

• 教子枕边书 •

J I A O Z I Z H E N B I A N S H U

怎样培养孩子的 好习惯



主编 / 梁平

Zenyang Peiyang Haizide Haoxiguan

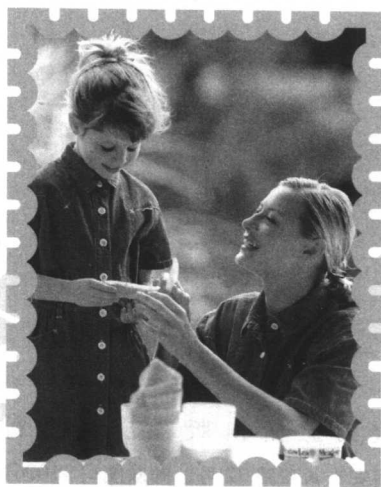
著名的教育学家叶圣陶先生说过：“教育是什么，往简单方面说，只有一句话，就是养成良好的习惯。”一件事只要养成了习惯，做起来就轻松多了。

 陕西旅游出版社

• 教子枕边书 •

J I A O Z I Z H E N B I A N S H U

怎样培养孩子的 好习惯



主编 / 梁平

*Zenyang Peiyang Haizide
Haoxiguan*

 陕西旅游出版社

责任编辑:戴笑诺

封面设计:翟树成

教子枕边书

怎样培养孩子的好习惯

梁 平 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安路32号 邮政编码710061)

全国新华书店经销 北京市洛平印刷厂印装

640×960毫米 16开本 17印张 230千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数:1-6000册

ISBN 7-5418-2210-8/G·731

(全三册)定价:57.00元

前言

“望子成龙”这是每一位天下父母的心愿，但如何使孩子健康全面地发展比“望子成龙”更重要。高尔基说，爱孩子连母鸡都会，关键是要高质量的爱孩子。因此对孩子的教育是每一位合格的父母必须做的“功课”。

孩子是一个全新的世界，作为新时代的家长如果想让孩子成为一个健康的全面发展的优秀人才，父母必须掌握正确的教育孩子的方法，知道怎样才能教育好孩子。为了能使家长更方便、快捷地掌握一套教育孩子的好方法，我们策划了一套可操作性很强的家长教子枕边书：《怎样让孩子的心灵健康成长》《怎样培养孩子的好习惯》《怎样让孩子远离危险》。这三本书各有特色，即查即用，就象是一位家长的随身的教子专家顾问，你想知道的如何教子的方法，它都会准确地告诉你。所以这三本书也是父母们“望子成龙”的基石。

《怎样培养孩子的好习惯》一书的特色在于：告诉家长好习惯是从小培养出来的。针对孩子的特点，我们重点选取了能使孩子成为优秀人才的行为模式供家长教育孩子。本书共分九章，每章从不同角度重点说明怎样培养孩子的好习惯。比如，第五章“培养孩子学习的好习惯”，分别从培养孩子“爱学习”、“善于运用学习方法”、“善于运用作息時間”、“自



学”、“写作”、“阅读”这些方面入手，一步一步地让孩子在成长过程中养成习惯。在文章中以细分的方式让家长能够抓到教育孩子可操作的一招一式，并总结出抓住孩子趣味性和培养性相结合这一独特的教育方式，效果非常明显。

孩子如果能养成好习惯一生受益。因此培养孩子的好习惯决不可忽视，现代社会中诸多因素在无形中影响着孩子的行为，作为家长一定要培养孩子的好习惯，让孩子远离不好的习惯。好习惯是一种高尚的修养，是孩子素质教育的重要一环。当前有些学者专家提出：“习惯决定成败”，这是很有道理的。纵观历史上的优秀人物，他们都从小就培养了好习惯。所以，家长对于孩子养成好习惯的培养是非常重要的，是不可不亲自教育培养的。



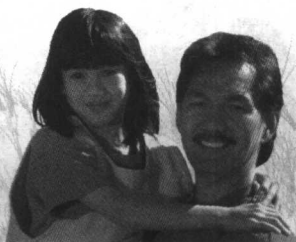
目 录

第一章 让孩子富于创新意识的好习惯

1. 培养孩子善于思维的好习惯 1
2. 培养孩子独立选择的好习惯 6
3. 培养孩子善于观察的好习惯 10
4. 培养孩子动手操作的好习惯 14
5. 培养孩子灵活记忆的好习惯 18
6. 培养孩子富于创造的好习惯 23

