

培养精英

全国家长学校示范教材

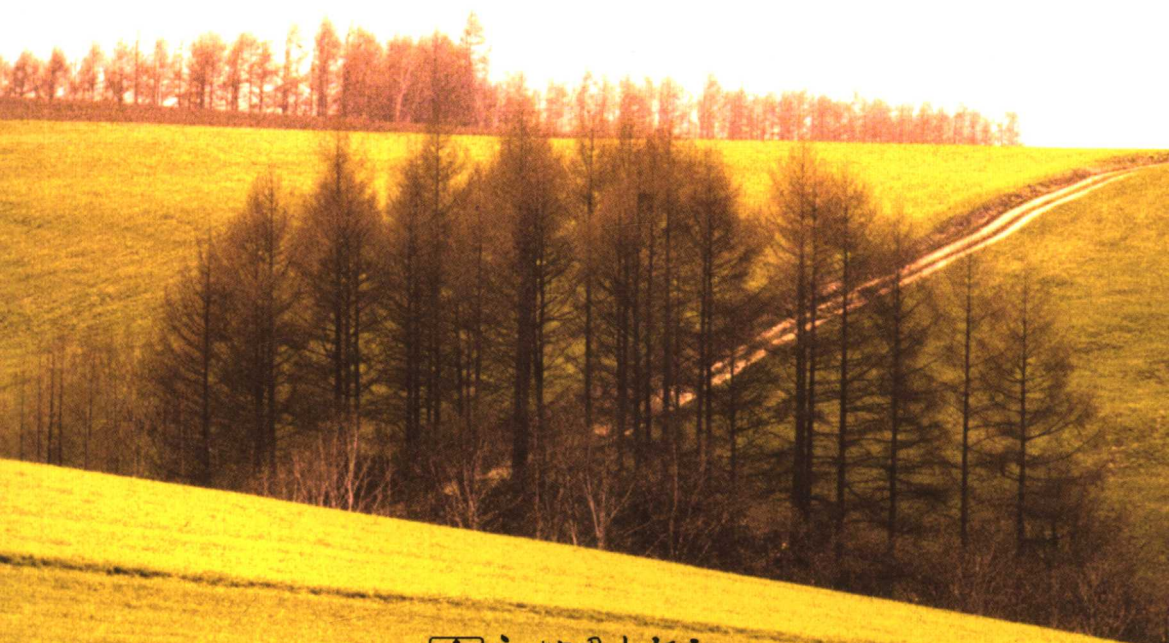
专家组：孙云晓 程鸿勋 孙蒲远 陆士桢 孟育群 冉乃彦 王宝祥 林 格 等

顾问：李海东 胡利群 等 主编：杜小宜



QUANGUO
JIAZHANG XUEXIAO
SHIFAN JIAOCAI

金色版



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

培养精英

全国家长学校示范教材

专家组：孙云晓 程鸿勋 孙蒲远 陆士桢 孟育群 冉乃彦 王宝祥 林 格 等

顾问：李海东 胡利群 等 主编：杜小宜



QUANGUO
JIAZHANG XUEXIAO
SHIFAN JIAOCAI

金色版



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

培养精英：金色版/杜小宜 主编. —北京：新世界出版社，2006.6

ISBN 7-80228-103-2

I. 培... II. 杜... III. 习惯-培养-青少年教育

IV. D432.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065987 号

培养精英（金色版）

学术策划：林 格

主 编：杜小宜

研发编辑：吴贤春

责任编辑：李 林

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网 址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷：中国电影出版社印刷厂 经销：新华书店

开 本：787×1092 1/16 字数：250 千字 印张：16

版 次：2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80228-103-2/G·053

定 价：30.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

目 录

第一章 习惯：改变孩子命运的力量 (1)

一、了解习惯是什么 (3)

二、认识习惯的力量 (9)

温习与反思 (13)

第二章 做人习惯：培养真正的人 (15)

一、唤醒孩子沉睡的爱心 (17)

二、让诚信成为孩子的立身之本 (21)

三、让孩子在承担责任中长大 (26)

四、以自信帮助孩子克服万难 (30)

五、帮孩子成为善于交往的人 (35)

六、让孩子学会讲文明礼貌 (39)

七、小心任性阻碍孩子健康成长 (44)

