

靳和平 / 编著

家庭教育宝典



13岁前， 决定孩子一生的 好习惯

专供版

养成教育一本全

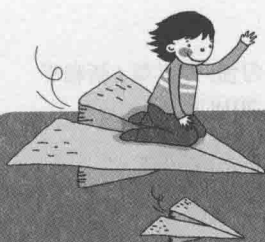
抓住孩子养成教育的黄金期
养成教育事半功倍

成功教育从习惯养成开始 辉煌未来从习惯养成中来

孩子磨蹭、粗心、乱扔东西、沉迷于电视……
针对年轻父母的烦恼，这里通通有答案。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

教育部《9+3》项目指定教材



13岁前， 决定孩子一生的 好习惯

专供版

靳和平 / 编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

13岁前, 决定孩子一生的好习惯: 专供版 / 靳和平
编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5484-3583-9

I. ①1… II. ①靳… III. ①习惯性-能力培养-儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第169666号

书 名: 13岁前, 决定孩子一生的好习惯: 专供版

作 者: 靳和平 编著

责任编辑: 韩金华 王 放

责任审校: 李 战

封面设计: 上尚装帧设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

销售热线: (0451) 87900202 87900203

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 14.5 字数: 210千字

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-3583-9

定 价: 36.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

序

言



13 岁前，孩子为什么要养成好习惯

田野里的草丛边，整整齐齐排列着的蛋壳“啪、啪、啪”先后都裂开了，一只只毛茸茸的小东西陆续从蛋壳中爬了出来。只见它们昂了昂细细的脖子，抖了抖身上稀少的羽毛，小眼睛骨碌碌地瞅来瞅去，打量着周围的一切。它们在寻找什么？食物还是妈妈？

忽然，有一位和蔼可亲的伯伯出现在田野里，看了它们一眼便转身走开。这群刚钻出蛋壳的小东西立刻迈开细细的小腿，一摇一摆地跟着这位伯伯在田野里走来走去。

这时，一只白白肥肥的鹅妈妈从远处赶来，不用说，它一定是来看自己的小宝宝的。但小东西们跟着伯伯走得正欢，对鹅妈妈不理不睬。尽管鹅妈妈对它们百般“示爱”，但它们却“视而不见”。鹅妈妈只能伤心地在草丛边等着小鹅们回来。

那位伯伯走到一个小山顶上，小鹅们心存犹豫地停下了跟随的脚步。伯伯面带微笑在山顶上挥动着双臂，小鹅们则拍打着翅膀立刻奔向他。看得出来，小鹅们与这位伯伯的关系真不一般，它们简直把他当成了自己

的“妈妈”。

这是怎么回事呢？原来，这位伯伯是一位著名的生物学家。以上就是他跟小鹅们做的一个实验。

这个实验说明，小鹅们有一个认亲的关键期，这个关键期就是它们出生后的几个小时。在这期间，它们会把第一个出现在眼前的运动着的物体当成自己的妈妈。而一旦错过了这个时期，同样的运动着的物体就根本不可能与它们形成这种亲情关系了。

通过进一步的实验，生物学家还发现，与小鹅们相同的情况在其他多种动物身上都得到了证实。比如小鸡、小羊、小狗等，都有这种行为习惯上的关键期。

那么，小孩子是不是也有这种关键期呢？答案是肯定的。

法国著名教育学家卢梭明确指出：“人生当中最危险的一段时期是从出生到13岁，在此期间还不采取摧毁种种错误和恶习的手段的话，它们就会发芽滋长，到后来想采取手段去纠正的时候，它们已经扎下了深根，很难拔掉了。”

有关专家通过调查研究也得出了同样的结论：0~13岁是一个人一生中大脑发育最迅速、记忆力最佳、最富有可塑性的年龄段，也是奠定人的智能和性格的重要阶段。这个时期的孩子，模仿能力、吸收能力像海绵一样强大。因此，孩子从出生到13岁这一时期，对家长来说是必须要密切关注和把握的教育黄金期。

孩子有什么样的未来，取决于家长的教育和引导。如果家长能够在孩子13岁之前为其提供正确的教育，孩子的个性以及行为习惯就会进入一种良性循环；如果错过了这个“最有效的教育期”，等到孩子长大，有了自己的主见、自己的思想、自己的行为方式时，家长再来教育已经晚了，即使付出10倍的努力，也极有可能是无效或收效甚微的。

