

四川省关心下一代工作委员会 编
策划 廖东

教育就是培养习惯

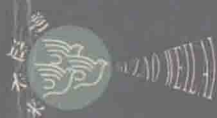
——叶圣陶

儿童习惯养成训练

主编：

杨进波
刘胜林

四川教育出版社

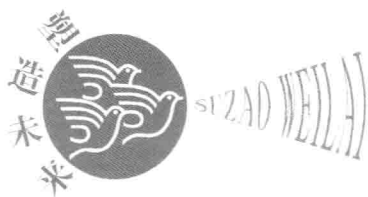


儿童习惯养成训练

四川省关心下一代工作委员会 编
策划 廖东

主编：
刘杨
胜进
林波

四川教育出版社
2003年·成都



图书在版编目(CIP)数据

塑造未来:儿童习惯养成训练/杨进波等编著. - 成都:四川教育出版社,2003.9

ISBN 7-5408-3938-4

I. 塑... II. 杨... III. 学前教育-教学参考资料
IV. G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081588 号

责任编辑:樊佳林

版式设计:王 凌

封面设计:毕 生

责任校对:喻小红

责任印制:黄 萍 吴晓光

塑造未来:儿童习惯养成训练

杨进波等编著

出版发行 四川教育出版社

(成都市盐道街3号 邮政编码 610012)

出 版 人 唐瑾怀

照 排 成都勤慧彩色制版印务有限公司

印 刷 成都市高新区龙江彩印厂

版 次 2003年9月第1版

印 次 2003年9月第1次印刷

规 格 880×1230 1/32

印 张 12.375 插页4

字 数 300千

印 数 1-10000册

书 号 ISBN 7-5408-3938-4/G·3677

定 价 19.80元

本书若出现印装质量问题,请与本社调换。电话:(028)86660101

序

中共四川省委常委

黄继华

少年儿童是祖国的花朵、未来的希望。加强对少年儿童的素质教育,不仅事关能否形成一支高素质的优秀人才队伍,而且关系“全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会”宏伟目标的实现。素质教育的核心是培育健康人格。对广大少年儿童而言,素质教育的成功实施离不开一系列具体素质的培养,其中一个极为重要的方面就是让少年儿童在成长过程中养成做人、做事、学习、生活等方面的良好习惯。在全国人民万众一心、众志成城、依靠科学抗击非典疫情并取得胜利的伟大战役中,人们进一步认识到少年儿童良好习惯的培养,对提高青少年素质乃至全民族素质的重要作用,进而自觉掀起了一场改变陋习、崇尚科学文明的革命。

按照中央部署,全省上下正在积极开展“讲文明、讲卫生、讲科学、树新风”的活动。少年儿童是可塑性最强的群体,也是参与“三讲一树”活动的主力军。应切实加强少年儿童“三讲一树”教育,从培养孩子良好的个人卫生习惯

入手，引导孩子向陋习宣战，从现在做起，从自己做起，从身边事情做起，养成良好的生活习惯、学习习惯、劳动习惯、文明礼貌习惯，让“三讲一树”伴随少年儿童健康快乐成长。

关心下一代，教育青少年，是全社会的共同责任。不少家长对教育孩子养成良好习惯缺少经验，迫切需要广大青少年教育工作者把好的教育理念、好的教育方法、好的教育经验推荐给家长。基于此，省关心下一代工作委员会组织有关青少年教育专家编写了《塑造未来——儿童习惯养成训练》一书，非常及时，非常有意义。对少年儿童良好习惯的养成，对个人健康人格的培育，对我省民众整体素质和全省综合实力的提高都具有重要作用。在此，谨向积极参加编辑、出版该书的青少年教育专家、四川教育出版社表示衷心的感谢！希望该书能为家长、教师指导孩子形成良好习惯提供借鉴，为促进素质教育的发展和孩子们健康成长做出有益的贡献。



