



成就一生好习惯

培养孩子好习惯108法

杨冰◎著

连续荣登全国46家大型书店书城图书销售排行榜，
并被多所中小学列为必读书目

著名教育科学研究专家**孙云晓**推荐

与其给孩子金山银山，不如培养孩子好习惯

HELP CHILDREN TO DEVELOP
GOOD HABITS

获中国图书奖
优秀畅销常销书奖
销量100万册

★★★



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



成就一生好习惯

杨冰◎著

HELP CHILDREN TO DEVELOP
GOOD HABITS



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

图书在版编目(CIP)数据

成就一生好习惯/杨冰著. —武汉：华中科技大学出版社，2017.2

ISBN 978-7-5680-2331-3

I. ①成… II. ①杨… III. ①习惯性-能力培养-儿童教育-家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 264800 号

成就一生好习惯

杨 冰 著

Chengjiu Yisheng Haoxiguan

策 划 人：段 勇 杨 静

责任编辑：杨 静

封面设计：红林设计

责任校对：何 欢

责任监印：张贵君

出版发行：华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话：(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编：430223

录 排：华中科技大学惠友文印中心

印 刷：湖北新华印务有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：27

字 数：451 千字

版 次：2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：48.00 元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序 言

我们这样培养孩子的好习惯



任何一个人，在成长的过程中，都离不开教育。我们常说，家庭是教育最好的课堂，父母是孩子最重要的老师。

叶圣陶说：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。”

父母的第一责任就是教育孩子，而教育孩子第一位的就是培养孩子的好习惯。一位名人说过：“播下一种行为，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。”习惯是人生的坚实基础，是人生的伟大指南。培养良好的习惯，就能收获良好的命运。因此，我们说，习惯决定命运。

一位父亲习惯在每天工作之前，到酒馆里喝上一杯酒，这已经成为了他的习惯。

在一个大雪纷飞的早晨，他依然在吻别了妻儿后，又径直走向酒馆。没有走多远，他感觉后面有人跟着他，当他转身时，发现自己不满8岁的儿子正踩着他留在雪地上的脚印，并且兴奋地说：“爸爸，你看，我正踩着你的脚印！”

孩子的话使他为之一震，他想：我要到酒馆喝酒，但儿子却在跟随我的脚印！从那天起，他改掉了每日早晨喝酒的坏习惯，从此再也不光顾酒馆了。

有道是，身教重于言传。父母的习惯，直接影响着孩子的习惯。人的行为总是在重复，卓越不是单一的举动，而是习惯。因此，从某种意义上来说，习惯是教育的结果，养成良好的习惯是行为的最高层次。

我在很多书上都看到过这样一个故事。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有记者问其中一位：“你在哪所大学，哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”出人意料的是，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”记者又问：“在幼儿园里，你学到了什么呢？”学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不能拿；东西要放整齐；饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；

要学习多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍观点。概括起来就是，他们认为，终身所学到的最主要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。

家庭，是人生的第一课堂，是孩子成长的摇篮。孩子，在这里生活、成长；习惯，在这里养成；教育，从这里开始；情感、是非观、善恶观和信念，在这里奠定。家庭最初及持续灌输的是非观念、善恶标准和为人处世的原则等将影响孩子的一生。

父母，是孩子的第一位老师，也是孩子的第一个朋友。每一个孩子从生下来到长大成人，其间要遇到多少个第一次：第一次啼哭，第一次说话，第一次自己吃饭，第一次穿衣服，第一次坐汽车，第一次上学……在这无数个第一次中，孩子逐渐走进人生的世界。这些第一次摆在他们面前的各式各样的事物，使他们觉得陌生而好奇。同时，他们所遇到的各种困惑和疑虑，都需要父母来帮助、指导与解答。而这些第一次灌输的观念和认识，会给他们留下极其深刻的印象，带来终生的影响。

