

家庭 父母心

家庭期刊集团 图书编辑室 策划

世上最划算 的教育

良好的习惯让人毕生享用它的利息，
坏习惯则是无法偿清的债务。

——（俄）乌申斯基

童年需要培养的36种好习惯

冯夏婷 主编

中山大学出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

世上最划算的教育：童年需要培养的 38 种好习惯/冯夏婷主编.
—广州：中山大学出版社，2005.8

(家庭·父母心系列)

ISBN 7-306-02557-0

I. 世… II. 冯… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045470 号

策划统筹：谭广洪

责任编辑：叶亦凡 符琼菊

装帧设计：周 明

插图：沈 帆

责任校对：金 名

责任技编：黄少伟

出版发行：中山大学出版社

编辑部电话 (020) 34303375, 84111996

发行部电话 (020) 34303009, 84111998

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275

传 真：(020) 34303009, 84036565

印 刷 者：广东金冠科技发展有限公司 印制

经 销 者：广东新华发行集团

规 格：880mm × 1230mm 1/32 6.5 印张 150 千字

版次印次：2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价：15.00 元

本书如有印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系

出版人的话

这个世界上有一种职业，是全天候的：从干上的那一天起，就永远没有退休的可能；而且不准请假，不得偷懒，不可以休息，白天黑夜都得上班，并且没有薪水——薪水得在其他地方挣，然后往这儿花；

这个世界上有一种冠冕，是终身制的：从加冕的那一刻起，就永远不会被褫夺；只是有时候，它带给你的不止是荣耀，还有紧张，还有压力，压得你甚至弄不清它到底是冠冕还是头箍，怎么让人有点喘不过气……

这种职业，这种冠冕，叫做父母。

北方民间有这么一句话：妈对儿子路那么长，儿子对妈扁担那么长。平实的话里，藏着深刻的道理：一个是无限，一个是有限。

无限的关爱。无限的担心。无限的付出。而且，这付出多不求回报、甚至求不来回报。就算有回报，也不过是孩子的一个笑容、一点成长而已。说起来好像不太对等，可没有人觉得不公平。

我们理解这种不易，我们体谅这种苦心，我们想为这些人做些什么。于是，有了你看到的这个系列——家庭·父母心。

通过一册一册散发着油墨香的书卷，我们为天下为人父母者送上的不仅仅是教子的理念、经验和技巧，不仅仅是怎么去爱他们才对、才好，还有来自内心深处的同命相怜的关怀。

因为，我们都是父母。天下父母心，本来就是共通的，都是为了所有孩子都好。

2005年5月

前言

我的儿子12岁了，很快就要小学毕业了，个子也长得跟我一样高了。他有很多让我感到自豪的事情：他很善良，总爱给钱给路边的乞讨者；他很幽默，作文写得很有趣，每次我看他的作文都忍不住笑；他的数学很好，做的数学调查研究“人每分钟要眨多少次眼”、“电话号码的秘密”得过奖；他的篮球打得不错，是校队的控球后卫；他的高尔夫球打得特别好，9岁时打过一杆进洞，10岁时得过全国冠军……他又有很多令我不那么自豪的地方：贪玩，特别爱玩电子游戏，看电影的瘾头也不小，还爱上网聊天，有时候脾气也很大……是啊，是一个独特的小孩子，同时又是一个很普通很普通的孩子。

现在想想，上面所说的这一切虽然很重要，但似乎又不是那么重要。更重要的似乎是一些更平常的事——

比如他每天会自动刷牙洗脸洗澡睡觉；每天自己调好起床时间，自己起床自己弄早餐吃，准时去上学；即使贪玩也一定记得每天准时完成作业；爱动脑筋，问题多多；做事总能认真负责；每天练球，不怕苦不怕累；吃东西不挑，对人有礼貌……

在他的成长过程里，更重要的，似乎应是学会了这样一些好的习惯，生活的习惯、学习的习惯、待人处事的习惯。

真的，其实孩子可能将来没机会写文学巨著，用不着做数学研究，高尔夫球世界冠军可能也做不成，可是，他的习惯却绝对会陪伴他一辈子。有好的生活

习惯，于是总能保持身体健康；有做事认真负责的习惯，于是做什么都能成功；有善待别人的习惯，于是处处受欢迎……习惯不好，也处处讨人嫌，当然也就成不了大事。

于是，我就想到了这本书，一本关于培养孩子的好习惯的书。

朋友谭广洪提了一个很棒的建议：培养好习惯就像往银行里存钱，随时都可以取出来用。有了一个好习惯，就好像在银行里存了一笔钱，有了两个好习惯，就存了两笔钱……好的习惯很多，就等于在银行里存了很多钱，一辈子都可以取之不尽。朋友说，培养好习惯不就成了最划算的事情了？于是起了这个书名——《世上最划算的教育》。

