



好习惯受用一生



一定要培养孩子 的56个好习惯

励勤◎主编

习惯一旦养成，就会成为支配人一生的力量。儿童时代是人生成长的关键时期，在这个阶段，培养好习惯，是孩子走向幸福和成功的关键。



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目（CIP）数据

一定要培养孩子的56个好习惯 / 励勤 主编

北京市：金城出版社，2010.9

ISBN 978-7-80251-515-4

原书定价 36.00

【内容提要】 本书是一本专门指导父母如何培养孩子生活、思维、学习、行为、交流的56种好习惯的书，对父母、对孩子都有很大的帮助。在书中，作者把孩子的习惯分为生活的习惯、思维的习惯、学习的习惯、行为的习惯、处世的习惯和礼仪交往习惯，指导父母抓住教育关键期，培养孩子好习惯。让孩子学会做人，学会做事，学会学习，学会交流，成为生活的强者。所有的习惯，都有一个目的，让孩子学会做人和处世——这是成就孩子一生的根本。 在...

【参考文献格式】 励勤主编. 一定要培养孩子的56个好习惯.
北京市：金城出版社，2010.09.

前言

著名的教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”父母的职责是教育孩子，而教育孩子的关键就是培养孩子的好习惯。日本教育家福泽谕吉说“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。父母怎样教育，孩子就养成什么样的习惯。

柏拉图说“人是习惯的奴隶。”英国诗人德莱敦说“首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们。”习惯，将伴随孩子们的一生，无论学习还是生活，做人或者处世。它以一种无比顽强的姿态干预着生活中的一举一动，从而主宰人生。对于孩子来说，要成就学业、事业，要拥有美好人生，必须养成好的习惯。

儿童期是形成习惯的关键时期，尤其是3至12岁的孩子。孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。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真正的全面发展的人。如果父母在孩子的关键期没有注重良好习惯的培养，等孩子养成坏习惯的时候，父母后悔就来不及了。

本书是一本专门指导父母如何培养孩子生活、思维、学习、行为、交流的56种好习惯的书，对父母、对孩子都有很大的帮助。在书中，作者把孩子的习惯分为生活的习惯、思维的习惯、学习的习惯、行为的习惯、处世的习惯和礼仪交往习惯，指导父母抓住教育关键期，培养孩子好习惯。让孩子学会做人，学会做事，学会学习，学会交流，成为生活的强者。所有的习惯，都有一个目的，让孩子学会做人和处

世——这是成就孩子一生的根本。

在本书中，作者精选了影响孩子一生的 56 种习惯，运用大量的案例，分章详述。更为可贵的是作者还在每章的后半部分，向我们提供养成这些好习惯的建议，使本书具有极强的操作性。

一位教育家说过 “一个人养成好的习惯，一辈子都用不完它的利息；一个人养成坏习惯，一辈子都偿还不完它的债务。” 如果你为孩子培养了一种好习惯，那么，它就会处处让孩子看到未来生活里的希望，在通往成功和梦想的道路上，它就会成为孩子灵感的源泉，成为开启智慧之门的金钥匙。我们做父母的，也许不能给孩子万贯家产，也不能给孩子金山银山，但如果给孩子一个美好的童年，使孩子从小养成一个良好的习惯，就会使孩子多一份自信，就会使孩子多一份享受生活的能力，就会使孩子有一个积极的人生，就会使孩子多一份成功的机会。

美国前总统老布什的夫人，在卫斯理女子学院毕业典礼上致词：“等你们到了我这个年纪，不会因为失去一笔生意，或少了一个客户而后悔，但你们若没有花时间在丈夫孩子身上，你们会悔恨不已。”

一位学者说：造就一个人，或者毁掉一个人，就看你是如何教育的。所以，为了孩子有一个美好的未来，聪明的家长，从现在开始行动，培养孩子的好习惯吧！让他养成好习惯，茁壮成长，受用一生。



目 录

Contents

第一篇 良好的生活习惯,是孩子健康成长的根本

生活是人生第一课,也是最基本的课程。生活习惯的好坏,不仅影响孩子的身心健康,而且也是孩子综合素质的体现。父母要根据孩子的年龄特点,适当为孩子立规矩,让孩子养成爱清洁、讲卫生、有条理的好习惯。

让孩子每天睡个好觉
好习惯打造优美形体
讲究卫生让孩子远离疾病
教育孩子学会如何花钱
培养孩子独立的习惯
孩子不挑食才能茁壮成长
多运动孩子才能更健康
亲近大自然是孩子的天性
让孩子学会做事有计划
要让孩子养成劳动习惯

