



中小學生健康成長叢書

Hao Xi Guan Cong Xiao Pei Yang

好習慣 從小培養

主編 李少聰

葉聖陶先生說過：

“好習慣養成了，一輩子受用；

壞習慣養成了，一輩子吃它的虧，

想改也不容易。”

事實證明，擁有越多好習慣的人，

他成功的可能性也就越大。



第四軍醫大學出版社

中小学生健康成长丛书

Hao Xi Guan Cong Xiao Pei Yang

好习惯 从小培养

主 编 李少聪
编 者 赵 爽 张盛林 刘 悦
杨婷婷 常佳维 张立言
史晓飞 王 帝

图书在版编目(CIP)数据

好习惯从小培养/李少聪主编. —西安: 第四军医大学出版社,
2009.8

中小学生健康成长丛书

ISBN 978-7-81086-676-7

I. 好… II. 李… III. 习惯-培养-青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129546号

好习惯从小培养

主 编 李少聪

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 人民日报社西安印务中心

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 7.625

字 数 150千字

书 号 ISBN 978-7-81086-676-7/B·5

定 价 15.00元

(版权所有 盗版必究)

前言

Forward



叶圣陶先生说过：“好习惯养成了，一辈子受用；坏习惯养成了，一辈子吃它的亏，想改也不容易。”好习惯对于孩子的生活、学习以至事业上的成功都至关重要。

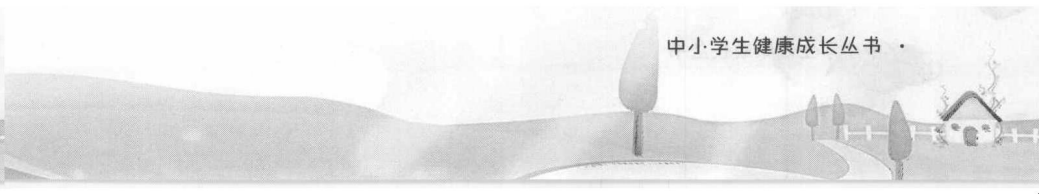
爱迪生是大家公认的天才，他一生创造了包括白炽灯泡、留声机、电影等 1093 项发明，是人类历史上最伟大的发明家，这种辉煌让普通人感到望尘莫及。

然而，在被问到成功的秘籍时，他却这样说：“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。”接着，他进一步阐述道：“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。”

爱迪生对于自己取得成就的原因非常清楚，是勤于思考的习惯将他的潜能不断地发掘了出来，成就了他的伟大，所以他把功劳都归结在了好习惯的身上。

事实证明，拥有越多好习惯的人，他成功的可能性也就越大。而少年时期则是形成习惯的关键时期。

1978 年，75 位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中



的一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”对方却给出了一个出人意料的答案：“幼儿园。”又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”对方答：“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。”用一句话来概括，就是在幼儿时期养成的好习惯。

每个孩子的心灵都是一块神奇的土地，你撒播一种思想，就能收获一种行为；撒播一种行为，就能收获一种习惯；撒播一种习惯，就能收获一种人格；撒播一种人格，就能收获一段光辉的人生旅程。

本书通过具体事例深入浅出地告诉孩子如何养成独立自主、乐观自信、自我约束、合作友善、诚实守信等好习惯。当然，孩子好习惯的养成，也同样离不开父母的正确引导，本书里也为家长们提供了培养孩子好习惯的有效方法和建议。



第 1 章 自己的事情自己做

——培养独立自主的好习惯

1. 从做力所能及的事情开始 /1
2. 孩子再小也有自己的决定权 /3
3. 习惯于承担家务的孩子更有责任心 /5
4. 与物质相比,孩子更需要鼓励 /7
5. 要学会对自己的行为负责 /9
6. 健康成长需要独立的空间 /11
7. 有了困难,自己想办法去解决 /13

第 2 章 每个孩子都是最棒的

——培养自信乐观的好习惯

1. 孩子的自信是夸出来的 /15
2. 缺点再多的孩子身上也有优点 /18
3. 让“我能行”成为一种信念 /20
4. 体验小成功增强自信 /22
5. 学会正确面对失败 /24
6. 学会乐观面对挫折 /27
7. 自我激励也是一种好习惯 /29
8. 教孩子换个角度看问题 /31

