

新世纪家庭教育文库

WUGEXIGUAN  
CHENGJIUYISHENG



《5个习惯·成就一生》丛书

# 教孩子 做自己的主人

★ 培养自我管理的好习惯

孙云晓 李文道/著

- ◎ 目标引领孩子自主自理快乐生活
- ◎ 做事有计划，让他们走向成功
- ◎ 秩序与条理，让生活远离烦恼
- ◎ 摆放物品有条理，生活有秩序
- ◎ 让孩子在花钱中学会管理金钱
- ◎ 掌控情绪有方法
- ◎ 让身心更健康



新世纪家庭教育文库

《5个习惯 成就一生》丛书

# 教孩子做自己的主人

——培养自我管理的好习惯

孙云晓 李文道 著

· 广州 ·

广东省出版集团  
新世纪出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

教孩子做自己的主人：培养自我管理的好习惯/孙云晓，李文道著. —广州：新世纪出版社，2011.1  
(新世纪家庭教育文库·《5 个习惯 成就一生》丛书)  
ISBN 978 - 7 - 5405 - 4394 - 5

I. ①自… II. ①孙… ②李… III. ①青少年—习惯—培养 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 143075 号

---

出 版 人：陈锐军  
策划编辑：陈锐军 王小斌  
责任编辑：王小斌 傅 琨  
责任技编：王建慧  
封面设计：黎国泰  
版式设计：贾 萌  
鸣 谢： 广州纯色摄影拍摄封面人物照片

新世纪家庭教育文库·《5 个习惯 成就一生》丛书  
**教孩子做自己的主人**  
——培养自我管理的好习惯  
孙云晓 李文道 著

---

新世纪出版社出版发行  
新 华 书 店 经 销  
佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷  
(南海区狮山科技工业园 A 区 邮编：528225)  
787 毫米×1092 毫米 16 开本 12 印张 215 千字  
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷  
ISBN 978 - 7 - 5405 - 4394 - 5  
印数：1 ~ 5070  
定价：20.00 元  
质量监督电话：020 - 83797655 购书咨询电话：020 - 83792970

## 习惯培养的五大步骤

### ——《5个习惯 成就一生》丛书序言

孙云晓

父母们都明白，教育孩子需要用好方法。那什么是好方法呢？在我看来，最好的也是最有效的儿童教育方法，就是培养良好的行为习惯。

有一位母亲跟我说：“我的孩子真闹心，坏毛病太多了，不爱写作业、贪吃零食、乱花钱、整天粘着电视，您说怎么办呢？我都说他八百遍了，就是改不了。”

因为比较熟悉，我和她开玩笑说，“您要是这样说孩子八千遍，他就更改不了了。一位著名的儿科医生跟我说，一句话重复三遍就是对别人的折磨。您对您的孩子重复了八百遍，他怎么受得了？”父母们如果不信我的话，我建议你们把每天对孩子说的话录下来，录了一星期后，放给自己听听，保管你们自己都会被烦死。

孩子们对我抱怨说：“我妈妈真烦人，每天都唠叨不完，她只要嘴唇一动，我就知道她要讲什么，因为她天天都讲一样的话。”

我也惊讶地发现，许多父母就像克隆人，都对孩子唠叨一样的话：“别看电视了，赶快写作业！你要是考不上好中学，怎么考得上好大学？上不了好大学，以后怎么找好工作？没有好工作，你喝西北风去？”等等。这样的话说一遍两遍还可以，说多了之后就变成一堆噪音，只能让孩子情绪混乱信心崩溃。这是您想要的结果吗？

实际上，没有一个孩子不想成为好孩子，也没有一个孩子不想好好学习。他学习不好可能是碰到了困难，孩子需要的是你具体有效的帮助，而不是唠叨或训斥。所以我给天下父母一个忠告——训子千遍不如培养孩子的好习惯。



