



全国教育科学“十五”“十一五”课题研究成果

孙云晓 孙宏艳 主编

小学生的 15个好习惯

孙宏艳 著

著名教育专家、主编孙云晓特别建议：

“教育的核心是培养健康人格”，

“培养健康人格最有效的途径是从培养行为习惯做起”。

人民日报出版社

小学生的15 个好习惯

孝敬父母最善良 生活自理真独立
合理饮食保健康 快乐运动身体棒
智慧消费更聪明 时间合理质量高
网络面前做主人 勤于思考更优秀

XIAOXUESHENG DE 15
GE HAO XIGUAN

ISBN 978-7-5115-0367-1



9 787511 503671 >

定价：18.00元



全国教育科学“十五”“十一五”课题研究成果

孙云晓 孙宏艳 主编

小学生的 15个 好习惯

孙宏艳 著

著名教育专家、主编孙云晓特别建议：

“教育的核心是培养健康人格”，

“培养健康人格最有效的途径是从培养行为习惯做起”。

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生的 15 个好习惯/孙云晓, 孙宏艳主编; 孙宏艳著.
—北京: 人民日报出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5115-0367-1

I. ①小… II. ①孙… ②孙… III. ①小学生—习惯
—培养 IV. ①G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 050925 号

书 名 小学生的 15 个好习惯
作 者 孙云晓 孙宏艳

出 版 人 董 伟
责任编辑 刘建霞
封面设计 王那日苏

出版发行 人民日报出版社
社 址 北京朝阳区金台西路 2 号
邮政编码 100733
发行热线 (010) 65369527 65369512 65369509 65369510
邮购热线 (010) 65369530
编辑热线 (010) 65369533
网 址 www.peopledaily.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京朝阳印刷厂有限责任公司
地 址 北京通州区宋庄镇工业开发区旺都二街 2 号

开 本 880×1230 32 开
字 数 125 千字
印 张 6.5
印 次 2011 年 4 月 第 1 版 2011 年 4 月 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5115-0367-1
定 价 18.00 元

培养儿童 良好习惯的内容和方法

◎孙云晓

稍微有些生活经验的人都会明白，良好习惯是健康人生之基。这个观点是我在 2001 年提出来的，但最近有一幅图片或许可以把其中的道理说得更加形象和真切。

2009 年 9 月 4 日，国务院总理温家宝与北京市 35 中学的学生一起上课，各大媒体刊登的新闻图片引发热议。因为细心人发现，图中六个学生居然有五个是“小眼镜”，而且清一色地扭着身子趴在桌上写字，还不如身边 67 岁的老人坐得端正！坐在温总理前面的那位男生几乎是把眼睛顶在笔杆上，眼睛离作业本不足 10 厘米。

试想一下，哪个坐在总理身边的孩子不想好好表现呢？可为什么暴露出如此多的毛病？因为坏习惯是藏不住的缺点。那么，67 岁的温总理为何会坐姿正确呢？同样也是习惯使然，而这一良好习惯的养成可能与他的青少年时代经历相关。

1904 年，我国著名教育家张伯苓和严修先生创办天津南开中学，该校有“镜铭”如下：

面必净，发必理，
衣必整，纽必结，
头容正，肩容平，
胸容宽，背容直，
气像勿傲勿怠勿暴，
颜色宜和宜静宜庄。

仪表堂堂的周恩来总理和温家宝总理都是南开中学的毕业生，显然得益于母校教育的影响。这让我想起俄罗斯著名教育家乌申斯基的精辟论述：“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。坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”如果用简单的话来概括，即：好习惯让人终身受益，坏习惯让人终身受害。

实话实说，我之所以对习惯问题较为敏感，完全是因为做了整整 10 年的习惯课题研究。自 2001 年起，我们一直在做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，又开始继续做全国教育科学“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。我和孙宏艳所长都是课题组的负责人，为了推广这项重要的科研成果，共同主编了《幼儿的 15 个好习惯》、《小学生的 15 个好习惯》、《中学生的 15 个好习惯》这样三本书。

