

顶级教育专家向你讲述超级教育方法



走/进/哈/佛/系/列  
ZOUJIN HAFO XILIE



成就孩子一生的

Chengjiu Haizi Yisheng De Haoxiguan

好习惯



张利军 韩雪梅◎编著



6-9

岁关键期全程指导

6-9 Sui Guanjianqi Quancheng Zhidao

中国人口出版社

0-10岁 (7-10岁) 自我教育丛书

中国人口出版社



2008.11 出版

1.800元



走/进/哈/佛/系/列  
ZOUJIN HAFO XILIE



# 成就孩子一生的 好习惯



张利军 韩雪梅◎编著



1.800元

010-83219200

010-83219200

010-83219200

北京市西城区广安门内大街20号

100054

中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子一生的好习惯/张利军, 韩雪梅编著. —北京: 中国人口出版社, 2008. 1

(走进哈佛系列·6~9岁关键期全程指导)

ISBN 978-7-80202-569-1

I. 成… II. ①张…②韩… III. 儿童—习惯—培养  
IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176393 号

## 成就孩子一生的好习惯

张利军 韩雪梅 编著

---

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                      |
| 印 刷  | 北京金马印刷厂                      |
| 开 本  | 920×1300 1/32                |
| 印 张  | 8.75 插 页 1                   |
| 字 数  | 250 千字                       |
| 版 次  | 2008 年 1 月第 1 版              |
| 印 次  | 2008 年 1 月第 1 次印刷            |
| 书 号  | ISBN 978-7-80202-569-1/G·394 |
| 定 价  | 19.80 元                      |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 电子信箱 | chinapphouse@163.net |
| 电 话  | (010)83519390        |
| 传 真  | (010)83519401        |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 序 言

这是一个终身学习的时代。这个时代需要的不是知识的累积，需要的是强大的知识汲取力。因为，时代变迁的加速化，使得知识的过时也在加速。许多我们自认为是新的知识也许是时代早已抛弃的。从这个意义上来说，如何跟上时代的节拍，适应时代和社会的发展是我们每一个为人父母首先要考虑的问题。

激烈的社会竞争和自我实现的驱动，使得父母对孩子的期望以及孩子对自身的定位成了一个普遍的社会思潮。这种思潮的推动是对传统理念根本性的颠覆。成才和成功不在于知识的累积，而在于汲取新知识的方式和方法。而且当你真正明白了人生的真谛是在塑造一种能力，是在培养一种素质的时候，那么你对自己如何去教育自己的孩子会有一个非常明确的认识。这个认识是使每个孩子梦想成真的条件。

《走进哈佛系列》就是适应新的时代要求，帮助众多的父母和孩子实现他们自己的梦想，以“先进的教育理念，设计聪明孩子的人生”为宗旨，把当今最令父母、孩子无从着手的能力和素质化为具体的点，一点一点来培养。同时，把这些点用线穿起来，组成一个面，成为一个系统和体系，结合中国孩子和父母的实际需要将丛书编为四个分册：《成就孩子一生的思维力》《成就孩子一生的意志力》《成就孩子一生的创造力》《成就孩子一生的好习惯》。

我们知道，每一个思想都蕴涵着深刻的理念和智慧，每一个思想都会推动人类走向新的高度。本套丛书力求深入浅出，内容兼收并蓄，中西合璧，为望子成龙的父母和自我实现的孩子提供助力和方法。

一个人的提高不仅是知识的累积，更重要的是思维力、创造力和意志力的提升。因为这些方面的提升是根本的。学习的过程表面看是知识的累积，其实质是思维的优化、创造的火花、意志的不屈。一个人如果在这三个方面都达到一个高点，那卓越的能力、完美的人生会变得很容易。可以说，《走进哈佛系列》丛书在这方面做了专家级的指导和训练，使孩子的人生不再步履蹒跚、曲折迂回。

## 目 录

## COTENTS

成 就 孩 子 一 生 的 好 习 惯

## 1. 培养孩子美好品德的10个习惯/01

种不出的花最美

——养成诚实的习惯/01

“立木为信”与“烽火戏诸侯”

——养成守信的习惯/08

把怨恨写在沙上

——养成宽容的习惯/14

我愿给你的圣诞树挖一个坑

——永怀感恩之心/20

“再不回来吃，菜都要凉了”

