



一部父母必读的教子宝典



成就孩子一生的^的 88个习惯

从根本上教会孩子成功

瑜苑◎著

习惯决定命运，
好习惯是孩子一生的资本，
成功的教育从培养好习惯开始。



中国商业出版社



一部父母必读的教子宝典

成就孩子一生的

88个习惯

瑜苑\著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就孩子一生的 88 个习惯 / 瑜苑著. —北京: 中国商业出版社, 2005.5

ISBN 7-5044-5387-0

I. 成... II. 瑜... 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 037278 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京大运河印刷有限责任公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开 7.5 印张 200 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前言

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“您在幼儿园学到了什么呢？”记者不解的问。“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，做错事要表示歉意，午饭后要休息，要仔细观察大自然。”

从这位科学家的出人意料的回答中，我们不难得出结论：儿时养成的良好习惯对人的一生都具有决定性意义。著名教育学家叶圣陶说：“教育就是培养习惯。”健康人生的基础是良好习惯的培养。不管是美好的品德，还是较强的学习能力，都依靠儿时养成的良好习惯。有了好的习惯，才会有好的人生。

“习惯是人生的主宰”，习惯即命运，任何成功都是从培养习惯开始的。好的习惯是人们走向成功的钥匙，而坏的习惯是通向失败的敞开的门。对于孩子来说，养成良好的习惯比在考试中获得高分重要千倍万倍。

然而，现实中，很多父母在教育孩子时往往更注重知识教育而忽视习惯教育，他们只注重孩子掌握了多少知识，而不管孩子是否养成了良好的生活和学习习惯，是否具备正确的价值观和思维方式。很多孩子能够流利地背诵出上百首唐诗，但却不会自己穿衣洗脸，更有些孩子上了大学还不会洗衣叠被。更



严重的是，很多在这种环境下成长的孩子还存有严重的错误的思维方式以及不良的心理习惯。无疑，这些坏习惯会影响孩子的一生。

真正的教育应该着重于孩子习惯的培养，有了良好的习惯，学识和素质自然而然就能得到提高。习惯是人生之基，决定着人生的成败。所以，父母必须调整自己的教育方式，引导孩子树立正确的思维及行为习惯，从而提高孩子的人格修养和心理素质。

本书在研究了众多教育学专家的观点和主张之后，结合现代家庭教育的特点，总结出孩子必须养成的 88 个习惯，从创新思维、独立能力、心理健康、人格培养等五个方面，驳斥了长期存在于家长头脑中的错误的教育思想，明确提出了正确而实用的教育方式，指导家长为孩子塑造健康的思维和行为习惯。

每一个孩子都是一块未经雕琢的美玉，家长作为孩子的第一任老师，必须承担起最基本也是最重要的责任——培养孩子的好习惯，为孩子的健康成长以及日后成才，播下成功的种子。

目 录

第一章 健康的心理是孩子成才的基础

1. 帮助孩子走出心灵孤独	2
2. 提高孩子的受挫弹性	4
3. 注重孩子自信的培养	6
4. 维护孩子的自尊心	9
5. 战胜嫉妒，培养达观的心态	11
6. 培养孩子的平常心	14
7. 自卑是孩子成长的最大障碍	16
8. 摆脱考试焦虑症	19
9. 纠正孩子任性的毛病	21
10. 教育孩子克服“骄娇”二气	24
11. 制止和矫正孩子的自私心理	26
12. 让胆怯的孩子变勇敢	29
13. 平和地对待孩子的逆反心理	31
14. 正确对待孩子的顶嘴问题	34
15. 及早让孩子融入到集体环境中	36
16. 塑造孩子活泼开朗的性格	38
17. 适当“减负”，给孩子良好的心灵体验	41



第二章 创新素质是孩子成才的前提

1. 赏识孩子的奇思妙想 46
2. 随时随地开发孩子的创新思维 48
3. 联想和想像是孩子思维的翅膀 51
4. 提高孩子的发散思维水平 55
5. 从小培养孩子善于动脑的习惯 57
6. 培养孩子的动手能力 59
7. 保留住孩子的好奇心 61
8. 繁琐的管教会扼杀 孩子的创新精神 63
9. 加快孩子头脑的反应速度 67
10. 不要敷衍孩子的问题 69
11. 游戏最能激发孩子的创造力 71
12. 鼓励孩子成为探路者而不是模仿者 73
13. 把“破坏力”变为创造力 76
14. 培养孩子多维思考的习惯 78
15. 注重培养孩子的兴趣和热情 80
16. 帮助孩子摆脱习惯思维的束缚 82