第二篇 正确的思维习惯,是孩子腾飞的翅膀

良好的思维习惯有助于孩子从正确的角度和方面思考问题,有助于锻炼孩子的能力,促进获取知识的能力以及运用所学的知识灵活地解决

问题。有着良好思维习惯的孩子能更快地接受新鲜事物,善于观察,勤于动脑,遇到问题能独立思考和解决,具有创新精神和创新能力。

帮孩子插上想象的翅膀

让孩子学会独立思考

给孩子一双善于观察的眼睛

培养有创造力的孩子

培养孩子的思维能力

每天都要自我反省

去除嫉妒的毒瘤

帮助孩子告别脆弱

盲目攀比毫无意义

让孩子拥有一个梦

第三篇 科学的学习习惯,是好成绩的有力保障

良好的学习习惯对孩子的学习兴趣与学习成绩有很大的影响,更与孩子的成材直接相关。学习好的孩子学习习惯都比较好,而学习不好的孩子多数并不是因为脑子笨,而是没有良好的学习习惯。

写一手漂亮的汉字

培养孩子的学习能力

鼓励孩子每天写日记

锻炼孩子的注意力

让孩子多问几个为什么

学会科学的记忆方法

书是享用不尽的宝藏

掌握方法学习才有效率



第四篇 得体的处世习惯,是成就孩子一生的法宝

养成良好的处世习惯,孩子才能和别人友好相处,积极追求美好的事物,自觉遵守社会行为规范,具有高度责任感,将来才能在社会中游刃有余,开创一番天地。

要学会适时表现自己
培养孩子的好口才
幽默的孩子最受欢迎
乐于分享,不要太自私
把自信种在孩子心中
让孩子学会团队合作
一定要有自己的主见
学会调节和控制情绪
培养孩子信守诺言的习惯

第五篇 良好的行为习惯,是造福孩子一生的源泉

习惯的养成是行为积累的结果,孩子从某种行为中获得了成功感,自然就会重复这种行为,从而养成习惯。良好的行为习惯对于人的生活、学习、劳动、事业的成败关系重大,也是孩子全面发展的基础。所以,良好的行为习惯的培养要从小开始,从家庭开始培养。

快乐才是最重要的
让孩子学会放松自己
教育孩子从小事做起
去掉孩子拖沓的毛病
认真用心才能做好

培养孩子的责任心
教育孩子学会保护自己
帮助孩子告别任性
引导孩子正确地对待游戏
让孩子做一个动手高手

第六篇 恰当的礼仪交往习惯,是孩子受欢迎的前提

礼貌看起来是外在行为的表现,实际上它反映着人的内心修养,体现一个人自尊和尊重他人的意识。所以,父母教育孩子懂得礼貌和礼仪,培养孩子的文明举止,才能让孩子在学校和社会中受欢迎。

具备一定的交际能力
让孩子学会尊重别人
学会感恩,孝敬父母
做一个有礼貌的孩子
教育孩子从宽容中得到快乐
乐于接受批评才能进步
指导孩子多交朋友
让孩子学会寻求帮助
鼓励孩子积极参加活动

第一篇

良好的生活习惯，是孩子健康成长的根本



生活是人生第一课，也是最基本的课程。生活习惯的好坏，不仅影响孩子的身心健康，而且也是孩子综合素质的体现。父母要根据孩子的年龄特点，适当为孩子立规矩，让孩子养成爱清洁、讲卫生、有条理的好习惯。



让孩子每天睡个好觉

睡眠不仅使身体得到休息，恢复体力，还能让大脑得到休息，恢复脑力。对于正处于发育时期的孩子来说，睡眠尤为重要。

足够的睡眠是孩子生长发育和健康成长的基本条件。睡眠有利于解除疲劳，恢复体力，同时体内的生长激素比平时增加 3 倍，有利于生长发育和大脑成熟。所以，每个父母都希望自己的孩子能在每天晚上乖乖地按时睡个好觉，这既是孩子健康的保证，又在某种程度上为自己争取了一些自由的时间。可是，这个小小的愿望还真不那么容易实现呢！

浩浩精力充沛又好动，一天到晚没有几分钟安静的时候。但是，浩浩却怕上床睡觉，不管午睡也好，晚上就寝也好，总是能拖一会儿就拖一会儿，要不就常常在就寝时间闹得鸡犬不宁——闹来闹去，哭哭啼啼，或是要求妈妈再读一个故事书，再多陪一会儿……每天都要折腾到十一点多才肯睡觉。结果，晚上不肯睡，早上又不肯起床，上课还经常打瞌睡，老师都向妈妈说了好几次了。妈妈也很纳闷，一边为孩子的成长和学习担忧，一边抱怨“我到底该怎么让我那宝贝儿子按时睡觉？我说什么他都不听！”