——养成孝敬长辈的好习惯/27

悄悄放在那里，让他们高高兴兴拿走

——养成尊重他人的习惯/34

我节俭，我自豪

——培养节俭的习惯/41

弯弯腰，抬起你的尊严

——养成有礼貌的习惯/47

洁白的雪峰上黑色的雪

——养成爱护环境的习惯/53

我们成了有用的人

——养成热爱劳动的习惯/59

## 2. 成就孩子卓越个性的 10 个习惯/66

失败了，我也能笑出来

——养成乐观开朗的习惯/66

看目标，别看脚下

——养成专注的习惯/74

为什么不再坚持一下呢

——养成坚强的习惯/81

不能分享是最大的惩罚

——养成与他人分享的习惯/88

你不说我怎么知道你想要呢

——养成善于交流的习惯/95

风雨是必要的，烈日是必要的

——养成承受挫折的习惯/101

他是我最好的朋友

——养成乐于交往的习惯/107

带上自己的“耳朵”

——养成倾听的习惯/115

为别人照亮路，也让别人容易看到我

——养成换位思考的习惯/122

他们都会喂别人

——养成合作的好习惯/128

### 3. 让孩子学会管理自我的10个习惯/134

米的价值

——正确认识自己/134

让校规看守哈佛

——养成遵守规则的习惯/140

彩色笔哪儿去了

——养成物归原处的习惯/146

列一张表，然后从头做起

——养成做事有计划的习惯/152

立即行动，否则太迟

——养成不拖拉的习惯/159

避免心灵上的疤痕

——养成善于调节情绪的习惯/167

成功的自我营救

——养成自我保护的习惯/175

让灵魂追赶上身体

——养成合理作息的习惯/182

健康主要取决于生活习惯

——养成合理饮食的习惯/188

放下这杯水

——培养正确面对压力的习惯/195

### 4. 使孩子善于思考的10个习惯/203

让荒漠长出鲜花和蔬菜

——养成善于观察的习惯/203

从叶片到锯子

——养成善于创新的习惯/211

一年与一天

——养成勤奋的好习惯/218

“书包，我要书包”

——养成主动学习的习惯/224

风车为什么会转

——培养孩子的好奇心/231

我真的什么也没闻到

——养成独立思考的习惯/238

认识自己，改造自己

——养成反思与总结的习惯/244

科学使用电脑和网络

——养成上网的好习惯/251

从牢中的铁窗看到星星

——养成自我激励的习惯/258

“我一辈子爱读书”

——养成阅读的好习惯/265

## 培养孩子美好品德的 10 个习惯

美德大都包含在良好的习惯之内。——帕利克【法】

### 种不出的花最美

——养成诚实的习惯

诚实即真诚、实在与守信，不诚实与捏造和虚假相伴；诚实是对他人的尊重，也是自重，不诚实者既伤害了他人也损失了自己的信誉。诚实使人生充满开放、信任与坦诚，不诚实只能带来阴暗、遮掩或隐蔽。正如林肯所说：“你能欺骗少数的人，你不能欺骗大多数的人；你能欺骗人于一时，你不能欺骗人于永恒”，诚实的人将获得光明的世界，不诚实的人最终只能接受自己黑暗的人生。

#### □ 典型案例

有一位国王准备在全国范围内挑选一个孩子做他的继承人。国王吩咐大臣给全国的孩子们发一些花种，并宣布：谁能用这些种子培育出最

美的花，谁就是他的继承人。有个叫雄日的孩子，他十分用心地培育花种，十天过去了，一个月过去了，花盆里的种子却不见发芽。雄日非常着急。国王规定的日子到了，许许多多的孩子捧着盛开鲜花的花盆拥上街头，但国王却没有一丝高兴的表情。突然国王看到了手捧空花盆的雄日，他走到雄日面前，问：“你怎么捧着空花盆呢？”雄日把花种不发芽的经过告诉了国王。国王听了非常高兴，拉着他的手说：“你就是我的继承人！”孩子们问国王：“你为什么让他做你的继承人呢？”国王说：“我发给你们的花种都是煮熟了的，这样的种子能培育出美丽的鲜花吗？你们一定是换了种子，只有雄日没有，他是个诚实的孩子！”

有一个调皮而又爱撒谎的孩子，每天都在村子附近的草地上放羊。一天他为了寻开心，对着村子的方向大喊大叫起来：“狼来了，狼来了！”全村人听到喊声都跑来打狼。他却非常得意地大笑道：“你们真蠢，你们上当了！”接下来的几天里，放羊的孩子又搞了几次这样的恶作剧。人们感到这孩子很讨厌，都不再理他了。一天，狼真的来了。放羊的孩子认真地喊了起来。可是村里的人听到喊声，都以为他又在恶作剧，谁也没理他。于是狼把他的两只羊都吃掉了。

### 专家解析

雄日因为诚实而获得了王位，而爱撒谎的孩子也因为他的不诚实受到了惩罚。诚实是所有品德的基础，是立身之本。诚实的人给人安全感，收获他人的信任，拥有良好的人际关系，不诚实的人则会引起信任危机，最终被人遗弃。

