一方面拓宽自己知识面以便有与孩子交流的背景知识，另一方面也可以书中的某些内容为话题与孩子进行讨论与交流，对促进孩子学习、促进亲子情感交流、防止“代沟”的产生等都有非常重要的意义。

孩子的习惯是后天形成的，那么，怎样培养孩子的好习惯、纠正孩子的坏习惯从来都是深受家长关注的问题。本书将全面、准确、深入地介绍孩子成长过程中的种种习惯培养、纠正问题。从深刻的意义上讲，习惯是人生之基，习惯如何常常可以决定一个人的一生道路，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的身上。

不一定要成为一名真正的教育家或心理学家，但是至少父母应该去学习和了解关于孩子的各种心理和表现，然后根据这些去选择培养孩子好习惯的方法。这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。

邓代玉

写于2007年6月1日



目 录

第一章 正确认识孩子的心理

很多父母希望自己的孩子有一个良好的习惯，但是却不知道从哪里下手。其实孩子的好习惯不是天生的，而是后天培养的。生活中很多细节都决定着孩子好习惯的养成，而从细节着手培养孩子的好习惯，关注孩子的心理，正确认识孩子的心理，是父母培养孩子好习惯的前提。

让爱玩天性飞扬起智慧	1
模仿，就失去个性了吗	5
你知道孩子为什么害怕吗	9
扔东西是孩子的一种游戏	13
关注孩子心里的小问号	16
孩子需要榜样的作用	19
野外生活给孩子一个更有意义的童年	23
关注孩子那些“志同道合”的朋友	26
接受表扬，是孩子成长的需要	30
尊重你的孩子能使他们信心百倍	34
让胆怯的孩子勇敢起来	38



成就孩子一生的好习惯

正确认识孩子的逆反心理	42
你的孩子爱冲动吗	46
怎样对待孩子的冲动心理呢	48
你知道撒谎的孩子在想什么	50
生病的孩子想啥呢	54

第二章 关注孩子不良的学习习惯

孩子在生活和学习中逐渐形成一些习惯，这些习惯中有很多是不良的学习习惯，然而却很少被家长所关注。事实上，孩子的这些不良的学习习惯会影响孩子的一生，是父母需要关注的重要环节！

没有目标，学习就失去了动力	59
不能坚持，学习就失去意义	64
忽视预习和复习，学习不牢固	68
有点成绩不值得骄傲	72
每个人都是有缺点的	76
关注孩子不良的用眼习惯	80
三心二意的学习习惯要不得	83
缺乏积极性的孩子学习不主动	87
不爱质疑的习惯要不得	91
纠正不爱接受批评的孩子	95
遏制住孩子的暴怒发作	99
关注孩子懒惰的习惯	102
杜绝孩子的“拿来主义”	106
应对孩子的“童言无忌”	110



关心孩子的考试怯场	113	目
改变孩子不写日记的习惯	117	
警惕孩子的自我封闭	121	录
改变孩子的墨守成规	124	

第三章 帮孩子形成关注自身安全的习惯

现在的生活水平越来越高了，人们穿得越来越好了，吃得越来越精了，但是对安全问题好像关注的也越来越少了。家长况且如此，更何况是孩子呢？在孩子的心里还没有形成一个完整的安全防范体系，他们不知道什么情况下会有什么样的安全隐患，有的时候即使知道，他们也没有足够的知识和能力去应对。

这种情况之下，孩子需要家长的引导和给予安全知识，家长要在孩子没有发生危险之前帮助孩子形成关注安全的习惯，对于有安全隐患的事情，还是未雨绸缪为好。

从最基本的卫生习惯做起	129
谨防孩子病从口入	133
注意环境卫生的习惯	136
在外用餐时的安全意识	139
养成安全上网的好习惯	142
孩子独处时的安全隐患	147
居室内的污染不可忽视	150
加强日常生活中的防盗意识	153
孩子独自外出时的安全隐患	157
运动中最容易出现的伤害	160



成就孩子一生的好习惯

学校里最容易出现的伤害	164
和小动物交往中最容易出现的伤害	170
培养孩子脱离危险的习惯意识	174

第四章 培养孩子良好的处世习惯

现今的社会是一个信息社会，它的高效运作是以信息交流为基础的。你与商业伙伴关系良好，你们的合作就会是愉快的、有效的。你与同事相处和谐，你的工作升迁也一定会顺利。甚至，你得体有礼的言行将是征服你的对手的有利条件。所以，有着良好的处世习惯，是使人生快乐、事业成功的保障。

