

贝博士
Baby Doctor

冠军宝贝
成长书系

审美
习惯

创造美好生活源动力

情感
习惯

开启幸福人生金钥匙

饮食
习惯

茁壮成长的保障

行为
习惯

学会有效自我管理

起居
习惯

作息规律才健康

交往
习惯

积极处世的智慧

学习
习惯

轻松赢取好成绩

儿童

余伟 / 领衔主编

习惯养成全书

GOOD KIDS GOOD HABITS

播种良好习惯 造就孩子一生!

有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；
有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。

华夏出版社

儿童

余伟 刘艳 / 主编

习惯养成全书

GOOD KIDS GOOD HABITS

| 播种良好习惯 造就孩子一生

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童习惯养成全书/ 余伟, 刘艳主编. — 北京: 华夏出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5080-6946-3

I. ①儿… II. ①余… ②刘… III. ①习惯性—培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第098722号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

儿童习惯养成全书

作 者: 余 伟 刘 艳

责任编辑: 黄珊珊

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19

字 数: 290千字

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-6946-3

定 价: 38.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



有什么样的思想，就有什么样的行为；
有什么样的行为，就有什么样的习惯；
有什么样的习惯，就有什么样的性格；
有什么样的性格，就有什么样的命运。



习惯之始，如蛛丝；
习惯之后，如绳索。



如果你养成了好习惯，你一辈子都享受不尽它的利息；
如果你养成了坏习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务。



成功的教育始于习惯培养，
最重要的教育就是指导、帮助孩子养成好习惯！



前言



曾经有这样一个实验，实验人员把一只凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子，然后用强化玻璃隔开。最初，鲨鱼每天都会不断冲撞那块看不到的玻璃，目的就是想尝尝热带鱼的味道。虽然鲨鱼并不缺少猎物，它却竭尽全力，试遍了每个方向的每个角落，把自己弄得伤痕累累甚至流血，还是无功而返。因为每当玻璃快要破碎的时候，实验人员马上会换一块更厚的。到后来，鲨鱼对那些斑斓的热带鱼视而不见了，也不再冲撞那块玻璃。再后来，实验人员将玻璃取走，鲨鱼依然在固定的区域游着，等着定期投放的鲫鱼，即使鲫鱼逃到热带鱼那边，它也懒得追逐。

这个实验，家长可以像寓言一样讲给自己的孩子听，告诉他：习惯往往决定着一个人的命运，一旦养成就很难改变；如果不再给鲨鱼投放鲫鱼，习惯了不再探索的鲨鱼放弃了对热带鱼的追逐，也许会饿死在池子里，因为它已经惯性地认为：那些热带鱼是无论如何也得不到的。

查·艾霍尔就说过“有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。”个人能否真正获得成功和幸福并非取决于天性，而是取决于习惯。

习惯是什么？《大戴礼记·保傅》中有这样的话：“少成若性，习贯之为常。”习惯，即“习贯”，习于旧贯，指逐渐养成而不易改变的行为和生活方式，也就是我们日常生活中经常重复的一些言行举止。比如，有人喜欢早睡早起，而有人却经常晚睡迟起；有人做事雷厉风行，有人却总是拖拖拉拉……这些都是习惯，只不过是好习惯和坏习惯之分罢了。

习惯之始，如蛛丝；习惯之后，如绳索。习惯的养成好似纺纱，起初只是

一条细丝，如果我们不断地重复相同的行为，就好像在那条细丝上不断缠绕上了许多相同的丝线，最终变成了一条粗绳，有着很强的约束力，会死死地绑住我们的思想和行为。最后的结果，正如亚里士多德所说“习惯实际上已成为天性的一部分”。日本那句俗语“讨饭三年懒做官”讲的也是这个道理。

每个人都希望自己能够成功，每个家长都盼望自己的孩子将来能事业有成，健康快乐，所到之处都有赞誉和掌声……凡此美好的愿望如何能变成现实？答案只有一个：关注习惯，从小做起。孩童时期，是人生的春天，从现在起在细节里教育、帮助孩子养成好习惯，就好像在为他们播下了成功的种子，辛勤地耕耘，认真地除草，必将有硕果挂满枝头。

我国著名的文学家巴金强调：“孩子成功教育从好习惯培养开始。”作为一本幼教书，本书就是以此理念为着力点，通过分析小姑娘朵朵在成长中的一些真实案例，帮助家长轻松引导孩子养成好的习惯。

