

好习惯成就孩子一生

优秀的孩子之所以优秀，
是因为他们养成了更多的好习惯

杨亚芳 编著

3岁时，没教他阅读的好习惯，上学后他就很难爱上读书！

5岁时，没教他收拾屋子，等他15岁时，他的屋子很可能仍需要妈妈来收拾！

7岁时，没教他专心致志地写作业，等他25岁上班时，他很可能一边工作一边刷手机！

.....

好习惯是财产，坏习惯是债务！

我们对孩子最好的教育，就是在正确的时间，培养让他们终身受益的好习惯！

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯成就孩子一生 / 杨亚芳编著. —北京 : 北京理工大学出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 4281-3

I . ①好… II . ①杨… III . ①习惯性 - 能力培养 - 儿童教育 - 家庭教育
IV . ① G78 ② B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 158567 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 20.75

责任编辑 / 闫风华

字 数 / 277 千字

文案编辑 / 闫风华

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 36.00 元

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

好习惯是对孩子最好的教育

习惯是人们在长期的实践过程中逐渐养成的、一时不容易改变的行为、态度和倾向，它像一套自动化程序，支配着人们不自觉地在这个轨道上运行。

《三字经》中有一句我们耳熟能详的话：“人之初，性本善。性相近，习相远。”这里的“习”，就是指习惯，可见我国从古代开始就认识到了习惯的力量。

著名教育家叶圣陶也非常重视习惯的作用，他曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”

世界著名心理学家李德也曾说：“播下你的良好行为，你就能取得良好的习惯；播下你的良好习惯，你就能拥有良好的性格；播下你的良好性格，你就能拥有良好的命运。”

发展至今日，我们也愈加相信，每个人的天赋条件一般差不多，而导致日后的成就千差万别的主要因素之一，就是其后天养成的习惯。

在教育孩子时，我们的父母也越来越认识到，好习惯会让孩子终身受益，而坏习惯会贻害孩子一生，而教育孩子的关键就是培养孩子的好习惯。

良好的做人习惯能给孩子一生的幸福。让孩子学会做人，是教育对父母的基本要求。不管孩子以后能否取得大成就，父母都应该先培养他们做人的习惯。

这就要求父母培养孩子的自信，让孩子懂得自尊自爱、谦虚不骄。与此同时，培养孩子的爱心、孝心、同情心、幽默感等也至关重要。

良好的做事习惯能成就孩子的一生。会做事，才能提高效率；会做事，才能事半功倍；会做事，才能够在更短的时间内获得更大的成功。

在培养孩子的做事习惯时，父母要让孩子学会经过周密计划、分析决策后高效地把事情做好。在做事的过程中，要让孩子专注、重视细节，同时以勇于吃苦的精神坚持到底。

培养孩子的独立习惯是父母要重视的，独立能让孩子真正成为社会的一员。父母可以让孩子在认识自己后，树立正确的目标，在自我激励下努力前进。

当然，在这个过程中，还要让孩子学会自制，学会与他人合作。同时，也要坚持自己的主见，用坚强的意志战胜一切困难。

良好的学习习惯是孩子取得好成绩的根本，也是奠定一生学习能力的基础。学习对孩子的重要性不言而喻，不喜欢学习、不会学习的孩子，很难拥有美好的未来。

父母可以指导孩子珍惜时间，在讲究方法的前提下努力学习，以取得更好的成绩。学习的好习惯有很多，这些习惯不但会推动孩子学习进步，还能为孩子以后顺利适应社会打下基础。

当然，需要父母帮助孩子养成的好习惯还有很多，理财、社交、思考、健康、安全、心理等方面，都需要有好的习惯做支撑。

日本教育家福泽俞吉说：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。”家庭是教育的最好教室，父母是孩子最重要的老师。父母采用什么样的教育方式，孩子就会养成什么样的习惯。