有了以上认识之后，家长们下一步最想问的一定是“我们该做些什么呢”。其实，低年级教育的重点浓缩起来就是四个字——培养习惯，或者说是养成教育。我国著名教育家叶圣陶先生也说：“什么是教育？简单一

句话，就是培养习惯。”

“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师，家庭教育最重要的任务就是让孩子养成良好的行为习惯。”我国著名青少年教育专家孙云晓明确提出，“训子千遍，不如培养一个好习惯。”

成功教育，从习惯养成开始。“播下一种行动，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。”让我们牢记美国著名教育学家、心理学家威廉·詹姆斯的这句经典名言，一起为养成孩子的好习惯而努力吧！

上篇 习惯决定孩子命运

□揭开习惯的面纱

- 习惯是什么/4
- 培养好习惯，收获好人生/5
- 悲剧，从陋习开始/7
- 习惯是怎样形成的/9
- 每个学生只能有两双袜子/11
- 不会走路的小伙子/14

□培养好习惯的十大法则

- 抓住关键期/18
- 制定具体的目标/19
- 对好行为不断进行强化/22
- 给予理解与尊重/24
- 由浅入深，循序渐进/28
- 拥有宽容和耐心/30
- 寻找激励的突破口/33
- 注重孩子的第一次/37
- 让孩子在体验中成长/39
- 教育不能有例外/41

中篇 成就一生好习惯

□培养做人方面的好习惯

- 孝敬父母——小黄香的故事/48
- 关爱他人——一把椅子和一份订单/51
- 勇于承担责任——懊恼的威尔逊/52

- 诚信——逃票的研究生/55
- 自信——詹妮妈妈的一句话/58
- 积极乐观——马粪里还藏着一匹小马/60
- 独立自主——该放手时就放手/63
- 知法守法——保安和小偷/65
- 谦虚待人——一封感谢信/69
- 善于合作——一根手指的无奈/71
- 宽容别人——妈妈，我能这样做吗/73
- 自我克制——好漂亮的钥匙链/75
- 不怕竞争——不服输的耶鲁女孩/78
- 有耐心——一个棉花糖实验的启示/81

□培养高效的学习习惯

- 兴趣是最好的老师——托尔斯泰的教子经/87
- 虚心好问——问是学之师，知之母/90
- 勤于思考——聪明的小高斯/92
- 科学用脑——用脑也要讲卫生/95
- 乐于想象——蓝色的苹果/98
- 善于观察——达尔文的秘诀/100
- 积极创造——所有的问题都不止一个答案/101
- 专心学习——撞大树的陈景润/104
- 勤于动笔——好脑子不如烂笔头/106
- 珍惜时间——时间是海绵里的水/108

□培养良好的生活习惯

- 善于自我保护——不要与陌生人搭话/112
- 懂礼貌——让你的孩子人见人爱/113
- 干净整洁，讲卫生——请小手帕帮帮忙/115
- 自己的事情自己做——迷路的大学生/118
- 喜欢运动——我运动，我健康/120
- 勤俭节约——让孩子学会合理消费/123
- 从小爱劳动——蒂娜的脏衣服/125

· 珍惜劳动成果——谁知盘中餐，粒粒皆辛苦/128

下篇 怎样纠正坏习惯

□纠正做人方面的坏习惯

- 任性妄为——孩子要宠不要惯/134
- 冷漠孤僻——融入集体，不做落单的小朋友/137
- 不守信用——曾参杀猪的故事/139
- 骄傲自大——表扬要适度，奖励不过度/141
- 自私自利——小气鬼李栩/143
- 怯懦胆小——做勇于行动的好少年/145
- 做事磨蹭、拖沓——遵守时间，按时做事/148
- 顺手牵羊——别人的东西不可以拿/150
- 爱撒谎——逼问会使孩子成为撒谎高手/152
- 脾气大——瑞克做得对吗/156
- 喜欢打人——男子汉不欺负人/158
- 爱打断别人说话——好孩子，会倾听/161
- 嫉妒他人——承认差异，奋进努力/163
- 虚荣攀比——给孩子一架正确的“价值天平”/165
- 依赖别人——孩子不自立，父母怎么办/168
- 说脏话——孩子为什么说粗话/172
- 自卑情结——成功经验多多，孩子自信满满/174

