

幸福人生的基础是源自良好的习惯

习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。

——拿破仑·希尔

阐述少年儿童生活中常见的
生活、做人、学习、人际关系及理财等
10个方面的88个习惯

邓琼芳◎编著

成就孩子一生的 88个好习惯

不管是美好的品德，还是较强的学习能力，都依靠儿时养成的良好习惯。有了好的习惯，才会有好的人生。每一个孩子在日常生活中都有各种各样的习惯，单从表面来看，它是一件小事，不引人注意，但是很多人的失败就败在不良习惯上。

 中国纺织出版社

幸福人生的基础是源自良好的习惯

习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。

——拿破仑·希尔

阐述少年儿童生活中常见的
生活、做人、学习、人际关系及理财等
10个方面的88个习惯



邓琼芳◎编著

成就孩子一生的 88个好习惯

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就孩子一生的88个好习惯/邓琼芳编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.12

ISBN 978-7-5064-4653-2

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154318号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:孙玲

责任印制:刘强 特约编辑:马均

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.5

字数:270千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言



我国著名教育家叶圣陶说：“教育就是培养习惯。”俄国教育家乌申斯基说：“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”所以说，良好的习惯是孩子进步的阶梯。

健康人生的基础是良好习惯的培养。不管是美好的品德，还是较强的学习能力，都依靠儿时养成的良好习惯。有了好的习惯，才会有好的人生。每一个孩子在日常生活中都有各种各样的习惯，从表面来看，它是一件小事，不引人注意，但是很多人的失败就败在不良习惯上。美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”这就说明了习惯的力量是巨大的。

然而，在现实中，很多父母在教育孩子时往往只是注重应试教育而忽视了习惯培养，他们只注重孩子掌握了多少知识，考了多少分，而不管孩子是否养成了良好的生活和学习习惯，是否具备正确的价值观和思维方式。因此，我们常常能够看到这样的情况，很多孩子可以流利地背诵出上百首唐诗，但却不会自己穿衣、洗脸，更有一些孩子上了大学还不会洗衣、叠被。更严重的是，很多在这种环境下长大的孩子，都还存有严重的错误思维方式以及不良的心理习惯。无疑，这些坏习惯会影响孩子的一生。

由此可见，让孩子从小养成一个好的习惯对他们来说有多么重要的影响，习惯将伴随着他们的一生，无论学习还是生活，做人还是处世。这些好的习惯都将以一种无比顽强的姿态干预着他们生活中的细枝末节，从而影响他们的人生。习惯一旦形成，便会成为一种潜意识行为，在人的日常行为中自然流露出来。因此，对于每一个孩子来说，要想成就学业、事业，要想在将来拥有美好的人生，从

现在起,父母就必须帮他养成良好的习惯。

如今,已经有越来越多的父母开始重视对孩子好习惯的培养。但是,怎样的习惯才能算得上是好习惯?好习惯又要怎么来培养呢?这应该是父母们所关心的问题。

全书用十个章节将少年儿童生活中常见的生活、做人、学习、人际关系及理财等10个方面的88个习惯进行了详细阐述,相信能让那些想让孩子养成好习惯的父母们眼前一亮。当然,一个人应该具备的好习惯远远不止这些,但我们相信,如果我们的孩子们在少年时期就能养成本书中的88个好习惯,他将成为一个素质优良的人。

但是,好习惯的培养是一个缓慢的过程,毕竟“冰冻三尺,非一日之寒”。作为父母千万不可忽视这些需要漫长形成却显得无形的好习惯的培养。此外,我们也郑重地提醒家长们,如果你自己都没有一个好习惯,那就别指望孩子会培养出好习惯。古人早就讲过:“养不教,父之过;教不严,师之惰。”孩子将来是否有教养,全在父母们是否能成为“孩子的师表”。所以,从您翻开这本书开始,如果您想让自己的孩子有所成就,就先为孩子做一个成功的表率,相信孩子在您的表率作用带领下,一定会比您有更辉煌的成就。

让我们牢记这样的一句话:播下一个行动,你将收获一种习惯;播下一种习惯,你将收获一种性格;播下一种性格,你将收获一种命运。

编者

2007年9月

目录 contents



第一章 日常生活好习惯

日常生活中的点滴习惯,看似“貌不惊人”,可它对孩子的成长乃至日后的生活却有着至关重要的影响。父母们万万不可掉以轻心,一定要引起重视,从生活的点点滴滴入手,为孩子们将来成功地走向社会坐下一块一块坚实的基石。