2010 年 7 月 13 日至 14 日，中共中央、国务院在北京召开全国教育工作会议。中共中央总书记、国家主席胡锦涛在会上发表重要讲话，要求“切实落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020）》，确保到 2020 年我国基本实现教育现代化，基本形成学习型社会，进入人力资源强国行列。”胡锦涛主席强调指出：“坚持以人为本、全面实施素质教育是教育改革和发展的战略主题，是贯彻党的教育方针的时代要求，核心是解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题，重点是面向全体学生、促进学生全面发展，着力提高学生服务国家服务人民的社会责任感、勇于探索的创新精神、善于解决问题的实践能力，引导学生形成正确的世界观、人生观、价值观，坚定学生对中国共产党领导、社会主义制度的信念和信心。”

毫无疑问，德育是教育之首。经过在长期实践基础上的研究和探讨，越来越多的教育研究者和工作者形成一个共识，只有养成了良好的习惯，才能使道德行为经常化、巩固化和自动化。因此，道德行为习惯是道德品质形成的重要标志，自然也是未成年人思想道德建设的核心目标。问题在于，究竟怎么培养良好习惯？

一、习惯养成的内容

在良好习惯的具体内容上，既强调要继承民族美德和优良传统，坚持和弘扬民族精神，同时也要具有当今时代的特点，适应社会发展的趋势。这主要包括中华民族的传统美德和当今时代的要求和挑战。根据这一原则，我们将少年儿童学会做人、学会做事和学会学习三大方面的良好行为习惯归结为十二项重点内容，即：（1）做人：真诚待人、诚实守信、认真负责、自信自强；（2）做事：遵守规则、讲究效率、友善合作、合理消费；（3）学习：主动学习、独立思考、学用结合、总结反思。《幼儿的 15 个好习惯》、《小学生的 15 个好习惯》、《中学生的 15 个好习惯》三本书主要体现了这些内容。

二、习惯养成的方法

根据心理学家的实验，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。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。一般来说，习惯的养成需要经过五个步骤，即提高认识、明确规范、持久训练、及时评估、形成环境。其中，还需要采取许多具体的方法，如习惯培养的基本方法之一是加减法，也就是说，培养好习惯用加法，改正坏习惯用减法。

在习惯培养中，存在一个比较突出的问题，那就是习惯如何

评价。在对习惯进行评价时，往往难以操作。在研究与实践中，我们发现情境测验、行为观察和人格特质测验是对习惯进行评价的良好方法。研究表明，在习惯养成的评价上应以情境测验作为主要的评价方法，因为在某种情境下的个体的行为往往是“自动的”或“自然”的。

三、习惯培养的原则

习惯养成的过程是一个从被动到主动再到自动的过程。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。

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。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。

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，就抓住了未成年人思想道德建设最有效的一条途径，这也是家庭教育和学校教育最基本的任务。

老子有句名言：“天下大事必作于细，天下难事必作于易”。对于父母与教师来说，培养孩子终身受益的好习惯无疑是又大又难的事，而《幼儿的15个好习惯》、《小学生的15个好习惯》、《中学生的15个好习惯》这样三本书的问世，可能会提供具体有效的帮助。

目 录

1

孝敬父母最善良

P1

2

生活自理真独立

P11

3

合理饮食保健康

P23

4

快乐运动身体棒

P35

5

智慧消费更聪明

P45

6

时间合理质量高

P57

7

网络面前做主人

P67

8

勤于思考更优秀

P83

9

热爱阅读富一生

P97

10

目标明确进步快

P107

11

一草一木皆爱心

P117

12

乐于合作促成功

P125

13

尊重隐私是美德

P135

14

善于倾听修养好

P147

15

学会分享学会爱

P157

16

附录

P169

17

后记

P199



孝敬父母最善良

一位母亲非常苦恼地讲起了对女儿的教育。她说：

那天我听见女儿对着姥姥大呼小叫，和姥姥争吵着，有些话让我震撼，孩子没有一丁点儿对老人的尊敬，话语里甚至夹杂着霸气和不屑。

我实在忍无可忍，把她叫过来。我问她怎么了，她说是姥姥不小心碰到了她。我说：“你明明知道是不小心的，为什么还一定要跟姥姥这样闹腾？”她理直气壮地说：“她碰到我了，就该跟我道歉。”

