



帮你解决
教育难题



不唠叨，不生气，
让孩子自己改变。

科普知识、情景教养、
正面管教。

3~6岁 儿童好习惯 养成书

著

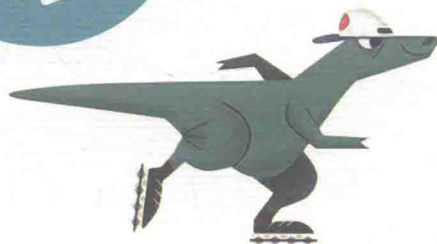
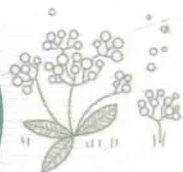
刘夏米

好的教育是帮助孩子成长，
而不是为孩子代劳一切。

帮助孩子在8个方面养成好习惯：
生活、学习、想象力、理财、社交、品德、情绪管理、安全意识。

让孩子告别：
任性、依赖、懒惰、磨蹭、自我、羞涩、粗心。

古吴轩出版社
中国·苏州



著

刘夏米

3~6岁 儿童好习惯 养成书



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

3~6岁儿童好习惯养成书 / 刘夏米著. — 苏州 :
古吴轩出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5546-1002-2

I. ①3… II. ①刘… III. ①习惯性—能力培养—学
前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第234049号

策 划: 马剑涛
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 顾 熙
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 3~6岁儿童好习惯养成书

著 者: 刘夏米

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuanchbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14

版 次: 2017年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1002-2

定 价: 38.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



前言

20世纪60年代，苏联宇航员加加林乘坐“东方1号”飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。当时参加培训的宇航员多达几十人，为什么加加林能脱颖而出？起决定作用的是一个偶然事件。

在确定人选前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船参观前，只有加加林一个人把鞋脱下来，只穿袜子进入座舱。就是这个细节，使加加林一下子赢得了罗廖夫的好感。罗廖夫说：“我只有把飞船交给一个如此爱惜它的人才会放心。”

所以，加加林的成功得益于他良好的习惯，正是好习惯给加加林带来了好运气。其实，加加林并没有刻意考虑去脱鞋，他这么做是因为他的文明行为已经“习惯成自然”了。好的习惯能够给人带来更多成功的机会，坏的习惯往往使人在不知不觉之中走向失败。

著名教育家叶圣陶先生说过：“好习惯养成了，一辈子受用；坏习惯养成了，一辈子吃它的亏，想改也不容易。”儿童时期应把培养好习惯放在首位。

童年时养成的好习惯能让人受益终身。1978年的诺贝尔物理学奖得主

卡皮察在回答记者的提问“在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最重要的东西”时说，他是在幼儿园学到了最重要的东西：把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿，做错事要道歉，东西要放整齐，吃饭前要洗手，要仔细观察大自然……

大人们也常以习惯的好坏来评价孩子品行的优劣。所谓“好孩子”，一定是有好习惯的孩子；所谓“有问题的孩子”，一般都是坏习惯较多的孩子。习惯与人格相辅相成。一个坏习惯可能使孩子丧失良机，而一个好习惯则可能使孩子走向成功。

儿童时期是人生中的一个很特别的阶段，孩子的各种习惯大多在这一时期养成。这一时期养成的各种好习惯不但可以让孩子快乐地成长，而且会让他们受益终生。

本书介绍了常见的八个方面的儿童好习惯，囊括了生活好习惯、学习好习惯、想象力好习惯、理财好习惯、社交好习惯、品德修养好习惯、情绪管理好习惯、安全常识好习惯等，涉及儿童的生活、学习、社交、安全等方方面面。

本书适合亲子共读，实用性和操作性强。希望本书能让孩子们知道什么是好习惯，并在家长的帮助下，从小养成好习惯。





目录

第一章

3 ~ 6 岁——儿童好习惯养成黄金期

好习惯是孩子一生的财富	002
坏习惯是孩子一生的债务	006
3 ~ 6 岁是习惯养成的最佳时期	010
优化家庭教育环境，培养孩子的好习惯	013
上幼儿园，从培养好习惯开始	017

第二章

让孩子健康茁壮成长——培养孩子良好的生活习惯

让孩子养成健康的饮食习惯	022
培养孩子讲卫生的好习惯	025
让孩子养成按时睡觉、按时起床的好习惯	029
培养孩子自觉收拾玩具的好习惯	032
训练孩子养成按时排便的好习惯	037
培养孩子做家务的好习惯	041

