



小学时期要培养的 50个好习惯

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——人生设计，始于童年。

单云飞◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



小学时期要培养的 50个好习惯



图书在版编目(CIP)数据

小学时期要培养的 50 个好习惯 / 单云飞编著.—哈尔滨:哈尔滨出版社,2010.7
ISBN 978-7-80753-605-5

I. 小... II. 单... III. 少年儿童-习惯-培养
IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 036046 号

书 名:小学时期要培养的 50 个好习惯

作 者:单云飞 编著

责任编辑:罗 伟 王 丹

责任审校:陈大霞

装帧设计:大象工作室

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 **邮编:**150090

经 销:全国新华书店

印 刷:辽宁星海彩色印刷有限公司

网 址:www.hrbcbbs.com

E-mail:hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:787×1092 1/16 **印张:**12 **字数:**150 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版

印 次:2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80753-605-5

定 价:19.80 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

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所



前言



美国心理学家威廉·詹姆斯说：“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。”这就是说：习惯可以决定命运。我们有必要让我们的孩子从小养成许多好的习惯。相反，一个人坏的习惯越多，就越阻碍这个人获取成功的机会。

在儿童时期养成良好的习惯，孩子可以受益终身；在儿童时期养成了坏习惯，就有可能终身受到影响。因此，在养成习惯的过程中，一定要注意利用儿童的关键期。如果错过关键期，对习惯的改造将要比习惯的塑造艰难得多。抓住关键期进行习惯的培养，可以取得很好的效果。要使孩子养成一种好习惯，父母一定要注意孩子第一次出现的行为。

英国唯物主义哲学家培根曾说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”习惯的产生往往根源于看似不经意的小事，却蕴涵了足以改变人类命运的巨大能量。那么培养习惯的最佳时期在什么时候呢？在小学阶段。因为孩子越小，可塑性越强，越容易塑造。在这个阶段家长要特别重视培养孩子“五个学会”——学会做人，学会做事，学会学习，学会交往，学会生活。

培养好习惯需要持之以恒、循序渐进，不能三天打鱼，两天晒网，不能紧一阵、松一阵或者虎头蛇尾。形成一个动作性习惯，要一个月左右的时间。如果培养智慧性习惯，则需要更长的时间，例如：实事求是的习惯；质疑、批判和保持理性的习惯等等。这样的智慧性习惯的养成就不是一个月

几个月了,有时需要几年才能养成。许多父母因为工作忙,前面一段还抓得紧,抓了十来天以后,自己也没坚持抓下去,结果一个好习惯都没养成。所以,要培养一个好习惯,就要抓实、抓死。在一个新习惯养成之前,我们要保持习惯的一种连续性,尽量不要断开。

本书将习惯与生活中的案例紧紧地结合了起来,适合家长和孩子一起阅读。在每章的最后,提出培养每个好习惯的建议和重要步骤,以总结的形式使家长和孩子对各种各样的习惯一目了然。同时,让家长发现孩子身上种种以前不受重视的坏习惯,帮助孩子完善自我,找到一把打开成功之门的金钥匙!



独立

最本质的人生价值就是人的独立性。——布迪曼

独立是人格健康的表现之一，它对孩子的生活、学习以及成年后事业的成功和家庭生活的美满都具有非常重要的影响。

孩子在成长过程中，一方面需要学会独立，一方面又会依赖父母。因此，当父母尝试让孩子学习独立时，首先要让他们有安全感，即有所依赖和保障，然后再开始培养孩子独立自主的习惯就会有很好成效。

很多父母愿意为孩子包办一切，做“全职”，从不给孩子独立的生活空间，这些孩子在父母的精心照料下生活，导致他们能独立支配的活动和事情越来越少。因此，他们的独立生活能力、自理能力、独立学习的能力和独立处理问题的能力都较低。孩子长期依赖父母，会养成习惯性依赖的心理，对于迟早到来的独立生活是极为有害的。

有一位猎人外出打猎时捡到几只被遗弃的小狮子，就把它们带回家精心饲养。这几只小狮子在笼子里慢慢长大，过着衣食无忧的生活。一天一只小狮子从笼子里跑了出去，猎人四处寻找也没有找到它，而剩下的小狮子依然在笼子里过着安逸的生活。一次，猎人外出打猎再也没有回来，笼子里那些习惯了被喂养、被保护的小狮子最后全被活活饿死了。而那只当年跑出去的小狮子已经变成了一只威风的雄狮。它早就学会了觅食、寻找水源，甚至在遭遇敌人的时候，它知道怎样攻击对方和怎样保护自己。正是这种独立生存的能力使它在大自然的环境里生存了下来。