我没有再问什么，只是对她说：“请你仔细回想一下，然后告诉我，姥姥平日是怎么关心你的？请你说出五点。”女儿想了又想，最后只想出两点：第一，她给我夹菜；第二，她每天给我做饭。别的就什么也想不起来了，倒是想起了姥姥的一大堆不好，什么说话声音大、爱唠叨、总是记不住事情、睡觉打呼噜。

无奈，我只好和孩子进行了一次长谈，很多时候我甚至含着眼泪，恨不能把姥姥爱她的点点滴滴都告诉她，让她感受到长辈的爱。可是，我发现效果并不好，虽然当时孩子忏悔得流出了眼泪，可过后还是不知道孝敬姥姥。姥姥为她付出很多，可是孩子怎么这么没良心呢？

是啊，孩子为什么会没良心呢？尊敬长辈、孝敬父母是中华民族的传统美德，也是人类的美好情感。儒家经典《礼记》中说：“立爱自亲始”，就是说培养仁爱之心要从孝敬长辈开始。我们常常说要让孩子善良、有爱心，但爱心首先要从爱家人开始。如果一个人连他的父母都不爱，很难叫他再去爱他人、爱祖国。所以，对孩子来说要先从小事做起，从他们最熟悉的生活做起。而父母长辈对他们的爱是他们经常感悟到的，所以，从小养成尊敬长辈、孝敬父母的好习惯，是比较容易着手进行的。

懂得尊敬长辈、孝敬父母的人，常常具有一颗感恩的心，能够设身处地为他人着想，这样的人将来更能与他人合作，更容易感受到生活的幸福。一个不懂得感恩的人，首先无法报答父母的辛苦养育之恩。也许有的父母会说：我们的爱是无私的，我抚养孩子长大，并不要求他将来感激我。但是，不懂得感恩的人，生活也难以幸福。因为他们往往是以自我为中心的，其他人所做的事情在他的眼里都是理所当然的。这样的人会快乐吗？别人对他好，他觉得是应该的、平常的，因此不会快乐；别人对他不好，他更会不满足，甚至愤怒，认为全世界对自己都不公平。不懂得感恩的人内心期待总是远远大于现实，因此他难以获得快乐。而且，一个不懂得尊敬长辈、孝敬父母的人，也难以成为一个真正成功的人。因为孩子长大以后总是要走入社会的，他不可能永远生活在父母的羽翼下。走入社会是必须与人打交道的，特别是现代社会作为一个合作的社会，没有谁能够包打天下。山东省泰安市人民检察院检察长公丕汉是侦破大案的功臣，他不仅是一个嫉恶如仇的山东硬汉，而且还是一个非常有名的大孝子。多年来，他始终坚持一条偏激的土政策：不孝顺父母的人一律不得重用！他几乎“顽固”地坚持不与那些不孝敬父母的人交朋友！

父母养育子女，当然希望孩子将来成为一个幸福的人、一个成功的人。那么，就从培养孩子尊敬长辈、孝敬父母开始吧。

◎父母课堂



孝敬行为离不开好家风。孝敬父母、懂得感恩的行为，与家风有着密切的关系。什么是家风呢？简单地说，就是一个家庭的风气。风气犹如空气，弥漫在家庭的每一个角落。家风也是一种环境，它犹如肥沃的土壤，孩子犹如需要成长的小苗，在健康家风的熏陶下健康长大。家风还如绵绵细雨，滋润在家庭的每个角落，使家庭中的每个人都能够在这样的细润气氛中成长。家风包括的因素是非常广的，在社会学中，家风被称为“家庭文化”，心理学叫做“心理气氛”或“精神风貌”，是指一个家庭中家庭成员共同具有的相似的生活习惯、思想方法、道德准则、行为表现等的总称，是家庭成员文化修养、人格品质、相互关系等方面的具体体现。