论 习 惯

(英) 弗兰西斯·培根

人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他们的行动，则多半取决于习惯。马基雅弗利说：人的性格和承诺都靠不住，靠得住的只有习惯。他举了一个例子（是一个邪恶的例子），如果要谋杀一个人，他认为在挑选刺客时，找一个生性残忍或胆大妄为的人并不可靠，最可信任的还是那种手上曾经染过血的杀手。也许马基雅弗利忘记了刺杀亨利第三的克雷姆，刺杀亨利第四的瑞瓦雷克，以及行刺威廉公爵的约尔机和杰尔德却并非这种人。但尽管如此，他的话还是有道理的。因为一切天性和诺言都不如习惯有力。我们常听到有人发誓说以后要做什么，或者不再做什么；而结果却是从前做些什么，后来依然做些什么。在这一点上，也许只有宗教狂热的力量才可与之相抵，除此之外，几乎一切都难以战胜习惯，以至一个人尽可以诅咒、发誓、夸口、保证……到头来还是难以改变一种习惯。

如果说个人的习惯只是把一个人变成了机械，使他的生活仿佛由习惯所驱动，那么社会的习惯，却具有一种更可怕的力量。例如印度教徒，为了遵守宗教的惯例，竟可安静地





卧于柴堆上，然后引火焚身，而他的妻子也宁愿心甘情愿地与他一起跳入火坑。古代的斯巴达青年，在习惯风俗的压力下，每年都要跪在神坛上承受笞刑，以锻炼吃苦的能力。我记得在伊丽莎白女王时代的初期，曾有一个被判死刑的爱尔兰人，请求绞死他时用荆条而不用绳索——因为这是他们本族的习惯。在俄国据说有一种赎罪的习惯，要人在凉水里成夜浸泡，直到被冰冻为止。诸如此类的事例是太多了，由此即可以看出习惯对人的行为有多么大的魔力。

由此可见，习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种好的习惯。我们知道，幼年学习过的语言，常常是终生不忘的。这也是一种习惯。而在中年以后再学一种新语言，就常常困难了。在体育运动上也是如此。当然，也有一些人，他们终生的性格仿佛是可以不断塑造的，因此可以在不断的学习中进步。但这种人毕竟太少了。

此外还必须考虑到一种集体的习惯，其力量更大于个人的习惯。因此，如果有一个有良好道德风气的社会环境，是最有利于培养好的社会公民的。在这方面，国家与政府只能是美德的培育者，而不是播种者。更何况，还有些政府连这事也做不到呢！





前言

古人云“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。

少一根头发会不会造成一个秃头？不会；再少一根头发会不会造成一个秃头？不会；再少一根……这个问题一直重复下去，每一次的回答都是“不会”，但是最终答案却是“会”。

“栽一棵树能不能绿化一座城市？”答案是“不能”。这样的回答一直重复下去，答案都是不能，但是最终整个城市却绿化了。

“扔一张废纸会不会污染一座城市？”答案是“不会”。这样的回答一直重复下去，回答都是不会，但是最后整个城市却成了垃圾场。

渐变是人们不知不觉的，而正是在这种不知不觉中，突变发生了，蓦然回首，事物早已走到了反面。这就是哲学上的“秃头论证理论”。

教育无小事，小事成就大事，小事也败坏大事。

教育的小事是什么？教育的小事是点滴的行为习惯的养成。

在一次诺贝尔奖的颁奖会后，一位记者采访了一位获奖者。记者问：“请问教授先生，你是在哪所大学、哪个实验





室学到了你认为最重要的东西呢？”

白发苍苍的老教授不假思索地回答道：“我是从幼儿园学到的。”

“在幼儿园能学到些什么呢？”记者不解其意地追问。

老教授侃侃而谈：“我在幼儿园学到饭前便后要洗手；午饭后要休息；做错了事要承认，并表示歉意；要把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿；东西使用后要放整齐；要细心观察事物……”

老教授近似玩笑的话，道出了一个真理，一个人的良好习惯正是从小通过训练而养成的，同时也说明习惯养成教育是影响一个人一辈子的教育。好习惯可以引导人走向正确的人生道路，可以决定一个人的处事原则和做人的准则，可以决定做学问的态度和人生的进退。

一个人学好很难，要变得能干更不容易；而一个人要学坏、变得无能根本不需要学习。

一位母亲为她的孩子伤透了心，她感觉太累了，于是就去咨询儿童问题专家。

专家问：孩子第一次系鞋带的时候系错了，你是不是不再给他买有鞋带的鞋？

母亲点了点头。

专家又问：“孩子第一次洗碗的时候，弄湿了衣服，你是不是不再让他走近洗碗池？”

母亲点头称是。

专家接着说：“孩子第一次整理自己的床铺，整整用了





一个小时，你嫌他笨手笨脚对吗？”

