



Good

Habits



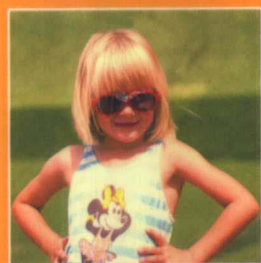
Are

好习惯

Formed

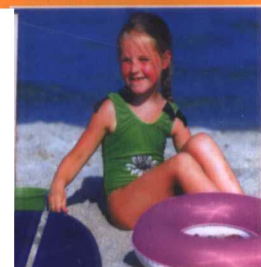
是培养出来的

徐汉林 编著



By

Training



播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；
播下一种性格，收获一种命运。

——威廉·詹姆士



海豚出版社



好习惯是培养出来的

Good habits are formed by training

徐汉林 编著



播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；
播下一种性格，收获一种命运。

——威廉·詹姆士



海豚出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯是培养出来的/徐汉林编著. —北京:海豚出版社,
2005.8

ISBN 7-80138-512-8

I. 好... II. 徐... III. 儿童-习惯-培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 085589 号

书 名	好习惯是培养出来的		
作 者	徐汉林		
出 版	海豚出版社		
地 址	北京百万庄大街 24 号	邮政编码	100037
电 话	(010)68326332		
传 真	(010)68993503		
印 刷	三河市南阳印刷有限公司		
经 销	新华书店		
开 本	小 16 开(730×980 毫米)	字 数	250(千)
印 张	15.25		
版 次	2005 年 9 月第 1 版	2005 年 9 月第 1 次印刷	
标准书号	ISBN 7-80138-512-8		
定 价	23.80 元		
版权所有	侵权必究		

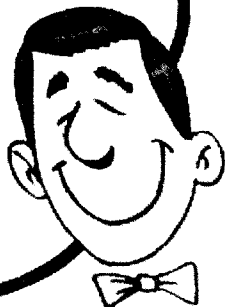
序：好习惯，好人生

每个家长都希望自己的孩子拥有尽可能多的美德——节制、宽容、诚恳、勤劳、公正、节俭、整洁、秩序、谦逊……是的，这些美好的品德会让我们的孩子最终走向成功，并成为一个人人尊敬的人。

真正的美德不是装出来的，它必将深入到每一个人的细胞中。每个人、每个家长需要做的，而且惟一可以做的就是把这些美德的行为全部变成习惯，因为人类的一切美德只有变成习惯才有价值，只有习惯才是坚不可摧的，正所谓“习惯成自然”。

也许，很多人还没有意识到习惯在我们的生活中发挥着多么重要的作用，习惯在如何影响着我们的生活。研究证明，一个人的日常活动，其中 90% 是通过不断地重复某个动作，而在潜意识中转化为程序化的惯性，也就是不用思考，自动运作。这种自动运作的力量，即习惯的力量。

世界上著名的“铁娘子”——英国首相撒切尔夫人在谈及习惯时说：“有时事务太忙，我也可能感到吃不消，但生活的秘诀实际上在于把 90% 的生活变成习惯，这样你就可以习惯成自然了。毕竟你想都不用想就去刷牙，这是习惯。”撒切



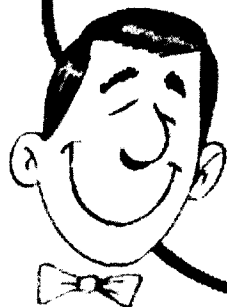
尔夫人所说的“想都不用想”，实际上就是受习惯支配的潜意识的作用。

要让孩子从小具备成功者的素质，一项刻不容缓的任务就是：帮孩子培养一生的好习惯。如果由于家长的疏忽，孩子已经养成了一些坏习惯，那么不要迟疑，马上帮助孩子改正这些坏习惯。在青少年时期，由于人的身心发展还未定型，具有较强的可塑性，这一时期也是矫治不良习惯的最佳时期。

任何一种习惯都不是天生的，都是可以改变的，只要您认真地爱着您的孩子，只要您付出自己的耐心，并配合切实可行的方法，那么您就是在为孩子铺就一条走向成功的大道。因为具备了成功者的习惯，成功离您的孩子也就不会太遥远了！

习惯的培养存在“关键期”一说，儿童时期，青少年时期，都是孩子培养好习惯、纠正坏习惯的关键时期。所谓的关键期，就是在这—时期培养习惯的话会收到积极的成效，而一旦错过了这个时期，那么只能是事倍功半或者收效甚微了。