9. 做事情前先设想一下最糟糕的结果 /33

10. 在比较中发现自己的幸运 /35

第 3 章 有计划有条理

——培养高效做事的好习惯

1. 学会有条理地整理物品 /37

2. 养成守时的好习惯 /39

3. 用完的东西一定放回原处 /41

4. 合理安排好自己的时间 /43

5. 培养事前制定计划的习惯 /46

6. 在父母的督促下严格按计划办事 /48

7. 克服磨蹭的坏习惯 /50

第 4 章 掌控自己才能掌控未来

——培养自我约束的好习惯

1. “小惩罚”能起大作用 /54

2. 拒绝孩子的不合理要求 /56

3. 不要向孩子的坏脾气妥协 /58

4. 减少干扰因素,集中精力做一件事 /61

5. 找点需要长期坚持的事情做 /64

6. 学会正确疏导不良情绪 /66

7. 学会自我管理比什么都重要 /69

第 5 章 把翘起的小尾巴放下

——培养谦虚的好习惯

1. 赏识教育,切莫过度 /74
2. 养成虚心请教的好习惯 /76
3. 对待批评要有正确的态度 /78
4. 看到自己的优点,更要发现别人的优点 /81
5. 让孩子学会耐心面对同学的请教 /83
6. 锻炼受挫折的能力 /84

第 6 章 别为说谎找借口

——培养诚实守信的好习惯

1. 家长要以身作则引导孩子不要说谎 /88
2. “空头支票”危害大 /90
3. 犯了错就勇敢承认 /92
4. 满足孩子的合理需要 /96
5. 不要怀疑孩子 /97
6. 用奋斗获取想要的东西 /99

第 7 章 缺少朋友比成绩差更严重

——培养合群友善的好习惯

1. 别让孩子一个人玩 /102

2. 互相合作好处多 /104
3. 向身边的人表达关爱 /106
4. 学会与不喜欢自己的人相处 /108
5. 不乱给别人起绰号 /110
6. 帮助他人是一件快乐的事 /112
7. 尊重别人才能赢得别人的喜欢 /114
8. 欺负弱小同伴不是一件光荣的事 /116
9. 赞美是送给别人最好的礼物 /118
10. 用大度去化解矛盾和摩擦 /120

第 8 章 用知识创造未来

——培养热爱学习的好习惯

1. 课前预习,掌握学习的主动权 /123
2. 课后复习,温故而知新 /125
3. 记笔记,成为主动学习者 /128
4. 作业不马虎,学习不糊涂 /131
5. 养成自己独立学习的习惯 /133
6. 养成写英语日记的习惯 /135
7. 让电脑成为学习的好帮手 /138
8. 根据实际情况调整学习方法 /140
9. 少看电视多看书 /144
10. 养成积累知识的习惯 /147
11. 与同学分享学习经验 /149

第 9 章 让脑筋转起来

——培养积极思维的好习惯

1. 要有一双善于观察的眼睛 /151
2. 孩子与父母争辩对成长有益 /154
3. 有问题就提出来 /156
4. 多向孩子提问 /159
5. 问题的答案不止一个 /162
6. 保护孩子的好奇心 /164
7. 创新意识要从小培养 /167
8. 爱拆东西的孩子不一定是坏孩子 /169
9. 从多个角度思考问题 /172
10. 为想象力插上飞翔的翅膀 /175

第 10 章 勤俭是立世之本

——培养勤劳节俭的好习惯

1. 金钱不是从天上掉下来的 /178
2. 再富不能富孩子 /180
3. 正确“利用”孩子的攀比心理 /183
4. 养成有计划消费的习惯 /185
5. 学会记账 /188
6. 节俭不等于吝啬 /191

第 11 章 人无礼则不生

——培养文明礼貌的好习惯

1. 站有站相,坐有坐姿 /195
2. 碰到熟人要主动打招呼 /197
3. 随意打断别人说话是一种陋习 /200
4. 学会礼貌地道歉 /202
5. 借用别人的东西要打招呼 /205
6. 进入他人房间要先敲门 /207
7. 公共场合不喧哗 /209
8. 改掉不雅的小动作 /211

第 12 章 孝敬是一种美德

——培养孝顺感恩的好习惯

1. 体会父母的辛苦 /214
2. “爸爸妈妈,请不要忽视我给你们的爱” /216
3. 爱要付出也要“索取” /219
4. 节日里的感恩之心 /221
5. 真心谢谢帮助过自己的人 /224
6. 给予比接受更加快乐幸福 /227
7. 感恩故事让孩子受益一生 /229
8. 养成写感恩日记的习惯 /232



