



让孩子取得成长进步的智慧宝典
让家长转变教育方式的思想集锦

好习惯

成就孩子的一生

培养孩子一个好习惯，缔造孩子一生的财富；纠正孩子一个坏习惯，成就孩子一生的幸福。

好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的大门！俗话说：三岁看大，七岁看老。

作为家长，必须认识到习惯的重要性，这是培养孩子良好习惯的首要因素。

孙钰◎编著

最新版
ZUIXINBAN

中国纺织出版社

让家长转变教育方式的思想集锦
让孩子取得成长进步的成功智典

好习惯 成就孩子的一生

孙 伟



中国国防出版社

内 容 提 要

著名教育家乌申斯基说过：如果你养成好的习惯，你一辈子都享受不尽它的利息；如果你养成了坏的习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务。

很多时候孩子的行为，在他们有限的认知领域里，不同程度地显示了是与非、对与错的混淆，如果家长不能及时给予引导和帮助，长此下去孩子会养成是非不清的不良行为习惯。那么，应该怎样从小培养孩子的好习惯、矫正孩子的坏习惯呢？本书将全面、细致地一一为您解答。

图书在版编目(CIP)数据

好习惯成就孩子的一生 / 孙钰编著. —北京：中国纺织出版社，2010.1

ISBN 978-7-5064-5660-9

I. 好… II. 孙… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 073877 号

策划编辑：李秀英 向连英 责任编辑：张冬霞 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市祥达印装厂印刷 各地新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：18

字数：283 千字 定价：29.80 元

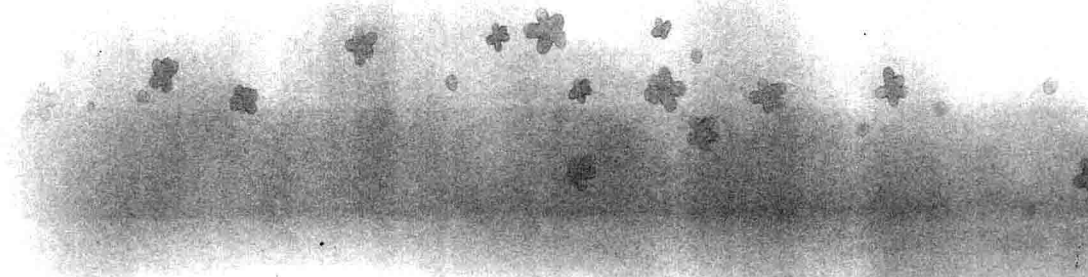
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



好习惯——成就孩子辉煌人生的奠基石
好习惯——锻造孩子成功成才的保证书

儿童不是用规则可以教得好的，规则总是会被他们忘掉……习惯是
一旦培养成功，便用不着借助记忆，很容易自然就能发生作用了。

——[英]约翰·洛克（哲学家）





好习惯让孩子的人生美丽精彩 好习惯让孩子的生活五彩斑斓

人应该支配习惯，而绝不能让习惯支配人。习惯拥有着强大的力量，它可以主宰人的一生。因此，父母必须认识到习惯的重要性，这是培养孩子良好习惯的首要因素。

前言

中国的一个博士曾对德国的酒鬼做过细致的观察：在德国，即使是一个喝醉了的酒鬼，也不会随地乱扔酒瓶，而是摇摇晃晃，为手里的空酒瓶子寻找垃圾箱，找到后还会努力定定神，仔细看一下垃圾分类，再把瓶子放进去……这就是典型的习惯行为。

德国人以认真闻名世界，可能正是因为平时注意细节的养成所致。俄罗斯著名教育家乌申斯基说过：如果你养成好的习惯，你一辈子都享受不尽它的利息；如果你养成了坏的习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务。

美国一名心理学家分别写信给 50 名成功人士和 50 名有犯罪前科的人，请他们谈谈母亲对他们的影响。一名监狱的犯人在信中这样写道：小时候，有一天妈妈拿来几个大小不一的苹果。我一眼就看中了一个又大又红的苹果，可弟弟已经抢先说出了我要说的话。妈妈听了，瞪了他一眼，责备道：“好孩子要学会把好的东西留给别人，不能总想着自己。”于是，我改口说：“妈妈，我想要那个小的，把大的留给弟弟吧。”妈妈听了非常高兴，在我脸上亲了一下，把那个又大又红的苹果作为奖励给了我。我得到了想要的东西，从此也学会了撒谎，这成了我被送进监狱的原因。

一名白宫的成功人士在信中写道：小时候，有一天，妈妈拿来几个苹果，我和两个弟弟都争着要大的。妈妈把那个最大最红的苹果放在手上，对我们说：“都想要得到它，很好！现在，让我们来比赛，我把门前的草坪分成 3 块，你们一人一块，谁修剪得好，谁就有权利得到它。”结果