对于孩子也是一样，孩子将来要踏入社会，家长要想孩子有个良好的事业和生活开端，对孩子进行良好的处世习惯教育是必不可少的。不懂得礼仪，难免会出现生活不顺、工作不顺、人际关系难处等尴尬的局面，也必将影响孩子未来的学习、工作和生活。

礼仪之事，要从小教起	180
教导孩子有礼貌地与人沟通	183
引导您的孩子学会尊重他人	189
告诉孩子打人是一种野蛮的行为	193
教育孩子要学会关爱他人	199
让你的孩子拥有一颗同情之心	204
培养孩子诚实的好品质	209
让孩子学会坦诚待人	213
注意培养孩子的自律意识	218
培养孩子社交中的自尊意识	223



第五章 家长不可忽视的小习惯大问题

孩子在成长的过程中，总会形成各种各样的习惯，有些是在老师或者家长的帮助下形成的好习惯，当然也有一些是孩子在外界影响下无意形成的坏习惯或者说是不好的习惯。好习惯可以让孩子健康快乐地成长，对孩子将来走上社会也有很大的好处；不好的习惯不仅影响孩子的成长，当孩子踏入社会对他们的工作和生活等都可能带来不利的影响。

好习惯的形成需要家长不断地去督促孩子，让孩子对好习惯不断地强化，这样才能形成一种自觉行为，也就是我们常说的“自然而然”，不需要任何的外界监督了。那么对于孩子已形成的不好的习惯，家长理应认真对待，正确地引导，让孩子努力改掉那些不好的习惯。

爱说粗话的孩子，最容易失去威信	228
迷恋网络的孩子，最容易误入歧途	232
喜欢被表扬的孩子，虚荣心逐渐膨胀	237
爱看电视的孩子，内心逐渐狭隘	241
用眼不卫生的孩子，视力终将受损害	246
不节约的孩子，最容易奢侈腐化	250
不合群的孩子，导致孤傲的性格	254
挑食的孩子，营养难免全面	259
赖床的孩子，很难形成良好的生物钟	263
依赖他人的孩子，难成气候	267



第一章 正确认识孩子的心理

很多父母希望自己的孩子有一个良好的习惯，但是却不知道从哪里下手。其实孩子的好习惯不是天生的，而是后天培养的。生活中很多细节都决定着孩子好习惯的养成，而从细节着手培养孩子的好习惯，关注孩子的心理，正确认识孩子的心理，是父母培养孩子好习惯的前提。

让爱玩天性飞扬起智慧

有很多的父母一看到孩子在外面玩耍就很生气，或劝、或哄、或打、或骂，总觉得孩子太爱玩就会耽误了学习。于是，很多父母开始想方设法地阻止孩子到外面玩。结果时间一长，孩子倒是不怎么去玩了，也很听话了，但是孩子的欢笑声却越来越少了。父母看到孩子一天到晚没什么笑容，又很茫然，不知道自己做得是对还是错？

其实，一味地阻止孩子玩耍是一种错误的教育方式，对孩子的成长是有害的。哥斯达黎加儿童教育学和心理学家加夫列拉·马德里斯曾经指出，玩要是孩子学会观察、认识、理解、说话和活动的最佳“工具”，能促进孩子大脑智力的开发。科学



成就孩子一生的好习惯

实践也证明，在2~5岁的孩子中，爱玩孩子的大脑要比不爱玩孩子的大脑至少大30%。因为，在玩的过程中，孩子要完成几十种与大脑和思维活动有关联的动作，例如掌握平衡、协调心理活动、处理问题等。通过玩，孩子能增进识别物体的能力，提高语言表达能力和思维想象能力，还能消除心理压力和恐惧感等。

爱玩是孩子的天性，一味地阻碍孩子玩，只会成为孩子成长的障碍。曾有一个幼儿园高薪聘请了一名国外的教授任教，那位教授发现这个幼儿园的孩子很听话，但是很少有笑容，而且对于学习的热情也不高，教授很奇怪，于是想要寻找其中的原因。

