

100个细节提炼100个好习惯

Peiyangshaonianerlongde100gehaoxiguan

培养少年儿童^的



H A O X I G U A N

100 好习惯

滕红琴 / 主编



中国时代经济出版社

100个细节提炼100个好习惯

Peiyangshaonianerlengde100gehaoxiguan

培养少年儿童

↑ H A O X I G U A N

100 好习惯

滕红琴 / 主编



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养少年儿童100个好习惯 / 滕红琴主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2006.6

ISBN 7-80169-860-6

I. 培... II. 滕... III. 少年儿童—习惯—培养 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第154164号

培养
少年
儿童的
100
个好习惯

滕
红
琴
主
编

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条24号 青蓝大厦11层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) (010)68320498(编辑部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京新丰印刷厂
开 本	787×1092 1/16
版 次	2006年6月第1版
印 次	2006年6月第1次印刷
印 张	13.25
字 数	122千字
印 数	1~8000册
定 价	24.00元
书 号	ISBN 7-80169-860-6/G·365

版权所有 侵权必究



前言

美国学者特尔曼从1928年起对1500名儿童进行了长期的追踪研究，发现这些“天才”儿童平均年龄为7岁，平均智商为130。成年之后，又对其中最具有成就的20%和最没有什么成就的20%进行分析比较，结果发现，他们成年后之所以产生明显差异，其主要原因就是前者有良好的学习习惯及强烈的进取精神和顽强的毅力，而后者则甚为缺乏。

可见，养成一种好习惯是多么重要！

养成良好的习惯，无论是对孩子的身心健康还是良好品德的形成，都具有十分重要的作用，特别是对他们今后的学习、生活以至于事业上的成就，都有很大的影响。所以，家长们应充分认识到习惯的重要性，下功夫培养孩子的好习惯。

我国教育家陈鹤琴也曾说：“人类的动作十分之八九是习惯，而这种习惯又大部分是在幼年养成的。但是习惯不是一律的，有好有坏，习惯养得好，终生受其益，习惯养得不好则终身受其苦。”那么，作为少年儿童，应当养成哪些良好习惯呢？

本书就少年儿童生活中常见的生活、做人、学习、社交、劳

动、守时及理财等7种习惯共提炼了100个细节进行详细阐述。当然，一个人应当具备的远远不止这些，但我们相信，如果在少年时期就能够养成本书中的100个好习惯，他将成为一个素质优良的人。

播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。习惯是人生之基，它可以决定一个人的成败。因此，作为家长不一定必须是教育家或心理学家，但必须承担起最基本、也是最重要的责任——培养孩子的好习惯。

作为少年儿童的基础素质教育，我们还处在摸索与探索过程，故诚邀国内教育界知名教育专家及优秀教育工作者进行指导，他们为我们编辑此书提供了宝贵的意见及建议，使此书的阐述更鲜活、更贴近、更具参考价值。

本书由滕红琴主编，同时参与编写和提供图片及资料的还有：邓艳红、王淑艳、王丽媛、王春霞、刘珍、刘俊、刘作良、孙燕、李玮、李永江、李志国、李欢欢、张众宽、杨春、吴明星、黎云开、匡仲潇。





目 录

第一章 培养良好的生活习惯

✿ 好习惯01: 让孩子不再挑食	2
✿ 好习惯02: 培养孩子良好的卫生习惯	4
✿ 好习惯03: 让孩子早睡早起	7
✿ 好习惯04: 让孩子养成勤于盥洗的习惯	9
✿ 好习惯05: 让不爱洗澡的孩子主动爱洗澡	11
✿ 好习惯06: 让孩子养成好的看电视习惯	13
✿ 好习惯07: 让孩子养成做事利索的习惯	15
✿ 好习惯08: 矫正孩子乱扔东西的不良习惯	17
✿ 好习惯09: 孩子粗心大意怎么办	19
✿ 好习惯10: 孩子赖床怎么办	21
✿ 好习惯11: 培养孩子正确的营养观念	23
✿ 好习惯12: 引导孩子卫生用眼	25
✿ 好习惯13: 改掉孩子挖鼻孔、吮咬手指等不良习惯	29
✿ 好习惯14: 培养孩子养成锻炼身体的习惯	31
✿ 好习惯15: 教育孩子爱护公共卫生	33

