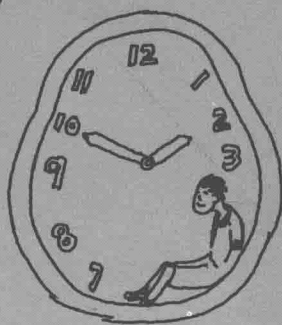


成功的教育
从习惯养成开始

part
1



好习惯成就大未来

著名教育家叶圣陶曾说过：“我想‘教育’这个词，往精深方面说，一些专家可以写成巨大的著作。可是，就粗浅方面说，‘养成好习惯’一句话，也就说明了它的含义。无论怎样好的行为，如果只表演一回两回，而不能终身以之，那是扮戏；无论怎样有价值的知识，如果只挂在口头上说说，而不能彻底消化，举一反三，那是语言的游戏；都必须化为习惯，才可以一辈子受用。”

美德大多存在于良好的习惯之中，好的习惯是人们走向成功的钥匙，而坏的习惯是导致失败的根源。成功的教育，是从习惯养成开始的。

不起眼的好习惯，成就的是辉煌的大未来。

◆ 案例点睛 ◆

心理学家王极盛曾经对 1560 名学生进行过问卷调查，主要考察不良学习习惯对学习成绩的影响。调查结果表明，72.8% 的学生认为，不良学习习惯对学习成绩有影响。王极盛访谈过 200 名高考状元，认为这些状元们都没有什么特殊的成功秘诀，但可以说每个状元都有良好的学习习惯。这些习惯已经成为他们素质的一部分，如果不让他们

学，他们会觉得非常难受。因此，在总结高考状元的父母培养孩子的六个秘诀时，其中很重要的一条就是培养孩子良好的学习习惯。

我们在调查中也发现，孩子的成绩与他们的学习习惯是密切相关的。学习成绩好的孩子，往往有着良好的学习习惯；学习成绩差的孩子，往往有着不良的学习习惯。可见，行为习惯与成人、成才有着密切的关系。

根据我的总结，影响孩子成才的不良习惯主要有十个，简称“十小”问题，即“小霸王”“小懒虫”“小馋猫”“小犟牛”“小依赖”“小散漫”“小野蛮”“小磨蹭”“小马虎”“小攀比”。

第一，“小霸王”：不少孩子在家里特别霸道，过去在家里说话最有权威的是家长，现在大部分家庭里说话最管用的是孩子，有的孩子甚至达到了说一不二的程度。20世纪五六十年代，家里只有收音机，一般来说收听什么节目由家长决定，家长要听京戏，孩子就不能听“小喇叭”广播。现在家里有电视机了，看哪个频道往往由孩子决定，孩子要看动画片、武打片，家长就别想看“新闻联播”了，不依着孩子，他就去换频道，甚至把电视机关掉，有的孩子干脆站在电视机前来回晃，不让你看。家长没办法，只得依着孩子。

第二，“小懒虫”：不少孩子在家里不干活，懒得要命。据调查，当代少年儿童在劳动方面主要存在以下四个方面的问题：害怕劳动，不爱劳动；怕脏、怕累；轻视劳动，不珍惜劳动成果；劳动技能掌握比较少。20世纪90年代初一个关于孩子劳动时间的调查结果表明：美国孩子为每天1.2小时，韩国0.7小时，英国0.6小时，法国0.5小时，日本0.4小时，而中国孩子仅为0.2小时，即12分钟！可见，我国城市儿童平均每天的劳动时间远远低于其他国家的孩子。高中学



生早晨起床不叠被子的占30%，大多是起来一掀被窝就走，更有甚者快上大学了还要妈妈帮忙叠被子。小学生就更严重了，早晨起床伸出一只胳膊，等着妈妈给穿衣服，等穿完后就把手推到一边去，意思是“您完成任务了”，另一只袖子得爸爸给穿，一件衣服俩人帮着穿，这叫“一主二仆”。

