



一部父母必读的家庭教育宝典

培养孩子一个好习惯，给孩子一生的幸福；
纠正孩子一个坏习惯，给孩子一生的财富！



影响孩子一生 的60个好习惯



张 权/著

习惯决定命运，好习惯是孩子一生的资本，
成功的教育从培养孩子的好习惯开始！

中国妇女出版社



一部父母必读的家庭教育宝典

影响孩子一生的 60个好习惯

张 权/著

习惯决定命运，好习惯是孩子一生的资本，
成功的教育从培养孩子的好习惯开始！

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响孩子一生的 60 个好习惯 / 张权著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-80203-393-1

I. 影... II. 张... III. 儿童 - 习惯 - 培养 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039637 号

影响孩子一生的 60 个好习惯

作 者: 张 权

责任编辑: 宋 昱

责任印制: 王卫东

装帧设计: 点睛工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 16.5

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-393-1

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

培养一种好习惯，一辈子都用不完它的利息；

养成一种坏习惯，一辈子都还不清它的债务！



习惯决定命运，好习惯
是孩子一生的资本，
成功的教育从培养孩子的
好习惯开始！



一部父母必读的家庭教育宝典



培养孩子一个好习惯，给孩子一生的幸福；
纠正孩子一个坏习惯，给孩子一生的财富！

责任编辑：宋 昱

 点睛 | 设计工作室
64848726 / 80656988

前言

孩子是父母的希望，更是国家的希望。

学校的教育主要是教给孩子知识，而孩子要成为一个健康合格、优秀杰出、全面发展的人才，家庭的正确引导是必须而且是最重要的。

现实生活中有大量的事例证明：能以善良正直的本质、朴实随和的性格，不屈不挠的毅力和精神，用自己的一举一动感染孩子、引导孩子积极向上的父母，即使他们文化水平低一些，经济条件差一些，往往也能为国家培养出栋梁之才。相反，另外一些文化水平很高，经济条件很好的父母，出于种种原因，未能给孩子正确积极的引导，从而使孩子无为平庸，甚至变成问题少年。所以说：孩子优秀与否，父母责无旁贷！

那么，父母在培养孩子的过程中最重要的一点是什么呢？古往今来的成功者和教育家都告诉我们：最重要的是孩子良好习惯的养成！

著名教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”他还说：“我们在学校里受教育，目的在养成习惯，增强能力。我们离开了学校，仍然要从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在养成习惯，增强能力。习惯越自然越好，能力越增强越好。”

印度大诗人泰戈尔也说过：“把信念播种下去，收获的是行为；把行为播种下去，收获的是习惯；把习惯播种下去，收获的是性格；把性格播种下去，收获的是命运。”

由此可知，习惯决定着每一个人的命运！

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有个记者问其中的一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”

这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答：“是在幼儿园。”

记者感到非常惊奇，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”

诺贝尔奖获得者微笑着回答说：“在幼儿园里，我学会了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小朋友，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息，做了错事要道歉，学习东西要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”

所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。这个事实证明，一个孩子良好习惯的养成对他的一生将具有何等重要的意义。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一。作为科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家的富兰克林博学多才，他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路。富兰克林的成功正是来自于他自幼养成的良好习惯。

富兰克林在年轻时就发明了一种方法，他首先列出获得成功必不可少的13个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁和谦逊。然后，富兰克林决心使自己拥有这13种美德，并养成习惯。为此，他设计了一个记录表，每一项美德占去一页，每天晚上反省时若发现有当天未做到的地方，就用笔做个记号。最终，富兰克林真的养成了这些习惯，并使自己走上了成功的道路。

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时也深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

确实，儿童期是形成习惯的关键时期。我国著名的教育家陶行知先生说过一段话：“六岁以前是人格陶冶最重要的时期。这个时期培养得好，以后只顾顺着他继长增高的培养上去，自然成为社会的优良分子。倘使培养得不好，那么，习惯成了不易改，倾向定了不易移，态度决了不易变。”教育家陈鹤琴先生也说：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”

所以，为了孩子的健康成长和终身幸福，每一对父母都应高度重视孩子习惯的养成，并且帮助孩子在日常生活中培养各种能受益终生的好习惯。而本书，就是在综合当前教育学研究的最新成果的前提下，从6个大的方面分解出60个中国孩子必须养成的习惯，以丰富的事例和先进的理论精确地阐释出有效的方法，希望能为中国孩子的习惯养成有所帮助，对中国的教育发展有所助益。

