

B844.1
121

教育就是培养好习惯

影响孩子一生的 36种好习惯

做人的10种好习惯 做事的6种好习惯
学习的14种好习惯 交往的6种好习惯



唐伟红 崔华芳◎编著

YINGXIANG HAIZI YISHENG
DE 36ZHONG HAOXIGUAN

北京工业大学出版社

FOREWORD

序



教育就是培养习惯

教育应当促进每个人的全面发展，即身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面的发展。应该使每个人尤其借助青少年时代所受的教育，能够形成一种独立自主的、富有批判精神的思想意识，以及培养自己的判断能力，以便由他自己确定在人生的各种不同的情况下他认为应该做的事情。

——《学习——内在的财富》

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬，有个记者问其中一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”

这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答：“是在幼儿园。”

记者感到非常惊奇，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”

诺贝尔奖获得者微笑着回答：“在幼儿园里，我学会了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”

所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。事实上，大多数科学家都认为，他们终生所学到的最主要的东西，就是幼儿园老师教给他们的良好习惯。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一。作为科



影响孩子一生的 36 种好习惯

YINGXIANG HAIZI YISHENG DE
36 ZHONG HAOXIGUAN

学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家的富兰克林博学多才，他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路。富兰克林的成功也是来自于他对习惯的运用。

富兰克林在年轻时就发明了一种方法，他首先列出获得成功必不可少的 13 个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中庸、清洁、平静、纯洁和谦逊；然后，富兰克林决心获得这 13 种美德，并养成习惯；为此，他设计了一个成功记录表，每一项美德占去一页，画好格子，每天晚上反省时若发现有当天未达到的地方，就用笔作个记号。就是把这些美德化为习惯使富兰克林走向了成功。

富兰克林在 79 岁时，把自己的一生记录在了自传当中。在那本不朽的自传中，富兰克林花了整整 15 页纸，特别记叙了他的这一伟大发明，他认为，他的一切成功与幸福都来自于这个伟大的发明，那就是对习惯的控制。富兰克林在自传中写道：“我希望我的子孙后代效仿这种方式，有所收益。”

事实正是如此，习惯对于一个人的影响是非常深远的。

你也许听说过“林旺”的故事。

林旺是一只小象，它在很小的时候，就被放进了动物园，鼻子被一根链条拴在了木桩上。

有一次，林旺想挣脱铁链到猴山看看猴老弟，没想到用力过猛，铁链把鼻子挣得生疼。“哎呀，这条铁链太牢了！”林旺含泪舔着自己流血的鼻子，心想：“我这头小象是挣不开这条铁链的。”

半年后，林旺又想到大街上去转转，一挣链条，又把鼻子挣得生疼，它又想：“我这头小象是挣不开这条铁链的。”经过两次的失败，林旺再也不敢去挣那条铁链了。

日复一日，年复一年，林旺长成大象了。这时候的林旺完全可以挣脱铁链到外面潇洒走一回了，但是，经过前两次的失败，林旺已经习惯性地认为自己是不可能挣脱这条铁链的，它再也不想到外面去玩了。终于，林旺老死在象房里了，直到死，林旺也没有实现潇洒走世界的愿望。

可见，习惯决定了林旺的一生碌碌无为。英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可

以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

1998年，世界巨富比尔·盖茨和巴菲特应邀到华盛顿大学演讲，当学生们问“你们怎么变得比上帝还要富有”时，巴菲特的回答是：“非常简单，原因不在于智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯、性格和心态。”比尔·盖茨听后也表示十分赞同。由此可见，很多成功人士都非常看重习惯的作用和影响。

那么，什么是习惯呢？

在最新版的《新华词典》中，对于“习惯”是这样释义的：“长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等。”事实上，广义的习惯不仅仅是动作性的、生活方式性的或社会风尚性的，还包括人类所有的优点。甚至包括“善良”“仁爱”这样永恒的主题，也需要进行不断修炼，才会真正化为行动性的习惯。

孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”意思就是小时候形成的良好行为习惯和天生的一样牢固。近代英国教育家洛克在其《教育漫话》中说道：“儿童不是用规则教育就可以教育好的，规则总是被他们忘掉。你觉得他们有什么必须做的事，你便应该利用一切时机，给他们一种不可缺少的练习，使它们在他们身上固定起来。这就使他们养成一种习惯，这种习惯一旦养成以后，便不用借助记忆，很容易地、很自然地发生作用了。”