- 1 / 1. 早睡早起
- 4 / 2. 注重个人卫生
- 7 / 3. 从小保护眼睛
- 10 / 4. 不沾染烟酒
- 12 / 5. 礼貌待人
- 15 / 6. 坚持体育锻炼
- 18 / 7. 物归原处
- 20 / 8. 做事不拖沓

第二章 良好的品行习惯

孩子有德、有才才能安身立命,成长为合格的社会人,造福于人类。在孩子的成长过程中,良好的品行习惯会在他的心理成长中打下良好的基础。但是,想具有良好的品行修养绝不是一朝一夕就能完全达到的,需要从小抓起。

- 23 / 9. 孝敬父母
- 26 / 10. 尊敬老人
- 29 / 11. 告别说谎
- 32 / 12. 谦虚谨慎
- 36 / 13. 坚强的意志
- 39 / 14. 不偷拿别人东西
- 43 / 15. 具有同情心和爱心
- 46 / 16. 讲信用
- 49 / 17. 敢于承担责任
- 52 / 18. 热爱劳动

第三章 拥有健康心理的好习惯

每个孩子都会有不同程度的负面心理或负面情绪,或孤独、忧郁,或心胸狭窄,或虚荣心强……不知不觉心灵上便笼罩了一层挥之不去的阴影。作为父母不应只关心孩子的身体健康,关心孩子的心理健康也是极为重要的。

- 57 / 19. 走出心灵的孤独



- 61 / 20. 克服骄傲自满情绪
65 / 21. 乐观地面对每一天
69 / 22. 战胜嫉妒
73 / 23. 不放纵自私心理
75 / 24. 摆脱心里焦虑
78 / 25. 不急于求成
81 / 26. 纠正任性的习惯
85 / 27. 拒绝盲从
87 / 28. 从胆怯走向勇敢
90 / 29. 告别自卑情结
95 / 30. 宽容别人
99 / 31. 改掉虚荣心

第四章 珍惜时间的好习惯

时间对于任何人或任何事都是专制的,是毫不留情的。时间可以被毫无顾忌地浪费,也可以被有效地利用。对于每一个人来说,最宝贵的财产就是你手中的时间。好好地珍惜时间,不要浪费时间。请记住浪费时间就等于浪费生命。

- 103 / 32. 珍惜每一分钟
106 / 33. 有计划地支配时间
109 / 34. 先做最重要的事
112 / 35. 懂得效率第一

116 / 36. 今日事今日毕

118 / 37. 活用零星时间

第五章 建立良好人际关系的好习惯

人际关系交往是孩子学习做人,从“自然人”转向“社会人”的一个重要途径。良好的社会交往能扩大孩子的视野,使他从生活中学习一些书本上所没有而在实际生活中又确实需要的知识。

121 / 38. 学会倾听他人

125 / 39. 懂得与他人分享

128 / 40. 喜欢与他人合作

131 / 41. 尊重他人的想法

133 / 42. 关心周围的人

135 / 43. 多一份幽默感

138 / 44. 把老师当成朋友

141 / 45. 多与同学交流

143 / 46. 乐于帮助同学

146 / 47. 营造欢快家庭气氛



第六章 养成好的学习习惯

虽然每一种学习和成绩都与智力有一定的关联性,但是实际上,成绩好坏往往与学习习惯的联系是最为紧密的。好的学习习惯造就好品质,好品质必定会促进学习成绩的上升。这是好的学习习惯与好品质的良性循环。否则,就很容易养成不好的学习习惯与厌恶学习的恶性循环。

- 149 / 48. 虚心好问
- 152 / 49. 勤于思考
- 156 / 50. 科学用脑
- 159 / 51. 劳逸结合
- 163 / 52. 选择适合自己的学习方法
- 166 / 53. 设定学习目标
- 168 / 54. 课前预习
- 171 / 55. 及时复习总结
- 174 / 56. 广泛阅读
- 178 / 57. 勤做读书笔记
- 181 / 58. 善于观察
- 183 / 59. 帮助孩子发展创造性思维
- 187 / 60. 从容面对考试

第七章 善于自我调节的好习惯

在每个孩子的成长道路上都不可能一帆风顺,难免会有诸多艰难困惑,此时就需要孩子能够认清自己的缺点和不足,进行正确的自我调节。有人说过,有时候,一样东西看上去好像是绊脚石,但是,你要是可以站上去,它就会变成垫脚石,成就你的高度。

