

·❧· 栋梁之材源于根正苗壮，良好习惯造就未来英才。 ·❧·

QIANGMIACODEJIUZHENGHAIZIDEBULIANGXIGUAN

巧妙地纠正 孩子的不良习惯

播种一种行为，收获一种习惯；
播种一种习惯，收获一种命运。



于学◎编著



海潮出版社
Haichao Press

巧妙地纠正 孩子的不良习惯

于学◎编著



 海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

巧妙地纠正孩子的不良习惯/于学编著. —北京:海潮出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80213 - 496 - 6

I. 巧… II. 于… III. 习惯—培养—青少年读物 IV.

B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186665 号

书 名:巧妙地纠正孩子的不良习惯

作 者:于 学

责任编辑:周建平

封面设计:小白设计

责任校对:左 颖

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京晨旭印刷厂

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:15

字 数:230 千字

版 次:2008 年 2 月第 1 版

印 次:2008 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80213 - 496 - 6

定 价:28.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

Preface

前言



有这样一个发人深省、令人警醒的故事：

前苏联宇航员加加林，从20多名备选宇航员中脱颖而出，成为世界上第一位进入太空的宇航员，起决定性作用的竟是他多年养成的一个小小的习惯。原来，这20多名备选宇航员的思想素质、业务能力都不分上下，在确定首位进入太空的宇航员的前一个星期，主要设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱，就是这个细节使罗廖夫感到加加林的优于他人之处。于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。正是这个小小的良好习惯，使加加林的名字永远写在了人类航天的史册中。

可见，良好的习惯可以促使一个人事业的成功。成功学家指出：习惯可以决定一个人的命运，良好的习惯是成功人生的基础，它会使人活得更精彩、生活质量更高，俗话说：“有多深的根基就能建多高的墙。”根基不牢，地动山摇。习惯便是人生的根基，拥有的好习惯越多，迈向成功的可能性就越大。因为，习惯有着一股强大的力量，它能驱动人冲破重重困难和阻挠，走向胜利，走向成功。习惯可以主宰人生。

一个人也许没有特别好的天赋，但如果他拥有良好的习惯，就一定能

前言

获得巨大收益。习惯会在不知不觉中影响人的品德、暴露出人的本性、左右人的成败。不良的习惯会给人生带来灰暗，甚至可以把人从成功的巅峰上拉下来，使之败涂地。

俄罗斯教育家马申斯基说过：好习惯是不断储蓄的资本，这个资本不断增值，可以毕生享用它的利息，而不良习惯是生命中无法偿还的债务，这种债务又会以不断增长的利息折磨着人，成为人生永远的精神负担和枷锁。

家庭是孩子成长的第一环境，是孩子养成良好习惯的摇篮。因此，作为家长，要想使孩子成绩优秀，创造卓越成就，就要从培养孩子良好习惯，纠正孩子不良习惯开始。孩子的心灵是一块神圣的“土地”，家长在此播种好的思想、好的行为、好的习惯会影响孩子的一生。

其实，教育的过程就是让孩子改掉不良习惯、养成良好习惯的过程。无论孩子目前有着什么样的不良习惯，只要有恒心、有毅力，任何顽固的不良习惯都会被“清除”！任何父母都能帮助孩子改掉不良习惯，成就自己的美好人生！

为此，我们把这本《巧妙地纠正孩子的不良习惯》呈现给您，它从孩子的学习习惯、心理健康、人格培养等方面，介绍了多种切实可行的纠正孩子不良习惯的科学方法，每一个孩子都是一块未经雕琢的璞玉，希望各位家长在本书的指导下为孩子的健康成长以及日后成才，播下成功的种子，打下坚实的根基。

编著者

2008 年元旦

目 录

一 习惯影响孩子一生的前程

——培养好习惯首先需要改掉坏习惯

1. 习惯是人生命运的主宰 (2)
——习惯是支配人生的一种顽强而巨大的力量
2. 好习惯是成功人生的基石 (4)
——良好的习惯成为推动人生走向精彩的无形之手
3. 好习惯是构成健康人格的基础 (5)
——健康人格是良好习惯的升华与结晶
4. 健康和富足是好习惯的产物 (7)
——只有远离不良习惯才能获得健康与财富
5. 不良习惯是获得成功与幸福的天敌 (8)
——习惯能够成就一个人，也能摧毁一个人
6. 良好的习惯会使孩子受益终生 (10)
——好习惯能够成为孩子一生的资本
7. 孩童时代是养成良好习惯的最佳时期 (12)
——培养孩子的良好习惯需要从小抓起
8. 一定要让孩子从小戒除不良习惯 (13)
——递减法是矫正孩子不良习惯的一剂良方



