

一本向父母展示习惯教育精髓理念和有效方法的指导书。



# 习惯决定 孩子一生

蒙谨亲子习惯培养方法全面指导

性格决定孩子命运。习惯决定孩子人生。教育孩子，先从培养孩子的好习惯开始。好习惯是一种顽强而巨大的力量，可以推动孩子在人生道路上奋勇向前，只有从小养成好习惯，才能使孩子终身受益。

蒙谨◎著

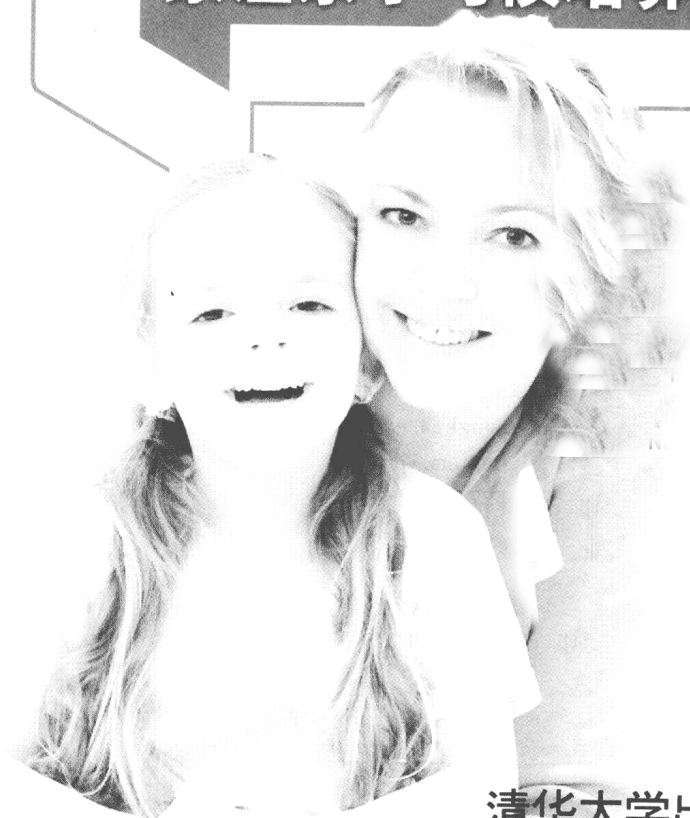
清华大学出版社



# 习惯决定 孩子一生

蒙谨亲子习惯培养方法全面指导

蒙谨◎著



清华大学出版社  
北京



本书从工程实际出发,力求将枯燥的预算标准规范融入到实际工作之中,在书面上形成一个较为完整的实现过程。本书主要介绍了园林工程造价的实现方法以及相关的技巧,按照概念了解、识图打基础、掌握计算规则、分别了解定额计价与清单计价模式、学习工程预结算书的编制、了解与造价相关的影响因素与相关数据、参考具体的工程实际案例这一顺序逐渐深入,使读者获得非常直接的参考信息。

本书可供工程造价人员及高等院校相关专业师生参考阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

园林工程造价速成与实例详解/本书编委会编. —北京:  
化学工业出版社, 2012. 3

(工程造价无师自通系列)

ISBN 978-7-122-13465-3

I. 园… II. 本… III. 园林-工程造价 IV. TU986.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 021408 号

---

责任编辑: 徐 娟

文字编辑: 谢蓉蓉

责任校对: 宋 夏

装帧设计: 关 飞

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京市振南印刷有限责任公司

装 订: 三河市宇新装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张 10½ 字数 240 千字 2012 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 39.00 元 (配光盘)