第二章 加强孩子基础素质的好习惯

1. 培养孩子专心致志的好习惯 28
2. 培养孩子细致入微的好习惯 32
3. 培养孩子用心做事的好习惯 35
4. 培养孩子持之以恒的好习惯 40
5. 培养孩子富有责任心的好习惯 44



第三章 提高孩子心理素质的好习惯

1. 培养孩子自信好习惯 49
2. 培养孩子自立好习惯 54
3. 培养孩子自觉好习惯 59
4. 培养孩子自尊好习惯 63
5. 培养孩子自制好习惯 67
6. 培养孩子树立自我的好习惯 71

第四章 培养孩子良好个性的好习惯

1. 培养孩子谦虚谨慎的好习惯 76
2. 培养孩子勤奋刻苦的好习惯 80
3. 培养孩子乐观向上的好习惯 84
4. 培养孩子敏捷灵巧的好习惯 90
5. 培养孩子敢作敢为的好习惯 94
6. 培养孩子勇于改正错误的好习惯 98
7. 培养孩子坚持不懈的好习惯 100
8. 培养孩子严谨细致的好习惯 104
9. 培养孩子幽默风趣的好习惯 108

第五章 培养孩子学习的好习惯

1. 培养孩子爱学习的好习惯 112
2. 培养孩子善于运用学习方法的好习惯 117
3. 培养孩子善于运用作息时间的习惯 124



- 4. 培养孩子的自学好习惯 127
- 5. 培养孩子的写作好习惯 133
- 6. 培养孩子的阅读好习惯 137
- 7. 培养孩子正确书写的好习惯 141

第六章 培养孩子道德品格的好习惯

- 1. 培养孩子诚实守信的品格 145
- 2. 培养孩子尊老爱幼的品格 150
- 3. 培养孩子助人为乐的品格 154
- 4. 培养孩子勤俭节约的品格 157
- 5. 培养宽容谦让的好习惯 161
- 6. 培养孩子热爱祖国的好习惯 164

第七章 培养孩子文明健康的好习惯

- 1. 培养孩子整洁卫生的好习惯 171
- 2. 培养孩子热爱运动的好习惯 175
- 3. 怎样培养孩子爱健美的好习惯 178
- 4. 培养孩子团结友爱的好习惯 181
- 5. 培养孩子遵纪守法的好习惯 185
- 6. 培养孩子珍惜时间的好习惯 190
- 7. 培养孩子热爱劳动的好习惯 193
- 8. 培养孩子礼貌待人的好习惯 197



第八章 培养孩子行为方面的好习惯

1. 培养孩子良好行为的好习惯 201
2. 培养孩子善于交际的好习惯 206
3. 培养孩子善于语言表达的好习惯 211
4. 培养孩子善于理财的好习惯 215
5. 培养孩子具有领导能力的好习惯 220
6. 培养孩子有修养的好习惯 225
7. 培养孩子善于沟通的好习惯 228
8. 培养孩子爱合作的好习惯 232
9. 培养孩子自我保护的好习惯 235

第九章 培养孩子善于审美的好习惯

1. 培养孩子欣赏自然之美的的好习惯 240
2. 培养孩子欣赏美术之美的的好习惯 244
3. 培养孩子欣赏音乐之美的的好习惯 249
4. 培养孩子欣赏文学之美的的好习惯 254
5. 培养孩子欣赏生活之美的的好习惯 257



第一章

让孩子富于创新意识的好习惯

1. 培养孩子善于思维的好习惯

使孩子的头脑变聪明的最重要的一点是培养孩子善于思维的好习惯。

善于思维是认识活动的核心，它参与其他的智力因素之中，使其他智力因素更加具有理解性、概括性和深刻性。心理学家早就认为人的智能结构一般是由观察力、记忆力、注意力、想像力、思维能力、语言表达力以及动手操作能力构成，而其中思维能力则是智能活动的核心。

据美国心理学家布鲁姆对幼儿到成人的智力发展情况做追踪的研究结果表明，0-4岁儿童的智力发育程度完全可以决定18岁以前的智力最高值。即0-4岁其间智力直线上升的孩子，其以后也会保持这个速度，到了18岁高峰期时达到最高水平。而且，决定这个智力上升程度的绝大部分因素在于孩子周围有多大的刺激，促使孩子智力发育的大部分责任在于父母。因此，父母应该成为“教育担当者”。所谓“教育担当者”即是设法给孩子创造有利于智力发育的机会，有目的地营造智力环境，使孩子的头脑变得



