

12岁前，是孩子成长过程中最为关键的定型期

HAOYUHAOHAIZI
DEJINGDIANDUBEN
教育好孩子的
经典读本

12SUIQIAN
XIGUAN JUEDING
HAIZIYISHENG

12岁前， 习惯决定孩子一生

岳贤伦◎编著



教育就是培养好习惯。训子千遍，不如培养一个好习惯。

朝華出版社

12岁前，是孩子成长过程中最为关键的定型期

12岁前， 习惯决定孩子一生

12SUIQIAN
XIGUAN JUEDING
HAIZIYISHENG



教育就是培养好习惯。训子千遍，不如培养一个好习惯。

图书在版编目(CIP)数据

12岁前,习惯决定孩子一生 / 岳贤伦编著.
— 北京:朝华出版社, 2010. 5
ISBN 978 - 7 - 5054 - 2388 - 6

I. ①1… II. ①岳… III. ①少年儿童—习惯—培养
IV. ①B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 074844 号

12 岁前,习惯决定孩子一生

作 者 岳贤伦

选题策划 杨 彬
责任编辑 崔晶晶
责任印制 张文东
装帧设计 天下书装

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路 35 号
订购电话 (010)68413840 68433213
联系版权 j—yn@163.com
传 真 (010)88415258 (发行部)
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 240 千字
印 张 20
版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2388 - 6
定 价 36.00 元

前言

我国古人曾说：“少成若天性，习惯如自然。”意思是说，孩子小时候养成的行为习惯会像人的天性一样牢固、自然，对一生产生决定性的影响。

事实上的确如此。有一次，几十位诺贝尔奖得主聚会，记者问其中的一位科学家：“请问您在哪所大学学到了您认为最重要的东西？”这位科学家平静地回答：“在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么？”记者诧异地问道。“学到把自己的东西分一半给伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，做错事要道歉，仔细地观察事物……”这位科学家出人意料地回答，很好地印证了孩童时期的好习惯可以成就一个人的一生这个道理。

我们可能还听说过这样一个故事：一个临刑前的死囚，要求法官允许他见自己的母亲最后一面，当他的母亲来见他时，他请求母亲让他吃一口奶，当母亲解开衣扣欲哺乳时，他却一口咬掉了母亲的乳头，然后怨恨地说道：“为什么小时候你总是纵容我的坏习惯？害得我落到了今天这个下场！”这个故事发人深省，同时也深刻地告诉我们：儿时的坏习惯可能毁掉一个人的一生。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。父母对于孩子良好习惯的养成有着义不容辞的责任。因此，父母一定要在日常生活里注意观察孩子的一言一行、一举一动，从细微处着手，帮助孩子养成良好的行为习惯，改掉不好的习惯。

然而，现实生活中的许多父母往往只看重孩子的学习成绩，却忽视



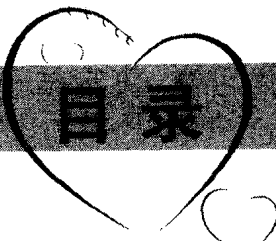
了对孩子的习惯教育，对孩子是否养成了良好的习惯全然不管。殊不知，好的学习习惯比成绩本身还要重要。很多时候，孩子的学习成绩不够理想，多是一些坏的习惯在作祟。此外，现在独生子女家庭居多，父母对孩子的事情往往大包大揽，剥夺了孩子生活自理的权力，导致一些孩子“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，却连最基本的洗衣服、扫地、整理书包等小事情都不会做。所以说，要想孩子成为全面发展的高素质人才，父母必须帮助孩子养成良好的习惯。

值得我们特别注意的是，孩子好习惯的培养存在一个“关键期”。我国著名青少年教育专家孙云晓经过研究发现：3~12岁是培养孩子形成良好习惯的关键时期。如果父母抓住这一关键时期对孩子进行培养，孩子就会受益终身。