家庭成员的形象、追求、喜好、品质、道德、家教等都是构成家风的因素，它形成家庭的思想体系和行为规范，直接影响孩子的成长。可见，对于一个家庭及这个家庭中的成员来说，家风是非常重要的，又是无处不在的。在不同的家风中长大，会形成不同的习惯，造就不同的性格。在良好的家风中熏陶，养成好习惯，这是家庭在培养少年儿童良好习惯中的一条重要经验。

家风的巨大影响绝不止一代。美国学者曾经对一个叫爱德华的家族进行过八代跟踪研究。老爱德华是美国的哲学家，他博学多才，勤奋好学，为人严谨，为子女树立了良好的风范。他的子孙中有13位做过大学校长，100多位是教授，80多位是文学家，60多位是医生，还有1人做过副总统，1人做过大使，20多人做过议员，几乎每一个人都很杰出。同时，他们还跟踪研究了珠克

家族。珠克也是一位美国人，但却是远近闻名的酒鬼和赌徒，毕生玩世不恭，浑浑噩噩，无所事事。他的子孙有 300 多人当过乞丐和流浪者，400 多人酗酒致残或夭亡，60 多人因犯诈骗罪和盗窃罪坐过牢，7 个人是杀人犯。两个家庭的家风在潜移默化中影响着后代，父传子、子传孙，子子孙孙、世世代代相濡染，相延续。由此可见家风对一个人的行为习惯影响有多大！

一位多年经商的广东商人对子女的孝心教育也特别重视，他介绍经验说：

我们家在附近算是比较富裕的了，自己开了三个茶城、两个足疗店。我们夫妻二人都很忙，没太多时间照料孩子。这时我们特别注意家庭文化的建设，希望能给孩子一个好的家风。

首先，家庭摆设不能过于豪华，要朴素高雅。家里请了一位 50 多岁的保姆，对保姆的选择我们特别在意，一定要说话温和、做事细心。孩子写完功课，我常让保姆带他去看演出，有时间我们夫妻二人也尽可能去看，想让孩子从小就接受传统文化的熏陶。我相信在这样的环境里长大的孩子不会太坏。

有一次，孩子要跟我们去足疗店，我没让他去。因为去那里的人太复杂。但我允许他去茶城，在那里他可以了解茶道，可以接触中国的茶文化，这些都是家风的一部分。

虽然家里有保姆，但孩子的事情还是要自己做；我在家里时也特别尊重保姆，把保姆当我母亲一样照顾。孩子看在眼里记在心上，所以他不会在家里飞扬跋扈。老师也反映他在学校里听话、懂礼貌，会照顾同学，不像有钱人家出来的孩子。

对于小学阶段的孩子来说，过多的说教是无意义的，既让孩子

腻烦，也难以让孩子理解。如果父母能多从建立良好家风的角度出发，多注意家庭生活的方方面面，对培养孩子的孝心是非常有益的。

优良的家风包括以下几个方面：

积极进取的生活态度。家庭成员之间可以有不同的爱好和理想，但他们的生活态度应该积极向上，乐观好客，尊敬长辈，孝敬老人，爱护幼小。在这种生活态度的支持下，家庭成员的行为对孩子的影响也一定是积极的。孩子会从父母的生活态度中学会爱，学会尊重，学会礼仪。

和谐民主的家庭氛围。家庭成员之间相互理解，相互尊重，彼此信任和关心。生活在这样的氛围中，才能心情愉快，相互促进。这种友爱的氛围也能使孩子养成尊重他人的行为习惯，能够经常换位思考，关心他人。

赏心悦目的家庭环境。这里的家庭环境准确地说是指家庭实物环境，如家庭中实物的摆设等。家庭环境整洁有条理，充满生机，朴素而具有知识韵味，都能给孩子很好的影响。有的家庭充满了绿色，有的家庭为孩子安排了快乐的、环境优美的儿童房，这些既给孩子带来美的享受，也使他们在生活中学会珍惜美的环境，做事井井有条。同时，生活在这样的环境中，还会让孩子感受到爱，感受到生活的快乐。