聪明的具体操作者。

大发明家爱迪生小时候对周围的新奇事好问、善于思考，表现出很强的求知欲。

有一天，小爱迪生飞奔着跑进屋，脸上表情是那样的兴奋，仿佛发现了天大的稀奇事。“妈妈，那几只鸡坐在几只鸡蛋上干什么？”妈妈立即放下手中的活，给孩子讲：“这些蛋和别的蛋不一样，是孵小鸡用的。孵小鸡就是把这些蛋暖和暖和，好让小鸡从蛋壳里钻出来。”

妈妈的话无意间装进了爱迪生的小脑袋里。有一天妈妈回到家里惊奇地看着蹲在那里一动不动的爱迪生，问他“在干什么？”他一本正经地说：“妈妈，我在按照你所说的方法孵小鸡。”

虽然妈妈看到爱迪生因对母鸡孵蛋的好奇引发了如此荒诞的举动。但是妈妈并没有去嘲笑他，而是从中了解到孩子富有想像力的思维运动，并对他的想像力加以表扬和更正。

爱迪生正是从一次次荒诞的想象和实践中，锻炼了他富有创造性的思维，使他对科研产生了浓厚的兴趣，最终使爱迪生走上了科学发明的成功之路。

那么，父母如何培养孩子善于思维的好习惯呢？我们给父母们的建议是：

(1) 激活孩子的好奇心，培养孩子善于思维的兴趣

好奇之心人皆有之。所谓好奇心指个体遇到新奇的事物或处在新的外界条件下，促使个体产生注意、操作等行为的一种内在力量。好奇心是孩子语言和思维的重要突破口。孩子的好奇心理，凝聚成为系列疑问，即一个个“为什么”。可以说，好奇心是孩子思维最直接的反映。他们对事物



越是富有好奇，其思维运动就越强烈。正是从这个意义上说，激活孩子的好奇心，有利于培养孩子独立思维的好习惯。

可以说好奇心是孩子的专利；家长要通过正确引导，保护孩子的好奇心，培养孩子打破沙锅问到底的习惯，对孩子的提问一定要表现出兴趣，与孩子一起追寻答案，从而增强孩子爱提问的欲望，开发孩子独立思维能力，日久天长形成一种好习惯，对于孩子的未来受益无穷。

（2）活用童话诱导，开发孩子思维的丰富性

讲故事、猜谜语是激发孩子想像力的重要途径。孩子酷爱听故事，尤其是童话和神话故事，最能激发孩子的想像力。

童话是通过幻想创造的情境和形象来曲折地反映生活的，家长可以在娱乐中对孩子进行启发和教育。比如说：常常给孩子讲一些童话故事，常用一些富有童话式的语言，比如“月亮妈妈”、“太阳公公”等，或者用童话情节将触景生情的一幕给孩子讲述出来，或者在孩子的小房间里摆放一些玩具，在墙壁上张贴一些童话故事，家具样式小巧、别致、颜色丰富等，给孩子营造一个具有童话特色的小空间，让孩子在“童话世界”中遨游。也就是说让孩子的想像力在听童话、看童话、讲童话中得到启发。

实践证明，长期感受“童话氛围”的孩子，思维能力、想象能力、创造能力等各方面都会超过很少接触“童话氛围”的同龄孩子。

（3）通过观察事物，培养孩子思维的细腻性

不论是培养孩子的观察力、还是培养他的想像力，在这些过程中，都无法忽略孩子在其中的存在和作用。观察是一种有目的、有计划、有组织的知觉，是一个主动的知觉过程。观察力就是指一个人对事物的观察能力，在观察中起着重要的作用，所以有人将观察称为“思维着的知觉”。

所以父母应该从培养孩子的观察兴趣开始，向他们提供大量的观察环



境与观察的感性题材，在此基础上以发展他们的思维能力。

比如带着孩子走进大自然，一起和他们观察花草树木的变化、虫鱼鸟兽的习性。他们会提出一些“为什么天一下雨蚂蚁就搬家”、“天为什么是蓝的？云为什么是白的？”“鸟为什么会飞？虫为什么会爬？”……

大自然里会有无数的“为什么”从孩子的思想中迸射出来，荒诞的、奇怪的、值得成人深思的，甚至是现代科学仍无法解答的问题。无从论其对与错，因为这些都是孩子思维运动的结果，他们的思维一旦飞起来是神奇的，有时也是相当深奥的。如果在此同时，家长有意识地引导孩子去想象、比拟，这些事物就会在孩子头脑中变成无数美好而奇异的童话。在孩子想象的同时，家长可进一步引导孩子把自己的想象用语言描述出来，或用图画将其表达出来。”