有这样一则寓言，一个人正在沙漠里散步，突然，一个声音对他说：“捡一些鹅卵石放在你的口袋里吧，明天你会又高兴又后悔的。”这个人弯腰捡了一些鹅卵石放进口袋。第二天，当他将手伸进口袋时，他惊奇地发现口袋里放的不是鹅卵石，而是钻石、绿宝石和红宝石。他感到非常高兴，不一会儿，他又感到后悔。他高兴的是自己捡了一些鹅卵石，后悔的是，自己没有多捡一些。

教育也是这个道理。父母今天怎样教育孩子，明天，孩子就会成为怎样的人。

习惯就像是那些鹅卵石一样，你现在多培养孩子一些好习惯，明天你的孩子将会得到更多的钻石、绿宝石和红宝石。所以，为什么不从现在开始就为孩子多捡一些鹅卵石呢？明天，这些鹅卵石将会变成孩子一生的财富，带给他一生的幸福。

事实表明，习惯决定成败，习惯改变人的一生。一句话，成也习惯，败也习惯。美国一位心理学家在全美选出 50 位成功人士，同时，又选出 50 位有犯罪记录的人。他分别给这 100 个人写了 100 封信，请他们谈谈自己的母亲对自己的影响。其中，有两封回信留给这位心理学家深刻的印象。一封来自白宫的一位著名人士，另外一封来自一个正在监狱服刑的犯人。他们谈的是同一件事，即小时候母亲给他们分苹果。

那位监狱的犯人在信中这样写道：

有一天，妈妈拿来几个苹果，红红绿绿、大小不同。我一眼就看中中间那个又红又大的苹果，非常想要。这时，妈妈把苹果放在桌子上，问我和弟弟：

“你们想要哪个？”我刚说说要最大最红的那个时，弟弟抢先说出我想说的话。妈妈听后，瞪了他一眼，责备他说：“好孩子要学会把好东西让给别人，不能总想着自己。”于是，我灵机一动，改口说：“妈妈，我想要那个最小的，把那个最大的让给弟弟吧。”妈妈听了非常高兴，在我的脸上亲了一下，并把那个又红又大的苹果奖励给我。我得到了我想要的东西，从此，我学会了说谎。

而那位白宫的著名人士是这样写的：

有一天，妈妈拿来几个苹果，红红绿绿、大小不同。我和弟弟们都争着要大的，妈妈把那个最大最红的苹果举在手中，对我们说：“这个苹果最大、最红、最好吃，谁都想它，很好。现在，让我们来做比赛，我把门前的草坪分成三块，你们三个人每人一块，负责修剪好，谁干得最好，谁就有资格得到它！”于是我们三个人开始比赛修剪草坪，结果我赢得了那个最大的苹果。

我非常感谢母亲，是她让我明白了一个最简单，也是最重要的道理：要想得到最好的东西，就必须努力争取第一。她一直都是这样教育我们的，也是这样做的。在我家里，你想要什么好东西，都要通过比赛来赢得，这很公平。你想要什么、要多少，就必须为此付出相应的努力和代价！

习惯支配人生。孩子从小养成的习惯对他们今后的生活有决定性影响，因为它是一贯性的。在不知不觉中，经年累月地影响着他们的品德，显示着他们的本性，决定着他们的成败。

著名教育家曼恩曾说：“习惯就仿佛是一条缆绳，我们每日为它缠上一股新索，不要多久就会变得牢不可破。”其实，习惯既可以养成，也可以打破。但绝非一蹴而就，而是需要长期的养成。多一个好习惯，就多一分自信；多一个好习惯，就多一分成功的机会；多一个好习惯，就多一分享生活的能力。

著名教育家乌申斯基曾经说过：“好习惯是一个人存在银行的财富，这个人终身都在享受它的利息。”好的习惯一旦养成，便可终身受益。有什么样的认识，就有什么样的教育；有什么样的教育，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的人生。

我们常常讲“塑造容易，改造难”。我国著名教育家陈鹤琴先生说：“习惯养得好终身受其益，习惯养不好终身受其累。”所以，良好习惯的养成是非常重要的，而良好习惯的培养应该抓早，抓好。一个好习惯的养成需要一个“醒