家庭成员的榜样行为。父母的行为是家风的重要组成部分。这些行为不能仅仅是专门做给孩子看的，而是要渗透在生活的每个细节里。这样才能真正成为家风的一部分，才能真正在无形中影响子女。例如，成年人对老人的孝敬，不能仅体现在语言上、行为上，还要体现在眼神上等。如果仅仅给老人钱，或帮老人干点儿活就牢骚满腹，或者虽然嘴上不说，眼睛里却流露出厌烦、无奈的眼神，都会对孩子产生无声的、不良的影响。

◎策略与方法



1. 爱要让孩子知道

很多父母把爱孩子与为孩子做的一切都藏在心里，自己的辛苦和委屈也深藏心底。这样做的结果却常常使孩子淡漠了、麻木了、忽视了。一位来自河北省张家口市的67岁的赵老先生，在北京某大学门口拉小提琴，卖艺三年为在内蒙古读书的女儿筹集学费，可21岁的女儿竟然毫不知情。这样的父爱虽然很无私，但是却难以培养起孩子的孝心。让孩子“看得到”、“听得到”父母的爱，其核心目的是要孩子提高认识、增强情感，从而培养孩子良好的行为习惯。

2. 对孩子的要求应具体明确

从孩子的道德发展水平来看，处于小学阶段的孩子，尤其是低年级的孩子，多数是以自我为中心的，他们更习惯按照自己的标准来看待外面的世界。所以，要给他们具体的、明确的要求，而不要含糊地跟他们说“要孝敬父母”。有时，孩子不是不想孝敬父母，而是不知道该怎么做。父母可以要求孩子从生活小事做起，这也是孩子们比较容易做到的。例如，看到爸爸妈妈下班了，问候一声“辛苦了”；爸爸妈妈回家了，给他们拿双拖鞋；爷爷奶奶生日时，打个电话或者送张贺卡；帮父母收拾餐具；等等。

3. 在孩子身边形成良好的氛围

孩子是看着父母的背影长大的，要给孩子一个孝敬父母的氛围。习惯养成需要榜样，榜样的行为就是不断地强化给孩子的教育。例如：经常带孩子去爷爷奶奶家；给长辈邮寄钱和礼物时带着孩子，让孩子帮忙做些事情；在公车上给老人让座……

4. 给孩子一个劳动岗位

培养孝敬的孩子需要在实践中进行，父母可以鼓励孩子从家庭小事做起。有的父母反映孩子懒得出奇，在家里可以说是“横草不动，竖草不拿”。有句俗话说：“懒人是勤快人养出来的。”同样，“懒孩子”也是勤快父母“养育”出来的。所以，父母可以在家中给孩子设一个劳动岗位，让孩子有责任心，经常做些家务事，把习惯养成巧妙地融入到家务劳动中。

5. 培养孩子的自信心

给孩子设定劳动岗位后，还要培养孩子的信心。家务活在成年人眼里不是难度很大的工作，但对缺乏劳动经验的小学生来说，还是有很大难度的。所以，父母要多给孩子信心。不要害怕孩子“闯祸”。一开始，您可以看着孩子把扫地、擦桌子的活儿干完，一方面对孩子实行“现场监督”，另一方面进行“现场指导”，不断提高孩子干家务活的技能。重复几次后，父母就要鼓励孩子独立操作。

◎和孩子一起读



黄香温席和霉千张

汉朝的时候，有一个叫黄香的孩子，家中生活很艰苦。在他九岁时，母亲就去世了。黄香非常悲伤。他本来就孝敬父母，在母亲生病期间，小黄香一直不离左右，守护在母亲的病床前；母亲去世后，他对父亲更加关心、照顾，尽量让父亲少操心。

冬夜里，天气特别寒冷。那时，农户家里又没有任何取暖的设备，确实很难入睡。一天，黄香晚上读书时，感到特别冷，捧着书卷的手一会儿就冰凉冰凉的了。他想，这么冷的天气，爸爸