

YIDING YAOWEIHAIZI
PEIYANGDE56GEXIGUAN



习惯是行为的自动自觉化，
一旦养成就会成为支配人生的一
种力量，它可以主宰人的一生。



在孩子成长过程中 一定要为孩子培养的 56个习惯^的

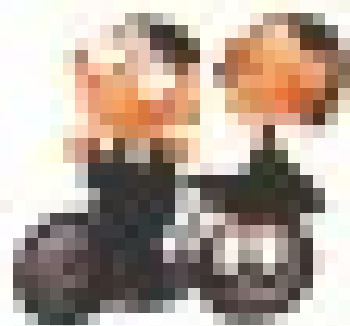
谭郭鹏◎编著

儿童时代是人生成长的关键
在这个阶段
培养好习惯
是孩子走向幸福和成功的关键

中国商业出版社



YIDING YIDING
PEIYANGJIAOYUJIAOYU
PEIYANGJIAOYUJIAOYU



YIDING
PEIYANGJIAOYUJIAOYU
PEIYANGJIAOYUJIAOYU

在孩子成长过程中
一定要为孩子培养
56个习惯

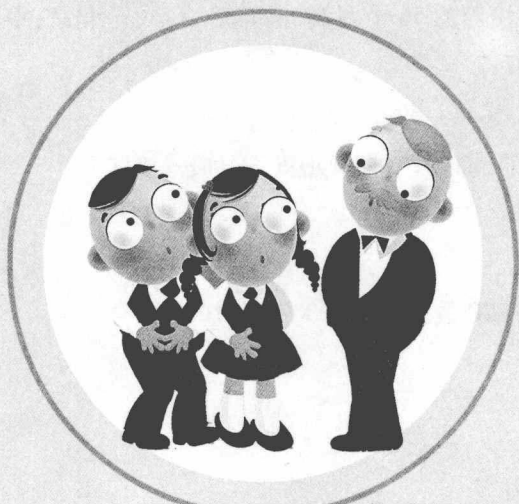
YIDING
PEIYANGJIAOYUJIAOYU
PEIYANGJIAOYUJIAOYU

YIDING
PEIYANGJIAOYUJIAOYU



B844.1
53

覃郭鹏
◎ 编著



在孩子成长过程中
一定要为孩子培养的
56个习惯^的

儿童时代是人生成长的关键
在这个阶段
培养好习惯
是孩子走向幸福和成功的关键

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一定要为孩子培养的56个习惯/谭郭鹏编著. —北京:中国商业出版社,2007.7

ISBN 978-7-5044-5992-3

I. 一... II. 谭... III. 儿童—习惯—培养
IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第108621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)
新华书店北京发行所经销
北京市北七家印刷厂印刷

*

710×1000毫米 1/16开 16.25印张 220千字

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

定价:29.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

习惯，成就孩子一生

著名的教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”父母的职责是教育孩子，而教育孩子的关键就是培养孩子的好习惯。日本教育家福泽谕吉说：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。”家庭是教育的最好教室，父母是孩子最重要的老师。父母怎样教育，孩子就养成什么样的习惯。

柏拉图说：“人是习惯的奴隶。”英国诗人德莱敦说：“首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们。”习惯，将伴随孩子们的一生，无论学习还是生活，做人或者处世。它以一种无比顽强的姿态干预着生活中的一举一动，从而主宰人生。对于孩子来说，要成就学业、事业，要拥有美好人生，必须养成好的习惯。

儿童期是形成习惯的关键时期，尤其是3至12岁的孩子。孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。只有在孩子年幼的时候培养孩子的好习惯，孩子将来才能成为一个真正的全面发展的人。如果父母在孩子的关键期没有注重良好习惯的培养，等孩子养成坏习惯的时候，父母后悔就来不及了。

本书是一本专门指导父母如何培养孩子生活、思维、学习、行为、交流的56种好习惯的书，对父母、对孩子都有很大的帮助。在书中，作者把孩子的习惯分为生活的习惯、思维的习惯、学习的习惯、行为的习惯、处世的习惯和礼仪交往习惯，指导父母抓住教育关键期，培养孩子好习惯。让孩子学会做人，学会做事，学会学习，学会交流，成为生活的强者。所有的习惯，都有一个目的，让孩子学会做人和处世——这是成就孩子一生的根本。