孩子也是一样，很多孩子之所以自理能力较差，是因为父母没给孩

子学习和锻炼的机会。为此，家长要培养孩子独立生活的能力。首先，要灌输孩子渴望独立的意识，要让孩子知道自己长大了，生活、学习不能完全依靠父母和老师，要慢慢地学会生存、生活、学习和劳动，自己的事自己做，遇到问题和困难自己要想办法解决。其次，在日常生活中，父母应该培养孩子衣食住行等方面的自理能力和独立习惯，逐渐减少父母或其他成人的照顾，如要求孩子自己睡觉起床、脱穿衣服和鞋袜、铺床叠被、洗漱、摆放个人用品、洗刷碗筷、端菜盛饭、收拾房间、洗简单的衣物等。第三，在学校生活中，父母要告诉孩子遵守学校的日常规范要求孩子爱护课本、文具和公共设施；学会使用剪刀、铅笔刀、橡皮和其他学习工具。第四，要培养孩子的劳动能力，可以让孩子干一些力所能及的家务劳动，掌握简单的劳动技能，这样孩子才能在动手过程中学会独立生活。

培养孩子的独立性，除了培养孩子生活自理能力之外，还要注重孩子独立思考能力的培养。当孩子面对问题时，父母应该鼓励孩子去想、去分析，应用自己所学的知识与经验加上看书、查参考书等方法寻找答案。如果孩子实在无法找到正确答案，父母可以陪同孩子一起解答问题，让孩子学会独立思考。不要孩子有问，父母必答。一旦养成依赖父母的习惯，再遇到问题时，孩子不但不会独立思考解决问题，更会不清楚自己的责任所在而陷入迷惘。因此，凡是孩子自己有能力进行思考的，就让孩子自己去想。一些父母在孩子提出意见时，常以“你要听爸爸妈妈的话！”“小孩子懂什么？”“以后再说！”等话语压制孩子，这会导致孩子失去独立思考的兴趣。

独立思考的能力是无价的，这种能力可以通过练习逐步提高。首先要让孩子与习惯性思维相隔离，不要急于使用电脑或者是去图书馆找答



案，先让他们自己思考，尝试以自己的方式解决问题。其次，让孩子从不同的角度思考问题，同样的问题可以从不同方面思考，也可以从与自己观点相矛盾的观点中引发新的思考。如果孩子钻牛角尖，思考的方向不对，家长要及时调整，先让孩子从不正确思考的方式中跳出来，然后修正思路寻找思维的新大陆。同时，要给孩子展现更广阔的世界，带他们认识更多的人和事，让孩子做“好奇宝宝”，让孩子在追求答案的过程中学会独立思考。

培养孩子独立的生活习惯越早越好。在培养孩子生活自理能力和独立思考能力时，孩子每个小小的进步，父母都要给予肯定和鼓励。孩子会在父母的鼓励和欣赏中找到自信，走向成功。



对于培养孩子独立自主的习惯，我们给父母提供以下建议：

1. 给孩子独立自主的空间，帮助他们培养独立生活的能力。首先父母要相信自己的孩子是能够独立的，同时又要在生活中创造各种条件让孩子们去锻炼自己的独立能力。家长也可以先制定一些小的、容易实现的目标，让孩子在成功中感受独立的快乐。

2. 在培养孩子的自理能力时尽量放手，要教孩子学做家务。如让孩子自己做早点、取牛奶、买东西、洗袜子等。在孩子做家务时父母要耐心对孩子进行指导，这样能够逐渐改变孩子的依赖心理。孩子出色地完成任务后要加以鼓励，孩子也会因此引发出靠自己解决问题的欲望。

3. 带孩子参加社交活动时，一定将孩子介绍给客人，使孩子感受到自己已经是独立的个体，从而产生自立的意识。

4. 让孩子自己解决问题。例如，让孩子自己有一些存款，让他自己管理，父母可以采取间接的方式去教育孩子。这与自我独立意识的形成有很大的帮助。

5. 培养孩子独立思考的习惯。比如，家长可以给孩子提出一个不易解答的问题，让孩子自己动脑去想，得出答案；也可以提出一些问题，表示自己解决不了，让孩子帮忙。这可以使孩子在不知不觉之中，自然而然地养成“独立思考”的能力。

