

陈雪梅◎编著

良好习惯的养成，  
与家长正确的教育观念和  
教育方式是分不开的。



家庭教育对孩子一生习惯的养成起着决定性作用

# 慢养好习惯， 快改坏毛病

好习惯是孩子一生的本钱

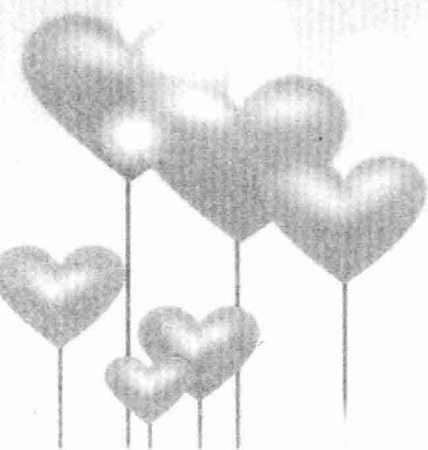
要培养孩子良好的习惯，家长应从小处着眼，从细节入手，有小毛病马上令其改之，有好行为让其坚持之，不求一时的速度和效率，尊重每个孩子的差异，长此以往，必然能培养出一个习惯良好的孩子。



中国纺织出版社

父母  
亲子教育  
经典

父母  
亲子教育  
经典



陈雪梅◎编著

# 慢养好习惯， 快乐+不毛病

好习惯是孩子一生的本钱

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

慢养好习惯,快改坏毛病/陈雪梅编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.5

ISBN 978-7-5064-7261-6

I. ①慢… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 021373 号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:曹昌虹  
责任印制:刘 强 特约编辑:狄丹丹

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.5

字数:240 千字 定价:29.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 前言

什么是“习惯”？所谓“习惯”就是指在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为或倾向。中国的一位博士曾对德国的酒鬼做过细致的观察，他发现：在德国，即使是一个喝醉了酒的人，也不会随地乱扔酒瓶，而是摇摇晃晃地为手里的空酒瓶子寻找垃圾箱……这就是典型的习惯行为。从这一调查中我们不难得出这样的结论：德国人之所以以认真闻名世界，与他们平时注意细节的养成是分不开的。从细节看习惯，说的就是这个道理。

伟大的思想家培根说过：“人们的行动，多半取决于习惯。一切的天性和诺言，都不如习惯有力。”俄罗斯著名的教育家乌申斯基也说过：“如果你养成好的习惯，你一辈子都享受不尽它的利息；如果你养成坏的习惯，你一辈子都偿还不清它的债务。”而任何一种习惯的养成都是一个长期的过程，是由一切看似不经意的细节行为积淀而成的。由此看来，家庭教育起着不容忽视的作用。

美国一位心理学家为了研究早期教育对人一生的影响，在全美选出100个人，分别给他们去信，请他们谈谈自己的母亲对他们的影响。信发出去不久，他收到了许多回信，其中有两封回信谈到的是同一件事情：小时候母亲给他们分苹果。

这两封信，一封来自美国白宫的一位著名人士，一封来自一个仍在监狱服刑的犯人。

那封来自监狱的信说：“小时候，有一天妈妈拿来几个苹果，红红的，大小各不相同。我很想要那个又大又红的，这时，弟弟抢先说出了我想说的话，妈妈听了很不高兴地瞪了他一眼，责备了他。我灵机一动，改口说：‘妈妈，我要那个最小的，最大的留给弟弟吧。’妈妈听了非常高兴，在我的脸上亲了一下，并夸我是一个好孩子，还把那个又红又大的苹果奖给了我。我说谎话，却得到了我想要的东西，从此，我学会了说谎。后来我又学会了打架、偷盗、抢劫，为了得到想要的东西，我不择手段，直到我被送进监狱。”



那封来自白宫的信说：“小时候，有一天妈妈拿来几个大小不一的苹果，我和弟弟们都急着要大的，但妈妈把那个最大的苹果举在手上，对我们说：‘你们谁都想得到它，很好，现在让我们来做个比赛。我把门前的草坪分成三块，你们三个人一人一块，负责修剪好，谁干得最快最好，谁就有权得到它。’比赛结束后，我赢得了那个最大最红最好吃的苹果。我非常感谢母亲，她让我明白了一个最简单而又最重要的道理：要想得到最好的，就必须努力争取第一。你想要什么、想要多少，就必须为此付出多少努力和代价。”