版权所有 违者必究

# 序 言

## 好习惯成就孩子的好人生

在我接到的家长来信中，有这样一个故事：有个孩子已经上大学了，却连自己的衣服都不会洗。每周都把穿脏的衣服快递到家里，让家长给他洗完晾干后，再快递回学校。

现在，孩子们的不良生活习惯、学习习惯及道德习惯已经成为社会上很热门的话题。如学校食堂里乱扔饭菜、公共场所随地吐痰、马路上追逐打闹、社会上寻衅滋事……

这些坏习惯不仅影响了孩子们的健康成长，引起社会对孩子素质的担忧，更为严重的是，这些坏习惯会在不经意间毁掉一个孩子一生的幸福。

许多教育专家认为，孩子身上的诸多坏习惯，绝不是一天两天养成的，也不是孩子一个人的问题，而是家庭、学校和全社会共同作用的结果。在这三者中，家庭起的作用更大一些。

因为家庭是孩子最早的也是最亲近的教育场所，家长是孩子的第一任老师，家庭教育是孩子全部教育中最为核心的组成部分，因此家长的言传身教和家庭环境的濡染，在孩子的成长过程中起着决定性作用。

现在的家长对孩子的期望值都非常高，都希望自己的孩子拥有美好的人生和成功的未来，然而很多家长只知道抓孩子的学习成绩和分数，却忽略了对孩子良好习惯的培养，对学习之外出现的问题听之任之，正是家长的这一教育误区，惯出了许多“问题孩子”。

要知道，习惯对于孩子的生活、学习乃至日后事业上的成败，都起着非常重要的作用。教育家陈鹤琴先生说过：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”

几年前，有个记者问一位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？”

科学家说：“在幼儿园。”

科学家出人意料的回答让很多人大跌眼镜。科学家平静地补充说：“我在幼儿园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；要仔细观察大自然等，这些儿时养成的良好习惯，对我人生的影响非常大。”

科学家的话简明扼要地指出，儿时养成的习惯决定一个人一生的成败。所以，为了孩子的健康成长和将来生活的成功，每个家长都应该高度重视对孩子良好习惯的培养。

习惯是一种长期形成的行为方式和处世态度，从很多现实的调查材料中可以看到，一个人身上的好习惯和坏习惯绝大多数都是来自小时候所受的教育。

我国古代著名的教育家孔子说过，“少成若天性，习惯成自然。”意思是说，幼儿时养成的习惯会像人的天性一样自然、牢固。习惯可以在有计划、有意识的训练中形成，也可以在无意识中自然形成。而良好的行为习惯必然在有意识的训练中才能形成。

幼儿期是孩子习惯培养的关键期，这个时期对孩子进行及时的教育和训练，孩子学起来容易，也学得快，能收到事半功倍的效果。错过这个时期再去学的话，就要花费很多时间和精力。

本书是一本关于培养孩子良好习惯的教育宝典，书中在家长应该怎样在谈吐、行为、举止方面给孩子做个好榜样，如何在游戏、说话、做事中培养孩子从小养成良好的做人习惯、做事习惯、学习习惯、生活习惯和心理习惯，如何矫正孩子的坏习惯等方面，为家长朋友提供了最实用、最有效的方法。