在本书中，作者精选了影响孩子一生的56种习惯，运用大量的案例，分章



详述。更为可贵的是作者还在每章的后半部分,向我们提供养成这些好习惯的建议,使本书具有极强的操作性。

一位教育家说过:“一个人养成好的习惯,一辈子都用不完它的利息;一个人养成坏习惯,一辈子都偿还不完它的债务。”如果你为孩子培养了一种好习惯,那么,它就会处处让孩子看到未来生活里的希望,在通往成功和梦想的道路上,它就会成为孩子灵感的源泉,成为开启智慧之门的金钥匙。我们做父母的,也许不能给孩子万贯家产,也不能给孩子金山银山,但如果给孩子一个美好的童年,使孩子从小养成一个良好的习惯,就会使孩子多一份自信,就会使孩子多一份享受生活的能力,就会使孩子有一个积极的人生,就会使孩子多一份成功的机会。

美国前总统老布什的夫人,在卫斯理女子学院毕业典礼上致词:“等你们到了我这个年纪,不会因为失去一笔生意,或少了一个客户而后悔,但你们若没有花时间在丈夫孩子身上,你们会悔恨不已。”

一位学者说:造就一个人,或者毁掉一个人,就看你是如何教育的。所以,为了孩子有一个美好的未来,聪明的家长,从现在开始行动,培养孩子的好习惯吧!让他养成好习惯,茁壮成长,受用一生。

目 录

contents

第一篇

良好的生活习惯,是孩子健康成长的根本

生活是人生第一课,也是最基本的课程。生活习惯的好坏,不仅影响孩子的身心健康而且也是孩子综合素质的体现。父母要根据孩子的年龄特点,适当为孩子立规矩,让孩子养成爱清洁、讲卫生、有条理的好习惯。

让孩子每天睡个好觉	/ 3
好习惯打造优美形体	/ 7
讲究卫生让孩子远离疾病	/ 11
教育孩子学会如何花钱	/ 15
培养孩子独立的习惯	/ 19
孩子不挑食才能茁壮成长	/ 23
多运动孩子才能更健康	/ 26
亲近大自然是孩子的天性	/ 29
让孩子学会做事有计划	/ 33
要让孩子养成劳动习惯	/ 38



第二篇

正确的思维习惯,是孩子腾飞的翅膀

良好的思维习惯有助于孩子从正确的角度和方面思考问题,有助于锻炼孩子的能力,促进获取知识的能力以及运用所学的知识灵活地解决问题。有着良好思维习惯的孩子能更快地接受新鲜事物,善于观察,勤于动脑,遇到问题能独立思考和解决,具有创新精神和创新能力。

帮孩子插上想像的翅膀	/ 45
让孩子学会独立思考	/ 49
给孩子一双善于观察的眼睛	/ 53
培养有创造力的孩子	/ 58
培养孩子的思维能力	/ 62
每天都要自我反省	/ 67
去除嫉妒的毒瘤	/ 71
帮助孩子告别脆弱	/ 74
盲目攀比毫无意义	/ 79
让孩子拥有一个梦想	/ 84

第三篇

科学的学习习惯,是好成绩的有力保障

良好的学习习惯对孩子的学习兴趣与学习成绩有很大的影响,更与孩子的成材直接相关。学习好的孩子学习习惯都比较好,而学习不好的孩子多数并不是因为脑子笨,而是没有良好的学习习惯。

写一手漂亮的汉字	/ 89
培养孩子的学习能力	/ 94
鼓励孩子每天写日记	/ 98

锻炼孩子的注意力	/ 102
让孩子多问几个为什么	/ 107
学会科学的记忆方法	/ 111
书是享用不尽的宝藏	/ 116
掌握方法学习才有效率	/ 120

第四篇

得体的处世习惯,是成就孩子一生的法宝

养成良好的处世习惯,孩子才能和别人友好相处,积极追求美好的事物,自觉遵守社会行为规范,具有高度责任感,将来才能在社会中游刃有余,开创一番天地。

要学会适时表现自己	/ 127
培养孩子的好口才	/ 131
幽默的孩子最受欢迎	/ 135
乐于分享,不要太自私	/ 139
把自信种在孩子心中	/ 143
让孩子学会团队合作	/ 147
一定要有自己的主见	/ 151
学会调节和控制情绪	/ 155
培养孩子信守诺言的习惯	/ 160