第三章

激发孩子的学习和阅读兴趣——让孩子热爱学习

为孩子营造一个良好的读书氛围	046
父母以身作则，为孩子树立阅读榜样	050
激发孩子的阅读兴趣，让孩子爱上阅读	053
让孩子养成主动学习的好习惯	058
让孩子养成良好的写字习惯	061
提高孩子的智力从培养观察力开始	065

第四章

让孩子自由发挥创造力——培养孩子的想象力

孩子想象力的训练方法	070
提高孩子的想象力从学画画开始	074
手工制作，开启孩子的无限想象力	077
和孩子一起做亲子游戏	080
听音乐能提高孩子的想象力	083
让孩子在玩玩具的过程中释放想象力	086

第五章

让孩子从小就学习理财——养成理财习惯

教孩子理财，首先就要教孩子认识钱币	090
让孩子明白“钱是靠劳动挣来的”	093
孩子做家务，勿用金钱当奖励	096
给孩子买一个储蓄罐，培养存钱好习惯	099
定期给孩子零花钱，教会孩子花好手里的每一分钱	102
购物前列清单，引导孩子树立正确的消费观	105

第六章

为孩子搭建友谊的桥梁——提高孩子的社交能力

- 让孩子适应幼儿园的集体生活 110
- 礼貌待人，孩子一生受用的社交品质 114
- 鼓励孩子大胆说话，锻炼孩子的自信心 117
- 帮助孩子学会主动与人交往 120
- 让孩子学会分享 124
- 孤僻、不合群，家长千万不可轻视 128

第七章

良好的品德是孩子做人的根本——培养孩子的品德修养

- 让孩子学会孝顺长辈 132
- 教孩子做一个诚实的人 135
- 教孩子学会宽容大度 138
- 培养孩子的同情心 141
- 培养孩子团结合作的意识 145
- 从小事让孩子学会爱护公物 148

第八章

教孩子控制自己的情绪——培养孩子的情绪管理能力

- 交流沟通，引导孩子自我控制情绪 152
- 阳光心理，培养孩子积极乐观的心态 155
- 重拾快乐，舒缓孩子悲伤的情绪 159
- 冷静安抚，疏导孩子愤怒的情绪 162
- 认清梦想与现实，教孩子怎样面对失落 166

第九章

安全问题无小事——提高孩子的安全意识

- 警惕生活中的安全隐患，孩子安全从小就要抓牢 170
- 为孩子的生命护航，交通安全教育不可少 173
- 严防校园意外，教孩子学会保护自己 177
- 预防走失及拐骗，不给坏人以可乘之机 181
- 防灾避险，教会孩子防范意外伤害 186

第十章

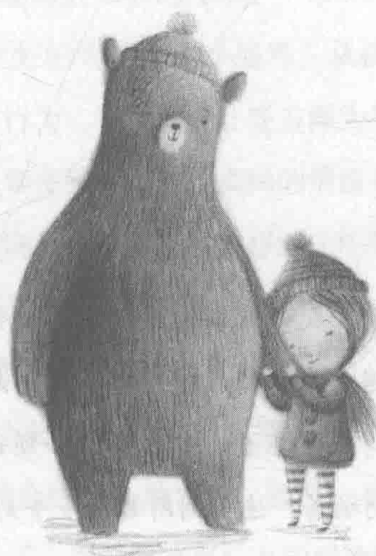
坏习惯贻害无穷——帮助孩子改正不良习惯

- 转移注意力，巧妙应对脾气暴躁的孩子 190
- 合理宣泄，改掉孩子爱哭的坏毛病 194
- 预防在先，纠正孩子任性的坏习惯 197
- 快速行动，轻松改掉孩子拖延的坏习惯 201
- 耐心说服，有效制止孩子的攻击行为 205
- 帮孩子树立自信心，消除孩子的嫉妒心理 209

第一章

—— 3~6岁 ——

儿童好习惯养成黄金期



望子成龙、望女成凤是每个家长的愿望，
要想孩子成才成人，就必须从小培养孩子良好的习惯。
在黄金期对孩子实施好习惯教育，会事半功倍，
一旦错过这个年龄段，则终身难以弥补。

好习惯是孩子一生的财富

有一个小朋友叫妞妞，父母都在城里上班，工作十分繁忙。妞妞一周岁的时候，父母就把她送到农村，跟随爷爷奶奶一起生活。爷爷奶奶对妞妞非常宠爱，将她照顾得无微不至。妞妞吃饭必须让奶奶喂，穿衣必须让爷爷穿，睡觉必须让奶奶哄着，连上厕所都由爷爷奶奶抱着。当妞妞3周岁进入幼儿园时，老师发现妞妞还不会独自上厕所，不会自己吃饭，不会自己睡觉……妞妞在生活中根本就没有学到良好的自理习惯，凡事都由爷爷奶奶包办！