第二章 培养良好的品行习惯

❁ 好习惯16: 让孩子不再说谎	36
❁ 好习惯17: 让孩子养成不偷拿别人东西的习惯	38
❁ 好习惯18: 培养孩子勇于承认错误的好习惯	40
❁ 好习惯19: 培养孩子诚实的品格	42
❁ 好习惯20: 培养孩子有责任心	44
❁ 好习惯21: 教会孩子宽恕别人	46
❁ 好习惯22: 让孩子学会尊重他人	48
❁ 好习惯23: 让孩子学会正确对待胜负	50
❁ 好习惯24: 怎样帮助孩子面对嘲讽	52
❁ 好习惯25: 让孩子学会体谅他人	54
❁ 好习惯26: 引导孩子正确看待得与失	56
❁ 好习惯27: 如何让孩子变得自信	58
❁ 好习惯28: 培养孩子孝敬父母的美德	60
❁ 好习惯29: 培养孩子关心他人	62
❁ 好习惯30: 培养孩子的自控能力	64
❁ 好习惯31: 纠正孩子的嫉妒心理	66
❁ 好习惯32: 教孩子学会爱自己	68
❁ 好习惯33: 培养孩子自立的精神	70
❁ 好习惯34: 培养孩子有修养的行为习惯	71
❁ 好习惯35: 培养孩子坚强的意志	73
❁ 好习惯36: 教育孩子做事有始有终	75

- ❁ 好习惯57: 培养孩子专注听课的习惯 118
- ❁ 好习惯58: 培养孩子独立按时完成作业的习惯 120
- ❁ 好习惯59: 纠正孩子做作业毛躁的习惯 122
- ❁ 好习惯60: 培养孩子良好的书写习惯 124
- ❁ 好习惯61: 培养孩子不断总结学习方法的习惯 126
- ❁ 好习惯62: 帮助孩子消除心理疲劳 128
- ❁ 好习惯63: 帮助孩子克服考试怯场的毛病 130
- ❁ 好习惯64: 培养孩子运用工具书的习惯 132
- ❁ 好习惯65: 培养孩子的自学能力 134
- ❁ 好习惯66: 帮助孩子养成制定计划的习惯 136
- ❁ 好习惯67: 指导孩子养成积累资料的习惯 138
- ❁ 好习惯68: 培养孩子质疑的习惯 140
- ❁ 好习惯69: 让孩子学会不断思考 142
- ❁ 好习惯70: 培养孩子虚心好问的品质 144
- ❁ 好习惯71: 培养孩子勤奋努力的品质 146
- ❁ 好习惯72: 给孩子一个艺术天地 148

第四章 培养良好的社交习惯

- ❁ 好习惯73: 让家庭充满礼貌用语 151
- ❁ 好习惯74: 及时纠正孩子的粗言秽语 153
- ❁ 好习惯75: 要让孩子输得起 155
- ❁ 好习惯76: 培养孩子尊敬长辈的美德 157

❀ 好习惯77: 让孩子学会耐心倾听	158
❀ 好习惯78: 培养孩子的幽默感	159
❀ 好习惯79: 培养孩子爱护公共财物的品德	161
❀ 好习惯80: 培养孩子良好的集体生活能力	162
❀ 好习惯81: 让孩子学会分享	164
❀ 好习惯82: 培养孩子建立良好的伙伴关系	166
❀ 好习惯83: 引导孩子与邻里和睦相处	168
❀ 好习惯84: 培养孩子的协作意识	170
❀ 好习惯85: 让孩子不乱拿别人的东西	171

第五章 培养良好的劳动习惯

❀ 好习惯86: 让孩子养成自己动手的习惯	174
❀ 好习惯87: 让孩子养成自己整理卧室和床铺的习惯	176
❀ 好习惯88: 培养孩子做家务劳动的习惯	178
❀ 好习惯89: 培养孩子吃苦耐劳的精神	180
❀ 好习惯90: 培养孩子尊重他人的劳动成果	182