播下什么样的种子，就会收获什么样的果实。拿几个苹果给孩子们分，这件事看似简单，却因家长不同的教育方式而成就了两个不同命运的孩子，可见，家庭教育对孩子一生习惯的养成起着决定性的作用。

很多时候，孩子因自身理解能力的有限，不具备明辨是非曲直的能力，当孩子在一些细节上、认识上出现问题的时候，家长如果不能及时地给予引导和帮助，长此以往，就可能使孩子养成不良的行为习惯。古人云：“欲木之长青，必固基本；欲流之长远，必溯其源。”可见，从小让孩子养成良好的行为习惯有着极其重要的意义。

当然，良好习惯的养成，与家长正确的教育观念和教育方式是分不开的。对于孩子来说，良好的习惯不是一蹴而就的，它是一个长期积淀的过程。要培养孩子良好的习惯，家长应从小处着眼，从细节入手，有小毛病马上令其改之，有好行为让其坚持之，不求一时的速度和效率，尊重每个孩子的差异，长此以往，必然能培养出一个习惯良好的孩子。

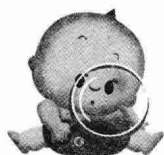
本书的编者凭借多年的实践经验，在历阅十多个国家的相关教育新课题的基础之上，结合中国孩子的具体情况，特编著此书。书中倡导“坏毛病快快改，好习惯慢慢养”的教育理念，以生动、翔实的事例为支撑点，为广大家长教育孩子提供了一些参考。

最后，作为本书的作者，衷心希望每一位家长朋友都能从本书中受益，轻松解决孩子的种种问题，让孩子们健康快乐地成长。

编者

2011年2月

Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



## 第一章

### 好习惯，一生的本钱

~~~~~

“遗子千金，不如赠子一经”。作为家长，与其给孩子留下巨额财产，不如培养孩子良好的习惯，因为从小让孩子养成一些好的习惯，等于为孩子的一生攒下了本钱，而这本钱是怎么花也花不完的。

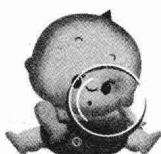
- 1 / 好习惯是一种力量
- 4 / 一个马掌钉丢了一个国家
- 7 / 别让坏毛病“跑”起来
- 9 / 良好的习惯应从小培养
- 12 / 有“毛病”要立即纠正
- 16 / 好习惯的养成是一个“长期工程”
- 20 / 父母应做好孩子的榜样

# 目录

## CONTENTS



Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



## 第二章

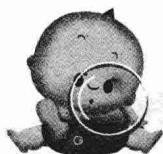
### 从生活点滴做起

~~~~~

孩子长大以后会成为什么样的人,与他小的时候在生活中养成什么样的生活习惯是有千丝万缕的联系。要想把你的孩子培养成优秀的人才,家长就应该注重生活小细节,从点滴入手,杜绝孩子的坏毛病,让孩子从小养成良好的生活习惯。

- 23 / 按时作息,早睡早起
- 27 / 不良的饮食习惯影响健康
- 31 / 杜绝孩子不讲卫生的行为
- 34 / 别让孩子养成爱睡懒觉的毛病
- 37 / 让孩子养成勤锻炼的习惯
- 41 / 引导孩子养成良好的用眼习惯
- 45 / 培养孩子的“规则”意识
- 49 / 让孩子从小学会珍惜时间
- 53 / 别让孩子沉溺于网络游戏
- 56 / 别让孩子迷恋电视
- 59 / 引导孩子从小会“花钱”

Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



## 第三章

### 小事做好才能做大事

~~~~~

有位伟人曾说：“小事做不好，很难想象，他会做成大事。”这句话在孩子身上同样也适用。从小培养孩子做事不拖拉、不依赖等习惯，能帮助孩子在将来做大事的时候获得成功。

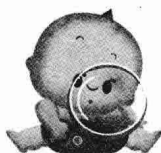
- 63 / 让孩子摆脱依赖的拐棍
- 68 / 培养孩子做事有条理的习惯
- 70 / 纠正孩子懒惰的毛病
- 74 / 别让孩子养成拖拖拉拉的毛病
- 80 / 纠正孩子粗心大意的毛病
- 83 / 做事不能半途而废
- 87 / 教育孩子做事要有计划
- 91 / 让孩子养成“负责”的习惯

# 目录

## CONTENTS



Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



### 第四章

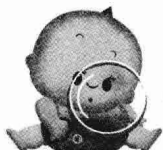
### 帮助孩子塑造良好的性格

~~~~~

良好的性格是孩子成长的积极因素,它能帮助孩子拥有良好的发展空间。而不良的性格则是一种破坏性的力量,它会阻碍孩子的成长。

- 95 / 别为孩子的“任性”买单
- 98 / 让孩子远离骄傲自满
- 101 / 不能让孩子当“胆小鬼”
- 105 / 心胸狭窄的孩子难成大器
- 108 / 纠正孩子“自私自利”的毛病
- 111 / 帮孩子改掉“乱发脾气”的坏毛病
- 114 / 别让孩子养成“犹疑”的个性
- 118 / 让孩子不再自卑
- 121 / 过于孤僻不利于孩子的成长
- 126 / 让孩子养成乐观的性格
- 130 / 孩子冲动不可取
- 134 / 孩子性格懦弱怎么办

Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



## 第五章

### 培养孩子的社交习惯

~~~~~

一个擅长与人交往的孩子,能够培养出对生活的积极态度,感受到生活的幸福与欢乐。反之,一个不擅长与人交往的孩子,则无法建立起融洽的人际关系,以至于无法融入群体、适应社会,甚至还会时常碰钉子。因此,家长要注重培养孩子的社交习惯。

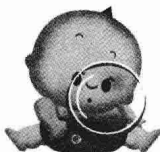
- 137 / 学会“交往”比成绩更重要
- 141 / 让孩子学会基本的社交礼仪
- 143 / 让孩子学会与人分享
- 147 / 培养孩子的协作意识
- 150 / 培养孩子的幽默感
- 153 / 教孩子学会与人沟通
- 157 / 让孩子学会倾听
- 160 / 教孩子建立良好的伙伴关系
- 164 / 引导孩子与邻里和睦相处

# 目录

## CONTENTS



Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



## 第六章

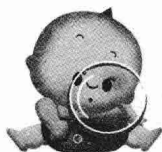
### 教孩子从小“会说话”

~~~~~

一个出口成脏、成天粗言碎语的人是永远得不到他人的欢迎的。要想培养出说话得体的孩子,就应从小培养孩子良好的说话习惯。

- 167 / 让家庭充满礼貌用语
- 169 / 教孩子说关心别人的话
- 172 / 让孩子学会赞美
- 174 / 纠正孩子说话没有条理的毛病
- 178 / 不随意打断别人的谈话
- 180 / 教会孩子必要的时候说“不”
- 184 / 改掉孩子口无遮拦的坏习惯
- 186 / 杜绝孩子的“粗言秽语”
- 190 / 纠正孩子爱说谎的毛病
- 194 / 吹牛的习惯要不得

Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



## 第七章

### 让孩子养成良好的学习习惯

~~~~~

在现实生活中,让家长最为烦恼的不是孩子的学习成绩问题,而是孩子的学习习惯问题。正是因为不良的学习习惯,才导致他们学习成绩的不好,因此,让孩子养成良好的学习习惯很重要。

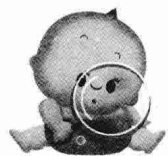
- 197 / 学习成绩的好坏由习惯决定
- 201 / 陪读的习惯要不得
- 205 / 让孩子克服注意力不集中的毛病
- 209 / 培养孩子的学习自觉性
- 212 / 激发孩子学习的兴趣
- 215 / 培养孩子独立思考的习惯
- 219 / 改掉孩子偏科的毛病
- 223 / 纠正孩子字迹潦草的习惯
- 225 / 让孩子确立学习的目标
- 230 / 教孩子学会合理安排时间
- 233 / 培养良好的上课习惯
- 236 / 教给孩子正确的学习方法
- 239 / 培养孩子勤奋的品质
- 241 / 让孩子爱上阅读
- 246 / 鼓励孩子养成观察的习惯

# 目录

## CONTENTS



Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing



## 第八章

### 杜绝小毛病,塑造好品行