□纠正学习中的坏习惯

- 效率不高——与疲劳战术说“拜拜”/179
- 不爱阅读——这本书有录音带/181
- 厌学、逃学——遇上一个“坏小子”/185
- 抵触老师——心理换位法/187
- 被动学习——学习的目的是什么/189
- 不爱问问题——只学不问，难成学问/191

- 粗心大意——给孩子制一个“错题集”/193
- 偏科——刘海洋悲剧的潜台词/195

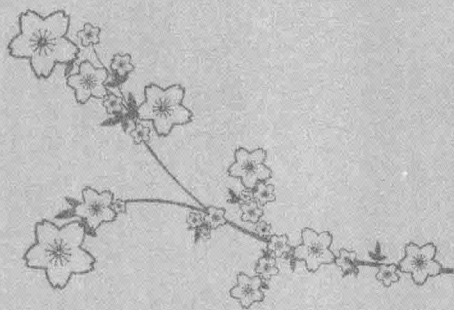
□纠正生活中的坏习惯

- 偏食、挑食——营养均衡，健康成长/200
- 赖床——选择恰当的时机叫孩子起床/202
- 乱扔东西——奥秘藏在表扬之中/205
- 乱涂乱画——信手涂鸦是孩子的天性/207
- 从小吸烟——拒绝荼毒生命的杀手/209
- 网络游戏——别沉迷于“电子海洛因”/212
- 沉迷于电视——给孩子找个电视替代品/215
- 不注意护眼——劳逸结合，眼睛不累/217
- 纠正孩子的早恋——一个9岁孩子的“爱情”故事/219

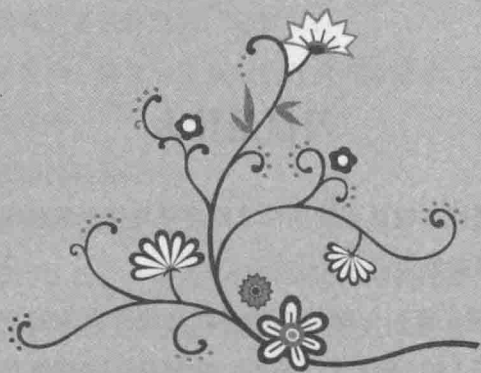


【上篇】

习惯决定孩子命运



习惯是所有伟人的奴仆，也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。



揭开习惯的面纱

习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律。习惯的力量是巨大的，一个人的日常活动，90%都是在不断重复原来的动作，再在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。



习惯是什么

知道现代铁路两条铁轨之间的标准距离是怎样形成的吗？

这要从古罗马时期说起了……

在古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股之间的宽度是四英尺又八点五英寸（约等于1435毫米），因此，古罗马人把四英尺又八点五英寸作为了一辆战车的轮距宽度。而在当时，古罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是古罗马人为他们的军队所铺设的，因此，英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他轮距宽度的马车在这种路上行驶的话，轮子的寿命都不会长久。

又因为最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准也沿用了马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，四英尺又八点五英寸成为了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，人们的这个习惯还影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭助推器之间的宽度。这是因为这些助推器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车轨道宽一点，因此两个火箭助推器之间的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以，最后的结论是：两千多年前的两匹马屁股之间的宽度决定了美国航天飞机两个火箭助推器之间的宽度。

这种现象就被称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择走上某一路径，就会在以后的发展中进行不断的自我强化。

我们所说的习惯同样也是这个道理。习惯就像是走路，人们如果选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使你不自觉地强化自己的选择，不会让你轻易走出自己选择的道路。

《美国传统词典》是这样定义“习惯”的：

——一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得；

——思维和性格的某种倾向；

——一种习惯性的态度和行为。

习惯的力量是巨大的，一个人的日常活动，90%都是在不断重复原来的动作，再在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量，即为习惯的力量。