愿每一个中国孩子都能从小养成良好的习惯，愿中国的每一对父母都能取得教育的成功！

作 者

2007年3月于北京



目

录

第一章 让孩子有一个健康积极的心态

富有爱心	2
充满自信	7
心胸开阔	13
乐观开朗	19
勇敢坚强	23
自律自控	27
有责任心	31
不骄不躁	35
不怕挫折	40
团结合作	47
利用电视	50

第二章 培养孩子的优秀品德

孝敬父母	56
助人为乐	58
文明礼貌	61
诚实守信	67
勤俭节约	75



目

录

拾金不昧	80
遵纪守法	82
遵守公德	86

第三章 培养孩子良好的学习习惯

怎样学习	90
善于提问	93
学习专注	100
创造能力	107
善于观察	112
科学记忆	118
积极思考	123
大胆想象	127
勤奋好学	131
学逸结合	149
冷静考试	152
科学用脑	157

第四章 让孩子从小养成正确的生活习惯

正常饮食	162
------------	-----



目

录

良好睡眠	165
讲究卫生	172
体育锻炼	175
少吃洋快餐	178
喝有益的水	180
小心用电	182
不与宠物亲密接触	184
远离辐射	186
正确用眼	188

第五章 培养孩子与人愉快交往的习惯

孩子有朋友伙伴吗	196
善于与人交往	199
让老师喜欢自己	202
善于与同学交流	204
学会赞美别人	207
善于倾听	209
善于说“不”	211
学会幽默	214
尊重他人	216
学会感恩	218



目

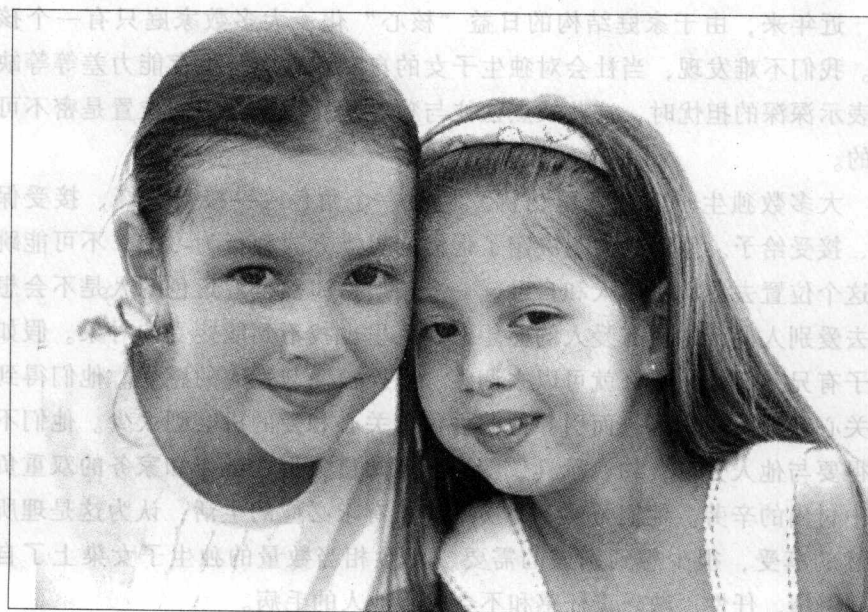
录

第六章 让孩子从小会做事

热爱劳动	222
合理安排时间	227
独立自主	233
学会争取与放弃	236
学会理财	239
自我反省	244
做事要有耐心	247
做事要有计划	250
从容面对意外	252

第一章

让孩子有一个健康积极的心态





富有爱心

什么是爱心？

爱心，就是热情开朗的性格和对人、对物、对事的一贯关心的态度。

爱心，就是能觉察体验别人的心情，能站在别人的位置与角度，感受别人的欢乐、痛苦、烦恼、失望的心情。

爱心是人性的基础，一个没有爱心的人，是一个冷漠的人、一个与社会脱节的人。

古今中外，爱心被认为是一个人的基本道德和社会的灵魂。孔子说“仁者爱人”，孟子讲“王道”，都是以爱为核心。

近年来，由于家庭结构的日益“核心”化，大多数家庭只有一个孩子。我们不难发现，当社会对独生子女的自私、软弱、生存能力差等等缺点表示深深的担忧时，这些缺点往往与独生子女在家庭中的位置是密不可分的。