~~~~~

良好的品行是孩子的立世之本,因此,家长应纠正孩子在日常生活中表现出来的不好的行为品质,让孩子成为一个内心纯良、品行端正的人。

251 / 避免孩子铺张浪费,让孩子学会节俭

255 / 别忽视孩子贪小便宜的毛病

258 / 别让“偷”变成习惯

260 / 投机取巧的习惯要不得

263 / 纠正孩子爱嫉妒的毛病

266 / 让孩子远离虚荣的旋涡

269 / 从小培养孩子的关爱之心

273 / 教育孩子要信守承诺

277 / 教孩子做一个勇敢的人

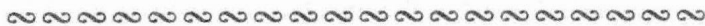
280 / 让孩子从小学会感恩



## 第一章

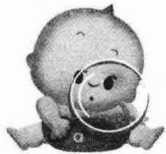
Manyang Haoxiguan  
Kuaigai Huaimaobing

# 好习惯，一生的本钱



俄罗斯教育家乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用到它的利息。”

成功的教育不是传授给孩子多少知识，而是从孩子良好习惯的养成开始的。从小让孩子养成一些好的习惯，等于为孩子的一生攒下了本钱。



## 好习惯是一种力量

在安徽广德太极洞内，有一块状如卧兔的石头。石头正中央有一个光滑圆润的小洞。这个小洞是怎么形成的呢？原来，在这块石头的上方，有水滴接连不断地从石缝里滴落下来，而且总是滴落在同一个地方。几百年过去了，几千年，甚至几万年……水滴锲而不舍，日雕月琢，终于滴穿了这块石头，成为今天太极洞内的一大奇观。

我们知道，一滴水的力量微不足道，然而，它目标专一，持之以恒，日积月累之下，就把石头滴穿了。这是因为惯性让它拥有了超凡的力量。培根说：“习惯是一种顽强的巨大的力量，它可以主宰人的一生。”爱比克泰德也说：“是否真有幸福并非取决于人的天性，而是取决于人的习惯。”事实也是如此，习惯有其惊人的爆发力，良好的习惯给人带来的不仅是机会、成功，还有终身享用不尽的利息。



在巴黎的一个宴会上，来参加宴会的人都是各国的诺贝尔奖获得者。

在宴会上，主人问其中一个来宾：“你的成功是从哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”这个来宾给了主人一个出乎意料的答案：“不是别的地方，而是幼儿园！”主人睁大了双眼问：“哦，是吗？说说看，你在幼儿园都学到了什么，以至于让你后来拿到诺贝尔奖章！”

这位来宾回答说：“没有什么，我只是学会了把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，自己的东西不乱放，饭前便后要洗手，做了错事要表示歉意，午饭后要休息，学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

与会的所有人都对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。与这位科学家一样，其他在学术、事业上卓有成就的人也都普遍认为，他们终生所学到的最主要的东西就是家长和老师从小教给他们的良好习惯。

英国诗人德莱敦说：“首先我们养出了习惯，随后习惯养出了我们。”事实也是如此。

富兰克林不仅是伟大的科学家，而且还是著名的作家、外交家、画家、哲学家，他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路，他的成功都来源于从小就养成的良好习惯。

在富兰克林还是个孩子的时候，他就列出了获得成功不可缺少的几种习惯：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁和谦逊。富兰克林每天都看着这些条件，然后告诫自己，一定要养成这些可以获得成功的习惯。

为了督促自己，他给自己设计了一个成功记录表，每一种习惯都占据一页，画好格子，每天睡觉前都要反省自己，看看是不是按照记录表上的要求去做了，是不是养成了习惯了。

伴随着这些习惯的养成，富兰克林越来越有成就，最后富兰克林带着这些习惯走向了成功。

富兰克林在79岁时，把自己的一生记录在了自传当中。在那本不朽的自传



中，富兰克林花了整整15页纸，特别记述了他的一项伟大发明，他认为，他的一切成功与幸福都来自于这项伟大的发明，那就是要养成良好的习惯。

富兰克林在自传中着重写道：“我希望我的子孙后代都能够拥有良好的习惯，并从这些习惯中收获最大的成功。”

