

60 WAYS TO
CULTIVATING CHILDREN'S GOOD HABITS
教养指南

60 Ways to Cultivating Children's Good Habits

培养孩子好习惯60招

父母必备的亲子教养读本



余朝华 著

了解孩子的需要，
找出适合孩子的教养方法，
创建一个适合孩子的学习环境，
激发孩子内在的所有潜能，
调教孩子，这都需要掌握方法，把握尺度。

最好的家庭教育，
就是培养孩子好习惯。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

教养指南

60 Ways to Cultivating Children's Good Habits

培养孩子好习惯60招

父母必备的亲子教养读本

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子好习惯 60 招 / 余朝华著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-80753-666-6

I. 培… II. 余… III. 家庭教育—方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058243 号

责任编辑: 金 金 李英文

封面设计: 晨旭光华

培养孩子好习惯 60 招

余朝华 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京东海印刷有限公司

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 8 字数 185 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-666-6

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨



自序

每个孩子都是天使

下课铃声清脆地响起，我结束了一天的工作，站在走廊上等雨点放学。同在一所学校，我是一个班级的班主任，雨点则是另一个班级的学生。几分钟的工夫，孩子们便像小鸟一般“叽叽喳喳”地从教室里涌出来，个个欢声笑语，像一阵阵春风吹过我的身边。

一声甜美的“妈妈”唤醒了出神的我，雨点拉着我的手，扬起脸微笑着示意我可以回家了。一路上我和雨点手牵着手，阳光下，她像美丽的小天使，蹦蹦跳跳和我有说有笑，讲着今天学到的知识，讲着今天巨大的收获。我欣慰地听着她的讲述，像听到串串的银铃声。

● 快到家门口，我买了菜，雨点懂事地帮我分担了重
● 量，碰到叔叔阿姨、爷爷奶奶，雨点热情地问好。回到

家，她将小书包放到自己的书桌上，洗了洗小手，就一声不响地学习去了。我示意雨点的爸爸不要去打扰孩子，让她专心学习。

经过一阵忙碌，厨房飘出了饭菜的香味儿，雨点从自己的小房间里走出来，不声不响地为一家人备齐了碗筷。看着她认真地清点筷子的根数，我又一次感到阵阵欣慰。

在餐桌上，雨点丝毫没有挑食的迹象，她似乎天生就喜欢吃妈妈做的菜。有时，她还会把自己最喜欢的菜轻轻地夹送到我的碗里，或许这就是孩子爱爸爸妈妈的表达方式吧。饭后，雨点会习惯性地把餐桌收拾干净，看着被自己擦得亮晶晶的餐桌，她高兴得小脸都红扑扑的。还没等我竖起大拇指表扬她，雨点就转身回到书桌前开始预习明天的新功课了。

此时，我已经能够完全放松自己了，因为我知道雨点预习完功课后会自觉地收拾好书包，进入梦乡。我只需在睡前看看她是否盖好被子，就可以安心地入睡了。

其实，在教育工作中，我经常听到来自学生家长的抱怨，他们对自家的孩子有太多的不满，似乎在等待一个宣泄的时机。亲子关系不融洽，家庭教育误区重重，成了摆在我们面前的棘手问题。可能，许多父母要说：“你看你多省心，养孩子这么省劲儿，我们家养孩子真是费尽心血还不如人意。”

是我命好，上天赐给我一个真正的小天使吗？其实，这一切运气恐怕不像其他家长所认为的那样，孩子的乖巧懂事并非天生。我总是对他们说：孩子不是生来就会让人觉得轻松或是头疼的，他是什么样子，一定是父母的教养方法带来的结果。

很早之前我就开始构思来创作这本书，我从自身教育雨点的经验出发，经常同学生家长一起探讨、共同交流，从一次次的经验中，我们总结出一些相对重要的家庭教育方法。书中每一个小章节都有实例剖析，最为实用的是在每个章节的尾声都详细罗列出了亲子教育问题的具体解决

办法。一目了然、方便实用的教育方法才是最适合中国家庭的教育方法。

在此，我要感谢精英教育服务机构的协助，让我有信心将这些文字整理成章。我衷心希望，这本书能给您带来一些帮助，带您走出家庭教育的误区，让您的孩子成为独一无二的优秀宝贝。