第三章 良好的学习习惯是孩子日后成功的平台

1. 培养良好的阅读习惯 86
2. 培养孩子有计划学习的习惯 89
3. 培养孩子专心学习的习惯 92
4. 帮助孩子提高记忆力水平 95
5. 培养孩子及时复习的习惯 97
6. 鼓励孩子利用创新的思维方法改变死记硬背的习惯 .. 100
7. 帮助孩子学习中找到乐趣 102

8. 培养孩子利用最佳记忆时间学习的习惯	106
9. 帮助孩子克服马虎的不良习惯	108
10. 帮助孩子克服做作业拖延时间的习惯	111
11. 帮助孩子树立注重学习效率的习惯	114
12. 培养孩子集中注意力的习惯	116
13. 帮助孩子摆脱厌学情绪	119
14. 培养孩子勤奋学习的习惯	122
15. 帮助孩子系统全面地掌握知识, 杜绝偏科	124
16. 分化学习目标, 增添学习的乐趣	127
17. 保护和增强孩子的学习兴趣	129
18. 培养孩子学习的自觉意识	132

第四章 良好的品行是孩子一生的资本

1. 培养孩子孝敬父母的习惯	136
2. 让孩子成为有修养的人	139
3. 树立正确的是非观念, 提高孩子抵御诱惑的能力	142
4. 矫正孩子骂人的不良习惯	145
5. 培养孩子心胸开阔的习惯	148
6. 培养孩子良好的卫生习惯	150
7. 矫正孩子的不良饮食习惯	152
8. 培养孩子热爱劳动的习惯	155
9. 培养孩子勤俭的习惯	157
10. 创设良好环境, 提高 孩子的品行与修养	159
11. 帮助孩子认清网络的利与弊	162
12. 让孩子养成健康的上网习惯	165
13. 培养孩子谦逊的品格	168
14. 培养孩子良好的行为习惯	170



- 15. 帮助孩子树立诚实的品行 173
- 16. 帮助孩子改正偷摸行为 176
- 17. 孩子的乐观精神源于融洽的家庭氛围 178
- 18. 好的父母才能教育出好的孩子 182

第五章 自主和独立是孩子一生的财富

- 1. 从小培养孩子的生活自理能力 186
- 2. 让孩子在自主中茁壮成长 188
- 3. 不要以父母的好恶来要求孩子 190
- 4. 求全责备会使孩子无所适从 193
- 5. 把孩子视为家庭中平等的一员 195
- 6. 做孩子的“伯乐”与“参谋”而不是“决策者” 198
- 7. 少唠叨，多倾听 200
- 8. 不要让奖励误导孩子的是非观 202
- 9. 尊重孩子，与孩子交朋友 205
- 10. 粗暴的教育方式会摧毁孩子独立意识的树立 207
- 11. 要批评而不要揭短 210
- 12. 赏识比批评更有利于独立意识的形成 212
- 13. 威逼会使孩子彻底失去学习的主动性 215
- 14. 要说服不要压服 218
- 15. 不要用“听话”毁了孩子的独立性 220
- 16. 培养孩子的独立意识，不要溺爱 223
- 17. 不要拔苗助长让孩子自己成长 225
- 18. 培养孩子独立思考的习惯 226
- 19. 孩子的习惯源于父母的引导 229



一部父母必读的教子宝典

第一章

健康的心理 是孩子成才的基础



1 帮助孩子走出心灵孤独

家长要倾注爱心，努力帮助孩子消除孤独感。

现在的孩子物质生活十分丰富，但心理上却常常有孤独感。长久生活在孤独中，对于一个孩子来说是十分痛苦的。这一不良心理不但会困扰孩子，还有可能导致孩子自我封闭。

具体分析，孩子产生孤独的原因有以下几点：

(1) 现在的孩子多为独生子女，他们中有的和祖辈一起生活，平日缺少游戏的伙伴，还有的和父母一起生活，经常在父母上班后被锁在家中。长此以往，孩子心中就会萌生孤独的情绪。

(2) 有些家庭不太和睦，有的父母离异，有的尚未离异，却经常吵闹。孩子在家庭中得不到温暖，使他们产生强烈的孤独感。

(3) 有些孩子身体有缺陷，或因智力、能力或身体素质都比同龄的孩子差，因此经常会遭到同伴的嘲讽和排斥，长久下去，便产生了自卑感，对别人怀有敌意，不愿再和同伴玩，从而使自己陷入孤独。