确实，儿童期是形成习惯的关键时期。孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，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。习惯对于孩子的生活、学习以至事业上的成功都至关重要。我国教育家陈鹤琴先生则说：“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”事实上，习惯是一种惯性，也是一种能量的储蓄，只有养成了良好的习惯，才能发挥出巨大的潜能。为了孩子的健康成长和终身的幸福，每一个父母都需要高度重视孩子的习惯培养。

著名的教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”叶圣陶认为，教育的目的就是培养习惯。他说：“我们在学校里受教育，目的在养成习惯，增强能力。我们离开了学校，



影响孩子一生的 36 种好习惯

YINGXIANG HAIZI YISHENG DE
36 ZHONG HAOXIGUAN

仍然要从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在养成习惯，增强能力。习惯越自然越好，能力越增强越好。”叶圣陶先生非常重视少年儿童良好习惯的培养。20 世纪 40 年代，叶圣陶先生就提出了“教育就是养成良好的行为习惯”这个理念，并专门写了《习惯成自然》和《两种习惯养成不得》等文章。

培养儿童的良好行为习惯，也是著名的教育家陶行知先生的教育思想。陶行知先生早年留学美国，师从美国进步主义教育大师杜威。归国后，他终身致力于中国教育的改造，教育思想和实践经验都十分丰富。

陶行知认为，儿童期是人格和习惯形成的最佳时期。他在《创设乡村幼稚园宣言书》一文中写道：“从福禄倍尔发明幼儿园以来，世人渐渐地觉得幼儿教育之重要；从蒙台梭利毕生研究幼儿教育以来，世人渐渐觉得幼稚园之效力；从小学注意比较家庭送来的与幼稚园升来的学生性质，世人乃渐渐觉得幼儿教育实为人生之基，不可不趁早给他建立得稳。儿童学者告诉我们凡人生所需之重要习惯、倾向、态度多半可以在六岁以前培养成功。换句话说，六岁以前是人格陶冶最重要的时期。这个时期培养得好，以后只要顺其自然，自然成为社会的优良分子；倘使培养得不好，那么，习惯成了不易改，倾向定了不易移，态度决了不易变。”

那么，怎样培养孩子的好习惯呢？

一、好习惯要在生活中培养

日本教育家福泽谕吉说：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。”事实正是如此，孩子习惯的养成主要在家里，父母应该注重在生活中培养孩子的各种好习惯。

陶行知先生认为，各种知识和技能学习最好在生活进行，习惯培养更应该如此。他在《生活教育》一文中写道：“生活教育是生活所原有，生活所自营，生活所必需的教育。教育的根本意义是生活之变化，生活无时不变，即生活无时不含有教育的意义。因此，我们说‘生活即教育’，到处是生活，即到处是教育；整个社会是生活的场所，亦即教育之场所……生活教育与生俱来，与生同去。出世便是破蒙，

进棺材才算毕业……随手抓来，都是活书，都是学问，都是本领……自有人类以来，社会即是学校，生活即是教育。”

德国哲学家康德从小就在父亲的教育下养成了严谨的生活习惯。据说，他每天散步要经过镇上的喷泉，而每次他经过喷泉的时候，时间肯定指向上午七点。这种有条不紊的作风正是哲学家严密思维的根源。可见，良好的生活习惯对于一个人的成功起着积极的作用。

家庭是孩子成长的第一环境，是孩子习惯形成的摇篮，6岁前的儿童主要生活在家庭中，家庭生活对孩子的影响是非常重要的。

有一个小朋友叫阳阳，由于父母工作繁忙，阳阳从小就跟随着爷爷奶奶生活，爷爷奶奶对阳阳非常宠爱。他们对阳阳总是照顾得无微不至。当阳阳进入幼儿园时，还不会独自上厕所，不会自己吃饭，不会自己睡觉……阳阳在生活中根本就没有学到良好的自理习惯！这时候，阳阳的父母才意识到问题的严重性，赶紧把阳阳接到家中，对阳阳进行生活习惯的训练。

由此可见，生活即教育，父母应该积极为儿童创造适宜的家庭环境，同时，父母应当经常在行为、举止和谈吐等方面给儿童一个最好的榜样，讲话时要注意礼貌、举止要文雅，表现出高尚的情操、道德行为和良好的习惯。如果能够经常这样以身作则，这种长期熏陶使儿童在潜移默化中得到最佳的教养，通过日积月累，让儿童的良好习惯在不知不觉中形成。