孩子的诚实主要表现在说话、做事诚实，犯了错误勇于承认，有信

用，不随便拿别人的东西等。诚实的孩子拥有以下优点：

### 1. 心态积极

俗话说，不做亏心事，不怕半夜鬼敲门。以诚待人就能问心无愧地面对社会和人生。反之，一个人总说假话，必然要为一个又一个谎言自圆其说而费心劳神，怕被揭穿而整日提心吊胆，可能会形成多疑心态和消极处世的心态。

### 2. 值得信任

诚实的人给人安全感和信任感。不诚实的人无法信任他人，也无法得到他人的信任，没有了信任就不会完整的人际关系。

### 3. 勇于承担责任

诚实成就正直，诚实的人心胸坦荡，勇于承认错误，不会用谎言来掩饰责任、逃避处罚。

孩子的不诚实不是与生俱来的，而是后天在他人或环境的影响下养成的，不诚实不是一次或两次的现象，它的形象是个长期的过程。有研究表明，孩子天生是纯洁诚实的，孩子说谎的现象出现在 3 岁左右，这种现象会随着年龄的增长而增长，50% 的 3 岁儿童开始在家里说谎，只有 34% 的 3-9 岁的儿童在家里不说谎，而且较多说谎和经常说谎的比例在各年龄段都在 5.5% 以上，其中 7 岁最高，达到 8.7%。美国心理学家迈克尔·路易斯的统计则显示，美国有三分之二的孩子在 3 岁前就学会了说谎，到了 7 岁，已经有 98% 的孩子说过谎。

孩子说谎的原因很多，主要表现在怕受到老师或家长的惩罚或责骂，逃避责任，想得到表扬，或是想得到不应得到的东西，甚至是想表现得更聪明些等等。也就是说孩子说谎都有一定的诱因，家长在教育孩子诚实时，不能只一味地抱怨或批评，而是要找出原因，从孩子的角度

正面引导、给予帮助。

## 建议家长

### 1. 让孩子明白诚实是高尚的品德

有的家长认为诚实孩子不聪明，会吃亏，刻意教育孩子在什么情况下说什么样的话，这种做法要不得，虽然有时因为谎言能逃避一些责任或得到一点眼前的好处，但久而久之，就会养成孩子说谎的习惯，从而阻碍孩子健康心理的形成，影响孩子今后的学习和生活。家长要让孩子明白诚实是高尚的品质，只有诚实的人才能得到他人的信任和尊重，才会有真正的朋友，不诚实的孩子得不到他人的认可和支持。在日常生活中，可以经常讲一些关于诚实的人或事来教育孩子。

### 2. 父母以身作则

有些家长为了诱导孩子会使用谎言欺骗孩子，当孩子接受谎言的同时，也会接受说谎的行为。民间早有“上梁不正下梁歪”的古训，家长是孩子接触时间最长的老师，因此，家长的行为举止就是孩子的模仿的榜样，在生活中，家长要以诚待人，真诚地对待孩子，要言行一致。不轻易许下不能实现或不愿实现的承诺。家长要勇于承认错误，如果真遇到无法兑现的情况，也应该积极面对，跟孩子说明情况，取得谅解，并及时弥补。

### 3. 相信孩子，给孩子宽松的环境

给孩子足够的关爱和信任才能得到孩子的信任，在家中，孩子一般处于被统治地位，他们会下意识地产生对抗情绪，只有给孩子宽松的环境，珍惜孩子的诚实，相信孩子，理解和平静地对待孩子的错误，让孩子感到家长可以信赖的，有了过失也才勇于承认。有的家长总是怀疑孩子在学习的时候偷偷玩，怀疑孩子骗自己，总想

监视孩子，在这样的情形下，原本诚实的孩子也会跟家长玩起捉迷藏的游戏，更加滋长了孩子的不诚实。家长在生活中，不要给孩子定太高的目标，如果孩子无法完成任务，又无法向家长交代时，也会诱使孩子说谎。

#### 4. 培养孩子的责任心

孩子一旦有了责任心，就不会因为逃避责任而说谎，即使犯了错误也会有担当，因此，家长还应注意培养孩子的责任心。让孩子日常生活中就养成为自己的行为负责任的习惯，这样，也能让孩子养成在做决定前深思熟虑的好习惯，不会许下自己无法兑现的承诺。同时，有责任心的孩子也更能理解和配合家长，好习惯也更容易培养。

#### 5. 加强孩子的自控能力

由于自控能力差，孩子在见到自己的喜欢的东西时总是想占为己有，为了达到这个目的，就会无意识地说谎。因此，想要培养诚实的孩子也要加强孩子自控能力的训练。在生活中，家长可以制定一些家规，明确规定没有得到允许不能拿别人的东西，答应他人的事一定要办，犯了错误要承认，一旦规定严格执行，家长可以与孩子一起执行，相互督促，如果违反，就要惩罚，如果孩子表现得好也要大力表扬，巩固孩子取得的成绩，让孩子在喜欢的东西前也能表现出良好的自控能力。此外，对于孩子确实需要的东西，家长也要给予充分的支持，这样就可避免因需要而随便拿他人的东西。