法国著名的思想家、教育家卢梭也说过：“人生当中最危险的一段时间是从出生到12岁。在这段时间中，如果不采取摧毁种种错误和恶习的手段的话，它们就会发芽滋长，以至后来采取手段去改的时候，它们已经是扎下了深根，永远无法拔掉和剔除了。”

由此可见，12岁前，习惯的培养对孩子有着多么重要的意义。训子千遍，不如培养一个好习惯。好习惯是帮助孩子开启成功之门的钥匙，坏习惯是断送孩子前途的枷锁。但孩子良好习惯的养成，并不是一蹴而就的事，需要父母耐心的教育和引导，利用正确的方法与技巧，在长期潜移默化的熏陶和影响下，使孩子养成好习惯，改掉坏习惯。

本书从生活、饮食、卫生、学习、思维、劳动、理财、文明礼貌、道德行为、锻炼身体10个方面出发，全面、细致地列举了决定孩子一生的101个好习惯。本书内容涵盖了孩子成长过程中的各个方面，并以生动的案例、权威的专家指导和实用的培养方法立体地加以展现，相信各位父母一定能够从中找到培养孩子好习惯的“金钥匙”。



目录

第一章 生活习惯：决定孩子一生的幸福

习惯 1：“我就不想睡觉”

——按时作息，早睡早起(3)

习惯 2：“妈妈，我的文具盒哪里去了？”

——把用过的东西放回原处(6)

习惯 3：“妈妈，再等我一会儿。”

——做事不拖拉(8)

习惯 4：“别理我，忙着呢！”

——高效利用时间(12)

习惯 5：“唉呀！今天差点儿忘了写日记。”

——坚持每天写日记(15)

习惯 6：“妈妈，这样坐着舒服。”

——立要正、坐要直(18)

习惯 7：“我该先做什么呢？”

——先做重要的事情(21)

习惯 8：“我该怎么办呢？”

——自己的事情自己解决(23)

习惯 9：“今天晚上我想看一个通宵。”

——适当看电视(26)

习惯 10：“不就是多交几块钱的水电费吗？”

——节约水电(29)

习惯 11：“不就是一个馒头吗？”

——爱惜粮食，不剩饭菜(32)

习惯 12：“让我再玩一会吧。”

——远离网络游戏(35)

习惯 13：“我来拔电源。”

——增强安全意识(38)

习惯 14：“离远了我看不清楚。”

——让孩子珍视自己的眼睛(41)

第二章 饮食习惯：决定孩子一生的营养

习惯 15：“我最近不想吃早餐。”

——不可一日无早餐(47)

习惯 16：“我肚子不饿，等会儿再吃。”

——定时、定量进食，不暴饮暴食(50)

习惯 17：“苦瓜那么苦，我才不要吃呢。”

——纠正孩子偏食(53)

习惯 18：“我就喜欢吃零食。”

——不贪吃零食(56)

习惯 19：“白开水一点味道都没有，不好喝。”

——多喝白开水(59)

习惯 20：“我不吃青菜，我要吃红烧肉。”

——多吃水果蔬菜(62)

习惯 21：“用冰冲一下就可以吃了。”

——生吃瓜果一定要洗干净(65)

习惯 22：“我喝了剩下的饮料后怎么会肚子痛？”

——变质食物不能吃(68)

习惯 23：“哈哈，笑死我了！”

——吃饭时不说笑(70)

第三章 卫生习惯：决定孩子一生的健康

习惯 24：“我不想洗手了。”

——饭前、便后洗手(75)

习惯 25：“用妈妈的毛巾擦擦手！”

——不与他人共用毛巾(78)

习惯 26：“我不想刷牙。”

——早晚刷牙，饭后漱口(80)

习惯 27：“妈妈，今天我不想洗脚了。”

——每晚睡前洗洗脚(84)

习惯 28：“我身上还不脏呢。”

——勤洗热水澡(86)