请相信：每一个孩子都是天使！我们的孩子是最棒的！

余朝华

2009年春

目 录

contents



1. 懂礼貌的孩子，人见人爱 / 1
2. 传统美德：孝敬父母 / 5
3. 乐观开朗，生活愉快 / 10
4. 讲究卫生身体棒 / 14
5. 孩子“吃手指”就会肚子疼吗 / 18
6. 挑食、偏食影响孩子身体健康 / 21
7. 不做赖床的“小懒虫” / 25
8. 生命在于运动 / 29
9. 自己的事情自己做 / 34
10. 整齐摆放自己的私人物品 / 38
11. 热爱劳动，从小做起 / 42
12. 珍惜劳动成果最光荣 / 46
13. 做个“爱心小天使” / 50
- 14. “享受溺爱”不可取 / 56
- 15. 别让孩子变成“小霸王” / 60

目 录

contents



16. 暴跳如雷的孩子最可怕 / 64
17. 孩子也会有暴力倾向吗 / 68
18. 中华美德：尊敬老人 / 72
19. 谈话时的尊重方式 / 76
20. 文明用语，谨记心头 / 79
21. 有关爱才有回报 / 82
22. “省”出来的“充实” / 85
23. 自卑让孩子变得悲观 / 89
24. 自信的孩子才阳光 / 94
25. 做自己行动上的主人 / 100
26. 不要让孩子的涂鸦创作到处留痕 / 106
27. 诚实守信，做人之本 / 110
28. 敢于承担责任与后果 / 115
29. 独立的孩子才最强 / 120
30. 耐心的孩子最具柔韧性 / 125



目 录

contents



- 31. 别让时间在磨蹭中流失 / 132
- 32. 孩子也会爱上学习吗 / 135
- 33. 不被学习赶着跑 / 140
- 34. 勤学好问, 增长知识 / 144
- 35. 探索发现让孩子走向成功 / 147
- 36. 虚心请教, 不耻下问 / 151
- 37. 别让知识在沉默中溜走 / 154
- 38. 不做粗心的“小马虎” / 158
- 39. 专心致志, 吸收更多知识 / 162
- 40. 爱思考的孩子才最具竞争力 / 165
- 41. 让孩子展开想象的翅膀 / 169
- 42. 学会用眼睛认知美丽的世界 / 174
- 43. 孩子的创造力原来如此神奇 / 177
- 44. 学会挤时间这块“海绵” / 181
- 45. 小笔头胜过脑袋瓜 / 185

目 录

contents



- 46. 保护眼睛，让心灵之窗更加明亮 / 188
- 47. 让孩子做个有道德良知的人 / 191
- 48. 孩子的顺手牵羊不叫偷 / 194
- 49. 让叛逆的孩子回到校园中去 / 198
- 50. 团队合作，共同进取 / 201
- 51. 融入集体，不做落单的小朋友 / 204
- 52. 自私自利的孩子交不到朋友 / 208
- 53. 严以律己，宽以待人 / 212
- 54. 沟通具有神奇效用 / 216
- 55. 让孩子吐露内心的真实想法 / 221
- 56. 依赖让孩子丧失生存能力 / 225
- 57. 别让电视成“杀手” / 230
- 58. 网络是把“双刃剑” / 235
- 59. 早恋“禁果”，如此苦涩 / 239
- 60. 提高安全意识，保护自身安全 / 244

第 1 件事

人人懂礼貌，争做文明礼貌
“小标兵”。

懂礼貌的孩子，人见人爱

礼貌是人与人之间沟通的基础，微笑是沟通时最好的表情，这是爸爸妈妈们都知晓的道理。那么，您注重培养孩子讲礼貌的习惯了吗？您的孩子是不是人见人爱的乖宝贝呢？

相对来说，懂礼貌的孩子更容易被大家所接受，成为一个受欢迎的小朋友。所以，我们要从小培养孩子懂礼貌的好习惯，这会使得我们的“小天使”更招人喜爱，更易融入社会。而且，培养一个懂礼貌且彬彬有礼的孩子，也是我们进行家庭教育的前提与基础。

