



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

幼儿的 15个好习惯

晏红 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



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

幼儿的 15个好习惯

常州大学图书馆藏书章

晏红 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

幼儿的 15 个好习惯/孙云晓, 孙宏艳主编; 晏红著
—北京 人民日报出版社, 2011 4

ISBN 978-7-5115-0364-0

I ①幼… II. ①孙… ②孙… ③晏… III ①幼儿
—习惯—培养 IV ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 050924 号

书 名 幼儿的 15 个好习惯
作 者 孙云晓 孙宏艳 晏 红

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
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 150 千字
印 张 7 75
印 次 2011 年 4 月 第 1 版 2011 年 4 月 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5115-0364-0
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

健康饮食最重要

P1

2

生活作息有规律

P15

3

运动锻炼身体棒

P27

4

自我保护最安全

P39

5

做事专注效率高

P51

6

阅读书写打基础

P63

7

创新学习最聪明

P77

8

人际交往朋友多

P93

9

尊重他人受欢迎

P109

10

诚实守信最可贵

P125

11

善良友爱心灵美

P139

12

乐观自信最快乐

P155

13

情绪调节心态好

P169

14

学会负责是根本

P183

15

遵守规则讲文明

P195

16

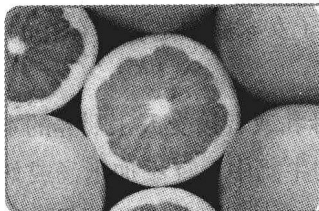
附录

P207

17

后记

P237



健康饮食最重要

◎实例



案例1

不少父母都反映类似的问题：我的孩子为什么不好好吃饭呢？喂他吃一顿饭可费劲呢！孩子吃饭我们全家都得出动：爷爷敲盆，奶奶唱歌，爸妈跳舞，保姆追在孩子屁股后面喂。可是孩子呢，要么紧闭嘴巴，要么把饭含在嘴里就是不嚼，他吃一顿饭把全家人都折腾出一身汗。请问有没有什么好办法让我的孩子好好吃饭？

案例2

有一个孩子的牙齿长得很好，但是不会咀嚼，原因是父母总是让孩子吃流食、喝鲜榨汁，结果孩子饮料喝得太多、流食吃得太多，只习惯于咕嘟吞咽，不会咀嚼，所以这孩子吃起东西来很危险，哽噎过多次，如今他的父母愁眉不展。

◎父母课堂



众所周知，只要是正常、普通的孩子，不经过任何训练和教化，就能自然具有吃喝拉撒睡的本能，但现在的问题是：家庭生活水平提高了，家长的养育照顾更加精心了，可孩子的本能似乎退

化了。这种不良的饮食习惯在当前独生子女家庭中是普遍存在的、见怪不怪的现象。

新出生的婴儿就具有吸吮、吞咽母乳或者接受人工喂养的本能。一般来说，4个月前的婴儿饮用的牛奶中不宜添加米汤或奶糕，这样可能导致消化不良或腹泻。10个月以后的婴儿便具有用杯子喝水喝奶的能力，大人不能总是让孩子依赖奶瓶，也不能让孩子过多地喝果汁。因为白开水对身体的保健功能是其他饮品不能取代的，所以要培养孩子喜欢喝白开水的习惯。

1岁左右的孩子消化能力和营养需求逐渐增加，可以考虑断奶，吃一些煮烂的食品和软米饭、小包子或小饺子等，一方面补充身体的需要，另一方面锻炼咀嚼肌，促进口腔消化功能的发育。所以，大人不要嚼饭喂孩子吃，这样对孩子的健康有影响。

二三岁以后的孩子能逐渐形成与大人一致的饮食习惯，2岁左右的孩子能自己一手扶碗、一手用勺吃饭，自己吃饭的积极性增高，但是因为动作不熟练、不准确而常常泼洒饭菜，3岁左右的孩子则学习用筷子，自己洗手、擦嘴。但是，孩子大了以后有可能产生口味偏爱，为了保证孩子全面地摄取营养，大人要注意预防和矫正孩子偏食的不良饮食习惯。