因作者能力、经验有限，书中难免有不当之处，在这里，我恳请教育界人士和读者朋友多多指正。同时，衷心希望本书能够在孩子的成长中，助广大父母一臂之力。

蒙 谨



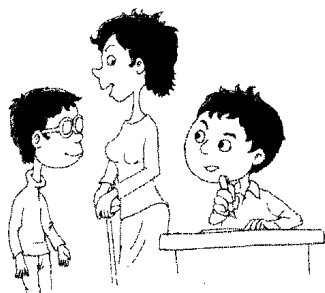
# 目 录

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 第一章 重视习惯教育，给孩子一个好未来 .....         | 1  |
| 把垃圾分类放进垃圾箱——习惯是什么 .....           | 2  |
| 我不是小白兔——习惯是怎样养成的 .....            | 4  |
| 睡觉前把门窗关好——为什么习惯决定命运 .....         | 7  |
| 你自己想办法解决——三岁决定一生，抓好习惯培养的关键期 ..... | 10 |
| 第二章 家庭教育中，培养孩子习惯的关键 .....         | 13 |
| 不要动我的电脑——尊重孩子，以孩子为本 .....         | 14 |
| 你能不能麻利点——确立规范，明确要求，示范指导 .....     | 17 |
| 我想做“烧烤”——重视苗头，把握第一次 .....         | 19 |
| 我能不能看完再去吃饭——家庭成员保持一致性 .....       | 22 |
| 给奶奶画张像——让孩子反复练习，持之以恒 .....        | 24 |
| 这周得了几朵小红花——监督评价，用奖惩来强化 .....      | 27 |
| 第三章 培养孩子习惯的有效方法 .....             | 31 |
| 我也要看书——榜样法 .....                  | 32 |
| 奖你一朵小红花——间歇性增强法 .....             | 35 |
| 你来保护妈妈好吗——正强化法 .....              | 37 |
| 你还想不想当解放军——负强化法 .....             | 40 |
| 周末主动找妈妈谈心——行为契约法 .....            | 42 |
| 多看一集动画片——增强诱因转化法 .....            | 45 |
| 努力为什么没有效果——层次目标法 .....            | 47 |
| 第四章 如何培养孩子做人的好习惯 .....            | 51 |
| 我和同学约好明天去书店——培养诚信习惯 .....         | 52 |
| 老爷爷需要别人帮助——培养爱心习惯 .....           | 54 |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 把积木放进玩具箱——培养责任心习惯 .....       | 57         |
| 给妈妈捶捶背——培养孝敬长辈习惯 .....        | 59         |
| 你怎么这么笨呀——培养谦虚习惯 .....         | 62         |
| 谢谢奶奶帮我洗衣服——培养感恩习惯 .....       | 64         |
| 不要在马路上乱跑——培养遵纪守法习惯 .....      | 67         |
| <b>第五章 如何培养孩子做事的好习惯 .....</b> | <b>71</b>  |
| 请老师再讲一遍——培养勤奋习惯 .....         | 72         |
| 自己挣钱买电脑——培养周密计划习惯 .....       | 74         |
| 刚才讲到哪儿了——培养专注习惯 .....         | 77         |
| 让孩子自己检查作业——培养细心习惯 .....       | 79         |
| 我想当足球明星——培养执著习惯 .....         | 82         |
| 遇到流氓怎么办——培养机智习惯 .....         | 84         |
| 我们一块儿玩拼图吧——培养合作习惯 .....       | 87         |
| <b>第六章 如何培养孩子生活的好习惯 .....</b> | <b>91</b>  |
| 她哪有那么大的“肚量”——培养科学饮食习惯 .....   | 92         |
| 孩子为什么无精打采——培养规律作息习惯 .....     | 94         |
| 把手指从嘴里拿出来——培养讲究卫生习惯 .....     | 97         |
| 公交车上不能看书——培养科学用眼习惯 .....      | 100        |
| 我没有冻感冒——培养热爱运动习惯 .....        | 102        |
| 不要把剩饭倒掉——培养勤俭节约习惯 .....       | 105        |
| 你认识那个叔叔吗——培养自我保护习惯 .....      | 108        |
| <b>第七章 如何培养孩子学习的好习惯 .....</b> | <b>111</b> |
| 考上音乐学院才能当歌星——培养主动学习习惯 .....   | 112        |
| 狗狗为什么不叫了——培养勤于思考习惯 .....      | 114        |
| 花丛间为什么装喷泉——培养虚心好问习惯 .....     | 117        |
| 明天的事今天做——培养课前预习习惯 .....       | 120        |
| 上课不要记笔记——培养认真听讲习惯 .....       | 122        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 自己的事自己做——培养独立作业习惯 .....       | 125        |
| 平时会做，考试时不会做——培养课后复习习惯 .....   | 128        |
| <b>第八章 如何培养孩子心理的好习惯 .....</b> | <b>131</b> |
| 不要让孩子把衣服脱光——培养自尊习惯 .....      | 132        |
| 接受孩子本来的样子——培养自爱习惯 .....       | 134        |
| 美丽并不是来自于外表——培养自信习惯 .....      | 137        |
| 我们玩捉迷藏吧——培养乐观习惯 .....         | 140        |
| 下次不跟他玩儿了——培养心胸开阔习惯 .....      | 143        |
| 我是男子汉——培养勇敢习惯 .....           | 146        |
| 把想法和感受说出来——培养活泼开朗习惯 .....     | 149        |