八、别让冷漠毒害孩子的心灵 (48)

九、帮孩子突破虚荣的笼罩 (51)

温习与反思 (55)

第三章 做事习惯：为生存播撒种子 (57)

一、引导孩子有条理地做事 (59)

二、培养孩子讲究效率 (66)

三、培养孩子学会与人合作 (69)

四、指导孩子积极选择 (73)

五、教孩子学会要事第一 (77)

六、让孩子按规则做事	(81)
七、当心失败成为孩子前进的绊脚石	(84)
八、警惕孩子的抱怨	(88)
九、别让孩子在拖延中浪费生命	(92)
十、让孩子从完美主义的梦中醒来	(96)
温习与反思	(100)

第四章 学习习惯：高于一切学习成绩

一、引导孩子主动学习	(103)
二、积极治愈孩子厌学	(108)
三、培养孩子喜欢探索	(112)
四、指导孩子不断自我更新	(116)
五、教孩子在“做中学，学中做”	(120)
六、教孩子科学利用和管理信息	(123)
七、指导孩子与基本课程同步	(126)
八、别让马虎毁了孩子	(132)
九、提醒孩子有目标	(137)
十、教孩子有计划	(142)
十一、小心磨蹭对孩子的危害	(147)
十二、帮孩子克服不专心	(151)
温习与反思	(156)

第五章 生活习惯：为健康人生奠基

一、引导孩子坚持锻炼身体	(159)
二、让孩子节约每一分钱	(164)
三、指导孩子科学饮食	(168)
四、小心孩子盲目攀比、炫耀	(173)
五、别让孩子成为懒惰的人	(178)
六、纠正孩子的不良卫生习惯	(183)
七、纠正孩子的不良生活习惯	(188)
温习与反思	(193)

附录 学生操作方案 (精英成长五大核心习惯)	(195)
一、把一件事情做到底	(197)
二、孝敬父母	(206)
三、做事有计划	(214)
四、做错事情勇于承担责任	(222)
五、坚持每天锻炼身体	(230)
综合测试题	(239)

第一章

习惯：改变孩子命运的力量

一、了解习惯是什么

按照《现代汉语词典》的解释，习惯就是在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。

可见，习惯具有很强的稳定性，与个人和社会都有密切的联系，对个人表现为“恒常”的行为，对社会则表现为“礼俗”或“社会风尚”。

1. 习惯是养成教育的结果，养成良好的习惯是行为的最高层次，但习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。

3

习惯可以说是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等方式，是人们头脑中建立起来的一系列条件反射，这种条件反射是在重复出现而有规律的刺激下形成的，并且在人的大脑中建立了稳固的神经联系，只要再遇到相同的刺激，就会自然地出现相同的反映。所以说它是条件反射长期积累、反复强化的产物。

我国儿童心理学家朱智贤教授认为，习惯是人在一定情境下自动化地去进行某种动作的需要或倾向。例如，儿童养成在饭前、便后或游戏后一定要洗手的习惯后，完成这种动作就成为他们的需要。他同时指出，习惯形成就是指长期养成不易改变的行为方式。习惯形成是学习的结果，是条件反射的建立、巩固并臻至自动化的结果。

从心理机制上看，习惯一旦形成，就会变成人的一种需要。如果不这样做，就会感到很别扭。因而它具有相对的稳定性，具有自动化的作用，它不需要别人督促、提醒，也不需要自己的意志努力，这就是我们平常说的“习惯成自然”，是一种省时、省力的自然动作。比如清晨喝一杯白开水，如果是在父母的提醒下才去喝，只能算是一种行为，而非习惯；如果想都没想，自动地去喝一杯白开水，不喝就感到十分别扭，这样的行为就叫做习惯了。

2. 习惯是一个复杂的综合体，具有后天性、稳固性和可变性、自动性和下

意识性、情境性等各种特征。

一是后天性。

习惯不是由遗传得来的，是人在后天的生活环境中习得的。从生理机制来讲，习惯是一种后天获得的条件反射。如果对习惯的这一特征缺乏认识，往往会把一个人的好习惯或坏习惯归为先天的、遗传得来的，这在实践中就会忽视教育影响的作用，不自觉地走入“误区”。了解习惯的后天性特征，能使人有意识、有目的地进行良好习惯的训练，防止并克服不良习惯的形成，充分发挥主体的能动作用。