#### 6. 正确对待孩子的错误与不诚实

家长要以宽容的心对待孩子的错误，人不犯错误是不可能的，成人都无法做到，更何况心志尚不健全的孩子，这时要让孩子明白，错误并不可怕，重要的对待错误的态度和改过的心。如果家长一听到孩子犯错



就火冒三丈，不问青红皂白对孩子一通责骂、批评或惩罚，那些再勇敢的孩子也不敢把错误坦白在家长面前，等待家长的只能是掩饰和谎言，甚至是错上加错，这样一来，孩子对错误的恐惧就会转化为对诚实的恐惧。家长应该做到不嫌弃犯错误的孩子，对孩子保持足够的信心，不因为一个错误否定孩子的能力和品质。

当孩子不诚实时，家长要认真对待，不能置之不理，也不能夸大其词，更不能暴跳如雷，最好的办法就是心平气和地了解孩子不诚实的原因，鼓励孩子说出真相，并耐心指导孩子改正，同时，也要通过事件让孩子明白诚实的可贵。尤其是孩子第一次说谎，及时教育和引导能达到更好的效果。

## 7. 把好孩子的学习和生活环境关

当孩子步入学校后，家长就不再是孩子的惟一的模仿对象，在学校里，一起学习同学，下课后一起做游戏的同伴，都会产生相互的影响，如果孩子每天接触喜欢说谎的人，那些孩子就受到潜移默化的影响，认为说谎是生活的一部分，是自然的事情。孟母三迁就是这个道理，家长们也要随时关注孩子的变化趋势，与孩子做无话不谈的朋友，及时了解孩子学习和生活的环境，察觉到不好的情况就及时做出反应，尽量让孩子跟诚实的同伴一起学习、游戏，如果不能改变，也跟孩子及时沟通，让孩子明白不诚实并不是良好的品质，培养孩子的独立性和批判性，让孩子最大限度地不受不良行为的影响。

## 8. 注重沟通方式

教育离不了沟通，家长在与孩子进行沟通的时候应注意沟通方式，加强正面引导与暗示，有些家长习惯于在沟通中玩笑式地把负面的暗示带出来，比如，当孩子跟他说某件事时，他会说：是真的吗？不是你编的吧？从心理上对孩子的诚实采取了否定的态度，这样的交流往往会误

引导孩子，觉得家长不信任他，或者是暗示他可以编一个故事来骗骗家长，这样沟通毫无疑问是无利于诚实的培养的。

### 渺海拾贝 //////////////// MIAOHAISHIBEI

唯诚可以破天下之伪，唯实可以破天下之虚。

——蔡锷

生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。

——海涅

走正直诚实的生活道路，定会有一个问心无愧的归宿。

——高尔基

## “立木为信”与“烽火戏诸侯”

### ——养成守信的习惯

守信是指信守自己许下的诺言。社会秩序建立在人与人之间彼此遵守约定的基础之上，诚实守信，是衡量人类精神是否高尚的准则。信守诺言是一项重要的感情储蓄，违背诺言是一项重大的感情透支。

#### □ 典型案例

春秋战国时期，我国境内由很多的小国组成，没有形成统一的国家。当时，秦国的秦孝公想要国家强大起来，然后统一天下。于是他招纳人才，改革变法。有一个很有才华的人叫商鞅，被秦孝公任命为丞相，负责改革与变法。当时战争频繁、人心惶惶，习惯传统法令的人们，对新的法律制度半信半疑。商鞅想：怎样才能让人们相信变法是真实的呢？为了树立威信，推进改革，商鞅下令在都城南门外立一根三丈长的木头，并当众许下诺言：谁能把这根木头搬到北门，赏金十两。在当时，十两黄金是很重的奖赏，可以让一个平民百姓生活一辈子。围观的人不相信如此轻而易举的事能得到如此高的赏赐，结果没人肯出手一试。于是，商鞅将赏金提高到50金。重赏之下必有勇夫，终于有一个壮汉站出来，将木头扛到了北门。商鞅立即赏了他50金。商鞅这一举动，在百姓心中树立起了威信，人们纷纷议论：商鞅说到做到，不会欺骗我们，他的命令一定要执行。在人们的支持下，商鞅接下来的变法很快就在秦国推广开来。新法使秦国渐渐强盛，最终统一了中国。

而同样在商鞅“立木为信”的地方，在早它400年以前，却曾发生