



起床



洗漱



用餐



学习



休息



锻炼



.....

赵文明 张云祥◎ 编著

13岁前 习惯 培养决定孩子一生



教育就是习惯的培养。—— 叶圣陶

抓住习惯培养的关键期，让习惯成就孩子一生幸福

-  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



华中师范大学出版社

13岁前 习惯



培养决定孩子一生

赵文明 张云祥◎ 编著

图书在版编目(CIP)数据

13岁前习惯培养决定孩子一生 / 赵文明, 张云祥编著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5622-4640-4

I. ①1… II. ①赵… ②张… III. ①少年儿童 - 习惯 - 培养 ②家庭教育
IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 208195 号

13岁前习惯培养决定孩子一生

赵文明 张云祥 编著

总策划: 段仁国

责任编辑: 陈亚明 夏兴通

责任校对: 李 玲

编辑室: 教育社科编辑室

电 话: 027-67867317

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

电 话: 010-63703893

社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮 编: 430079

电 话: 027-67863040 (发行)

传 真: 027-67863291

网 址: <http://www.ccnuexpress.com>

电子邮箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 190 千字

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321

前言



QIAN YAN

习惯有一种非常强大的力量，它可以主宰人的一生。就像著名心理学家威廉·詹姆斯所说的那样：“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。”养成教育的研究成果也表明，孩子成功的关键之一就是良好的习惯。

习惯是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式。因为习惯是一种动力定型，是条件反射长期积累和强化的结果，所以必须经过长期、反复的训练才能形成。严格要求和反复训练是形成良好习惯最基本的方法。实践证明，真正的教育不在于说教，而在于训练。所以家长要让孩子养成良好的行为习惯不能采取说教的方式，而应当让孩子付诸实践，在生活的点点滴滴中逐渐培养，否则，孩子很容易养成言行不一的恶习，从而背离教育目标。

习惯一旦形成，便成为一种半自动化的潜意

识行为，对人生、事业、生活起着永久性的作用。就人的学习而言，学习不仅是智力活动，而且还和非智力因素有关，诸如求知欲、学习意志和学习习惯等。所以，一个好的习惯对于孩子有着重要意义。美国著名畅销书作者罗伯特·林格在他的那本名为《百万富翁的好习惯》一书中就强调了习惯的作用：“成功并不取决于超人的才智或特殊的技艺，也不主要取决于正规教育、勤奋工作或者好运气，成功属于虔诚地、持之以恒地去实践那些简单的好习惯的人。”

好习惯伴你随时开启成功之门，而坏习惯将使你与成功失之交臂。著名教育家乌申斯基说过：“如果你养成好的习惯，你一辈子都享用不尽它的利息；如果你养成了坏的习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务；坏习惯能以它不断增长的利息让你最好的计划破产……”好习惯使孩子受益终身，坏习惯使孩子终身受害。而孩子好习惯的养成和坏习惯的形成，主要决定于父母的教育和引导。

根据现代心理学和教育学的研究，13岁前是培养孩子行为习惯的最佳时期。因为13岁前的孩子身心发展还未定型，尚具有很强的可塑性。如果家长能把握住这一关键期来培养孩子的好习惯，将起到事半功倍的效果。

13岁前是孩子各种习惯养成的关键期，这个时期养成的习惯也更具有持久性，能为孩子今后的成长打下坚实的基础。习惯一旦养成，就难以改变。行为学专家发现，四年级是孩子习惯的定型期，此时孩子的年龄一般是9~11岁，错过了这个年龄段，家长再想改掉孩子自身的一些坏习惯就不太容易了，所以家长一定不能忽视孩子习惯的定型期，在这个阶段要格外关注对孩子良好习惯的培养。

训子千遍，不如培养一个好习惯。家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。孩子习惯的好坏，全在于父母的培养。希望本书能给父母们提供一些有益的建议。《13岁前习惯培养决定孩子一生》分为10章，主要是针对孩子在学习、品德、健康、人际交往、自控能力、思

维能力、理财、自立等各个方面的习惯培养，每章中又细致地分出多节，从多个方面介绍了对孩子有益的好习惯，是家长帮助孩子培养好习惯的有利帮手。本书内容贴近现实生活，培养方法简单，实用性强，书中收录的一些实例极具参考价值，能够协助父母循序渐进地培养出孩子的好习惯。