这位母亲惊愕地看了专家一眼。

专家又说道：“孩子大学毕业去找工作，你动用了所有的关系和权利。”

这位母亲更吃惊了，从椅子上站了起来，凑近专家问：“你怎么知道的？”

专家说：“从那根鞋带知道的。”

母亲问：“以后我该怎么办？”

专家说：“当他生病的时候，你最好带他上医院；他结婚的时候，你最好给他准备好房子；他没有钱，你最好给他送钱去，这是你最后的选择，别的我也无能为力。”

好习惯和坏习惯都是这样养成的。

大哲学家柏拉图有一次就一件小事毫不留情地训斥了一个小男孩，因为那个小男孩总在玩一个很愚蠢的游戏。

小男孩不服气：“您为一点鸡毛蒜皮的小事而谴责我。”

“但是，你经常这样做就不是鸡毛蒜皮的小事了。”柏拉图回答说，“你会养成一个终生受害的习惯。”

“少成若天性，习惯如自然。”习惯的力量是巨大的。好习惯的养成将使孩子一生受益无穷，坏习惯的形成将祸害孩子终生。

辉煌的高楼不管它如何雄伟，也是由一砖一瓦垒起来的。塑造灵魂的教育该从哪里开始呢？没有别的更有效的出发点，只能从点滴的习惯养成开始。





目

录

第一篇 习惯决定人生

习惯贯彻于人的一生 / 1

好习惯主宰孩子的一生 / 3

习惯是这样养成的 / 8

养成儿童良好行为习惯的原则 / 14

第二篇 学会做人

注重卫生，关爱生命 / 22

文明礼貌 / 29

设身处地为别人着想 / 36

让诚信成为诚信者的通行证 / 41

热爱生灵 / 46

让自信引导成功 / 54

遵守规则成大器 / 63

牢记责任 / 67

善于交往 / 71

战胜挫折 / 77

爱护公私财物 / 85

勤奋与奉献 / 89





说了就要做 / 93

第三篇 学会学习

喜欢阅读 / 107

读写姿势 / 115

认真书写 / 120

爱惜书本 / 128

熟练使用工具书 / 132

不动笔墨不读书 / 136

预习、复习 / 141

观察还得思考 / 146

善于记忆 / 160

写日记 / 170

刻苦钻研 / 175

科学视听、安全上网 / 183

收集信息 / 189

第四篇 学会锻炼

天天户外活动 / 205

喜爱体育运动 / 211

郊游远足 / 219

注重运动安全 / 225

做一个文明旅游者 / 231





第五篇 学会审美、爱美、创造美

热爱生活，热爱大自然 / 242

爱音乐 常唱歌 / 251

爱美术常画画 / 260

爱名著、勤习作 / 270

赞美他人 / 283

完善自我 / 289

分清美丑 / 295

第六篇 学会劳动

学会劳动，注重操作程序 / 312

会用劳动工具，注意劳动安全 / 323

珍惜劳动成果 / 328

不轻视劳动人民 / 336

踊跃参加集体劳动 / 347

第七篇 学会理财

识别货币 / 358

爱护人民币 / 361

学会挣钱 / 364

学会储蓄 / 369

合理用钱 / 372

收支有账 / 379





习惯是人的心理素质的重要组成部分，贯彻于人的一生。在生理上，它是一种动力定型，在心理上，它是一种内心需要，它是人的身心渴望保持一致性和连续性的反映。

第一篇 习惯决定人生

当21世纪的曙光正辉耀全球的时候，我们共和国的教育改革早已进行得如火如荼。“素质教育”、“养成教育”、“习惯”等已成为各类教育书刊出现频率最多的词汇。究竟什么是“习惯”呢？它是先天生成的还是后天养成的呢？儿童习惯养成训练是否有规律可循？应该怎样训练儿童养成哪些良好的习惯？下面，我们就针对这些热门话题一一加以阐释。

✱ 习惯贯彻于人的一生

习惯是人的心理素质的重要组成部分，贯彻于人的一生。在生理上，它是一种动力定型，在心理上，它是一种内心需



要，它是人的身心渴望保持一致性和连续性的反映。习惯也是一个人素质的充分体现。人的内在品质（如道德、品行、思想、学识、作风、个性、爱好等）始终要通过外在的行为、动作、语言顽强地加以表现。