好习惯成就孩子的一生

前言

我因为修剪得最好得到了那个最大最红的苹果。我非常感谢母亲,她让我明白了一个最简单也最正常的道理:要想得到最好的,就必须努力争取第一。

拿几个苹果给孩子们分,看似很简单的一件事情,却因两个母亲不同的处理方式,对孩子的一生产生了潜移默化的影响。有教育专家说,养育孩子,母亲持有什么样的心态,就会让孩子养成什么样的习惯,孩子就会有怎样的人生。

很多时候孩子的行为,在他们有限的认知领域里,不同程度地显示了是与非、对与错的混淆,如果家长不能及时给予引导和帮助,长此下去就会养成不良的行为习惯。古人云:“欲木之长青,必固基本;欲流之长远,必溯其源。”可见从小培养孩子良好行为习惯的重要性。家长要从孩子身边发生的小事入手,采取孩子易于接受的方式和方法,由浅入深地开展行为规范教育,有效地矫正孩子不良的行为习惯,经过不断反复的强化,使孩子们从小养成可终身受益的良好行为习惯。



目 录

第一章 教育就是培养习惯

有教育专家指出:我国历史上有不少培养孩子好习惯的好母亲,如“孟母三迁”和“岳母刺字”等,但是,今天我国大城市的某些孩子的坏习惯较多,总结起来共有“六小”,即“小霸王”、“小懒虫”、“小馋猫”、“小犟牛”、“小磨蹭”和“小马虎”。著名教育家叶圣陶说:“教育就是习惯的培养。”许多家长对此非常认同,但在培养方法方面,有很多家长做得不对,需要改进。

习惯决定孩子的命运 / 2

培养好习惯要从小开始 / 5

为了孩子,请养成好习惯 / 8

重视孩子的第一次 / 10

怎样培养好习惯 / 12

怎样纠正坏习惯 / 14

第二章 好习惯让孩子赢在起跑线上

成功的教育从习惯的养成开始,教育的核心不只是传授知识,而是学会做人。习惯是一个人存放在神经系统的资本,一个人养成好的习



好习惯成就孩子的一生

目 录

惯,一辈子都用不完它的利息。习惯的力量是巨大的,人一旦养成一个习惯,就会不自觉地在这个轨道上运行,而好习惯将会让孩子从小便受到欢迎,赢在人生的起跑线上。

日常生活中的好习惯	/ 18
规范孩子的言谈举止	/ 21
让孩子习惯于虚心接受批评和表扬	/ 24
让孩子学会宽容	/ 27
教孩子懂得分享	/ 30
预防孩子说脏话	/ 34
引导孩子从小遵纪守法	/ 37
培养孩子勤俭节约的习惯	/ 40
让孩子养成自我管理的好习惯	/ 43

第三章 培养科学思考习惯,给孩子成长的空间

家庭教育中,根据孩子成长规律进行引导教育,尊重孩子的天性,给孩子成长的空间是很重要的,这样会促进孩子完整人格的形成。

父母可以根据孩子成长的规律,从家庭生活的琐事做起,从小处着手,给成长中的孩子积极的引导、点拨和启发,让孩子从小养成科学的思考习惯,为他们以后的成长和成才奠定基础。

与孩子的天性合作	/ 46
让孩子养成喜欢想象的习惯	/ 52
让孩子养成爱观察的习惯	/ 55
培养孩子爱问问题的习惯	/ 59
引导孩子养成喜欢动手操作的习惯	/ 63
鼓励孩子勇于创新	/ 66



第四章 教子有方,让孩子养成良好的生活习惯

良好的生活习惯可以让孩子受益终生,不良的恶习则会贻害孩子一生。培养良好的生活习惯是对孩子进行早期教育的最重要内容之一,家长必须高度重视并从以下几方面付诸行动:积极鼓励和夸奖孩子良好的行为;对孩子的不良表现进行一贯的冷淡或限制;以身作则为孩子树立模仿的榜样……

- 教育孩子做事要有计划 / 70
- 让孩子养成积极主动的习惯 / 74
- 教育孩子珍惜时间 / 77
- 引导孩子养成良好的用眼习惯 / 80
- 引导孩子按时作息 / 82
- 让孩子养成文明上网的习惯 / 84
- 让孩子养成健康的饮食习惯 / 88
- 让孩子养成讲卫生的习惯 / 92
- 尽早消除孩子与父母同睡的习惯 / 95
- 培养孩子科学理财的习惯 / 98
- 让孩子爱上体育运动 / 102