健康的饮食习惯保证孩子的正常身体发育。幼儿学习自己端碗筷进食等简单劳动，有益于刺激大脑发育。比如孩子独立使用筷子吃饭是手的复杂而精细的动作，必须用力得当和动作协调，才能夹起食物并送至口中。科学研究表明，用筷子夹食物，牵涉到肩部、胳膊、手掌、手指等30多个大小关节和50多条肌肉的运动。而人的大脑皮质和手指相关联的神经所占面积最广泛，大拇指运动区相当于大腿运动区的10倍，可见手和大脑有千丝万缕的联系，肌肉活动刺激脑细胞，有助于大脑的

发育。著名教育学家苏霍姆林斯基就曾说过：“儿童的智慧在手指头上。”

不良的饮食习惯会影响孩子的心理健康及其他行为习惯的建立。不少孩子的任性就是被“喂”出来的。例如，为了让孩子多吃一口饭，全家人投其所好，有些父母总是许诺“吃了这口饭，就给你买玩具”，使孩子下意识地将“吃饭”作为一种要挟家长的手段，从而养成任性、娇纵的性格。还有的父母总是怕孩子饿着，不停地让他吃东西。但是，孩子从来没有“饿”、“冷”等感觉，也不利于形成有毅力、有耐受力的心理素质。以上种种现象不少家庭都存在。随着孩子渐渐长大，能自觉吃饭了，早期养成的不良心理和习惯可能依然存在。所以，培养孩子健康的吃饭饮水习惯对孩子很重要，父母应引起重视。

◎策略与方法



培养孩子养成良好饮食习惯主要有以下内容：积极进食的态度、喜欢吃蔬菜、愿意喝白开水、注意饮食安全与卫生等。

一、在家积极进食

1. 保持适度的饥饿感

俗话说：“饥饿是最好的厨师。”这并不是说让孩子饿着肚子、忍着口渴来“锻炼”他；而是说让孩子保持适度的饥饿感，产生积极的食欲，这样孩子对营养的吸收能力反而更好。现在孩子吃的东西营养价值比较高，有的孩子在两顿饭之间还吃不少零食，如果运动量不充分的话，孩子就不会饿。可是父母觉得一日三餐的时候到了，孩子应该饿了，于是就敲盆打碗、唱歌跳舞地引诱孩子吃饭。其实只要孩子饿了，他自然会饭来张口。这是再简单不过的道理了。如果孩子吃一顿饭需要全家人“出场”，那么孩子

也许营养配餐“进口”了，一些不良的生活与行为习惯却要“出手”了。

2. 饭前保持愉快的进餐情绪

不说、不做可能引起孩子情绪波动的事情。父母要带头对饮食表现出很大的兴趣，给孩子积极的暗示，不在孩子面前对不合自己口味的食品表露出厌食情绪。

3. 营造稳定的就餐环境

为孩子安排一个固定的座位，吃饭的时候固定地放几首悠扬的轻音乐，让孩子知道：坐在这个地方、听到这个音乐，就是要吃饭了。这同时还有利于培养孩子的秩序感。

4. 巧妙应对孩子的挑食

如果经过医院检查排除了孩子的生理原因，父母应采用正确的养育方式，帮助并矫正孩子偏食的毛病。例如，对孩子厌恶的食品，可以在孩子的舌尖上，一点一点地让他熟悉味道；还可以把这些食品剁烂，和在包子和饺子里，孩子就会逐渐接受这种味道。值得注意的是，父母切不可缺乏耐心，仅尝试一两次后就放弃了。

二、在幼儿园积极进食

有的孩子上幼儿园后会出现饮食兴趣下降的现象，这与孩子不适应幼儿园环境、对幼儿园进食方式不熟悉有关，也有的孩子可能对食物产生了不良联想，如一个小朋友在家里吃肉，在幼儿园却不吃肉，跟他交流后才知道，妈妈做的肉是肉末和肉丁，幼儿园做的是肉丝，看起来像小虫，他害怕“吃小虫”。还有一个小朋友不吃虾米，因为她担心虾米在肚子里长大以后把自己吃了，所以她一吃饭就把虾米挑出来。可见，根据孩子的年龄特点，帮助他们在幼儿园快乐饮食是促进孩子发展不可缺少的途径。