其实，今天的父母已经开始重视孩子的习惯培养，可是为什么效果不明显呢？我发现，问题在于许多父母还是把习惯培养当成了说教，而忽略了习惯培养的根本途径：坚持不懈的行为训练。换句话说，习惯培养是一套科学的教育方法，需要按照其规律来做才会见效。

为了给广大父母和教师朋友具体有效的帮助，我们在科学研究的基础上，编写了这套《5个习惯 成就一生》丛书。哪五个习惯呢？就是拥有爱心、认真负责、尊重他人、自主学习和自我管理。这五个习惯是养成健康人格的关键内容，如果养成了就会让人终身受益，是成就一生幸福的保证。在这五本书中，我们对于如何培养这五个习惯提供了可以具体操作的详细建议。在儿童习惯培养方面，能够提供如此具体的教育方案的书并不多，因此这是极为罕见的一套丛书。这套书曾经以《习惯培养有方法》丛书之名在漓江出版社出版过，现在经过作者的重新修订，丛书改名为《5个习惯 成就一生》，由新世纪出版社出版。

多高的墙多深的基。我们之所以能够编写这套《5个习惯 成就一生》丛书，是因为作者孙云晓研究员、孙宏艳副研究员、刘秀英副编审、李文道博士、赵霞博士、闫玉双副教授，都是中国青少年研究中心的研究人员或课题组成员。自2001年起，我们做了教育部的全国教育科学“十五”规划课题，即少年儿童行为习惯与人格的关系研究。自2007年起，又开始做全国教育科学“十一五”规划课题——少年儿童自我管理习惯培养及其与社会适应的关系研究。可谓十年磨一剑。

在这里，我愿意试着和大家一起分享一下习惯培养的五大步骤，或许会给大家一些帮助。

## 习惯培养的第一步——提高认识，或者说，引导孩子对养成某个习惯产生兴趣。

儿童时期最好的教育莫过于养成良好的习惯。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有很多坏习惯的孩子。一个坏习惯可能使孩子丧失了良机，而一个好习惯则可能使他走向成功。

我先给大家讲一个故事：

2003年，全国研究生入学考试外语听力成绩首次计入总分。虽然

外语考试在14:00正式开始，但为了保证听力测试的效果，教育主管部门明确规定：“考生必须在13:45前进入考场，利用这一段时间进行调试收音机和试听等工作，13:45后禁止考生入内。”该规定在考场纪律和考生准考证上均明确写明，各大媒体也都在考前一再提醒。

考试当天下午，上海市某大学考点，13:45以后一连来了4名迟到考生。当老师告诉他们不得入内时，这时13:55都已过了。这几名同学当场傻了眼，这才想起看准考证上的考场纪律说明。

他们纷纷表示之前没有看清该规定，求监考老师放行。其中一位不断向老师苦苦哀求：“我为今年考研已经准备了3年，我很有信心考上，老师给我一次机会吧。”另一位考生边哭边说考官不近人情。

这几名考生迟到的理由各异，有的是因为睡觉睡过了头，有的是因为吃饭吃晚了，最主要的是他们都忽视了“13:45前入场”这一规定。据说，全国很多考点都有类似情况发生。可以说，任何对自己负责的同学都不应该犯这样低级的错误。

上面这个让人感慨的事情告诫我们，每个人做事都需要养成事前确认的习惯，否则就会有吃不消的苦头。对于一个学生来说，养成事前确认的习惯更会终身受益，例如，平时写完作业认真检查，考试的时候仔细审题，与别人约定的事情要牢记在心并提前落实等等。这样的学生不仅学习成绩会好，为人处事也会妥帖稳当。

在习惯培养的过程中，适时进行榜样教育，让孩子对养成某个良好习惯产生亲切而向往的感情，也是提高认识的有效方法。

天津社科院的关颖研究员曾发现自己与儿子难以沟通。儿子房间里贴了许多篮球明星乔丹的画像，因为乔丹是他心中的偶像。

后来，一向不喜欢篮球的关颖，开始与儿子一起看篮球比赛了，并且收集了许多乔丹的故事，这让儿子对妈妈刮目相看，自然亲近了起来。关颖发现，只要与儿子谈乔丹，儿子就心服口服，因为他对这个偶像有认同感、亲切感。

