

播散习惯的火种
点燃生命之灯，照亮人生之路
与健康幸福同行……

阳光
少年系列

主 编 陶红亮

好习惯受益终生

HAOXIGUAN SHOUYI ZHONGSHENG



军事医学科学出版社

阳光
少年系列



好习惯受益终生

主 编 陶红亮

编 者 郝言言 苏文涛 薛英祥

薛翠萍 唐传皓

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

好习惯受益终生 / 陶红亮主编.

--北京: 军事医学科学出版社, 2011.1

(阳光少年系列丛书)

ISBN 978-7-80245-664-8

I. ①好… II. ①陶… III. ①习惯—培养—少年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244263号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049, 63821166

编辑部: (010) 66931039, 66931127, 66931038

86702759, 86703183

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 3.375

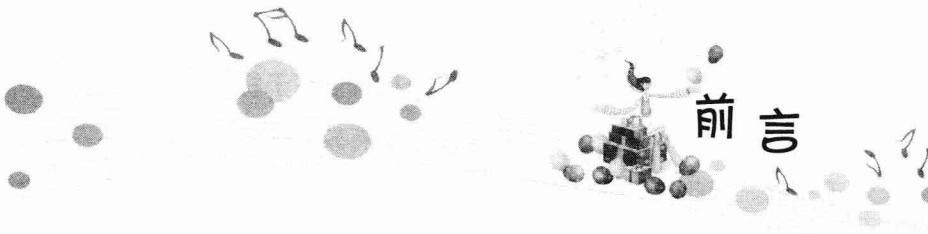
字 数: 73千字

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年5月第2次

定 价: 18.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

青少年时期就像一块神圣的田地，在地里洒下什么种子，就会结出什么样的果实。如果播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。习惯对青少年的一生无比重要，在这个时期播下习惯的种子，将对孩子的一生起着决定性的影响。孩子不是用传统教育方法就可以教育好的，方法总是很容易被忘掉。好习惯一旦养成，很自然地、很容易地将会发生作用。因此，为了孩子的健康成长和终身幸福，每一个父母都需要高度重视孩子的习惯培养。

如果把“健康”比做一年，好的作息习惯就像春天，处处存在着生机。好习惯对青少年来说是人生的格调，命运的主宰，是成功的轨道，是终身的财富。好的习惯可以帮助孩子认清生活中的问题和纠正影响健康的不良恶习，教会他们如何守护自己的身体，帮助孩子们锻炼意志，鼓舞孩子乐观向上。

好习惯受益终生

每一位家长都希望自己的孩子生活幸福、安全、快乐。其实，孩子是否真有幸福，并非取决于天性，而是取决于人的习惯。没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。好多事情失败了，可以重来，唯有教育孩子，失败了是不能重来的。因此，父母一定要在孩子的习惯培养上下大工夫。倘若在播种孩子习惯的过程中，习惯的种子从一开始就被虫子蛀掉了心，它将注定无法结出任何果实；但是如果一开始它就健健康康，那么孩子们的一生就会收益良多。



目 录

第一章 良好的习惯可以让人终生受益

习惯到底是什么	1
为什么要养成良好的习惯	3
怎样养成良好的习惯	5
为什么要改正不良习惯	7
在父母的帮助下养成良好的习惯	10
学校帮助培养良好的习惯	11
养成良好的习惯是中华民族的传统美德	13

第二章 日常生活好习惯让自己更加健康

早睡早起精神好	15
爱护眼睛防近视	17
体育锻炼身体好	19
吃饭不挑个子高	21

做事拖拉可不好	23
吃穿攀比是虚荣	25
礼貌待人多乖巧	26

第三章 良好卫生习惯赶走细菌病毒

刷牙漱口有规律	29
饭前便后勤洗手	31
洗头洗澡不懒惰	33
勤换衣物爱干净	34
水果吃前要洗净	36
喜欢宠物不亲密	38

第四章 良好的学习习惯成就好学生

纠正读书写字姿势	41
课前预习准备好	43
课堂积极发言老师夸	45
听课专注好榜样	47
作业完成不拖拉	49
开卷有益须记牢	51
持之以恒记日记	53
好的学习方法是法宝	55

