

FUMUXIGUAN

YINGXIANGHAIZIYISHENG



父母习惯

影响孩子一生

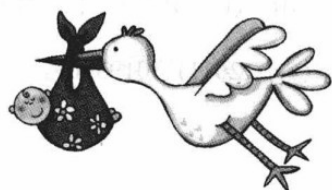
胡 锋◎著

卓越青少年问题专家13年从业经验
成功父亲8年教子历程
一语道破父母与子女相处要诀

中国书店出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

FUMUXIGUAN

YINGXIANGHAIZIYISHENG



父母习惯

影响孩子一生

图书在版编目 (CIP) 数据

父母习惯影响孩子一生 / 胡锋著. -- 北京 : 中国画报出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5146-0035-3

I. ①父… II. ①胡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第019390号

父母习惯影响孩子一生

出版人: 田 辉

作 者: 胡 锋

责任编辑: 卓 娜

出版发行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 68469781 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京阳光彩色印刷有限公司

监 制: 敖 晔

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0035-3

定 价: 26.80元

版权所有 翻版必究

最好的礼物

因为今年出版了两本关于儿童家庭教育的图书，朋友们见面总会调侃几句，强行给我冠上一个“作家”的头衔。这样的事情让我很无奈，也感到有些惶恐，趁着新作即将脱稿之际，我想再重申一下我写书的初衷，那就是为了把自己职业生涯中的一些感悟和经验奉送给广大的读者及家长朋友们，如果我的这点浅薄见识能帮你们在教育孩子的道路上少走一些弯路，那就是我最大的荣幸。

在我多年的心理咨询工作中，接触了无数个“问题儿童”和“问题家庭”，有一种现象让我感到很困惑。比如：一个家长把孩子送到我的办公室，告诉我，他的孩子有多动症，自控力太弱，管不住自己。但接下来没有几分钟，这位说起孩子时痛心疾首的父亲堂而皇之地对着墙上“禁止吸烟”的字样开始吞云吐雾，对他人的劝诫置若罔闻。而心理测试结果却表明，他的小孩各方面都很正常，是个健康活泼的好孩子，根本不需要进行任何的心理矫正。

这样的例子一多，我逐渐找到了其中的规律。实际上问题也很简单，这些家长眼里只看到自己孩子性格上的缺陷和行为上的不足，却从来没有想过，它们的源头在哪里。归纳起来，这些行为和现象统统可以用一个词来概括——习惯！

现代心理学和教育学的发展，早已经证明习惯是影响孩子成长的最重要因素。可以说，一个从小就具有良好生活和学习习惯的孩子在成人后更容易获得人生的成功与快乐；而坏习惯则可能使孩子的一切努力变成徒劳，甚至毁掉他们的一生。但让人惋惜的是，很多父母明明知道这一点，却不明白怎样正确、有效地培养孩子在各方面的好习惯。



日本教育家福泽谕吉说过：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。”事实也确实如此，孩子习惯的养成主要靠家庭。父母是孩子的第一任老师，孩子的习惯有80%是通过父母而来的，父母的好习惯会影响孩子的一生，而孩子的好习惯则决定他的命运。

我们每个做父母的都希望自己的孩子长大后能有出息，能出人头地，这很好。不过，我们也不能总把期望的目光过于盯在孩子身上，而忘了看一看自己。我们的一言一行、一举一动，都会深深地影响孩子的成长。因为每个孩子的心灵都是一块纯净的土地，我们为孩子播种一种思想，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。

多年的儿童心理咨询经验告诉我——问题孩子一定来自于问题家庭，问题家庭一定来自于问题父母。所以，在这里我告诉天下所有的爸爸妈妈们一个道理——作为父母，能给予孩子的最好礼物不是钞票、不是豪宅、不是名牌、不是溺爱，而是让他们一生受用无穷的好习惯。