我国伟大的教育家、思想家孔夫子曾说：“少成若天性，习惯如自然。”充分说明人在自然状态下，不假思索，不必故意费什么心思，更不用意志去控制而形成的某种行为，就是一种习惯。例如小孩子一旦学会了走路和说话以后，就会自然而然地走路、说话了，就“如自然”了。

大哲学家亚里士多德曾经留下一句名言，大意是人们反复做什么事情，他就会成为什么样的人。比如成天在工厂里的车床上干活，只要做到刻苦钻研、一丝不苟，就会成为一个出色的车工；成天在土地上劳作，就会成为种地的老把式；成天与书本打交道，在实验室里忙碌，就会成为科学家。一个青年，若整天游手好闲，专门在车站、码头、大街或公共汽车及火车上偷别人的东西，就会沦为惯偷；相反，若从小就处处为他人着想，天天做好事，就会成为新时代的活雷锋。

由此看来，所谓习惯也可以理解成是人的一种自动化的行为。

按照一个人的习惯在社会生活中所产生的影响可以把习惯分成好习惯与坏习惯。

儿童从小就对人彬彬有礼、善于和人交往、脾气好、对人诚恳、不说谎话、具有同情心、心地善良、责任心强、喜欢学习、自信、自尊、自律、勤劳、爱劳动、讲卫生等等都





是好习惯。如果儿童从小养成说粗话、骂人、好斗殴、不遵守公共秩序、撒谎、背后说别人的坏话、办事拖拉、无计划，甚至学会酗酒、吸烟、吸毒等等，那么就养成坏习惯了。

坏习惯一旦形成势力，即所谓“习惯势力”，那就很可怕了。很多旧的习惯势力，已成为社会的痼疾。

习惯具有时代特征。20世纪50年代至70年代，我国的收录机、电视机等尚未普及，更无什么VCD、DVD和电脑。因此，在那个时代的孩子就没有着迷于视听和打电子游戏等习惯。自20世纪80年代改革开放以后，信息产业迅猛发展，电视、电脑普及全国，现在各地少年儿童迷恋电视、电脑，尤其是打电子游戏已泛滥成灾，严重影响到儿童的学业和身心健康，为此，国家不得不专门立法予以规范和约束。

✱ 好习惯主宰孩子的一生

习惯是一个人不假思索，不知不觉就表现出来的一种稳定行为。良好习惯的形成过程就是一个人的健康人格不断发展和完善的过程。从这个意义上来说，习惯也是一个人综合素质的具体表现。因此，从小使孩子养成良好的习惯，不仅对孩子和家长具有重大意义，而且对国家、民族乃至整个世界都具有极其重大的意义。

首先，对孩子本身来说，好习惯可以主宰他的人生，使他终身受用无穷。我国著名青少年教育专家孙云晓先生曾总结出“好习惯对儿童来说是命运的主宰，是成功的轨道，是





终身的财富，是人生的格调”。

古今中外，都有数不胜数的成功事例，反复证明了上述的结论。

19世纪末，德国出了一个天才儿童名叫卡尔·威特。他于1800年7月出生在一个牧师家庭。他一生下来并未显示出“天才”的特质，相反，在婴儿时期反应较为迟钝，似乎有点痴呆。经过老卡尔·威特夫妇的悉心教育培训，让他养成了阅读、自学、自觉等良好习惯，终于成为著名的天才儿童。他从2岁开始学习外语，到8、9岁时已能自由运用德、法、英、拉丁、意大利、希腊六国语言；掌握数学、植物学、动物学、物理、化学等学科的知识体系，尤其是数学更为出色；9岁时考入哥廷根大学；不足12岁时，发表关于螺旋线的论文，引起学术界的关注；13岁时，出版《三角术》一书引起轰动；1814年4月，不足14岁的他由于数学论文卓尔不凡被授予哲学博士学位；16岁时又获得法学博士学位，并被聘任为柏林大学的法学教授；23岁时出版《但丁的误解》一书，成为研究但丁的权威。卡尔·威特一生都在名牌大学授课，在一片赞扬声中一直讲到1883年逝世为止。

被誉为“哈佛女孩”的刘亦婷，由于她的父母受卡尔·威特的教育模式的影响，从小悉心培养了她的多种良好习惯，从小学到高中一直成绩优异、品学兼优。高中毕业参加托福考试，她的成绩受到美国4所名牌大学的青睐，她最终选择了哈佛大学，据说现在发展势头特别良好，可以预计，将来前途无量。

