

杨宝忠 著

杰出青少年系列手册



# 培养 的力量

青少年父母参考



清华大学出版社

《培养的力量》  
青少年父母参考

# 培养 的力量

青少年父母参考

《培养的力量》  
青少年父母参考

杰出青少年系列手册

# 培养的力量

青少年父母参考

杨宝忠 著

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书是有关子女教育的书,主要讲述了孩子的好习惯的培养。包括:自觉自愿、自信自立习惯的培养;勤奋习惯的培养;阅读和自学习惯的培养;善用时间习惯的培养;计划总结习惯的培养等。本书适合希望自己的孩子身心健康成长的家长作为教育子女的参考书,也适合立志成才的中小學生阅读、参考。

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13901104297 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

本书防伪标签采用清华大学核研院专有核径迹膜防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。

### 图书在版编目(CIP)数据

培养的力量:青少年父母参考/杨宝忠著.——北京:清华大学出版社,2004.10  
(杰出青少年系列手册)

ISBN 7-302-09490-X



I. 培... II. 杨... III. 青少年教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第093048号

出 版 者:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社总机:010-62770175

地 址:北京清华大学学研大厦

邮 编:100084

客户服务:010-62776969

责任编辑:徐学军

封面设计:银羽

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市李旗庄少明装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:130×170 印张:2.375 字数:55千字

版 次:2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

书 号:ISBN 7-302-09490-X/G·510

印 数:1~3000

定 价:8.00元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770175-3103或(010)62795704

# 前言：抓住关键期， 培养良好习惯

当今，也许没有哪个问题比“教育和培养孩子”与每个中国家庭更息息相关的了。因为它关系到家庭的未来命运，更关系到中国的前途。今天，我们该怎样做父母？

我们当父母的，谁不希望自己的子女长大后成为超群的智者、伟大的科学巨匠、高超的神医妙手、天才的艺术大师、坚定的和平战士！正所谓望子成龙、望女成凤之心人皆有之。但希望归希望，事实归事实。为人之父、为人之母的我们，该怎样把愿望变为现实？

我们的体会是：抓住关键期，培养良好习惯是重中之重。中小学时代是夯实人生基础的关键时期，而中小学时代孩子具有很大的可塑性，有很强的发展可能性。我国著名教育学家叶圣陶认为：“教育就是培养习惯。”良好的习惯让人终生受益，坏习惯让人终生受累。正如俗语所说：“少成若天性，习惯成自然”；“三岁成习，百岁难移”。

我有两个儿子，从小就注重孩子的学习、生活、社交等方面良好习惯的培养。在中小学时代一直担任班干部、大队长、学生会主席等职务的两个儿子，在学校被誉为“老师的好帮手、同学们的好朋友”，被评为“校园赖宁”，是校级、区级、市级三好学生、优秀学生干部，曾获得中国少工委“全国好队长”金猴奖。

他们勤奋好学，学习成绩一直名列前茅。大儿子在高中时，



于1993年获时任国家主席的杨尚昆亲笔题名的“祝你成才”奖状和《半月谈》杂志奖学金。

他们热情开朗，乐于助人，是全面发展的素质型学生。在学校组织的文体活动、奥林匹克竞赛、演讲比赛、征文比赛中经常获奖。

1994年7月，大儿子以地区文科文史类第一名的成绩考入北京大学。毕业时，获北京市级“优秀毕业生”荣誉称号，并且被保送进清华大学，攻读硕士学位。

1997年7月，二儿子考入河北大学。因为成绩优秀，每年都获得二等奖学金，并先后担任班长、团支书、系学生会主席等职务，毕业时，获河北省级“优秀毕业生”、省级“优秀学生干部”荣誉称号。同时，他还选修了法律本科，获双学士学位。

20年的育子经历告诉我们，孩子的好习惯来自家长。因



此，培养孩子良好习惯是家长义不容辞的责任和义务，因为亲情教育谁也代替不了，成功的孩子是由父母的点滴心血凝聚而成的。正如 2002 年河北省高考状元张函冰母亲所说：“学校教育是相同的，惟有家庭教育千差万别，不一样的家庭造就不一样的孩子。”

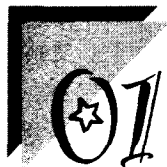
20 年的育子经历告诉我们，父母无法期望自己的孩子十全十美，但可以培养孩子成功所需的几种优良习惯和能力素质。

基于以上的考虑，将我们的育子经历整理成书，献给那些深爱着自己孩子的父母们，献给那些希望自己的子女获得最佳身心的父母，献给那些希望更合理地引导和教育他们的孩子，走上一条适合他们发展的道路的父母们！