第三，“小馋猫”：不少孩子特别馋，电视广告宣传什么好吃的就非得吃到嘴里不可，现在的家长也都舍得买。这样吃，不仅仅是多花钱的问题，关键是对身体不好。孩子最好不要吃掺有人工色素和添加剂的食品，而应该吃五谷杂粮、蔬菜、水果、鱼、肉、蛋、奶。“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的，吃一条腿的不如吃没腿的。”“四条腿”指猪，“两条腿”指鸭，“一条腿”指蘑菇，“没腿”指鱼、蛋、奶和豆制品。孩子的饮食应是：一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。现在，不少孩子厌食、偏食，主要原因就是平时零食吃得太多了，到吃饭时，他都不饿，当然不爱吃了。

第四，“小犟牛”：不少孩子犯起牛脾气来，十匹马都拉不动。不高兴了甚至会把饭碗摔到地下。为什么现在的孩子这么任性？一句话：太娇惯了。法国教育家卢梭在《爱弥儿》一书中曾指出：“你不知道用什么办法准能使你的孩子得到痛苦吗？这个方法就是：百依百顺。”如果家长比孩子还任性，孩子就不任性了。家长退一步，孩子就会进一步。因此，我认为在原则问题上家长一定不能向孩子妥协。

第五，“小依赖”：独生子女依赖性很强，什么都依赖家长，连学习都依赖家长。遇到问题，只会求助于他人，缺少独立解决问题的意识。

第六，“小散漫”：不少孩子散散漫漫，无组织无纪律，上课随便说话，玩东西，做小动作。

第七，“小野蛮”：有些孩子行为野蛮，用脚踢人、用手打人、

说脏话；随地吐痰，乱扔杂物；在剧场大声喧哗、吹口哨、鼓倒掌等。这些都是“小野蛮”的不文明行为。

第八，“小磨蹭”：不少孩子干事磨磨蹭蹭，吃饭第一个上桌，最后一个吃完的还是他。穿衣服磨，写字磨，干什么都磨，磨得家长都着急了，连喊带叫，“快点！”可孩子还是慢条斯理。

第九，“小马虎”：不少孩子干事马马虎虎，能凑合就凑合，把“+”号抄成“×”号，把“b”写成“p”，这样的孩子比比皆是。

第十，“小攀比”：一些孩子盲目追求高消费，互相攀比、炫耀。请客一定要上饭店，穿着必须挑名牌。数百元一双鞋子，上千元一套服装，说买就买。

除了这“十小”问题外，有些孩子还存在其他的不良习惯，比如学习不刻苦、不专心、缺乏刻苦精神、缺少责任心，等等。

这些不良习惯，是孩子成长道路上的拦路虎。如果孩子存在这些不良习惯，就会像病魔缠身一样，变成坏习惯的奴隶。有些从少管所出来的孩子，受到教育，懂得了偷东西的害处，下决心不偷了，可一见到别人的钱包手就痒痒，也不知怎么回事，就把手伸到人家的兜里去了。原因是什么？就是养成了不良习惯，已经成为定型性行为，想要改很困难。

由此，培养孩子良好习惯的重要性和紧迫性可见一斑。我认为对家庭教育来说，最重要的是道德教育，而道德教育的关键是习惯培养。

健康人生的基础是良好的行为习惯，不管是优良的品德，还是优秀的成绩，一切都基于良好习惯的培养，抓住了习惯培养这条主线，就叩开了幸福人生的大门。作为家长，努力培养孩子良好的行为习惯，就是送给孩子最好的礼物，也是留给孩子最宝贵的财富！



亲子趣味智力题

☆ 桌子上摆着一排点燃的 10 支蜡烛，过了一会儿，因为刮风，3 支蜡烛被风吹灭了。最后剩下多少支蜡烛？

答案：3 支，其余的烧尽了。或没准，可能过一会儿还有被吹灭的。

☆ 在减肥成为热潮的今天，有一个人却骨瘦如柴，胃也有毛病，但是总看到他出入于减肥门诊部，不知道因为什么？请你猜一猜。

答案：他是减肥的医师。



你的孩子与学霸之间的差别

家长们通常都非常关心孩子的学习，为了提高孩子的学习成绩，让家长不休息都心甘情愿。他们监督孩子默写，帮助孩子检查作业，力气没少使，时间没少用，可效果却不佳，其根本原因是忽略了对孩子学习习惯的培养。