9. 父母纠正孩子的不良习惯要有毅力 (15)
——只有坚持不懈才能改正根深蒂固的不良习惯

二 学习好， 必须习惯好

——纠正孩子学习上的 13 个不良习惯

1. 学习好离不开习惯好 (18)
——不能对孩子学习上的不良习惯掉以轻心
2. 学习贵在有恒心 (22)
——改变孩子学习不能持之以恒的不良习惯
3. 学习就像爬大山 (24)
——克服孩子学习半途而废的不良习惯
4. 用心不专， 学业难成 (26)
——帮助孩子戒掉学习浮躁的不良习惯
5. 学习多动脑， 成绩一定好 (28)
——纠正孩子对学习内容浅尝辄止的不良习惯
6. 行动是飞向成功的翅膀 (30)
——戒除孩子克服“光说不练”的不良习惯
7. 时间是人生最宝贵的财富 (31)
——纠正孩子不珍惜时间的不良习惯
8. 戒除玩心， 主动学习 (33)
——督促孩子克服不按时学习的不良习惯



- 9. 自己的鞋子最合脚 (35)
——纠正孩子盲目模仿别人的不良习惯
- 10. 及时复习是巩固知识的关键 (36)
——纠正孩子只抓进度不抓复习的不良习惯
- 11. 告诫孩子：千万别“冷淡”文字 (38)
——帮助孩子克服不爱阅读的不良习惯
- 12. 师生关系融洽，孩子才会乐学 (41)
——改变孩子抵触老师的不良习惯
- 13. 弄清根源，治理逃学 (44)
——别让孩子染上逃学的不良习惯

三 珍惜课堂上的分分秒秒

——纠正孩子课堂上的8个不良习惯

- 1. 决不能打无准备之“仗” (50)
——帮助孩子改正课前准备不足的不良习惯
- 2. 知识不能依靠老师灌输 (52)
——纠正孩子课堂被动接受的不良习惯
- 3. 集中注意力才能上好课 (56)
——让孩子改掉上课听课走神的不良习惯
- 4. 好记性不如烂笔头 (59)
——改变孩子不善于做课堂笔记的不良习惯



目 录

jiào yù yào dī jù zhōng huì xī de bù liáng xí guān

- 5. 勇敢地在课堂上讲“大话” (63)
——帮助孩子克服课堂上不爱发言的不良习惯
- 6. 课堂上管住手脚和大脑 (65)
——力除听课中影响学习效果的不良行为习惯
- 7. 听课要善于掌握要点与难点 (68)
——改正孩子听课不得要领的不良习惯
- 8. 把课堂上的知识打个“结” (72)
——帮助孩子改掉对课堂学习不做小结的习惯

四

做好作业，巩固与融化知识

——纠正孩子做作业的不良习惯

- 1. 以独立作业培养独立人格 (76)
——矫正孩子不能独立完成作业的不良习惯
- 2. 变督促作业为主动作业 (78)
——改变孩子做作业需要督促的不良习惯
- 3. 多管齐下，戒除拖沓 (80)
——克服孩子做作业拖沓的不良习惯
- 4. 别把作业当做差事应付 (81)
——改变孩子做作业敷衍了事的不良习惯
- 5. 治治孩子的心理疲劳症 (84)
——帮助孩子克服一做作业就瞌睡的习惯



- 6. “马虎”是“病”，不可不治 (86)
——帮助孩子做作业马虎的习惯
- 7. 字如其人，理当端正 (87)
——帮助孩子改掉字迹潦草的习惯
- 8. 改错题就是再学习 (91)
——帮助孩子摆脱不改错题的不良习惯