## 第一章 重视习惯教育， 给孩子一个好未来

**著名** 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。”父母的职责就是教育孩子，而教育孩子的关键就是培养孩子的好习惯。孩子的天赋条件一般差得都不太大，而导致孩子日后的成就千差万别的主要因素之一就是其后天养成习惯的好坏。好习惯会让孩子终生受益，而坏习惯会贻害孩子一生。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 把垃圾分类放进垃圾箱——习惯是什么

有一家世界五百强公司到北京某高校招工，开出的薪资待遇非常高，许多学生去应聘。招聘结束时，学生们鱼贯走出招聘大厅，招聘大厅的地上一片狼藉，食品袋、纸巾、饮料瓶扔了一地。

招聘大厅的两侧，为这次招聘专门放了好几个垃圾桶，却没有一个人把垃圾往垃圾筒里放。看到这些“高素质”人才的这般表现，招聘经理失望地摇了摇头。

正当招聘经理收拾好桌上堆得像小山似的求职简历准备走时，无意中看到有个相貌平平的女孩，下意识地走到垃圾筒旁，把手里的空饮料瓶和脏纸巾，分别放进可回收筒和不可回收筒，放的动作是那么自然。

招聘经理马上叫住这个女孩。不用说，这个女孩是这家五百强公司这次招聘唯一被录用的人。

习惯是一个长期养成的一种定型性行为。你有什么习惯，就会有什么样的表现，在与人交往时，不经意间就把自己完全展现给对方。习惯决定人生成败，为了孩子将来的成功和幸福，家长一定要让孩子从小养成良好的行为习惯。



任何一种习惯都是条件反射行为，习惯形成的时间越长，反射性也越强。

小语上小学五年级的时候，我们小区的小公园翻修，每天都有很多民工在小公园干活。

有一天，小语放学回家跟我说，“妈妈，每天我们放学从小公园经过时，都看见干活的民工在小公园里随便吐痰。痰里面有很多病菌，以后谁还敢再去小公园玩呀。昨天我们几个同学就去找小区物业，要求他们管管那些民工，别让他们在公园里吐痰。”

没想到小语她们还挺有环保意识，我由衷地感到高兴。我说，“物业怎么说的？”

小语说，“物业说他们回头给民工说说，再往小公园吐痰就罚款。今天放学时，我们看到物业在小公园立了个大牌子，牌子上写着，‘不准随地吐痰，吐一次罚五块。’”



我说，“今天放学时你们看到民工还往小公园吐痰吗？”

小语说，“吐呀。他们才做不到呢，早形成习惯了。刚才我们几个见他们还在往小公园吐痰，就过去提醒他们。他们嘴上说‘不吐不吐’，说着就又当着我们的面，下意识地往地上吐了一口痰。吓得我们赶紧跑开了。”



我轻轻地叹了口气说，“是呀，他们从小在家养成的吐痰习惯已经根深蒂固，根本不是一个善意的提醒，或者一个罚款的大牌子就能让他们改正过来的。如果不往地上吐，他们就会觉得别扭和不舒服。”

任何一种习惯都是条件反射行为，习惯形成的时间越长，反射性也越强。民工之所以习惯随口往小公园吐痰，原因就在于他们的吐痰习惯早已根深蒂固。可以说，那些民工本意也并不是想随口往地上吐痰，吐痰完全是他们多年来养成的一种自动的、潜意识的行为习惯。



坏习惯是一个人身藏不住的缺点，他本人看不见，别人都看得见。

我们小区有个叫魏少伟的大龄青年，年过三十五了，还没女朋友。日渐年老的爸妈就四处托人给他介绍对象。后来，有个热心的大妈给他介绍了一位各方面条件都不错的姑娘。

两人见面后彼此印象也都不错。魏少伟的爸妈着急抱孙子，催促他们早点把

婚事办了。所以，两人认识不到一个月，就开始谈婚论嫁。

订婚那天，魏少伟拎着大包小包的礼品到女方家里。女方的爸妈对这个未来女婿十分热情，妈妈一大早就开始在厨房里张罗着饭菜，爸爸则一直在客厅陪着魏少伟说话。

魏少伟身上有个非常不好的习惯——没事时喜欢抖腿。刚开始时，因初次到女方家里，魏少伟心里多少有所敬畏，还比较注意，没敢抖动。等吃饭时，他就有些控制不住自己，边吃边时不时抖动着腿。