翻开本书，您将发现它是一本为孩子培养好习惯量身订做的、关于习惯教育的宝典。关于如何培养好习惯，如何纠正坏习惯，我们都为您提供最实用、最有效的方法。



序：好习惯，好人生

上篇：习惯决定孩子命运

揭开习惯的面纱

习惯是什么	5
好习惯，好人生	6
坏习惯，酿恶果	8
习惯是怎样形成的	10
影响孩子习惯养成的因素	13
教育就是培养习惯	16

培养好习惯的十大法则

抓住关键期	21
有明确的目标	22
不断强化	25
给予理解与尊重	27
循序渐进	30
拥有宽容和耐心	33
寻找突破口	36

注重孩子的第一次	40
让孩子亲身体验	42
前后一致,没有例外	45

中篇:成就一生好习惯

培养孩子做人方面的好习惯

孝敬父母的习惯	51
尊敬老人的习惯	53
关爱他人的习惯	56
勇于承担责任的习惯	58
诚实的习惯	61
自信的习惯	63
积极乐观的习惯	65
独立自主的习惯	68
知法守法的习惯	70
谦虚待人的习惯	73
善于合作的习惯	75
宽容别人的习惯	77
自我克制的习惯	79
不怕竞争的习惯	82
有耐心的习惯	85

培养孩子学习的好习惯

兴趣是最好的老师	91
虚心好问的习惯	94
勤于思考的习惯	96
科学用脑的习惯	98
乐于想像的习惯	101
善于观察的习惯	103
积极创造的习惯	104
专心学习的习惯	107
正确书写的习惯	109
勤于动笔的习惯	111
珍惜时间的习惯	113

良好生活习惯的培养

善于自我保护的习惯	119
懂礼貌的习惯	120
讲究卫生的习惯	122
自己的事情自己做的习惯	124
喜欢运动的习惯	127
勤俭节约的习惯	129
从小爱劳动的习惯	132

下篇:怎样纠正坏习惯

纠正孩子做人的坏习惯

任性妄为的习惯	141
孤僻离群的习惯	144
不守信用的习惯	146
骄傲自大的习惯	148
自私自利的习惯	150
怯懦胆小的习惯	152
磨蹭拖沓的习惯	154
顺手牵羊的习惯	156
喜欢说谎的习惯	158
感情脆弱的习惯	162
乱发脾气习惯	164
喜欢打人的习惯	166
爱打断别人说话的习惯	168
嫉妒他人的习惯	170
爱慕虚荣的习惯	172
依赖别人的习惯	175
说粗话的习惯	179
嗜好表扬的习惯	180

自卑的习惯	184
-------	-----

纠正孩子学习中的坏习惯

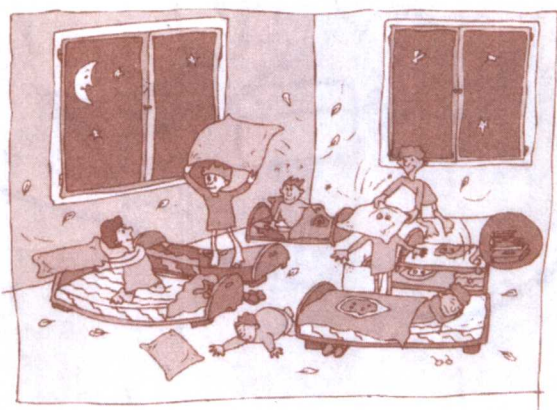
效率不高的习惯	189
不爱阅读的习惯	191
厌学、逃学的习惯	195
抵触老师的习惯	196
被动学习的习惯	199
不爱问问题的习惯	201
粗心大意的习惯	203
偏科的习惯	205

纠正孩子生活中的坏习惯

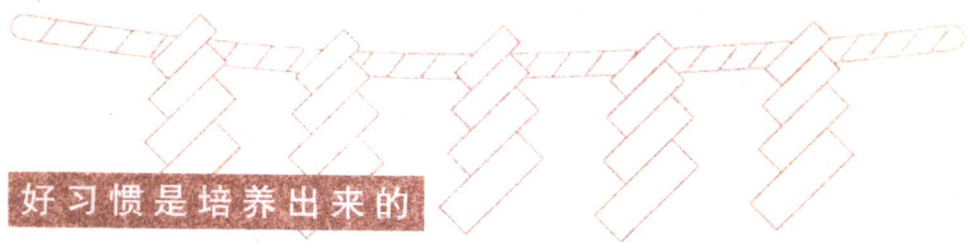
挑食、偏食的习惯	211
赖床的习惯	213
乱扔东西的习惯	215
乱涂乱画的习惯	217
从小吸烟的习惯	219
爱吃手指的习惯	221
沉迷于网络游戏的习惯	223
沉迷于电视的习惯	226
不注意护眼的习惯	228
纠正孩子的早恋	230

上篇： 习惯决定孩子命运

习惯是所有伟人们的奴仆，也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯同样责不可卸。

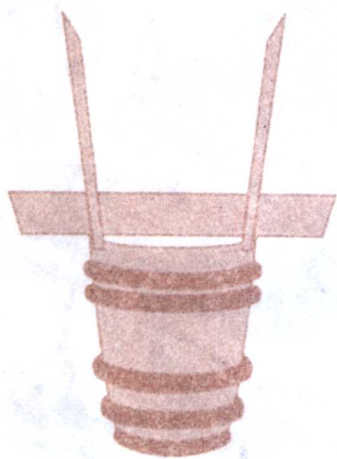






揭开习惯的面纱

习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律。习惯的力量是巨大的，一个人的日常活动，90%都是在不断重复原来的动作，再在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。