具有孤独感的孩子最缺少的是朋友，鉴于易让孩子产生孤独的几种原因，家长须倾注爱心，努力帮助孩子消除孤独感，陪孩子一起走出心理孤独。平时不妨和孩子一起做做游戏，或是主动与他们交谈，耐心倾听他们的诉说，力求成为孩子眼中

充满孩子气的、能善解人意的长辈或大朋友。

如果孩子是由于能力、智力或身体素质不如同龄人，遭排斥或讽刺后形成孤独，家长和老师则需要帮助他们重新树立自信，鼓励他们多和同伴接触，并积极参与同伴的游戏活动，消除他们的自卑感。这样才能重新激发孩子的主动性，使孩子从闭锁的孤独心境中走出来。

总而言之，家长和老师都要必须懂得孩子的心理，在孩子最需要关怀、照顾的时刻，千万不要忽视孩子的反应，对孩子施予更多的关爱与关心，满足孩子感情和心理上的饥渴，尽量能做到与孩子心心相通。只有适时地搭建起心灵相通的桥梁，孩子才能够健康、快乐、幸福地成长。孩子是我们的未来，我们有义务让他们在我们的正确抚养和教导下，培养起良好的心理习惯，成长为身心健康的有用人才，而不是心理孤僻、性格怪异的心灵残缺的人。

忠告 1

满足孩子情感和心理上的饥渴，陪孩子一起走出心理孤独。为了更好地保持孩子的心理健康，父母要教导孩子做到以下几点：

(1) 与同学友好、坦率地交谈，不让内心积存任何消极不良的感情和情绪。暂时避开自己烦恼的情境，以恢复心理上的平静或使心理上的创伤愈合。

(2) “忘我”地去干一件事情，轻移消极的思想感情，将苦闷、烦恼、愤怒、悲哀等完全抛开。

(3) 对别人要谦让，做到宽宏大量。减少烦恼、愤怒、焦急等紧张情绪，保持愉快的心情。主动去帮别人做事，使自己心里充满满足感。



(4) 避免出现超乎常态的行为,不要做力不从心的事。做事善始善终,以保持充足的信心。

2 提高孩子的受挫弹性

自卑的心理习惯一旦养成,任何小小的挫折都将是致命的打击。

琳达终于考上了一所重点中学,当真是过了一道山,还有一道弯。新中学里的同学都是从各个初中精选出来的尖子生,于是竞争显得更加激烈了。

没考试的时候,还看不出来,琳达按照初中的生活、学习模式,整天悠哉悠哉的。在同学眼中,她是再优秀不过的了。

然而,从新学校、新学年的第一次期中考试考场里刚出来,优秀和自信的琳达似乎显得心事重重。

两天后,老师宣布的考试结果证明了琳达的预感是正确的,全年级排在百名之后。

琳达当时的感觉是,“脑子有些发闷,手脚发软了”。放学回到家,琳达一头栽倒在自己的床上,什么话也不想说,光在那儿发呆。

那些天,琳达总是闷闷不乐的,情绪十分低落。原来朝气蓬勃、非常自信的她,一下子变得萎靡不振,这让她的父母很是担心。

现在的孩子异常脆弱,一次期末的考试、一次老师的批评、一段友情的失落等,都可能在他们的心中产生巨大的波澜。

如果不加以疏导、平息，这种波澜可能越来越大，也越来越具有冲击力，最终冲毁他们心灵的堤坝。

在洪水逼平堤坝的关键时刻，我们做家长的该如何帮助孩子从挫折中解脱出来呢？

当务之急就是解开孩子心中的结，帮助孩子分析自己错在什么地方。琳达的父母做得就非常的好，让我们共同来看一看他们的具体做法，并认真地加以借鉴。

琳达在父母的帮助下，把自己的考卷做了仔细分析，发现几个特点：

第一，自己在文科和理科上的得分差不多，不存在偏科问题。

第二，数理化几科存在同一个问题：大题、难题没有得高分，选择题的计算错误比较多，主要是基本概念上的错误导致的。

第三，英语成绩不错，在班级中很有竞争力，因此不需要花很多时间，保持就可以了；语文成绩失误在阅读题目上。

为了明确自己的现状，琳达把这个结果，按照自己的习惯画成简单的图表，贴在书房墙上时时鼓励自己。

家长要正确对待孩子的考试成绩，切忌在孩子成绩差，情绪低落时不断地指责和打骂，以免孩子因此而更加自卑。要知道，自卑的心理习惯一旦养成，任何小小的挫折都将是致命的打击。

忠告 2

在洪水逼平堤坝的关键时刻，家长要懂得及时平息孩子心中的波澜，切勿推波助澜。父母要给孩子“知”的喜悦，这样会使因失败而产生的挫折感一扫而空。我们的父母，常常无意中剥夺了孩子从失败中求经验的机会，也无意中剥夺了他证明