悟—改变—反复—巩固—稳定”的过程。所以，在好习惯的培养过程中，不要着急，要一点一滴地坚持，只要不动摇，朝着一个方向不停止，就有了习惯的雏形，再一点点地坚持，习惯就养成了。父母在培养孩子好习惯方面，要做到：以身作则，示范导向；明确要求，贵在坚持；重在练习，积极鼓励；说话算数，做不到就不要说；学会对孩子说“不”；具体情况具体对待；教育理念贯穿始终，切忌“虎头蛇尾”；好习惯的养成要注重“第一次”。

教育就是培养习惯，培养习惯才是真正的教育。那么，如何培养孩子的好习惯呢？

◆**认识习惯的重要性。**俗话说：“习惯养得好，终身受其益。”对自己的人格、精神与品质的培养，是一个人青少年时期的重要任务，千万要重视。要认识习惯的重要性，家长可以通过给孩子讲故事、让孩子分析案例等各种方式来进行，使他们切身感受到习惯的重要性。

◆**抓住关键期。**孩提时期养成的习惯最为牢固，这种影响贯穿一个人的一生。研究表明，幼儿期（3岁至6岁）、童年期（7岁至12岁）、少年期（13岁至十六七岁）都是行为习惯养成的重要时期，特别是幼儿期和童年期，尤为关键。因此，在习惯的培养中，我们应该抓住儿童身心发展中的这些规律和特点。在儿童素质和能力发展的关键期，通过教育和训练使其养成良好的习惯，为孩子的发展奠定良好的基础。另一方面，在青少年时期，由于人的身心发展还未定型，具有较强的可塑性，这一时期正是纠正不良习惯的最佳时期，甚至可以说是关键期。良好的行为习惯要从小培养，少年儿童成长中的每一天都是习惯培养的好时机。

◆**有明确的目标。**父母要引导孩子学会审视自己的理想与人生目标，如果要实现自己的理想，还有哪些条件不具备。在这些不具备的条件当中，哪些是不良习惯在阻碍自己成长。现在，有不少的孩子没有明确的人生目标，对自己的生活也没有具体规划，整天糊里糊涂，这是对自己不负责任的表现。同时，也是一种不良习惯。

◆**制订改变计划。**通过自我剖析，你可能已经十分清楚自己的弱点与不良习惯，而需要培养的美德却很多，怎么办？根据自己的实际情况，先找出最需要改变的那一点，比如懒惰、马虎等。或者像富兰克林那样，将自己要培养的习惯制成表格，划分时间段落，每天督促自己改进。与孩子一起讨论制定行为规范。定家规，定班规，制订习惯培养目标，需要孩子以及父母老师一起参与。

让孩子自己知道：这个习惯这么重要，我特别需要养成这个习惯。目标要一个一个地去实现，习惯要一天一天地去培养。

◆**注重孩子的“第一次”**。习惯的养成，往往是从第一次开始的。父母作为孩子的第一位老师，应重视并抓住每一个“第一次”的教育时机，这是养成良好习惯的开端。一位母亲讲了自己的经历：“女儿小小现在7岁了，从小到大不知摔了多少跤，但自从小小会爬开始，我每次都不主动抱她起来，而是鼓励她，‘自己爬起来，你真棒！’有了第一次，不管摔得多厉害，小小都能自己爬起来，还会拍拍小手和衣服上的灰尘。她以后会遇到比摔跤更需要自己应付的事情，我希望她永远记住‘我能！我会！我很棒！’小小一天天长大的意识日益强烈，吃饭、穿袜子、戴帽子……什么事情她都要自己试一试。尽管几乎每次我们都要“返工”，花的时间比直接代办多得多，但是，如果第一次不让她自己尝试，无异于剥夺了孩子学习、实践的权利。常听到有些家长抱怨自己的孩子懒或笨，其实，原因全在于当初的“第一次”没做好啊！教育家陈鹤琴对此曾有过精彩论述，他认为：“无论什么事，第一次做得好，第二次就容易做得好；第一次做错，第二次就容易做错。儿童的种种坏习惯，都是由于一开始学习的时候，他们的教师或父母没有留心去指导他们的缘故，以致后来一误再误，成为第二天性；要想把小孩子教好，一定要在他们第一次的时候教好。所以，对于第一次的动作，做父母和教师的要格外留意，以免留下隐患。”