1. 进餐游戏化

孩子的味蕾比较敏感，可能对某些食物的味道不太喜欢，但是随着孩子认知水平和想象力的发展，一些游戏化的做法会使孩子发生变化。炎炎一直不喜欢吃萝卜，自从幼儿园老师有一天边放幻灯片边讲《拔萝卜》的故事以后，她对萝卜着迷了，自己玩的时候常常摆弄玩具表演这个故事情节。老师趁机鼓励她：“拔了萝卜干什么呢？就得吃了，不吃就放坏了，以后就没有萝卜拔了。”妈妈也模仿老师的做法，买了真萝卜让孩子当玩具，然后就把孩子“拔”的萝卜做成菜吃，并誉之为“孩子的劳动果实”。

2. 找一个喜欢吃饭的好榜样

孩子的模仿性强，与老师商量安排孩子与一个进餐积极的小朋友坐在一起，并简洁地跟孩子说这个小朋友的优点在哪里，激发孩子模仿他人的动机。

3. 给幼儿园的食谱编故事

一个叫扬扬的小朋友从入园的第一天起就爱吃饭，这与扬扬的爸爸用幼儿园的食谱编故事有很大关系。开学那天，扬扬的爸爸看见幼儿园公布的食谱，就给儿子一条一条地念，然后又灵机一动编了个故事：“扬扬，你知道今天中午吃什么吗？一条小带鱼要向你的小碗游来了，它一看你的碗里是米饭，就说：‘好啊，今天我吃完米饭就变成小白鱼了，然后再跳进黄瓜鸡蛋汤里洗个澡，变成一个干干净净的小鱼娃娃。’”扬扬听得着迷了，还让爸爸讲，爸爸就说：“那你一定要把饭菜都吃干净，回来我问小带鱼洗澡没有，下次还讲故事。”就这样，扬扬带着一个幻想吃了今天的饭，又带着一个好奇期待明天的饭，吃饭成了让扬扬身心都很愉快的一件事。

4. 把幼儿园的食谱带回家

有一位妈妈很用心，她发现自己的孩子——毛毛不习惯幼儿园的饭菜搭配，就把幼儿园的食谱抄回家，提前给毛毛做一次，还跟她说：“明天幼儿园也有这个菜，比妈妈做得还好吃，要不然，为什么那么多小朋友都在那里吃呢？你说说都有哪些小朋友吃？”毛毛说：“佳佳吃，豆豆吃，果果吃。”妈妈摇摇头：“还有一个重要的小朋友没吃。”想了一会儿，毛毛发现落下了自己：“毛毛吃。”妈妈高兴地给毛毛鼓掌。

5. 忌讳在孩子面前抱怨食谱

如果家长对孩子所在幼儿园的食谱有意见，可以直接向幼儿园提出自己的看法，但是不要当着孩子的面抱怨食谱，因为抱怨会对孩子的进食情绪形成消极暗示。家长要带头对饮食表现出很大的兴趣，给孩子积极的暗示，不在孩子面前表露不合自己口味的食品。

6. 为孩子幼儿园吃饭做记录

家长不宜急切地要求孩子吃得多，更不要与其他孩子攀比饭量，而应为孩子一点一滴的进步加油。家长可准备一些小贴画，接孩子时询问老师今天在幼儿园吃得好不好，老师若给予肯定或积极的鼓励，回家后让孩子在挂历上贴一张自己喜欢的贴画，给他加油鼓劲儿。

7. 节假日保持良好的进食习惯

孩子在幼儿园好不容易养成的进食习惯，在家里应该得到巩固和强化，按时进食，不应忽早忽晚，特别要克服双休日进餐时间随意和过多吃零食的情况，以免孩子上幼儿园不适应，出现“5+2=0”的现象。

