

习惯 决定素质



影响孩子素质发展的100个好习惯

齐永胜◎著

教育就是培养好习惯

优秀的素质成就孩子美好人生

100个好习惯教孩子学会快乐生活，100个好习惯让孩子学会快乐成长

100个好习惯缔造孩子的璀璨明天，100个好习惯铸就孩子的辉煌前程

素质发展，习惯养成

好习惯成就孩子的高素质

如果你想成就大事业，就必须多在习惯养成、素质发展上下功夫

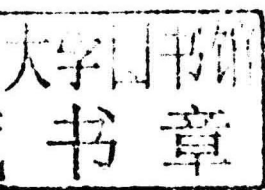


上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

习惯 决定素质

影响孩子素质发展的100个好习惯

齐永胜◎著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目（CIP）数据

习惯决定素质——影响孩子素质发展的100个好习惯 / 齐永胜著.

—上海：上海交通大学出版社，2015

ISBN 978-7-313-13795-1

I. ①习... II. ①齐... III. ①习惯性—能力的培养—青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第220642号

习惯决定素质——影响孩子素质发展的100个好习惯

著 者：齐永胜

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

出 版 人：韩建民

印 制：青岛新华印刷有限公司

开 本：787mm×960mm 1/16

字 数：260千字

版 次：2015年9月第1版

书 号：ISBN 978-7-313-13795-1

定 价：29.80元

地 址：上海市番禺路951号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

印 张：17.25

印 次：2015年9月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：4008053267

序

我国著名作家巴金说过,孩子成功教育从好习惯培养开始。一个孩子的习惯决定了这个孩子的素质。习惯,就是生活中形成的各种“惯性”,在不知不觉中影响着孩子的学习和生活,左右着孩子的成功和失败。

父母要想让孩子在将来实现自己的梦想,成为一个成功的人,成为一个高素质的人,就必须从培养孩子的好习惯开始。因为,一个微不足道的动作,或许彰显了一个人的习惯,一个人的习惯恰恰能体现一个人的素质,一个人的素质就能改变一个人的一生。

美国福特汽车公司名扬天下,不仅使美国汽车产业在世界占据一席之地,而且改变了20世纪的整个美国的国民经济状况,谁又能想到该奇迹的创造者福特当初进入公司的“敲门砖”竟是“捡废纸”这个简单的动作?

那时候福特刚从大学毕业,他到一家汽车公司应聘,一同应聘的几个人学历都比他高,在其他人面试时,福特感到没有希望了。当他敲门走进董事长办公室时,发现门口地上有一张纸,很自然地弯腰把它捡了起来,看了看,原来是一张废纸,就顺手把它扔进了垃圾篓。董事长对这一切都看在眼里。福特刚说了一句话:“我是来应聘的福特。”董事长就发出了邀请:“很好,很好,福特先生,你已经被我们录用了。”这个让福特感到惊异的决定,实际上源于他“捡废纸”那个不经意的动作。从此以后,福特开始了他的辉煌之路,直到把公司改名,让福特汽车闻名全世界。

正是因为一种好习惯,一个下意识的小动作,改变了福特自己的人生。儿童教育专家孙云晓也曾说过,习惯决定孩子的命运。习惯的力量是巨大的,人一旦养成一个习惯,就会不自觉地在这个轨道上运行。如果是好习惯,就会终身受益;反之,则会在不知不觉中受害一辈子。通常我们说一个人素质不高,往往就是因为这个人有许多坏习惯。

从某种意义上说,孩子最大的差异不是智力上的差异,而在于有没有养成



良好的习惯。现在,已经有越来越多的家长重视对孩子习惯的培养。只有让孩子养成良好的习惯,才能培养出一个高素质的孩子。

然而,在现实生活中,有很多家长往往只注重孩子掌握了多少知识,而不管孩子是否养成了良好的学习习惯、生活习惯和行为习惯,是否具有了良好的道德品质和思维方式。我们会经常看到这样的情况,有的孩子虽然可以流利地背诵国学经典,却不会自己做饭、洗衣服,不懂得与人交往,更不会自主地做事情。更为糟糕的是,有的孩子离开了自己的父母就无法生存,无法融入社会这个大家庭。