有了好的想法，还需要付诸实践。于是，除了奉献自己养育孩子的经验，我更鼓动朋友们献出锦囊妙计。陈蕾、魏敏、马梦晓、廖莉、甄俊俊、曹晓刚、周群、薛婷婷、蒋慧、解慧超分别写了不同的部分，他们的精彩论述，等待着和您一起来分享。

感谢出版社的朋友。没有他们的辛勤劳动，就没有这本书的出版。

感谢我的家人，我的先生和我的儿子，他们是我永远的骄傲，是我做一切事情的动力。

感谢您，我最尊敬的读者，谢谢您选择了这本书，分享我们的成果。

冯夏婷

2005年初秋于广州

目录

生活习惯



饮食定时、定位、定量的习惯 4

当当妈妈把他吃饭的过程变得很有趣，这也是一个启发。可爱的鸚鵡鬧鐘，自己挑選的碗勺，自己專用的餐桌餐凳……這一切對孩子來說，就像好玩的游戏和玩具，讓他們對吃饭充滿期待。



不挑食、不偏食的习惯 7

很多动物都能确切无疑地知道什么食物可以吃，什么不能吃；比如一只鹿，从未听过营养专家在电视上侃侃而谈，但当它的体内需要盐分时，它就会跑上十几公里的路去盐渍地舔食盐。



自己吃饭的习惯 14

如果我们能把小孩当成小狗，不顾虑孩子饭桌上的吃饭样子，允许他为自己干些事，允许他尝试尽量正确地自己吃饭，幼儿的收获、我们的收获，都会很大很多。



特别提醒：肥胖孩子的行为治疗 17

睡眠习惯 19

没多久，爸爸悄悄进来给思哲盖被子，发现他已经睡得像只小猪了。他猜想，思哲一定在做着一个甜美的梦。



爱好运动的习惯 24

不少孩子天生并非体弱，但最终被家长过分“关爱”害了；有的本来身体就弱，父母更是百般呵护，加上这类孩子通常也不好动，运动习惯的培养更是无从谈起。

特别提醒：五种运动儿童不宜 27

自我保护的习惯 28

每天大约就有 40 个孩子死于交通事故；每年有近两万名少年儿童非正常死亡；还有 40—50 万左右的孩子受到中毒、触电、他杀等意外伤害。

特别提醒：四种危险情境，孩子怎么办 ... 32

学习习惯

爱问问题的习惯 36

孩子天生就是好奇的。如果他的好奇得到鼓励，他就越来越好奇。如果不仅仅得到鼓励，还能得到解决问题的具体建议，获得越来越多研究问题的体验，孩子研究问题的能力就能得到不断的提高。

主动学习的习惯 40

在这个过程中，孩子学会了自己思考、自己总结、自己解决问题，并且体验到了思考的乐趣……有这么多好处，不过要你花点时间等等他，难道不值得？

观察、思考、阅读的习惯 44

妈妈并没有直接告诉孩子答案，而是专门宁愿多花点时间，精心布局，扮出一个学习伙伴的样子，和孩子为了研究这个问题忙得不亦乐乎。

10 特别提醒：用游戏来培养学习习惯 46

喜欢创造的习惯 51

孩子的探索、创新会因为自己的行为得不到鼓励而被压制，久而久之，孩子就会认为这样的行为爸爸妈妈不喜欢，是不好的，于是变成什么都不要试，什么都不敢试。

特别提醒：利用家里的资源，和孩子一起创造
..... 55

交往习惯

11 礼貌的习惯 58

问候虽然很简单，却让人感受到了一种被尊重和被关心的感觉，心情会变得很愉快。

12 倾听的习惯 61

不少家长一味要求孩子不要插嘴，要听大人的话，而自己却没有学会倾听孩子的心声，没有为孩子树立倾听的榜样，这样的教育会有效吗？

13 表达的习惯 64

在孩子的成长过程中，他们大多数会以一些消极的方式宣泄情绪和表达感受，如哭叫和顿足等。如果成人不及时加以正确引导，久而久之，他们便养成表达的坏习惯。

14 遵守规则的习惯 67

上厕所要冲水，这是一种社会最基本的规则，一个刚懂事的孩子也能够自觉按照这个基本规则去做，瑞士国民的规则意识可见一斑。



15 分享的习惯 71

由于独生子女的增多，很多孩子习惯了独自占有物品，而不懂得与人分享。如果作为父母，你觉得这没什么大不了，没有意识到孩子这样可能发展成自私的话，他们今后可能就真的成了自私鬼。