第一章 好习惯是父母给予孩子的最好礼物

一、有梦想的孩子最幸福 /3

有梦才会有期望，有期望才会有拼搏和激情。不管是大是小，只要是孩子的梦想，就一定是世界上最具有价值的珍宝，它将带领孩子充满憧憬地面对生活中的任何困难。

二、有目标，人生才有动力 /5

很多人之所以不能成功，缺少的不是能力，而是明确的目标。我们教育孩子，一定要让孩子设定自己的目标。要知道，孩子真正的人生之旅才刚刚开始，它是从设定目标的那一天开始的。有目标才有动力，设定目标对孩子的一生都起着至关重要的作用。

三、赋予孩子一颗感恩的心 /11

一颗不知感恩的心灵，麻木而坚硬，怎么能指望他去爱别人、爱生活、爱这个世界？又怎能指望他勇于负担起家庭、社会的责任呢？

四、将自信种在孩子的心里 /14

自信心是一个人能力的支柱，是打开生命潜能大门的钥匙。没有自信心，就无法开发人的潜能，因而也不能使人成长为人才。家长对孩子的教育培养，最重要的内容就是培养孩子的自信心。



五、让孩子学会付出和分享 /19

父母应该让孩子学会和别人分享，分享是一种美德，更是一种快乐。萧伯纳曾经说过，“你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，每个人只有一个苹果。你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，每个人就有了两种思想。”可见，分享能让人减少痛苦，获得快乐。

六、不越俎代庖，孩子更独立 /23

有的家长总认为，什么事都替孩子干了，这就是爱孩子。实际上这不是科学的爱，如果家长要真正地爱孩子，就要为他的终身发展着想，如果家长什么都替孩子做了，就等同于直接忽略了孩子的独立性。

第二章 绝对不要对孩子做的事和说的话

一、不用“不知道”来敷衍孩子 /33

孩子的问题新奇古怪，有时候父母也许不能立刻给出有说服力的答案。何况父母的知识也是有限度的。这时候，父母可以和孩子一起查找资料，寻求问题的答案。总之，无论如何，父母都不要将孩子的问题搁在那里，用一句“不知道”帮自己解脱。

二、别总是拿孩子作比较 /35

每一个孩子都有自己的特点和个性，所以每一个孩子都应该从他自己实际的基础上发展，而不是做别的孩子的复制品。拿自己的孩子与别人的孩子作任何比较对于孩子自信心的形成与培养来说都是有害的。

三、别用“太忙”打发孩子 / 41

如果父母总是习惯以“很忙”为借口来敷衍孩子，这种漠视对孩子心灵的成长会产生多大的伤害啊！即使有再漂亮的衣服和最大的毛绒玩具，也不会令孩子开心。

四、不拿孩子来炫耀 / 48

喜欢过分炫耀孩子的家长应该记住：孩子是用来疼爱、关怀和鼓励的，永远都不是炫耀的资本，更何况一个人成功与否到30岁时都很难见分晓。一味地炫耀孩子，很可能会带来惨痛的教训。

五、不包庇孩子的缺点 / 53

对孩子的错误、缺点、过失不予正视，漠然处之，就等于默许。不接受批评教育，孩子就认识不到其危害，缺点也就不能克服，不能进步，其优点、长处也保持不住。如果家长有意掩饰，孩子更会有恃无恐，实际上就是助长其缺点、错误和过失，弄不好会酿成大错。

六、任何时候都不要嘲笑孩子 / 57

尊重孩子的想法，也肯定孩子的想法，永远不要嘲笑孩子。孩子的心田是落雪后的原野，你的嘲笑恣意而至，会将它踏得一片狼藉。

七、不要为孩子设限 / 60

在孩子遇到困难时，不要为孩子设限，而应鼓励孩子积极乐观地去找寻方法而不是借口。告诉孩子：世界上根本没有“不行”、“不可能”、“办不到”的事情，只要你通过一定的方法和努力，奇迹一定会发生的。



八、不在孩子面前争吵 / 63

经常面对家庭“战火”的孩子，容易出现人际交往障碍，出现焦虑、多疑等症状，而且对未来生活缺乏信心，尤其易对婚姻产生恐惧感。孩子长大之后就会变得霸道而难以与人和睦相处，在社会交往中难免遭人排斥，易产生挫败感，最终成为“孤家寡人”。