习惯 29：“这是同学给我画的奥特曼。”

——勤换衣服、穿着整洁(89)

习惯 30：“狗狗，我们一起睡觉觉了。”

——不与宠物过分接触(92)

第四章 锻炼身体的习惯：决定孩子一生的体质

习惯 31：“我得学习，哪有时间跑步呀？”

——早晨跑一跑(97)

习惯 32：“吃饱饭我就不想动了。”

——晚饭后散散步(100)

习惯 33：“我不喜欢打球。”

——选择球类运动(102)

习惯 34：“我不想做广播体操了。”

——坚持做广播体操(105)

习惯 35：“我什么也没报，不感兴趣！”

——积极参加各种体育比赛(108)

第五章 学习习惯：决定孩子一生的学识

习惯 36：“我怎么老爱开小差？”

——上课专心听讲(113)

习惯 37：“老师课堂上是怎么讲的呢？”

——上课认真记笔记(116)

习惯 38：“我害怕回答错了，没敢举手。”

——积极回答问题(119)

习惯 39：“我不敢问老师问题。”

——大胆提问、质疑(122)

习惯 40：“这字怎么写得歪歪扭扭的？”

——书写要工整(125)

习惯 41：“只有抄，我才能完成任务。”

——独立完成作业(128)

习惯 42：“还早呢，我玩会儿再去做作业。”

——按时完成作业(131)

习惯 43：“没必要预习功课，反正明天老师也要讲。”

——课前预习(134)

习惯 44：“我学得挺不错，不用复习也能取得好成绩。”

——课后及时复习(136)

习惯 45:“我不知道先学哪门功课好。”

——制定合理的学习计划(139)

习惯 46:“怎样学习才有效呢?”

——寻找适合自己的学习方法(142)

习惯 47:“我才不爱看那些没用的书。”

——多阅读课外书(144)

习惯 48:“如果当时问一下老师就好了……”

——虚心向别人求教(147)

习惯 49:“妈妈,我已经‘ci’过饭了。”

——说好普通话(150)

习惯 50:“老师,我又迟到了……”

——按时上学,不迟到(152)

第六章 思维习惯:决定孩子一生的智慧

习惯 51:“我才不要学什么棋呢!”

——培养孩子的棋类爱好(157)

习惯 52:“这些思考题我都不会做。”

——独立思考、独立解决问题(160)

习惯 53:“问题原来可以这样来思考!”

——多角度看问题(163)

习惯 54:“这可怎么办呀?”

——思维灵活、不僵化(166)

习惯 55:“如果是我……”

——换位思考(169)

习惯 56:“风筝就是用来放飞的,还能干什么呀?”

——发散性思维(172)

习惯 57:“为什么彭彭画错了,老师还要表扬他呢?”

——创造性思维(175)

习惯 58:“老师写的应该不会错。”

——批判性思维(178)

第七章 劳动习惯：决定孩子一生的价值

习惯 59：“妈妈收拾，我不收拾。”

——收拾自己的物品(183)

习惯 60：“我不会自己洗衣服。”

——自己的衣服自己洗(186)

习惯 61：“妈妈，我不会做饭。”

——邀请孩子下厨房(189)

习惯 62：“晚上直接就睡觉了，干嘛要叠被子呀？”

——铺床叠被(192)

习惯 63：“你帮妈妈干点活行吗？”

——让孩子爱上家务劳动(194)

习惯 64：“学校组织我们去捡白色垃圾，我不想去。”

——参加公益劳动(197)

习惯 65：“没意思，我不想去！”

——积极参加课外活动(199)

习惯 66：“你们去吧，我想自己在家玩。”

——参加生产劳动(202)

第八章 理财习惯：决定孩子一生的财富

习惯 67：“爸爸，有钱什么都能买吗？”

——树立正确的金钱观、财富观(207)

习惯 68：“姑姑给我钱是让我买新衣服的。”