自己能力的机会。

作为父母，我们是应该认真地反思一下了：到底怎样帮助孩子？文中琳达父母的做法，很值得我们家长借鉴。

3 注重孩子自信的培养

自信心是一把生命的火炬，高擎着它就能将人生的每一处照亮。

台湾出了一本书，书名叫《我叫谢坤山》。开头是这样写的：“假如你瞎了一只眼睛，请问你会不会哭泣？假如你断了一条腿，你会不会很悲伤？假如你失去了两只膀子，你会不会痛不欲生？假如三种灾难同时降临在你一个人的身上，你该怎么活下去？”谢坤山十六岁时，高压电使他只剩下一只眼和一条腿，所有的人都认为他完了，但十几年后，谢坤山成了台湾一位著名的画家，有了一个美满的家庭，还有两个可爱的孩子，而且他们每天陶醉在欢乐与幸福之中。

谢坤山这么个残缺不全的人，有而今的成功和幸福与美满，靠的是什？是自信。自信心是一把生命的火炬，高擎着它就能将人生的每一处照亮。

要想孩子健康成长，培养孩子乐观向上的良好心理习惯，就应该从培养孩子的自信心开始。

英国博物学家、进化论者赫胥黎说：“人在早年遭受几次挫折实际上有极大的好处。”

挫折感在心理学中是需要得不到满足时紧张的情绪状态。

如果挫折产生于较为重大的目标，如高考落榜，或没有考取理想学校等，这种挫折可称之为失败；如果这种挫折的障碍与压力持续时间长、影响范围广，使人处于一种不利身心发展的人生位置，则称为身处逆境。挫折、失败和逆境会给我们带来失望、压抑、沮丧、忧郁、苦闷等不良心理反应。这些反应并非全无益处，适当的刺激和压力能够有效地调动机体的积极因素。一个人在早年经历了挫折，学会了化压力为动力，那么长大后，就会将挫折带来的刺激和压力变成调动机体潜能的积极因素。所以，从小培养孩子应对挫折的能力是十分重要的。

可是，心理医生常常会接待这样的母亲，他们为孩子伤心透了。心理医生发现，这些母亲的共同之处是，如果孩子摔了跟头，她们会马上跑过去搀扶；如果孩子第一次系腰带时打了死结，母亲们便不会再给孩子们买带腰带的裤子；如果孩子第一次洗碗时弄湿了衣服，母亲们就不再让孩子走近洗碗池。这样的孩子被绊倒之后永远不会想自己爬起来，也学不会系腰带，更学不会洗碗时不要让水溅到身上。因为，他们缺乏仅有的自信心，在父母的过分呵护下，早已形成了依赖别人的不良心理习惯，也就是离了拐棍就瘸的那种人。他们长大后遇到困难，总会想办法逃避，甚至是遇到一些挫折就会觉得到了世界末日，从不会去积极地面对现实，从而想办法克服困难，这对一个孩子来讲是非常可怕的。

所以，在教育孩子方面，家长要力避过分呵护，注重挫折教育，培养孩子的自信心。常言道：“自古雄材多磨难，从来纨绔少伟男。”由此可见，太舒适的环境，不利于孩子良好心理习惯的培养，更不利于孩子自信心的树立。

每个孩子都有两个生命——无形生命需要我们不断激励，有形生命千锤百炼，百炼成钢。唤起孩子的英雄气概，培养孩子的自信，养成良好的心理习惯。



所以在我们的声声鼓励下，让孩子多做事，凡是力所能及的，都让孩子去尝试。失败了不要紧，可以重新再来，反复地加以强化，孩子便会更加自信地健康成长了。

忠告3

父母切忌对孩子说“你懂什么”之类的话，这是伤害孩子自信心的罪魁祸首。每当孩子听到它，心里自然会泛起难言的苦涩：父母都不信任我，我还有什么前途？甚至因此而自暴自弃，一蹶不振。

在日常生活中，对孩子的一切，切忌热心包办和冷淡漠视。凡是孩子能做的事，只要是有益的，父母都应支持他们去做，为孩子提供施展才能的机会。

要引导孩子尊重别人但不迷信别人，用科学的态度看待别人的成功与失败，正确地看待自己的进步，有成功的自信心。

由于孩子缺乏经验和技能，有时失败了，或者有什么失误，这是正常现象。当孩子遇到挫折和失败时，父母应多进行安慰和鼓励，帮他们找出原因，使他们的自信心得到充分的保护。