女方的爸爸刚开始还以为是桌子没放稳呢，还挪了挪桌子。这个细节不但没引起魏少伟的注意，喝酒喝到高兴处时，他腿抖得更加厉害了，桌子也随着他腿的抖动而晃动起来，差点把酒杯里的酒给洒出来。

女方的爸爸有些不高兴了，干咳了两声，这才引起魏少伟的注意，没敢再抖。但没过两分钟，他又下意识地抖动起来。

女方爸爸对魏少伟的不满意可想而知。没过多久，女方就找了个借口把婚给退了。

习惯是一种在重复出现而有规律的刺激下形成的稳定型行为，这种行为只要再接触相同的刺激，就会自然而然地出现相同的反应。习惯的好坏对一个人的影响是非常大的，好习惯可以让一个人终生受益，坏习惯则可能会毁掉一个人一生的幸福。



**习惯是人在一定情境中下意识去进行某种动作的需要或倾向，是一种重复性的、无意识的甚至是自动化的日常行为规律，是一个人在一定时间内养成的不容易改变的行为方式。**

**习惯决定人生成败，为了孩子将来的成功和幸福，家长一定要让孩子从小养成良好的行为习惯。**

我不是小白兔——习惯是怎样养成的

孔子说，“少成若天性，习惯如自然。”意思是小时候养成的良好行为习惯，就会和天生的一样牢固。



小语和小松还在幼儿期时，我就非常注意对他们良好习惯的培养。比如早睡早起、做事有计划、热爱劳动、自己动脑思考问题等。小语是女孩，性格比较乖顺听话，小松是男孩，相对要淘气顽皮一些。

小松刚上小学一年级时，思想还没从以游戏为主的生活上转换到以学习为主的生活上来，非常地贪玩淘气，每天早上都赖在床上不愿起床。

为了纠正小松的这个坏习惯，在他上小学一年级下学期时，爸爸每天早上到公园跑步就把他给叫上。刚开始时，小松根本不愿去，爸爸就用带他去吃麦当劳，带他去游乐园玩等作为奖励，鼓励他每天早起跑步。

渐渐地，小松就养成了早睡早起的习惯，每天早上到起床时间，不用他爸叫，他就自己起来了。上小学二年级时，因小松每天去学校比较早，班主任王老师还把他们的教室的钥匙交给他，让他担任着班上开门的工作。

从小学二年级到现在，不管是刮风还是下雪，小松上学一次都没迟到过。

习惯对于孩子的生活、学习乃至日后事业上的成功，都起着非常重要的作用。教育家陈鹤琴先生说过：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”

习惯是一种长期形成的行为方式和处世态度，它可以在有计划、有意识的训练中形成，也可以在无意识中自然形成。而良好的行为习惯必然在有意识的训练中才能形成。



从很多现实的调查材料中可以看到，一个人身上的好习惯和坏习惯大多数都是来自小时候所受的教育。

小语上幼儿园的时候，班上有个叫欢欢的男孩。欢欢的爸爸妈妈是做生意的，平时说话都比较随便，动不动就暴粗口。欢欢在他们的墨染下，也养成说话带脏字的坏习惯。

有一天我去接小语放学时，刚走到幼儿园门口，就远远听到有个小男孩大声喊道，“小白兔的妈妈来接小白兔放学喽。”不一会儿就见小语从教室里出来，小语生气地冲那个小男孩大声说，“我不是小白兔。”

小男孩说，“你就是小白兔，你就是小白兔。”说得又连贯又顺溜，小语根本就不是他的对手。幼儿园的李老师听到后也从教室出来，对小男孩说，“王一

欢，怎么又骂人了？”小男孩一溜烟儿跑了。



我问小语欢欢为什么叫她“小白兔”。原来今天他们做游戏时，老师让小语穿着小白兔的衣服演小白兔。演完之后，欢欢还一直叫她“小白兔”。

小语生气地对我说，“妈妈，我以后再不跟欢欢玩儿了。”