这时候，妞妞的父母才意识到问题的严重性，赶紧把妞妞接回家，对妞妞进行生活习惯的训练。



专家点评

家庭是孩子成长的第一环境，是孩子习惯形成的摇篮，6岁前的儿童主

要生活在家庭中，所以家庭生活对孩子的影响是非常重要的。

孩子基本的生活自理能力是在大人的培养下慢慢养成的，养成之后逐渐形成一种习惯。自己吃饭、穿衣、上厕所、睡觉，这些都是良好的习惯，必须从小培养，大人不能包办。案例中的妞妞3周岁了，上幼儿园了，吃饭、穿衣、上厕所这些基本的习惯都没养成，其根源在于爷爷奶奶一直包办，没有为妞妞营造培养好习惯的环境。

由此可见，孩子良好的习惯应从小培养，从孩子开始说话、走路时培养。同时，父母应当在行为、举止和谈吐等方面为孩子树立一个好榜样，讲话时要注意礼貌，举止要文雅，表现出高尚的情操和良好的习惯。如果能够以身作则，这种长期熏陶就能使孩子在潜移默化中得到最佳的教养，通过日积月累，孩子就能在不知不觉中形成良好的习惯。

3~6岁是儿童形成习惯的关键时期。孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。习惯对于孩子的生活、学习乃至事业上的成功都至关重要。

著名的教育家叶圣陶说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”教育家陈鹤琴先生则说：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”事实上，习惯是一种惯性，也是一种能量的储蓄，只有养成了良好的习惯，才能发挥出巨大的潜能。

孔子曰：“少成则若性也，习惯成自然也。”意思是说，孩子小的时候养成的习惯会像人的天性一样自然、坚固。很多人获得成功，无不是由儿时养成的好习惯推动和支撑的。儿时良好的习惯一旦形成，就会使孩子终身受益，成为他一生的财富。



专家支招

我国著名青少年教育家孙云晓先生曾说：“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。”因此，父母一定要在孩子的习惯培养上下功夫。培养孩子的好习惯可从以下几个方面做起：

1. 生活习惯

生活是人生存的基础，生活习惯的好坏，影响着孩子的身心健康，而且也是孩子综合素质的体现。生活习惯包括饮食、起居、卫生等习惯，孩子应做到按时睡觉、起床，安静睡眠并保持正确的睡姿，不挑食、不偏食、细嚼慢咽，饭前便后正确洗手，早晚刷牙、饭后漱口，等等。

2. 学习习惯

学习是孩子获得知识的途径，良好的学习习惯对孩子的学习成绩有很大的影响。学习好的孩子学习习惯都比较好，而学习不好的孩子多数并不是因为笨，而是因为没有养成良好的学习习惯。如不长时间看电视、玩电脑游戏，学习专心认真，珍惜时间，等等，都是良好的学习习惯。

3. 思维习惯

思维习惯和学习习惯是相关的，良好的思维习惯有助于孩子能力的锻炼、知识的获取以及运用所学知识灵活地解决问题。如善于观察、勤于动脑、遇到问题能独立思考等都是良好的思维习惯。

4. 文明礼貌习惯

文明礼貌应从小做起，父母要教育孩子学习使用文明礼貌用语，如

“您好”“请”“谢谢”“对不起”“请原谅”等。同时，要注意培养孩子的文明举止，见人要热情打招呼，别人问话要认真倾听，并有礼貌地回答，保持服装整洁，站有站相，坐有坐相。

5. 道德习惯

道德指的是人的品德。养成良好的道德习惯，孩子才能和别人友好相处，自觉遵守社会行为规范，具有高度的社会责任感。它包括尊敬长辈、团结友爱、爱护公共财物、遵守交通规则等。

6. 劳动习惯

劳动是人的第一需要，所以要培养孩子初步的劳动习惯，以促进孩子身心健康成长。父母应该要求孩子自己的事情自己做，自己吃饭、自己穿脱衣服、铺床叠被等，还应该要求孩子帮父母干些家务活，比如，摆碗筷、擦桌子、扫地、倒垃圾等。