二、好习惯要在实践中培养

在实践中养成习惯，要不断身体力行，使习惯成自然。陶行知先生的生活教育理论非常重视在做中学。因此，他主张在做中养成习惯，即在实践中养成习惯。他在《教育的新生》一文中写道：“我们所提出的是：行是知之始，知是行之成。行动是老子，知识是儿子，创造是孙子。有行动之勇敢，才有真知的收获。”


叶圣陶先生也认为，要养成某种好习惯，要随时随地加以注意，身体力行、躬行实践，才能“习惯成自然”，收到相当的效果。

什么是“习惯成自然”呢？

叶圣陶是这样解释的：“成自然就是不必故意费什么心，仿佛本来就是那样的意思。”他举例道：“走路和说话是我们最需要的两种基本

影响孩子一生的 36 种好习惯

YINGXIANG HAIZI YISHENG DE
36 ZHONG HAOXIGUAN



能力。这两种能力的形成是因为我们从小就习惯了，‘成自然’了；无论哪一种能力，要达到习惯成自然的地步，才算我们有了那种能力。如果不达到习惯成自然的程度，只是勉勉强强地做一做，就说明我们还不具有那种能力。”

“通常说某人能力不强，就是说某人没有养成多少习惯的意思。比如说张三记忆力不强，就是张三没有把看见的、听见的一些事物好好记住的习惯。说李四表达能力不好，就是说李四没有把自己的思想和感情说出来的习惯。因此，习惯养成得越多，那个人的能力就越强。做人做事，需要种种能力，所以最要紧的是养成种种的习惯。”

良好学习习惯形成的过程，是严格训练、反复强化的结果。现代控制论创始人、美国著名数学家维纳，在回忆父亲对他早期学习习惯的严格训练时说：“代数对我来说没有什么困难，可父亲的教学方法，使我们精神不得安宁，每个错误都必须纠正。他对我无意中犯的错误，第一次是警告，是一声尖锐而响亮的‘什么’，如果我不马上纠正，他会严厉地训斥我一顿，令我‘再做一遍’。我曾遇到不止一个能干的人，可是他们到后来一事无成。因为这些人学习松懈，得不到严格纪律的约束。我从父亲那里得到的正是这种严厉的纪律训练。”父亲严格的训练，终于使维纳养成了良好的学习习惯，以后成为誉满全球的科学巨人。

三、要抓住教育的关键期

自从奥地利动物心理学家洛伦兹发现动物行为发展的关键期，并荣获诺贝尔奖后，人类广泛地开展了对自身各种能力与行为的发展关键期的研究。

研究发现，孩子习惯的养成有一个关键期的问题。幼儿园和小学是培养生活习惯与学习习惯的关键期，而到了中学，就是改造习惯时期了。

在儿童时期养成的良好习惯，孩子可以受益终身；在儿童时期养成了坏习惯，就有可能终身受到伤害。因此，在养成习惯的过程中，一定要注意利用儿童的关键期。如果错过关键期，对习惯的改造将要比塑造艰难得多。抓住关键期进行习惯的培养，可以取得很好的效果。下表是一些儿童习惯养成的关键期。

年龄	2岁	3岁	3岁半	4岁	4岁半	5岁	5岁半	6岁
习惯	计数能力	规则意识	观察力	语言能力	交际能力	生活观念	思维能力	创造能力

要使孩子养成一种好习惯，父母一定要注意孩子第一次出现的行为。例如，孩子第一次骂人的时候，他并不是道德驱使，而是觉得好玩。这时候，孩子会观察父母或其他成人对自己行为的反应。如果成人的态度是冷淡的、严肃的，孩子就会明白：“大人不喜欢我的这种行为。”由此，他会减少这种行为。如果这时有成人对孩子的行为表现出赞扬、夸奖或者高兴地笑等反应，孩子就会觉得自己的行为是受到成人喜欢的，由此，他会增加这种行为出现的频率，从而养成不良的习惯。因此，父母一定要注意抓住教育的关键期来教育孩子。

四、好习惯要培养，坏习惯要纠正

对于父母来说，要注意培养孩子的良好习惯，更要注意不要让孩子养成不良的习惯。因为坏习惯一旦养成，就具有自然的驱动力和心理惯性，有时候就算没有外部条件，习惯行为也同样可以做出。许多孩子有时候知道自己有不良的习惯，但是往往控制不住自己而重复不良的习惯。这时候，父母要帮助孩子抑制和纠正坏习惯。