研究表明,3岁至12岁是一个人形成良好行为的关键期。12岁以后,孩子已逐渐形成许多习惯,新习惯要想扎下根来就难多了。

当然,孩子良好习惯的养成是一个循序渐进的过程,不是一蹴而就的,它需要一定的时间。家长作为孩子成长道路上最重要的导师,就应该抓住孩子成长的关键时期,在家教中及时让孩子养成良好的学习、生活和行为习惯。同时,家长要通过自己的一言一行在潜移默化中影响和教育孩子。

所以,提高孩子的素质,要从培养孩子良好的习惯开始。种下一个行为,收获一种习惯;种下一个习惯,收获一项素质。有了好习惯,才会有高素质,有了高素质,孩子的未来才会更加精彩!

现在,让我们一起打开书,在培养好习惯的过程中提升孩子的综合素质吧!

齐永胜

目录

第一章 学习好习惯,走向成功的金钥匙 1

教育孩子的成功,应从培养好习惯开始。小学阶段是人一生中打基础的关键时期,在这个时期里,孩子不仅要学习最基础的知识,更重要的是掌握正确的学习方法,养成良好的学习习惯。孩子养成了良好的学习习惯,就能在学习中取得了不起的进步,最终获得成功。

习惯1 学会课前预习	3
习惯2 课堂上专心听讲	6
习惯3 大胆发言,不怕说错	9
习惯4 读写姿势要正确	11
习惯5 课堂上积极回答问题	14
习惯6 不明白的问题一定要问	17
习惯7 注意力要集中	20
习惯8 多动脑,勤思考	24
习惯9 遇到问题,多问个为什么	28
习惯10 敢于发表与别人不同的见解	31
习惯11 学会整理学习用品	34
习惯12 书写工整,卷面整洁	36
习惯13 课后及时复习	39
习惯14 按时独立完成作业	41
习惯15 培养浓厚的读书兴趣	44
习惯16 不动笔墨不读书	47
习惯17 培养广泛的兴趣和爱好	50
习惯18 学会用眼睛观察	53



习惯 19	倾听时,眼睛要看着对方	56
习惯 20	学会自己搜集资料	59
习惯 21	学习要讲究效率	62
习惯 22	学会制订合理的学习计划	65
习惯 23	寻找适合自己的学习方法	67
习惯 24	学会与他人合作与交流	70
习惯 25	虚心学习别人的长处和优点	73
习惯 26	相信自己是最棒的	75

第二章 生活好习惯,健康快乐每一天 79

生活习惯的好坏,不仅影响到孩子的身心健康,也是一个孩子综合素质的体现。习惯会在不知不觉中,潜移默化地影响着孩子的个人形象和生活质量。因此,一定要让孩子自己时刻注意生活中的每一个细节,只有丢掉不良习惯,养成好习惯,才会使自己成为一个“健康达人”。

习惯 27	生活有规律	81
习惯 28	要早睡早起	83
习惯 29	自己走路去上学	85
习惯 30	按时上学,及时回家	88
习惯 31	爱护自己的眼睛	90
习惯 32	少吃零食	93
习惯 33	五谷杂粮都要吃	96
习惯 34	吃饭时不说笑	99
习惯 35	不边走边吃	101
习惯 36	多吃蔬菜和水果	103
习惯 37	少喝饮料,多喝白开水	106
习惯 38	坚持天天锻炼身体	109
习惯 39	节约水和电	112



习惯 40	不乱花零钱·····	115
习惯 41	不吸烟,不喝酒 ·····	118
习惯 42	不跟别人比吃穿·····	121
习惯 43	把用过的东西放回原处·····	124
习惯 44	积极做力所能及的家务劳动·····	126
习惯 45	积极参与集体活动·····	130
习惯 46	拥有积极乐观的心态·····	133
习惯 47	说了就要努力做·····	136
习惯 48	不说谎话·····	138
习惯 49	知错就改·····	141
习惯 50	做事不拖拉·····	143
习惯 51	自己的事情自己做·····	146
习惯 52	坚持做好每件事·····	149
习惯 53	先做重要的事情·····	151

