

优 秀 孩 子 是 怎 样 炼 成 的

郭志刚/编著

影响孩子一生的 18大教养习惯

YOUXIUHAIZI SHI ZENYANGLIANCHENGDE

浓缩中西家教精华·父母必备教子指南



习惯形成性格，性格决定命运。养成一个好的习惯，离成功就近一步。没有习惯是天生的，如何让良好的习惯成为孩子最好的仆人？父母将是孩子良好习惯的重要造就者。



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

优 秀 孩 子 是 怎 样 炼 成 的

郭志刚/编著

影响孩子一生的 18大教养习惯

浓缩中西家教精华·父母必备教子指南



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

内容简介

本书的读者定位是5—12岁孩子的家长。本书收集了世界各国先进的教育理念和少年成功案例，从中提炼出适合我国青少年教育现状的精髓，将对孩子有重大影响的教养习惯分为18个方面进行剖析。同时，本书在对生动活泼的名人事例做出分析阐释后，还将对家长提出建议与忠告，进行举一反三式的发散式思维引导。

——影响孩子一生的18大教养习惯

优秀孩子是怎样炼成的

「习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。」

——
培
根

责任编辑：丁建新

特约编辑：刘欣 高莎莎

封面设计：耀午书装
010-84473188

版式设计：赵玉环

前言

古今中外，大凡是走向成功的各界人士，之所以能站在成功的巅峰，就是因为他们都拥有良好的习惯。习惯的力量是强大的，良好的习惯不仅赋予了他们健康的体魄，而且能赋予他们积极进取的心理状态。这使他们在面临困难与挫折或是陷入绝境与失败时，得以迅速战胜一切，主宰命运走向成功。可见，一个人的习惯是一个人成功的关键因素。

但习惯不是天生的，是不同的环境和思想导致人类形成了不同的习惯，而且习惯也有优与劣之分，但一定有几种最优秀的，最能影响人的成长。所以养成一个好习惯，离成功就近一步。本书就是把最能影响青少年成长的积极行为和理念归纳为18个大的方面，以便青少年阅读，并逐步将其化为习惯，为成功做好铺垫。

在本书的编写中，编者摒弃了空洞乏味的说教，以及单纯照搬成年人成功励志读物的做法。收集了世界各国先进的教育理念和少年成功案例，从中提炼出适合我国青少年教育现状的精髓，分门别类从18个大的方面展开。

本书采用章节结构的方式，将对孩子有重大影响的教养习惯大致分为18个部分，在每个部分中，再将其主题进一步细化为几个小的方面，对每个教养习惯中家长们在现实中关注的典型问题或细节做了详细的剖析阐述，并且适当地辅之以经典的教育理念或方法。书中从与青少年的习惯和生活中的相关事物入手，对习惯与人生的成长以及青少年所关注的成功的联系加以细致分析，并以生动活泼的名人、伟人事例对涉及的内容做出阐释。在以精辟简洁的语言进行阐释和解说后，还有对读者的忠告、建议以及举一反三式的发散性思维点拨。