本书从饮食、起居、交往、行为、学习、情感、审美七个方面着手，尽可能细化到孩子成长中可能遇到的每一个习惯问题，进行分析，并给出科学有效的解决方案。

习惯这个东西，若不是最好的仆人，就会成为最差的主人。莎士比亚就说过：“不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路。”本书不仅帮助孩子除掉坏习惯，培养新的好习惯；也将教会孩子如何用好习惯来抵制坏习惯。

我们知道，习惯的养成并非一朝一夕之事。就让时间和耐心来帮助孩子，把好习惯丝丝相缠成绳索，把坏习惯一步步连根除去。

愿孩子们播种良好习惯，收获美好未来！

目录

contents

Chapter 1 饮食习惯——茁壮成长有保障

在孩子的成长过程中，最初的饮食习惯培养，不仅使孩子有营养保证，而且对免疫力、智力和心理发育也有帮助，可以让孩子受益一生。可是不少妈妈并没有意识到它的重要性，或者不知道用什么方式来引导孩子，往往令孩子养成挑食、厌食的不良习惯。

 测试：你拥有健康的饮食习惯吗？

1. 健康饮食习惯从关注味蕾开始 4
2. 偏食与挑食，宝宝伤不起 7
3. 从餐桌开始培养就餐习惯 10
4. 营养习惯决定生长发育 12
5. 健康饮水有讲究 16
6. 跟错误的喝奶习惯说“拜拜” 20
7. 少喝软饮料，身体更健康 22
8. 当心冰淇淋成为健康的蛀牙 25
9. 爱吃肉也不能远离果蔬 28
10. 粗细搭配肠胃不累 30



Chapter 2 起居习惯——作息规律才健康

我们都是作息有规律的生物——只有在一种规律的生活模式下，我们的身体才能顺利运转，孩子更是如此。如果孩子的日常生活中，每件事情都能遵循着一定的逻辑顺序进行，他的身体会发育得更好，他将会获得更多的安全感，他的人生也会更平坦。

测试：你拥有健康的起居习惯吗？

11. 洁牙护齿从零岁开始..... 36
12. 爱干净的宝宝人见人爱..... 40
13. 勤剪指甲，勤洗手..... 42
14. 循序渐进学如厕..... 44
15. 睡出个聪明健康宝宝来..... 46
16. 安稳的午觉为成长加油..... 49
17. 勇敢的宝宝独自睡觉..... 51
18. 和懒觉说“拜拜”..... 54
19. 运动一小步，健康一大步..... 56
20. 坐立行走各有姿势..... 59
21. 提高安全意识，为平安护航..... 63

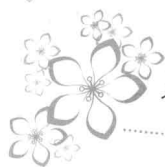


Chapter 3 交往习惯——积极处世的智慧

能够圆融处世的人，职场中领导信任下属尊重，生活中朋友相亲家人和睦。如何修炼达至圆融境界？小时候交往习惯的养成是一个坚实的基础。帮助孩子养成积极的交往习惯，掌握基本的社交技巧，能让孩子的成长更顺畅。

 测试：你拥有过人的社交习惯吗？

- | | |
|------------------------------|-----|
| 22. 没有朋友比考试不及格更严重..... | 70 |
| 23. 同理心，人际交往的致胜法宝..... | 73 |
| 24. 让一步是一种雅量..... | 76 |
| 25. 团结起来力量大..... | 78 |
| 26. 变则通，通则达..... | 81 |
| 27. 善待批评是一种成长..... | 83 |
| 28. 出色的组织能力带来心的交融..... | 86 |
| 29. 倾听比诉说更重要..... | 88 |
| 30. 承诺，不是说说而已..... | 92 |
| 31. 文明礼貌你行我效..... | 94 |
| 32. 尊重才能被尊重..... | 96 |
| 33. 助人为乐，自己快乐..... | 98 |
| 34. 自信的孩子受欢迎..... | 100 |
| 35. 承认错误不丢人..... | 103 |
| 36. 游戏有规则，宝宝要遵守..... | 105 |
| 37. 用沟通代替拒绝..... | 108 |
| 38. 妒忌不会减少别人的成就，只会使自己丑陋..... | 110 |