第三章 完美的父母打造完美的孩子

一、别让“拖拉”拖垮孩子 / 69

俗话说：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。”父母的一言一行都会深深地影响孩子的成长。当父母做事拖拖拉拉、磨磨蹭蹭的习惯耳濡目染着孩子时，孩子又怎能不被影响呢？

二、别敷衍孩子的好奇心 / 72

实际上，好奇心是孩子最强烈的心理活动，出现好奇心是儿童身心发展的一个特点。好奇心是孩子创造力的表现，许多天才的发明往往都来源于好奇心。

三、一定要对孩子说的“狼来了” / 76

对于孩子来说，诚实是很重要的品质，是一个人在社会上立足的资本。试想，如果一个人缺乏基本的诚信，没有一点儿信誉，谁会 and 这样的人打交道呢？别人都恨不得离你越远越好，那么，这样的人将来又如何去拓展自己的事业呢？

四、失败，没什么大不了 /81

其实，挫折和失败是每个孩子成长必然要经历的内容。每一个伟大的灵魂深处都有一颗伤痕累累的心，哪个成功者的背后没有经历过失败和挫折呢？

五、赞美让孩子更优秀 /85

要知道家长左一个“不是”，右一个“不是”，会对孩子的身心健康产生不良的影响。孩子的心理发育不成熟，不能正确评价自己，消极的评价语言会影响孩子的自信，有可能使孩子朝着不好的方向发展。只有用心去关注孩子的闪光点，才会收到意想不到的效果。

六、有虎头蛇尾的父母就有半途而废的孩子 /89

做事不能有头有尾的孩子，往往心理比较脆弱，意志力较差，情绪不稳定，注意力也不太集中和长久。从整体上看，这样的孩子自立、自理的习惯较难培养，这方面能力也差。由于孩子做事很少成功，造成自信心不足，甚至产生严重的自卑感。

第四章 和孩子做朋友就这么简单

一、学会向孩子道歉 /95

错怪了孩子，而能够向孩子主动道歉，这样的习惯做法实际上是对孩子的尊重和赏识，这样不仅可以让孩子学会做人的原则，而且能让孩子对父母产生由衷的崇敬，父母的威信才能真正树立起来，亲子关系也会进一步融洽。



二、尊重孩子的兴趣爱好 / 99

父母要认清楚的一点就是：之所以让孩子去上兴趣班，是因为他对某一方面的学习感兴趣。父母应该以增加孩子的兴趣为前提，在孩子也能接受的情况下，酌情为其选择兴趣班。而不是为了让孩子能有一技之长而去刻意地培养、强行地送他进兴趣班。

三、不做“拔苗助长”的父母 / 104

俗话说“早熟的种子不丰满”，过早地为了让孩子“赢在起跑线上”，而对孩子进行拔苗助长式的教育，很可能无意中扼杀了孩子求知的欲望，影响孩子潜能的开发和全面发展。

四、发现孩子的闪光点 / 109

每个孩子身上总有可取之处，总有闪光点，做家长的千万不能把孩子看扁，要发现孩子身上的闪光点，及时给予鼓励和肯定，用耐心去期待，用爱心去养护，用智慧去启迪，让点滴的可贵之处放射出耀眼的光芒。

五、不给孩子太大的压力 / 114

有时候，人们造成失败不是因为缺乏自信，也不是缺乏时机，更不是缺乏才华，而是人们在成长的过程中，不断地受到各界的压力，过多的压力，容易造成临场的失误。

六、对孩子不能说一套、做一套 / 117

有些父母在教育孩子的时候，常常不知不觉传递着这些矛盾的价值观念，出尔反尔，这样会对孩子的身心发展造成不良影响，因为父母朝令夕改的教育，会让孩子觉得世界变幻莫测，不可捉摸。从而挫伤孩子理解事物的积极性和判断事物的自信心。