大多数独生子女在家里仿佛只扮演一个角色——接受关怀、接受保护、接受给予。他们的位置决定了他们的思维方式和行为习惯，不可能脱离这个位置去看周围的人和自己。一个长期扮演被爱者角色的人是不会想到去爱别人的，即使有爱人的愿望，在家里也找不到能接受的对象。假如孩子有兄弟姐妹，那么就可以去调整、互换被爱与爱人的感受。他们得到的关心和爱实在太多，而引导他们去付出关心和爱的机会则太少。他们不懂得要与他人分享食物、玩具、图书，不知道父母在工作 and 家务的双重负担中付出的辛劳。他们习惯于为所欲为、有求必应的生活，认为这是理所当然的享受，很少想到别人的需要，以致相当数量的独生子女染上了自私、懒惰、任性、缺乏责任感和不会关心他人的毛病。

常常听到这样的事：有的父母心甘情愿地节衣缩食，省下钱来买昂贵的“名牌”，一味地满足子女的高消费；有的父母下岗以后，怕子女难过、委屈，瞒着家人去干累活儿、脏活儿，却仍让子女过养尊处优的生活。而更可悲的是，在这样的环境中成长的儿女给父母的回报却是冷漠和自私。



有位母亲说，她的孩子已经10岁，但是洗头洗脚、扫地铺床、倒垃圾、洗鞋袜什么都不会做。平时以学习为重，她不敢让孩子分心。假期里她想让孩子分担一些家务，如拿牛奶、刷鞋子、打扫自己的卧室等。可是，才干了两三天，孩子就不耐烦、不愿干了，并说：“暑假是给我们学生休息的，不是让家长偷懒的。”还有一天，她头痛发烧，中午回家没做饭就倒在床上。孩子放学回来，不但不讲一句关心、体贴的话，反而大喊：“你肚子不饿，就不管我的死活了吗？要睡也要先给我做好饭菜再睡。要不，就打电话叫爸爸回来给我做饭！”孩子的话，让这位母亲伤心不已。

列宁说过：“假如你在年老时不愿悲伤——就不要忽视你们的孩子任何一种细小的行为。”父母若不在培养孩子的爱心上下功夫，就可能带给自己无穷的哀伤和痛苦，特别是年老时的悔恨和不幸。

当然，面对这些问题不能简单地责怪孩子了事，而要反省我们对孩子的品德教育是否缺少了“培养爱心”这一课。作为家长，必须让我们的孩子知道：为国尽忠、为民立业、孝顺父母、友爱同伴、尊敬长辈和老师、对周围的亲友邻居有礼貌、遇到有困难的人尽力给予帮助，这是作为一个人应该具备的重要素质，也是我们中华民族的优良传统。那么，作为家长，我们该从何入手培养孩子的爱心呢？我们总结为如下六点：

一、培养爱心，首先要落实在平时的点滴行动中

比如每当父母回家时，就让孩子为自己拿拖鞋、搬椅子、端茶水、送报纸、递眼镜等。老人生病了，要启发孩子去慰问：“您哪里不舒服呀？”“想吃什么呀？”“我来为您唱个歌、讲个故事、捶捶背。”并教育孩子把自己最爱吃的东西留给爷爷奶奶吃。家里有好吃的东西时，不让孩子独吃独占，要告诉孩子“大家分享才快乐”，并教孩子知道谁更需要、谁最辛苦、谁有病痛、谁没回来，要给那些人留下应有的一份。还要引导孩子观察他人的表情，理解别人苦恼悲伤的缘由，努力想出办法来减轻别人的痛苦、烦恼，使大家快乐。

二、为孩子树立榜样

俗话说：言传身教。榜样的力量是无穷的，也是最有效的。要使孩子富有爱心，父母必须从自己做起，从孩子一生下来做起。

当代著名的社会生物学家威尔逊，有一次意外地发现一个有趣的现象：一只雌性的成年斑鸠在看到一只狼或者其他食肉动物接近它的孩子



时，便会假装受伤，一瘸一拐地逃出穴窝，好像它的翅膀折断了似的。这时，食肉动物就会放弃攻击小斑鸠转而攻击成年斑鸠，希望能够不费力地捕食这只“受伤”的猎物。

一旦这只成年斑鸠把这只食肉动物引到一个远离穴窝的地方时，它就会振翅飞走。这种方法往往能够取得成功，当然，有时也不免遭到不测。

斑鸠就是用这种富有爱心的举动来保护幼小的小斑鸠，使它们能够活到成年。而在这种环境中成长起来的小斑鸠，由于受到成年斑鸠的影响，将来也会仿效其做法，借此来保护自己的幼鸟。由此可见，爱心是一种后天强化的行为，只要父母提供榜样，孩子就会模仿。因此，父母在有意识地对孩子进行爱心教育的同时，更要以身作则，通过自己的言行来教育孩子，在家庭中营造爱的氛围。