第三章 卫生好习惯,撑起健康保护伞 ····· 153

卫生习惯看起来是一件微不足道的小事,却往往反映出一个人的精神面貌和生活情趣。良好的卫生习惯是保证孩子身体健康的必要条件。养成良好的卫生习惯不仅有益孩子身心的健康成长,更可减少一些疾病的发生,对孩子的智能发展也有着极其重要的意义。

习惯 54	早晚刷牙,饭后漱口 ·····	155
习惯 55	变质食物不要吃·····	158
习惯 56	生吃水果要洗净·····	161
习惯 57	饭前便后要洗手·····	163
习惯 58	勤洗热水澡·····	166
习惯 59	每晚睡前洗洗脚·····	169
习惯 60	不乱涂乱画·····	171



习惯 61	作业本要整洁·····	173
习惯 62	不乱扔果皮和纸屑·····	175
习惯 63	用过的手帕及时洗·····	177
习惯 64	见到垃圾主动捡起来·····	179
习惯 65	不与宠物过分接触·····	181
习惯 66	干干净净迎接每一天·····	183

第四章 礼仪好习惯,文明有修养的标志 ····· 185

“不学礼,无以立。”我国素有“礼仪之邦”之美誉,历来重视礼仪,崇尚礼仪。礼仪是人类文明的标志之一,是一个人道德修养的外在表现。文明就是要造就有修养的人。只有在交往中时刻注意知礼、重礼、守礼,才能有效地调节好人际关系,赢得别人的欢迎和尊重。

习惯 67	能记住别人的名字·····	187
习惯 68	学会使用礼貌用语·····	189
习惯 69	听从父母的教导·····	192
习惯 70	静静地听别人讲话·····	195
习惯 71	不乱动别人的东西·····	198
习惯 72	借东西要及时归还·····	200
习惯 73	不打扰别人·····	202
习惯 74	学会原谅别人·····	204
习惯 75	进别人的房间先敲门·····	206
习惯 76	与别人说话时态度要诚恳·····	208
习惯 77	遇事多为别人着想·····	210
习惯 78	不给别人起绰号·····	212
习惯 79	不说粗话和脏话·····	214
习惯 80	懂得与他人分享·····	216
习惯 81	拥有感恩的心·····	219



习惯 82	热心助人·····	221
习惯 83	善于听取别人的意见·····	223
习惯 84	不取笑有残疾的人·····	225
习惯 85	尊重他人的民族和宗教习惯·····	227
习惯 86	遇到外宾要热情大方·····	229
习惯 87	不私看别人的信件和日记·····	231

第五章 安全好习惯,为拥有幸福人生护航 ····· 233

孩子是祖国的未来和希望,教会孩子保护自身安全,防止意外事故的发生,是社会、学校、家庭共同的责任。“珍爱生命,安全第一。”让我们从孩子身边的每一件小事做起,重视生命,遵守制度,了解常识,拥有平安幸福的人生。

习惯 88	上下楼梯靠右行·····	235
习惯 89	课间活动不打闹·····	237
习惯 90	自觉遵守交通规则·····	240
习惯 91	人多的地方别拥挤·····	242
习惯 92	公共场合讲秩序·····	244
习惯 93	不轻易给陌生人开门·····	246
习惯 94	不玩危险游戏·····	248
习惯 95	不损坏电信、交通等公用设施 ·····	250
习惯 96	不私自去河塘游泳·····	253
习惯 97	燃放烟花爆竹要当心·····	255
习惯 98	不迷恋电视和网络·····	257
习惯 99	遇到危险要沉着冷静·····	260
习惯 100	拒绝不良诱惑 ·····	263

第一章

学习好习惯，走向成功的金钥匙

教育孩子的成功，应从培养好习惯开始。
小学阶段是人一生中打基础的关键时期，在这个时期里，孩子不仅要学习最基础的知识，更重要的是掌握正确的学习方法，养成良好的学习习惯。孩子养成了良好的学习习惯，就能在学习中取得了不起的进步，最终获得成功。





习惯1 学会课前预习

“凡事预则立，不预则废。”这句话强调不管做什么事，事先都要做好充分的准备。正确的预习方法可以帮助孩子在课前做好充分的准备，以便在课堂学习时能很好地抓住知识重点、难点，使课堂学习更有效率。学会预习，是孩子走向自主学习的第一步。