——学会储蓄(210)

习惯 69：“我该先买什么呢？”

——有计划地消费(212)

习惯 70：“哎呀，我买的东西忘了记了。”

——买东西要记账(215)

习惯 71：“妈妈，我的压岁钱你不能动。”

——正确对待压岁钱(218)

习惯 72：“妈妈，我也要买名牌鞋。”

——勤俭节约、不攀比(221)

习惯 73：“妈妈，你能再给我些零花钱吗？”

——靠自己的劳动赚钱(224)

第九章 文明礼貌习惯：决定孩子一生的修养

习惯 74：“我又不认识他们，怎么问好？”

——来了客人问个好(229)

习惯 75：“我不是故意踩他的脚的。”

——碰到、踩到他人要说“对不起”(232)

习惯 76：“我忘了敲你房间的门了。”

——进他人的房间先敲门(235)

习惯 77：“坏爸爸，我不喜欢你。”

——尊敬父母(238)

习惯 78：“爷爷，奶奶，你们自己夹吧！”

——尊敬老人(240)

习惯 79：“哎，哎，这面包多少钱呀？”

——学会使用礼貌用语(243)

习惯 80：“滚开，这个苹果是我的。”

——不说粗话和脏话(246)

习惯 81：“妈妈，我不想和陌生人说话。”

——接受他人的帮助要说“谢谢”(249)

习惯 82：“这是我的巴拉拉，我不让她玩。”

——懂得与他人分享(251)

习惯 83：“你睡你的觉，我看我的电视。”

——不打扰他人(255)

习惯 84：“我的课本哪里去了？”

——不乱动别人的东西(257)

习惯 85：“怎么没人主动和我讲话了？”

——耐心听他人讲话(260)

习惯 86：“‘水泡眼’告诉我的。”

——不给别人起外号(262)

第十章 道德行为习惯：决定孩子一生的品格

习惯 87：“那都是同学送的。”

——不说谎话(267)

习惯 88：“这不是我拿的。”

——勇于承认并改正错误(270)

习惯 89：“不就是一块橡皮吗？”

——借东西要按时归还(273)

习惯 90：“你真走运，捡到了一个手机。”

——捡到东西要交公(275)

习惯 91:“别人都是这样随手丢的。”

——不乱扔垃圾(278)

习惯 92:“我的纸币用完了,只好吐在地上了。”

——不随地吐痰(281)

习惯 93:“妈妈,小卖部多找给我一块钱。”

——不贪小便宜(283)

习惯 94:“我又没排在你前面,碍你什么事
儿了?”

——公共场合要讲秩序(286)

习惯 95:“快跑,车来了。”

——遵守交通规则(288)

习惯 96:“妈妈,咱们快走吧,不要给这个
瞎子钱。”

——善待他人(291)

习惯 97:“妈妈,你看我画的。”

——不乱涂乱画(294)

习惯 98:“咱们从这里钻过去吧。”

——爱护公物(297)

习惯 99:“都是她的错,我不原谅她。”

——学会原谅他人(300)

习惯 100:“这事和我没关系。”

——勇于为自己的行为负责(303)

习惯 101:“我才不喜欢和他们一起踢球呢。”

——善于与他人合作(306)

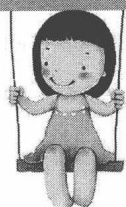
12岁前，习惯决定孩子一生

第一章 生活习惯

决定孩子一生的幸福



习惯 1



“我就不想睡觉”

——按时作息，早睡早起



家教摄像头

6岁的小浦是一个活泼好动的小男孩，最近，他每到晚上都比白天更兴奋、更贪玩，还经常看动画片，遥控器总是他拿着，别想让他放手。如果爸爸妈妈强制性给他关了，他还会大哭大闹，然后自己又打开看，任凭妈妈怎么劝导，他都不肯去睡觉，一般都要到11点以后才去睡，早上又赖着不起床，上学总是迟到。

