



别再为小事抓狂， 好习惯 决定孩子一生



凌子谦
著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD



别再为小事抓狂， 好习惯 决定孩子一生

凌子谦
著

Good
Habits



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

别再为小事抓狂：好习惯决定孩子一生 / 凌子谦著.
— 南京：江苏文艺出版社，2014
ISBN 978-7-5399-7435-4

I. ①别… II. ①凌… III. ①少年儿童—习惯性—能力培养②家庭教育 IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第100254号

书 名	别再为小事抓狂：好习惯决定孩子一生
著 者	凌子谦
责任编辑	丁小卉 姚 丽
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司
开 本	718×1000 毫米 1/16
印 张	15
字 数	190千字
版 次	2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-7435-4
定 价	27.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前 言

培根曾经说过：“习惯是一种顽强而又强大的力量，它可以主宰人生！”著名的教育家叶圣陶也说过这样一句名言：“养其习于童蒙。”意思是说好习惯要从孩提时代开始培养。的确，好习惯可以使孩子一生受益，而坏习惯会贻误孩子的终生。一个合格的家长应该是孩子良好习惯的设计者，因为孩子尚未建立自己的心理定势，是最容易培养习惯的阶段。

可以这样说，在孩子的人生道路中，成功者的经验能给他带来启发，父母老师的教导能给他指引，但任何人都无法替代和左右孩子的行为。有一种力量却可以做得好，这就是习惯的力量。从一定程度上说，孩子养成的习惯或好或坏，最终将决定他是否能够实现自己的理想和目标。

你是不是正在为孩子身上有着这样或那样的坏习惯而发愁呢？或者正在为无法帮助孩子改掉那些坏习惯而叹气？如果此时的你，正处在这样一种状态，那就不妨花一两分钟的时间，来读一则小故事吧！

十八世纪英国著名的思想家休谟，在即将离开人世的时候，把自己所有的学生都召集起来，给他们上最后一课。上课的地点就选在空旷的野外。学生们席地而坐，静静地等待休谟给他们讲课，但休谟什么也没有讲，只是问学生：“我们现在坐在什么地方？”

学生回答：“我们现在坐在旷野里。”

休谟又问：“那我们的周围长着什么呢？”

学生回答：“杂草。”

休谟又问：“那你们说说看，怎样才能将这些杂草除掉呢？”

学生们觉得有些莫名其妙，因为他们根本就没有想到，一生都在探讨人生真理和世界奥妙的休谟，在给他们上最后一课时，竟然会问这么一个问题，但他们还是各自说出了自己认为最好的办法：有的说直接用手拔掉，有的说用火烧，有的说用铲子铲掉，有的说撒上石灰……

等学生们说完后，休谟微笑着站起来，说：“今天的课就上到这里吧，你们回去后，按照自己的方法去除掉一片杂草。一年之后，再来到这里相聚。”

一年后，当弟子们又来到去年上课的那个地方时，才发现四周已经不再是丛生的杂草，而是一片绿油油的庄稼，而此时的休谟也已经去世了。临终前，休谟给弟子们留下这样一句话：“要想彻底除掉旷野中的杂草，办法只有一个，那就是在上面种上庄稼。”

从这个故事中，我们不难看出休谟的良苦用心。的确，不管用手去拔，还是用火去烧，都可以将杂草除掉，但这都不是最彻底的方法，只有种上庄稼，才能让那些杂草没有生存的地方。但是，休谟这最后一课的目的，并不是教学生们如何去除掉杂草，而是通过这件事来启发人生——要想让我们的心灵不被喧嚣的尘世所干扰，唯一的方法就是不断的充实我们的心灵，不要让它空虚下来。

而通过这个故事，我们其实还可以引申出这样一个道理：要想彻底改掉孩子身上的坏习惯，办法也只有一个，那就是帮助孩子培养几个好习

惯，让那些坏习惯在孩子身上没有立足之地。

美国著名的心理学家威廉·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。”的确，只要心态改变，态度就会改变；只要态度改变，习惯就会改变；只要习惯改变，人生就会改变。所以，年轻的家长朋友们，行动起来吧！不要再整天盯着孩子的坏习惯不放了，改变一下我们的态度，孩子的习惯自然就会改变。

那么，哪些习惯才是真正的好习惯呢？我们又该如何去培养孩子的好习惯呢？这就是我们编写这本书的目的。相信通过这本书，家长朋友们一定能够从中得到一些启示和帮助，在培养出孩子好习惯的同时，使孩子能够掌握自己的命运，争取早日敲开成功之门。

目录

第一章 绪论	1
第二章 基础理论	10
第三章 研究方法	20
第四章 实证分析	30
第五章 政策建议	40
第六章 结论	50
参考文献	60
附录	70
致谢	80