编者

2006年5月



教养习惯之一 自信才能带来自立与自强

- 一、一个心理试验的启发 / 1
- 二、“狮子型”教子法鼓励孩子自立 / 4
- 三、培养自强不息的孩子 / 7

教养习惯之二 培养孩子刻苦与坚韧的意志

- 一、告诉孩子“永不放弃” / 11
- 二、帮助孩子克服“半途而废”的毛病 / 14
- 三、怎样培养出坚忍勇敢的孩子 / 16

教养习惯之三 注重培养孩子的情绪控制能力

- 一、情绪控制——孩子情商的核心 / 20
- 二、自知之明——田文受辱不怒的缘由 / 23
- 三、帮助孩子控制情绪的妙招 / 26

教养习惯之四 细心、专心、耐心——孩子成才的基础

- 一、专心致志，十年炼出《三都赋》 / 31
- 二、锻炼孩子专注思考的技巧 / 34
- 三、培养孩子细心观察的能力 / 38



教养习惯之五 培养孩子积极行动的能力

- 一、劳动的教养作用 / 42
- 二、不辞劳苦、不耻下问的“医圣” / 45
- 三、尝试体现孩子的自身价值 / 49

教养习惯之六 培养孩子的时间观念

- 一、让孩子变得惜时如金 / 54
- 二、告别磨蹭，培养孩子的效率观念 / 58
- 三、董遇的“三余”观 / 61

教养习惯之七 兴趣——孩子成才的前奏

- 一、正确培养孩子兴趣的方法 / 66
- 二、好奇心——孩子兴趣的源泉 / 69
- 三、残疾雕塑家博特罗的少年教育 / 72

教养习惯之八 教会孩子抓住成功的机遇

- 一、让孩子大胆表达自己的想法 / 76
- 二、培养孩子科学的冒险精神 / 80
- 三、做善于激发孩子成功欲望的好父母 / 83

教养习惯之九 孩子的科学精神是从疑问出来的

- 一、敢于打破传统观念的束缚 / 88

- 二、让孩子自己寻找答案 / 91
- 三、在玩耍中开发孩子的探索精神 / 94

教养习惯之十 培养孩子的创造性思维

- 一、培养出马来西亚总统的“发散思维”训练 / 98
- 二、大胆锻炼孩子的想像力与创造力 / 101
- 三、夸奖孩子独创性的问题 / 105

教养习惯之十一 学习、喜欢学习和善于学习

- 一、孩子的学习始于兴趣 / 108
- 二、让孩子自己找到学习方法 / 110
- 三、培养孩子良好的阅读习惯 / 113
- 四、怎样发掘孩子的求知欲 / 115

教养习惯之十二 孩子的团队精神不可少

- 一、团结友爱意识要从小培养 / 118
- 二、塑造孩子的合作精神 / 122
- 三、培养孩子宽容大度的胸怀 / 126

教养习惯之十三 人贵有责任感

- 一、造就孩子的责任心 / 130
- 二、严于律己，勇于承担责任 / 134





教养习惯之十四 注重孩子的财商培养

- 一、让孩子习惯于节俭 / 139
- 二、给孩子零用钱的艺术 / 144
- 三、怎样树立孩子正确的金钱观 / 148

教养习惯之十五 理想和目标对孩子的影响

- 一、理想对孩子的强大激励 / 152
- 二、将孩子的理想化为现实的目标 / 155
- 三、志向高远，孩子才会胸怀宽广 / 158

教养习惯之十六 文明与品德的教化作用

- 一、让孩子拥有善良的美德 / 161
- 二、孙奇逢的德行教育法 / 163

教养习惯之十七 培养孩子文明礼貌的良好习惯

- 一、孝敬父母为礼仪之首 / 166
- 二、社交能力应从小培养 / 169
- 三、孩子日常礼仪培养要诀 / 173

教养习惯之十八 让孩子拥有良好的生活习惯与健康的体魄

- 一、饮食习惯事关孩子成长 / 178
- 二、运动能带给孩子健康 / 181

教养习惯之一

自信才能带来自立与自强



自信才能带来自立与自强

一、一个心理试验的启发

在英国曾经有一个有趣的试验，一批心理学家们从一所学校里，挑出了一个既笨又丑的姑娘。这个姑娘的容貌并不出众，而且她的生活也很平淡。心理学家要求同学们把她当作美丽聪慧的姑娘看待，并且大胆的追求她。于是，大家都争先恐后地照顾她，向她献殷勤，陪送她回家。半年之后，奇迹发生了，这位姑娘变得姿容动人、高贵文雅，这样的结果令很多人大吃一惊。

从中可以看出，每个人都有他的内在美，但是这种美只有在充满自信和乐观时，才能得到充分的展现。无论是年幼的，还是年纪较大的孩子，培养他们自信的品质，在他们人生的成长过程中是十分重要的。其中，长辈和家庭的鼓励引导作用是无可替代的。

