

家长培养孩子好习惯的床头书
幼儿教师做家长工作的好帮手

好习惯 成就孩子的一生



0-6岁
幼儿习惯养成
教育

love
you

晏红 / 著

清华大学著名早教专家
潜心打造的教育经典

中国家庭教育学会
中国青少年研究会

鼎力推荐



好习惯 成就孩子的一生

0-6岁
幼儿习惯养成
教育

晏红 / 著

图书在版编目 (C I P) 数据

好习惯成就孩子的一生: 0~6 岁幼儿习惯养成教育 /
晏红著. -- 武汉: 长江文艺出版社, 2016.5
(大教育书系)
ISBN 978-7-5354-8659-2

I. ①好… II. ①晏… III. ①儿童—习惯性—能力培
养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 045719 号

责任编辑: 施柳柳

责任校对: 陈 琪

封面设计: Zz-DESIGN

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北知音印务有限公司

开本: 720 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 18.375

版次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

字数: 237 千字

定价: 35.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序

好习惯是生活中的美[°]○○.

☆孙云晓

看到这本培养幼儿好习惯的书，想起丰子恺在一篇文章中讲过的一个天真、可爱的儿童，忍不住想要跟大家分享。

有一个儿童，他走进我的房间里，便给我整理东西。他看见我的表面合覆在桌子上，给我翻转过来。看见我的茶杯放在茶壶的环子后面，给我移到口子前面来。看见我床底下的鞋子一顺一倒，给我掉转来。看见我壁上的立幅的绳子拖出在前面，搬了凳子，给我搬到后面去。我谢他：

“哥儿，你这样勤勉地给我收拾！”

他回答我说：

“不是，因为我看了那种样子，心情很不安适。”是的。他曾说：“表面合覆在桌子上，看它何等气闷！”“茶杯躲在它母亲的背后，教它怎样吃奶奶？”“鞋子一顺一倒，教它们怎样谈话？”“立幅的辫子拖在前面，像一个鸦片鬼。”

孩子稚气的语言让人忍俊不禁，同时，你又不得不佩服他丰富的同情心和安适的心境。这个孩子随手整理物品的习惯处处透着美，透着对万物的关爱。他关爱着一只表、一双鞋子的心情，体谅着一个茶杯、一件立幅

的安适，让它们的位置舒舒服服，自己看了心情也舒舒服服。

的确，好习惯应该是让人赏心悦目的行为，好习惯会让拥有它的人觉着舒舒服服。

常常听到父母埋怨孩子把房间搞得乱七八糟，玩具、衣物扔得到处都是，却不晓得收拾整理。反复给孩子讲道理，时时督促，处处提醒，父母的这些做法对于孩子养成好习惯往往收效甚微，甚至会让孩子因父母唠叨而倍加反感。试想一下，在这样别别扭扭的心情下，孩子还能感受到好习惯的美吗？好习惯还能对孩子产生吸引力吗？

面对年幼的孩子，父母的未雨绸缪确有必要。俗话说“三岁看大，七岁看老”，幼儿时期是孩子养成良好习惯的关键期，也是最佳期。如孔子所说：“少成若天性，习惯如自然。”幼儿时期养成好的习惯，就犹如自然天生一样，会伴随人的一生。

我相信，大多数父母都会重视孩子的行为习惯养成，因为养成好习惯终身受益，养成坏习惯终身受害，这是一个显而易见的道理。问题的复杂性在于，应当培养什么样的习惯？应该怎样去培养？事实上，许多父母面对孩子的时候，常常感到千头万绪不知从哪里入手。

手中的这本书或许可以帮助父母减少一些困惑。作者晏红是在清华大学长期从事幼儿教育工作的研究者，她了解幼儿的生活和发展的需要，精心挑选了幼儿习惯培养的重要内容，她熟悉父母的教育方式和生活实际，提供了幼儿习惯养成教育的适宜方法，并给出了每一个具体习惯的教育策略。书中丰富的案例，总有一些能让您看到自己孩子的影子；书中温馨的提示，也会有一些能启发您自己的教育智慧。