儿童是形成习惯的关键时期，尤其是3~12岁的孩子。只有在孩子年幼

的时候，培养孩子的好习惯，孩子将来才能成为一个全面发展的人。

如果父母在孩子的关键时期，没有培养孩子的好习惯，那么等孩子养成坏习惯的时候，想要再帮孩子改掉它们，就很难成功了。

为了帮助和指导父母做好孩子的习惯教育工作，本人特意编著了这本《好习惯成就孩子一生》，希望通过有效的案例和详细的讲解，让父母掌握帮助孩子培养好习惯的关键。

培养孩子的好习惯，不仅是教育的目的，也是家庭教育的核心内容。为了孩子的健康成长和终身幸福，希望父母们能努力培养孩子的好习惯。

目录

第一章 做人的好习惯：孩子出生后的第一课

自信满怀——孩子获得成功的基石·····	2
自爱自重——引导孩子珍惜自己的荣誉·····	5
充满爱心——懂得付出爱才能得到爱·····	8
孝顺父母——影响孩子一生的根本习惯·····	11
乐观向上——让成功多一份可能·····	14
同情他人——让孩子获得更多人心·····	17
谦虚不骄——放低姿态才能进步更快·····	20
勇敢不惧——让孩子豁出全部的力量行动·····	23
风趣幽默——让孩子做一个快乐的人·····	26

第二章 做事的好习惯：让孩子会做事、做成事

周密计划——让孩子顺利实施具体行动·····	30
分析决策——让孩子学会果断地做决定·····	33
讲究效率——效率是做好工作的灵魂·····	36
专注一事——专注于所期望之事必有收获·····	39
重视细节——小事和细节成就完美·····	42

吃苦耐劳——不能吃苦就是给失败制造机会·····	45
坚持到底——给孩子达到目标的重要力量·····	48
勇于负责——做好每一件事就是负责·····	51
自我反省——给孩子一面看清错误的镜子·····	54
知错就改——改正错误永远是不嫌迟的·····	57

第三章 独立的好习惯：让孩子真正成为社会的一员

树立目标——用理想激励孩子走向独立·····	62
自我管理——孩子走向自立的第一步·····	65
自我激励——让孩子在沮丧时重拾自信·····	68
认识自己——不能认识自己的人离成功最远·····	71
意志坚强——引导孩子走向快乐和幸福·····	74
自我克制——一点小克制也能让孩子变强大·····	77
与人合作——用他人的力量成就孩子·····	80
坚持自我——让孩子坚持自己的原则·····	83
学做家务——让家庭成为孩子自立的考场·····	86
大胆尝试——每一次尝试都是一次成长·····	89

第四章 学习的好习惯：取得好成绩的最佳途径

珍惜时间——做时间的主人而非奴隶·····	94
刻苦勤奋——成为天才的决定因素是勤奋·····	97
讲究方法——方法让努力更有效果·····	100
制订计划——让孩子构建知识大厦的蓝图·····	103
课前预习——为课堂认真听讲做好准备·····	106
高效听讲——牢牢抓住每一个四十五分钟·····	109
独立作业——验证孩子学习效果的机会·····	112

课后复习——让孩子消化所有的知识点·····	115
虚心好问——有疑问才能有更大的进步空间·····	118
主动学习——好成绩源于自动、自发的学习·····	121
巧妙考试——教孩子取得高分的技巧·····	124

第五章 理财的好习惯：给孩子创造财富的能力

俭朴节约——节省下多少，就得到多少·····	128
科学消费——让孩子体验消费的乐趣·····	131
学会储蓄——引导孩子存下属于自己的财富·····	134
认识金钱——帮助孩子摆正对金钱的态度·····	138
计划开支——让消费变得有所控制·····	141
学会记账——清楚地知道每一笔钱的去向·····	144
打工赚钱——让孩子利用劳动赚钱·····	147
不追名牌——适合自己的才是最好的·····	150
接触商业——尝试初级的商业活动·····	153
认清广告——看清购物广告后面的猫腻·····	156

第六章 社交的好习惯：帮孩子拥有现在和未来

诚实守信——擦亮孩子为人处世的“招牌”·····	160
文明礼仪——给别人留下好的第一印象·····	163
尊重自己——自尊让孩子得到他人的尊重·····	166
待人接物——让孩子用正确的方式待人·····	169
关爱他人——温暖别人，也快乐自己·····	172
学会倾听——让孩子把倾听内化为习惯·····	175
满怀感恩——感恩能为孩子赢得更多帮助·····	178
心胸豁达——心胸宽广一些，朋友便多一些·····	181