二是稳固性和可变性。

习惯一旦形成就较难改变。习惯经过多次重复，因得到强化而不断地趋于定型稳固，如果此时想改变它，是较为困难的。但这种稳固性不是绝对的。只要经过较长时间的强化训练和影响，即使是已经形成的较为牢固的不良习惯，也不是绝对不能改变的。

三是自动性和下意识性。

习惯是一个行为自动化的方式。所谓自动化，就是稳定的条件反射活动，甚至是下意识的动作。行为习惯形成以后，就不需要专门的思考和意志的努力。习惯的这一特征，可以有效地节省人们的时间和精力。

四是情境性。

习惯是一种动力定型，是在相同情境下出现的相同反映，因而有情境性。习惯形成以后，它总是由一定的情景而启动的。也就是说，养成了某种习惯的人，一旦到了特定的场合，习惯就会表现出来。特别是在习惯还不完全巩固的情况下。

如有的孩子在幼儿园里初步形成“自己的事情自己做”的习惯，自己洗脸，自己穿衣服。可是一回到家里，不爱洗脸，自己也不穿衣服，吃饭还得一勺一勺地喂，在幼儿园的好习惯全没有了。这说明儿童的习惯受情境所制约。要使良好的行为习惯得到巩固和泛化，就要在各种场合实践其良好的行为习惯，摆脱单一情景刺激的状况。

3. 习惯与人的行为模式和行为水平有着密切的关联。

首先，从人的行为模式来看：

我们发现，人的行为，从方向上分为良好行为与不良行为，从方式上分为定型性行为和非定型性行为。

非定型性行为指的是非习惯性动作。这是人们经常遇到的一种情况，采取什么行动，主要靠意识支配，这种意识不是靠简单的训练产生的，而是靠长期的培养，靠道德的积累。

而定型性行为指的是习惯动作，要靠长期的培养和训练养成。虽然看来是行为的习惯，但它却是完善人格不可缺少的，是成才的基本条件之一。

然后，从人的行为水平来看：

人的行为有四个层次。

最低层次是被动性行为。它需要靠外部的强制力量。这是因为此时孩子的道德认识还不充分，道德情感还不稳固，还没有形成道德意志。如老师在场就遵守纪律，老师不在场就不遵守纪律。

第二个层次是自发性行为。通过接受教育，孩子对习惯培养的重要性有了基本的认识，并能自发地根据情境要求去做，但由于自控能力差，兴趣、情绪变化大，因此行为具有随意性和情境性，行为习惯常常顾此失彼，不能完全到位，反复性大，往往是不稳定的。这时孩子不但需要自己的意志努力，还需要一定的外部提醒和监督。

第三个层次是自觉性行为。它需要一定的意志努力，靠内部的自我监督。此时孩子已经有了一定的道德认识，并有一定的道德意志，能够进行自我要求和自我监督，不需要外部监督，但仍然需要自己的意志努力。

最高层次是自动行为。既不需要外部监督，也不需要自己的意志努力，这时遵守的纪律不是被迫的，而是自然的、自动的行动——习惯。

4. 对习惯进行分类并不是没有意义的，也不代表把简单问题复杂化。

人们常常不自觉地将习惯分成好习惯和坏习惯两大类，就是一种较为常见的分类方法。我们还可以按照不同的标准对习惯进行分类：

一是按其价值分为良好（积极的）习惯和不良（消极的）习惯。

凡是对人的学习、工作和生活等起积极作用的，适应人的正常需要，且对人具有正向价值的一类习惯就是良好的习惯或积极的习惯。反之则是不良的习惯

或消极的习惯。

如节约能源、坚持体育锻炼就是良好的习惯或积极的习惯；而不讲究卫生、酗酒、吸烟就是不良的习惯或消极的习惯。对于学生来说，做完作业后能做到自我检查，这就是积极的良好习惯；如果做作业时，一边吃零食，一边看电视，不能专心致志地抓紧时间完成，这就是一种不良习惯或称之为消极习惯。

二是按其层面分为社会性习惯和个（个体）性习惯。

遵守交通规则、爱护环境、文明礼貌等类似习惯都可以叫做社会性习惯。这样的习惯是社会成员大都具有的，有的还必须共同遵守。社会性习惯更多地是强调那些与他人发生联系的习惯，通常体现为适应公共生活领域的习惯。