第六章 培养良好的守时习惯

❀ 好习惯91: 让孩子认识时间	185
❀ 好习惯92: 培养孩子守时的习惯	187
❀ 好习惯93: 彻底改变孩子磨蹭的习惯	189

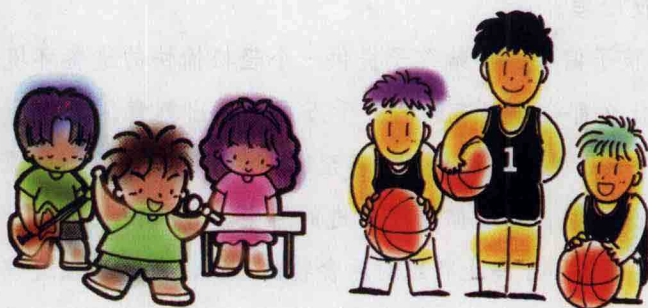
第七章 培养良好的理财习惯

- ✿ 好习惯94: 教孩子学会理财 192
- ✿ 好习惯95: 培养孩子定期储蓄的习惯 194
- ✿ 好习惯96: 纠正孩子用钱大手大脚 196
- ✿ 好习惯97: 培养孩子生活简朴的作风 198
- ✿ 好习惯98: 教孩子正确使用零花钱 199
- ✿ 好习惯99: 培养孩子节俭的习惯 201
- ✿ 好习惯100: 彻底改掉孩子随意浪费的习惯 203



第一章

培养良好的生活习惯



好习惯 01

让孩子不再挑食

每个小孩都有不喜欢吃、甚至不吃的东西，这是个人的喜好。不过，没有哪个孩子天生就挑食，大多是后天养成的毛病。俗话说的好“正本还需清源”嘛！其实，孩子挑食很大程度上是父母“惯”出来的，父母对孩子听之任之，孩子想吃什么就吃什么，不爱吃的就一口不沾，久而久之偏食也在所难免了。另外，有一些食物虽然很有营养，但带有自身独特的口味，如苦瓜、茴香苗等，孩子在初尝时，对这类口味不适应、不喜欢，如果父母没有适时地给其讲明其中的营养，并鼓励孩子再尝试尝试，慢慢的孩子就会离这些食物越来越远。

那么，作为父母该怎样帮助孩子改掉挑食的坏毛病呢？

✦ 纠正孩子偏食，父母需要冷静，要有耐心。切勿因孩子偏食而大动肝火，打骂，甚至强喂，这样不仅纠正不了孩子的毛病，还会使孩子产生极大的逆反心理。

✦ 纠正孩子偏食，要给孩子提供一个轻松愉快的进餐环境。孩子心情高兴，吃什么都会津津有味的。千万别流露出刻意纠正孩子偏食的意图，这样会给孩子带来心理负担，甚至产生逆反心理，不利于孩子进食。

✦ 纠正孩子偏食要遵循循序渐进的原则。在帮助孩子纠正偏食的时候，父母不要强迫孩子马上断绝对原食物的喜爱，更不要强迫孩子马上喜欢原本不爱吃的食物。而应该逐渐减少孩子喜欢食物的量，同时增加其他

食物，少量多次逐渐增加，让孩子慢慢适应新的口味。

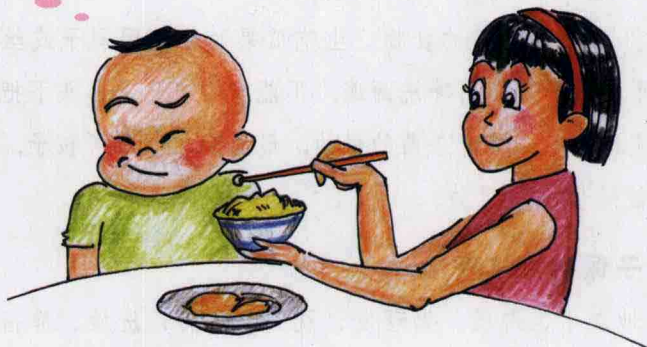


要改变一个人的喜好不容易，要慢慢来，威吓只能治标不能治本的，妈妈可事先给孩子一种心理暗示，例如说：“我们今晚吃……”，那便好得多。

◆ 纠正孩子偏食，父母要为孩子做好表率作用，并对孩子多加鼓励。父母在表现出对食物极大兴致的同时，利用孩子的模仿力，对孩子说“这是爸爸最爱吃的，孩子也爱吃”等话来激励孩子，这时孩子会以较大的热情进行反馈的。