五 学会做人，奠定成才之市

——纠正孩子在品行上的 11 个不良习惯

- 1. 诚实守信是做人的基石 (94)
——让孩子由不讲信用转化为重诺守信
- 2. 播种文明才会收获文明 (95)
——纠正孩子不讲文明礼貌的习惯
- 3. “国骂”千万要不得 (98)
——别让孩子染上说脏话的不良习惯
- 4. 捣乱的孩子没人疼 (100)
——力除孩子爱在公共场所捣乱的不良习惯
- 5. 英雄不是“打”出来的 (102)
——坚决纠正孩子爱打人的坏习惯
- 6. 让“狼来了”的故事别重演 (103)
——下力气纠正孩子爱说谎的坏习性



目 录

gāo miào de jiù zhèng hái zǐ de bù liáng xí guān

- 7. 小时偷针，大时盗金 (106)
——力戒孩子“顺手牵羊”的坏毛病
- 8. 分享比独占更快乐 (108)
——戒掉孩子“独占”的不良习惯
- 9. 欺小决不是“大丈夫”所为 (110)
——坚决制止孩子欺负弱小者的不良习惯
- 10. 以善良和爱心沐浴孩子的心灵 (112)
——坚决戒除孩子的野蛮行为
- 11. 赌博害人又害己 (114)
——毫不妥协地戒除孩子赌博的恶习



六 善待他人，缩短心灵差距

——纠正孩子待人接物方面的12个不良习惯

- 1. 闷葫芦憋不出宝 (118)
——让孩子由不肯说话变得主动热情
- 2. 大方活泼方显孩子“真我” (120)
——改变孩子羞怯畏缩的不良性格
- 3. 离群的燕子飞不远 (122)
——引导孩子克服不合群的性格
- 4. 哭红的并不只是眼睛 (124)
——改掉孩子爱哭的不良性格

5. 牛角尖还是不钻为好 (126)
——纠正孩子爱钻牛角尖的不良习惯
6. 挑“刺”先从自身开始 (129)
——纠正孩子爱挑别人“刺”的不良习惯
7. 宽容不纵容，爱护不娇惯 (130)
——纠正孩子任性妄为的不良习惯
8. 有话就该好好说 (134)
——纠正孩子乱发脾气不良习惯
9. 怒火烧伤的最终是自己 (136)
——改变孩子爱发火暴躁的行为习惯
10. 无理再闹也没用 (140)
——坚决矫正孩子无理取闹的不良习惯
11. 恶作剧害人又害己 (143)
——引导孩子改正喜欢恶作剧的毛病
12. 善于自制的孩子才能自强 (144)
——克服孩子自制力差的不良习惯



七 拂去孩子心灵上的灰尘

——纠正孩子在心理状态上的9个缺陷

1. 谦逊方可使人进步 (150)
——帮助孩子改掉自负的不良心态

目 录

jiào miào dì jiū zhèng hái zǐ de bù liáng xí guān

2. 朴实的人生更美好 (153)
——帮助孩子纠正爱虚荣的不良心态
3. 信任他人是获得友谊的阳光 (156)
——帮助孩子克服多疑的思维习惯
4. 妒忌别人不如自己争气 (162)
——纠正孩子妒忌他人的不良心理
5. 不能对孩子有求必应 (165)
——坚决矫正孩子欲求过分的不良心理
6. 比吃比穿没出息 (167)
——纠正孩子盲目攀比的心理习惯
7. 名牌并不能带来自信 (169)
——力除孩子追求名牌的不良习惯
8. 告诉孩子：“你很棒” (171)
——引导孩子改变自我评价过低的不良心态
9. 用自信鼓起孩子的风帆 (175)
——引导孩子克服怯懦的不良心态