16 合作的习惯 74

每一个人都不可能孤立地生活在这个世界上，我们必须生活在人群中。没有人愿意与过于自私的人交往，相信你更愿意孩子是懂得合作的儿童。

17 待人友善的习惯 77

孩子从来就不缺一两个桔子或其他物质上的东西，他们容易缺的是心中有别人。心中没有别人，孩子还是动物；心中有了别人，社会化就开始了。

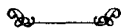
特别提醒：孩子遭遇交往退缩怎么办 79

18 遵守诺言的习惯 81

有的父母总喜欢问孩子“你长大了怎么照顾爸爸妈妈”，孩子对此并没有概念，就只好信口胡诌，说些“我要给爸妈买一所最大最大的房子”、“我给你俩一人买一架飞机”之类的空话让父母高兴。

19 尊重他人的习惯 84

5岁的孩子在喝牛奶时，不小心打翻了杯子，牛奶洒了一地。一般情况下，妈妈一定会骂，孩子一定大哭。但是，如果是客人不小心打翻茶水，妈妈一定会说“没关系”，因为妈妈认为客人不是故意的。



20 体谅他人的习惯 89

不要在孩子面前掩饰夫妻之间的关爱。餐桌上，给孩子夹菜的同时别忘给爱人也夹一筷；出门前，在给孩子整装的同时也不忘叮嘱爱人一句。

21 乐于助人的习惯 93

可以要求他每次最少做到一件帮助他人的事，不论大小，将助人变成游戏。

22 记住别人的名字的习惯 97

对于每一个人，最动听的语言就是自己的名字，听到自己的名字被叫，谁都会精神为之一振，当然要留心听对方在跟你说什么啦！

自尊由爱自信 习惯

23 永远认为自己对一切很重要的习惯 102

家庭和父母是孩子最安全可靠港湾，一岁半的孩子就开始从父母那里获得信心；这种信心，正是他探索外界的基础。

24 努力做到最好的习惯 105

学倒水，要小心不把水洒到桌子上，水壶轻拿轻放；学扣扣子，除了学会动作以外，还要动脑筋想想怎样才能更快；玩小娃娃，可以替她设计几套衣服，根据不同场合有不同的打扮……生活中可以做得更好的事情有很多，重要的是让孩子意识到这些都是可以改进的地方。



25 自信的习惯 108

这个实验让我们明白了，小狗是怎样变得不自信的，也就是是怎样学会了什么都不要去尝试的。这可以让我们反省自己对孩子的教育。

26 自己选择和自己决定的习惯 111

为人之父者不应该说得太多，也不应该处处亲自为孩子拿主意。为人之父者应该为孩子留出一片广阔的空间，让孩子能够呼吸到自由的空气，能够健康快乐地成长。因为孩子有自己的生活空间，而且他们面对的人生，与父母年幼时面对的人生有所不同。

27 自己解决问题的习惯 115

比如孩子做错了事，在幼儿园打了人、咬了人，总是爸爸妈妈替他向别人道歉；如果孩子忘了做作业，妈妈总是找一个理由来替孩子开脱责任，比如说是我做饭做晚了，是我忘了提醒他，等等，总是把自己的孩子保护起来。

28 自己管理自己的习惯 119

如果你昨天晚上收拾书包准备用具的时候，能够先看清楚今天上什么课，准备好了再仔细检查一遍，今天就不会没有彩色笔用了。早上闹钟一响你就起来，不要贪睡，你也就不会迟到了。

29 对自己的行为负责的习惯 122

孩子在学校惹了祸或违反了学校纪律，老师多数会说：“把你家长找来！”家长去还是得去的，但不要替孩子道歉、然后把他领回家了事。

30 对自己的生活负责的习惯 126

父母过多的呵护和照顾，什么都给孩子想好、准备好，只会束缚孩子自主自立的发展，养成孩子依赖和懦弱的心理。

31 自我控制的习惯 129

孩子最后闭嘴了。不过回到家，他第一件事就是拿起家里的“超人”往地上摔，边摔边用脚踩：“我踩死你！”