这个我不喜欢吃！

乖，吃点！



好习惯 02

培养孩子良好的卫生习惯

今年6岁的童童聪明、懂事，可就是一放学回家，手都不洗便开始吃零食，吃东西时手上沾的油污什么的不用纸巾擦，而且顺手揩在衣服上……为这些，妈妈可没少唠叨。

其实，孩子不讲卫生，这跟父母有很大的关系。比如，父母没有给予足够的照顾，或父母本身的卫生习惯也没有做足。所以，父母一方面本身要爱清洁，从小给孩子一个清洁卫生的居住环境，把孩子装扮得干干净净；另一方面培养孩子讲卫生的习惯，也是十分重要的。父母应先做一个好榜样给孩子作模仿的对象。应该怎样培养孩子良好的卫生习惯呢？

要让孩子养成良好的饮食卫生习惯

教育孩子不吃不洁净的食物。生吃瓜果时应该用刷子或丝瓜瓤擦上洗涤液把瓜果刷洗干净，再冲洗两遍，不能只在自来水龙头下把瓜果一冲就完事，其实这达不到消毒杀菌的目的，最好削皮。告诉孩子，地下拣的东西绝对不能随便往嘴里放。

要让孩子保持身体整洁

◆ 正确地洗手、洗脸，勤理发、洗头、洗脚、洗澡、剪指甲。这不仅清洁身体，保证卫生，而且能够促进血液循环，增进健康。所以父母

一定要使孩子养成饭前、便后和手脏时及时洗手的习惯。洗手时要认真用肥皂搓洗，如果只用水冲冲是洗不干净的。

老师说的对，今天我这样可爱多了！

◆ 养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

有些家长认为孩子的乳牙反正要换，因此不注意对它的保护，这是错误的。如果不注意保护乳牙，一旦它被蛀坏缺损，将影响对食物的消化与吸收，不利于孩子的生长发育。乳牙被蛀蚀还会影响恒牙的生长发育。因此一定要注意保护孩子的乳牙，培养孩子良好的口腔卫生习惯，漱口、刷牙，睡觉前不吃糖果、饼干等。

◆ 正确使用眼睛看书，绘画时保持正确的姿势。即眼距书本一尺，胸距桌沿一拳，握笔时手指与笔尖距离一寸，不在光线太强或太弱的地方看书和绘画，不用手和脏手帕擦眼睛。

◆ 保护鼻道，不抠鼻孔，养成用鼻子呼吸的习惯。这样可以使吸入的空气经过鼻道时变得洁净、温暖和湿润，保护呼吸道和肺，使它们免受疾病的侵袭。

◆ 不挖耳朵，不将异物塞入耳内，洗脸洗澡时不把水弄进耳内，以免损伤鼓膜，引起中耳炎等，影响听力。

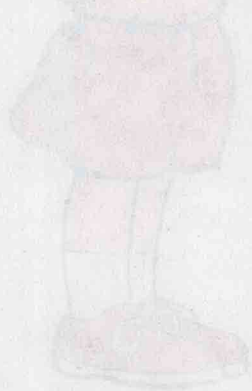


◆ 保持仪表整洁。教孩子经常注意自己的衣服是否干净整齐，所有的扣子是否扣上了，鞋带是否系好了。女孩子要经常洗头发，注意自己的头发是否整齐。

教育孩子养成爱护公共卫生的习惯

◆ 不乱扔果皮、纸屑，不随地吐痰和擤鼻涕，不随地大小便。这对保障人们身体健康有重要意义。据有关资料表明，马路上百分之二十的痰都带病菌，结核病人的一口痰里就有大约四、五千个结核菌，这些带病菌的痰干了以后，随风到处飞扬，污染空气，危害人们的健康。因此，从孩子到大人都要养成不随地吐痰的良好习惯。另外人在患病时，咽喉和鼻腔里往往有大量的病菌，打喷嚏时很容易将病菌喷出来，所以应该教孩子在咳嗽或打喷嚏时用手帕、纸巾等捂住口鼻。

◆ 不乱涂墙壁、不踩桌椅。不仅在家里要做到这点，而且在公园、电影院、公共汽车站等公共场所也要做到。



好习惯 03

让孩子早睡早起

8岁的芸芸今天早晨上学因迟到又挨了老师的“批”。芸芸很郁闷，回家抱着妈妈边哭边说。这能怨谁啊！不知怎么回事，芸芸晚上11点之前睡不着，早上7点又醒不了，这已不是一天两天的事了。

养成早睡早起的习惯，不是一朝一夕的事，孩子晚上不肯睡，早上不愿起的根源在父母身上。父母平时就应注意做到：