◆**每天进步一点点**。有人说：养成良好的习惯关键是头三天，重在一个月。这是有道理的。“贵在坚持”，这个道理谁都明白，也不深奥，遗憾的是它往往不容易做到。如果能够做到持之以恒，目标明确，最后一定会取得成功的。

◆**榜样引导教育**。各种各样的杰出人物都有好习惯。大家都知道李嘉诚很守时，他是如何做到的呢？他的表总被他拨快了十分钟。

◆**进行持久的训练，不断强化**。习惯的培养有很多的技术手段，你们可以尝试。但是有一条，一个行为成为习惯一定要训练21天以上。这种训练不是天天重复走正步，而是要进行反复的剖析、评估、引导等。

◆**前后一致，没有例外**。在习惯的养成过程中，一个重要的原则就是自始至终保持一致，不能有例外。家长们应该谨记：在习惯未养成之前，不应有例外，即便是在习惯已养成之后，也不应该发生与习惯相冲突的事情。在培养习惯时，前后要求要一致，不要因为自己一时的心情很好或者很糟，就对孩子的

要求有了例外。

《成就一生好习惯》第1版是2002年出版的。冬去春来，花开花落，已经14个春秋。当年出版后，该书受到了广大家长和教育工作者的欢迎，产生了广泛的社会影响，许多报刊也争相发表评论。该书被称为“第一本系统研究教育习惯”的图书，它是一本集知识性、实用性、可读性于一体的好书，一本让天下父母不再遗憾的好书。随后，该书重印了18次，还出版了箴言本、精华本，并于2009年出版了第2版。

该书不仅受到读者的欢迎，而且还收获了不少荣誉。它先后获得了2003年度第七届天津市优秀畅销常销书奖，2004年度第十四届中国图书奖，连续荣登全国46家大型书店书城图书销售排行榜榜首。《中国图书商报》、《新京报》、新浪网、当当网、卓越网、亚马逊网等，先后对其进行连载或介绍，并被多所中小学校列为必读书目，还在中国台湾出版了繁体字版。有的城市还把这本书列入全民读书月活动必读书目，有的网站把这本书推荐给父母们，将其列入百部家庭教育枕边书，众多读者还就其撰写了评论或读后感。

我为之深感欣慰，但成绩不是我一个人的，而是集体劳动的成果，是众多老师和家庭教育专家理解支持的结果，在此深表感谢。同时，我还要感谢每一位看到本书的朋友们，无论你近在咫尺，还是远在天涯；无论你我是否相识，只因为我们共同关注家庭教育，关心孩子成长，关注孩子成功，所以，我们心心相通……

好习惯出能力，好习惯出效率。习惯是思想和行为的载体，良好的习惯是成功的捷径。

如果你为孩子培养了一种好习惯，那么，你将看到未来生活里的希望。在通往成功和梦想的道路上，好习惯将成为孩子灵感的源泉，成为开启孩子智慧之门的金钥匙。我们做父母的，也许不能给孩子万贯家产，但如果给孩子一个美好的童年，使孩子从小养成一些良好的习惯，就会使孩子多一分自信，就会使孩子多一分享受生活的能力，就会使孩子有一个积极的人生，就会使孩子多一分成功的机会。

如果说生命是一座五彩缤纷的百花园，那么，好习惯就是这座花园中盛开的一朵美丽的小花，她的果实对生命的成长往往影响深远，就像鸟儿偶尔衔落到一个荒岛上的一颗种子，这不起眼的种子，往往就是森林的孕育者，是改变荒岛“荒之命运”的制造者。