每当妈妈劝他早点儿睡觉时，他总是对妈妈说：“我就不想睡觉！”妈妈真是拿他没办法。



专家如是说

睡眠对于每个人来说，就像空气、阳光、水分一样，是必不可少的。睡眠是最好的休息，是人体最基本的生理需要，一个人生命1/3的时间都是在睡眠中度过的，高质量的睡眠是每个人所必需的。相反，睡眠质量差则可诱发多种脏器疾病，严重威胁身体健康。

长期睡眠不足的孩子，常可表现为烦躁、精神萎靡、注意力涣散或记忆力减退等，长此以往，不利于大脑和身体的正常发育，当然也会影响学习效率的提高。





导致孩子晚睡、晚起的因素有很多，从根本上来讲是由孩子的不良作息习惯所导致的。而导致这种不良作息习惯产生的因素主要有夜间照明过亮、电视的诱惑、孩子白天活动少、父母作息规律的影响等等。而孩子早晨不爱起床，一般来说是睡得太晚所致。解决问题的关键是让孩子按时作息，早睡早起。有相关的实验发现，孩子早睡可以显著地改善白天的瞌睡和哭闹，并且早睡的孩子身体健康，患病的几率小。



1. 给孩子营造良好的睡眠环境

孩子晚上睡不着，很大程度上是受环境的影响，尤其是和父母一块睡的孩子，更是如此。比如，父母一直开着灯看书或来回走动，那么孩子就很不容易入睡。所以，作为父母，一定要为孩子营造良好的睡眠环境，就寝时间一到就关灯，让房间变得昏暗和安静，孩子上床以后就很容易入睡了。

需要注意的是，父母并不一定要跟孩子在同一时间入睡，但是孩子入睡前的活动应有父母陪同，这样的情境比较容易让孩子有安全感，顺便也可以监督孩子的作息。

2. 父母尽量做到早睡早起

父母的作息规律对孩子的影响比较大，如果您是一个很会享受“夜生活”的父母，那么为了孩子的健康和成长，要尽可能以身作则地养成良好的作息习惯，早睡早起。如果因为工作而早出晚归，也要首先安顿好孩子的睡眠，回家以后注意别吵醒孩子。

3. 安排安静的睡前活动

有些孩子由于白天“疯”玩而兴奋，不易入睡或睡不安稳。此时，父母不应强制性地催促孩子“快睡”、“快闭上眼睛”等，这样一来，反而会激起孩子的逆反心理，让他更加睡不着。相反，要试着为孩子安排一些安静、有趣的睡前活动，比如，温和地和他谈话，给他讲故事，给他唱歌，等等，都能使孩子更顺利地进入梦乡。

4. 白天让孩子得到充分的运动

孩子白天的活动量多少，也会直接影响到孩子的睡眠。我们经常会看到孩子玩累了就会不知不觉地睡去的情形，所以让孩子在白天充分地运动，可以有效地促使孩子早入睡。

5. 控制好孩子的午睡时间

孩子每天的总睡眠时间是相对固定的。不同年龄平均睡眠时间为：3~4岁，12个小时；4~5岁，11个小时；5~6岁，10个小时。

孩子的身体正处于生长发育之中，从早晨到中午，由于接受各种教育活动或进行各种游戏活动，身体一定很疲劳，再加上饭后需要静养，使食物得以消化，所以午睡是非常有必要的。但孩子的午睡时间为多少合适呢？这还应该根据孩子的年龄、个性及气候变化而定，但一般情况下，为孩子安排1个小时左右的午睡时间就可以了，太长、太短都不好。时间太长，孩子进入深睡眠状态，不易叫醒，而且晚上孩子就会变得精力充沛，迟迟不睡，导致早上不起床，中午接着睡，如此就会形成恶性循环；时间太短，若低于半个小时，那么孩子的身体得不到充分的休息，对身体成长不利。