那么，什么是坏习惯呢？叶圣陶认为，习惯不嫌其多，但有两种习惯养成不得，除此之外，其他的习惯多多益善。这两种习惯就是：不养成什么习惯的习惯和妨害他人的习惯。

什么是“不养成什么习惯的习惯”呢？叶圣陶用日常生活中的某些习惯的养成来说明不养成什么习惯的坏处。他说：“坐要端正，站要挺直，每天要洗脸漱口，每事要有头有尾，这些都是一个人的起码习惯。有了这些习惯，身体和精神就能保持起码的健康，但这些习惯不是短时间内就形成的，要逐渐养成。在没有养成的时候，多少需要一些强制工夫，自己得随时警觉，直到‘习惯成自然’，就成为终身受用的习惯。可是如果起先没有强制与警觉，今天东、明天西，今儿这样，明儿又那样，就可能什么习惯也养不成。久而久之，这就成为一种习惯，牢牢地在身上生了根。这就是不养成什么习惯的习惯，最要不得。”这种习惯与其他种种习惯冲突，一旦养成，其他种种习惯就很少有养成的希望了。

什么是“妨害他人的习惯”呢？叶圣陶举例说：“走进一间屋子，



影响孩子一生的 36 种好习惯

YINGXIANG HAIZI YISHENG DE
36 ZHONG HAOXIGUAN

砰的一声把门推开；喉间一口痰上来了，噗的一声吐在地上；这些好像是无关紧要的事，但这既影响他人学习和工作，又可能传播病菌，一旦习以为常，就成为一种妨害他人的习惯。”

妨害他人的习惯是恶劣品质形成的重要根源。如果一个人不明白自己与他人的密切关系，不懂得爱护他人，一切习惯偏向妨害他人的方面，就极有可能成为一个恶人。

对于好习惯要培养，坏习惯要纠正。中国青少年研究中心副主任孙云晓的公式是：培养好习惯用加法，克服坏习惯用减法。

例如，在培养孩子的读书习惯时，可结合孩子兴趣特点先选择故事书，由浅入深，由短到长。不在一朝一夕，贵在长久坚持。一位细心的妈妈观察写作业的儿子，一会喝水，一会撒尿，不到一小时出来四五次。这位妈妈看在眼里却没有急于求成，而是在第二天孩子写作业前给孩子提了个建议：坐下前把该办的事办好，我看你写作业时出来三次完全可以。孩子在妈妈的鼓励下果真少出去一次；过几天妈妈又提议再减少一次，孩子又轻松做到了。家长的要求依次递减，直到孩子可以集中精力把作业写完，既帮孩子克服了不良习惯，更重要的是保护了孩子的自信心。

另一位家长的做法更有意思。他的孩子看书写字的习惯非常不好，经常是眼睛离书本非常近。他担心孩子会患上近视，非常苦恼。后来，他去咨询一位教育专家。教育专家问这位家长，孩子有什么特别的好恶。这时，他想起孩子对大葱的气味非常敏感。于是，教育专家指导家长把大葱的液汁涂在桌面上，并告诉这位家长，这样可以帮助孩子养成看书写字的好习惯。这位家长将信将疑，但还是按教育专家的意思去做了。果然，这个方法真的有效。原来，孩子在写字的时候，一旦头低得接近桌面，他的眼睛就受不了大葱的刺激而流泪，从而不得不抬起头。久而久之，孩子真的纠正了坏习惯。

这种方法是教育学上所说的“厌恶法”，这种厌恶法不仅可以纠正孩子在行为上的习惯，而且对纠正孩子某些心理上的坏习惯也有较好的作用。

当然，纠正孩子不良的习惯不仅需要行为的弱化，还需要大人们配合做一些思想工作，如心理辅导和正向诱导，各种方法共同参与、协调配合，坏习惯是可以消除的。

五、纠正孩子坏习惯要有毅力

俄罗斯教育家乌申斯基说：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用到它的利息。而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。”确实如此，如果孩子养成了一种坏习惯，他将一辈子受这种坏习惯的折磨。

美国研究发现，养成一个习惯需要 21 天。也就是说，教育孩子养成一种好习惯至少要 21 天的时间。但是，如果孩子已经养成一种坏习惯，要纠正孩子的这种坏习惯，需要花费的时间却比 21 天要多。这就要求父母在纠正孩子坏习惯的过程中要有毅力。