事实上，孩子的睡眠问题正在困扰着中国的家长，影响着孩子的健康成长。不久前，国内的研究人员对上海市内 1812 名 1~10 岁孩子的睡眠状况进行调查，结果表明：中国孩子的平均睡眠时间均明显低于国外同龄孩子，孩子睡眠障碍的发生率为 47%，明显高于国外 1%~10% 的标准。其中梦游的发生率为 2%，梦呓（说梦话）的发生率为 25%，鼾症的发生率为 17%，磨牙的发生率为 19%，大于 5 岁的孩子遗尿症的发生率为 4%，做恶梦及夜惊（指入睡后不久突然坐起来，

惊恐万状，数分钟后安静下来，渐渐入睡) 的发生率为12%，种种睡眠现状，值得家长引起高度重视，以改善孩子的睡眠质量。

在辉辉家，每到晚上小辉辉该上床睡觉时，总要出现一个又哭又闹的场面。

“我不困! 我不要睡觉!” 孩子哭着抗议，父亲把孩子硬拉上床，气呼呼地骂着 “我知道你不愿上床睡觉，可是你得听我的，而我说你得睡觉!”

强迫孩子上床睡觉使孩子每晚躺在被窝里哭，做父亲的也不好过，即使他相信要孩子听话守规矩是应该的，但仍然不舒服，总希望能想出一个两全其美的办法。

终于，有一天晚上，他决定控制自己不发脾气，而让闹钟来决定上床的时间。在就寝时间之前一小时，他把闹钟定到五分钟之后，待闹钟响了，父亲向瞪大了眼睛的儿子解释道 “是开始准备就寝的时间了。如果你能在下次闹钟响之前准备好，我们就再定一次时间，你可以一直玩到下次钟响；如果在钟响之前准备不好，那你就得马上上床，一直到第二天早上才能起来。”

辉辉像跟谁比赛一般地换衣服、洗澡……此时，父亲当然把时钟重定到十五分钟之后。孩子果然在钟响之前准备妥当，父亲依诺再定一次闹钟，时间是规定的就寝时间。

父亲给孩子念了几个孩子最爱听的动物故事，又唱了几首新的就寝歌曲，一直到闹钟再响起。

“上床的时间到了，对不对?” 孩子说，由于猜得出游戏的步骤显得开心又得意。

“对! 小辉辉真聪明!” 父亲也开心得很。

当父子两个走向床边时，父亲还一直夸赞他的动作很快，能把闹钟 “打败”。从此，辉辉每天都能乖乖睡觉，就寝时间再也不是父子之间的战争时间了。

由此看来，家长很有必要让孩子形成一种规矩，然后养成良好的



睡眠习惯，并让习惯变成自然。为了让孩子茁壮成长，有充沛的精力去学习，家长可以参照下面几条建议：

一、给孩子足够的安全感。小孩怕黑是件很平常的事情。如果他经常这样，无论你怎么解释也不能使他消除疑虑，不妨在他的房间里开一盏光线较暗的灯，或者把他的房门打开，在客厅里点一盏灯，让他抱一个他所熟悉的大玩具（如布娃娃、大狗熊等）睡觉。这样会让他感到安全。

二、环境不要过分安静。研究表明，约有 30% 的孩子并没有学会“抗干扰”——他们往往一有“风吹草动”便难以入睡，或在熟睡中被惊醒。家长应该自觉地培养孩子“抗干扰”的调节能力了。否则，孩子很可能养成这样的不良睡眠习惯：只有在极度安静的环境里才能入睡。而这种环境是不现实的。

三、不宜亮灯睡。有的家长为了方便自己照看孩子，喜欢让卧室整夜灯火通明。但婴幼儿对环境的适应能力远远不如成年人，如果夜间睡眠环境如同白昼，孩子的生物钟就会被打乱，不但睡眠时间缩短，生长激素分泌也可能受到干扰，最后导致孩子个子长不高，或低于正常体重。