个体习惯则是社会个体所独有的习惯。比如有的人习惯早睡早起，有的人则习惯晚睡晚起。像这样的习惯都可看成是个性习惯。因个人具体情况而定，具有很大差异性。

三是按其水平分为动作性习惯和智慧性习惯。

动作性习惯主要是一些自动化了的身体反应和行为动作，比较简单，形成的时间较短，容易训练。如饭前便后洗手、早晚刷牙洗脸这样的习惯，就是动作性习惯。

智慧性习惯比较复杂，层次更高，需要较长时期的训练才能形成，这类习惯主要涉及的是思维方式、情感反应和心理反应倾向方面的内容。比如做事有计划的习惯；凡事三思而后行；遇到事情总是往积极的、好的方面想的习惯；实事求是的习惯；质疑、批判和保持理性的习惯等。

四是按与能力的关系分为一般性习惯和特殊性习惯。

那些与人的一般能力要求相一致的习惯，如善于观察事物的习惯、勤于思考的习惯等，称之为一般性习惯。

而那些与特殊技能和能力要求相适应的习惯，如建筑师、艺术家等职业所需要的利用表象构图的习惯，司机驾驶所需要的注意力分配的习惯等，诸如这样的习惯称之为特殊性习惯。

五是按不同的活动领域分为学习习惯、生活习惯、工作习惯、交往习惯。

依照人们日常活动的主要领域，可将习惯分成学习习惯、生活习惯、工作习惯、交往习惯，甚至可以将它们进行进一步具体的划分，比如在学习习惯中，

可以分出阅读习惯、思考习惯、写作习惯等等，将生活习惯分为起居习惯、饮食习惯、卫生习惯等等。

六是按出现的时间先后分为传统性习惯与时代性（现实性）习惯。

那些从历史上继承下来的习惯，可以看成是传统性习惯。比如，我国人民大都具有的尊老爱幼的习惯、春节回家过年的习惯等等，都是传统性习惯。

那些人们在现实生活中形成的不同于以往的习惯就是时代性习惯。比如上网的习惯，乘电梯靠右站的习惯，垃圾分类的习惯，环境保护的习惯，终身学习的习惯等等，都可以看成是时代性习惯。

5. 习惯的养成也有关键期。抓住关键期培养孩子的习惯，成效最大。

1935年，奥地利生态学家、诺贝尔奖金获得者洛伦兹发现，小鹅孵出后的一两天内，愿意追逐它第一次见到的活动的物体。如果见到的是母鹅就追母鹅，见到的是人就追人，而且这个习惯会长久地保持下去。若在小鹅孵出后的一两天内将其与母鹅或人隔开，那么再过一两天，无论母鹅或人与小鹅怎么接触，小鹅也不会追逐母鹅或人了。经过多次实验，洛伦兹把小鹅这种无须强化的，在一定时期内形成的反应叫做“印刻现象”，即发展某种能力的关键期。

习惯的养成也有关键期。无论是古代、近现代，还是当代，许多著名的教育学家、心理学家和思想家都认为行为习惯要从小培养。就现代心理学和教育学的研究看，幼儿期（3岁~6岁）、童年期（7岁~12岁）、少年期（13岁~16、17岁）都是习惯养成的重要时期，特别是幼儿期和童年期更是关键。

1988年1月18日至21日，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会，以“21世纪的希望和威胁”为主题，就人类面临的重大问题进行研讨。在会议期间，有人问一位诺贝尔奖获得者：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最主要的东西呢？”这位白发苍苍的获奖者回答：“是在幼儿园。”提问者愣住了，又问：“您在幼儿园学到些什么呢？”科学家耐心地回答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；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。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

“三岁决定一生。”良好的行为习惯要从小培养，少年儿童成长中的每一天

都是习惯培养的好时机。在少年儿童时期，人的身心发展还未定型，具有较强的可塑性，这一时期也是矫治不良习惯的最佳时期，甚至是关键期。因此，培养良好习惯的关键期也是矫治不良习惯的最佳时期。现代心理学研究表明，在儿童心理发展的过程中存在许多发展的关键期，一旦错过这些关键期，人的某些心理品质就得不到应有的发展，从而成为终身的缺失和遗憾。