我们经常可以看到有的孩子学习马虎，写作业拖拉；有的孩子上课不专心，东张西望；有的孩子作息无规律，学习无计划；有的孩子学习中不爱动脑筋，依赖老师和家长……所有这些问题，归结起来，都是学习习惯的问题。

您的孩子学习习惯好吗？家长们不妨做一做下面的学习习惯测试：

1. 学习有固定时间。
2. 写作业磨蹭，边写边玩。
3. 对自己不明白的问题有查字典或参考书的习惯。
4. 上课走神，东张西望。
5. 学习结束之后自己收拾书桌。
6. 上课有小动作。
7. 做作业有困难自己独立解决。
8. 做数学题常因马虎被扣分。



9. 每天都能按时完成作业。
10. 一边学习，一边听广播或看电视。
11. 发回的试卷，能进行复核研究。
12. 受到老师批评，就不愿听他的课。
13. 班主任在与不在教室时，表现一样。
14. 经常迟到。
15. 总是在前一天备齐学习用品。
16. 学习时有小朋友来找我，就跟他去玩。
17. 学校学过的功课回家后认真复习。
18. 一边学习，一边吃东西。
19. 每天的功课能提前预习。
20. 平时不复习，等到期末再复习。

评分标准：

与奇数相同的记1分，不同的记0分；与偶数相同的记0分，不同的记1分。17分以上的学习习惯比较好，14~17分的学习习惯一般，14分以下的学习习惯比较差。

如果您的孩子评分在14分以下，就必须引起注意了。这说明培养他的良好的学习习惯，已经迫在眉睫。

那么，学习习惯是什么？学习习惯是指通过长期训练养成的不易改变的学习方面的定型性行为。学习习惯是学习态度与学习方法结合而形成的一种稳定的动力定型。它与学习态度相关，又与学习方法紧密相连。可以说，学习习惯是学习态度和学习方法的经常化的学习方式。

叶圣陶说：“凡是好的态度和好的方法，都要使它化为习惯，只有熟练得成了习惯，好的态度才能随时随地表现，好的方法才能随时

随地应用，好像出于本能，一辈子受用不尽。”叶圣陶这句话说的就是习惯与态度、方法之间的关系。可以说学习习惯包含学习态度、学习方法，只不过比它们更稳定、更彻底。学习习惯是学习方法自动化的表现。良好的学习习惯能使科学的学习方法自然而然地得到运用，从而提高学习成绩。

学习习惯虽然看起来是学习方面的教育，但它却是修养和人格的重要体现，影响人的一生。学习习惯会影响孩子的生活、人际关系、性格等。比如，专注的习惯会影响将来工作的专心程度；虚心好问的习惯会影响将来的人际关系；勤学的习惯会影响将来的工作态度；仔细认真的习惯会影响将来对工作的责任。

养成好的学习习惯，会让孩子终身受益。具体来说，孩子需要养成的学习习惯可以分为以下几类。

1. 与生理卫生有关的学习习惯

学习是一种艰苦的脑力劳动，如果负担过重、时间过长，就会引起与身体有关的器官和大脑的疲劳，因此，要教育孩子劳逸结合，养成良好的学习卫生习惯。如：

- 科学用脑习惯。
- 科学用眼习惯。
- 写字握笔习惯。
- 看书坐姿习惯。
- 有规律的作息习惯，等等。

这些有关学习的生理卫生习惯，不仅关系到孩子的身体健康，而且直接影响他们的学习效率。



2. 与学习方法有关的学习习惯

- 提前预习的习惯。
- 按时完成作业的习惯。
- 细心观察的习惯。
- 勇于提问的习惯。
- 博览群书的习惯。
- 背诵的习惯。
- 勤于动笔的习惯。
- 勤查工具书的习惯。
- 总结的习惯，等等。
- 听讲的习惯。
- 仔细审题的习惯。
- 独立思考的习惯。
- 乐于研讨的习惯。
- 勤于朗读的习惯。
- 良好的书写习惯。
- 自学的习惯。
- 及时复习整理的习惯。