正视虚荣——不让孩子被光鲜的外表迷惑·····	184
换位思考——让孩子养成善解人意的习惯·····	187
与人分享——分享不是失去而是得到·····	190
拒绝嫉妒——嫉妒，伤害别人，更伤害自己·····	193

第七章 思考的好习惯：最影响孩子前途的因素

勤于思考——提高孩子的知识和智力水平·····	198
爱上阅读——让孩子储备丰富的知识·····	201
细心观察——深入认识事物的必经途径·····	204
超强记忆——给孩子一个最强大脑·····	207
学会质疑——问题能激发孩子积极思考·····	210
保持好奇——好奇是一切思考的催化剂·····	213
激发想象——让孩子的思想尽情畅游·····	216
乐于创造——孩子走向成功的有效捷径·····	219
思考运用——思考是为了更好地指导实践·····	222

第八章 保持健康的好习惯：身体是所有活动的基础因素

讲究卫生——让孩子知道干净才是美·····	226
科学用眼——给孩子一双明亮灵动的眼睛·····	229
热爱运动——健康永远是孩子的大资本·····	232
规律作息——让孩子每天都充满活力·····	235
科学饮食——不挑食、不偏食的孩子更健康·····	238
不理烟酒——让孩子对自己的身体负责·····	241
缓解压力——让孩子学会给心灵减压·····	244
不吃零食——不让垃圾食品填满身体·····	247

调节情绪——摆脱情感失控的状态·····	250
科学用脑——大脑也需要适当的休息·····	253

第九章 自我安全的好习惯：让孩子能够保护好自己

沉着冷静——情况越危急，越能保持冷静·····	258
直面挫折——勇敢地解决生活中的难题·····	261
随机应变——让机智帮孩子化险为夷·····	264
自我保护——让孩子拥有保护自己的力量·····	267
遵纪守法——避免因触犯法律受到惩罚·····	270
安全用网——不让孩子被网瘾控制·····	273
理性看“性”——科学引导孩子的性心理·····	276
抵制“黄毒”——给孩子一颗纯净的心·····	279
拒绝骚扰——随机应变摆脱“咸猪手”·····	282

第十章 心理健康的好习惯：让孩子的内心快乐起来

克服焦虑——给孩子健康平和的心态·····	288
情绪稳定——稳定的情绪利于身体机能的运转·····	291
活泼开朗——让孩子的身体，心灵都健康·····	294
远离恐惧——让孩子的内心不再害怕·····	297
打败忧郁——内心愉悦才能保持健康·····	300
告别害羞——让大大方方成为生活的常态·····	303
消除多疑——放下疑虑，遵从自己的内心·····	306
不再孤独——努力让自己融入热闹中·····	309
摆脱悲观——让孩子的心里天天是晴天·····	312
平息暴躁——让孩子熄灭心头的无名之火·····	315

第一章

做人的好习惯： 孩子出生后的第一课



自信满怀——孩子获得成功的基石

自信就是相信自己，是走向成功的第一步。自信是一种积极的心理品质，是促使人奋进的内部动力，是一个人取得成功所必备的、重要的心理素质。

有所成就的人无不具有超凡的自信，他们敢于尝试，就算失败也能被自信拉一把，从而获得成功。

如果孩子满怀自信，就能积极进取，勇于尝试新鲜事物，乐于接受各种挑战，获得成功；如果孩子缺乏自信，会时常被颓废和绝望困扰，给生活和学习造成不必要的影响，甚至会因此耽误自己的一生。

这很容易理解，同一件事情，如果孩子坚信自己可以取得成功，他就会努力争取，即使遇到了困难，也不会随便怀疑自己的能力；反之，如果孩子对自己没有信心，一遇到困难便畏畏缩缩，就难以登上胜利的高峰。