有劳有逸学习效率高	57
-----------------	----

第五章 良好的品行习惯决定你的受欢迎程度

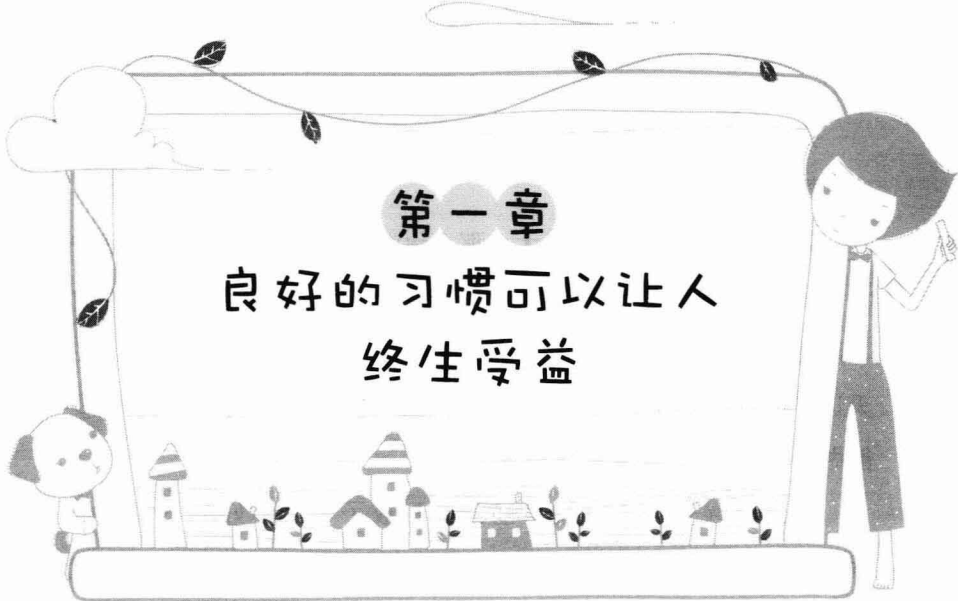
尊老爱幼好风尚	59
爱护公物传美德	61
勤俭节约是良训	63
团结友爱一家人	65
诚实守信品行好	67
学会做时间的主人	69
热爱劳动好作风	71
脚踏实地干实事	73

第六章 良好的理财习惯是成功的前提

存钱宝贝储蓄罐	77
巧妙使用零用钱	79
消费品位须提高	81
莫把父母当摇钱树	82
消费明了记好账	84
理财合理很关键	87

第七章 良好的安全习惯是自身安全的保证

遵守交通规则保安全	89
“引火上身”很危险	91
远离“电老虎”	94
小心“溺水”杀手	96
危险自救真聪明	98



习惯到底是什么



习惯是指从环境中成长起来的——以相同的方式，一而再，再而三地从事相同的事情——不断重复——不断思考同样的事情。当习惯一旦养成后，它就像在模型中硬化了的水泥块——很难打破了。习惯虽然是我们反复做的动作或事情，但大部分情况下我们根本没意识到有这种习惯，所以它们是自动起作用的。

日常生活中，我们每一个人都有习惯，其中包括一些好的习惯和一些坏的习惯。由于习惯有好有坏，所以它们不是造就你，就是毁掉你。

播种思想，收获行动；

播种行动，收获习惯；

播种习惯，收获性格；

播种性格，收获命运。

如果比你的习惯要更强大，那么你就能改变习惯。例如，试着将你的双臂环抱胸前，看看，哪只手臂在上面？然后试着反方向（改变手臂的上下位置）环抱一次。很怪，是吗？但如果你连续30天这样反方向环抱双臂，你就不再感觉那么怪了。你甚至不用想就能做到，你已经养成习惯了。

任何时候你只要发现自己已经形成了一个不好的习惯，你就要照着镜子对自己说：“我可不喜欢自己的这个习惯。”你就能将一个坏习惯变为好一点的习惯。有时这并不容易，但总是可能的。

所以，我们要在青少年时期除掉旧习惯，最好是培养新习惯、开辟新的心灵道路，并在上面行走及旅行，让习惯成为你最好的仆人，而不是你最差的主人。



习惯的养成，并非一朝一夕之事；而要想改正某种不良习惯，也常常需要一段时间。根据专家的研究发现，21天以上的重复会形成习惯，90天的重复会形成稳定的习惯。所以一个观念如果被别人或者是自己验证了21次以上，它一定会变成你的信念。