那么，让我们一起阅读这个关于礼貌的小故事吧，看看礼貌问题对于一个孩子来说，到底有多重要呢：

米雅是一个活泼开朗的小女孩，但让妈妈比较困扰的一点就是：米雅不太懂礼貌。

米雅想喝酸奶了，会冲着妈妈大



2 培养孩子好习惯 60 招

喊：“我要喝酸奶！”

妈妈为了教会米雅使用礼貌用语，就故意装作没听见。

米雅叫了几声，见妈妈不理，就跑过来说：“妈妈，你有没有听见我说要喝酸奶呢？”

妈妈说：“我听见了，可我不知道你在叫谁呀，你又没有叫‘妈妈’。”

米雅笑着说：“妈妈，我想喝酸奶。”

“说得还不对。”

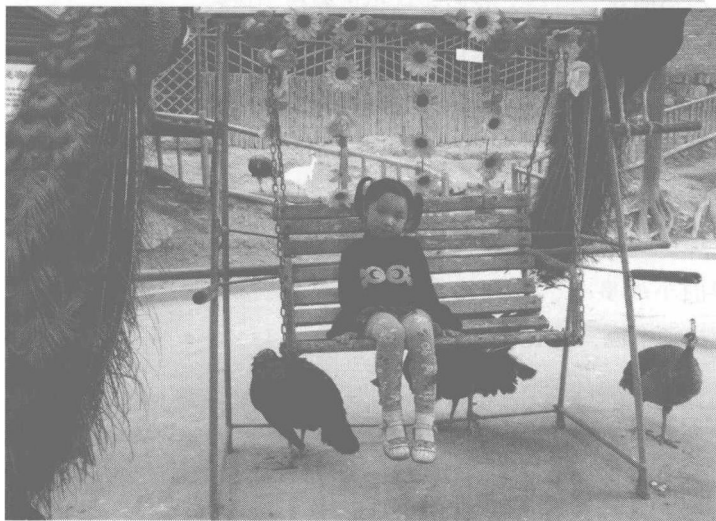
“怎么又不对了？”

“你要说：‘妈妈，我想喝酸奶，请您帮我拿，好吗？’”

米雅重复了一遍这句话后，妈妈才去拿了酸奶。

等米雅喝完，转身去玩时，却被妈妈一把拉住说：“还没完呢！”

米雅瞪着大眼睛说：“完了，喝完了！”



▲ 爸爸妈妈告诉我：只有懂礼貌的孩子，才是人见人爱的乖孩子。

妈妈说：“你还没有说声谢谢呢。”

“哦，还要说声谢谢？”

“当然啦，别人帮你做了事，你怎么可以不说声谢谢呢？”

这位母亲就是这样一点一滴训练女儿学会使用文明语言的。

或许，现在仍有许多父母因为孩子的“失礼”而头疼。周末，家里来了客人，妈妈对女儿说：“快向叔叔和阿姨问好啊！”但女儿只用眼角的余光轻轻地瞟了一眼满是期待的母亲，随即，就转身回自己的房间了，留下尴尬的父母与客人。