李欢上五年级，学习很好，平常在班里经常考第一名。但是她性格有点内向，缺乏勇气和自信，尤其是参加大型的考试时，她总会发挥失常。

这次又要期末考试了。李欢这段时间学习认真，也进行了系统的复习，本应该信心百倍的，可是她依旧缺乏自信，怕考不好会丢人，让老师和同学笑话。

考试前几天，李欢吃不下饭、睡不着觉，结果自然又发挥失常。父母也不知道要怎么帮助她树立信心，战胜心理障碍。

自信心作为一种心理品质，它的树立贯穿于孩子整个性格的形成过程

中。自信心的树立，有助于孩子其他性格的完善。

自信是孩子一生中宝贵的财富，是孩子成长过程中的精神食粮，能帮助孩子努力克服困难，排除各种障碍，使孩子更好地表现自己，实现自己的价值。

合格的父母有责任帮助孩子树立自信，积极地面对生活和学习。自信是可以传染的，父母要信任自己的孩子，并将这种信任传染给孩子，让孩子挺起胸膛，扬起自信的风帆。

方法一：用赏识激发孩子的自信

赏识教育是孩子成长路上的营养剂，很多父母都喜欢抱怨自己的孩子不够优秀，盯着孩子的缺点不放，却没有意识到，父母对孩子进行赏识教育，可以使丧失信心的孩子重拾信心，也可以帮助困境中的孩子坦然面对挫折和困难。

秦亮是个不自信的孩子，学习成绩也不理想。尤其是英语成绩，总是拖班级的后腿。这让他越来越不自信，甚至对学习失去了兴趣。

这次英语考试，秦亮比上次有了进步，但还是没及格。妈妈看着他的试卷，表扬他书写很工整，还夸他这次比上次有了进步。在妈妈真诚的赏识中，秦亮逐渐地找到了学习的信心。

可见，不自信的孩子需要来自父母的赏识。父母是孩子最值得信赖的人，只要父母给予孩子赞美和赏识，孩子就会变得自信。

方法二：用成功体验增加孩子的自信

大部分的孩子都有自尊心，他们喜欢享受成功的快乐，并能将这种愉悦持续很长一段时间。因此，父母可以利用这一点来教育孩子。

张澜是个很不自信的女孩，虽然非常喜欢朗诵，却不敢上台朗诵。在妈妈的鼓励下，张澜参加了学校的朗诵比赛，获得了二等奖的好成绩。

后来，每当张澜遇到困难，或者开始怀疑自己的能力时，她就会回想自

己以往取得的成绩，然后坚定地相信自己能行，且最终战胜了困难。

父母要分析孩子渴求成功体验的心理，善于发现孩子的每一点进步，并不失时机地给以鼓励，用成功体验增加孩子的自信。

父母要在孩子享受成就感的时候，帮助他们点燃自信的火花。但要注意，不能让孩子因为这些成功而盲目自信，要时刻注意防止孩子骄傲。

方法三：给孩子制定合理的目标

父母对孩子的期望值决定了孩子的努力程度。父母要全面客观地评价孩子，给孩子确立适合的目标，保证孩子通过努力可以实现，或是跳一跳就够得着。

给孩子制定合理的目标，当目标达到时，孩子就会获得自信。如果目标过低便达不到发展孩子能力的目的，目标过高会让孩子产生挫败感，都不利于孩子自信心的树立。

方法四：帮助孩子克服自卑心结

自卑的孩子往往缺乏自信。自信是成功的首要秘诀。自信在孩子的成长过程中发挥着很大的作用，它是孩子取得好成绩和不断进步的动力。帮助孩子克服自卑心结，才能让孩子的身心得到健康发展。

父母要在生活中留意孩子的心理变化，一旦发现孩子存在自卑心理，就要积极引导，将自卑从孩子心理祛除，让孩子找回自信。

自爱自重——引导孩子珍惜自己的荣誉

自爱自重，就是自己爱护自己，珍惜自己的生命和名誉，能够根据自己的意愿将自己作为一个有价值的人来接受，并且毫无怨言。

法国哲学家伏尔泰说过：“自爱是我们所有感情和所有行动的基础。”一个思维健全的孩子是懂得自爱的孩子，他的一切行动都会表现出这种品质，如：帮助别人实现愿望，默默地自我欣赏、自我赞扬等。

自爱可以帮助孩子树立良好的品德，让孩子把自己作为一个有价值的人对待。让孩子学会自爱自重，就意味着让孩子学会自己爱自己，自己接受自己。

王慧上初二了，在学校结交了不少朋友，但这些朋友非但没有帮助她进步，反而带着她一起逃课、上网，这让爸爸很着急。

面对爸爸的批评，王慧强词夺理说：“现在整个学校的学习氛围一点也不浓，大家都一样，我不这样就没有办法合群。”