（4）培养孩子思维的独立性

孩子的思维是跟进式的，当他触及到一些事物时，才容易引起其思维的运动。家长可以在平时对孩子的思维进行引导，即引导思维。

比如说，当家长把一个布娃娃摆在他的面前，他会把布娃娃抱在怀里，让他睡觉；如果再将奶瓶、小勺、毛巾等物品放在他的旁边，他可能会把布娃娃用毛巾包起来，并伴有奶瓶喂奶或者用小勺喂东西的动作，可能还会以他的思维编造一些简单的故事情节，比如孩子生病妈妈给喂药等方面的语言或表情。

家长还可以通过提问或共同思维的方式来引导孩子思维。比如：妈妈可以故做深思地看着高高挂在衣架上的衣物，对孩子犯难地说“我怎样才能将它们取下来呢？”这样，一方面可以锻炼孩子善于思维的好习惯，另一方面也可以激发孩子战胜困难的信心与勇气。孩子可能找来一根长长的杆子帮妈妈将衣物打下来，也可能会搬凳子垫高帮妈妈将衣物拿下来。当



然妈妈在其间可以暗示或帮助孩子共同完成。这样孩子逐渐就会养成习惯性动脑筋的习惯，同时他的独立思维的能力也会日益提高而变得更加广阔而缜密。

(5) 通过变通事物，培养孩子思维的灵活性

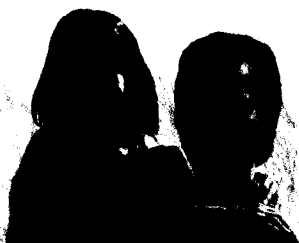
引导孩子对已经熟悉的事物变换一个角度或多个角度去认识，从而培养孩子灵活的思维能力。这样就会使孩子遇到问题时总是从多方面去发现事物的多面性、多样性、多变性，以形成考虑事情全面的好习惯。

比如，当孩子在解答出一道数学题后，家长可以对孩子进行表扬，可以鼓励孩子：“如果你能用另一种方法再将其解答出来，那样会比别人掌握得更好。”凭借孩子好胜的心理，他会努力去找出另一种解题方法。然后家长可以用更动容的表情或语言让孩子明白他很聪明。当孩子的兴趣被激活时，家长还可以再次鼓励孩子分析这道题是否还有更简洁的解题方法。如此这样，一方面让孩子对数学产生一种“剖析”兴趣，另一方面使他明白事物具有的变通性。

家长还可以反复地让他熟悉某一事物，使其从中总结出一个规律。比如，家长可以写出一些有一定规律的数学等式： $2-2=?$ ， $6-6=?$ ， $15-15=?$ ， $20-20=?$ ”让孩子计算后并发现规律。此时孩子就会兴奋的告诉你：“同数相减等于零！”

家长经常使用这种让孩子多方面独立思考的方式，使孩子的思维自然聚散、收缩，遇事善于分析、总结，从而有效开发孩子的“脑力资源”，养成灵活变通的思维方式。

此外，一个人思维的发展，不仅与其智力因素有关，而且和一系列非智力因素的个性特征也是相关的。善于思维的好习惯可能是由众多特征构成，其中包括孩子的种种才能和其不同于他人的人格特征。它表明，人的



毅力、自信、克服自卑感、热情、勤奋、责任感等人格特点，在取得成功中有着重要的作用。因此，培养孩子的独立性、自信、积极稳定的情绪、坚强的意志，强烈的责任感等品格，有利于培养孩子善于思维的好习惯。

2. 培养孩子独立选择的好习惯

创造需要宽松的物化环境和宽容信任的心理环境。在教育中，让孩子独立选择，有利于创造这两种环境；让孩子选择，相对消除了家长对孩子的“思维控制”。思维可以自由地求同存异，发散和集中、分析和综合。孩子可展想象翅膀在广阔的时空中任意翱翔，孩子的创新精神和创造性思维能力在选择中得到培养和提高。赋予孩子独立选择的好习惯，就等于给孩子创造了“思维的自由”。