如果说生命是一片充满生机的原野，那么，好习惯就是我们在这片原野上悄然踏出的一条心灵之路。有了这条路，我们就不会再因误入荆棘之丛而被伤害，就不会在漫长的岁月里迷失自我；有了这条路，我们就能去漫游我们的理想之国，就能一天一天接近我们渴望的美好生活。

如果说生命是一部激越高亢的乐章，那么，好习惯就是在这部乐章中，我们用不断地拾取愿望的音符独自创作的一首动人的歌。唱着这首歌，我们就能享受到生活的节奏之美；唱着这首歌，我们内心深处就会涌动一种催促自己奋发向上的力量。

播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

教育我们的孩子，先从培养好习惯开始！

成就孩子的未来，先从养成好习惯开始！

杨 冰

2015年8月于北京



A 篇：撑起一片思考的天空——思考习惯的培养 / 001

第 1 种好习惯：给孩子一双“火眼金睛”

——培养孩子善于观察的好习惯 / 002

第 2 种好习惯：给孩子一对想象的翅膀

——培养孩子富于想象的好习惯 / 009

第 3 种好习惯：给孩子一片“破坏”的天空

——培养孩子勇于创新的好习惯 / 013

第 4 种好习惯：给孩子一个独立思考的空间

——培养孩子乐于思考的好习惯 / 017

B 篇：爱是无岸的海——爱心习惯的培养 / 023

第 5 种好习惯：给爷爷奶奶一片孝心

——培养孩子关爱老人的好习惯 / 024

第 6 种好习惯：谁言寸草心，报得三春晖

——培养孩子孝敬父母的好习惯 / 027

第 7 种好习惯：一枝一叶总关情

——培养孩子关心普通人的好习惯 / 031

第 8 种好习惯：把善良根植于内心深处

——培养孩子播撒善良的好习惯 / 034

第9种好习惯：滴水之恩，当涌泉相报

——培养孩子懂得感恩的好习惯 / 038

第10种好习惯：一个好汉三个帮

——培养孩子帮助别人的好习惯 / 041

第11种好习惯：做星星还是做月亮

——培养孩子为他人着想的好习惯 / 044

第12种好习惯：有爱的世界最美丽

——培养孩子富有爱心的好习惯 / 047

C 篇：自己的事情自己做——做事习惯的培养 / 051

第13种好习惯：自己管理自己

——培养孩子自己管理自己的好习惯 / 052

第14种好习惯：温室里长不出参天大树

——培养孩子自理能力的好习惯 / 055

第15种好习惯：把“望子成龙”改变为“子望成龙”

——培养孩子自律自控的好习惯 / 059

第16种好习惯：放手让孩子自己玩

——培养孩子自己玩的好习惯 / 062

第17种好习惯：自己动手做事

——培养孩子自己做事的好习惯 / 066

第18种好习惯：做父母的最好只有“一只手”

——培养孩子独立自主的好习惯 / 069

D 篇：做人是最重要的事业——品德习惯的培养 / 073

第19种好习惯：“对不起，我错了”

——培养孩子主动承认错误的好习惯 / 074

第20种好习惯：道歉是真挚和诚恳的表现

——培养主动道歉的好习惯 / 077

第21种好习惯：犯错不怕，最怕一错再错

——培养孩子正确对待错误的好习惯 / 079

第22种好习惯：“我宁愿不要一千棵樱桃树，也不愿听到你撒谎”