这类学习习惯，是学习方法在习惯上的直接体现，所以有时很难区分哪些是学习方法，哪些是学习习惯。区分的标准在于：学习习惯是一种稳定的动力定型，而学习方法则不是。一旦学习方法经过反复训练成为稳定的动力定型时，它就会转变为习惯。

3. 与学习态度有关的学习习惯

- 专心的习惯。
- 认真书写文字的习惯。
- 仔细认真的习惯。
- 珍惜时间，讲求效率的习惯。
- 勤学的习惯。
- 虚心的习惯。
- 独立学习的习惯，等等。

这几类习惯，很多时候是交织在一起的，无论哪一类习惯我们都应该认真培养，决不能掉以轻心。

亲子趣味智力题

☆ 有一家新开张的医院，设备先进，服务周到，医生医术很高，但当小王带夫人和孩子前去咨询时，他们却说：“不管你们得什么病我们也不治。”这是为什么？

答案：这是兽医医院。

☆ 有一枚普通的硬币，可可一共抛了10次，每次都是正面朝上。现在可可想再抛一次，你知道正面朝上的概率是多少吗？

答案：毫无疑问是 $1/2$ 。无论谁来抛，也无论抛多少次，这个概率是不会变的。



抓住习惯养成的关键期

教育的关键期将决定孩子的一生，就像一种产品，第一道工序往往最重要，因为它提供的毛坯状况如何，将会对产品质量的好坏产生直接的影响。无论多高的墙、多深的地基，都是以一块块毛坯的打造为开端的。孩子的未来，也是从童年开始的。所以，对家长来说，重中之重是把握住孩子人生旅程的第一站，这样才能为孩子的成长打下坚实的基础。

所谓教育的“关键期”（也叫关键年龄、最佳年龄、临界期、敏感期），是指人生学习的最佳时期，这也是习惯养成的关键期。在这个阶段培养孩子的行为习惯，往往最容易，成效也最大。如果在这个年龄段对孩子实施某种教育，可以事半功倍，而一旦错过了这个年龄段，再进行这种教育，效果就明显差多了。

我国古代的一些教育家早已认识到，孩子的习惯必须从小培养。古人云：“少成若天性，习惯成自然。”朱熹也认为要及早施教，他说：“必使其讲而习之于幼稚之时，使其习与知长，化与心成，而无扞格不胜之患也。”我国古代最著名的家训《颜氏家训》十分强调教育应当从小抓起。颜之推说：“识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁，可省笞罚。”

近现代教育家也抱有同样的观点。陶行知说：“教人要从小教起。幼儿比如幼苗，培养得宜，方能发芽滋长，否则幼年受了损伤，即不

夭折，也难成材。”捷克教育家夸美纽斯说：“好习惯最好在还没有形成错误观念，没有养成坏习惯时就开始培养。”

我对习惯培养研究了三十多年，我的研究结果是：良好行为习惯培养的关键期是幼儿阶段和小学阶段，初中为弥补阶段，总而言之是孩子年龄小的时候。

孩子年龄小的时候具有很强的可塑性，比较听话，好训练，因而培养各种良好习惯最容易见效。孩子年龄小的时候就像一包融化了的铁水，可以浇铸成各式各样的形状。但等他们长大了，就像冷却了的铁水变成了一块铁砣子，再改变就困难了。