第1章

自己的事情自己做

——培养独立自主的好习惯



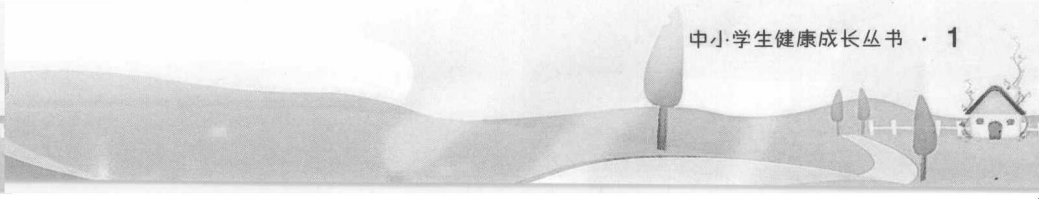
1. 从做力所能及的事情开始

谈敏是个很受宠的孩子，父母就像她的保镖，遇到不顺心的事情，只要她一哭，父母就会帮她完成。于是，谈敏就养成了依赖父母的坏习惯。上小学二年级时，谈敏还不会穿衣服，不肯一个人睡觉，不会叠被子、整理床铺。

后来，老师建议谈敏的父母不要太照顾女儿，不要太顺着她，而应该鼓励她多吃一些力所能及的事情。

于是谈敏的妈妈开始有意识地培养谈敏独立做事的能力：早上起来，妈妈要谈敏自己穿衣服，开始时谈敏老穿不上，急得哇哇大哭，但妈妈只是在一旁一边鼓励她一边指挥她。谈敏费尽周折才穿好衣服，嘴里还责怪妈妈不帮自己。

渐渐地，谈敏发现遇到事情自己必须想办法，因为自己的哭声“失效”了。就这样，她慢慢有了独立自主的意识。不但生活上独立，在学习上，她也有自己的主见，比如先做什么作业，再做什么作业，而这些在之前她总是听妈妈的安排。



常听家长们抱怨，自己的孩子在家里像个小皇帝，饭来张口、衣来伸手，动手能力差，对父母过于依赖。其实，造成这一后果，不能只怪孩子，家长要承担起责任。很多时候，正是由于家长的教育思想有所偏差，对孩子娇宠过度，保护过度，才会导致孩子没有机会去做力所能及的事情。

想要改变孩子依赖的毛病，让孩子变得独立起来，父母就应适当对孩子“狠”一点，要放手让孩子去做一些力所能及的事情，而不能怕把孩子累坏了、怕孩子做不好，自己重新再做太麻烦，因而不给孩子动手的机会。

从儿童发展的观点来看，不给孩子锻炼的机会，就等于剥夺了孩子自理能力发展的机会。长此以往，孩子也就容易丧失独立能力。所以，家长们应本着“大人放手，孩子动手”的原则，让孩子多做一些力所能及的事情。

在家里，父母可以根据孩子的兴趣和能力因势利导，通过具体、细致的示范，从身边的小事做起，由易到难，教给孩子一些做事的技能，如学习叠被子、打扫卫生、洗自己的袜子等。

这些看上去虽是很小的事，但实际上对孩子独立能力的培养意义深远。这是在给孩子创造很好的锻炼机会，有助于培养孩子独立生活的能力。当孩子完成一件事情后，不论做得是否完美，父母都应该给孩子适当的肯定或赞赏。当孩子获得父母的肯定后，他会感到无比的兴奋和快乐，在很大程度上增进孩子的自信心和做事的主动性。

培养孩子的独立性，让孩子学会自己做主，是父母的责任。



2. 孩子再小也有自己的决定权

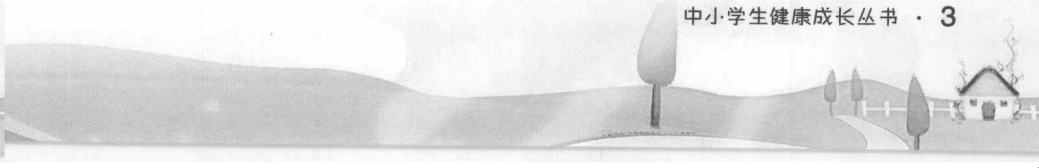
晓薇已经是个12岁的女孩子了，但是妈妈却还把她当成什么都要父母管的小孩子。无论在学习上，还是在生活上，总是不顾晓薇的意愿，为她安排好所有的一切。晓薇有时也不同意妈妈的做法，但妈妈却说：“小孩子懂什么，妈妈这都是为了你好。”

比如买衣服，妈妈给晓薇买了很多衣服，但都是晓薇不喜欢的红色。每次晓薇向妈妈提出建议，妈妈都会说：“你懂什么？红色多好看啊，我买了什么衣服你就穿什么吧。”晓薇顿时觉得很委屈，然而却无法说服妈妈。

晓薇苦恼地说：“我知道妈妈很疼我，但是眼看我就要小学毕业了，妈妈还不让我处理自己的事情。我自己的事都无权做主，在这个家中，根本没有人尊重过我的意见，问过我的意愿！”