七、孩子的日记本还是不看为好 /120

实际上，孩子有了秘密是走向独立的特征之一，说明他在自己处理自己的事情。同时秘密和责任往往是相连的，说明他准备自己独立承担责任。从这一意义上说，父母把孩子培养成“水晶人”，孩子就永远也长不大。

八、信任是孩子成长的力量 /123

一位家庭教育专家曾指出，教育的奥秘在于坚信孩子“行”。每个孩子心灵深处最强烈的需求，和成人一样，就是渴望受到赏识和肯定。

第五章 父母和孩子一起上的情操课

一、让孩子爱上阅读 /129

优秀的书籍，就如紫丁香，散发着浓郁的香气，恣意地芬芳着。而且，这种经典的芳香还将润泽孩子的未来，让孩子受益终身。

二、懂礼貌的孩子有人爱 /136

学会礼貌是一个潜移默化的过程，不是一蹴而就的。父母必须从小培养孩子懂礼貌，孩子才会成为一个受欢迎的小朋友。懂礼貌的孩子才招人喜欢，也更易融入社会。

三、孩子也有他该挑的担子 /139

责任心，是孩子日后能够立足于社会、获得事业成功与家庭幸福的至关重要的人格品质。责任心是一种高尚的道德情操，是一个人对自我的言论、行为、



承诺等，持认真负责、积极主动的态度而产生的情绪体验。

四、从小做一个谦虚的人 /144

谦虚不仅是一种美德，更称得上是一种人生的智慧。越是谦虚的人，他的优点就越能够被别人发现；越是孤傲自大、自以为是的人，他的缺点就越容易暴露。所以，一个人只有谦虚地对待别人，这样才容易获得大家的支持，为你的成功奠定可靠的基础。

五、不在背后指责别人 /149

如果一个人喜欢在背后说别人坏话，就说明他平时的心态是消极的、对立的、易怒的。这样的人一般都自卑、缺乏自信、没有安全感。需要靠否定别人来自我安慰。

六、快乐的父母培养乐观的孩子 /152

乐观不但是迷人的性格特征，还有更神奇的功能，它能使人对生活中的许多困难产生心理免疫力。乐观的孩子不易患忧郁症，他们也更容易成功，身体也比悲观的孩子更加健康。

七、与人为善就是与自己为善 /156

与人为善，就会多一份坦然，增一份愉悦，添一份好心情。正所谓“送人玫瑰，手留余香。”在帮助别人的同时使心灵受到一次净化，使其充满成就感和幸福感。帮助别人并不是为了得到回报，而是为了让自己活得更快乐。

第六章 生活小细节，成长大问题

一、让孩子学会与人交往 / 163

预测一个孩子成年后的生存能力，不是看他现在的学习成绩，也不是看他乖不乖，能不能遵守课堂纪律，最好的也是唯一的办法，就是看孩子能不能跟其他孩子合得来。

二、让孩子进行家务劳动 / 170

劳动乃人之本性，做家务是每个家庭成员对家庭应尽的职责和义务；做家务能增进家庭成员间的感情；做家务不但能培养孩子独立生活的能力，而且还可以潜移默化地培养孩子的自信心和责任感。

三、让孩子能专心致志地学习 / 175

学习时，专心致志的孩子往往能取得良好的学习效果，而且，这样的孩子在做其他事情时，也往往能够专注，也就更容易成功。

四、没有竞争，就没有进步 / 178

让孩子从小学会合理竞争，适应竞争环境，可以为将来更好地适应社会竞争打下基础，同时提高其独立的生存能力。培养孩子的竞争意识和竞争能力，已成为当前家庭教育的一项重要内容。

五、家有小小理财家 / 182

理财能力是关乎人一生幸福快乐的一个重要能力。教育孩子懂得节约用钱，其目的不仅仅是对金钱



的合理使用，更重要的是培养孩子的理财意识，使孩子获得经济独立能力。

六、尊重孩子的人格 / 188

当家长用讽刺挖苦的方式教育孩子的时候，你可曾想到，这会影响孩子一生的性格。你的孩子，即便不像你心中想象的那般优秀，但记住：性格比成就更重要！健康的性格才是他一生幸福的基础。