爸爸把屈原的故事告诉了她，屈原在充斥着一帮小人的朝廷中，始终不与他们同流合污，与荷花一样，具有出淤泥而不染的精神和品质。

爸爸说：“如果你能在污浊的环境里，坚持自己的原则，不受各种坏风气的影响，你以后的人生也会变得很不一样。”

王慧听了爸爸的话，决心向屈原学习，远离那些“污泥朋友”，改变不良的行为，做一个自重自爱的女孩。

父母要教育孩子学会自爱，按照一定的标准塑造自己的形象。这就需要

父母和孩子都要摒弃一个陈旧的观点：人的自我形象要么是积极的，要么是消极的。

实际上，孩子有许多自我形象，而且它们是在不断变化的。不管形象如何，孩子都要学会自己接受自己、欣赏自己。

有些人认为，自爱行为是一种极端利己主义的令人反感的行为，其实这是一种误解。自爱与自夸毫无共同之处，自夸是企图靠自吹自擂来赢得他人的注意和赞许，是一种病态行为。

自爱是一种力求完善的动力，也是一切伟大事业的渊源。为了让孩子有所成就，父母要帮助孩子成为一个自爱的人。

方法一：父母要为孩子树立榜样

孩子的自我意识不够强烈，他们需要从父母的身上寻找模仿的地方。父母做到了自爱，孩子也能在潜移默化中懂得自爱。反之，孩子则会自暴自弃或是骄傲自大。

王文伟今年七岁了，他们家刚刚被评为文明家庭。去年，王文伟的爸爸被辞退了，但是他没有自暴自弃，而是积极地做起了生意，实现了自身的价值，赢得了大家的好评。

平时，父母就教育王文伟要懂得自爱，爱惜自己的能力，同时，父母也相敬如宾，在王文伟面前树立了良好的形象。

家庭是孩子接触最早的环境，父母要在家中为孩子做好自爱的典范，既在孩子心目中树立榜样，又提高自己在孩子心里的威信。

方法二：教给孩子爱惜自己的身体

身体发肤受之父母，孩子要爱惜自己的身体。父母要关注孩子的心理安全，健康的心理才能保证孩子珍惜自己的生命，爱惜自己的身体。

只有懂得尊重生命的人才能有资格谈论自爱，才能得到别人的尊重。一个孩子如果随意对待自己的身体，也就做不到爱惜别人了。父母让孩子懂得

爱惜生命是自爱的前提和基础，也是取得成功的保障。

方法三：让孩子重视自己的名誉

父母要让孩子重视自己的名誉，爱惜自己的声誉，讲文明、懂礼貌，不做损害别人利益的事；让孩子知道，爱自己的同时能得到别人的认同和称赞。

李妍和白燕是同桌，白燕最近买了一支漂亮的自动铅笔，李妍很是羡慕。这天放学后，李妍捡到了这支笔，并带回了家，打算好好欣赏一下。

妈妈知道了，就告诫李妍要重视自己的名誉：“如果同桌明天误会了你，把你当成小偷，那就糟了。”李妍意识到自己的过失，答应改正。

父母要让孩子在心里放一把衡量自己道德的标尺，以督促自己做个品德高尚的人。一个自爱的孩子，就不会拿自己的名誉当儿戏，从而遵纪守法，过得从容和舒心。

方法四：让孩子在集体活动中学会自爱

父母教育孩子自爱，就要鼓励他们主动与人交往，积极参加集体活动，培养自己开朗、乐观的性格。让孩子相互影响，是教育的好方法，也是培养孩子自爱的好途径。

在这个过程中，孩子将学会正确处理与他人的关系，养成尊重自己、尊重他人、助人为乐的良好品德。一切成功都来自努力，只有自尊自爱，生活中才能充满阳光。

方法五：教孩子正确区别自爱和自私

自爱和自私是不同的，自爱是自己爱护自己，自己尊重自己，而自私则是一切以自我满足为出发点，毫不顾忌别人的感受。

父母要做好孩子的指导工作，帮助孩子正确区分自己的行为是自爱还是自私，在相互比较中学会自爱，远离自私。