第五篇

良好的行为习惯,是造福孩子一生的源泉

习惯的养成是行为积累的结果,孩子从某种行为中获得了成功感,自然就会重复这种行为,从而养成习惯。良好的行为习惯对于人的生活、学习、劳动、事业的成败关系重大,也是孩子全面发展的基础。所以,良好的行为习惯的培养要从小开始,从家庭开始培养。





快乐才是最重要的	/ 167
让孩子学会放松自己	/ 172
教育孩子从小事做起	/ 176
去掉孩子拖沓的毛病	/ 180
认真用心才能做好	/ 184
培养孩子的责任心	/ 188
教育孩子学会保护自己	/ 192
帮助孩子告别任性	/ 196
引导孩子正确地对待游戏	/ 200
让孩子做一个动手高手	/ 205

第六篇

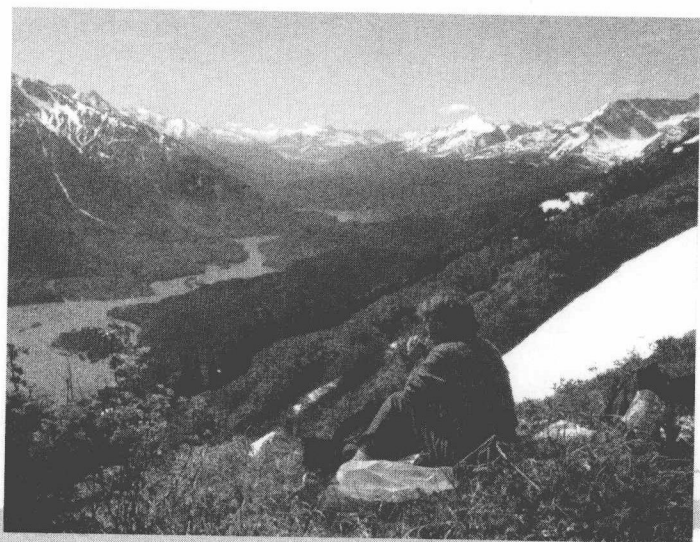
恰当的礼仪交往习惯,是孩子受欢迎的前提

礼貌看起来是外在行为的表现,实际上它反映着人的内心修养,体现一个人自尊和尊重他人的意识。所以,父母教育孩子懂得礼貌和礼仪,培养孩子的文明举止,才能让孩子在学校和社会中受欢迎。

具备一定的交际能力	/ 211
让孩子学会尊重别人	/ 215
学会感恩,孝敬父母	/ 219
做一个有礼貌的孩子	/ 224
教育孩子从宽容中得到快乐	/ 228
乐于接受批评才能进步	/ 233
指导孩子多交朋友	/ 237
让孩子学会寻求帮助	/ 241
鼓励孩子积极参与活动	/ 245

第一篇

良好的生活习惯,是孩子健康
成长的根本



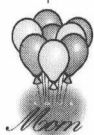
让孩子每天睡个好觉

睡眠不仅使身体得到休息，恢复体力，还能让大脑得到休息，恢复脑力。对于正处于发育时期的孩子来说，睡眠尤为重要。

足够的睡眠是孩子生长发育和健康成长的基本条件。睡眠有利于解除疲劳，恢复体力，同时体内的生长激素比平时增加3倍，有利于生长发育和大脑成熟。所以，每个父母都希望自己的孩子能在每天晚上乖乖地按时睡个好觉，这既是孩子健康的保证，又在某种程度上为自己争取了一些自由的时间。可是，这个小小的愿望还真不那么容易实现呢！

浩浩精力充沛又好动，一天到晚没有几分钟安静的时候。但是，浩浩却怕上床睡觉，不管午睡也好，晚上就寝也好，总是能拖一会儿就拖一会儿。要不就常常在就寝时间闹得鸡犬不宁——闹来闹去，哭哭啼啼，或是要求妈妈再读一个故事书，再多陪一会儿……每天都要折腾到十一点多才肯睡觉。结果，晚上不肯睡，早上又不肯起床，上课还经常打瞌睡，老师都向妈妈说了好几次了。妈妈也很纳闷，一边为孩子的成长和学习担忧，一边抱怨：“我到底该怎么让我那宝贝儿子按时睡觉？我说什么他都不听！”