七、让孩子远离对老师的抵触情绪 / 193

孩子对老师产生抵触情绪，这样会很不利于孩子的学习，也会影响孩子的学习态度。孩子会觉得不需要再遵从老师的话，对老师的敬意也会逐渐减少。最后，受损失的还是孩子。

八、不偏食的孩子更健康 / 196

很多家长对孩子偏食的坏习惯一直漠视，甚至不以为然。他们不知道，这些坏习惯将会影响孩子的一生，给他们带来健康、学习、人际交往中的种种问题。

九、养成做事有条理的习惯 / 202

对于孩子来说，做事有条理是非常重要的，它可以帮助孩子有条不紊地处理应该处理的事情，而不会手忙脚乱。事实上，做事有条理对于一个人来说，不仅仅是一种做事的习惯，更重要的是，它反映了一个人做事的态度，是能否取得成就的重要因素之一。

一、有梦想的孩子最幸福

有梦才会有期望，有期望才会有拼搏和激情。不管是大小，只要是孩子的梦想，就一定是世界上最具有价值的珍宝，它将带领孩子充满憧憬地面对生活中的任何困难。

毛毛是小学二年级的学生，他喜欢运动，最崇拜的人是体育明星刘翔。

一次，毛毛在家里看电视，看到刘翔参加比赛的镜头。镜头中，刘翔以矫健的步伐奋力奔跑、跨栏，最后取得了冠军。毛毛兴奋地对妈妈说：“刘翔哥哥真厉害。我以后也要成为像他那么厉害的人！我也要拿冠军！”

妈妈听了，不屑地说：“你啊，别做梦了，还没你们班强强跑得快呢，还想得冠军？”

毛毛听了，低下了头。

就这样，一个孩子美好的梦想被家长扼杀了。生活中，很多人认为梦想太虚幻了，太缥缈了，不切实际。比如，上大学填专业时，又有几个人是以兴趣、爱好、梦想为考虑重点的呢？大家想的都是哪个专业出来好找工作、工资高等等现实问题，所以，梦想被我们不自觉地排挤了。

《意林》杂志在读者群中做了一个“你的梦想是什么”的调查，结果升职、加薪、健康、中奖等成了众多人的梦想。从这份调





查中，我们看到的更多的是现代人的个人情怀，在这个经济不断发展的社会里，我们不得不承认，我们被物质腐化了。

但是，每一个家长都应该记住：每个孩子的梦想都值得尊重，嘲笑他人的梦想是最可耻和可悲的事情。不管孩子的梦想是大是小，是俗是雅，只要他不是邪恶的，那么，怀揣美好梦想的孩子就是幸福的。

比尔·克利亚是美国犹他州的一个中学教师，有一次他给学生布置了一道作业题，要求学生就自己的未来理想写一篇作文。

一个名叫蒙迪·罗伯特的孩子兴高采烈地写开了，用了整整半夜的时间，写了七大张，详尽地描述了自己的梦，梦想将来有一天能拥有一个牧马场。他描述得很详尽，画下了一幅占地200英亩的牧马场示意图，有马厩、跑道和种植园，还有房屋建筑和室内平面设计图。

第二天他兴冲冲地将这份作业交给了克利亚老师。然而作业批回的时候，老师在第一页的右上角打了个大大的“F”，并让蒙迪·罗伯特去找他。下课后蒙迪去找老师：“我为什么只得了F？”

克利亚打量了一下眼前的毛头小伙，认真地说：“蒙迪，我承认你这份作业做得很认真，但是你的思想离现实太远，太不切实际。要知道你父亲只是一个驯马师，连固定的家都没有，经常搬迁，根本没有什么资本；而要拥有一个牧马场，得要很多的钱，你能有那么多的钱吗？”克利亚老师最后说，如果蒙迪愿重新做这份作业，确定一个现实一些的目标，可以重新给他打分。

蒙迪拿回自己的作业，去问父亲。父亲摸摸儿子的头说：“孩子，你自己拿主意吧，不过，你得慎重一些，这个决定对你来说很