如此失败的教育范例，看了真让人心寒。那么，怎样才能培养出一个讲礼貌的好孩子呢？我们提出以下几点建议，希望对父母们有所帮助。



我们先为孩子做个好榜样

孩子的礼貌并不是与生俱来的，而是完全由父母在后天培养的。孩子礼貌程度的高低，就是衡量父母教育成功与否的标准。

孩子生来喜欢模仿身边的事物，于是，爸爸妈妈就成了他们最直接的模仿对象。我们身为父母，即使是面对生活中的点滴小事也要做到讲礼貌，这样，才能为孩子树立一个好的榜样。



不要在有客时，把孩子打发到旁边

许多时候，我们会遇到这样的情况：有的爸爸妈妈觉得家里来了客人应该把孩子赶回自己的房间，不让孩子在中间添乱，或者让孩子自己去一边玩耍，不予理会。

殊不知，为了这片刻的安宁，我们已经在不经意中剥夺了孩子参与社会交际的权利。而这一不经意的举动，也伤害了孩子幼

小的自尊心。



将教条变为真实的生活场景

我们千叮万嘱教会孩子使用礼貌用语，但是，只用说教的形式很难让孩子记忆深刻。就算记住了，在真正需要说出口的时候，孩子又沉默了。

所以，我们要适当设置真实的生活场景，引导孩子自己说出来。这样，既能引起孩子的兴趣又能给孩子一种真实的生活体验。



不要强迫孩子向陌生客人问好

不要因为孩子小，我们就去掌控他的一切。孩子年龄再小，也有他独立的思维空间。

许多父母，在家里来客人时，会强迫沉默的孩子向陌生人问好。如果孩子拒绝，得到的就是一阵生拉硬扯。这样的教育方法是绝对错误的，这种强迫的方式非但达不到目的，反而会引起孩子的逆反心理。

培养孩子懂礼貌的习惯要从小做起，并且在一开始就使用正确的教育方式来引导孩子。如果您的孩子现在仍旧沉默腼腆，请爸爸妈妈们不要着急，因为，好习惯的养成，是需要经历漫长过程的。

我们身为父母，应该以足够的耐心来引导孩子。只要我们和孩子一起努力，不久之后，我们的宝贝也可以成为人见人爱的“礼貌标兵”。

第 2 件事

中华美德源远流长，孝敬父母，传承美德。

传统美德：孝敬父母

古语说：“百善孝为先。”可见，“孝”是中华民族的传统美德。亲情也是众多情感中最为重要、不可缺失的一种情感。尊敬老人、孝敬父母，也是我们的教育前提。

中华美德源远流长，以往的每一代人都能很好地传承孝顺的美德。可是现在的“新一代”，为什么将这种观念淡化了呢？是不是我们的教育方式出了错呢？怎样让孩子懂得尊重、孝敬父母呢？

首先，我们看看古代真正的“小皇帝”是怎样孝敬父母的，看看这一美德在那个时代的表现形式是什么。

公元前 206 年，刘邦建立了西汉政权。刘邦的三儿子刘恒，即后来的汉文帝，是一个有名的大孝子。刘恒对他的母亲很孝顺，从来也不怠慢。



有一次，他的母亲患了重病，这可急坏了刘恒。他母亲一病就是三年，卧床不起。刘恒亲自为母亲煎汤药，并且日夜守护在母亲的床前。每次看到母亲睡了，才趴在母亲床边睡一会儿。刘恒天天为母亲煎药，每次煎完，自己总先尝一尝，看看汤药苦不苦、烫不烫，自己觉得差不多了，才给母亲喝。

刘恒孝顺母亲的事，在朝野广为流传。人们都称赞他是一个仁孝之子。有诗颂曰：仁孝闻天下，巍巍冠百王。母后三载病，汤药必先尝。

这就是古代《二十四孝》中最著名的“亲尝汤药”的故事。可是，对于现在的一些独生子女，我们再也找不出如此的范例了。不好的例子倒是举不胜举，比如吃饭时，孩子爱吃的，全家人都不准吃，只能由“小皇帝”自己品尝，独占独享。

吃过饭后，孩子放下碗就跑去玩了，全然不顾餐桌上的一片狼籍，更不要说帮着爸爸妈妈收拾碗筷了。父母的百般呵护、细致入微，换来的只是孩子的理所当然，凡此种种，都让我们忧虑。

下面我们再看看这个叫楠曦的小朋友，她又有怎样的小故事呢？

楠曦今年 10 岁了，爸爸妈妈对她宠爱有加，楠曦虽然很喜欢自己的爸爸妈妈，却不知道去心疼他们。每天晚上，爸爸妈妈拖着疲惫的身体回到家里，楠曦还硬要父母陪她玩“骑大马”，边玩还边催促着做晚饭。

楠曦的爸妈经常为此而感到伤神。他们也明显地意识到，自己对孩子的宠爱让楠曦丧失了孝敬父母的意识。

于是，楠曦的爸妈决定：从生活小事做起，培养楠曦的这种意识。

有一次，楠曦来了兴趣，要尝试自己洗碗筷。若放在以前，妈妈是