6. 让孩子表达自己的想法。即使明知孩子想表达什么，也不要先说出来，不要替孩子表达。要少说这样的话：“你是想……？”“你是要……？”“你想去……”等等，避免让孩子只说“对”、“是”、“好”这样的话。当孩子的想法与父母不同时，父母不要急于否定他们的想法，而是要问他们为什么这样想。仔细听听他们的陈述，让孩子独立表达自己的见解。



责任

责任就是对自己要求去做的事情有一种爱。——歌德

生命的价值取决于你对责任的态度，责任是一种习惯性行为，责任感是衡量一个人成熟与否的重要标准。家长应从孩子小时候就培养他们的责任感。其实我们每一个人都有责任，责任并无大小，也无尊卑，完全取决于人们对生活的态度。不思进取、碌碌无为的人，会轻视责任，总是想办法逃避它，或是根本不去履行它，在遇到没有人能为他负责的时候，只会哀叹自己的不幸，抱怨生活的不公。那些进取向上的人，会重视责任，不出色地完成它，决不罢手。

20世纪初的一位意大利裔美国人弗兰克对这责任作出了最好的诠释。弗兰克用自己所有的积蓄开办了一家小银行，但一次银行抢劫导致他完全破产——储户失去了存款。但他决定偿还那笔天文数字般的储户存款。所有的人都劝他：“你为什么要这样做呢？在这件事上你是没有责任的。”但他回答：“是的，在法律上也许我没有，但在道义上，我有责任，我应该还钱。”偿还巨额存款的代价是39年的艰苦生活，在寄出最后一笔“债务”时，他轻叹：“现在我终于无债一身轻了。”他勇于承担自己的责任，即便是还债，也无悔无憾，他教会了人们如何做一个负责的人。他用一生的辛酸和汗水履行了他的责任，同时给世界留下了一笔真正的精神财富。

著名教育家茨格拉夫人说：“必须教育孩子懂得他们不同的一举一动能产生不同的后果，那么随着时间的推移，孩子们一定会学得很有责任感。”有时候，父母的内心也会在爱与公平之间摇摆犹豫，但是不能

因为孩子的借口而一味地迁就他的喜好，让他逃避责任。

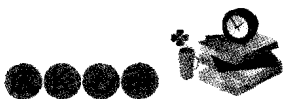
有一位美国主妇带着 8 岁的女儿到中国朋友家做客。女主人因为外国友人的到来，特别学习了一下做西餐。她对这对外国母女说：“今天我做西餐给你们吃，你们尝尝中国人做的西餐味道好不好。”8 岁的女孩听女主人要给她们做西餐，就认为中国人做的西餐肯定不好吃。于是，当女主人问她吃不吃的时候，小女孩坚定地回答：“我不吃。”等女主人把西餐端上来的时候，小女孩第一眼就看到了漂亮的甜点——味道肯定很好！小女孩有点迫不及待地对妈妈说：“妈妈，我要吃那道甜点。”女主人很高兴小女孩能够喜欢自己做的甜点，就高兴地把甜点端到小女孩面前，说：“来，吃吧！”谁知，女孩的妈妈严肃地对女主人说：“不行，我女儿说过她不吃，她得为自己所说的话负责，今天她不能吃这些甜点！”女儿着急地哭起来：“妈妈，我就想吃甜点！”但是，女孩的妈妈根本不为所动，只是对女儿说：“你得为自己负责。”女主人看着，觉得女孩的妈妈也太认真了，就说：“给她吃吧，孩子总是这样的。”女孩的妈妈正色对女主人说：“亲爱的，我们要培养孩子的责任心。”结果，无论女孩怎么哭闹，妈妈就是不同意让她吃甜点。

美国妈妈说的话确实有道理，只有让孩子懂得自己的行为将会产生什么后果，他才会对自己的行为负责。责任感是孩子前进的动力，缺乏责任感的孩子往往只会坐享其成。许多孩子出生在幸福的家庭，父母一心想让孩子成才，在这种美好愿望的驱使下，许多父母尽其所能地替孩子做所有的事情，把孩子除学习以外的责任都担到自己肩上。结果却导致了孩子缺乏奋发向上的愿望和责任心。比如，当孩子遇到麻烦的时候，你应该说“这是你自己选择的，你想想为什么会这样？”而不要对孩子说“你已经努力了，是爸爸没有帮助你。”虽然只是一句话，却反