前言

第一章 让孩子养成坏习惯的罪魁祸首 1

满足孩子的所有要求 3

袒护孩子的过错 5

不愿管教孩子 8

掩盖孩子的缺点 11

对孩子过度的温柔 13

过分注意孩子的感受 16

把孩子当成“小祖宗” 18

把孩子的作弊当聪明 21

随意破坏公共秩序 24

第二章 家庭环境决定孩子的习惯 27

营造出平等的家庭环境 29

营造出充满智力的家庭环境 30

父母必须遵守的原则 33

学会赏识自己的孩子 36

千万不要拔苗助长 39

支持孩子的兴趣和爱好 41

帮助孩子养成学习的习惯 44

让孩子学会正确面对考试 46

帮助孩子处理好人际关系 49

第三章 在玩耍中培养孩子的好习惯 53

会玩的孩子最聪明 55

会玩的孩子更有创造性 57

在玩中学，在学中玩 58

不要给孩子戴上“紧箍咒” 60

在玩耍中开发孩子的智慧 62

在玩耍中唤醒孩子的天才细胞 65

学会寓教于乐 67

第四章 培养孩子知足常乐的习惯 71

做最好的自己，无须羡慕别人 73

幸福来之不易，一定要懂得珍惜 75

珍惜眼前的拥有比什么都重要 77

真正的富有 79

珍爱健康，杜绝虚荣 81

让孩子学会把握现在 83

告诉孩子幸福的含义 84

让孩子知道有舍才有得 88

让孩子学会“吃亏” 90

上帝的最高奖赏 92

第五章 培养孩子感恩的习惯 95

与其抱怨，不如用心去教导 97

从生活细节中培养孩子感恩的习惯 100

让孩子感激别人的付出 102

呵护孩子敏感的内心 104

让家中充满爱 105

让孩子明白什么是最珍贵的礼物 108

让孩子感谢自己的对手 109

让孩子学会为别人着想 110

让孩子从付出中找到快乐 112

孩子的感恩源于责任 114

第六章 培养孩子独立思考的习惯 119

该放手时就放手 121

让孩子明白最可靠的人是自己 123

让孩子发现他自己 125

把事情看得简单一些 127

不要压制孩子的思想 129

鼓励孩子自己做决定 131

让孩子自食苦果 133

走自己的路就是最好的方向 134

批评或赞美，取决于自己	137
让孩子学会长大	139
第七章 培养孩子积极乐观的习惯	141
塑造孩子乐观的性格	143
永远都不要忘记微笑	144
让孩子洒脱的面对生活	146
让生活多一些笑声	148
如何让孩子拥有乐观的心态	150
让孩子学会等待	153
什么都可以没有，但不能没有希望	155
让孩子握住困难的“刀柄”	157
帮助孩子从错误的痛苦中走出来	159
平常心就是最好的状态	161
第八章 培养孩子勇敢自信的习惯	165
鼓励孩子去做自己喜欢的事	167
鼓励孩子大胆地去尝试	170
鼓励孩子敢于表现自己	172
如何磨练孩子的胆识	174
让孩子远离那些不良的诱惑	176
不要随意对孩子进行呵斥	179

所有的挫折都是成功的垫脚石	181
不要让恐惧影响孩子的成长	183
自信是成功的第一秘诀	185
每一个孩子都是独一无二的	187
没有差孩子，只有不懂得鼓励的父母	189
相信自己的孩子是最棒的	191
让孩子有尊严的成长	193
每个孩子都会有他的优点	195
经常给孩子一些积极的暗示	198
竭尽全力的孩子最优秀	200
第九章 让好习惯激发出孩子的潜能	203
开发孩子潜能的最佳时期	205
让孩子拥有“天才”的思维	206
培养出孩子优雅的气质	208
这些习惯可以锻炼孩子的注意力	209
这些习惯可以让孩子拥有敏锐的观察力	214
这些习惯可以帮助孩子提高记忆力	217
这些习惯可以激发出孩子的想象力	220
这些习惯可以培养孩子的思维力和理解力	223
这些习惯可以让孩子更有创造力	228

第一章

让孩子养成坏习惯的罪魁祸首

满足孩子的所有要求

“张博士，快帮帮我！我对我家的两个宝宝那么好，要啥给啥，为了他们我甚至放弃了高薪的收入，在家里当起了专职的妈妈，精心照顾他们的生活。可是他们为什么对我很不尊重，越来越不把我的话放在心上呢？”

向日葵成长在线咨询中心的张博士耐心地听完这位前来咨询的王太太絮叨完她的苦恼，然后很耐心地和的交流起来。在交流中，他得知这位王太太前几年是某某企业的骨干，后来为了两个宝宝退出了很有前途的职场，一心在家相夫教子。可是现在她的教育出了问题，两个孩子已经四岁多了，却极其顽劣，见了什么好的东西都想买，买完后很快就厌倦了，要求买别的，这样每个月光为孩子支出的费用就很大。更让王太太伤心的是，孩子们根本就不关心父母，总是有无尽的要求，无尽的埋怨，一点都不像别家的小孩那样能听从父母的话，想要什么东西得到了才罢休，否则就不吃饭，摔东西；丈夫对此也很不满意，说她教子无方，不是一个优秀的母亲。“我到底该怎么办呢？”王太太用无助的眼神看着张博士。