好习惯是生活中的美，一本培养幼儿好习惯的书也应该是一本美好的书。让我们用欣赏美的眼睛来阅读这本书吧！



目 录

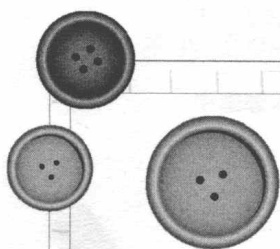
序：好习惯是生活中的美 / 孙云晓 001

第一章 0—6岁是习惯养成教育的关键期

- ✿ 好习惯是人生的财富 / 003
- ✿ 坏习惯是人生的债务 / 004
- ✿ 0—6岁培养好习惯正当时 / 005
- ✿ 破解孩子习惯养成的秘密 / 007
- ✿ 遵循习惯形成的阶段规律 / 011
- ✿ 消解影响幼儿习惯养成的家庭矛盾 / 012

第二章 幼儿习惯养成教育之生活习惯

- ✿ 健康的饮食习惯 / 021
- ✿ 乐意喝白开水的习惯 / 024
- ✿ 快乐吃蔬菜的习惯 / 028
- ✿ 口腔卫生的习惯 / 032
- ✿ 健康的上床睡觉习惯 / 037



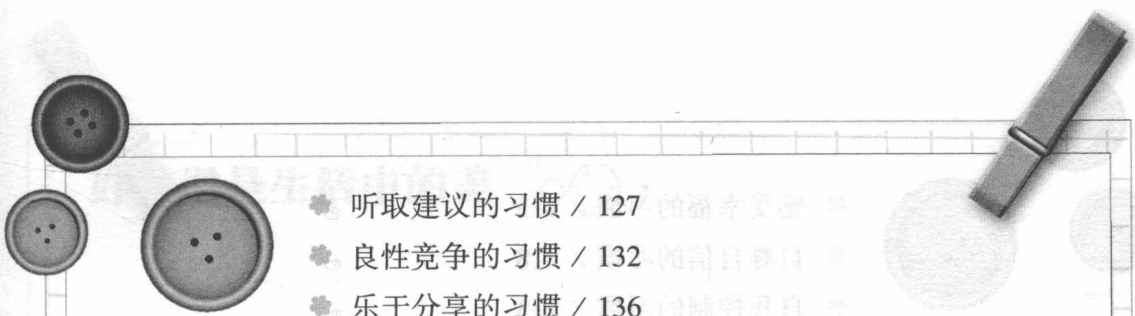
- ✿ 快乐起床不磨蹭的习惯 / 040
- ✿ 正确对待疾病的习惯 / 043
- ✿ 自我保护的习惯 / 047
- ✿ 收拾整理的好习惯 / 051
- ✿ 运动锻炼的习惯 / 055

第三章 幼儿习惯养成教育之学习习惯

- ✿ 耐心专注的习惯 / 063
- ✿ 认真倾听的习惯 / 070
- ✿ 大胆发言的习惯 / 074
- ✿ 时间管理的习惯 / 079
- ✿ 乐于学习的习惯 / 084
- ✿ 主动学习的习惯 / 087
- ✿ 仔细观察的习惯 / 091
- ✿ 敢于想象的习惯 / 094
- ✿ 探究事物的习惯 / 098
- ✿ 喜欢阅读的习惯 / 102