著名心理学家兰特博士常跟病人讲起小时候他经历过的一个故事：



一天，几个白人小孩正在公园里玩，这时，一位卖氦气球的老人推着货车进了公园。白人小孩一窝蜂地跑了过去，每人买了一个，兴高采烈地追逐着放飞在天空中的色彩艳丽的氦气球。在公园的一个角落躺着一个黑人小孩，他羡慕地看着白人小孩在嬉笑，因为自卑他不敢过去和他们一起玩。

白人小孩的身影消失后，他才走到老人的货车旁，用略带恳求的语气问道：“您可以卖一个气球给我吗？”老人温和地说：“当然可以。你要一个什么颜色的？”小孩鼓起勇气回答说：“我要一个黑色的。”老人吃惊地看了看小孩，旋即给了他一个黑色的氦气球。

小孩开心地拿过气球，小手一松，黑气球在微风中冉冉升起，在蓝天白云的映衬下形成了一道别致的风景。

老人一边看着气球上升，一边用手轻轻地拍了拍小孩的后脑勺，说：“记住，气球能不能升起，不是因为客观存在的颜色、形状，而是气球内充满了氦气；一个人的成败不是因为种族、出身，关键是你的心中有没有自信。”

每一个人都曾有一个美好的愿望，但为什么很多的愿望都破灭了？在学习、生活和工作中，为什么我们离成功总是那么的遥远，其实，这取决于你是否用激情投身于你的事业中去，是否用强烈的自信填充你的心灵深处。你的自信有多么强烈，就能爆发出多大的力量。当你有足够强烈的自信去改变自己命运的时候，所有的困难、挫折、阻挠都会为你让路，自信有多大，就能克服多大的困难，就能战胜多大的阻挠。

生活中，当孩子由于一些特殊的原因（生理或心理上的），而陷入自卑的境地时，你就告诉他许多自强不息、激励人心的故事，并告诉他你相信他会重新拥有自信心的。让你的孩子知



道他完全没有必要自卑，更没有必要瞧不起自己、伤害自己的身心。同时，让他了解到自卑的害处。现实中没有十全十美的人。每个人都有不少缺点，但是只要他能够勇敢地面对和改正，就是一个自信而成功的人。

自信者，就是能尊重自己，相信自己，敢于积极地展现自己，痛快淋漓地表达自己的见解，无拘无束地展示自己特长的人。只有保持自信的人，才会感到人生的充实和富于吸引力。

在现实的家庭生活中，我们做父母的可以积极支持孩子参加各种各样的实践活动，他们在实践活动中得到很多成功与失败的经验，成功的经验累积得越多，孩子的自信心就越强。

你的孩子可能对滑旱冰很害怕，但是当他试着滑出一小段而没有跌倒的时候，他就会感到很高兴，这一成功的经验就形成了一种自信的心理刺激。这种心理刺激可以使孩子尝到滑旱冰的乐趣，并且会鼓励他自己尝试着进行其他的活动。

当孩子有一个好的行为，哪怕是做成了一点点的小事，父母都应及时地给予肯定。父母可能不知道，他们一个恰当的小小鼓励，就会使孩子的心情变得兴奋而愉悦，也愿意听从父母的教诲。孩子们常常通过别人的眼神来评价自己，你对孩子的表扬和肯定或者一个赞扬的眼神，对孩子的志向、情感、行为都会起着重要的作用，当孩子第一次做了家务活，尽管还有很多不尽如人意的地方，你也应该称赞：“你真能干，像个大人了，可以帮助我们了！”这时孩子会从家长满意的微笑、赞扬的话语中得到鼓励，看到自己的价值，会加倍地相信自己的力量。

有时候，你可以尝试着让孩子来安排一次游玩计划或家宴的菜谱，同时还能让他参与讨论这些问题。让孩子了解家里的



经济情况，使他自己明白什么样的要求合理，什么样的要求不合理。这样，孩子就能抑制自己不合理的要求。孩子从参与安排家庭事务中能学到许多东西，会更懂事更有主见，自信心也会由此而更加坚定。