# 目 录

|    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| 01 | 培养自觉自愿、自信自立的习惯       | 1  |
| 02 | 培养勤奋的习惯              | 9  |
| 03 | 培养阅读和自学的习惯           | 16 |
| 04 | 培养善用时间的习惯            | 29 |
| 05 | 培养计划总结的习惯            | 34 |
| 06 | 培养写日记的习惯             | 42 |
| 07 | 培养热爱劳动的习惯            | 53 |
| 08 | 清正做人，诚信交友——社交习惯的培养过程 | 57 |

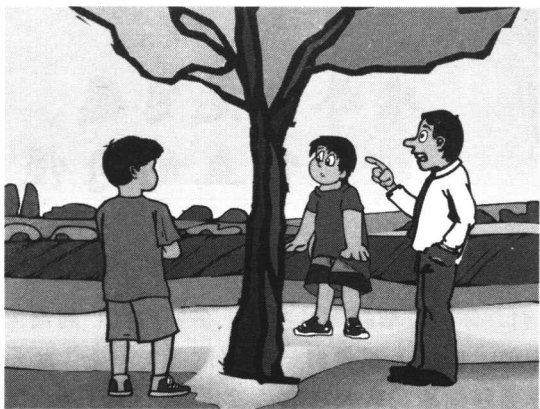




## 培养自觉自愿、自信 自立的习惯

“孩子们，你们仔细瞧瞧这些树，多好看呀！高高的树干，树干上分出树枝，树枝上长着鲜嫩鲜嫩的绿叶……”为了使自己的两个儿子学会仔细地观察大自然，领悟大自然的美，我正领着他们在田野散步。像这样的野外散步，早在两个儿子刚学会走路的时候就开始了。我和妻子晚上常带他们去看室外电影，观察星空；星期天只要有空儿就带他们去人民公园，让孩子观察路边花草、池中小鱼，或带他们驾驶游船。让孩子在尽情的玩耍之中观察万物的悄然变化，在大自然中，去看春天的绿叶、夏日的鲜花、秋季的硕果、寒冬的枯枝，去听虫鸣鸟唱，以此引导他们走向社会、走向大自然，接触生活，观察世界，扩大眼界。有时星期天带他们回老家看望爷爷奶奶。在路上，买他们喜欢看的小人书并讲给他们听。回到家里，我们有意识地让他们将听到的故事、看过的电影，或去公园、回老家的见闻讲述一遍，给予正确的表扬和适当的鼓励。鼓励他们遇事多问几个为什么，启发孩子们主动思考问题。

稍大一些，我们把大儿子送到厂办幼儿园。由于懂礼貌，尊重老师，有一定的组织能力，小朋友都喜欢和他一起玩，被指定为班长。1982年“六一”儿童节，厂领导去幼儿园检查指导工作，当走到大儿子身旁时，儿子站起来，规规矩矩地向爷爷问好。为



父亲带着儿子到田野散步。“孩子们，你们仔细瞧瞧这些树……”

此，厂领导特意在大会上表扬。儿子一下子在厂子成了知名人物，我们当父母的也脸上有光。回到家中，我们将大儿子着实夸奖一番，并告诉他有礼貌是懂事的表现，要听老师、家长的话，做一个有教养的好孩子。

到了上学的年龄了，当孩子背上书包步入学校时，我们做父母的不要急于看到孩子学到多少书本知识，而要把主要精力放在培养孩子的学习兴趣上，要从这里入手，把孩子一步一步引入知识的殿堂。我们只规定放学之后，首先要完成作业，当天的作业必须当天完成，作业完成后再去玩。后来，他们对小动物产生了兴趣。从奶奶家抱养的大黑猫养了些日子，因误食邻家的鼠药死了，小哥俩伤心极了，模仿成人的做法，在院子里刨了一个坑，将猫葬在里面，在坟堆上自做了一个小花圈插在上面，在花圈的白纸条子上写着“悼念可爱的猫咪”挽联。虽然家里一片狼藉，我们并没有责备孩子，只是默默地拍了拍儿子们的肩，表示同情。

不久邻居送给儿子两只小白兔，他们可高兴了。我抽空编了一个兔笼，并带着他们打兔草，打扫兔窝卫生。过了一段时间，我告诉他们，养小动物是你们自己的事，自己的事就要自己干。爸爸妈妈忙，有时间可帮你们，但你们不能指望爸爸妈妈；养小动物不能影响学习和班上的工作。孩子们愉快地答应了。有一次，老二问哥哥：“人吃饭，为什么小兔吃草？”他们找来少儿读物《十万个为什么》，仔细查找，终于得到了满意的答案。他们还买来如何饲养家兔的书籍，边学习，边实践。比如如何喂养、卫生防病等知识，干得满是那么回事。小兔繁育了4代，只因院子太小，夏天难以保持卫生条件才结束。为此大儿子专门写了一篇短文《兔与我》登在学校的板报上，以示纪念。