事实上，在纠正孩子坏习惯时，父母应该直接提出坏习惯的不良影响，并以此触动孩子的心灵，这样纠正起来相对容易得多。

在《钢铁是怎样炼成的》一书中有这样的情节：有一次，保尔参加青年团员们的争论：人能不能克服已养成的习惯，如吸烟？保尔说：“人应该支配习惯，而不是习惯支配人。”

当时有位青年嘲笑说：“保尔就会说漂亮话……问他自己抽不抽烟？抽的。他知不知道吸烟没有好处？知道的。可是戒掉呢——又戒不掉。”

保尔听后，马上将口中正抽着的烟卷拿下来揉碎，说：“从今天以后，我绝不再抽烟。”从此，保尔戒掉了几乎是从儿童时代就养成的抽烟习惯。

坏习惯难以改掉的一个重要原因，是决心不大、毅力不强。富兰克林说：“习惯就利用轻忽，嗜好有时比理由还强硬。”对于抽烟这个坏习惯，不少烟民都想改，但为什么有的改掉了，有的改不掉？关键是要认识到坏习惯的危害，而且要痛下决心去改。这样，诸如吸烟、酗酒、随地吐痰等不好的习惯，都是可以改掉的。

教育学家威廉·坎宁安说过这样一个寓言：

一个人正在沙漠里散步，突然，一个声音对他说：“捡一些卵石放在你的口袋里吧，明天你会又高兴又后悔的。”

这个人弯腰捡了一把卵石放进口袋。

第二天，当他将手伸进口袋时，他惊奇地发现口袋里放的不是卵



影响孩子一生的 36 种好习惯

YINGXIANG HAIZI YISHENG DE
36 ZHONG HAOXIGUAN

石，而是钻石、绿宝石和红宝石。他感到非常高兴，不一会儿，他又感到非常后悔。他高兴的是自己拿了一些卵石，后悔的是，自己没有多拿一些。

教育也是这个道理。家长今天怎样教育孩子，明天孩子就会成为怎样的人。习惯就像是那些卵石一样，你现在多培养孩子一些好习惯，明天的孩子就会得到钻石、绿宝石和红宝石。那时，作为家长的你，会和寓言里的这个人一样，又是高兴，又是后悔。高兴的是，你的孩子拥有一些良好的习惯，后悔的是，你其实还可以培养孩子更多的好习惯。所以，为什么不从今天开始为孩子多捡一些卵石呢？明天，这些卵石将变成孩子一生的财富，让他幸福一生。

Contents

目录



序

教育就是培养习惯	1
----------------	---

做人的习惯

第1种习惯 诚信	3
第2种习惯 礼貌	11
第3种习惯 爱心	18
第4种习惯 乐观	25
第5种习惯 理财	31
第6种习惯 自信	41
第7种习惯 坚强	48
第8种习惯 谦虚	55
第9种习惯 宽容	61
第10种习惯 责任心	67

做事的习惯

第11种习惯 做事有计划	75
第12种习惯 热爱劳动	82
第13种习惯 珍惜时间	88
第14种习惯 自主选择	96

第15种习惯	自我反省	102
第16种习惯	自我管理	108
第17种习惯	抵抗挫折	115

学习的习惯

第18种习惯	耐心	125
第19种习惯	专注	130
第20种习惯	观察	139
第21种习惯	记忆	148
第22种习惯	思考	154
第23种习惯	想像	163
第24种习惯	创造	169
第25种习惯	勤奋	176
第26种习惯	预习	182
第27种习惯	复习	187
第28种习惯	阅读	191
第29种习惯	质疑	198
第30种习惯	自我激励	204

交往的习惯

第31种习惯	与他人交往	213
第32种习惯	倾听他人	218
第33种习惯	与他人分享	223
第34种习惯	与他人合作	228
第35种习惯	幽默	234
第36种习惯	感恩他人	238
参考资料		245



做人的习惯

教育实践家冯恩洪曾经说过：“我们的教育要教会孩子什么？学会做人比学会做学问更重要，要引导孩子先学会做人，然后是做学问。”