开学的第二天，小雨就找到了“高一年级”的感觉。

下午放学刚回到家，她就高兴地对妈妈说：“妈妈，您知道吗？今天我把我们班的同学全震了！”

“哦？是什么惊天动地的大事呀？能把你们班的同学给震了？”

“今天上语文课，老师问谁能背诵苏轼的《水调歌头·明月几时有》，我高地举起手，老师叫了我。妈妈，你猜怎么着，我一背完，同学们都鼓掌了，都说小雨真厉害！”

“哦，是吗？”

“当然了！还有一个问题我回答得也很好呢！”

“什么呢？”

“我们班刘泽晨问老师一个问题：密州在哪里？我一听就举起了手，结果老师就让我回答了。我告诉大家：‘密州就是现在的山东省诸城市。’”

“哇！小雨，你真棒！”妈妈听着，心里一阵喜悦，看来昨天晚上帮助小雨的预习还真起作用了啊。

“老师还表扬了我呢，对同学们说：‘从朱小雨回答问题的表现就知道她回家预习得很充分。大家羡慕吧？’”

这是怎么回事呢？原来，小雨前一天晚上按照妈妈的要求，把第二天要学的内容预习了一遍，对不明白的问题查找了有关资料，还顺便把苏轼的这首词



背诵了下来。

呵呵，看来预习确实有好处，而且拓展性知识积累也是不可缺少的呢。

这次课堂表现让小雨尝到了预习的甜头，增强了学习的兴趣！

“学之道——善学者，事半而功倍，又从而悦之；不善学者，事倍而功半，又从而厌之。”培养课前预习的好习惯，可以帮助孩子更主动、更高效地学习课文内容，提高课堂学习效率。而且孩子有了一定的预习基础后，才能学会学习，培养探究意识和研究性学习能力，养成善于反思、勤于实践、勇于提出自己独特见解的良好学习习惯，为孩子的终身学习打下良好的基础。

而实际情况是，能够养成预习习惯的孩子还不够普遍，其中固然有孩子自身的因素，不喜欢预习，觉得预习麻烦，但也有老师和家长对预习没有引起足够重视的缘故，具体的原因大致有这样几点：

● **不理解预习的重要性。**预习是帮助孩子快速沟通新旧知识的有效途径之一，能够培养孩子的自学能力，发挥孩子的学习自主性，让孩子真正地成为学习的主人。

● **没有掌握预习的方法。**预习是有一定的方法技巧的，如数学预习，首先要清楚学习内容，然后要清楚学习目标，依据教材的提示，列清楚知识要点，记下疑问之处，准备在课堂上问老师。而有些孩子，预习时通常就是将课本翻一遍，会做的题目做一下，然后就万事大吉了，这样显然是不行的。

● **孩子学业负担过重。**现在的孩子学业压力较大，每天的家庭作业较多，作业写得快的孩子还应付得了，笔头较慢的孩子，完成家庭作业就要到很晚了，根本没有时间预习新课的内容。

▶ 温馨小贴士

怎样让孩子养成课前预习的好习惯呢？建议做到以下几点：

1. **家长要起到引导作用。**父母应有意识地引导孩子去预习，帮助孩子寻找预习方法，这样坚持一段时间之后，孩子就会慢慢地养成预习的好习惯。

2. 孩子本身也要有一定的学习自觉性。在预习中有不懂的地方打个问号，重点或较难理解的地方画个破折号等等。作为家长，如果晚上有时间最好与孩子一起预习。

3. 让孩子尽量自己解决学习中的疑难问题。有的家长，生怕学习上的疑难问题难住孩子，只要孩子一提出，而自己又懂得，马上就会为其代劳。这样一来，原本经过孩子独立思考就能解决的问题，却由家长解决了。久而久之，孩子习惯于依赖别人，就难以养成自己克服困难、解决难题的好习惯。这对孩子的预习和自学是十分不利的。

4. 坚持预习，要有恒心。做作业的效果，取决于听课的效果，而听课的效果，取决于课前的准备——预习做得如何。有的孩子对此缺乏认识，每天疲于应付作业，所以会说：“作业太多，没有时间预习。”而缺乏自信的孩子会认为：“老师没有讲过，所以看不懂。”还有怕麻烦的孩子找借口说：“都预习了，上老师的课有什么用？”如果对预习的方法、意义有更进一步的了解，并且能更规范地开展预习，使预习成为学习的习惯，对孩子的学习将产生积极的影响。