最后，值得注意的是，培养孩子良好的习惯绝不仅仅是父母的事情，要取得好的效果，父母要及时与幼儿园的老师沟通，并积极与学校的教育配合。同时，家庭内部要保持一致性，这里的“一致性”不仅指父母之间的互相配合，还包括所有家庭成员之间的密切合作。只有这样，孩子才能更好、更快地养成良好的习惯。

坏习惯是孩子一生的债务

阳阳是一个正在上幼儿园中班的小朋友，最近一段时间，阳阳的行为让妈妈头疼不已。

有一次，阳阳在幼儿园里得到了老师的表扬，回到家后飞快地跑到妈妈面前大喊：“妈妈，妈妈，老师今天表扬我了！”妈妈正在接一个重要的电话，于是她把手指放在嘴边做出“嘘”的动作，暗示阳阳不要吵了。

阳阳一看妈妈没有像以前一样高兴地表扬他，于是生气地抢过电话，狠狠地挂断了……

还有一次，阳阳刚放学回家就打开电视看动画片。妈妈正忙着和面做晚饭，这时候门铃突然响了，妈妈对阳阳说：“阳阳，妈妈手上有面粉，你帮妈妈开一下门吧！”

过了一会儿，门铃还在响，阳阳像是没有听到妈妈的话一样，坐在那里一动不动地看动画片……妈妈只好赶快洗洗手，自己去开门。

等到吃晚饭的时候，阳阳刚刚吃了几口饭，就拿着勺子把各种蔬菜和

酱料都放进碗里乱搅，妈妈板起脸说：“阳阳，乖乖吃饭，别浪费食物！”

没想到阳阳一点也不听，反而变本加厉，朝妈妈做鬼脸，故意扭着身体大力地继续搅拌着。

妈妈无可奈何，气得说不出话来。



专家点评

处于上幼儿园时期的孩子，总会表现出一些不恰当的行为。如果父母听之任之，一旦这些不良行为习惯成自然，它们必将成为孩子成长的绊脚石。正所谓“千里之堤，毁于蚁穴”，因此，父母不要忽视这些小小的坏习惯，要防患于未然，并寻求改正的办法。

幼儿时期是人生的起步阶段，同时也是各种行为习惯的养成阶段。上面案例中阳阳有很多坏习惯：妈妈正接电话，打断和挂断妈妈的电话；妈妈叫阳阳开门，他装作没听见，继续看电视；妈妈叫他不要乱搅蔬菜，好好吃饭，他不仅不听，反而变本加厉继续搅拌。

随着孩子渐渐地长大，一些坏习惯也跟着养成了。孩子还不是很懂事，总是按着自己的想法做事，所以会在不经意间养成一些坏习惯。这些坏习惯可能很小，很容易被父母忽视，就算有时发现了，父母也常常觉得孩子还小，所以总是迁就他们。

但是，孩子的坏习惯一旦养成，可就很难改正了。如果爸爸妈妈不帮他们改正，这些坏习惯就有可能伴随孩子一生，成为孩子一生的债务。

因此，父母平时要注意观察孩子，看他有哪些坏习惯，一旦发现，就要及时帮孩子改正。



专家支招

俗话说：“学好三年，学坏三日。”孩子总归是孩子，身上或多或少有这样或那样的毛病。有的父母一旦发现孩子“屡教不改”，就不能容忍，对孩子发脾气，甚至打骂孩子。其实，家长这样做不仅不能帮助孩子改正坏习惯，还会影响亲子关系。如何才能帮助孩子改正坏习惯呢？

1. 要宽容

也许孩子自己也不喜欢自己身上的某些坏习惯，但他又无法控制自己不做已经习惯的事。所以，父母应对孩子抱以宽容的态度，而不是抱有成见，觉得孩子不可教化。因为抱有成见既不利于纠正孩子的坏习惯，也不利于孩子其他方面的发展和成长。

2. 抓住时机纠正

很多孩子的坏习惯是一种无意识的行为。一般情况下，家长可以在孩子坏习惯出现后立即进行纠正。如发现孩子不洗手就吃东西时，要及时给孩子讲明“病从口入”的道理，并督促他洗手。

3. 发挥榜样的作用

俗话说：“榜样的力量是无穷的。”针对孩子难以改正的坏习惯，家长不妨在平时的生活中为他树立一个榜样，久而久之，孩子的坏习惯在不知不觉中就改正了。

4. 讲故事引导

因为孩子自我认识能力还不完善，所以有时候家长一味地批评，孩子会产生逆反心理，不愿听从家长的教导，反而会强化自身的坏习惯。在这