有一次连续下雨，操场上有些积水，一到上学和放学的时间，老师们就在不断地强调：“千万别踩水”。在老师的提醒下，孩子们都很乖，都小心翼翼地走过那些水洼。但有一次，一个比较爱玩的小孩一不小心踩进了一个水洼。其他的孩子向外国教授打报告，小华踩水了。

“知道了，小华，小心一点。”见到外国教授这么“温柔”地说了一句，大孩子都不说话了。可很快，外国教授便清晰地听到了越来越多的“不小心”的声音。外国教授开始看到孩子脸上都挂满了从来没有的如此开心笑容。教授这才明白了过来，原来是老师在教育孩子们的时候，总是在阻止孩子爱玩的天性。这和外国教授之前所在的幼儿园完全不同，那所幼儿园充分发挥孩子爱玩的天性，认为爱玩的孩子往往都是很聪明的孩子，而老师的任务就是陪孩子们玩，引导孩子们在玩中学习知识，事实证明那所幼儿园出来的孩子都比同龄孩子显得聪明。

每一个孩子的心理都渴望痛快地玩耍，而每一项玩耍游戏成功都需要通过孩子们大脑的思考和智力的启迪。玩的过程



中孩子的各种行为得到锻炼，能发展在玩耍的过程中既有具体形象的内容，吸引着孩子的注意力，又有一些有趣多变的情节，能促使孩子展开积极的思维和丰富的想象，做出正确的判断和反映；同时每一种玩耍方式都需要一定的创造能力，这也是玩耍本身的特点。

爱玩的孩子，由于经常参加游戏活动，因此他们的学习积极性和欲望始终处于兴奋状态，智力也就自然的不断地得到锻炼，并从中吸取生活和社会经验。对于孩子来说，玩不仅有助于孩子智力发展，也有助于许多非智力因素的发展，不仅满足了孩子的欲望，也激发了他们的求知欲、好奇心和探索的精神，同时完善了孩子的个性，发展了相应的社交能力。所以说一般爱玩、会玩的孩子要比不爱玩的孩子聪明、活泼、有学习的欲望，父母不要因为孩子爱玩而发愁，甚至去阻碍他们。

玩也是一种学习，玩和学习并不是对立的，孩子在玩的过程中可以观察世界，消化课堂上学到的知识、开阔视野、拓宽思路。家长应该认识到玩是学习的重要补充，但孩子毕竟还不成熟，所以怎么玩，还需要家长进行正确的引导，才能达到学习和做人的目的。

以猜拳游戏为例，有的孩子是只要赢，就会继续玩下去。但要是自己输了，就会吵着说“不算数”，或是阻止别人赢她。但这样一来其他的孩子就会都不高兴了，结果只能是别的孩子纷纷跑开，不愿再和自己的孩子玩。当看到大家都跑开，各玩各的，不带自己玩的时候，孩子就会傻眼了，可能会跑到你的身边，哭着说：“他们都不跟我玩。”

其实在2岁之前这个年龄段里，正是处于以自我为中心的阶段，孩子的行为是可以理解的。对待这个年龄段的孩子要有一定的方法才行。



成就孩子一生的好习惯

孩子受挫折时，适度的安慰是绝对必要的，此时应先同情别人都不跟孩子玩的感受。等孩子情绪缓和下来后，再邀孩子玩同样的游戏，然后模仿孩子刚才的做法，让孩子体会一下别人的心情，了解自己的错误，再告诉孩子遵守规则的重要性。当孩子了解自己的错误之后，让孩子去向别的孩子道个歉，再和孩子们一起玩。在这样的过程中，可以让孩子学会知错就改以及尊重别人的重要。

也可以在孩子哭诉之后，等孩子情绪缓和下来，再让孩子叙述当时的场景然后告诉孩子：“你想赢，别的小朋友也和你一样，如果别的小朋友输了，不甘心，吵着说不算，或是不让你赢，那你不会生气，还和她玩吗？”提供她一个自我反省的机会，让她发现自己错在哪里。用这样的将心比心的方法来处理孩子的问题，就能让孩子在反省自己的同时提高学习动机，继而拓展各方面的能力。