古往今来的出类拔萃者，都具有一股自信的劲头。“天生我材必有用，千金散尽还复来”，这是古人狂放的自负之言；“自信人生二百年，会当水击三千里”，这是今人豪迈的胸臆直抒。可以说，自信心是一个成功者最重要的心理素质，但它不是天生的，必须由父母从小加以正确引导，使孩子学会相信自己。



金玉良言

可以说，自信心是一个成功者最重要的心理素质，但它不是天生的，必须由父母从小加以正确引导，使孩子学会相信自己。

二、“狮子型”教子法鼓励孩子自立

“狮子型”教子法近年来风靡韩国，很多韩国的父母都很重视这种教育方法。它的实质就是“让孩子面对现实、从逆境中找出解决方法”的一种教育态度，越是爱孩子就越该放手，让孩子学会自立。

在游乐场，一个孩子要玩空中缆车。这是个惊险刺激的游戏项目，可那个孩子的爸爸却让他独自去玩，自己只是站在入口处等他。



其实他并不是没有钱再买一张票，而是因为他要让孩子明白，既然他要玩这个游戏，就要独自面对惊险和自己的恐惧，并学会调整、解决自己的情绪问题。

这和狮子的育儿方式不谋而合。刚出生不久的幼狮经常会被公狮推到岩石下，让幼狮从跌倒的困境中想办法找到爬上来的路。公狮或母狮即使看见幼狮遇到困难都只是远观而不干涉，只在幼狮面临生命危险时才伸出援助之手。它们保持着保护的安全距离，却不是零距离，这同样也是一种爱的距离，只有在这种距离之下，幼狮才能学会独立。

在韩国，这样的事例举不胜举。家长们都认定，采用“狮子型”教法，最终会将孩子培养成像狮子一样坚毅、勇敢、独立自主的人；反之，就可能培养出在一个在森林中无法生存、无法自保的废物。

基于同样的理由，韩国家长们觉得，教育孩子是非常简单的事情，并不复杂，就像狮子一样，最重要的是了解自己的孩子。不了解孩子的父母，即使买了昂贵的教材也无法给予孩子正确的指导；了解孩子的家长，即使是废物利用做出的教具也能教出聪明伶俐的孩子。

像狮子养育幼狮一样教育孩子！这是韩国“狮子型”教法的精髓所在。在这种观念的支撑下，我们不难想像，韩国的孩子们将会成为一些什么样的人。

父母从孩子出生开始，就应开始培养他自立的信心。因此，要有效训练小孩子独立自主，首先需消除他们依赖父母的心理，这与父母平日的管教方式很有关系。父母不能对孩子过于怜惜，相反要刻意制造孩子独处的机会，让小孩独立解决问题。

玛丽夫人自从生下女儿露丝后，有一段时间在家料理家务。家庭的内务很简单，且很多都是由佣人做的，玛丽夫人的主要工作其实就



是带孩子。但是她从不把孩子的一切事都包办，在露丝会走路前，她常将孩子放在草地上任她去爬，小露丝会走路后，也很少见玛丽夫人拉着孩子的手走。

一次露丝摔到地上哭了，伸出手让妈妈来扶她，可是玛丽夫人没有跑上前抱起孩子，而是镇定地站在原地示意她自己站起来，嘴上说着：“我的露丝多么的勇敢，快过来妈妈带你去玩。”露丝带眼泪的脸上露出了开心的笑，很快地站起来，跌跌撞撞地扑进妈妈的怀里。三岁多的露丝跟在妈妈后面坚定地走，她们母女还有说有笑，而且露丝还是靠自己的力量走回家的。玛丽夫人的观点是：孩子只有十几年在父母身边，更多的路要他自己去走，没有独立的人格和坚强的意志，他将无法走好今后的路。