——培养孩子诚实的好习惯 / 083

第 23 种好习惯：有错就改就是好孩子

——培养孩子努力改正自己过失的好习惯 / 086

第 24 种好习惯：做人是一辈子的事

——培养孩子学会做人的好习惯 / 089

E 篇：架起心与心的彩虹——沟通习惯的培养 / 093

第 25 种好习惯：言必信，行必果

——培养孩子遵守信用的好习惯 / 094

第 26 种好习惯：众人拾柴火焰高

——培养孩子富有合作精神的好习惯 / 097

第 27 种好习惯：退一步天高地阔

——培养孩子宽容的好习惯 / 101

第 28 种好习惯：架起和谐人际关系的桥梁

——培养孩子与人交往的好习惯 / 104

第 29 种好习惯：独木难成林

——培养孩子与人合群的好习惯 / 107

第 30 种好习惯：与优秀的人交往会使自己变得优秀

——培养孩子自己选择朋友的好习惯 / 110

第 31 种好习惯：分享幸福，也分享快乐

——培养孩子与他人分享的好习惯 / 113

第 32 种好习惯：心口相应，言为心声

——培养孩子善于语言沟通的好习惯 / 117

F 篇：出类拔萃——优秀习惯的培养 / 121

第 33 种好习惯：“教，是为了不教”

——培养孩子自强自立的好习惯 / 122

第 34 种好习惯：成大事须重细节

——培养孩子精益求精的好习惯 / 126

第 35 种好习惯：世界上最怕“认真”二字

——培养孩子严谨细致的好习惯 / 129

第 36 种好习惯：雷厉风行

——培养孩子敏捷利索的好习惯 / 132

第 37 种好习惯：谦受益，满招损

——培养孩子谦虚谨慎的好习惯 / 135

第 38 种好习惯：不要让自己被任何东西打倒

——培养孩子坚持不懈的好习惯 / 138

第 39 种好习惯：坚持到底，永不放弃

——培养孩子意志坚强的好习惯 / 141

第 40 种好习惯：行船不怕顶头浪，走路不怕路不平

——培养孩子富有勇气的好习惯 / 144

第 41 种好习惯：做事情善始善终

——培养孩子有坚强毅力的好习惯 / 147

G 篇：阅读改变人生——阅读习惯的培养 / 151

第 42 种好习惯：书是成长进步的阶梯

——培养孩子热爱读书的好习惯 / 152

第 43 种好习惯：积财千万，无过读书

——培养孩子善于读书的好习惯 / 155

第 44 种好习惯：读书之法，莫过于循序而次精

——培养孩子掌握读书方法的好习惯 / 158

H 篇：把学习作为终生职业——学习习惯的培养 / 161

第 45 种好习惯：兴趣是最好的老师

——培养孩子学习兴趣的好习惯 / 162

第 46 种好习惯：书山有路勤为径

——培养孩子勤奋学习的好习惯 / 166

第 47 种好习惯：读书最要专一无间断

——培养孩子专心学习的好习惯 / 170

第 48 种好习惯：学习能达到你所希望的境界

——培养孩子认真学习的好习惯 / 173

第 49 种好习惯：学海无涯苦作舟

——培养孩子刻苦钻研的好习惯 / 177

第 50 种好习惯：不问几个“为什么”，什么也学不到

——培养孩子虚心好问的好习惯 / 180

第 51 种好习惯：学贵在用

——培养孩子学以致用的好习惯 / 183

第 52 种好习惯：不是“要我学”而是“我要学”

——培养孩子自学的好习惯 / 186

I 篇：一寸光阴一寸金——惜时习惯的培养 / 191

第 53 种好习惯：珍惜生命的每一秒钟

——培养孩子珍惜时间的好习惯 / 192

第 54 种好习惯：合理安排时间就是节约时间

——培养孩子合理分配时间的好习惯 / 195

第 55 种好习惯：不会休息就不会工作

——培养孩子善于利用作息时间的习惯 / 198

J 篇：百炼才能成钢——行为习惯的培养 / 201

第 56 种好习惯：建筑起“人格长城”