现实生活中，常常能遇到这样的事情。女儿想学钢琴，母亲却非要她放弃钢琴改学小提琴；儿子喜欢足球，父亲却说“学大球没出息，要学就学小球”，让儿子改学乒乓球……

不要认为孩子小，就为孩子做主，这样对培养孩子的主见性是不利的。当孩子没有主见，而是一味听从父母的安排和命令时，孩子的独立性也就得不到锻炼。



要知道孩子也有自己做主的愿望，孩子不想总是被父母领导着，而是希望做自己的领袖。我们不但要理解孩子的这种情感，还应主动把一些事情的决定权交给孩子，让孩子通过自己的思考做出最后的决定。

要想培养孩子有主见的个性，父母就应该给孩子提供更多自己做主的机会。例如，在不影响孩子饮食均衡的情况下，妈妈可以让孩子自己选择吃什么。不必强迫孩子今天吃苹果，明天吃香蕉，而应该让孩子自己挑选。爸爸可以经常问孩子，“周末有什么打算啊？准备怎么玩啊？”在玩游戏的时候，父母不要给孩子制定规则，而要让孩子自己决定游戏的方式，并体验其中的乐趣。当孩子有了主见，遇事有自己的想法时，那么孩子就会逐渐形成独立的思想，也就慢慢有了独立性。

我们要相信孩子有能力做好自己的领袖。父母对孩子的信任会让孩子增强自信心，这样有利于孩子自主做决定。即使孩子在决定中犯了错，依然要相信孩子下次会做出正确的决定。对于孩子的决定，父母以鼓励和认可的心态面对，有利于培养孩子的领导能力。

父母支配孩子越少，孩子会的就越多。把一些孩子力所能及的事情交给孩子，让孩子在自己的领导下决定怎么做，即使孩子做错了也没有关系，因为有错误才会有改进，有改进才会有成功。



3. 习惯于承担家务的孩子更有责任心

2001年1月7日，美国总统布什正式提名赵小兰出任劳工部长，成为美国历史上首位华裔部长。

赵小兰从小移民美国，虽然生活在美国，但是在家庭教育的问题上，其父母还是坚持着传统的做法。赵小兰的父亲赵锡成是个很好客的人，每当有客人来，六个女儿只要在家，一定会出来帮忙招呼。当赵家宴客时，几个女儿还会在客人身后为大家上菜、斟酒。赵小兰的母亲朱木兰女士认为，让孩子参与这些家务劳动，是对孩子的一种训练。

除此之外，赵小兰和她的姐妹们从小就是自己洗衣服、打扫房间。除了料理自己的内务，她们还帮忙分担家里的琐事。虽然家里很有钱，还请了管家，但父母让她们明白，管家是请来帮助父母的，而不是帮助孩子的，年轻人理当做好自己的事，不能太早受人伺候，否则很难学会独立。每天清晨，孩子们要出去检查游泳池的设备，捞掉水里的脏东西。到了周末，还要整理她们家占地两英亩的院子，把杂草和蒲公英拔掉。就连赵小兰家门前长达120英尺的柏油路面车道，都是姐妹几个在父亲的指挥下自己铺成的。赵小兰后来在《我的事业与人生》一文中写道：“那时我们不是很喜欢，如今想来，大家一起工作，一起交谈，

很能领会父亲良苦的用心了。”当赵小兰姐妹为家里做事时，想到的不是父母的命令，而是心里已经有了使命感和责任感。

赵小兰姐妹之所以成功，与她们的家庭教育有着密切的关系。就连老布什总统当年在白宫接见赵锡成先生一家时，都特别强调了这一点，还对他的太太芭芭拉说，应该向赵锡成先生学学怎么教育孩子。

然而，如今的家庭生活水平逐渐提高，家里大多是独生子女，孩子参与家务劳动的机会越来越少，有的孩子甚至从来不懂得帮父母做些家务。而有些家长们总是认为孩子不需要分担家务，只要好好念书就行了。这种家教观念导致了孩子不能尽早独立，而且对家庭缺乏必要的责任感。

可见，让孩子参与家务劳动是很有必要的，不但可以锻炼孩子的能力，有助于培养孩子的自信心，而且从心理学上讲，对孩子的成长也有着极大的帮助。孩子在参与劳动的过程中，担当着一定的角色，通过这些劳动，找到了自我存在的价值，增强了其自信心和责任心，领会到他对整个家庭的生活好坏起着重要作用，产生一种被父母及家庭需要的自豪感。

所以说，家长应当从小就多鼓励孩子参与一些家务劳动，这样不仅培养了孩子独立生活的能力，而且还潜移默化地提高了孩子的自信心和责任感。