习惯决定孩子的未来，今天的坏习惯，会让明天变得不幸；而今天的好习惯，则可以让明天变得幸福。为了孩子拥有一个幸福美好的未来，就让我们从孩子的幼年开始，把握关键时期，关注孩子的言行举止，引导孩子养成良好的习惯。

编者



第一章 好习惯成就孩子一生

——13 岁前是孩子习惯培养的关键期

习惯有一种非常强大的力量，它可以主宰人的一生。习惯一旦形成，便成为一种半自动化的潜意识行为，对人生、事业、生活起到永久性的作用。

好习惯伴你随时开启成功之门，而坏习惯将最终使你与成功失之交臂。家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。孩子好习惯的养成和坏习惯的形成，主要决定于父母的教育和引导。13 岁前由于孩子身心发展还未定型，尚具有很强的可塑性，这一时期不仅是培养孩子良好习惯的关键时期也是矫治不良习惯的最佳时期。如果家长能把握住这一关键时期，将会起到事半功倍的效果。

为什么要在 13 岁前培养孩子的习惯	2
小学是孩子成长中的一个台阶	4
好习惯是打开成功之门的钥匙	6
运用“加减法”促使孩子养成好习惯	9
培养好习惯要克服重智轻德的偏差	12
四年级，把握住孩子习惯的定型期	14



第二章 怎样让孩子爱上学习

——这样培养孩子的学习习惯最有效

如果把孩子的整个学习生涯比作高楼大厦，那么小学阶段就相当于这栋高楼的地基，如果地基打不好，不管这栋大楼有多高，它都不会牢固。对于13岁前的孩子来说，他们身上的学习习惯就相当于构成地基的材料。

从某种意义上来说，孩子良好的学习习惯比取得好成绩更为重要，因为好的学习习惯更能让孩子感到学习是一件快乐的事，显然，这比成绩要重要得多。13岁前，家长最应该关注的就是孩子学习习惯的培养。孩子一旦养成了良好的学习习惯，他便具有学习的能力和优势，并能保持一种有条不紊、游刃有余的学习状态，孩子会把获得新知识当成一种需要。孩子从小养成的良好学习习惯会伴随他们的一生，虽然有的孩子在小学阶段成绩一般，但他们从小养成的学习习惯将会成为他们今后取得成就的巨大推动力，使他们从同龄孩子中脱颖而出。

所以，在孩子13岁前，父母一定要重视孩子学习习惯的培养，帮助孩子打好漫长学习生涯的地基。

事先预习，做学习的主人	20
把孩子培养成“记忆超人”	22
帮助孩子制订一个合理的学习计划	25
“不陪”才能养成好习惯	27
让孩子成为博览群书的“小博士”	30
坚持写日记可以提高写作能力	33
纠正孩子做作业磨蹭的习惯	36
帮助孩子克服考试怯场的毛病	39
让网络成为孩子的良师益友	42

第三章 德育关乎孩子的未来

——13岁前，让孩子的品行和年龄一起成长

品德教育在人的素质结构中起着极其重要的作用，好的品德是父母送给孩子一生最



珍贵的礼物。优良的品德对孩子的成长和发展作用巨大，一个人只有具备了高尚的道德品质，才能成为优秀的公民，才能成为国家的有用之才。

父母是孩子的第一任教师，要想使孩子有好的品质，就必须从小好好培养。父母对孩子的品德培养既要抓早，又要抓严，讲究方法，才能取得良好的结果。父母应该为孩子创造良好的教育气氛，家庭环境的好坏对孩子道德品质的形成，起着潜移默化的作用。总之，家庭教育在孩子品德形成进程中是第一位的，每一个父母应该从对社会负责、对民族负责、对历史负责的高度，重视并加强对孩子品德的培养。

对孩子进行诚信品质的教育	46
让孩子懂得孝敬长辈	48
责任感让孩子尽快懂事	51
多一点对小伙伴的宽容	54
鼓励孩子真心赞美他人	56
教孩子尊重他人	59
在日常生活中教孩子感恩	62
培养孩子谦虚的品质	65
不要让虚荣心阻挡孩子成长的脚步	69
培养孩子勇于承认错误的好习惯	72
孩子，你不需要嫉妒别人	75
让孩子学会关心和体谅他人	78
培养孩子遵守秩序的习惯	80
做一个对地球负责任的公民	82