张博士对王太太说：“您回去后给孩子们定下一个规矩，告诉他们以后什么东西可以买，什么东西不可以买，都由你自己说了算；而且孩子们的要求您只需满足他们一部分即可，不必全部满足。要让他们知道，他们从您这里只能得到部分的满足，而不是全部。不管他们怎么折腾，怎么反抗，您一定要坚持这样做，不要有一点点妥协。”王太太半信半疑地离去，一个月后，她来向张博士道谢，说她回去按张博士的方法去做，自己的两个孩子已经变乖很多，并迷惑地问张博士为何他的方法那样有效。

张博士笑了笑，说了这样一番话：“爱子之心，人皆有之。老牛都有舐犊的举动，而作为万物之灵的人类，对自己后代的爱护绝非一般动物所能比拟。所以在抚养后代时，很多父母无不倾尽心力，对孩子百般呵护，唯恐其受了委屈，唯恐自己的付出不够多，自己的照料不够精心。这样看

起来似乎是很好很尽职，但是在实际生活中却存在很多的弊端。因为年幼的孩子根本就不能体会父母的苦心，他所受的教育从父母的言行举止而来，父母这样对待他们，他们就会认为自己需要什么，父母就应该全部满足他们。如果哪一天父母没有满足他们的那些要求和欲望，他自然就会认为父母没有尽职，或者认为父母不再像以前那样爱自己了。这个时候，他们往往表现得极为愤怒，并会想尽一切办法让父母妥协。”

看着仍然迷惑不解的王太太，张博士停顿了一下，接着说：“当然，你这次按照我的建议，和你的两个孩子一直坚持‘斗争’，终于把他们给‘击败’了。他们从中明白了自己的要求是不可能全部得到满足的，而只能从父母那里得到他们所需要的一部分，他们必须接受这一点；同时你也发现自己不是无所不能的母亲，因为很多事你根本不可能为孩子代劳，明白这些道理，而且能够做到这些并不容易，但你却做到了。恭喜你，你成功了！”

听了张博士这么一说，王太太终于明白了，自己对孩子的无节制的满足不仅害了孩子，害苦了自己，同时也影响了夫妻感情。原来这一切的“罪魁祸首”就是自己泛滥的母爱啊！

事实上，像王太太这样的案例在向日葵成长在线咨询中心只是一个极其平常的案例。张博士对前来采访的记者们说，随着物质生活的日益提高，越来越多的家庭都把培养孩子当成一件天大的事情来办，这当然没有错，但正所谓过犹不及，如果对孩子的照顾过于无微不至，对孩子的要求百依百顺，这种对孩子过度的爱会让孩子误认为自己就是整个世界的中心，自己想要的一切都能够从父母或者别人那里得到满足。这种教育孩子的方法如果一直延续下去，对孩子的成长是十分有害的，甚至是危险的。有的父母可能会认为随着孩子慢慢长大，等他懂事了，自然就会明白了。但事实上，随着孩子慢慢长大，他的胃口却越来越大，家长越来越无法满

足孩子的要求，越来越感到力不从心。到那时再想亡羊补牢，则为时晚矣！

年轻的父母们，如果你们现在还是围着孩子团团转，全家人都在想方设法满足孩子各种各样的要求，那就不妨设想一下吧：如果有一天，你无力再满足孩子的要求，而孩子的要求却越来越多时，你该怎么办呢？其实，很多事情，决定结果的，往往在于开始。教育孩子，同样是如此！

袒护孩子的过错

周末，晓月的爸爸和小玲的妈妈各自带着自己的女儿在小区里玩耍。正玩得兴高采烈时，晓月突然猛地推了一下自己的玩伴小玲，小玲一个踉跄坐在了地上，大声哭起来：“妈妈，她打我！”小玲的妈妈什么也没有说就把小玲扶起来。心想，小孩子在一起玩，推推撞撞是常有的事，也没什么大不了的。她这样安慰自己，同时也在心里想，对方的家长总该管管自己的孩子吧。果然，晓月的爸爸开口了：“你家孩子这么老实，要是上了幼稚园，肯定要受别的小朋友欺负啦。”小玲妈妈没想到晓月的爸爸竟然说自己的孩子太老实，一股怒气和怨气“腾”地升起，她什么话也没有说，拉起小玲的胳膊就走了，以后再也不让小玲和晓月一起玩了。她和晓月的爸爸也像是结了仇似的，见面彼此都不打招呼就漠然地走过去。

从以上的事例中，我们不难发现，晓月的爸爸是在有意袒护自己的孩子。他亲眼看到自己的孩子对小伙伴进行攻击，不仅不加以阻止和教育，却反过来说别人的孩子太老实，这样不仅得罪了人，自己的孩子也没有得到及时的教育。晓月的错误反而被坚持下去了，她会在心里认为自己打人是正确的，她能从父亲的话语里听出支持和赞赏，并且会在以后和伙伴们相处时把自己的这种攻击行为坚持到底。毫无疑问，这样长久下去，不是