第一个阶段是头1~7天，这个阶段的特征是“刻意，不自然”。

你需要十分刻意地提醒自己去改变，而你也会觉得有些不自然、不舒服。但是，这个时候一定要坚持，不能半途而废。例如，你平时看书做作业眼睛离书本很近，你一定要时刻提醒自己端正坐姿，虽然这个时候会有些不舒服的感觉，但是一定要克服。

第二个阶段是7~21天，这一阶段的特征是“刻意，自然”，你已经觉得比较自然，比较舒服了，但是一不留意，你还会回复到从前，因此，还需要刻意地提醒自己。时间一长，可能坐姿正确就不会有不舒服的感觉了，所以，这个时候一定要提醒自己坚持好习惯。

第三阶段是21~90天，这个阶段的特征是“不经意，自然”，其实这就是习惯，这一阶段被称为“习惯性的稳定期”。一旦跨入这个阶段，你就已经完成了自我改造，这个习惯已成为你生命中的一个有机组成部分，它会自然而然地不停为你“效劳”。

我们知道，重复的行为巩固下来，成为需要的行动方式便成为习惯。每一个人都有自己的各种习惯，良好的习惯能促进人生的成功，恶习、劣习会把人生引进万劫不复的深渊。因此从小培养良好习惯是非常有必要的。

为什么要养成良好的习惯

1978年诺贝尔奖获得者的巴黎聚会上。一名著名学者曾经被问道：“你在哪所大学学到了最重要的东西呢？”这位白发苍苍的学

者回答出人意料：“幼儿园。”学者说：“饭前记得洗手，午饭后记得休息；不是自己的东西不能拿；做了错事要道歉；东西要排放整齐，学习提倡多思考……我学到的全部东西从根本上说就是这些。”这位学者的回答就是他们认为终生所学到的最有用、最重要的东西，是幼儿园老师培养了他良好的习惯。

仔细分析一下这位科学家的话，里面确实包含着深刻的道理，再联系现实生活，对于每一个人几乎都适用。如果你希望有较好的学习成绩，如果你希望有效利用时间，如果你希望将来能有所建树，那么，就尽早养成良好的习惯吧。习惯是自动化的行为，不需要特别的意志强加的努力，不需要别人来监控，它是在什么情况下就会按什么规则去行动的自然反应。习惯一旦养成，就成为会支配人生的一种力量。好的习惯如果养成，便可终身受益。

养成良好的习惯有着重大的意义

1. 养成良好的习惯，可以保障青少年的身体健康。由于平时不良的卫生习惯导致了許多疾病，如肝炎等肠道传染病，一般是由于双手的细菌污染了食物而造成的，沙眼也是因为用手揉眼导致的。

2. 养成良好的习惯，有利于长期有规律地学习。凡是在学术上有所建树的人，无一不具有良好的习惯。就连智力超群的学生，在谈到为何成绩优异时，都会强调自己有一个很好的学习习惯。

3. 养成良好的习惯，有利于培养青少年树立伟大的爱国思想。伟大祖国的悠久文化和建设成就值得我们骄傲，历史伟人的奋斗事迹值得我们努力学习，每一个祖国的公民都要忠心爱国，从小就要

立下报国的志向。

4. 养成良好的习惯，有利于培养青少年从小尊老爱幼的美德。尊老爱幼是中华民族的传统美德，青少年应该从小养成尊老爱幼的习惯，关心他人，树立爱心，建设和谐家园。

5. 养成良好的习惯，有利于青少年修养美德。勤俭节约，一粥一饭，当思来之不易，幸福生活，好好珍惜。让青少年深刻感受节俭的意义，从小树立节俭的良好习惯。

总之，良好的习惯有利于加强青少年集体荣誉感，帮助青少年从小就树立强烈的责任心，学会关爱他人，互帮互助，让每个孩子都明白集体的荣誉需要每个人的努力。青少年应该从小就培养良好的习惯，在每一天的不断学习中积累点点滴滴的进步，为明天的辉煌打下坚实的基础。

怎样养成良好的习惯



习惯决定一个人的命运，我国教育的核心是培养健康健全的人格，而培养健康健全的人格最有效的方法就是从小培养良好的行为习惯。青少年教育就是培养良好的习惯，通过培养良好的习惯来缔造孩子健康健全的人格。那我们到底怎样来培养孩子良好的习惯呢？