事实上，每一个人都拥有足够的生存能力，一旦无人可依靠，他就会自动将潜能调动出来。如果父母能以狮子般的态度去对待孩子，让孩子知道不能依赖父母，他们自然就会独自寻找解决困难的方法。

如果父母替孩子包办太多的事情，孩子就会失去实践和锻炼的机会，如果过分地替孩子做事，实际上等于告诉孩子他什么也不会做，是个低能儿，他必须依靠父母，否则不能生活。在这种环境中长大的孩子，没有一点独立意识，他们一旦走上社会便会无所适从，只能像绵羊一样到处寻找帮助，然而家庭之外是找不到父母般的照顾的，这实际上是害了他们。

孩子在漫长的人生旅途中，无可避免地要遭遇挫折和失败，父母既不能照顾孩子一生，也不能经常在旁协助。因此，不如尽早地鼓励孩子自立，做自己的主人，让他们像小狮子一样的在磨砺中成长。



当孩子遇到困难时,父母最好放弃帮助,为了使孩子尽早适应社会,父母要从小培养孩子的自立能力,鼓励他做自己生活的主人。

——赫·斯宾塞

三、培养自强不息的孩子

在母亲诸金妹的眼里,吴敏霞是个乖巧听话的孩子,女儿的倔强和自强是父母都最感欣慰的。由于努力好强,吴敏霞9岁进入上海市跳水队,13岁入选国家队,18岁在国内外各种比赛中获奖牌57枚。

但这样的自强精神,有的时候却让母亲诸金妹心疼不已。在吴敏霞刚开始练跳水时,“吃大板”是平常事。有一天诸金妹看到女儿大腿上一大片乌青,皮肤像烂铅皮似的,“腿上怎么了?”小敏霞连忙用裙子遮住,连说:“没啥、没啥”。

最严重的一次是在12岁那年,吴敏霞在训练中受伤。当时被医生误诊为伤筋,队医不断给她按摩,但是一个星期都不见好转,再去检查,原来是骨裂,吴敏霞只能回家静养,这使她不得不放弃了十米跳台。

自强不息的精神是中华民族优良的传统美德。早在我国周代典籍《易经》中就讲到:“天行健,君子以自强不息。”汉代典籍《礼记》中也讲到:“知困,然后能自强也。”我们的祖先





历来强调，凡是有志气、有道德、有本领的人，必定是自强不息的人。

我们的家长们都在以自强不息的精神生存发展，家长们也同样希望自己的孩子具备自强不息的精神。然而我们看到，有的家长抱怨孩子依赖性太强，什么事情都依赖家长，自己能做的事情也不去做，不愿做；有的家长抱怨孩子没志气，缺乏上进心；有的家长抱怨孩子经不起一点困难和挫折；有的家长抱怨孩子玩心太重。其实，孩子不自强，不能完全怪孩子，是我们的教育——家庭教育和学校教育不当造成的。在实际生活中，我们可以参考以下几种方法：

1. 帮助孩子成功

美国的家庭教育是以培养孩子富有开拓精神，能够成为一个自食其力的人为出发点的。父母从孩子小时候就采取种种方法，让他们认识到劳动的价值，比如让孩子自己动手装配自行车，修理小家电，做简易木工，粉刷房间，到外边参加义务劳动等等。即使是富有的父母，也应十分注重对孩子进行自谋生路的能力教育。

每个孩子都有成就的动机，问题再多的孩子，也渴望有成功的机会，品尝成功的喜悦。当帮助孩子订出了具体奋斗目标时，还必须有达到目标的具体措施，比如可行的学习计划、劳动计划、具体内容要求、检查办法等。家长要有自己明确的任务和责任，成功由小到大，在于点滴积累，在追求成功的过程中，遇到困难最需要支持、鼓励和帮助，这是培养自强精神的关键。

2. 给孩子自主选择的机会

日本教育孩子有句名言：除了空气和阳光是大自然的赐