二儿子喜欢养金鱼，自己买来鱼缸，跟同学要来小金鱼，每天捞鱼虫，给金鱼换水、喂饵，乐此不疲。记得有一天，老二问我：“爸爸，鱼为什么不睡觉呢？连续三天我半夜起来看鱼，鱼总是睁着眼睛停在水里。”这个问题我也解答不了，就告诉他去请教常和鱼接触的人，或者到书中去找答案。他先后请教了公园里钓鱼的老人和菜市场卖鱼的人，都说不清楚。最后，他来到图书馆，查找了许多有关鱼的书，终于弄明白了。儿子高兴地告诉我：“原来，鱼和陆地动物有很大的区别，那就是鱼没有眼皮，鱼睡觉时会停止在一个地方不动，眼睛虽然睁着，但它看不到任何东西。我知道了鱼睡觉的秘密十分兴奋。”我当即夸奖儿子：“你真是个聪明的孩子，自己就把问题弄明白了，真不简单！”此时，我由衷地表扬、鼓励他：“孩子，学会自己发现问题，这很重要。如今你已经学会了自己去发现问题，以后要将这种方法用到学习、生活的各个方面啊！”得到父亲的赞扬，孩子们不知心里有多么的甜蜜。他们更充满了信心，同时也学会了遇事靠自己去找答案的方

法，逐步养成了自觉自愿、自信自立的习惯。



“鱼为什么不睡觉？”

要想使孩子充满自信，就应从家庭开始，从小抓起，让孩子生活在鼓励中，这样他们得到了一种积极向上的力量，便学会了自信。我们都是爱我们的子女的，为了孩子我们可以献出我们的一切，甚至生命。那么，为了培养我们孩子的自信，请不要吝惜对孩子的鼓励和赞扬。我们做父母的，一句鼓励的话语，一个期待的眼神，都能让孩子领悟到其中的意义。

有的孩子会唱歌，有的孩子能做飞机模型，有的孩子能独立喂养小动物，有的孩子能踢得一脚好足球……其实，干什么并不重要，重要的是培养一种爱好。对于家庭教育而言，应该创造机会让孩子体验成功的快乐，增强他们的自信心，再启发他们把这种自信带到其他的活动领域中去。

养小动物的经历，让我们看到了孩子们的进步，难道不是吗？首先是和别人看同样的东西，却能想出不同的事情；在没人要求、强迫的情况下，自觉地想方设法去寻找答案。这种对事物强烈的

求知欲、好奇心和主动探索是难能可贵的，从中培养了自信、自觉的良好习惯正是开启智慧之门的钥匙。

像这种自觉自愿的主动工作的例子很多。大儿子小学时的班主任郭老师至今还念念不忘。升入小学5年级后，学校给他们班调整了教室。郭老师是一个爱孩子、爱事业、爱整洁的好园丁。在一次班会上，郭老师无意中说了一句：“以前这个班的孩子们不注意，墩地时将教室的墙壁弄得黑乎乎的，看起来就不舒服。”大儿子听在耳里、记在心里。他觉得自己是班长，有责任、有义务把教室打扫得亮亮堂堂、干干净净的。就组织班上的十几个男同学利用星期天的休息时间，从各自家里带来用具，几个同学凑钱买来涂料、毛刷等，把教室粉刷一新。在一次家访中郭老师说：“这件事使我感慨很深。你们的儿子是品学兼优的好学生，是老师的好帮手，是同学们的好朋友。他利用休息时间，让一些调皮淘气的小男孩和他一起凑钱买涂料、自己动手粉刷教室，说明他的组织能力强；听了老师的一句无意的话，就积极主动地去干，说明他是一个细心人。我发现你的儿子真是一个好苗子，只要有人指点，将来必定会成长为一颗参天大树。从他的发展趋势来看，不久的将来，他的才能就会远远超过一般的人，将会崭露头角，成为人中之龙凤的。”

父母的鼓励，老师、同学的赞扬和赏识，使儿子们对自己更有信心了。相信自己有能力做好每一件事情，相信自己能达到自己的目标。

儿子成人后，我将摘抄的《你是最棒的》短文赠送给两个儿子，以示激励。现抄录如下：

### 你是最棒的！

你是造物主独一无二的奇迹。自从上帝创造了天地万物以

来，没有一个人和你完全一样。你的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。言谈、举止和你完全一样的人，以前没有，现在没有，在未来的全部无限的时间中也没有。