结果，借助乔丹这个榜样的力量，全家人和谐相处，儿子也越来越可爱。

儿童时代是榜样时代和偶像时代，因为儿童的学习特点就是观察和模仿。当然，儿童的榜样和偶像并非都是名人，更多的是他们的伙伴。

因此，父母和教师可以让孩子选择他所喜爱的名人或优秀伙伴做榜样。只要发现他们的某些好习惯并加以引导，都会对孩子产生巨大的影响。

有人会问，习惯到底是什么呢？习惯就是习以为常的行为，是一种稳定的自动化的行为，是经过反复练习而养成的语言、行为、思维等模式，它是刺激与反应之间的稳固链接。

教育家叶圣陶说，教育就是培养习惯。俄罗斯教育家乌申斯基说得更深刻更形象：好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使人最好的创举失败，并把人引到道德破产的地步。

### 习惯培养的第二步——明确行为规范，让孩子对养成某个良好习惯的具体标准清清楚楚。

北京市史家小学的一个男孩子上课时很调皮，把任课老师惹生气了，下课后全班同学都埋怨他，这个小男孩很懊恼，就去找他的班主任孙蒲远老师。

孙老师做过40多年的小学班主任，经验丰富，是特级老师。她听了小男孩的话，对他说：“犯了错就认错还是好孩子嘛。那你决定怎么认错呢？”小男孩说：“我去给老师赔礼道歉，再给老师鞠个躬。”孙老师说：“鞠躬很好，会让对方知道你很有诚意。可是你会鞠躬吗？试一下我看看。”小男孩直挺挺地点了一下头。孙老师摇摇头说：“这不是鞠躬，这只是点头嘛，点头道歉缺乏诚意。”那个男孩愣住了，因为长这么大，他从来不知道鞠躬与点头有什么区别。

这时，孙老师站起来，给小男孩演示怎么鞠躬：挺胸抬头，双手自然下垂，然后上身向下弯曲与地面平行，再平身，这才是鞠躬。然后，孙老师让男孩子练习了几次，才让他去给任课老师认错。

孙蒲远老师不愧是全国优秀班主任，她教育学生不光有耐心，而且细心，因为只有细致入微的指导，才能培养出真正的好习惯。甚至可以说，儿童教育离不开细节的指导。

### 习惯培养的第三步——坚持不懈的行为训练，让孩子由被动到主动再到自动，养成某个良好习惯。

根据美国心理学家拉施里的动物记忆实验，行为主义心理学认为，一种行为重复21天就会变为习惯，90天的重复会形成稳定的习惯。也就是说，初步养成一个习惯需要21天，而形成一个稳定的习惯需要90天。当然，这只是一个大致的概念。根据我们的研究发现，不同的行为习惯，形成的时间也不相同，总之是坚持的时间越长习惯越牢。

举一个例子，孩子洗手就需要训练：不洗手就不能吃东西，只要是吃东西就必须洗手。“吃饭的时候洗手了吗？看看。”你老问孩子，还老看孩子，孩子慢慢就习惯了，到以后就不用提醒他了。就如现在我们大人早上起来洗脸刷牙，还要提醒吗？不用嘛，这是习惯！养成了习惯就成了稳定的自动化的行为。

我们的研究发现，习惯的养成有一个由被动到主动再到自动的过程，因此要持久训练。做父母的都很明白，孩子小的时候容易乱放自己的东西，早上起来就问，“我的袜子呢？我的鞋呢？”翻箱倒柜地找东西。这就是没养成一个把各类物品放在固定位置的习惯。