第四章 让孩子成为小小社交家

——重视孩子良好的社交习惯的养成

社交可以帮助一个人改变自身的命运，甚至可能决定一个人一生的成败。社交能力如此重要，关系着孩子的一生，因此，在孩子的成长过程中，父母一定要重视孩子良好社交习惯的培养。



社交是一个人一生都要历练的本事，独生子女最终都是要走出家门，与社会上其他的人打交道的。可现实生活中很多孩子出现了社交恐惧症状，因为人际交往能力下降，产生了孤独、封闭等不良心理。专家认为，社交恐惧症已成为阻碍孩子正常心理塑造的一大障碍，影响了他们今后心理的发展。

孩子的社交能力并不是天生的，而是后天培养的。家庭是孩子成长的第一个很重要的环境，给予孩子什么样的家庭教育，孩子就会成为什么样的人。13岁前是孩子社交能力发展的关键期，要想让孩子成为一个心理健康、性格开朗的人，家长就必须重视孩子早期教育中社交能力的培养。

培养讲究礼仪风度的小绅士	86
让孩子学会倾听	88
纠正孩子骂人的坏习惯	91
在日常生活中培养孩子的合作能力	93
培养孩子与人分享的习惯	95
让孩子自己处理矛盾	98
培养孩子谦和礼让的美德	100

第五章 快乐对孩子成长有多重要

——让积极的心态成为孩子的一种习惯

快乐是父母送给孩子的最好礼物。真正的快乐可以滋养孩子的心灵，使他对周围变化繁复的世界产生足够的抵御能力。如果孩子长期处于某种消极的情绪状态，其成长发育和人际交往就会受到巨大的影响。

可是，在现实生活中，不少父母十分关心孩子的身体健康和智力培养，但对孩子的情绪状态没有给予足够的重视，结果导致孩子出现抑郁、悲观、消极等问题。而且现在的社会竞争日益激烈，生活中难免会遇到困难和挫折，拥有乐观快乐的心态显得更为重要。因此，父母就要从现在开始，积极引导，培养孩子健康快乐的心态，让孩子勇敢地去面对生活中的种种不如意！

培养孩子的快乐心态	104
让孩子学会正确面对竞争	106



挫折也是一种收获	109
教孩子用良好心态面对压力	112
做乐观向上的好孩子	115
培养孩子正确评价自己的好习惯	118
自我激励，让孩子肯定自己	121

第六章 优化孩子的思维能力

——13岁前，培养孩子良好的思维习惯

思维能力是人的智力的核心因素。一个人智力水平的高低，主要通过思维能力反映出来。大多数父母往往关注孩子的学习，却忽略了开发孩子的思维能力，其实学习更为重要的意义恰恰是为了使孩子的思维能力得到发展，进而学会运用知识。良好的思维能力胜过掌握很多的知识。“教育就是叫人去思维”，这句话很有道理。

孩子的思维习惯对其成长影响很大。一个善于独立思考的孩子，不仅处理问题的能力会很强，而且从生活中也会收获良多。家长只有着力于孩子思维能力的培养，才能点燃他们心中勤学好问、渴求知识的思维火花。也只有这样，才能帮助孩子取得良好的学习效果。所以，父母从小就要注重孩子思维习惯的培养。

培养孩子独立思考的习惯	126
鼓励孩子大胆质疑	128
开启孩子创造力之门	131
大胆想象比知识更重要	134
培养孩子严密推理的习惯	136
观察是孩子增长知识的重要途径	139

第七章 让孩子成为一个能约束自己的人

——加强孩子自控能力的培养

孩子的发展，不仅需要自学、自理、自护、自强，也需要自制。自制在人的成长中占有重要地位。只有一个人有足够强的自制力，才能抵制各种诱惑，克服各种困难、险



阻，最终获得成功。13岁前孩子的自制力一般都比较差，他们对很多事情的标准或者原则都不是很清楚，在一些事情上也很容易犯错误。家长的责任就是把自制力引入到孩子的教育中，让孩子赢在起跑线上。

一个会控制自己的孩子，长大以后能够为了长远目标，耐住寂寞、抵住诱惑，而缺少自制能力的孩子就做不到。所以，家长要注重孩子自制力的培养，使孩子成为一个能约束自己的人，让孩子在“约束”的引导下，一步步沿着既定的目标，稳妥前进。

延缓满足，培养孩子自制力	144
用规则来约束孩子的行为	147
逐渐帮孩子养成做事有始有终的习惯	149
孩子的注意力哪里去了	152
让孩子有效控制自己的情绪	155
培养孩子经常反省的习惯	158