所以，在培养孩子良好习惯的过程中，一个极为重要的环节，就是抓住“关键期”，抓早、抓小、抓紧、抓好，从小抓起，从第一时间抓起，从第一印象抓起。

亲子趣味智力题

☆ 有一个词语，名人说起来被称为机智；老百姓说起来被称为贫嘴，这个词语是什么？

答案：幽默。

☆ 什么花不长绿叶？

答案：火花、烟花等。



远离习惯养成的 5 个误区

习惯是一把双刃剑，好的习惯能让孩子终身受益，坏的习惯对孩子贻害终生，而家庭教育成功的关键在于培养好习惯，改掉坏习惯。不过，很多家长对习惯养成存在着误区。

误区 1：只重视动作性习惯，忽视智慧性习惯

谈到习惯，很多人只想到了动作性习惯，忽视了智慧性习惯。智慧性习惯是智能活动经常化的方式，它比动作性习惯更复杂，更具有综合性，甚至需要思想观念做支持。

◆ 案例点睛 ◆

有这样一个小实验：首先深呼吸，用最快的速度大声喊“老鼠”，看最多能喊多少下，当你停止时，突然问“猫怕什么，马上作答”，几乎每个人都回答“老鼠”，天哪，猫怕老鼠？这就是习惯性思维！

在现代社会，思维习惯的培养尤其重要。比如有的孩子养成了从“阳光”的角度去看问题的思维习惯，他就总能找到事情好的一面；而

有的孩子却总是从“阴暗”的角度去看问题，他就对任何事都不满。再比如，有的孩子失败时，总能从自己的角度找原因；而另外的孩子，却总是从客观方面找原因。有的孩子，总是从体谅别人的角度看问题；而有的孩子，却总爱从自己的角度看问题，无法体会别人的感受。

家长不能只抓知识的学习而忽略思维习惯的培养，思维习惯的培养非常重要。伟大的物理学家爱因斯坦说：“学会独立思考和独立判断比获得知识更重要。不下决心培养思考习惯的人，便失去了生活的最大乐趣。”我认为当前最重要的是培养孩子优良的思维品质，使孩子成为思维最灵敏的智者，防止孩子在思维上养成钻牛角尖、肤浅、死板等坏习惯。

一个人思维能力的高低，主要从他思维的深刻性、敏捷性、灵活性和独创性等方面进行判断。家长们一定要注意培养孩子以下的思维习惯：

- 对什么都好奇的习惯。
- 好问的习惯。
- 勤于思考的习惯。
- 三思而后行的习惯。
- 不停留在表面，善于深思的习惯。
- 独立静心思考的习惯。
- 遇事善于反思的习惯。
- 善于抢答，敏捷思考的习惯。
- 遇事能分清主次的习惯。
- 思维有条理的习惯。
- 善于分析的习惯。
- 善于归纳的习惯。
- 善于推理的习惯。



- 独立判断的习惯。
- 善于系统、综合地看问题的习惯。
- 善于类比的习惯。
- 思考问题一环扣一环，严谨的思维习惯。
- 善于从事物间的内部联系看问题，透过现象揭示本质的习惯。
- 遇事多思考，不过早下结论的习惯（慎思明辨的习惯）。
- 学习时善于举一反三的习惯。

误区 2：训练过于死板，忽视创造性习惯

培养孩子良好的习惯，必须进行严格训练，要求“一律”，但是这里的严格针对的是行为，对思维不能强求“一律”。现代社会要求我们培育出来的孩子是创造型人才，因此我们不能把孩子管得过死，不能以牺牲创新精神为代价来进行养成教育。

在习惯养成时，家长必须充分重视孩子创新习惯的培养，如：

- 善于观察的习惯。
- 善于发现问题的习惯。
- 敢于质疑，敢于怀疑权威的习惯。
- 敢于争论，敢于挑战的习惯。
- 对事物刨根问底，富于探索的习惯。
- 喜欢标新立异，不墨守成规的习惯。
- 多角度考虑问题的习惯（发散思维习惯）。
- 遇事既能正着想又能反着想的习惯（逆向思维的习惯）。
- 不钻牛角尖，多思路想问题的习惯（求异思维的习惯）。
- 这种方法不行，立刻想到另外一种方法的习惯（灵活思维的习惯）。