特别提醒：怎样才是善于自控的孩子 --- 131

特别提醒：培养孩子自控三大步骤 134

32 自我激励的习惯 136

现实当中，我发现许多孩子变得完全依赖于成人的赞许，连怎样认可自己都不知道了。

性格习惯

33 诚实的习惯 142

华盛顿也不是天生就诚实得不得了，他也在学，紧张地学——我们试想一下，如果父亲听完以后，二话不说抓过华盛顿就是一顿暴打，打完母亲又接上，来上一顿臭骂，那么，华盛顿能不能做总统且不说，他还能不能做一个诚实的小孩呢？关于诚实的后果，他会学到什么？

34 勇敢的习惯 145

我们讲的勇敢品质的培养内容，更主要的是敢于在集体面前说话、表演，敢于参与力所能及的各



种体育活动和各种游戏，上课能大胆地回答问题，能主动克服困难完成自己的任务等。

别小看，这些也是勇敢。

35 快乐的习惯 149

你很注意在别人面前维护孩子的尊严，对孩子宽容一些，孩子其实更能感受你的关爱。一个能够感觉到有人爱的孩子，不管遇到什么问题，都比较能够乐观地面对。

36 积极的习惯 153

每个人身上都随身附带着一个法宝，这个法宝的一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。

37 宽容的习惯 158

如果一个孩子生活在利益计较之中，他就学会了争斗；如果一个孩子生活在安全之中，他就学会了相信自己和周围的人；如果一个孩子生活在友爱之中，他就学会了这个世界是生活的好地方。

38 乐观面对逆境的习惯 161

宝宝摔跤了，他本来不怎么疼（孩子的痛觉比大人要迟钝得多），可是飞奔过来紧张得不得了父母却让他猛地觉得自己应该大声地哭，然后父母抱着他又亲又安慰的场面令他觉得好满足，从此以后，孩子学会了：只要摔着了，不管痛还是不痛，只管大声地哭，就能得到大人的疼爱。

特别提醒：如何消除孩子的心理压力 ... 164



纠正坏习惯

01 偏食习惯的纠正 168

如果孩子因为挑食而发脾气，表现出任性的行为，可以考虑责备和惩罚。

02 任性习惯的纠正 171

把孩子暂时从有趣的环境中，从有人关注的环境中抽离，进入无聊的、没人关注的环境，孩子从兴头上冷静下来，就会懊恼自己不应该那样做，否则现在还在玩，而不用在无聊的地方自己一个人呆这么久。

03 说谎习惯的纠正 176

小朋友说谎，通常有几种可能，一是为了逃避惩罚，二是为了得到利益，三是为了维护自尊。对此我们要区别处理。

04 打人习惯的纠正 179

有些父母，还抱着孩子的时候就鼓励孩子：“踢爸爸一脚。”这种玩笑最好别开。

05 依赖习惯的纠正 182

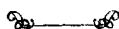
两件事情的次序不能颠倒，不能说“如果你保证晚上整理玩具，现在就可以看电视”，这样孩子现在一定会看电视，晚上一定不整理玩具，并且开始学会偷懒。



再讲一个故事 (代结语)

你想孩子喜欢读书，喋喋不休地教导他读书的习惯有多么重要，倒不如你自己先养成读书的好习惯；你想孩子是个爱问问题的人，你所表现出来的对一切充满好奇的性格自然也会感染孩子；你要是希望孩子做事有条有理，认认真真，你自己就不能马马虎虎，拖泥带水；不乱发脾气的妈妈，才能教出好脾气的女儿；有责任心的爸爸，也才能培养出有责任心的儿子……

参考资料 193



家庭父母心

家庭期刊集团图书策划

世上最划算 的教育

良好的习惯让人毕生享用它的利息，
坏习惯则是无法偿清的债务。

——（俄）乌申斯基

童年需要培养的36种好习惯

冯夏婷 主编

中山大学出版社

生活习惯

魏 敏 廖 莉 马梦晓

1988年1月,75位诺贝尔奖得主聚会巴黎,有记者问其中一位获奖者:“请问您在哪所大学学到了您认为最重要的东西?”这位科学家平静地答:“是在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么?”“学到把自己的东西分一半给小伙伴;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;吃饭前要洗手;做错了事情要表示歉意;午饭后要休息;要仔细观察周围的大自然。我想我学到的最重要的东西就是这些。”

良好的生活习惯是促进孩子健康向上的积极力量,也是现代人必不可少的文明标准之一。人们把儿童期称为“困难的年龄期”,这个时期,孩子的身体、道德、智力等方面都在迅猛发展。有眼光的父母善于抓住这个时期,怀着一颗童心去观察和了解孩子,让孩子养成良好的生活习惯,终生受益。