



中国青少年研究中心
少年儿童研究文库

主 编 孙云晓 邹泓
副主编 孙宏艳 刘艳

好习惯

怎样培养小学生的好习惯

好人生



北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)

北 京 出 版 社



孩子经常丢三落四！
孩子的作业总是写上两小时！
孩子逛商场看啥都要买！
孩子做什么都要您帮忙！

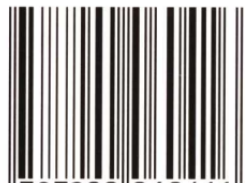
.....

孩子的脾气越来越大！
孩子的视力越来越弱！

.....

怎样让孩子改掉小毛病，养成好习惯？
怎样让孩子成为一个有修养、受欢迎的人？
您会在本书中找到最巧妙、最温馨的方法。

ISBN 7-200-06041-0



9 787200 060416 >

定价：14.80 元

好习惯 好人生

怎样培养小学生的好习惯

主 编 孙云晓 邹泓

副主编 孙宏艳 刘艳



北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)

北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯 好人生：怎样培养小学生的好习惯 / 孙云晓，
邹泓主编. —北京：北京出版社，2005

ISBN 7-200-06041-0

I. 好… II. ①孙… ②邹… III. 小学生—习惯—培
养 IV. G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053956 号

好习惯 好人生

HAOXIGUAN HAORENSHENG

主 编 孙云晓 邹 泓

副主编 孙宏艳 刘 艳

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市鑫霸印务有限公司印刷

*

890×1240 32 开本 7.625 印张 120 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-06041-0/G·2076

定价:14.80 元

质量投诉电话:010-58572393

编写委员会名单

主 任：李学谦

副主任：徐文新 孙云晓

委 员：李学谦 徐文新 孙云晓 张梅玲 孙宏艳 邹 泓 吴 凯
陆士桢 陈会昌 卜 卫 郑新蓉 刘秀英 杨长征

主 编：孙云晓 邹 泓

副主编：孙宏艳 刘 艳

撰 稿：晏 红 陈卫东 刘 艳 马存燕 向小平 侯 柯



培养好习惯是一门大学问

◎孙云晓

要想使孩子有出息，必须从小养成好习惯，这是父母们几乎人人都明白的道理。然而，好习惯到底是怎么养成的？坏习惯究竟如何才能改正？这是许多父母并不一定清楚的。

时常有些父母向我抱怨说：“我那孩子一点儿也不懂事，我都跟他说了快 100 遍了，他写作业还是磨磨蹭蹭的，而且还坐不住！”“我的孩子是个电视迷，一坐在电视机前就粘住了，怎么叫她也不动，真把我愁死了！”

每当面对这样焦急的父母，我总是提醒他们：“用说教的方法是培养不出好习惯的。许多时候，说得越多教育效果越差，改变不良行为必须用科学的方法。”

那么，什么是科学的方法呢？有一位妈妈创造的好经验，或许说明了这一点。

这位妈妈的儿子叫梓豪，是小学五年级的学生，他有个不好的习惯，写作业拖拖拉拉。明明是快则半小时、慢则一小时的功课，他每天都能写三个小时以上。瞧在眼里，急在心里，妈妈很伤脑筋。梓豪的外公是老师，暑假的时候给梓豪补课，发现他反应很快，但是不专心，往往写几分钟就起来东走西走，每小时至少五六次以上。就这样，一小时的时间差不多一半用在了闲逛上面，难怪



要用那么长时间完成功课。为此，妈妈想出了各种办法，专门抽出时间陪儿子写作业。可是儿子写几个字就想围着屋子遛一圈，妈妈在时他强忍着，妈妈一离开他立刻起身。由于妈妈不可能总看着儿子，所以儿子的毛病一直没有改进。