映出了教育观念的不同。如果你无意中帮助孩子推卸了责任，孩子将会认为自己无须承担责任，这对他以后的人生发展是很不利的。

在现实生活中，父母要试着让孩子承担属于自己的责任。责任虽然不是一个甜美的字眼，但却是必须让孩子学会背负的东西。当他真正成为社会一分子的时候，责任最终带给孩子的将是人类的珍宝——伟大的人格。



培养孩子的责任心，我们给予家长的建议是：

1. 给孩子锻炼的机会，不要总是对孩子说“你还小”、“你不懂”、“你不行”。在家庭生活中有意识给孩子布置一些适当的、力所能及的任务，如打扫卫生、负责给花草浇水等，看他能否出色完成，完成了立即给予鼓励。

2. 强调结果。使孩子养成凡事要么不做，要做就得认真做并且要做得出色的习惯。

3. 父母不要轻易给孩子许诺，如果许诺了就要做到。同时，父母给孩子提出的要求要符合孩子的承受能力，否则孩子容易养成“说话不算数”的坏习惯。

4. 听取孩子的建议。当父母经常聆听他们的意见、采纳他们有价值的建议的时候，孩子对家庭的责任感就会在心中油然而生。

诚信

失足，你可能马上站立；失信，你也许永难挽回。——富兰克林

诚实守信是做人的根本。要恪守“诚信”二字，就是要求孩子从身边的小事做起，从小养成诚信的好习惯。

乔治·华盛顿是美国第一任总统。他小时候是个聪明又淘气的孩子。一天，父亲送给他一把小斧头。那小斧头是崭新的，小巧锋利。小乔治可高兴啦！他想父亲的大斧头能砍倒大树，我的小斧头能不能砍倒小树呢？我要试一试。他看到花园边上有一棵樱桃树，微风吹拂着，樱桃树左右摇摆，小乔治高兴地跑过去，举起小斧头向樱桃树砍去，一下，两下……樱桃树倒在地上了。一会儿，父亲回来了，看到心爱的樱桃树倒在地上，很生气。他问小乔治：“是你砍倒了我的樱桃树吗？”小乔治这才明白自己闯了祸，心想：今天准得挨爸爸揍啦！可他从来不说谎，就对父亲说：“爸爸！是我砍倒了你的樱桃树。我想试一下小斧头快不快。”父亲听了小乔治的话，一下把他抱起来，高兴地说：“我的好孩子，爸爸宁愿损失一千棵樱桃树，也不愿你说一句谎话。爸爸原谅诚实的孩子。不过，以后再也不能随便砍树了。”诚信是一个人立足于社会和发展事业的基石。现代社会，竞争日益激烈与残酷，要使孩子在未来社会的竞争中立于不败之地，就必须让他们具备诚信的品质。父母是孩子的启蒙教育者。在孩子的思想和品德都未定型时，父母的每一言、每一行都对孩子起着重要的影响，因此父母应该在孩子小的时候抓紧实施诚信教育，时时、事事、处处都不放过对孩子的诚信教育，让孩子从小获得一张人生的通行证——诚信。



小学时期要培养的
50个好习惯

在商业领域，诚实守信更为可贵。在15世纪，荷兰的几个水手为了寻找一条通往中国和东印度群岛的航线组织了一次探险航行。探险队起航前，荷兰的一些商人把准备和中国进行贸易交换的商品装上船。水手们肩负着重任，出发探险了。

水手们抵达北冰洋后，夏季已经结束。探险船被冻结在冰上，全体水手被迫登陆，他们在新地岛上修建了木屋，等待着春天的来临。在饥寒交迫的恶劣环境中，有些水手因饥饿和患病不幸死去。而所有的水手，没有一个去动那批货物。

由于船受冰块挤压，造成了严重的破损，冰雪融化后，水手们还要站在齐腰深的冰水中修船。

一年多过去了。历尽艰险的水手终于回到了荷兰。水手们早已一无所有，但货物却完好如初。荷兰商人们看到这批完好无损的货物，都啧啧称赞水手高尚的职业道德和品质。这些水手对此也受之无愧，因为他们懂得诚信的意义。