——培养孩子人格健全的好习惯 / 202

第 57 种好习惯：相信自己是最棒的

——培养孩子独立的好习惯 / 206

第 58 种好习惯：自制是金光灿烂的马缰

——培养孩子有良好自制力的好习惯 / 209

第 59 种好习惯：不经风雨，怎见彩虹

——培养孩子不怕挫折的好习惯 / 212

第 60 种好习惯：意志是永不会耗竭的力量

——培养孩子坚强意志的好习惯 / 216

第 61 种好习惯：重在慎独

——培养孩子自律的好习惯 / 220

第 62 种好习惯：自信是成功的第一要诀

——培养孩子自信的好习惯 / 223

第 63 种好习惯：勇敢是衡量灵魂大小的标准

——培养孩子具有勇敢精神的好习惯 / 226

第 64 种好习惯：没有规矩，不成方圆

——培养孩子遵守规则的好习惯 / 229

第 65 种好习惯：祖国是我们最亲的母亲

——培养孩子热爱祖国的好习惯 / 233

第 66 种好习惯：做一个守法的公民

——培养孩子遵纪守法的好习惯 / 237

K 篇：人无礼则无生——文明礼貌习惯的培养 / 241

第 67 种好习惯：彬彬有礼

——培养孩子讲文明懂礼貌的好习惯 / 242

第 68 种好习惯：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒

——培养孩子有良好教养的好习惯 / 246

第 69 种好习惯：让网络成为良师益友

——培养孩子注意网络文明的好习惯 / 250

第 70 种好习惯：比天空更宽广的是人的胸怀

——培养孩子宽容忍让的好习惯 / 253

第 71 种好习惯：心理健康是第一财富

——培养孩子健康心理的好习惯 / 256

第 72 种好习惯：学会自我解压

——培养孩子自己解除心理压力的好习惯 / 259

第 73 种好习惯：珍惜生命，珍爱自己

——培养孩子自我保护的好习惯 / 263

第 74 种好习惯：让孩子认识“性”

——培养孩子正确认识“性”的好习惯 / 268

第 75 种好习惯：尊重孩子的隐私

——培养孩子正确认识隐私的好习惯 / 272

L 篇：笑并快乐着——乐观习惯的培养 / 275

第 76 种好习惯：做一个被狮子逼上树仍然欣赏景色的人

——培养孩子乐观放松的好习惯 / 276

第 77 种好习惯：笑一笑，十年少

——培养孩子富于幽默的好习惯 / 279

第 78 种好习惯：快乐每一天

——培养孩子活泼开朗的好习惯 / 283

M 篇：美，无处不在——审美习惯的培养 / 287

第 79 种好习惯：到大自然中寻找灵感

——培养孩子欣赏自然之美的好习惯 / 288

第 80 种好习惯：文学是潜移默化的最好工具

——培养孩子欣赏文学之美的好习惯 / 291

第 81 种好习惯：欲得妙于笔，当得妙于心

——培养孩子欣赏美术之美的好习惯 / 295

第 82 种好习惯：生活中不是缺少美，而是缺少发现

——培养孩子欣赏生活之美的好习惯 / 299

第 83 种好习惯：没有音乐，生命是一个错误

——培养孩子欣赏音乐之美的好习惯 / 303

N 篇：节约每一分钱——理财习惯的培养 / 307

第 84 种好习惯：每一分钱都来之不易

——培养孩子正确“识钱”的好习惯 / 308

第 85 种好习惯：把一分钱掰成两半来花

——培养孩子理智消费的好习惯 / 312

第 86 种好习惯：积少成多，集腋成裘

——培养孩子学会储蓄的好习惯 / 316

第 87 种好习惯：勤俭是持家之宝

——培养孩子勤俭持家的好习惯 / 319

O 篇：劳动是美丽的——劳动习惯的培养 / 323

第 88 种好习惯：用双手美化生活

——培养孩子勤劳的好习惯 / 324

第 89 种好习惯：劳动是光荣的

——培养孩子爱劳动的好习惯 / 327

第 90 种好习惯：从家务劳动做起

——让孩子养成喜欢做家务的好习惯 / 332

第 91 种好习惯：珍惜劳动成果

——培养孩子爱惜劳动成果的好习惯 / 336