要抓住教育孩子的关键期

孩子良好习惯的养成有一个很关键时期。青少年时期是培养孩子

生活习惯与学习习惯的最关键时期，这个时期如果养成的良好习惯，孩子可以终身受益。因此，抓住关键期对孩子进行习惯的培养，是重要的一个途径。

例如，孩子第一次骂人只是觉得好玩，他并不是道德思想上的驱使，这时候，如果孩子观察到父母或其他人对自己的行为反应是冷淡严肃的，孩子内心就会明白：“大人不喜欢我这样。”为此，他会减少这种行为。如果这时父母对孩子的行为反应表现出赞扬、夸奖或者高兴态度，孩子就会感觉自己的行为是受到大人喜欢的，因此会反复进行，从而就会养成不良的习惯。因此，父母一定要抓住教育的关键期来帮孩子培养好习惯。

培养好习惯，纠正坏习惯

对于父母来说，不仅要培养孩子的好习惯，更要纠正孩子养成的坏习惯。因为坏习惯一旦被养成，有时候就算没有外部的条件，同样可以在有意无意地表现出来。许多孩子心里知道什么是不良的习惯，但就是控制不住而重复表现。这时候，就需要父母帮助孩子来抑制和纠正坏习惯。

著名教育家叶圣陶曾经说过：“走进一间屋子，砰的一声把门推开；喉间一口痰上来了，噗的一声吐在地上；这些好像是无关紧要的事，但这既影响他人学习和工作，又可能传播病菌，一旦习以为常，就成为一种妨害他人的习惯。”妨害他人的习惯是十分可恶的，往往也是恶劣品质形成的开始。如果一个人不在乎自己与他人的关系如何，不懂得如何去爱护他人，一切习惯都有妨害他人的倾向，就极有可能将来成为一个恶人。

好习惯要在实践生活中培养

习惯成自然，在实践生活中养成良好的习惯，使习惯转变成自然。陶行知先生很重视在实践生活中养成好的习惯。他曾经在《教育的新生》中写道：“我们所提出的是行是知之始，知是行之成。行动是老子，知识是儿子，创造是孙子。有行动之勇敢，才有真知的收获。”在培养孩子良好习惯的时候，可结合孩子自身的兴趣特点来培养，由浅入深，由短到长。良好习惯的培养不在一朝一夕，贵在持久坚持。

一位细心的母亲发现儿子在写作业的时候，一会儿撒尿一会儿喝水，不到一小时来回地出去了四五次。这位母亲看在眼里却没有太着急。第二天，孩子在写作业前母亲提出了建议：可以在坐下前把该做的事都做好吗？孩子在母亲的鼓励下果真少出去了一次；过几天母亲又提议可以再减少一次，孩子又非常轻松地做到了。家长的要求依次逐渐地递减，到最后孩子可以完全集中精力把作业写完了。这位聪明的母亲不仅帮孩子克服了不良的习惯，更重要的是方法得当并且保护了孩子自信心。

为什么要改正不良习惯



小勇13岁的时候，曾经发生过一件事，令他至今难忘。他们一家三口都很爱吃橘子，但妈妈每次买橘子都按3的倍数来买，吃的时

候把橘子交给儿子来分，按照每人一个的顺序。可是，就剩下最后的三个橘子时，小勇没分，却看着爸妈，意思是：就三个了，你们还要吃吗？爸妈互相递了一个眼色：吃。结果，爸妈一边吃橘子，小勇一边很委屈地流眼泪。长大了之后，小勇才懂得了妈妈的做法是很明智的。如今的很多孩子缺的不是俩橘子，缺的是心中是否有别人。孩子成长是一个社会化的过程，当孩子的心中有了别人，他的社会化就已经开始了。当孩子能够处理好人与人之间的关系，他的社会化就已经达到一定的水平了。

今天家长怎样教育孩子，孩子明天就会成为怎样的人。养成良好的习惯用加法，克服坏习惯要用减法。青少年虽然在体力和智力上逐渐进入人生的最佳阶段，但思想和情绪极不稳定，容易在不良

环境下，沾染一些不良的恶劣行为习惯。不良的坏习惯主要表现在以下两个方面：

(1) 在学习纪律行为方面，表现听课时容易走神，做小动作、厌学、逃学、打架斗殴、早恋、偷盗、聚众闹事等。

(2) 在日常生活方面，偏食、挑食、顶撞父母、吸烟、饮酒、作息无规律、说谎、不讲卫生、爱睡懒觉等。

青少年时期一旦养成了不良