你是最棒的！

这是自然界最伟大的奇迹。你的大脑是一部“超级电脑”。它蕴藏着惊人的潜能；它包含着1000多亿个神经细胞，它使你的心脏每天跳动10万次，它使你的眼睛能辨别1000万种细微的颜色，它使你的肌肉（如果全部向一个方向运动）产生25吨的拉力，它使你从出生开始每一秒钟可存储1000条信息，直到老死为止。全世界的电话线路的运作只相当于大约一粒绿豆体积的脑细胞。你只要开发大脑潜能的一半，就可以掌握40多种语言，背下整本大英百科全书，拿几个博士学位。

你是最棒的！

你不是随意来到这个世界上的，你的出生就是一个奇迹。你为什么不能再创造奇迹呢？你要竭尽全力成为群峰之巅，将你的潜能发挥到最大限度。同样是人，别人成功，你为什么不能？别人富有，你为什么不能？上帝从不偏心，我们都有健全的四肢和大脑，你为什么不可以过你想过的生活？你为什么不可以拥有一幢豪华别墅？你为什么不可以拥有一辆名牌轿车？你为什么不可以到世界去旅游？你为什么不可以从事你最喜爱的工作？你为什么不可以拥有积极的人生观使生命更富有朝气？你为什么不可以帮助那些在苦难中挣扎的人们，使他们重新找到自己的人生坐标，走上成功、幸福的康庄大道！

你是最棒的！

你是否知道“成功等于目标，其他都是这句话的注解”？你是否意识到人生中最可怕的就在于没有明确的目标？你是否这样问

过自己：“我毕生的奋斗目标是什么？”一个人没有目标如同一只无头苍蝇，今日向东，明日向西，最终不知葬身何处。从今天开始，你为什么不可以为自己选择好人生目标，然后付诸行动？一年不行，那就两年，两年不行，那就三年……只要你持之以恒，一步一个脚印地向着目标前进，终有一天，你会到达目的地。

你是最棒的！

生命只有一次，焉能寄希望于来生？你要让生命中的每一分钟都有价值，你要不辜负上天赐给你的生命权利。时间是构成生命的材料，而人生也不过是时间的积累。时间一分一秒流走，你也一步步走向死亡。你若不做时间的主人，你就会成为时间的奴隶；你若不利用时间，你就会被时间耗尽。你只有在春季里播下希望的种子，在夏季里辛勤地耕耘，才可以在秋季里收获生命的果实，而当雪花飘飘的冬季悄悄来临时，你可以问心无愧地向世界宣告，我没有白过这一生！

你难道不是最棒的？

父母的良苦用心深深激励着他们，他们在自己的小天地——书房兼卧室里挂了一副条幅：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”用以时时鞭策自己。大儿子在日记中这样写道：“志是生命的精髓，‘人无志，非人也。’从一定意义上说，这话很有道理。我觉得在我的血液里，流淌着一种不屈服的精神，我要将比自己强的人作为学习的楷模。我始终有一种强烈欲望，成功的欲望。这种欲望加上目标确定，使我持久朝着它奋斗。我感觉有一种使命感，我始终认为，我们这个家族是最出色的。据父亲讲，我是大忠臣杨继业第51世孙，父母希望在我们这一代人重振家族雄风。我觉得自己有义务来改变这个世界，来改变自己的命运和周围亲人、朋友们的命运，我应该试着去改变一些

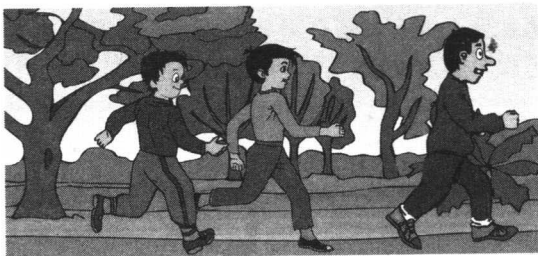




# 02

## 培养勤奋的习惯

古人云：“天将降大任与斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨……”目标确定，有了自信、自立的精神，还必须付诸勤奋的行动。而要勤奋，必须要有健康的体魄。我们在满足孩子必要的营养条件的同时，施以理性的教育和关爱。作为“终身制”的父母，关心子女的健康，让他们生长得更健壮些，这也是另一种意义上的智力投资，是一种更有远见、更富于战略价值的智力投资，同时也是培养孩子勤奋习惯的良好开端。



晨练

我和孩子们商定，每天早晨6点起床，跑步半小时，回家吃早饭，7点准时上学。我带着两个儿子从小学1年到6年级，六载的春夏秋冬，除了大雨天外，风雪霜雾，雷打不动。6年来，孩子们锻炼了身体，锤炼了毅力，培养了坚忍不拔之志，增强了