与富兰克林的故事有异曲同工之妙的还有苏联宇航员——加加林的故事。

20世纪60年代，苏联的科技发展迅速，他们发射了世界上第一艘宇宙飞船，宇航员加加林很幸运地成为第一个进入太空的地球人。

但是，在选拔第一个进入太空的人时，苏联宇航局费了很大的工夫，因为他们要从几十个宇航员中选出仅有的一个人。在这些宇航员中，他们各方面的素质都很接近，没有什么大的差别，但是名额只有一个，要在这些人中选出最优秀的一个人，确实不容易。

苏联宇航局安排这些宇航员去参观即将发射的飞船，在进舱门的时候，只有加加林一个人是脱了鞋子进舱的，恰恰是这个动作让飞船的设计师看到了，设计师想，只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人，他才放心。在他的推荐下，加加林就成为人类第一个飞上太空的宇航员。所以有人开玩笑地说：“成功从脱鞋开始。”

加加林的成功，实际上源于他那个不经意的动作。这个看上去不起眼的动作却得到了飞船的设计师的肯定，获得了“飞天”的机会。所以有人说，一个人能否成就一番大事业，能否拥有美好的未来，不用去听他口若悬河的语言，只需要看他是否有良好的行为习惯就足够了。

有一位老师这样形容他教过的学生：“我每年接触大量的优秀学生，几乎每一个最终被证明为优秀的孩子，都有这类特征：他们做事有条不紊，他们习惯良好。”与此同时，他还讲了这样一个故事：

三年前，我辅导过一个小女生。现在她在耶鲁大学读书。

第一次与她沟通的时候，就知道这孩子实力不一般。我是从哪儿看出来的呢？当然有很多细节。不过，有一个细节格外醒目。



坐下之后，我问她：“今天要处理的事情都有哪些？”

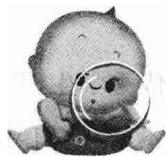
基本上，在我这么问学生的时候，他们都会很自然地开始回答这个问题，她却不同，说的是：“老师，稍微等我一下好吗？”我说：“好。”

她从包里拿出一个夹子、铅笔盒、几张白纸。我注意到她是把这些东西“摆好”，而不是“随手放在桌子上”。把书包放好之后，再打开那个夹子，我看到她把每一项任务写在单独的纸上并分开放在不同的夹层里面。大约一分钟的时间里，她完成了这一系列的动作，不紧不慢。在把写着第一项任务的纸摆到桌子上，拿起铅笔之后，她对我说：“老师，一共有六项呢，第一个是……”

这一两分钟过后，我就基本上得到一个判断，这孩子相当优秀，这些良好的习惯，会使她不知不觉之间就比别人做得更好，并且好很多倍。后来她被耶鲁大学提前录取时，我一点都不奇怪，只说：“嗯，应该的。”

对于孩子来说，是否从小养成良好的行为习惯，对他以后的成功与发展将起到决定性的作用。因此，作为家长，与其给孩子留下百万家产，不如帮助孩子从小养成一些良好的习惯。比如，在幼儿期，要培养孩子自己学会整理、独立、自觉、礼貌的习惯；等孩子上学了，就要培养他爱读书、爱学习的好习惯等，这些好习惯都将陪伴他们一生，影响其一生。

对于孩子来说，多一个好习惯，他们的心中就将多一份自信；多一个好习惯，他们人生中就多一份成功的机会和机遇；多一个好习惯，他们生命里就多了一份享受美好生活的能力。



## 一个马掌钉丢了一个国家

俗话说“金无足赤，人无完人。”每个人身上都有这样或那样的小毛病，这些毛病有的是与生俱来的性格缺陷，有的是后天养成的习惯。正是这些看似不起眼的毛病，对人和事的影响却是深远的。相信大家都听过这个耳熟能详的故事。

1485年，英王理查三世与亨利伯爵在波斯沃斯展开决战。此战役将决定并