第四章 幼儿习惯养成教育之交往习惯

- ✿ 主动与人交往的习惯 / 111
- ✿ 广泛交往的习惯 / 115
- ✿ 礼貌待人的习惯 / 119
- ✿ 接纳他人的习惯 / 123

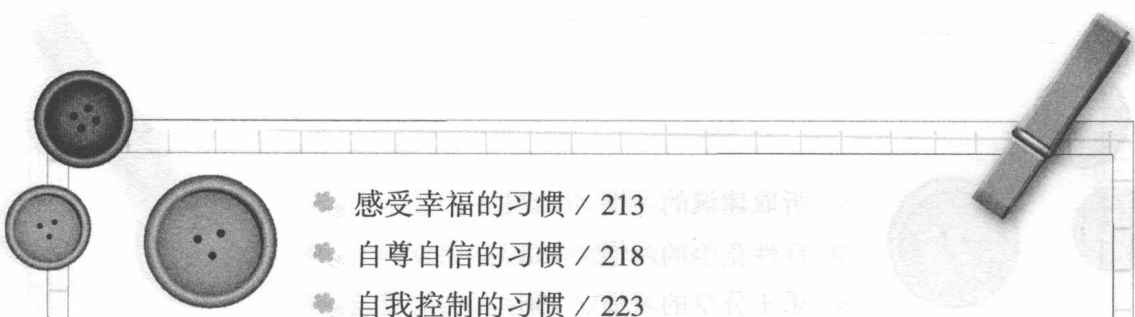
- 
- Three buttons of different sizes are arranged on the left side of the page, and a clothespin is clipped to the top right corner.
- ✿ 听取建议的习惯 / 127
 - ✿ 良性竞争的习惯 / 132
 - ✿ 乐于分享的习惯 / 136
 - ✿ 远离欺负打斗的习惯 / 141
 - ✿ 应对同伴欺负的习惯 / 145
 - ✿ 适应幼儿园集体的习惯 / 151

第五章 幼儿习惯养成教育之品德修养习惯

- ✿ 文明有礼的习惯 / 157
- ✿ 诚实做人的习惯 / 161
- ✿ 快乐自处的习惯 / 166
- ✿ 尊敬长辈的习惯 / 170
- ✿ 宽容礼让的习惯 / 174
- ✿ 适度谦让的习惯 / 177
- ✿ 同情友爱的习惯 / 183
- ✿ 做事负责的习惯 / 186
- ✿ 遵守规则的习惯 / 190
- ✿ 爱护公物的习惯 / 195

第六章 幼儿习惯养成教育之情绪管理习惯

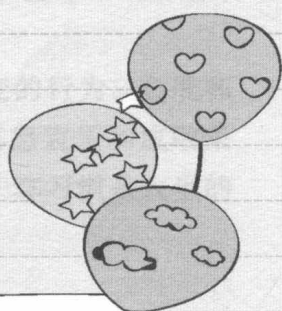
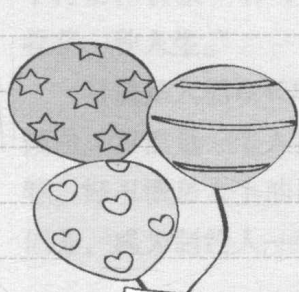
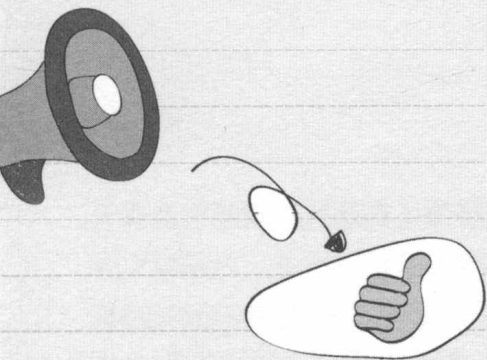
- ✿ 内心快乐的习惯 / 201
- ✿ 积极乐观的习惯 / 205
- ✿ 幽默风趣的习惯 / 210

- 
- Three buttons of different sizes are arranged in the top left corner, and a clothespin is clipped to the top right corner of the page.
- ✿ 感受幸福的习惯 / 213
 - ✿ 自尊自信的习惯 / 218
 - ✿ 自我控制的习惯 / 223
 - ✿ 说话和气的习惯 / 228
 - ✿ 沉着冷静的习惯 / 231
 - ✿ 降低愤怒的习惯 / 235
 - ✿ 克服胆怯的习惯 / 239

第七章 幼儿习惯养成教育的适宜方法

- ✿ 正强化法 / 247
- ✿ 反向链锁法 / 252
- ✿ 积分法 / 254
- ✿ 计时隔离法 / 257
- ✿ 间歇强化法 / 264
- ✿ 区别强化法 / 266
- ✿ 消退法 / 268
- ✿ 系统脱敏法 / 270
- ✿ 刺激控制法 / 274
- ✿ 行为契约法 / 276
- ✿ 负惩罚法 / 279
- ✿ 正惩罚法 / 282