三、培养孩子喜欢吃蔬菜的习惯

吃蔬菜很重要，但很多孩子不爱吃，所以培养孩子喜欢吃蔬菜的习惯就特别重要，建议家长采用以下的策略和方法。

1. 培养孩子对蔬菜的审美情感

(1) 带孩子欣赏色彩鲜艳的蔬菜挂图或图片，让他对蔬菜外形和色泽产生美感。鼓励孩子画蔬菜，用各色彩笔涂色，并张贴在家中显眼的地方，增强他的成就感。

(2) 带孩子关爱生态环境中蔬菜的生命。孩子见到的餐桌上的蔬菜，是没有生命和动感的植物，家长应带孩子到菜园里观察蔬菜，为蔬菜浇水和除虫，孩子会因为自己投入了关爱而喜欢吃蔬菜。一个孩子一直不爱吃蔬菜，有一段时间跟爷爷生活在一起，爷爷闲着的时候就种点蔬菜，孩子也学着爷爷的样子照顾蔬菜的成长。当蔬菜能吃的时候，孩子大口大口地吃着自己的劳动果实，快乐极了，后来蔬菜就成了孩子的朋友，而不是敌人了。

(3) 带孩子去采摘蔬菜，让他与蔬菜亲密接触。找一个农家小院，带孩子一起采摘，并共同清洗蔬菜。如果孩子能拿好小刀，可以在父母的看护下切菜，这样会极大地增进孩子与蔬菜的感情。等到吃饭的时候，父母可以告诉孩子：“这根蔬菜是你摘的、你洗的、你切的，吃起来一定味道不一样哦！”孩子在家长的肯定下，一定会有所行动的。

2. 强化孩子对蔬菜的价值认识

(1) 没有孩子不喜欢听故事，故事可以用来娱乐也可以用来教育，如果有现成的故事更好，没有现成的故事，爸爸妈妈就给孩子编一些含有蔬菜营养知识的故事，让故事中孩子们喜欢的小猫、小狗、小白兔都认识到吃蔬菜的意义，孩子就会向这些小动物们学习吃蔬菜。

(2) 父母要真心地赞美并品尝蔬菜，提升蔬菜在孩子价值观中的地位。虽然蔬菜的营养价值高，“口碑”却不响亮。尽管很少听人把蔬菜与“大补”、“滋补”、“高级”、“珍贵稀有”等评价结合在一起，它常常穿着“清淡”、“新鲜”的外衣，但是父母对蔬菜的态度、评价和偏爱极大地影响着孩子的兴趣，所以，父母要在餐桌上、在孩子面前对蔬菜赞不绝口，毫无偏爱地享用蔬菜美食，孩子会被爸爸妈妈深深地感染。

(3) 增强同伴的影响力。大人和孩子做同样一件事，孩子更愿意模仿同龄人。两位妈妈是好朋友，她们的孩子也一样大，可是一个爱吃蔬菜，一个不爱吃蔬菜，后来，其中一位妈妈就想到一个办法，把爱吃蔬菜的小朋友吃饭时的情景用摄像机拍下来，让另一个不爱吃蔬菜的小朋友观看，结果两个孩子都受到了促进。

3. 刀工和烹调方式适合孩子享用

(1) 有些蔬菜纤维粗长，例如芹菜、菠菜、白菜，父母要把它们切得碎一些，以利于孩子咀嚼和吞咽，不让他产生被卡到的不良体验。

(2) 蔬菜的味道比较中和，不能过咸、过辣、过酸，否则会对孩子的味蕾刺激很大，影响他的食欲。

(3) 做成色彩斑斓的什锦米饭。把肉、胡萝卜、青椒切成丁儿，把青菜、蘑菇切成丝儿，再添加绿豌豆和黄玉米，炒好之后，和在蒸熟的米饭里，吃起来既利于孩子咀嚼和消化，而斑斓的色彩又对孩子的眼球有强烈的刺激作用，孩子吃蔬菜和米饭的兴趣也将大大提高。

(4) 把蔬菜由少到多地“藏起来”给孩子吃。如果孩子喜欢吃饺子和馅饼，把少量的蔬菜藏在里面，让孩子慢慢适应，以后