第八章 理财教育要从小抓起

——好的理财习惯成就孩子的一生

理财能力是人的一种生存能力，它直接关系到人的发展和一生的幸福。伴随着世界范围内市场经济的繁荣与发展，我们有必要将儿童理财教育纳入到与智商、情商教育并列的同心圆中，使理财教育逐渐进入到家庭教育的视野中。

培养孩子的理财能力，帮助孩子树立正确的金钱观，这对孩子一生的发展至关重要。13岁前是儿童人格发育的重要阶段，这个时期孩子的价值观正逐渐形成，也是孩子理财观念培养的关键时期。因此，父母要抓紧这一时期对孩子进行理财教育，帮助孩子掌握一些最基本的理财知识，并让孩子进行适当尝试。

要让孩子正确对待金钱	162
培养孩子定期储蓄的习惯	164
给孩子零花钱有讲究	167



压岁钱中教理财	169
教你的孩子合理消费	172
勤俭，让孩子赢取未来的好习惯	175

第九章 为孩子一生的健康打好基础

——培养良好的健康习惯

孩子不能输在起跑线上的不仅仅是成绩，还有健康！13岁前父母如何细心地观察孩子，并帮助孩子培养良好的生活及饮食习惯，将关乎孩子一生的健康。换句话说，这是为孩子一生拥有健康生活习惯打下坚实基础的重要时期，而这个时期父母对孩子的影响是至关重要的。

高尔基说：“健康就是金子一样的东西。”每一位父母都应该深刻意识到这一点。13岁前注重对孩子健康习惯的培养，孩子不仅会拥有强壮的身体，而且在智力、体能方面也能迅速成长，从而顺利地跨越成长的关键时期！怎样才能培养一个聪明健康、活力无限的孩子呢？本章从饮食、运动、卫生等多个角度深入分析，详细地介绍了培养孩子健康习惯的科学方法。

教育孩子正确用眼	180
注意科学用脑	183
早饭要吃得科学又营养	185
如何让孩子爱吃饭	187
不偏食才能长得好	190
细嚼慢咽好处多	193
孩子喝水也有大学问	196
多运动的孩子更健康	198
培养孩子整洁卫生的好习惯	201
培养孩子早睡早起的习惯	203



第十章 为孩子将来的独立早做准备

——培养孩子自强自立的习惯

自立是生存的保证，自强是奋斗的动力。一个不能自立的人，就没有自己独立的生活，也就没有自己的独特人格；一个不能自强的人，就难以面对生活中的挫折和困难，也就无法获得成功。一个孩子只有养成了自立自强的习惯，才能成为未来生活的主宰者、成功的创造者和时代的弄潮儿。

在教育孩子的过程中，总有一些家长有意无意地包办了孩子许多力所能及的事情，或在重视孩子学习成绩的同时，忽略了培养孩子的生活能力。殊不知，他们正是在无意中剥夺了孩子成长的权利，限制了孩子的自我发展。孩子终究要走向社会，家长要培养孩子自立自强的习惯，为孩子将来的独立早做准备。

从简单的家务劳动开始教孩子自立	208
让孩子自己做决定	211
懂得自我保护的孩子最安全	213
自己的事情自己做	216
让孩子在错误中长大	219
鼓励孩子大胆去尝试	222

第一章

好习惯成就孩子一生 ——13岁前是孩子习惯培养的关键期



习惯是一种非学强大的力量，它可以主宰人的一生。习惯一旦形成，便成为一种半自动化的潜意识行为，对人生、事业、生活起到永久性的作用。好习惯伴你随时开启成功之门，而坏习惯将最终使你与成功失之交臂。习惯是习惯的师父，父母是习惯的老师。孩子的好习惯的养成和坏习惯的形成，主要决定于父母的教育和引导。13岁前由于孩子的身心发展还未定型，但可塑性很强，因此，这一时期不仅是培养孩子良好习惯的关键时期也是纠正不良习惯的最佳时期。如果家长能把握住这一关键时期，将会起到事半功倍的效果。