后记 / 285



第一章

0—6岁是习惯养成教育 的关键期

有一句俗语“三岁看大，七岁看老”，它有两层含义，一方面指人的先天遗传因素对人一生发展的定向作用，另一方面就是指人的后天习惯养成对人一生发展的定向作用。正如美国心理学家威廉·詹姆士所说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种人生。”

习惯是人们在长时期里逐渐养成的，一时不容易改变的行为、态度和倾向。习惯是一个人携带终身的“名片”，伴随着人的喜怒哀乐和成败荣辱。好习惯是人生的财富，为人一生的成功与幸福助力；坏习惯是人生的债务，成为制约人一生发展的瓶颈。



好习惯是人生的财富

在1988年75位世界各国诺贝尔奖得主的巴黎聚会上，一个白发苍苍的老学者接受采访：“请您谈谈，您是在哪个大学，哪个著名的实验室学到了您以为最重要的东西？”这位老学者略微思考了一会儿说：“是幼儿园。”“在幼儿园能学到什么东西呢？”“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要，东西放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示道歉，午饭后休息，要观察周围的大自然……从根本上说，我学到的东西就这些。”简单朴实的话语道出了习惯养成教育“小”中见“大”的意义。

还记得2003年“非典”时期全民所接受的教育吗？因为人类还没有发现病毒的真相，研制不出从根儿上治病的特效药，于是只好打一场全民“预防战”。我们一再被叮咛开窗通风，全面饮食不挑剔，尤其是洗手的科学方法，当时没有人敢对这个常识掉以轻心，并一再检讨自己是否用流动水冲洗，洗得是否细致到位。就是这种最原始最简单的防卫方法，有效地

帮助我们走进安全地带。然而，“非典”时期提醒人们的这一切早已是幼儿园里的常规教育内容。

现在让我们看看幼儿园是怎样培养孩子吃饭前正确洗手的行为习惯的：卷袖子→打开水龙头→把手冲湿→关上水龙头→擦上肥皂→把肥皂放回原处→两手相互搓洗（包括手心、手背和手指缝）→打开水龙头冲掉肥皂沫→双手接水冲掉水龙头上的肥皂沫→拧紧水龙头→双手在水池内甩三下→摘下自己毛巾擦干净→毛巾挂回原处→洗完后双手交叉回座位准备吃饭。老师一步一步、一遍一遍地培养孩子良好的卫生习惯，以防病从口入。“非典”时期全民所接受的“洗手教育”印证了良好的行为习惯着实让人受益匪浅。

英国教育家洛克说：“习惯一旦养成之后，便用不着借助记忆，很容易很自然地就能发生作用了。”习惯使人的思维模式自动化，使人的行为不由自主，因此成为造就人一生的重要因素，孔子坚守“吾日三省吾身”的思考习惯，因而成为民族文化的圣人；杜甫坚守“语不惊人死不休”的作文习惯，因而成为一代“诗圣”；鲁迅坚守“把别人喝牛奶的时间用来读书”的学习习惯，因而成为现代文学的巨匠；齐白石坚守“不叫一日闲过”的钻研习惯，因而成为一代国画大师……“习惯是人生最大的导师。”英国哲学家休谟的话准确而深刻！



坏习惯是人生的债务

《羊城晚报》曾经报道过一件让中国孩子很“现眼”的事情：有一年暑假，由300名中小學生组成的团队赴美国开始为期3周的夏令营活动。孩子们受到了很好的接待。有一天，孩子们被安排住进了一家五星级酒店，意想不到的事情发生了。带队老师突然通知孩子们回房拿行李，说被酒店赶出来了。室外气温高达41摄氏度，孩子们不愿意出去，酒店警卫就叫喊：“GO！GO！GO！”导游和酒店有关人员争执了很久，最后还是全部出了酒店。