我就建议父母采取一个办法，让孩子从小就开始养成一些良好的习惯。比如晚上睡觉以前，把衣服叠好，把鞋子放好，都各自放在一个固定的位置，把自己上学的书包有序地整理好。孩子开始不会，父母可以指导、演示一下，然后弄乱了让孩子学着做。孩子往往就很有兴趣，像军人一样，被子叠得整整齐齐的。

培养习惯需要持之以恒，但开始的一个月是关键时期。过了这一个月，孩子就能够养成初步的习惯。所以说很多好习惯都是这么一步一步训练出来的。

### 习惯培养的第四步——及时评估和适度奖惩，让孩子在成功的体验中养成良好习惯。

有的父母对孩子说：“假期到了，这个假期你要好好把你写字握笔的姿势练好，开学前我要检查。”

这个要求恐怕难以落实，孩子经常管不住自己，笼统的要求对他们不起作用。因此父母要把大计划分割成很多个小计划，并在孩子完成计划后及时地与他一起总结评估：今天做得好，可以奖励一颗小星星；7天都得到小星星，可以换1颗大星星；获3颗大星星，就可以获得更高级的奖励，等等。

这样，孩子每天都会知道自己是否进步了，并期待着明天的进步。

北京有一个妈妈，儿子上五年级，写作业磨蹭。在心理学专家的指导下，妈妈开始采取习惯培养的措施。

有一天，妈妈下功夫观察儿子到底是怎么写作业的。发现儿子写一个小时的作业站起来7回，一回打开冰箱看看有什么好吃的，一回打开电视看看动画片开始了没有，不到10分钟站一回转两圈，这样写作业能不磨蹭吗？

妈妈于是对儿子说，你是一个很聪明的孩子，但是我刚才给你数了数，一个小时你站起来7回，是不是太多了。我看你写一个小时的作业站起来3回就差不多了吧。儿子一愣，想不到妈妈挺宽容的，说3回就3回。妈妈继续说，你如果一个小时内站起来不超过3回，当天晚上的动画片随便看。儿子听了高兴得不得了。妈妈又说，先别开心，有奖必有罚，如果你一小时写作业站起来超过了3回，当天晚上的电视就不能看，包括动画片。

母子协议达成了。

结果是5天下来，儿子有3天做到了，写作业一小时站起来不超过3回，于是兴高采烈地看了动画片。但是有两天忘了，没做到。一到了6点钟，就急，因为不能看动画片，可怎么央求妈妈也不让看。

真正的教育自我教育，真正的控制自我控制。孩子就这样慢慢地变化了，一想到一个小时只能站起来3回，就会慢慢地控制自己，并用争取晚上看动画片来激励自己。

就这样，经过3个月的训练，这个孩子终于养成了专心写作业的好习惯，或者说用一个好习惯替代了一个坏习惯。

我觉得这个妈妈就是一个了不起的妈妈。我从她的成功经验中，总结出了习惯培养的基本方法——加减法，也就是说，培养好习惯用加法，改正坏习惯用减法。你想让孩子养成什么样的好习惯，就千方百计



引导他把好的行为不断地重复，重复的次数越多，好习惯越牢。我们可以借鉴这个做法，就是给孩子一个可以接受的过程，让他们慢慢地把坏习惯改掉。

用递减法减去孩子的不良习惯，就像戒毒。有一年，我到阿姆斯特丹去访问的时候，在大街上发现有的店里卖毒品。我很奇怪：全世界都在禁毒，你们怎么卖毒品呢？荷兰人说：“我们是卖给那些戒毒的人的，他戒毒一下子戒不掉，我们允许他们微量吸毒，凭一个证件，可以来买点儿，这样可以让他逐渐减少吸毒量，直至戒掉。”这就是递减法。