Chapter 4 行为习惯——学会有效的自我管理

“欲胜人必先胜己，胜己者，胜天下。”如何战胜自己？答案只有一个：管理自己的行为，完善自己的习惯。想要孩子将来收获美满的人生，必须引导孩子养成良好的行为习惯，学会自我管理。

测试：你拥有良好的行为习惯吗？

- 39. 自己动手，丰衣足食..... 116
- 40. 设计自己的小天地..... 118
- 41. 有计划才好应对变化..... 121
- 42. 急于求成，反而事倍功半..... 124
- 43. 独立思考是受用一生的习惯..... 126
- 44. 学会拒绝，勇敢说“不”..... 128
- 45. 自控能力决定人生走向..... 131
- 46. 学习正确的花钱习惯..... 134
- 47. 学习理财，做个好管家..... 137
- 48. 让孩子也来尝尝当家的滋味..... 140
- 49. 不怕蟑螂，不怕黑..... 142
- 50. 天使爱劳动..... 145
- 51. 面对责任，勇于担当..... 148
- 52. 成为探路者，而非模仿者..... 150

Chapter 5 学习习惯——轻松赢取好成绩

在瞬息万变的现代社会，学习是终身的要求。良好的学习习惯，能激发孩子学习的积极性和主动性，帮助孩子形成学习策略，提高学习效率，有利于培养孩子的创新精神和创造能力，使孩子掌握终身学习的秘诀，让孩子受益终身。

 测试：你拥有良好的学习习惯吗？

53. 学习习惯比考试分数更重要.....	156
54. 认真听讲，学习的制胜法宝.....	158
55. 老师提问我回答，课堂活跃成绩好.....	162
56. 作业不马虎，做事不糊涂.....	164
57. 预习有准备，复习有重点.....	167
58. 定时定量，学习有计划.....	170
59. 勤学好问，不留盲点.....	172
60. 全面发展，不偏科.....	174
61. 粗心大意要不得.....	177
62. 认真审题至关重要.....	180
63. 书写习惯，小中见大.....	182
64. 一个错题本，作用真不小.....	185
65. 积极思考，反复研究.....	188
66. 对待问题，灵活多变.....	190
67. 戒一点玩瘾也会快乐.....	192
68. 快乐学习兴趣为王.....	194
69. 不做小小电视迷.....	196
70. 利用电脑巧学习.....	199



71. 想象力比知识更重要.....	202
72. 创造性思维是发展后劲.....	204
73. 读书应当成为终生习惯.....	206
74. 行万里路是一种好的学习方法.....	209

Chapter 6 情感习惯——开启幸福人生金钥匙

我们经常会很奇怪：为什么有的人明明很聪明可生活却不尽人意；而有些人看起来智力一般但却幸福得让人嫉妒？这很大的原因是二者情商的高下造成的。一个人能否幸福，智力没有绝对优势，情商才是关键。所以，孩子良好情感习惯的养成绝对不容小视。

测试：你拥有良好的情感习惯吗？


75. 感恩，快乐生活的秘诀.....	214
76. 让孩子从小怀有孝心的种子.....	216
77. 细心养护与生俱来的同情心.....	219
78. 加倍关爱，教会孩子自尊自爱.....	221
79. 孝顺是一种必需的美德.....	225
80. 乐观也是一种能力.....	227
81. 做个善解人意的好孩子.....	230
82. 分享，让快乐加倍.....	233
83. 宽容，让心灵更纯净.....	236
84. 诚实正直让孩子赢得人生的长跑.....	238
85. 不把坏情绪转移给他人.....	242
86. 谦虚使人进步.....	245



87. 好脾气带来好运气.....	248
88. 慢熏陶, 学会爱.....	250
89. 不满足是向上的车轮.....	253
90. 让孩子在自我认识中成长.....	255
91. 失败, 又一次新的成功机会.....	258

Chapter 7 审美习惯——创造美好生活源动力

审美能力有助于一个人形成高尚情操, 能愉悦精神、美化心灵、启迪智慧, 能使人生获得更多的幸福, 达到更高的境界。一个不会欣赏美的人, 肯定无法创造出美的事物来。所以, 要开发孩子的艺术潜能, 培养孩子对美的创造能力, 让孩子学会发现生活, 创造生活, 就要先让他学会欣赏美。