是什么原因呢？是孩子们的行为习惯太差劲了！孩子们出国后显得非

常兴奋，经常高声吵闹，美国老师曾多次提醒在公共场所应低声说话，但到了酒店后，同学们还是抑制不住兴奋，不断吵闹，酒店多次对此提出意见。另外，该酒店与赌场连为一体，常有上万名客人入住，当地法律不允许未成年人观看、参加赌博，可是有的学生不尊重当地的公共管理制度，忍不住好奇非要去看一下，结果酒店被投诉。有个学生还在19楼按响了火警按钮，结果消防车、救护车全来了，酒店不得不紧急疏散人群。开始那个同学不承认按了钮，酒店查看监控录像得到证实，他一个人的行为破坏了整个团队的形象。就是这些不良行为习惯导致孩子们不受欢迎，甚至遭受拒绝。

习惯是人无法掩饰的自动化程序，人一旦养成一个坏习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行，人的整体素质状况和综合修养水平就会暴露无遗，而这一切都给人留下最初和最深刻的印象，在很长时间内影响着他人的判断和评价。如果孩子的习惯里面包裹着不被众人接受的瑕疵，那么他需要付出多大的努力才能改善自己在别人心目中的形象！不良行为习惯恰似一个沉重的债务让孩子背负终身！

大哲学家柏拉图曾就一件小事毫不留情地训斥了一个小男孩，因为小男孩总爱玩一个很愚蠢的游戏。小男孩不服气：“您为一点鸡毛蒜皮的小事而谴责我。”柏拉图回答说：“但是，你经常这样做就不是鸡毛蒜皮的小事了，你不能养成一个令你终身受害的坏习惯。”

柏拉图的话告诉我们，习惯养成与品德修养是同样一个道理：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”



0—6岁培养好习惯正当时

在浩瀚如海的人类物质与精神财富中，孩子可学的很多，父母可教的也很多，那么在幼儿阶段，孩子学什么是最具有可持续发展意义的，父母教什么是最具有科学性和远见性的，这是身为父母要经常琢磨和思考的问题，这样我们才能避免过分随意和主观。

幼儿家庭教育的重点应该是习惯养成教育，其关键原因如下：

1. 好习惯有利于维护健康的身心

身心健康是幼儿茁壮成长的基础，这一点在人之初显得尤为重要。不管是生活、学习、游戏还是交往，都需要身心支付基本的能量。良好的习惯可以调节孩子身心支付能量的平衡，既不使孩子感觉太疲劳而损伤稚嫩的身心组织，也不使孩子感觉太无所作为而让幼稚的身心得到锻炼。例如，暴饮偏食、晚睡晚起、打闹无度、不善交友都会使孩子身心劳累，而饮食健康、睡眠规则、动静交替、友好善良都使孩子身心愉悦，健康发展。因此，父母要将孩子的可塑性定格在基本习惯的养成上。

2. 好习惯有利于开发孩子的潜能

不管是生活还是做事，好习惯是最节约时间和最节省精力的方式，使孩子能把精力集中到主要的事情，而不至于为其他事情所干扰，专心地发育潜能。例如孩子喜欢游戏和探索，对自己感兴趣的事情能够专注和探究很长时间，但是如果没有收拾整理的习惯，他就会因为东西摆放杂乱无章而着急，到需要用什么东西的时候到处找，等找到了可能已经疲劳了，或者刚才的兴趣也消失了。因此，父母不宜片面地认为开发潜能就是培养记忆力，学习某些专业知识和技能，要将教育的启蒙性定位在各种习惯的建构上。

3. 好习惯有利于塑造积极的性格

习惯形成与性格塑造之间有某种必然的联系，性格反映孩子对事物稳定的态度和惯常的行为模式，是与周围的环境、人物和事件不断相互作用的结果，积极的性格是孩子个性与社会性的有机统一，消极的性格是孩子个性和社会性的分裂和不协调。习惯与性格的一致性在于对待事物态度的稳定性和行为方式的模式化上，只不过性格比习惯更加具有抽象性和综合性，习惯则落实在日常生活、学习、交往的点点滴滴中，因此，习惯积累性格形成的素材，父母要将对孩子人生幸福的期望值夯实在良好习惯的造就上。