事实上，孩子的睡眠问题正在困扰着中国的家长，影响着孩子的健康成长。不久前，国内的研究人员对上海市内1812名1~10岁孩子的睡眠状况进行调查，结果表明：中国孩子的平均睡眠时间均明显低于国外同龄孩子，孩子睡眠障碍的发生率为47%，明显高于国外1%~10%的标准。其中梦游的发生率为2%，梦呓（说梦话）的发生率为25%，鼾症的发生率为17%，磨牙的发生率为19%，大于5岁的孩子遗尿症的发生率为4%，做恶梦及夜惊（指入睡后不久突然坐起来，惊恐状，数分钟后安静渐入睡）的发生率为12%，种种睡眠现





状,值得家长引起高度重视,以改善孩子的睡眠质量。

在辉辉家,每到晚上小辉辉该上床睡觉时,总要出现一个又哭又闹的场面。

“我不困!我不要睡觉!”孩子哭着抗议,父亲把孩子硬拉上床,气呼呼地骂着:“我知道你不愿上床睡觉,可是你得听我的,而我说你得睡觉!”

强迫孩子上床睡觉使孩子每晚躺在被窝里哭,做父亲的也不好过,即使他相信要孩子听话守规矩是应该的,仍然不舒服,总希望能想出一个两全其美的办法。

终于,有一天晚上,他决定控制自己不发脾气,而让闹钟来决定上床的时间。——在就寝时间之前一小时,他把闹钟定到五分钟之后,待闹钟响了,父亲向瞪大了眼睛的儿子解释道:“是开始准备就寝的时间了。如果你能在下次闹钟响之前准备好,我们就再定一次时间,你可以一直玩到下次钟响;如果在钟响之前准备不好,那你就得马上上床,一直到第二天早上才能起来。”

辉辉像跟谁比赛一般地换衣服、洗澡……此时,父亲当然把时钟重定到十五分钟之后。孩子果然在钟响之前准备妥当,父亲依诺再定一次闹钟,时间是规定的就寝时间。

父亲给孩子念了几个孩子最爱听的动物故事,又唱了几首新的就寝歌曲,一直到闹钟再响起。

“上床的时间到了,对不对?”孩子说,由于猜得出游戏的步骤显得开心又得意。

“对!小辉辉真聪明!”父亲也开心得很。

当父子两个走向床边时,父亲还一直夸赞他的动作很快,能把闹钟“打败”。从此,辉辉每天都能乖乖睡觉,就寝时间再也不是父子之间的战争时间了。

由此看来,家长很有必要让孩子形成一种规矩,然后养成良好的睡眠习惯,并让习惯变成自然。为了让孩子茁壮成长,有充沛的精力去学习,家长可以参照下面几条建议:

一、给孩子足够的安全感。小孩怕黑是件很平常的事情。如果他经常这样,无论你怎么解释也不能使他消除疑虑,不妨在他的房间里开一盏光线较暗的

灯，或者把他的房门打开，在客厅里点一盏灯，让他抱一个他所熟悉的大玩具（如布娃娃、大狗熊等）睡觉。这样会使他感到安全。

二、环境不要过分安静。家长应该自觉地培养孩子“抗干扰”的调节能力了。然而研究表明，约有30%的孩子并没有学会“抗干扰”——他们往往一有“风吹草动”便难以入睡，或在熟睡中被惊醒。否则，孩子很可能养成这样的不良睡眠习惯：只有在极度安静的环境里才能入睡，而这种环境是不现实的。

三、不宜亮灯睡。有的家长为了方便自己照看孩子，喜欢让卧室整夜灯火通明。但婴幼儿对环境的适应能力远远不如成年人，如果夜间睡眠环境如同白昼，孩子的生物钟就会被打乱，不但睡眠时间缩短，生长激素分泌也可能受到干扰，最后导致孩子个子长不高，或低于正常体重。

四、给孩子选择一套舒适的床上用品。舒适的床上用品能改善孩子的睡眠质量。枕头要软和，适合孩子。被子不用太厚，因为可能会引起呼吸不畅或者温度过高而影响其睡眠质量。

五、让孩子养成白天运动的习惯。身体累了就会需要睡眠，他的身体会提醒他该睡觉了。

六、最好能让孩子午睡。无论什么人，从生理上讲来，都应睡一会儿午觉的。因为从早上到中午，学习了半天，身体必定觉得疲倦。午饭后稍睡片刻，必能使人精神焕发，神情气爽了，也能促进消化。小孩子身体尚未发育完全，饭后需要睡觉。至于睡眠时间的长短，应根据小孩子的年龄、个性及季节的不同而区别对待。夏天的时候一般孩子都应该午睡，冬天则可以看情况而定。对不要睡午觉的小孩子，最好让他安静休息一会儿，如看看图画，跟他讲讲故事，以休养精神。