类似的方法还有很多，在孩子玩耍的过程中，要正确理解孩子的心理，不要一味地指责孩子，或对孩子讲些大道理，这时候孩子要么不能接受，要么根本听不懂，起不到什么效果。

正确理解孩子的心理，让孩子尽情玩耍，不要阻止孩子探索外界的心理，而是在孩子摸索前进的时候，给予一定的引导。这样才能让孩子在爱玩的天性下，不断地激发他们的求知欲、好奇心和探索精神，完善孩子的个性和相应的社交能力，同时还能让孩子提起学习的热情和欲望。

本节小贴士

很多父母都希望自己的孩子能够聪明活泼，但一说起学习就大诉苦水，说孩子如何如何爱玩，如何调皮不爱学习等。很



多父母认为学习就是让孩子认认真真地坐在课堂上听老师讲课，玩就是在外边疯，不学知识，似乎学习与玩是两码事，没有任何联系一样，这种想法是错误的。学习的核心内容不仅仅是在课堂上听讲，而更应该做的是让孩子能够得到游戏的欢乐，以孩子喜欢的游戏来培养能力，以爱玩的天性来引导孩子学习，这种教育方法绝不是光玩不培养能力。

爱玩的天性不会阻碍孩子的发展和成长，只要父母引导得当，孩子就会在玩的过程中体验到许多课本中根本无法学到的知识，有的甚至会影响到孩子的一生，在玩中习得的知识是活的，形成良性发展，对孩子意义深远。所以孩子的早期教育只能是在玩中学，不要只学不玩或多学少玩，这样，不仅违背了教育学和儿童行为科学的规律，也违背了教育孩子的初衷。

模仿，就失去个性了吗

大多数的家长会为孩子的一些行为感到震惊，比如孩子对父母说“妈妈，我爱你”的时候，孩子对别人很有礼貌地说客气话的时候，再或者孩子说出一些父母想不到的话时，父母总会又惊喜，又疑惑：这些东西都是谁教的呢？

实际上从孩子降生的第一天起，就开始模仿父母的行为了，看见父母做什么，自己也想做什么，看见别人有什么，自己就想要什么。很多父母也会发现自己的孩子往往有些出人意料的行为，很多东西父母没教，但是他却会了，也就是这个原因。

有些父母担心孩子模仿别人，失去了自己的个性。其实对于孩子来说，模仿是他们学习各种技能和语言的非常有效的方法，也是孩子逐渐产生自我意识的一个途径。比如孩子小的时



成就孩子一生的好习惯

候只是对父母的面部表情和发音进行模仿，随着孩子的成长，是身体运动和话语的模仿，再大一些之后就开始对成年人如何使用物品产生兴趣。这些模仿的变化都在表明孩子的认知能力的跳跃，也就是说，孩子能够意识到他所模仿的动作是有一定意义的。

孩子有意识地模仿也有着深层的意义。一是孩子除了能通过模仿学会他人的行为外，还非常期望得到别人的认同。这意味着孩子开始尝试脱离早期以自我为中心的生活模式，而更趋向社会化和群体化，这也反映孩子内心渴望与人接触和交往。二是孩子开始选择从他们身边的重要的人身上，学习和效法一些思想、行为，让其成为他们自己的思想、行为。这是一个人成长过程中必经的一个自我定位的过程。所以，父母不用过于担心孩子的模仿行为，因为这是每个孩子成长必经的道路，也是孩子开始成长的标志。

虽然模仿是孩子的天性，但是由于孩子太小，所以这种自我定位的过程是很不成熟的，很容易为周围人的行为所左右，特别是父母的行为对孩子的影响尤为巨大。很多父母的言语和行为举止，都在不经意地被“抄袭”。甚至有时父母自己拥有某种行为而不自知，直至某天他们发现自己的孩子带着他们浓厚的影子，这才警觉到自己对孩子的影响力。孩子渴望从父母身上找到一些突出的思想、行为，来作为自己的一种代表，一种显示孩子和父母之间关系的象征。然而，他们在此阶段的智能上的发展未能帮助他们完全分辨好坏和是非黑白。父母也是人，人有优点，亦有缺点。孩子很有可能把父母的缺点当成优点去模仿，并以此为傲，那样就会出问题，也是很多父母都不愿见到的现象。

同时，孩子成长过程中会接触到各种类型的人，在这个形