第五章 培养孩子良好的学习习惯

好的习惯可以带来好的结果,而坏的习惯只能带来不好的结果。在许多时候,学习成绩不理想,就是由于有一些坏的习惯在作怪:学习无计划、学习不定时、学习不定量、学习马马虎虎、学习时一心二用等。改掉这些坏习惯的同时也就养成了好的学习习惯,孩子的学习成绩自然也就提高了。



让孩子对学习充满兴趣	/ 106
激发孩子的求知欲	/ 110
让孩子养成动脑的良好习惯	/ 113
让孩子养成良好的思维习惯	/ 117
让孩子养成主动学习的习惯	/ 122
让孩子养成爱读书的好习惯	/ 125
让孩子爱上写作	/ 128
教育孩子养成制订学习习惯的习惯	/ 131
引导孩子养成运用科学学习方法的习惯	/ 134
让孩子养成课前准备的习惯	/ 137
帮助孩子安排好自己的复习	/ 140
要求孩子独立完成作业	/ 143

第六章 塑造健全人格,培养孩子吃苦的习惯

在日本,一些家庭利用“挫折教育”手段,从小就培养孩子的吃苦能力。每到冬天,他们就让幼儿赤身裸体地在风雪中摸爬滚打。天寒地冻,北风怒吼,不少孩子嘴唇冻得发紫,浑身发抖,父母们则站在一旁,置之不理。他们还提倡“穷留学之风”,让富裕的大城市学生,到偏远的山区、村寨接受艰苦的生活训练,其目的就是要培养孩子吃苦耐劳的精神和坚忍不拔的毅力,而这种吃苦的习惯一旦形成将会使孩子受益一生。

要舍得让孩子吃苦	/ 146
能自己站起来,就不去扶他	/ 149
多让孩子体验生活	/ 151
提高孩子抗挫折的能力	/ 154
锻炼孩子的忍耐力	/ 157
培养孩子的意志力	/ 160

培养孩子勇敢的个性 / 162

让孩子养成自信的习惯 / 165

第七章 关注生活细节， 在点滴中培养孩子良好的品德

品德的形成可以为孩子以后健康的人格打基础。健康不只是生理上不生病，身体、心理上都要健康。不同的年龄阶段有不同的健康内容，孩子是否能融入社会、适应社会，这都是健康人格形成的标准，品德亦包含在其中。

教育孩子充满爱心 / 172

让孩子懂得文明礼貌 / 176

教孩子懂得回报 / 179

培养孩子的同情心 / 181

塑造孩子诚信的美德 / 184

培养孩子做事负责的习惯 / 186

教导孩子孝敬父母 / 188

第八章 培养健康心理习惯， 给孩子的心灵洗个澡

家中有百万家财，不如培养孩子的阳光心态。看什么都是看黑暗面，这样的人怎么能高兴？心情不好，身体就不可能好，生病是早晚的事。培养孩子处于一种阳光心态中，看什么都是美丽的，这比家有万贯资财更重要。

一些富有的人，把自己的一生积蓄都捐给不同的基金会，决不给孩



好习惯成就孩子的一生

目 录

子留下任何钱财,许多人不理解。钱财是好东西,但处置不当就可能对孩子造成伤害。所以不如把帮助他人,关爱他人,关注社会的良好的心态留给孩子,这比留给孩子多少家财更宝贵。穷日子穷过,富日子富过,可心态不好就不好过。

培养孩子健康的竞争、合作意识 / 196

消除孩子的嫉妒心 / 199

培养孩子乐观的心态 / 202

纠正孩子的自恋倾向 / 207

改变孩子胆小退缩的性格 / 210

纠正孩子的虚荣心 / 213

让孩子远离孤僻离群 / 216

让孩子不再爱哭 / 219

第九章 提升品位,培养孩子热爱艺术的习惯

良好的艺术修养是个人素质的重要体现,是孩子享用一生的财富,然而艺术修养不是天生的,它需要在艺术欣赏和才艺学习中逐渐培养和锻炼。孩子在幼儿时期的艺术培养很重要,我们不应该在乎孩子在艺术活动中获得了什么具体的、可量化的东西,而是应该关注孩子气质的培养和素质的提高。如果一个活动对孩子气质的培养有益处,那家长就应该创造条件让孩子参加。

艺术修养,孩子享用一生的财富 / 222

开启孩子的艺术灵感 / 226

为孩子选择才艺班 / 229

培养孩子的审美情趣 / 233

让孩子至少学习一门才艺 / 236

艺术修养——音乐篇 / 240



艺术修养——美术篇 / 244

艺术修养——舞蹈篇 / 247

艺术修养——自然篇 / 250

第十章 促进孩子进步,与孩子的坏习惯“过招”