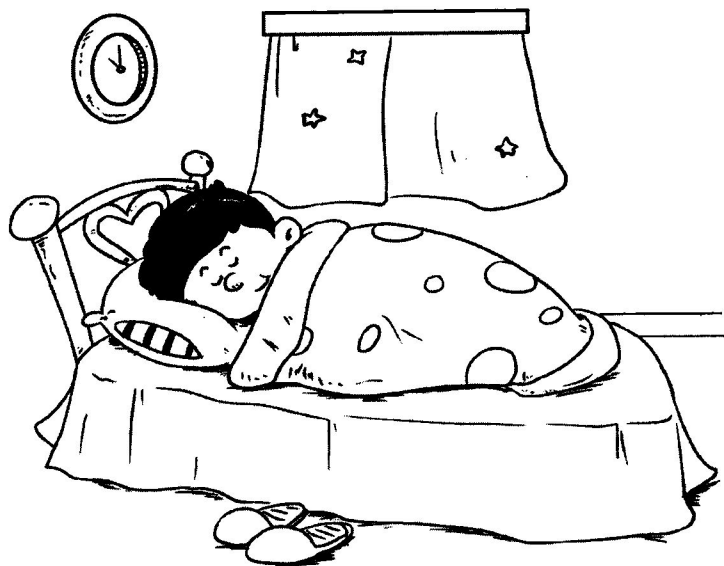
七、小孩子最好独自睡（至少是独睡一床）。大人和小孩子同床睡虽然方便照顾，但容易养成依赖性，影响孩子独立。另外，需要注意睡姿。要想睡个好觉，睡姿也是很重要的。不宜让孩子俯睡，因为孩子的口鼻等呼吸器官最易受阻塞。推荐侧卧和仰卧。

八、安排睡前交谈。在午睡或一天结束之前养成与你的孩子谈谈话、背诵儿歌，或讲讲故事的习惯，使睡前时光成为一种亲密的情感交流，是他所盼望着到来的时刻；即使只是一种单向的谈话也是有帮助的。





九、制定作息时间表。先观察他的生活习惯,确定他所需要的睡眠时间。比如:有午睡时需要多少时间?没有午睡时需要多少时间?九点就寝睡到何时?七点就寝又睡到何时?然后再制定适合他的时间表。父母要做好监督,让孩子晚上准时睡觉,白天定时起床,不能让他养成赖床的坏毛病。



好习惯打造优美形体

三分相貌，七分身材。高挑优美的形体，不仅赏心悦目，还会成就孩子一生。

现在形体越来越为家长们所重视。为了孩子将来拥有较好的气质，为日后求学、就业打下根基，很多家长将孩子纷纷送往形体训练班。的确，有些孩子长得胖瘦适度，富有形体美，不仅看起来协调好看，而且也更健康。这样的孩子不但讨同学和老师的喜欢，而且也容易获得发展的机会。试想，领唱或者指挥总不会让一个体形不雅观的孩子去担任吧！现实生活中，很多孩子坐没坐相，站没站相，看书写字不是趴在桌上就是歪着身子，走起路来扭身子歪膀子，左摇右晃……实在让人担忧。在实际生活中，孩子不太注意形体，家长忙忙碌碌，也往往会忽略孩子的形体问题。

4岁半的小莉又跪在爸爸的椅子上兴冲冲地“写字”，歪着头、曲着腿，整个后背弯成S型，眼睛几乎贴到纸上去。妈妈一见女儿这样儿气就不打一处来：“跟你讲过多少次了，坐姿不正会导致眼睛斜视、脊柱弯曲，你怎么就改不过来呢？气死我了！”

在生活中，类似小莉这样的孩子还有很多。对于正处在生长发育期间的孩子来说，形体姿势的正确与否，影响最大的是骨骼。儿童时期的骨骼正处于钙化时期，孩子经常保持什么样的姿势，骨骼就长成什么样子。事实上，不正确的姿势不仅看着不雅观，还会造成孩子脊柱弯曲，形成畸形，影响到孩子将来的形体美。

如果孩子经常弯腰驼背，时间长了，就会造成各种各样的脊柱畸形弯曲。如果孩子坐立姿势不正确，就会影响胸廓发育，使肺部不能自由呼吸，使心脏