一个人在成长过程中，不可避免地要面对无数次选择，而只有在经历一次次选择之后才能一步步走向人生的顶峰。

比尔·盖茨这位全球电脑大王所取得的成就，关键就在于他自己正确而果决的选择。小时候，外祖母用游戏的方法锻炼他的选择能力；稍大后父母根据他的爱好帮他选择更能激发其潜能为学校；当他成年后，在律师界声望很高的父母也曾希望他子承父业，然而当他们发现儿子对律师这一行业索然无兴时，意识到如果强迫他学法律，只会扼杀他在计算机方面的特殊天赋，那样将对儿子极不公平。于是父母在比尔·盖茨选择专业的问题上由其自由选择，任其自由发展。最让他们意想不到的，在一年以后比尔·盖茨提出要离开学校，离开哈佛。能够在哈佛求学对一个



人来说是多么的重要，而儿子却在此时决定辍学，实在让父母可惜。在父母及亲人的几经劝说之后，仍未改变比尔·盖茨的选择，于是父母便听之任之发展了。

也正是这一次选择，创造了人类史上的一个神话。也正是比尔·盖茨经历了祖母的培养选择能力时期——父母的帮助选择时期——独立选择时期的渐进过程，才使比尔·盖茨的坚毅地选择更具说服力，使他为自己的天赋、兴趣与选择找到了一个恰当的结合点，使其发出了耀眼的光芒。一次选择决定一个命运，希望天下父母在培养孩子的选择能力的同时，更要尊重孩子的选择！

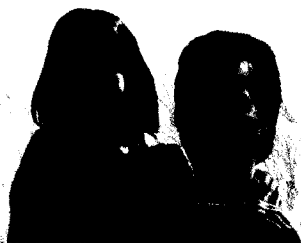
于是告诉我们，教育的一个重要目的，就是教育孩子以后怎样去独立选择！在培养孩子选择好习惯的同时，应坚持以下几个小原则：

(1) 独立选择的前提：锻炼孩子的自主能力

在现代教育过程中，家长与孩子的关系正趋于民主的关系。有一句名言是：授之鱼，不如授之渔。即，父母帮助孩子安排好一切，只能解孩子一时之忧；如果培养孩子具有选择安排的能力，将会解孩子一世之忧。为此，给孩子一点自由度，并不意味着对孩子一味的放任，而是培养他的选择和判断能力。

如果试着让一个个性倔强的孩子做切合他年纪的决定，可能父母就会省很多工夫。因为他在这方面的需要特别强烈，一旦自己做出某些决定，他就可以很快“上道”，逐渐学会把握自己的生活。要尽量避免让他为有关对错的问题做决定，把范围界定到纯属个人好恶的事上，比如：让他自己选择玩具、衣服款式及颜色等等，做自己能做的事，做自己能做的主。

当然，孩子也可能失败，此时父母可以借机以讨论的口吻指点他怎样才能做好决定，并帮助他提高在更重要的事上做决定的能力；列出每一种



可能发生的正反结果；仔细考虑一切可能的选择，并予以评估。

（2）引导孩子进行独立选择

父母在培养孩子的选择能力时，应从最初的引导选择开始。请不要为孩子安排好一切，而是把“原料”给孩子，让他自己去选择安排。比如告诉孩子：今天可以跟爷爷去儿童乐园，也可以跟妈妈去海洋馆，或者是在家看星球大战。看看孩子会怎样选择？了解孩子如此选择的动因？从而发现孩子的兴趣，引导孩子进行选择。

在引导孩子自主选择的基础上，让孩子学会安排自己的时间、事务，也是锻炼孩子养成独立选择好习惯的基石。

作为家长不必要帮助孩子制定每天的活动计划，可以将这个活动计划表交给孩子自己去做，家长只是对孩子的计划安排表起一参谋的作用，以建议的方式向孩子提出计划表的不妥之处，从而以委婉侧击方式达到让孩子领悟计划表不合理的原因。如此一举，不仅让孩子逐渐懂得如何安排时间，而且学会在有限的时间内选择恰当的事。

选择、安排本身既是一种能力，又是主体精神，要坚持让孩子对自己的行为作出选择和安排，养成独立选择的好习惯。

（3）遭遇困难，在困难中练就独立选择的习惯

父母有意识地想办法给孩子设置一些困难，让孩子去解决，从而培养孩子的选择能力。

比如说，孩子走路时不小心摔倒了，请妈妈们莫急于扶起。而是鼓励孩子自己爬起来，对他说“我相信宝贝是一个勇敢的孩子，一定能自己站立起来。”于是孩子眼含泪花嘴带笑站起来，并说：“妈妈，我是一个勇敢的孩子。”

看来，遭遇一些困难，会使孩子更有勇气、有主见地面对。