我想这是很有道理的。坏习惯就和毒瘾差不多，一定要用递减法去矫正，就是说他的坏行为比原来次数减少，就可以容许他甚至奖励他，一次比一次少，直到成功。

### 习惯培养的第五步——形成良好的环境，让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为孩子养成良好习惯的支持力量。

什么叫良好的环境和风气？

还是讲北京市史家小学的案例。该校学生之所以有好的文明习惯，与校风良好有密切的关系。这所学校种的杏树很矮，一年级的学生伸手就能抓住，但是没有一个人随便摘杏。现在杏树改种成了柿子树。秋天，红红的大柿子压弯枝头，也没有人伸手去摘。是学生们不知道柿子好吃吗？显然不是，北京的孩子都知道柿子很好吃。他们不随意摘取是因为心中有荣誉感，你不摘是好学生，我也不摘，我也要做好学生。好的家风是好的家庭环境，好的校风就是好的校园环境。最后丰收的时候柿子被摘下来，低年级学生一人一个，高年级两人一个。

2009年夏天，我在英国旅行时曾经参观过丘吉尔庄园。“丘吉尔庄园”的准确名称为“布伦海姆宫（Blenheim Palace）”，位于牛津郡伍德斯托克镇，因英国二战时期著名的铁腕首相温斯顿·丘吉尔出生在这里，而被人们习惯地称为“丘吉尔庄园”，被誉为英格兰最精美优雅的巴洛克式宫殿之一。

丘吉尔的家族非常显赫，辉煌的根脉可追溯到先祖约翰·丘吉尔。约翰·丘吉尔才华横溢，作战英勇，首次以平民身份获得“马尔伯勒公

爵”称号，深得当时的女王安妮的器重。1704年8月13日，约翰·丘吉尔率领联军，在欧洲大陆一个叫“布伦海姆”的地方，首次击败不可一世的“太阳之师”——法国国王路易十四的军队，并俘获法军首领泰拉德（Tallard）元帅，令整个欧洲为之震惊。因此，安妮女王赏赐“马尔伯勒公爵”24万英镑在此修建庄园。

我印象最深的是温斯顿·丘吉尔留下的八个字：“人造住宅，住宅造人。”丘吉尔之所以成为顽强不屈的伟人与他生活在一个英雄的家族密切相关。我们培养孩子好习惯需要注意，一定要形成一个良好的环境，因为环境对人的影响是巨大的。比方不能骂人，孩子如果骂人，全家人都不理他，这就是好的环境。

家里有个学生，就需要家庭成为书香之家。当孩子在学习的时候，父母千万别打麻将。有的父母边“哗啦哗啦”打麻将，边说：“儿子，好好学习啊，考北大、考清华。”他能考上吗？

再比方你在家看电视，韩国电视剧一集接一集地看，没完没了，看得泪水涟涟，你还说：“孩子，别看电视，你要好好学习，写作业去。”你说这孩子能专心学习吗？

你知道有些孩子这个时候怎么办吗？你看电视他不敢过来，但是他想看，他就把门开个缝儿，耳朵竖得尖尖的，用耳朵听电视，这多累呀！所以说人是环境的产物，这个时候怎么办呢？孩子不在家的时候你尽可以看电视，或者孩子睡觉了你再看电视，孩子学习的时候你最好别看电视。你是个大人控制不了自己，孩子还那么小，他更抵抗不住诱惑了。

培养习惯不是一件简单的事情，但是这并不是说习惯培养不起来，关键是你的观念和方法不到位。我们的研究发现，良好习惯的培养是有层次和有重点的，在培养个人性习惯的同时，侧重培养社会性习惯；在培养动作性习惯的同时，侧重培养智慧性习惯；在培养传统性习惯的同时，侧重培养时代性习惯。我建议，幼儿阶段侧重培养生活习惯，小学阶段侧重培养品德习惯，中学阶段侧重培养智慧习惯，特别是养成人生有目标和做事有计划的习惯。

显然，习惯的培养是门科学。那么习惯培养的原则是什么呢？是要尊重孩子，尊重孩子的主人地位。习惯培养的目标是什么呢？是培养良

好习惯来解放孩子的大脑，让孩子从一些低级的、束缚自己的不良行为习惯中解放出来。比方努力做到不磨蹭，不言而无信，不做一些低级趣味的事情。要使孩子生活得很有情趣、很有意义。