在专家的指导下，这位妈妈改变了教育方法。在鼓励儿子的前提下，她与儿子约法三章，如果儿子写作业时，每小时能把离座次数减到三次以下，就可以看电视，否则就禁止看每晚6点的动画片。每晚6点的动画片对梓豪非常有吸引力，这一招儿特别管用，第一星期梓豪有三天达到标准，三个星期以后就完全做到每小时离座三次以内。这时，妈妈表扬了儿子，并鼓励他争取把每小时离座次数减少到两次或一次。坚持三个月以后，梓豪终于改掉了写作业拖拉的坏习惯。

感谢高寿岩女士，是她写文章评析了这位妈妈的成功做法。我当即把这篇佳作发表在了《少年儿童研究》杂志上，因为这是一个非常值得广大父母学习借鉴的个案。甚至可以说，这个故事道出了习惯培养的真正奥妙。

为什么这样说呢？

大家不妨试想一下，如果换上性子急的父母，见孩子学习的时候总站起来，可能会大喝一声：“坐下！学习要专心，不许走来走去！”结果会怎么样呢？您若盯着孩子，他就忍耐着，等您一离开，他非蹦起来不可，可能会比以往起来的次数还要多！这就是习惯的反应。哪里有行为习惯出现，哪里就有神经系统在起作用，并且是极其顽强的作用。用心理学的语言说，行为习惯正是刺激与反应之间的稳固链接。

梓豪的妈妈之所以成功，首先在于她运用了递减法，来帮助儿子改正坏习惯。她急于让儿子一刀斩断坏习惯，因为她知道这是



根本不可能的。她允许儿子每小时可以站起来三次以内，这就调动了儿子的自信心与自控力，使他愿意接受妈妈的建议。请大家注意，科学有效的教育在这里创造奇迹，因为真正的教育自我教育，真正的控制是自我控制。

当梓豪完成了第一阶段的目标，即写作业每小时离座三次之内，并因此而受到妈妈的赞许，还可以坦然地看动画片。此时，他的心里是骄傲的，是快乐的，这种成功的体验激励着他继续进步，使他进入了良性发展的轨道。

梓豪与他妈妈的成功，给了我很大的鼓舞和启发。我由此总结出了一个习惯培养的公式，即：

培养好习惯用加法

改正坏习惯用减法

具体说来，如果您想让孩子养成好的习惯，那就激励他把好的行为多多重现，因为好行为坚持的时间越久，好习惯形成的程度越牢；如果您想改正孩子的坏习惯，那就鼓励他把坏的行为逐步减少，因为坏行为只要逐步减少，坏习惯被改正的希望便逐步增大。一般来说，养成一个好习惯，需要一个月左右的时间；改正一个坏习惯，需要的时间会更长一些。

从小学生梓豪改掉写作业拖拉的坏习惯，引出了我们如此之多的发现。这件事说明了什么呢？显然，说明了培养好习惯是一门大学问。养成教育是一门艺术，而首先是一门科学。

俄罗斯著名的教育家乌申斯基说过一段极为深刻的话：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”



毫无疑问，儿童少年时期是行为习惯养成的最佳时期，也是关键时期。教育家指出：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。”“儿童教育就是培养好习惯。”因此，每一位父母和教师，都应当像勤劳而智慧的农民那样，抢在春天里播种：播下良好习惯的种子，收获健康人格的果实。

正是基于上述考虑，我们中国青少年研究中心进行了全国教育科学十五规划课题——少年儿童行为习惯与人格的关系研究。经过长达五年的深入研究，总结出一批珍贵的科研成果。其中《好习惯好人生——怎样培养小学生的好习惯》就是这项科研成果转化的一本实用读物，值得父母与教师朋友一读。