191 / 61. 坚强面对挫折和失败

195 / 62. 自己学会缓解压力

199 / 63. 能正确评价自己

201 / 64. 放下消极情绪

204 / 65. 脚踏实地,消除浮躁

206 / 66. 适时进行自我反省

209 / 67. 培养自信心

214 / 68. 增强自制能力

218 / 69. 正确对待自己的错误

第八章 独立自主的好习惯

一个孩子从小不能独立做主,长大后也不会成为一个有主见的人。这样没有自主的孩子,不仅自己觉得痛苦,也是家庭和社会的悲哀。做父母的,不能嘴上说着让孩子自己做主,实际上都以自己的意志包办孩子的一切。放开手,划出一块自由的天空给孩子,让孩子在一定的天空下自由地呼吸。

221 / 70. 自己的事自己动手

225 / 71. 独立的思考能力



- 228 / 72. 自己选择要走的路
- 233 / 73. 碰到困难自己解决
- 235 / 74. 自觉勇敢地接触社会

第九章 自我保护的好习惯

俗话说得好,“天有不测风云,人有旦夕祸福”。我们生活在这个世上,就难免会有陷于险境、受到危害的时候。听天由命、顺其自然的话,境况会变得更加糟糕。只有随机应变、奋力抗争才能化险为夷、转危为安。让孩子养成自我保护的好习惯,平平安安地度过每一个危急时刻。

- 239 / 75. 良好的安全意识
- 243 / 76. 能够知法守法
- 246 / 77. 懂得基本急救常识
- 249 / 78. 懂得安全用电
- 253 / 79. 注意交通安全
- 257 / 80. 认清网络的利与弊
- 261 / 81. 拒绝毒品

第十章 良好的理财习惯

父母应该从小就有意识地培养孩子的理财能力,指导孩子熟悉、掌握基本的金融知识与工具。从短期效果看是养成孩子不乱花钱的习惯,从长远来看,将有利于孩子及早形成独立的生活能力,使其在高度发达、快速发展的时代中,具有可靠的立身之本。

265 / 82. 具有自主理财的能力

269 / 83. 定期储蓄

271 / 84. 正确认识金钱的价值

273 / 85. 理智进行消费

276 / 86. 正确使用零花钱

279 / 87. 养成节俭的习惯

282 / 88. 彻底与浪费绝缘



第一章



日常生活好习惯

日常生活中的点滴习惯,看似“貌不惊人”,可它对孩子的成长乃至日后的生活却有着至关重要的影响。父母们万万不可掉以轻心,一定要引起重视,从生活的点点滴滴入手,为孩子们将来成功地走向社会垒下一块一块坚实的基石。

1. 早睡早起

睡眠是人体恢复精力和体力的必须要件,是人生命活动的一个有机组成部分。对于孩子而言,养成按时睡觉、早睡早起的习惯是十分重要的。

孩子爱睡懒觉,早晨不能按时起床,这是家长们面临的一大难题。这样的孩子一般也同时存在晚上不能按时上床睡觉的问题。

8岁的小红早晨因上学迟到又挨了老师的“批”。小红很郁闷,回家抱着妈妈边哭边诉苦。可这能怨谁啊!不知怎么回事,小红晚上11点之前睡不着,早上7点又醒不了,这已不是一天两天的事了。

在现实生活中,应该说大多数父母都能够注意培养孩子按时睡觉的习惯。但不可忽视的是,也确实有不少孩子养成了熬夜的习惯。究其原因,有些孩子是因学校布置的家庭作业多,父母又要求孩子学琴、练书法、绘画、写日记和背诵

等,致使孩子熬夜;有些是父母每天晚上带头看电视,子女也跟着看,直到看到“祝您晚安”;有些则是父母习惯睡前让孩子背一首诗、讲故事和背诵外语单词,要求孩子躺在床上对一天所学习的功课“过电影”,造成孩子大脑兴奋,不能按时入睡。所有这些都会使孩子熬夜的原因,都是不符合科学要求的,对孩子的健康和成长也极为有害。做父母的必须记住,生长激素成长最旺盛的时段是23时至半夜,超过这个时间睡,对孩子的健康必然会产生负面影响。

但是,还有一些年纪较小的孩子可能由于焦虑或受到刺激,当别人可以单独安静地睡觉时,他们却缠着父母陪伴自己,不愿父母离开。对于这类孩子,父母要表现出自己对孩子的关心、体贴和爱护,要弄清孩子焦虑害怕的真正原因,帮助孩子减轻焦虑;要让孩子明白父母是关心、爱护他的。如果孩子是害怕黑暗而不愿睡觉,那么可以向孩子解释清楚黑暗中什么也不会发生。有必要的话可以给孩子留一盏小灯或小手电筒,这也是一个驱逐怕黑心理的很好办法,从而让孩子感到放心。

养成早睡早起的好习惯,不仅可以使大脑得到休息、放松,而且还能加强对当天学习内容的记忆。所以养成早睡早起的习惯,保证充足的睡眠,告别瞌睡虫,轻轻松松地学习,何乐而不为?