☆ 每一个孩子首先要学会做人，他才可能去做事、学习、与人交流。

做人的教育，实际上是培养孩子为人的正确态度和品格。如果父母没有对孩子的为人态度和品格进行教育，孩子无疑会养成一些不良的习惯，这些习惯将直接影响孩子与人交往。

第1种习惯 诚信

言必行，行必果。——孔子
生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。——海涅
先相信你自己，然后别人才会相信你。——屠格涅夫
诚实的人必须对自己守信，他的最后靠山就是真诚。——爱默生
说谎话的人所得到的，就只是即使说了真话也没人相信。——伊索

本杰明·鲁迪亚德曾经说过：“没有谁必须要成为富人或成为伟人，也没有谁必须要成为一个聪明的人，但是，每一个人必须要做一个诚实的人。”

在 CCTV《对话》栏目中，主持人请微软公司高级副总裁李开复按微软聘用员工的标准给以下要素排序：创新、诚信、智慧。李开复毫不犹豫地吧“诚信”排到了第一位，同时，李开复向大家讲述了一次难忘的经历。

有一次，李开复面试了一位应聘者，该应聘者无论在技术还是管理上都十分出色。在交谈的过程中，应聘者主动向李开复表示，如果录用了他，他将把原来公司的一项发明带过来。李开复说：“不论这个人的能力和工作水平怎样，微软都不能录用他。因为他缺乏最基本的处世准则和最起码的职业道德。”

罗赛尔·赛奇说：“坚守信用是成功的最大关键。”一个人要想赢得他人的信任，一定要守信用。

美国有一个青年，父亲英年早逝，并留下了一堆债务。这个青年并没有像其他人一样借口父亲去世而逃避债务，相反，他一一拜访了债主，希望他们宽限还期，并保证自己将替父亲还清所有的债务。债主都非常同情这位青年的遭遇，纷纷表示可以延期归还。这个青年通过20年的努力，终于还清了父亲留下的所有债务，甚至还归还了利息。知道这些事情的人都非常感动，同时也深深地感受到这个青年是一个讲信用的人，于是都来找他合作做生意。结果，青年后来取得了



影响孩子一生的 36 种好习惯

YINGXIANG HAIZI YISHENG DE
36 ZHONG HAOXIGUAN

巨大的成功。

事实正是如此，诚信是人性一切优点的基础，世界上才华横溢的人并不罕见，但是，才华出众的人就值得信赖吗？只有诚信的人才值得信赖。诚信这种品质比其他任何品质更能赢得尊重和尊敬，更能取信于人。诚信是立身之本，是一个人最宝贵的财产，它能让孩子保持正直，挺直脊梁、光明磊落地做人，还能给孩子以力量和耐力。

每个父母都希望自己的孩子具有诚信的习惯，不喜欢孩子撒谎。但是，许多孩子却是说的一个样，做的另一个样；当面一个样，背后另一个样。面对孩子的这种行为，许多父母是既生气又着急，对孩子来回训斥甚至是惩罚，但是，这种方法有时却促使孩子更擅长于撒谎了。

其实孩子的这种不诚信的行为并不是天生的，而是由后天的某种需要引起的，比如为了满足吃的需要、玩的需要甚至是为了逃避受批评、受惩罚。从心理学来看，儿童的道德意识和道德行为的发展是紧密相连的。道德意识决定着道德行为，道德行为又反过来体现着道德意识。但是，由于儿童认识水平跟不上道德行为，常常会造成认识和行为的脱节。许多孩子明知自己的行为是不对的，但由于意志力薄弱、自制力不强无法控制自己的行为，造成他们说话不算数，答应人家的事却又不做。

孩子是否诚信在很大程度上取决于父母的教育。对于孩子经常出现言行不一、不履行诺言的行为，家长应该多从儿童的认识发展上来找原因。不要把孩子的这种行为看成是道德败坏而打骂孩子。如果父母从小就注意对孩子进行诚信的教育，孩子是可以养成诚信的习惯的。

那么，应该怎样来培养孩子诚信的习惯呢？

建议一：给孩子树立诚信的榜样。

教育孩子要诚信，父母自己首先要诚信。以诚信培养诚信，其道理是不言自明的。

曾子是我国著名的思想家。有一次，他的妻子要出门，儿子要跟着一起去。她觉得孩子跟着很不方便，想让孩子留在家里，于是对儿子说：“好儿子，你别哭，你在家里等着，妈妈回来杀猪给你炖肉吃。”儿子听说有肉吃，就答应留在家里。曾子把这一切看在眼里，记在心里。