目 录

生·活·篇

心里有个“时间表” 003 培养孩子按计划做事的好习惯

生命在于营养 010 培养孩子合理饮食的好习惯

干干净净迎接每一天 017 培养孩子讲卫生的好习惯

家务劳动总动员 023 培养孩子参与家务劳动的好习惯

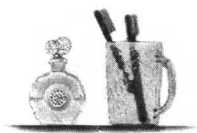
生活学习好帮手 031 培养孩子科学使用电脑与网络的好习惯

小小年纪会当家 040 培养孩子合理消费的好习惯

让孩子自己照顾自己 048 培养孩子生活自理的好习惯

热爱运动的人才美丽 056 培养孩子热爱运动的好习惯

礼仪之花绽放心田 065 培养孩子重礼仪的好习惯



交·往·篇

有话好好说 075 培养孩子及时与父母沟通的好习惯

学会关爱 082 培养孩子关心他人的好习惯

懂得分享更易成功 089 培养孩子乐于分享的好习惯

一个好汉三个帮 095 培养孩子友善合作的好习惯

像对待自己一样对待他人 101 培养孩子懂得尊重的好习惯

学会共处 108 培养孩子乐于交往的好习惯

心有他人天地宽 115 培养孩子善良宽容的好习惯

一诺千金赢四方 122 培养孩子诚实守信的好习惯

做一个有责任心的人 132 培养孩子负责任的好习惯

尊敬长辈教养好 142 培养孩子尊敬长辈的好习惯

彬彬有礼做绅士 149 培养孩子礼貌待人的好习惯

为他人喝彩 157 培养孩子乐于赞扬他人的好习惯



学·习·篇

送给孩子独立思考的钥匙 (167) **培养孩子爱思考的好习惯**

我要自己写作业 (173) **培养孩子按时完成作业的好习惯**

为孩子打开一个世界 (181) **培养孩子课外阅读的好习惯**

不怕失败 (189) **培养孩子耐挫折的好习惯**

减轻焦虑 (196) **培养孩子从容应考的好习惯**

集中注意力 (203) **培养孩子专注不分心的好习惯**

管理好时间 (210) **培养孩子合理安排学习时间的好习惯**

记下生活的点点滴滴 (216) **培养孩子勤写日记的好习惯**

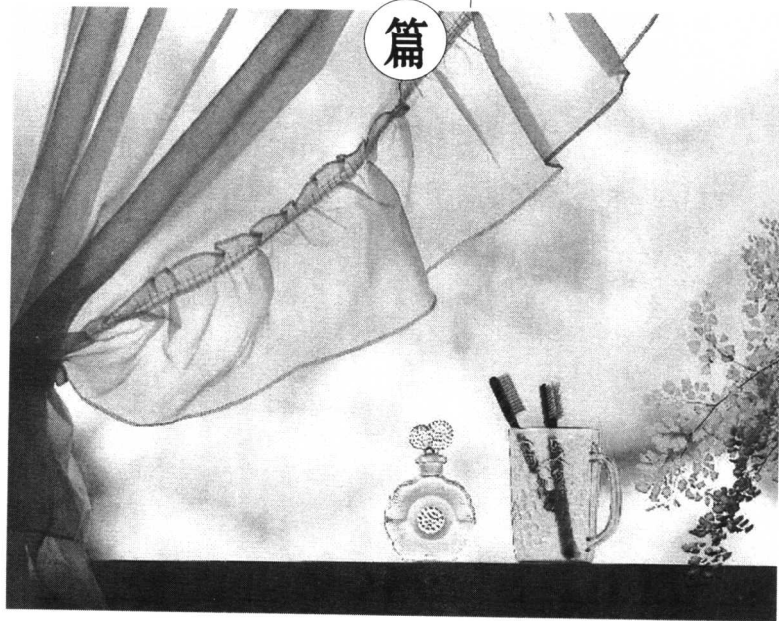
让孩子的眼睛亮晶晶 (224) **培养孩子科学用眼的好习惯**



生

活

篇





心里有个“时间表”

培养孩子 按计划做事 的好习惯

曾有这样一个实验：心理学家将一个班的学生随机分成甲、乙、丙3组，让他们从学校出发，到一个村庄去，甲组同学只跟着向导走，至于那个村庄在哪儿、有多远、怎么走则一无所知；乙组的同学只知道要去的村庄有10公里远，其余的也是一概不知；丙组的学生出发时，向导不仅告诉他们有多远、怎么走、大致要经过什么地方，而且一路都有路标，上面标有后面的路线和里程。