四、给孩子选择一套舒适的床上用品。舒适的床上用品能改善孩子的睡眠质量。枕头要软和，适合孩子。被子不用太厚，因为可能会引起呼吸不畅或者温度过高而影响其睡眠质量。

五、让孩子养成白天运动的习惯。身体累了就会需要睡眠，他的身体会提醒他该睡觉了。

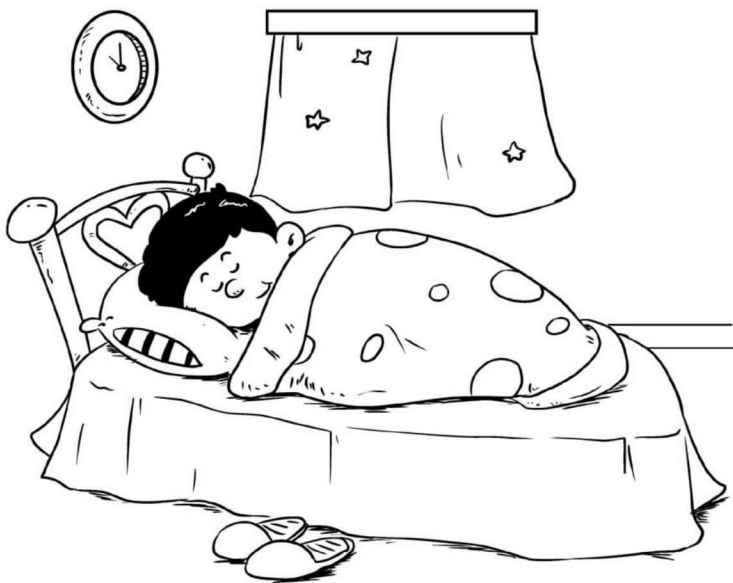
六、最好能让孩子午睡。无论什么人，从生理上讲来，都应睡一会儿午觉的。因为从早上到中午，学习了半天，身体必定觉得疲倦。午饭后稍睡片刻，必能使人精神焕发，神清气爽了，也能促进消化。小孩子身体尚未发育完全，饭后需要睡觉。至于睡眠时间的长短，应根据小孩子的年龄、个性及季节的不同而区别对待。夏天的时候一般孩子都应该午睡，冬天则可以看情况而定。对不要睡午觉的小孩子，

最好让他安静休息一会儿，如看看图画，跟他讲讲故事，以休养精神。

七、小孩子最好独自睡（至少是独睡一床）。大人和小孩子同床睡虽然方便照顾，但容易养成依赖性，影响孩子独立。另外，需要注意睡姿。要想睡个好觉，睡姿也是很重要的。不宜让孩子俯睡，因为孩子的口鼻等呼吸器官最易受阻塞。推荐侧卧和仰卧。

八、安排睡前交谈。在午睡或一天结束之前养成与你的孩子谈谈话、背诵儿歌，或讲讲故事的习惯，使睡前时光成为一种亲密的情感交流、是他所盼望着到来的时刻；即使只是一种单向的谈话也是有帮助的。

九、制定作息时间表。先观察他的生活习惯，确定他所需要的睡眠时间。比如：有午睡时需要多少时间？没有午睡时需要多少时间？九点就寝睡到何时？七点就寝又睡到何时？然后再制定适合他的时间表。父母要做好监督，让孩子晚上准时睡觉，白天定时起床，不能让他养成赖床的坏毛病。





好习惯打造优美形体

三分相貌，七分身材。高挑优美的形体，不仅赏心悦目，还会成就孩子一生。

现在，形体越来越为家长们所重视。为了孩子将来拥有较好的气质，为日后求学、就业打下根基，很多家长将孩子纷纷送往形体训练班。的确，有些孩子长得胖瘦适度，富有形体美，不仅看起来协调好看，而且也更健康。这样的孩子不但讨同学和老师的喜欢，而且也容易获得发展的机会。试想，领唱或者指挥总不会让一个体形不雅观的孩子去担任吧！现实生活中，很多孩子坐没坐相，站没站相，看书写字不是趴在桌上就是歪着身子，走起路来扭身子歪膀子，左摇右晃……实在让人担忧。在实际生活中，孩子不太注意形体，家长忙忙碌碌，也往往会忽略孩子的形体问题。

4岁半的小莉又跪在爸爸的椅子上兴冲冲地“写字”，歪着头，曲着腿，整个后背弯成S型，眼睛几乎贴到纸上去。妈妈一见女儿这样儿气就不打一处来“跟你讲过多少次了，坐姿不正会导致眼睛斜视、脊柱弯曲，你怎么就改不过来呢？气死我了！”

在生活中，类似小莉这样的孩子还有很多。对于正处在生长发育期间的孩子来说，形体姿势的正确与否，影响最大的是骨骼。儿童时期的骨骼正处于钙化时期，孩子经常保持什么样的姿势，骨骼就长成什么样子。事实上，不正确的姿势不仅看着不雅观，还会造成孩子脊柱弯曲，形成畸形，影响到孩子将来的形体美。

如果孩子经常弯腰驼背，时间长了，就会造成各种各样的脊柱畸形弯曲。如果孩子坐立姿势不正确，就会影响胸廓发育，使肺部不能自由呼吸，使心脏受到压迫，最终导致内脏器官处于不正常的位置，