习惯是我们的终身伴侣，它既可能成为我们最好的帮手，推着我们前进，也可能成为我们最大的负担，拖累着我们直至最终失败。

习惯是所有伟人的奴仆，也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。

驾驭人生，驾驭习惯，让我们先来做习惯的主人。让好习惯带我们走向成功，千万不要让坏习惯带我们走向深渊！

培养好习惯，收获好人生

如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——你的习惯决定着你的未来。

——杰克·坎菲尔德（全球畅销书《心灵鸡汤》的作者）

习惯确实具有如此巨大的威力吗？是的，习惯可以主宰人的一生。

习惯之所以可以主宰人的一生，是因为习惯可以成就一个人的性格。关于习惯成就性格这一观点，得到了古今中外很多名人的认可。

我国古代伟大的教育家孔子曾说：“少成若天性，习惯（惯）如自然。”说的就是小时候养成的习惯会和他的天性一样自然，这个时期养成的

习惯决定了一个人的性格。

牧师华理克在他的作品《目标驱动生活》中有这样的论述：性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。

古希腊哲学家亚里士多德也早在公元前350年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

常言道：三岁定八十。哪怕是一个年龄很小的孩子，我们也可以从他身上看到未来推销员、医生、律师或是政府高官的影子；哪怕只是一句话，我们也能够从中分辨出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。而这些都是表明，就像是衣袖上会出现褶子一样，人们总有一天逃不过某种命运。我们的性格就像塑料，一旦被塑造成形就很难发生改变。

习惯成就性格，而性格决定命运。很多成绩斐然的成功人士之所以敢宣称，即使他们现在一败涂地，也能很快东山再起，就是因为他们养成的某种习惯锻造了他们的性格，而性格又铸就了他们的成功。

在大家眼里，爱迪生确实堪称天才，他是人类历史上最伟大的发明家，一生共创造了1000多项发明，包括白炽灯、留声机、自动收报机等。这些成就让我们普通人望尘莫及，然而他本人却把这些归功于勤于思考的习惯。

他说：“就像锻炼肌肉一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑……恰当地锻炼、恰当地使用大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。而思维能力的锻炼，又将进一步拓展大脑的容量，并使我们获得新的能力。”爱迪生进一步解释道：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。不仅如此，他也会因此而无法最大化地发挥和展现自己的才能。”爱迪生明白，正是勤于思考的好习惯，让他把自身更多的潜能开发了出来。

除了勤于思考的习惯之外，每个成功的人背后都还有一个或者多个助他成功的好习惯。事实上，我们可以看到，一个人拥有的好习惯越多，他成功的可能性就越大。

让我们来看看诺贝尔奖的获得者们讲述的他们成功的秘诀。

采访中，当记者问到他们在哪所大学、哪个实验室学到了人生中最宝

贵的东西时，一位白发苍苍的学者出人意料地回答说是在幼儿园。在幼儿园学到了什么呢？学者回答：“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；做错了事情要及时道歉；午饭后要休息；要注意观察周围的大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的答话，说出了与会科学家们的一致心声。

另有一位科学家说：“在实验室，没有‘我’，只有‘我们’。一切伟大成果都属于‘我们’，而不是某一个‘我’。”这种群体意识不正是得益于从小养成的“把自己的东西分一半给小伙伴”的习惯吗？

爱迪生在实验室里工作时井然有序，连助手不慎把一个烧杯转了个儿，他都严肃地指出，并说：“最小的一点错误也会导致最大的损失。”这话不正是来源于幼儿园里的那句“东西要放整齐”的教导吗？

由此可见，从小养成的良好习惯对人的一生有多么深刻的影响。这种影响将伴随孩子们的一生，无论学习，还是生活、做人，或者处世。它以一种无比顽强的姿态干预着你生活中的细枝末节，从而主宰你的一生。对于孩子来说，要成就学业、事业，拥有美好人生，就必须从小养成好的习惯。

悲剧，从陋习开始

有一个知名的理论叫木桶定律，也许，它可以从某一个角度向我们解释不良习惯对于人的发展究竟有何意义。木桶定律认为，一只木桶盛水多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的木板。对于人的发展同样如此，人的失败往往由于自己的某种坏习惯。

某地一家企业招工，报酬丰厚。应聘者皆是一些高学历的年轻人，最后5位佼佼者经过重重关卡，顺利到达最后一关——总经理面试。年轻人在办公室等待总经理的面试，这时秘书进来说：“总经理临时有点儿急事，让你们等他10分钟。”秘书走后，几个年轻人立刻围住总经理的办公桌，东翻