好习惯是一种非学强大的力量，它可以主宰人的一生。习惯一旦形成，便成为一种半自动化的潜意识行为，对人生、事业、生活起到永久性的作用。好习惯伴你随时开启成功之门，而坏习惯将最终使你与成功失之交臂。习惯是习惯的师父，父母是习惯的老师。孩子的好习惯的养成和坏习惯的形成，主要决定于父母的教育和引导。13岁前由于孩子的身心发展还未定型，但可塑性很强，因此，这一时期不仅是培养孩子良好习惯的关键时期也是纠正不良习惯的最佳时期。如果家长能把握住这一关键时期，将会起到事半功倍的效果。



为什么要在 13 岁前培养孩子的习惯



有句老话说“三岁看大，七岁看老”，就是说小时候形成的行为习惯可以影响人的一生。小时候形成的坏习惯可以跟随我们一辈子，而且时间越久越不容易改正。反过来，如果小时候养成了良好的习惯，则会终生受益。所以家长培养孩子的好习惯非常重要。

培养孩子的好习惯要抓住关键期。关键期又称敏感期，是个体发展过程中的一段特殊时期，其成熟程度最适宜于学习某种行为。现代心理学和教育学研究证明，13岁前是行为习惯养成的关键时期。如果家长能够紧密围绕关键期来培养孩子良好的习惯，将起到事半功倍的效果。

从另一个角度来看，13岁前由于孩子身心发展还未定型，具有较强的可塑性，所以这一时期也是矫治不良习惯的最佳时期，甚至可以说是关键期。因此，培养良好习惯的关键期同时也是矫治不良习惯的最佳时期。

然而，很多家长对于孩子的习惯养成重视程度不够，有的家长甚至根本没考虑孩子的习惯问题，认为“孩子还小，顺其自然”。殊不知，一旦错过了孩子习惯培养的关键期，孩子良好的行为习惯就很难得到应有的发展，从而成为终身的缺失和“遗憾”。在孩子习惯的养成方面，家庭教育发挥着重要作用，父母一定要抓住关键期，利用好关键期，尽可能地帮助孩子培养良好的行为习惯，最大限度地纠正孩子的不良习惯，让良好习惯伴随孩子终身，把不良习惯扼杀在萌芽状态。

叶圣陶先生有句名言：“教育就是习惯的培养”。的确，习惯对人的生活、学习乃至事业上的成功都至关重要。孩子在13岁前，家长在帮助培养好习惯、改正坏习惯的这一过程中，要注意哪些问题呢？这是每位家长都应该深思的。在此，我们给家长提出几点建议如下。

1. 给孩子创造形成好习惯的环境

环境造就人，对于孩子来说，这一点尤为重要。因此，在孩子小的时候，做父母的都要给孩子创造一个培养好习惯的良好环境。

家庭是孩子成长的第一环境，是孩子习惯形成的摇篮。与学校相比，孩子与家庭的关系更为密切，因此，家庭氛围对孩子习惯的形成起着至关重要的作用。作为孩子的第一任老师，父母要努力给孩子营造良好的家庭氛围。在良好的家庭氛围中，往往不用家长过分强调，孩子的好习惯就会在不知不觉中形成。在孩子很小的时候，父母就要十分注重培养孩子的好习惯，努力为孩子营造良好的家庭氛围。

2. 父母以身作则的影响很重要

星星的爸爸很爱打扑克，每逢周末，他都会找几个朋友来家里过过“扑克瘾”。但是，当他看到正在读小学三年级的星星拿着钱跟那些大孩子们通过打扑克赌博时，才意识到问题的严重性，从此就再也没有在家里打过扑克。

习惯的培养更多地要靠潜移默化。每个孩子都可以从他周围的成人身上找到“影子”，如果经常处于孩子身边的父母有良好的行为习惯，那么使孩子养成良好的行为习惯就非常容易了。

习惯很多是模仿来的，尤其是坏习惯。父母要学会利用模仿的心理机制来改正孩子的坏习惯，培养孩子的好习惯。父母是孩子的启蒙教师和行为楷模，在孩子良好习惯的培养过程中，父母要注重言传身教，以德育德，以行导行。此外，父母的意见要统一，这样孩子的好习惯才能得以巩固。

3. 从孩子的日常生活抓起

良好的行为习惯并非天生就有，而是在长期的日常生活里逐渐形成，它贯穿于孩子生活的各个方面。家长应善于抓住孩子生活的各个环节，以此培养孩子的好习惯。譬如，孩子良好的卫生习惯是在饮食、起居等活动中逐渐养成的，文明礼貌习惯是孩子在待人接物的过程中形成的，热爱劳动的习惯是在自我服务和为他人服务的过程中造就的。