习惯是什么

知道现代铁路两条铁轨之间的标准距离是怎样形成的吗？

这要从古罗马说起了……

在古罗马时期，牵引一辆战车的两匹马屁股的宽度是四英尺又八点五英寸，因此，罗马人以四英尺又八点五英寸作为战车的轮距宽度。而在当时，罗马统治整个欧洲，甚至英国的长途老路都是罗马人为他们的军队所铺设的，因此，英国马路辙迹的宽度自然也成了四英尺又八点五英寸。任何其他的轮宽在这些路上行驶的话，轮子的寿命都不会很长。所以，如果马车用其他轮距，它的轮子很快会在英国的老路上撞坏。

最先造电车的人以前是造马车的，所以电车的标准是沿用马车的轮距标准。而早期的铁路是由造电车的人所设计的，因此，四英尺又八点五英寸成了现代铁路两条铁轨之间的标准距离。

更为奇妙的是，人们的这个习惯影响到了美国航天飞机燃料箱两旁的两个火箭推进器的宽度。这是因为这些推进器造好之后要用火车运送，路上又要通过一些隧道，而这些隧道的宽度只比火车轨宽一点，因此火箭助推器的宽度是由铁轨的宽度所决定的。

所以，最后的结论是：两千年前的两匹马屁股的宽度决定了美国航天飞机火箭助推器的宽度。

这种现象就被称为“路径依赖”。“路径依赖”类似于生活中的“惯性”，日常生活中普遍存在着这种自我强化的机制。它使人们一旦选择走上某一路径，就会在以后的发展中进行不断的自我强化。

我们所说的习惯同样也是这个道理。习惯就像是走路，人们如果选择了一条道路，就会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量会使人们不自觉地强



好习惯是培养出来的

化自己的选择,并让你轻易走不出自己选择的道路。

《美国传统词典》是这样定义“习惯”的:

1. 一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,它往往通过对某种行为的不断重复而获得;

2. 思维和性格的某种倾向;

3. 一种习惯性的态度和行为。

习惯的力量是巨大的。一个人的日常活动,90%都在不断重复原来的动作,在潜意识中转化为程序化的惯性。这些行为都是不用思考的自动运作。这种自动运作的力量,即习惯的力量。

习惯是我们的终身伴侣,是最好的帮手,它也可能成为我们最大的负担。它会推着我们前进,也可以拖累我们直至失败。

习惯是所有伟人们的奴仆,也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助,失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。

驾驭人生,驾驭习惯,让我们先来做习惯的主人。让好习惯带我们走向成功,千万不要让坏习惯带我们走向深渊!

好习惯,好人生

如果你希望出类拔萃,也希望生活方式与众不同,那么,你必须明白一点——你的习惯决定着你的未来。

——杰克·坎菲尔德(全球畅销书《心灵鸡汤》的作者)

习惯确实具有如此巨大的威力吗?

习惯之所以可以主宰人生是因为习惯可以成就一个人的性格。关于习惯成就性格这种观点古今中外有很多名人都提出过。



我国古代伟大的教育家孔子曾说：“少成若天性，习惯如自然。”说的就是小的时候养成的习惯会和他的天性一样自然，这个时期养成的习惯决定了一个人的性格。

牧师华理克在他的作品《目标驱动生活》中有这样的论述：性格其实就是习惯的总和，就是你习惯性的表现。

古希腊哲学家亚里士多德也早在公元前 350 年便宣称：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”

常言道：三岁定八十。哪怕是一个年龄很小的孩子，我们也可以从他身上看到未来推销员、医生、律师或是政府高官的影子；哪怕只是一句话，我们也能够从中分辨出细微的主观思维模式，以及特定的行为方式。而这些都在表明，就像是衣袖上会出现褶子一样，人们总有一天逃不过某种命运，我们的性格就像塑料，一旦被塑造成形就很难改变。

习惯成就性格，而性格决定命运。很多成绩斐然的成功人士之所以敢扬言，即使现在一败涂地，他们也能很快东山再起，就是因为他们养成的某种习惯锻造了他们的性格，而性格铸就了他们的成功。

在大家眼里，爱迪生确实堪称天才，他是人类历史上最伟大的发明家，一生共创造了 1093 项发明，包括白炽灯泡、留声机、电影等。这些成就让我们普通人望尘莫及，然而他本人却把这些归功于勤于思考的习惯。

他说：“就像锻炼肌肉一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑……恰当地锻炼、恰当地使用大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。而思维能力的锻炼，又将进一步拓展大脑的容量，并使我们获得新的能力。”爱迪生进一步解释道：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。不仅如此，他也会因此无法最大化地发挥和展现自己的才能。”爱迪生明白，正是勤于思考的好习惯，让他把自身更多的潜能开发了出来。

除了勤于思考的习惯，每个成功的人背后都还有一个或者很多个助他成功的好习惯。事实上，我们可以看到，拥有越多好习惯的人，他成功的可能性也就越大。

让我们来看看诺贝尔奖金获得者是如何讲述他们成功的秘诀的：