21 世纪是两代人相互学习、共同成长的世纪，习惯培养的过程也是两代人相互学习、共同成长的过程。有些习惯孩子比大人形成得早，像环保，我们就要向孩子学习，父母和孩子一起成长。而且好的关系胜过许多教育，父母老师跟孩子的关系越好越有助于孩子良好习惯的形成，这样才有亲和力，亲其师信其道。

习惯决定孩子命运，教育的核心是培养健康人格，培养健康人格最有效的途径就是从培养行为习惯做起。我们抓住行为习惯培养这个根本，就抓住了家庭教育最有效的一条途径，这就是我们家庭教育最基本的任务。让我们记住这样一句名言：**家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师**，儿童教育就是培养好习惯，我们通过培养好习惯来缔造孩子的健康人格。

## 第一章 目标管理

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 目标引领孩子走向成功 .....          | 2  |
| 如果一个人没有目标 .....           | 5  |
| 提高认识：小目标大作用（故事分享） .....   | 6  |
| 明确规范：什么样的目标才是适合孩子的？ ..... | 9  |
| 持久训练：指导孩子管理自己的目标 .....    | 12 |
| 及时评估：孩子的目标管理得怎么样了？ .....  | 18 |
| 形成环境：好环境，好习惯 .....        | 21 |

## 第二章 做事有计划

|                        |    |
|------------------------|----|
| 做事要有准备 .....           | 24 |
| 做事有计划，让他们走向成功 .....    | 27 |
| 韦尔奇的时间分配 .....         | 27 |
| 柳比歇夫的时间记录法 .....       | 28 |
| 齐白石补闲过 .....           | 29 |
| 提高认识：为什么做事要有计划？ .....  | 29 |
| 明确标准：您的孩子做事有计划吗？ ..... | 32 |
| 持久训练：做事有计划 .....       | 33 |
| 及时评估：让孩子看到自己的进步 .....  | 41 |
| 形成环境：全家一起做计划 .....     | 43 |

## 第三章 做事分轻重缓急

|                        |    |
|------------------------|----|
| 为什么要事第一？ .....         | 46 |
| 提高认识：做事为什么要分主次？ .....  | 48 |
| 明确标准：孩子做事分轻重缓急吗？ ..... | 51 |
| 持久训练：分清主次的六个步骤 .....   | 52 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 及时评估：孩子做到要事优先了吗？ ..... | 56 |
| 形成环境：好环境，好习惯 .....     | 58 |

## 第四章 做事讲效率

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 把握时间，就把握了命运 .....     | 60 |
| 时间不等人，让孩子感悟时光匆匆 ..... | 62 |
| 孩子可以做得跟他们一样好 .....    | 63 |
| 提高认识：为什么做事要讲效率？ ..... | 65 |
| 明确规范：孩子做事讲效率吗？ .....  | 68 |
| 持久训练：时间安排有诀窍 .....    | 68 |
| 及时评估：孩子会利用时间了吗？ ..... | 71 |
| 形成环境：让习惯与生活自然融合 ..... | 73 |

## 第五章 做事不拖拉

|                      |    |
|----------------------|----|
| 拖拉使人落后 .....         | 76 |
| 提高认识：为什么不能拖拉？ .....  | 78 |
| 明确标准：孩子做事拖拉吗？ .....  | 80 |
| 持久训练：如何做事不拖拉？ .....  | 83 |
| 及时评估：孩子做事还拖拉吗？ ..... | 86 |
| 形成环境：好环境，好习惯 .....   | 87 |