我说，“为什么呀？因为他骂你‘小白兔’你就不和他玩了？同学之间要团结友爱，要学会宽容，知道吗？”

小语说，“欢欢可讨厌了，他除了喜欢给同学起外号外，还动不动就骂人。我们班上的同学都不喜欢和他玩。有一天做拼图游戏时，他不会拼图，就故意捣乱，把我拼的图给扯乱。我让他走开，他那天还骂我。”

听了这话，虽然我嘴里在说让小语“团结友爱”、“学会宽容”，心里却十分生气。打算哪天接孩子碰见欢欢家长时，提醒他好好教育孩子。

没两天，我下班去幼儿园接小语时，碰见欢欢爸爸领着欢欢从幼儿园出来。我提醒欢欢爸爸说，欢欢平时在学校好骂人，还爱给同学起外号。

欢欢爸爸听我这么一说，马上骂欢欢道，“小王八羔子，你又在幼儿园骂人了？上次跟你怎么说的，你怎么一点儿也听不进去？”听欢欢爸爸这样管教欢欢，就不难理解欢欢为什么喜欢骂人了。

我好心地提醒欢欢爸爸说，“跟孩子说话时可不能带脏字，因为孩子的模仿能力特别强。”

欢欢爸爸不好意思地笑笑说，“习惯了。”说完不再理我，领着欢欢就走了。



中国有句老话叫，“有其父，必有其子。”意思是家长的行为处事对孩子的影响非常大。幼儿期的孩子，很多行为习惯都来自于跟自己朝夕相处的家长，如果家长有暴粗口的坏习惯，对孩子造成的不良影响是可想而知的。

另外，幼儿期的孩子由于年龄小，社会化程度低，不知道要尊重别人，意识不到骂人是一种侵犯和污蔑别人的行为。如果孩子初次骂人时，家长不及时纠正和教育，等孩子骂惯了，就养成了坏习惯。拥有坏习惯的孩子，在哪儿都不会受到欢迎。



**习惯是由一再重复、强化的思想行为形成的，它可以在有计划、有意识的训练中形成，也可以在无意识中自然形成。习惯具有很强的惯性，不管是好习惯还是坏习惯，在不经意间都会影响一个人的一生。**

**孩子很多行为习惯都来自于跟自己朝夕相处的家长，为了孩子的健康成长和将来生活得成功和幸福，家长一定要重视对孩子良好习惯的培养。**

### 睡觉前把门窗关好——为什么习惯决定命运

我有个高中同学肖凌，高考时以全校第一名的好成绩考上一所著名大学，大学毕业后被分到一家单位上班。在单位，一开始，肖凌因才华出众，很得领导青睐，但渐渐地，对他有一定了解之后，领导对他的态度有了很大转变，对他冷落了。

原来，他有酗酒的习惯。每天下班后他不仅呼朋引伴地去喝酒，而且周末假日在家也喝得醉醺醺的。有一次，单位领导分派肖凌单独做一个项目。在跟对方谈判时，肖凌因贪酒，一下子喝多了，合同没看清就稀里糊涂地签了。结果导致本来应该赚钱的项目，不但没有赚到钱，反而还损失了一大笔钱。

为此，领导恼火至极，把肖凌狠狠地批评了一顿，还扣发他一个月的奖金。

几年之后，跟肖凌同级的同事们都晋升了，只剩下他还在原来的位置上混。于是，肖凌更加天天借酒消愁。

有一天早上起来刷牙时一下子吐了，吐时右上腹还一阵阵隐痛。肖凌去医院检查时，没想到竟诊断为患了酒精性肝病，并且是中晚期的。

肖凌酗酒的习惯养成于少年时代。他的父亲很爱喝酒，一日三餐，基本上是

无酒不欢。父亲在喝酒时，也常拉上他喝几口。结果，日久之后他就也染上了酒瘾。如果他的父亲知道当初让儿子陪自己喝酒，竟害了儿子一辈子，九泉之下也一定会后悔的！

人生很多悲剧都与个人的坏习惯有关。虽然有的人也知道自己身上的坏习惯不好，但往往就是控制不住自己。因为坏习惯一旦养成，就有了自然的驱动力和心理惯性，这种心理惯性又会导致一个人重复不断地做一些不好的行为。