结果，甲组同学只走了二三公里，就开始有人叫苦，又走了一段，学生们就开始抱怨，最后溃不成军；乙组学生走到一半，有人便开始叫苦，他们一路不停地问走了多远、还有多久，速度也渐渐慢了下来，直到快到终点时，才稍微振奋了一下精神，加快速度走到终点；丙组学生一路情绪高昂，每走一段，便看看路牌，很高兴自己又走了一段，再望望前方，一路鼓劲，继续前进。因此，实验结果不出所料，丙组最快，乙组次之，甲组最慢。

学习也像是一次长途旅行，学生需要清楚哪里是起点、哪里是终点、中途有哪些重要的小站，这样才能“胸中有丘壑”。但是，这时候的孩子还小，还认识不到有计划、有条理地做事的重要性，需要父母的引导和督促。培根说得好：合理安排时间，就等于节约时间。因此，父母们如果希望孩子未来的生活更有质量，不妨从这个习惯开始培养。

孩 子 的 收 益



学习有行动指南

发展心理学的研究表明，在小学阶段，知觉的有意识性、目的性都很有限，小学生的注意力也以无意注意占优势，注意力不稳定，容易分心。因此，在这个时期，孩子做事“三分钟热度”符合他们的天性。但是，这个阶段也是孩子认知的目的性、有意识性的发展阶段，注意力由无意注意转向有意注意为主的重要时期。让孩子养成有计划的学习习惯，引导他确定学习目标，然后制定一步步可行的学习计划，他对于每一步该完成什么任务便有了清晰的思路，这有助于他的学习目的性、注意有意识性的发展，能帮助他克服“东一榔头西一棒槌”的现象。

相关链接

教育部对2016名高中生进行的学习动力、人际沟通、自我意识、生活调适和应对方式等5个方面的调查结果表明：在学习动力方面，33%的人缺乏合理的学习计划。

2002年吉林省文科状元

孔霏在谈学习经验时，就特别重视学习计划的导向作用。她每学期、每月、每天甚至每堂课都有计划，她总是随身带着一

个小记事本，将要做的每件事、具体日期都写上，做完一件划掉一件，这样学习起来目标特别明确，遇到困难也有毅力去克服。而且，每完成计划中的一个任务，哪怕是极小的任务，都能给自己一种成就感，因此学习起来特别有动力。由于有了具体明确的计划，学习任务的完成似乎更加容易了，学习目标的实现也就不会显得遥遥无期。



拥有时间意识

写下要做的事情，计算拥有的时间，然后决定哪些事先做，哪些事后做，哪些事重要，需要优先考虑，哪些事不太重要，必要时可以不做。在这个过程中，孩子逐渐学会把任务和时间统筹安排，学会科学分配时间。久而久之，孩子会有更好的时间意识，时间的利用率会更高。



降低考试焦虑

现在的孩子学习压力都很大，他们要上课、做作业、参加各种特长班以及学校、家庭组织的各种活动，如果没有一个计划，孩子很容易无所适从，特别是遇到考试时，很容易慌张，不知从何下手；相反，如果孩子对这些活动早有预计，对时间早有安排，即使事情多，他也会“胸中有丘壑”。

您

的

做

法



确定目标

孩子的学习是为了完成一定的目标。在确定学习目标时，要注意三点：
(1) 具体，可操作。比如，“学习取得好成绩”就不如“语文期中、期末考试均为优”具体。

相关链接

社会心理学家多伊奇和杰勒德的实验发现，相对于无承诺、私下承诺而言，公开承诺的人迫于群体压力，更不容易随意改变自己的观点。后来，管理学界把这种“公开承诺”的原理用于政府政策措施的监督。对于孩子的学习计划而言，这种公开承诺的约束作用同样有效。让孩子把计划说出来，并变成文字，更有利于孩子的自我约束。