孩子总归是孩子,身上或多或少都有这样或那样的毛病。作为父母,你是怎样帮助孩子改正坏习惯的?既然已成习惯,肯定比较顽固。其实对于孩子的好习惯要强化,对于坏习惯则要弱化,当遇到孩子不好的行为时,不要打骂,这样反而会起到强化的作用,你可以提醒孩子,或者吸引孩子的注意力,久而久之,促使其改正。

纠正孩子不良的“口头禅” / 254

纠正孩子粗心的毛病 / 257

改正孩子乱发脾气的坏习惯 / 260

纠正孩子无理取闹的坏习惯 / 263

克服孩子的强迫行为 / 266

纠正孩子做事拖拉的坏习惯 / 269

让孩子摆脱依赖的坏习惯 / 272

参考文献 / 275



第一章

教育就是培养习惯

有教育专家指出：我国历史上有不少培养孩子好习惯的好母亲，如“孟母三迁”和“岳母刺字”等，但是，今天我国大城市的某些孩子的坏习惯较多，总结起来共有“六小”，即“小霸王”、“小懒虫”、“小馋猫”、“小犟牛”、“小磨蹭”和“小马虎”。著名教育家叶圣陶说：“教育就是习惯的培养。”许多家长对此非常认同，但在培养方法方面，有很多家长做得不对，需要改进。

好习惯成就孩子的一生

习惯决定孩子的命运

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬,有个记者问其中一位获奖者:“在您的一生里,您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢?”

这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答:“是在幼儿园。”

记者感到非常惊奇,又问道:“为什么是在幼儿园呢?您认为您在幼儿园里学到了什么呢?”

他微笑着回答:“在幼儿园里,我学会了很多很多。比如,把自己的东西分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;饭前要洗手;午饭后要休息;做了错事要表示歉意;学习要多思考,要仔细观察大自然。我认为,我学到的全部东西就是这些。”

所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。事实上,不少科学家都认为,他们终生所学到的最主要的东西,就是幼儿园老师教给他们的良好习惯。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一。作为科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家的富兰克林博学多才,他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文,并引导美国走上独立之路。富兰克林的成功也是来自于他对习惯的运用。

富兰克林在年轻时就发明了一种让自己成功的方法,他首先列出获得成功必不可少的13个条件:节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁和谦逊。然后,富兰克林决心获得这13种美德,并养成习惯。为此,他设计了一个成功记录表,每一项美德占去一页,画好格子,每天晚上反省时若发现有当天未达到的地方,就用笔作个记号。后来的事实证明,正是把这些美德转化为习惯使富兰克林走



向了成功。富兰克林在 79 岁时,把自己的一生经历记录在了自传当中。在那本不朽的自传中,富兰克林花了整整 15 页纸,特别记叙了他的这一伟大发明。他认为,他的一切成功与幸福都来自于这个伟大的发明,那就是对习惯的控制。富兰克林在自传中写道:“我希望我的子孙后代效仿这种方式并有所收益。”

事实正是如此,习惯对于一个人的影响是非常深远的,不同习惯的养成也决定了不同的人生高度。你也许听说过这样一个故事。

有位城市青年到乡下游玩,看到一位农民把一头大水牛拴在一个小小的木桩上,觉得很奇怪,就走上前去问:“大伯,您不担心它会跑掉吗?”农民十分肯定地说:“它不会跑掉的,从来都是这样的。”青年有些迷惑,忍不住又问:“为什么会这样呢?这么一个小小的木桩,牛只要稍一用力不就拔出来了吗?”农民走近他,压低声音说:“小伙子,我告诉你,当这头牛还是小牛的时候,我就给它拴在这个木桩上了。刚开始它不是那么老实,有时撒野想从木桩上挣脱,但那时它的力气小,折腾一阵子还是在原地打转,见没法子它就蔫了。后来,它长大了,却再也没有心思跟这个木桩斗了。有一次,我拿着草料来喂它,故意把草料放在它脖子伸不到的地方,我想它肯定会挣脱木桩去吃草。可是它没有,只叫了两声就站在原地眼巴巴地望着草料了。”原来这个小小的木桩已经成为大水牛必须遵循的生活规则。

无独有偶,一位科学家曾做过一个实验:将一个很大的鱼缸用一块玻璃隔成两半,在其中的一半放进了一条大鱼,并连续几天没有给大鱼喂食。之后,科学家在另一半鱼缸里放进了很多条小鱼。大鱼看到小鱼,顿时来了精神,它使出了浑身力气,径直朝着小鱼游去,但它每次都被玻璃撞了回来。几次下来,大鱼撞晕了头,它鼻青眼肿,疼痛难忍,于是它放弃了眼前的美食,不再徒劳了。第二天,科学家将鱼缸中间的玻璃抽掉,而此时,大鱼再也没有吃掉这些小鱼的欲望了,眼睁睁地看着小鱼在自己的面前游来游去……

英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根,一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过