## 第六章 物品管理有条理

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 秩序与条理，让生活远离烦恼 .....       | 90  |
| 提高认识：置物条理好处多 .....        | 91  |
| 明确规范：孩子的生活有秩序吗？ .....     | 94  |
| 持久训练：物品有条理，生活有秩序 .....    | 95  |
| 及时评估：孩子能迅速找到需要的东西吗？ ..... | 102 |
| 形成环境：尊重孩子 .....           | 103 |

## 第七章 消费管理

|               |     |
|---------------|-----|
| 消费管理好处多 ..... | 106 |
| 父母们的榜样 .....  | 109 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 提高认识：管理消费，先认识什么是金钱 ..... | 110 |
| 明确规范：孩子会理财吗？ .....       | 112 |
| 持久训练：消费管理，从零花钱开始 .....   | 113 |
| 及时评估：孩子会花钱了吗？ .....      | 119 |
| 形成环境：让孩子在花钱中学会管理金钱 ..... | 120 |

## 第八章 情绪管理

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 情绪影响健康 .....             | 124 |
| 提高认识：情绪管理，从认识情绪开始 .....  | 128 |
| 明确标准：孩子了解自己的情绪吗？ .....   | 131 |
| 持久训练：掌控情绪有方法 .....       | 132 |
| 及时评估：孩子的情绪更积极了吗？ .....   | 137 |
| 形成环境：孩子好情绪，家庭环境是关键 ..... | 137 |

## 第九章 体育锻炼管理

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 体育锻炼，锻炼身体 .....        | 140 |
| 体育锻炼，让身体更健康 .....      | 141 |
| 体育锻炼，强健心灵 .....        | 142 |
| 提高认识：体育锻炼好处多 .....     | 143 |
| 明确标准：孩子喜欢运动吗？ .....    | 146 |
| 持久训练：科学锻炼，强心健体 .....   | 147 |
| 及时评估：孩子的体育锻炼合适吗？ ..... | 152 |
| 形成环境：全家一起做运动 .....     | 153 |

## 第十章 饮食管理

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 饮食是健康之本 .....            | 156 |
| 提高认识：饮食，对孩子特别重要 .....    | 158 |
| 明确标准：孩子的饮食合理吗？ .....     | 160 |
| 持久训练：一日三餐最重要 .....       | 163 |
| 及时评估：孩子的营养状况怎么样？ .....   | 169 |
| 形成环境：饮食管理“大本营”——家庭 ..... | 171 |





# 第一章 目标管理

DI YI ZHANG

## 目标引领孩子走向成功

哈佛大学研究人员曾于1979-1989年间对毕业生做过一个长达10年的追踪调查。

1979年，哈佛大学MBA专业的毕业生被问及这样的问题：

“你是否有明确的生活目标并把它写下来了？你是否已经制定好了计划去实现它？”

被调查对象的智力、学历、环境等条件都差不多。调查结果发现，只有3%的毕业生有清晰的目标并把它写了下来，13%的毕业生有目标却没有写下来；其余84%的人除了打算离开学校后好好过个暑假以外，什么目标也没有。

1989年，研究人员又找到了当年那些被调查的学生。他们惊奇地发现：当初那13%制定了目标但没有写下来的毕业生挣的钱，是那些84%没有目标的毕业生的两倍。而最令人惊奇的是，当初那些目标明确，而且把目标写下来的3%的毕业生，他们挣的钱平均是其余97%的毕业生的十倍。十年来，他们始终朝着同一个方向不懈地努力，结果，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，其中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

是什么让具有同样学历的人过了10年后差距如此之大？人们思考以后发现：是目标使他们产生了如此大的差距。这就是目标的力量！

每一位父母都希望自己的孩子有一个成功的人生，有一个美好的前途，过上幸福的生活。什么是成功呢？可以说，成功就是实现既定的目标。什么是目标呢？目标就是想要达到的境地或标准。那么，你的孩子的目标是什么呢？父母是否真正认真考虑过这个问题呢？

在孩子还是小不点时，你或许不止一次问过孩子这样的问题：“你长大后想干什么？”

“成为科学家。”