诚实守信，就是要言行一致，遵守承诺。曾参是孔子的学生，他在教育子女时，不仅严格要求孩子，也要求自己以身作则。有一天，曾参的妻子要外出办事。在一旁玩耍的儿子，赶忙跑上前去，扯着母亲的衣襟，又哭又闹，吵着也要去。曾参的妻子怕年幼的儿子走不动路，不愿意带他。可是又被儿子缠得没有办法，只好哄孩子说：“好孩子，你还小，留在家里好好听话。等我回来，我把咱家那头肥猪杀了给你吃。”儿子一听止住了哭声，眨了眨眼睛，认真地问：“是真的吗？”母亲只得又点了点头。儿子的脸上露出了微笑，蹦跳着跑到一边玩去了。这一切，都被站在旁边的曾参看在眼里了。

曾参的妻子从街上回到家里，只见曾参正拿着绳子捆家里的肥猪，

身旁还放着一把杀猪的刀子。妻子一见慌了，急忙上前拉住曾参，着急地说：“我刚才是被儿子缠得没有办法了，才故意哄哄他，只不过是说着玩的，你怎么当起真来了？”曾参严肃地说：“你身为母亲，不能欺骗孩子。小孩子什么也不懂，只会学着父母的样子，听从父母的训教。今天，你说话不算数，答应孩子的事不去做，哄骗了孩子，就是教孩子也去讲假话，去欺骗人。做母亲的欺骗儿子，儿子觉得母亲的话不可信，以后即使再对他进行教育，他也难以相信母亲的话了。这样做，怎能把孩子教育好呢？”

父母以身作则，对同事、对朋友、对邻居、对孩子都要讲究诚信。如果出现了问题，父母不要推卸责任，也不要教孩子推卸责任。如果责任出现在孩子身上，抓住这个教育机会，让孩子学会承担责任，要让孩子明白讲诚信就是对自己负责。还可以给孩子建立一个“信誉存折”，每次孩子做了诚信的事情，都要在上面记上一笔，这样就相当于给孩子一些鼓励。时间久了，诚信的习惯就会慢慢养成。



对于培养孩子诚信的习惯，我们给父母提出以下建议：

1. 教育方法要科学、正确。

当父母发现孩子有不诚实的言行时，要细致、耐心、冷静地听听孩子的想法，分析原因，对症下药，切不可急躁、粗暴，甚至施加压力，进行打骂、体罚等，这样会导致孩子为了躲避责罚、打骂而说谎。



2. 制定一些规则并严格要求。

规则一经提出就要要求所有的家庭成员严格执行，不能朝令夕改。对待规则，要态度坚决。

3. 父母要以身作则。

孩子喜好模仿，他们时时刻刻都在观察模仿成人的行为，因此家长要做到“言必信，行必果”，凡是答应孩子的事就一定要兑现。如因情况有变不能兑现，也要向孩子说明情况。家长用这样的言行做孩子的榜样，有利于孩子逐渐形成言行一致、表里如一的品质。

4. 给孩子讲“做人要诚实”的道理。

由于孩子年龄小，必须把道理具体化、形象化、趣味化，孩子才能接受。所以，可利用一些小故事，把做诚实人的道理寓于故事之中，使孩子明白什么是诚实，什么是虚假和欺骗。

积 极

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。——拿破仑·希尔

“积极主动”这个词在心理学上最早是由著名心理学家维克托·弗兰克推介给大众的。弗兰克本人就是一个积极主动、永不向困难低头的典型的人物。弗兰克原本是一位受弗洛伊德心理学派影响颇深的决定论心理学家，但是，他在纳粹集中营里经历了一段凄惨的岁月后，弗兰克在狱中发现了走向成功的思维准则和人生态度——积极主动。

弗兰克的父母、妻子、兄弟都死于纳粹魔掌，而他本人则在纳粹集中营里受到严刑拷打。有一天，他赤身独处于囚室之中，突然意识到了一种全新的感受，也正是集中营里的恶劣环境让他猛然警醒——在任何极端的环境里，人们总会拥有一种最后的自由，那就是选择自己的态度的自由。

弗兰克这个想法的意思是在说明：一个人在极端痛苦无助的时候，他依然可以自行决定他的人生态度。在最为艰苦的岁月里，弗兰克选择了积极向上的态度。他没有悲观绝望，反而在脑海中设想，自己获释以后该如何站在讲台上，把这理念介绍给自己的学生。凭着这种积极、乐观的思维方式，他在狱中不断磨炼自己的意志，直到自己的心灵超越了牢笼的禁锢，在自由的天地里任意驰骋。弗兰克在狱中发现的思维准则，正是父母所必须教给孩子的人生态度——积极主动。

还有一位女士叫塞尔玛，她随丈夫从军。没想到，部队驻扎的地方