4. 好习惯有利于协调家园之间的关系

幼儿园是父母第一次与正规教育机构打交道，是孩子第一次走向社会适应集体生活，这中间会产生许多矛盾，其中的主要矛盾是孩子在家庭和幼儿园的生活、交往习惯不同。而习惯的不同直接影响幼儿的情绪和适应性，孩子不高兴和不适应会使父母和老师之间的沟通产生障碍，影响彼此之间的信任，进而延缓了教育速度，减低了教育效果。其实，家庭和幼儿园的教育目的是一致的，家园携手共育才能更好地促进孩子的发展。因此，父母要将家园的和谐性调整在良好习惯的培养上。



破解孩子习惯养成的秘密

父母无不希望自己的孩子有一个良好的习惯，同时不少父母也觉得疑惑，大人并没有专门教孩子，他的不良习惯是怎样形成的？研究发现，孩子可以通过多种途径形成习惯，但是主要渠道有四个：教育、感化、模仿和熏陶。“教育”即父母有意识地对孩子的行为习惯进行教导，孩子也有意识地去学习；“感化”即父母有意地为孩子做出榜样和示范，使得孩子在无意识的状态下学到很多习惯；“模仿”即父母并没有特意教导孩子，而孩子有意地观察并习得行为习惯；“熏陶”则是父母的教导和孩子的学习都是无意的，孩子也能获得很多行为习惯。见下表：

		父母	
		无意识	有意识
孩子	无意识	熏陶	感化
	有意识	模仿	教育

以上四种方式在每个家庭中都同时存在，当我们明白习惯形成的奥秘

之后，就可以有意识地控制某些因素，使孩子的不良行为得到矫正，并塑造良好的行为习惯。对于3岁前的孩子来说，他们的行为以无目的和无意识为主，因此“熏陶”和“感化”是他们形成行为方式的主要途径，其次是“模仿”和“教育”。

1. “熏陶”出来的习惯

每个父母都有自己未加刻意表现的行为习惯，尤其是职业习惯，往往会不知不觉地带回家中，而父母又是孩子心目中的崇拜对象，在朝夕相处的日子中，孩子耳闻目染父母说话办事的风格和肢体语言，也不自觉地“复制”和“粘贴”了爸爸妈妈的行为习惯。正如古代教育家颜之推所说：“熏渍陶染，言笑举动，无心于学，潜移默化，自然拟之。”

丽莎的妈妈是做心理咨询工作的，她习惯了与人平等交流的方式，并能娴熟地驾驭自己的语言信息，使之既能被对方接受又让对方感觉受到尊重。但是她并没有像培训新学员一样，告诉丽莎应该怎样说话才能达到最佳效果，丽莎却学会了，小小年纪就能特别委婉而又坚定地传达自己的意思。刚上幼儿园，老师还不太熟悉小朋友，常常把名字叫错。丽莎对老师说：“你叫错我的名字了，我很难受，因为喜欢我的人也喜欢我的名字。”老师特别惊讶丽莎这么小，说话却这么“老道”，一般孩子会用指责的语气说：“老师叫错我的名字了，老师不喜欢我。”其实，丽莎完全是妈妈的“复制品”。因为心理咨询工作的一个规范是不直接向对方表达指责和命令，避免用“你”式句型，即“你最好……”“你应该……”“你总是……”而用“我”式句型，即“我感觉……”通过对自己的感受承担责任来唤醒对方的意识，避免了对方的反感。例如，丽莎要是把玩具散落得到处都是，妈妈不会直接用“你”式句型指责丽莎：“你总是把玩具扔得乱七八糟，快收拾好。”而是用“我”式句型说：“玩具很乱，我感觉很不舒服，因为我喜欢整洁。”时间长了，丽莎就知道妈妈是想让自己收拾玩具。丽莎表达自己意愿又不直接命令对方的说话习惯就是这样被妈妈熏陶出来的。

可见，如果孩子的某个行为方式是你不愿意接受的，那么你先反省自己是否有类似的行为模式，这样的话，要想矫正孩子的不良行为习惯，就