一个人身上具备了某种坏习惯，无论做什么事都会让人感觉不放心，有时还会为自己带来终身的伤害。

我们原来住的小区有个叫孟萌的女孩，由于爸爸妈妈都在外地工作，孟萌从小就跟着爷爷奶奶生活。爷爷奶奶对孟萌照顾得无微不至，什么都替她包办。

爷爷奶奶长期的包办，使孟萌形成了非常强的依赖心理，十六岁时，还没学会良好的自理习惯。有一次，爷爷生病住院了，奶奶晚上要到医院陪护爷爷。奶奶临走时，反复交代孟萌晚上睡觉之前一定要把门窗全部插好，把灯都关上，把钥匙随身带着什么的。

第一天晚上，孟萌睡觉之前照奶奶的叮嘱，把门窗挨个仔细检查了一遍，把房间所有灯都关了才睡。谁知第二天晚上，孟萌就把这事忘了，还当爷爷奶奶在家似的，写完作业就直接睡了。不但卫生间的灯没有关，而且还忘了插上卫生间的窗户。

这天晚上，有个小偷溜进小区，见孟萌家卫生间的窗户没关，就从窗户爬进来。小偷进屋后见屋里只有孟萌一个人在家，就见色起意，把孟萌给强暴了。虽然在孟萌的大声呼救中，小偷被抓住，但这件事给孟萌的身心带来的伤害却是终身的。

那件事发生之后，孟萌的爸妈就把孟萌接到外地，原本打算让孟萌在外地读书。孟萌却因精神受到强大刺激，那件事过去很长时间后还一直精神恍惚，最后不得不辍学。

一个本来前途非常美好的花季少女，就这样被一个不经意的恶习给毁了一生。这样悲惨的教训在日常生活中还有很多。



身上具备好习惯的孩子是无论走到哪儿，都能让家长放心；而身上有某种坏习惯的孩子，则会让家长一辈子都放不下心。对家长来说，培养孩子的好习惯虽然重要，但更为重要的是，不要让孩子养成不良的习惯。因为某些坏习惯，在极其偶然中就可能会毁掉孩子的一生。



坏习惯可以让一个人终身受到伤害，好习惯则是通向成功的阶梯。

我有个大学同学叫董颖，大学毕业后被分到一家大机关工作。董颖分过去后，单位安排她做总台接线员。这个职位对名牌大学毕业的董颖来说，多少有些委屈。

董颖是那种要么不干，要干就干好的人。虽然职位不理想，但董颖还是非常珍惜这份工作。在接转电话中，多年来养成的认真仔细的习惯，使得她把每个来电都认真地记录在小本子上。

不到一年时间，全机关上上下下一千多人的电话号码董颖全记在脑子里，不光是机关人员的电话，包括机关人员的家里电话和亲属电话，只要经总机转过的，董颖就会记得一清二楚。所以，只要一见电话号码，不用问，董颖就知道是谁的，从没出过差错。

董颖工作的认真细致很快就被上级领导发现，没过多久，她就被调到级部门去了。现在，董颖已经成为上级部门的一位很有实力的领导。

现在社会，人们一味追求快速成功，在教育孩子时，家长只注重孩子的学习成绩和分数，而忽略了良好的习惯才是开启成功的钥匙。要知道，好习惯不仅可以使人生活得更美好、更幸福，而且，也更容易使人走向成功。

所以，作为家长，在注重孩子的学习成绩和分数的同时，也不要忘了对孩子良好习惯的培养。



**美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”意思是说习惯是可以决定一个人的命运的。好习惯可以让人终身受益，坏习惯则可以毁掉一个人的一生。**

习惯是一个人长期养成的一种定型性行为，为了孩子将来的成功和幸福，家长一定要让孩子从小养成良好的行为习惯。