因此，父母要抓住关键期培养孩子良好的行为习惯，促使孩子奋发图强，苦练本领，不可贻误了成长的黄金时段。

怎样更好地理解习惯是什么呢？我们的建议是：

▲ 要学习科学的理论知识。学习科学的理论知识是很必要的。有很多父母常凭经验办事，对孩子的教育很盲目，这是很危险的。父母对孩子的教育应该随着时代的进步，越来越科学、系统、规范和现代。要达到这一要求，可以多参阅一些与习惯相关的书籍和材料，更全面地了解习惯的含义、特征、分类等，并在自己理解的基础上以明晰的方式向孩子做一些说明，尽可能让孩子明白习惯是什么。

▲ 多给孩子讲故事。孩子都喜欢听故事，把与习惯相关的故事或名人轶事等搜集起来，讲给孩子听（年龄大的孩子可以让其自己阅读），这种生动形象的教育比父母讲一堆大道理要强得多。

此外，通过其他的形式如影视剧等也能起到类似的效果。总之，形式越生动活泼，孩子越容易接受教育。

▲ 多留心孩子的习惯，常和孩子谈心。父母要多留心孩子的习惯，常常和孩子谈心，最好以朋友对话的形式出现，不要动不动就让孩子觉得父母居高临下、很可怕或者难以接近。父母要在和孩子接触的过程多加留心，看孩子都具有哪些习惯，是什么类型的习惯等等，可以让孩子自己总结有哪些好习惯，有没有什么不好的习惯需要改正的。父母也可以检查一下自身的习惯，或者让孩子来分析父母的习惯。

二、认识习惯的力量

习惯拥有改变孩子一生的力量。青少年时期正是学习的关键时期。国内外相关研究资料表明，学习的好坏，20%与智力因素相关，80%与信心、意志、习惯、兴趣、性格等非智力因素相关，其中习惯占有重要的位置。

1. 好习惯让人受益终身，坏习惯却是贻害无穷。

好的习惯一旦养成，便可终身受益。达尔文说：“我的生活过得像钟表的机器那样有规则，当我的生命告终时，我就会停在一处不动了。”他所说的“有规则”，便是一种良好的习惯。

坏习惯却常常贻害无穷。大哲学家柏拉图有一次就一件小事毫不留情地训斥了一个小男孩，因为这小孩总在玩一个很愚蠢的游戏。小男孩不服气：“您为一点鸡毛蒜皮的小事而谴责我。”“但是，你经常这样做就不是鸡毛蒜皮的小事了。”柏拉图回答说，“你会养成一个终生受害的坏习惯。”

习惯的力量往往是惊人的。

某校校庆时，一个学生对儿时的老师说：“我小时候没听老师的话，没养成好习惯，长大后在生活和工作中遇到了不少麻烦。”原来，他生活无秩序，东西胡乱放，为此经常和爱人吵架。一次晚上睡觉时，脱了袜子随便一扔，第二天早晨他怎么也找不着了。上班开会时，他掏出手绢擦鼻子，可捂在鼻子上的却是一只臭袜子，搞得他狼狈不堪。现实生活中，个人习惯不良往往给人的感觉是修养差，直接影响人际关系，也是造成家庭不睦、邻里不和的直接原因，会带来很多不必要的尴尬和麻烦。

2. 良好的习惯是能力和素质的生长点，能为人的全面发展和成功提供支撑性平台。

著名作家冯骥才先生曾经捕捉了几个发人深省的小镜头：

镜头一：在汉堡定居的一个中国人刚到汉堡时，跟几个德国青年驾车到郊外去玩。他在车里吃香蕉，看车窗外没人，就顺手把香蕉皮扔了出去。驾车的德国青年马上“吱”地来了个急刹车，下去拾起香蕉皮塞到一个废纸兜里，放进车里，并对他说：“这样会滑倒的。”

镜头二：一次，在华盛顿艺术博物馆的开阔地上，一个穿大衣的男人猫腰在地上拾废纸。当风吹起一块废纸时，他就像捉蝴蝶一样跟着跑，抓住后放在垃圾筒内，直到把地上的废纸拾净，他才拍拍手上的土走了。这人是谁，不知道。