八 任何时候都不能放任自己

——纠正孩子课堂之外的 10 个不良习惯

1. 好身体是孩子成才的基石 (180)
——改正孩子不爱锻炼身体的不良习惯

2. 爱体育，但不可“重体轻文” (182)
——改变孩子过分地喜爱体育的不良习惯
3. 挺胸抬头做阳光少年 (184)
——纠正孩子形体姿势不良的习惯
4. 痴迷于阅读也有害 (185)
——改变孩子无节制地看课外读物的不良习惯
5. 一屋不扫，何以扫天下 (187)
——让孩子改变不爱做家务的习惯
6. 劳动是人的生存之本 (190)
——帮助孩子克服不爱劳动的不良习惯
7. 吸烟百害无一利 (192)
——帮助孩子戒掉吸烟的不良习惯
8. 别沉浸在娱乐节目中不能自拔 (194)
——改变孩子过分迷恋电视的不良习惯
9. 在滑入泥潭前救助孩子 (196)
——坚决制止孩子迷恋网络游戏的习惯
10. 放假决不等于放任自己 (198)
——引导孩子改变假期生活无规律的习惯



九 健康地生活，有规则地作息

——纠正孩子在生活上的 12 个不良习惯

1. 早餐为一天提供能源与动力 (202)
——帮助孩子改变不吃早餐的不良习惯

目 录

jiào yù de jī chǔ zhōng hái zǐ de bù liáng xí guān

2. 营养均衡是孩子身体发育之本 (203)
——矫治孩子挑食、偏食的不良习惯
3. 缺养的禾苗长不壮 (205)
——及时帮孩子摆脱早期的厌食习惯
4. 干干净净一身爽 (207)
——督促孩子改掉不爱清洁的习惯
5. 用眼爱眼有规律 (208)
——督促孩子改变用眼不卫生的不良习惯
6. 勤于洗澡，享受沐浴 (210)
——帮助孩子克服不肯洗澡的不良习惯
7. 千万别拨乱了人生的“生物钟” (211)
——帮助孩子克服不按时睡觉的习惯
8. 早睡早起，精神百倍 (213)
——督促孩子改掉睡懒觉的习惯
9. 好事并不总是多“磨” (216)
——改正孩子做事磨磨蹭蹭的毛病
10. 节约的不仅仅是金钱 (218)
——帮助孩子克服乱花零花钱的不良习惯
11. 节俭是咱们的传家宝 (221)
——让孩子改掉随意浪费的习惯
12. 告诉孩子科学的性知识 (222)
——帮助孩子纠正手淫的不良习惯





一、习惯影响孩子一生的前程

——培养好习惯首先需要改掉坏习惯

△ 习惯可以决定一个人的命运。良好的习惯会使人活得更
更好、更精彩、更成功，而不良的习惯会给人生带来灰
色，甚至导致人生的失败。

△ 习惯可以在不知不觉中养成，也可以是有意识有目
的地去培养。坏的习惯可以经过刻苦的努力而戒掉，同样
好习惯也可以经过刻苦的培养而养成。

1. 习惯是人生命运的主宰

——习惯是支配人生的一种顽强而巨大的力量

习惯是什么？按照《现代汉语词典》的权威解释，习惯是：“在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”

习惯与人生，是成功学研究领域中的一个重要课题。因为习惯对一个人的前途太重要了！好的习惯使人立于不败之地，坏的习惯把人从成功的巅峰拉下来。习惯直接影响一个人的人生命运。

人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他们的行动则多半取决于习惯。一切天性与诺言都不如习惯更有力。在这一点上，也许只有狂热执著的力量才可与之相比。



有这样两个小例子，古代的斯巴达青年，在习惯风俗的压力下，每年都要跪在神坛上承受笞刑，以锻炼吃苦的耐力。在英国伊丽莎白女王时代的初期，曾有一个被判死罪的爱尔兰人，请求绞死他时用荆条而不是用绳索——因为这是他们本族的习惯。

由此可见，习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

习惯是长期形成的不易改变的谈话、行动、生活等方式上的特性，在绝大多数情形下，人们都对习惯习以为常，根本意识不到某些反复的动作或事情是习惯在起作用，习惯是自发起作用的。

我们都应该对习惯的养成有更加深入的了解和认识，然后才能清楚地选择自己所要的习惯，这样就能完全掌握自己的命运和生活。

不同的习惯起着不同的作用，它们不是造就你，就是毁掉你，但你比你的习惯更强大，因此，你能改变习惯，你能够成为你命运的主宰。

每个人都有自己后天所培养的习惯，而成为与他人有所不同的个体。但是有的时候必须审查自己所有的习惯是否有益，如果是好的习惯，就要坚持下去；如果发现是不良的习惯，那就一定要改变它。