如果你的孩子已经有了熬夜和睡懒觉的习惯,那么从现在开始一定要改掉这个不良习惯。

但是养成早睡早起的习惯,也不是一朝一夕的事情。孩子晚上不肯睡,早上不愿起的根源在父母身上。父母平时应该注意做到下面几点。

(1) 给孩子创造良好的睡眠环境

在孩子准备睡觉时,不要让他再看电视。睡觉的时候,应该保持室内环境舒适和安静,不要大声吵闹。

(2) 按时作息

孩子晚上如果能够按时作息,那么他的生物钟就会比较有规律,不容易紊



乱,并且对于身心的舒适和健康也大有益处。同时,又由于各种学习活动都按计划进行,能使他形成积极学习、勤奋向上的良好品性,学习效率也会因此大大提高,对孩子的健康成长有百益而无一害。

(3) 叫醒孩子的方法要恰当

通常人的睡眠会分为几个不同的阶段。在清晨常属于做梦阶段,此时家长最好不要猛然而大声叫醒孩子,不然孩子醒后会情绪不好,身体不舒服,父母让做什么孩子当然也就不会愉快地配合。是否属于做梦阶段,判断方法是:孩子是否在睡眠中眼睫毛不停地颤动,是,正在做梦;否,已到浅睡阶段。如果不得已叫醒睡梦中的孩子,可先无声地抚摸他,然后轻声地唤醒他。

(4) 要持之以恒

早睡早起的好习惯一定得要天天坚持,不能因为是周末就玩到深夜,然后全家人周日早上都赖在床上不起来,这样很难使孩子养成良好的睡眠习惯。

(5) 及时鼓励

在孩子刚起床后,父母千万不要大声训斥他,这样会使他产生逆反情绪,以后更加不愿意起床或起床后心情不愉快。父母可以在孩子起床时,多给他一些鼓励的话,亲切的动作,悦耳的音乐以及可口的早点,让孩子内心高兴起来。当孩子有良好的表现时,父母一定要及时地表扬,这样孩子慢慢就会更自觉地按时起床。

(6) 父母要以身作则

如果父母生活不讲规律,睡觉起床都随心所欲,孩子自然会学大人的样子。

2. 注重个人卫生

一个孩子的卫生习惯关系到生活中的各个方面,它是孩子生活习惯中极为重要的一个部分。每个孩子都应该从小就养成讲卫生、爱清洁的好习惯,这对于保持孩子的健康以及树立形象都是必不可少的。

孩子能否养成良好的卫生习惯与父母平时的培养是分不开的。在现实生活当中,有些孩子吃东西前不洗手,早晚不刷牙,还有的经常吮吸手指。这些习惯都是极不卫生的,这样不仅会把许多病毒、细菌带进口腔,而且如果长时间、经常性地吮吸手指,还会使局部软组织增生,造成牙齿畸形,甚至使面孔变形。对于这个问题父母不应该掉以轻心,而是一定要引起高度重视。

有一个女孩名叫小娜,她是个安静而温顺的小姑娘。可是有一天,小娜的妈妈却发现这个十多岁的女儿喜欢啃手指!小娜小的时候,就曾经有吮手指入睡的习惯,但后来终于被“扳”了过来。之后妈妈也曾看到女儿的手搁在嘴边,好像在啃“肉刺”,但这并未引起她的注意。谁还没有一些小动作呢?但是这一次孩子的动作有些慌乱,这倒让妈妈注意到了她的手。只见小娜左手的中指被吮得发红,其余几个指头有的都已经破了皮,露出鲜红的嫩肉来。难道孩子这么大了还保留儿时的习惯?妈妈很是不理解。

实际上,在少年儿童的习惯中,吮指现象时有发生。从心理学角度解释就是这种现象与孩子的情绪焦虑有关。在婴儿时期,手作为人体活动最自如、最容易接触的部位,很容易成为孩子发泄情绪的“工具”。孩子最初吮指是在“玩”,这一动作可以使他缓解饥饿感、减轻焦虑感,获得心理快感。固定地吮指常伴随有一定的心理诱因。如果孩子第一次遭遇心理应急时以吮指的方式得到缓解,那么就会在日后同类情况下沿用此法,渐渐地作为一种行为模式固定下来。

父母要对孩子的这种不良习惯及时进行矫正。不过有的父母看到孩子吃手指就不断地训斥,甚至打骂,这样做不仅不利于孩子不良习惯的改正,还会使孩