 测试: 你拥有良好的审美习惯吗?。

92. 多一双发现美的眼睛.....	264
93. 有点艺术气质, 人生更美妙.....	266
94. 从涂鸦开始接受美术熏陶.....	269
95. 徜徉音乐殿堂, 感受声音的魅力.....	272
96. 练练书法, 欣赏沉静深远的美.....	275
97. 学学舞蹈, 领略动作的旋律.....	278
98. 下下棋, 锻炼思维之美.....	280
99. 成为窈窕淑女, 由美的心灵开始.....	282
100. 做个有阳刚之美的男孩.....	285

Chapter
1

饮食习惯

——茁壮成长有保障

在孩子的成长过程中，最初的饮食习惯培养，不仅使孩子有营养保证，而且对免疫力、智力和心理发育也有帮助，可以让孩子受益一生。可是不少妈妈并没有意识到它的重要性，或者不知道用什么方式来引导孩子，往往令孩子养成挑食、厌食的不良习惯。

测试

你拥有健康的饮食习惯吗？

✿ 以下各题请选：“是”、“偶尔”、“否”

1. 只吃自己喜欢的菜，吃饭时将自己不喜欢的菜从碗里挑出来。
2. 没有自己喜欢的菜就不吃饭或吃得很少。
3. 经常吃薯片等膨化食品。
4. 吃饭时总是狼吞虎咽。
5. 喜爱吃肉，拒绝一切蔬菜。
6. 边吃饭边说话。
7. 喜爱吃烧烤类食物，如羊肉串、烤鱿鱼等。
8. 喜欢在看电视、读书或行走时吃东西。
9. 不管食物营养价值如何，只要对胃口就一个劲地吃。
10. 只吃菜，不吃肉。
11. 听大人说某种菜不好吃，也学着不吃了。
12. 喜欢把冷饮或罐装甜饮料作为日常饮水。
13. 喜欢吃全麦面包或杂粮。
14. 每天喝一杯牛奶或酸奶。
15. 在每3天的食谱中，都会有胡萝卜、西红柿。
16. 渴了就一口气喝很多水。
17. 用餐后马上吃水果。
18. 夏天会无节制地贪吃冷饮。
19. 常吃大豆、豌豆或扁豆。
20. 常吃洋葱、蒜、姜。
21. 经常吃河鱼或海鱼。
22. 常吃柑橘类水果，如柚子、橙子或橘子。
23. 经常不吃早餐。
24. 常在街摊上吃没有包装的小吃。
25. 一直偏爱某类食物。
26. 喜欢在牛奶和豆浆里放糖。
27. 喜欢吃甜食。
28. 饭前便后常常忘记洗手。
29. 喜欢喝碳酸饮料，尤其酷爱可乐。
30. 一边吃饭一边喝水。

测试

* 评分标准

13、14、15、19、20、21、22题选“是”得2分，选“偶尔”得1分，选“否”得0分；1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、16、17、18、23、24、25、26、27、28、29、30题选“是”得0分，选“偶尔”得1分，选“否”得2分。

* 测试结果

得分在 50 ~ 60 分：A 级健康饮食标准（钻石级）

恭喜你！能达到这个级别的人并不多，说明你不仅有高水准的饮食安全与营养方面的知识，还非常了解如何健康地安排饮食，养成了良好的饮食习惯。拥有这样健康的饮食习惯一定会有一个好身体。

得分在 40 ~ 50 分：B 级健康饮食标准（黄金级）

很不错！在较高水准的饮食安全与营养知识的指导下，你有较高水平的健康饮食习惯。你的健康饮食水平高出平均水平，但还有可以提升和完善的地方。

得分在 30 ~ 40 分：C 级健康饮食标准（白银级）

你的饮食健康状况处在中等水平。在越来越注重饮食健康的今天，你的饮食习惯还有许多需要努力的地方，才能更好地保持并增进健康。你需要进一步关注饮食健康方面的信息，以获取更多相关知识，提高健康意识，改掉一些不好的饮食方式和习惯。

得分在 30 分以下：D 级健康饮食标准（铜铁级）

很遗憾，你的饮食状况不健康。如果不加改变，这些坏习惯对你的身体造成的损害会以你意想不到的方式显现出来。为了你的健康，请你调整现在的饮食方式和习惯，尽力改善现在的饮食状况。