曾有一则公益广告：一个孩子看见妈妈给家里老人打水洗脚，便也为妈妈端来一盆水，帮妈妈洗脚……那种充满爱的举动总是最能令人感动的。孩子身边的每个人都应以身作则，并以此去引导孩子。

大人们要孝顺长辈，在家里给长辈倒茶、盛饭、搬凳子，陪他们说话；逢年过节给长辈买东西、送礼物都可以让孩子知道，还可以请孩子发表意见该送长辈什么礼物。

大人们对孩子说话要温和、体贴，要常常与孩子进行情感交流，并给孩子适当的鼓励和表扬，让孩子直接感受到父母对自己的爱。

大人们还要注意使用爱的语言，比如：“你辛苦了，先歇一会儿！”“别着急，我来帮你！”“谢谢你为我所做的一切！”等。这样，孩子在父母的引导下，也学会了去爱他人。

三、教导孩子理解别人

可以经常让孩子把自己痛苦时的感受与别人在同样情境下的体验加以对比，体会别人的心情，这样可以让孩子学会理解别人，进而关爱别人。

例如，看到小朋友摔倒了，可以启发孩子：“想想你摔倒时，是不是很疼？小弟弟一定很难受，我们快去扶他起来，帮他吹吹好不好？”这样，孩子关爱他人的习惯在不知不觉中就培养起来了。

四、在生活中培养孩子的同情心

同情他人是爱心的一种体现。缺乏同情心的孩子只关心自己，只顾自己的快乐，而无视别人的痛苦，甚至会把自己的欢乐建立在别人的痛苦之



上，这种孩子是不会受到欢迎的。有同情心的孩子往往比较会关爱他人，因此，父母一定要帮助孩子培养同情心。

父母要学会利用生活中的事例，从侧面来教育孩子关心他人以及其它事物。比如，在看电视的时候，如果出现动物弱肉强食的画面，父母可趁机对孩子说：“多可怜呀，人可不能这样子！”

人们发现，幼年时期饲养过小动物的孩子，感情比较细腻，心地比较善良。相反，从小没有接触过小动物的孩子感情比较冷漠，与同学发生矛盾冲突时表现为冲动易怒、出口伤人、行为粗鲁，并且会欺负弱小的同学。

所以，如果孩子愿意养小动物或植物，父母要尽可能允许他去养。在家中养一些小狗、小猫、金鱼等小动物，或者养一些花花草草，让孩子去照顾，这样也能培养孩子的爱心。

五、让孩子了解一些生活的真实情况

父母们总是担心孩子吃苦，担心孩子遭受挫折。尽管父母们自己面临着许多生活的曲折和坎坷，尽管父母们也有许多不快乐和不稳定的情绪，但他们总是竭力在孩子面前保持平静。他们总是希望孩子不要过早地承受生活的重担，其实这种做法是错误的。

事实上，父母要学会与孩子成为朋友，要学会让孩子了解一些生活的真实情况。有些父母总是自己累死累活，但对孩子的各种要求却还是无条件地满足，这样孩子只会越来越缺乏爱心。

有位妈妈，每天早上要把上学的儿子从床上拉起来，然后再自己赶着去上班。

有一天，儿子又赖床了。妈妈生气地对儿子说：“我也想像你一样睡懒觉，不用去上班。可是，我不能这样做，我得去上班挣钱，因为你们学校马上要付学费了。你知道吗？”没想到，这次儿子乖乖地起床了。从此，儿子总是一到时间就主动起床。

一位外国妈妈的做法更是值得父母们学习，这位妈妈说：“我怀了两个孩子，一男一女，医生做检查时发现胎位不太好，说我可能会难产，生产过程会有一些不可预测的情况。于是，我请一个人来做摄像，把我的生产过程全程录像，并刻成光盘。我要把这个光盘送给我的孩子，让他们看看妈妈生他们的时候是多么不容易。”事实上，这种让孩子体验父母艰辛