影响孩子整个身体的发育。

许多家长缺乏育儿知识，不注意孩子学步、学坐时的姿态，等到孩子因从小养成的不良习惯导致走相难看、坐姿不正时，才后悔不已。其实儿童时期正是迅速生长发育的阶段。在这个时期骨头里钙、磷等无机盐含量少，有机物含量多，所以骨骼硬度小、弹性强、柔软，不容易骨折、断裂，但很容易变形。另一个特点是各个器官功能均不定型，容易发生变化。因此，在这个时期注意保持健美的体型极为重要。

专家认为，引发孩子身姿不正的原因有：

一、饮食中缺乏维生素 A、维生素 E 及钙质。早期佝偻就与此有关，多见于挑食、偏食的孩子。这类孩子幼时瘦弱，爱出虚汗，情绪不高，凶门的闭合时间比一般孩子晚 4 个月到 1 年。这部分孩子的身姿不正主要是生理原因，可在饮食中补充维生素 A、维生素 E 及钙质含量丰富的食物，如动物肝脏、胡萝卜、鱼籽酱、大型海鱼、牛奶等。使孩子的骨骼发育赶上同龄小孩，早期佝偻症的症状将会得到改善。

二、孩子缺少合适的桌椅。很多家庭为四五岁孩子准备的桌椅尺寸，至少有 5 年的提前量；更有部分家庭孩子用的干脆是成年人的桌椅，导致孩子在阅读、写字、画画及游戏时，不得不以各种奇怪的姿势趴在上面，长此以往养成身姿不正的习惯。

因此，桌椅的高低应和孩子的身高相符合；必要时，可订制桌面有斜坡感的小书桌，以防止孩子伏案时弯腰弓背。

三、孩子经常性地处于情绪障碍中。儿童的身姿与情绪息息相关。抑郁气质的幼儿特别喜欢窝胸塌腰，走路看着自己的脚尖，一副没精打采的样子，尤其当他受到打击时，更是佝偻着背。家长要重视小小童心的点滴烦恼，向孩子传递这样的信息：“乐观些！这是一件小事情”“没关系，错了就改过来。”“哪怕别人都嘲笑你，爸爸妈妈也会为你鼓掌！”消除了心结，哪个孩子不愿意昂首挺胸？

四、孩子无意识地在模仿大人的举止。你要求孩子昂首挺胸，坐时挺直脊背，而不要像条病蛇一样往沙发里一盘一窝，那么你自己呢？



还有家庭中的其他大人，都做到了吗？孩子的模仿能力最强，如果大人平时站没站相，坐没坐相，怎么能要求孩子身姿周正，挺拔如小杨树呢？

五、父母操之过急。孩子的动作发育有一定的客观规律，硬要让孩子比别人快，比别人能，违反发育规律，只会让孩子的形体产生问题。调查资料表明，部分孩子的形体异常（如脊柱、下肢畸形等）源自于父母的“揠苗助长”。比如，过早让孩子站立或学步，致使全身的重量压在两条腿上，两条腿就可能因不堪重负而弯曲，向内弯则两膝关节接近，形成X型腿；向外弯则两膝关节不能并拢，O型腿就出现了。该坐的时候自然会坐，能走的时候自然就能走，父母不可对孩子的生长操之过急。

一项少儿形体调查资料显示，背部异常者（驼背、弓背）占9.5%，胸部异常者（鸡胸、漏斗胸、胸廓扁平）占8%，腿部异常者（O形、X形腿）占10%，上肢不直者占7.4%，肩部异常者（耸肩、斜肩）占12%。加起来，总的形体异常率竟然达到40%以上。

这些异常不仅影响外形，甚至可能直接造成胸腔窄小，使心肺发育在空间上受到压迫，导致呼吸、循环、消化系统机能障碍，进而影响整个生理系统的健康发展。

完美的形体是如此的重要，那么要想让孩子的形体更加完美，父母们应该如何去做呢？你不妨从这些习惯入手：

一、合理营养，让儿童身体各个部分正常发育。如在日常生活中供给足量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐以及各种微量元素。

二、保持正确的姿势。坐有坐相，站有站相，走时保持正确姿势，而且坐、立、走要有合理的时间分配，防止单一姿势持续时间太长。如果儿童久站、持续坐或连续走对培养孩子健美体型均不利。

三、孩子胖瘦要适度。家长大多担心孩子消瘦，而喜欢孩子胖一点，尤其是孩子幼年时。其实，肥胖并非好事，不仅妨碍形体健美，