5. 坚持对孩子的预习做定时检查。每天孩子完成作业后，家长最好能提醒孩子预习新课，并且对孩子预习的结果进行检查。这就要求家长自己首先得付出一点时间，真正了解孩子的课程，知道他们现在该做什么，明天该学什么，让督促和检查有的放矢，这也是对孩子的一种帮助。



习惯2 课堂上专心听讲

上课专心听讲是学会知识、掌握本领的前提，所以，我们希望每一个孩子在上课时都能做到眼睛注意看，耳朵注意听，脑子跟着想，养成专心听讲的好习惯。专心听讲好习惯的养成不是一件容易的事情，需要长期细致地教育。

张子贺同学学习成绩优异，李林是张子贺的同桌、好朋友。

有一次上课的时候，张子贺坐得端端正正地专心听讲，同桌李林凑到张子贺的耳朵边，悄悄地对他说：“我们来玩爆丸吧！”

张子贺正用心听老师讲课，他根本没有听见李林的话。

过了一会儿，李林又轻轻地碰了碰张子贺，张子贺还是一心一意地在听课，眼睛一直看着老师。李林心里挺不高兴，使劲拉了一下张子贺的衣服，这一来，张子贺回过头来了。李林指指手里的爆丸，张子贺明白了：是叫他一起玩爆丸。他对李林瞪了一眼，又专心地听老师讲课了。

下课了，李林不高兴地对张子贺说：“刚才你为什么不理我，我不和你做好朋友了。”张子贺说：“下课的时候，咱俩一起玩，是好朋友。可刚才是上课，上课是学习的时间，我要是理你就不能专心听讲了，会影响学习，所以我不理你。今后上课的时候，我们可都要认真听讲。”

听了张子贺的话，李林赞同地点了点头。

生活中，我们常常看到这样的现象：课堂上老师在滔滔不绝地讲着，可有些孩子却不能做到全神贯注地听讲，甚至有个别的孩子还在做些小动作，注意力分散。什么原因呢？就是因为没有养成良好的听讲习惯。

孩子上课专心听讲对于其学习和掌握知识非常重要，如果孩子不能从小

养成专心听讲的好习惯，必然会影响他的学习成绩。因而，对孩子进行专心听讲的教育是十分必要的。

教育家乌申斯基说过这样一句话：“注意是一座门，凡是外界进入心灵的东西都要通过它。”课堂是一座丰富的宝库，专心听讲的人，能从中获得无尽的财富。

那么，有些孩子在上课不认真听讲的原因有哪些呢？

● **孩子的自控能力较差。**有些孩子自控力较差，容易兴奋，上课时容易被其他事情吸引，班上有点风吹草动，他总是第一个知道，第一个被吸引过去。

● **对该学科不感兴趣。**兴趣是最好的老师，当孩子对某一学科不感兴趣时，自然就会开小差，不认真听讲。

● **不喜欢任课老师。**俗话说：“亲其师，信其道。”当孩子不喜欢任课老师时，就会失去听讲的欲望。

● **觉得知识太简单。**教师讲的内容一听就会，孩子就不愿意听老师在那里反复地说。这部分孩子大多数是那些成绩好的孩子，他们自认为自己全懂了，所以就开始开小差了。

● **没有教会孩子正确的听课方法。**一节课一般 35 ~ 45 分钟，而孩子的有效注意时间也就在 20 分钟左右，有些孩子根本不懂得利用这个时间，往往该听的时候不听，因此漏掉了 many 重点知识。所以，作为父母要教会孩子正确的听课方法。

● **孩子注意力集中有缺陷。**有些孩子上课不认真听讲，可能是因为生病或者生理原因，如神经系统发育不健全、听力存在障碍等。

▶ 温馨小贴士

提高课堂学习效率，专心听讲是关键。怎样才能让孩子在课堂上专心听讲呢？建议做到以下几点：

1. **锻炼孩子的自控力。**凡是不认真听讲的孩子一般都伴有不爱阅读的习惯。家长要培养孩子快速阅读的习惯，对于他不会的字告诉他可以借助上下