镜头三：另一个发生在美国的小事。在芝加哥的音乐厅，休息室的一角是可以抽烟的，摆着几个脸盆大小的落地式烟缸，里面全是银色的细砂，为了不让里边的烟灰显得难看。但大烟缸里没一个烟蒂，柔和的银砂很柔美。他用手一拨，几个烟蒂被指尖勾出来。原来人们都把烟蒂埋在下面，怕看上去杂乱。值得深思的是，没有一个人不这样做。

这样的场景不能不让我们深思：我们究竟比别人差了呢？

在国内，大家对一些坏习惯已经习以为常。为了调查学生的卫生习惯，有关专家曾做过一个试验，让教师中午偷偷往教室里扔些纸，把教室搞得很乱，用这个方法看看每个学生进教室的表现，结果四个班（近 200 名学生）只有 9 个人把纸捡起来，有的班一个捡纸的都没有。不少学生说：“谁这么讨厌，往地下扔纸！”然后用脚把纸踢到一边。

上述这些，并不是说外国人什么习惯都比我们好，这里丝毫没有崇洋媚外之意。国外某一方面好，不等于说他们什么都好；我们某一方面差，不等于我们各方面都差。但是，当别人动不动就因为我们的坏习惯而给我们冠之以“素质低”、“没道德”之类的名称时，我们是否应该学会反思，如果国外在这方面的确有可取之处，我们为什么不学习呢？

习惯与素质一样，都是人的第二天性，即稳定的、长期起作用的品质。在一定意义上来说，习惯就是素质，而素质总会顽强地通过习惯表现出来。素质形成的过程，往往是良好习惯形成的过程；养成了良好的习惯，才能谈得上良好的素质。

3. 在儿童时期培养良好习惯，就是为健康人格奠定基础。

1995 年，有人曾经对 148 名杰出青年的童年进行研究，发现他们之所以成

为杰出青年，良好习惯与健康人格是最重要的原因。

在 148 名杰出青年身上，集中体现出这样 6 种人格特点：自主自立精神；坚强的意志力；非凡的合作精神；鲜明的是非观念和正确的行为；选择良友；以“诚实、进取、善良、自信、勤劳”为做人的基本原则。举例说明：他们在童年时，如果未完成作业而面对游戏的诱惑，60.13% 的人“坚持认真完成作业”；66.8% 的人非常喜欢“独立做事情”；79.73% 的人对班上不公平的事情“经常感到气愤”；而 54.05% 的人“经常制止欺负同学的行为”。

几乎同时，还有一篇极有震撼力的调研报告，即《悲剧从少年开始——115 名死刑犯犯罪原因追溯调查》。该报告写道：

调查表明：115 名死刑犯从善到恶，从人到鬼绝不是偶然的。他们较差的自身素质和日积月累的诸多缺点是他们走上绝路的潜在因素，是罪恶之苗，是悲剧之根。他们违法犯罪均起源于少年时期，其中 30.5% 的人曾是少年犯，61.5% 的人少年时犯有前科，基本都有劣迹，从小就有不良行为习惯。柏拉图曾经告诫一个游荡的青年说：“人是习惯的奴隶。”英国诗人德莱敦也说：“首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们。”因此正是这些劣迹少年身上的潜在因素没有得到改变，他们最终都走上犯罪道路。通过调查分析，这种潜在因素主要表现在以下几个方面：少文化、缺知识、不知礼、不懂法；贪吃好玩、奢侈为荣、怕苦怕累、不学无术；“哥们儿义气”重如生命，为“朋友”义气不惜两肋插刀；自作聪明，我行我素；显赫逞能，亡命称霸；伦理错位，黑白不分，是非颠倒，荣辱不清。

这一概括是深刻的。

一切都是从童年开始的。不同的童年造成了健康青年与病态青年之分，更造成了杰出青年和死刑犯青年的天壤之别。而这种不同的基本点之一就是习惯的不同。

习惯与人格的关系是相辅相成的。习惯影响人格，人格更会影响习惯。年龄越小，习惯对人格的影响越大；年龄越大，人格对习惯的影响越大。因此，在儿童时期培养良好习惯，就是为健康人格奠定基础。

习惯往往形成于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。孩子多一个好习惯，就多一份自信；多一个好习惯，就多一份成功的机会；