

让无数家长幡然醒悟的忠告
孩子最需要的第一本价值观培训指南

命好不如 习惯好

比培养神童更重要的20件事

毛华萍 / 著



给一座金山，
孩子可能变成“负二代”

给一个良好的习惯，
孩子可以成为真正的“富二代”

中国华侨出版社

013068652



B844.1
26

命好不如 习惯好

比培养神童更重要的20件事

毛华萍 / 著



北航

C1676201

中国华侨出版社

B844.1

26

013088825

图书在版编目(CIP)数据

命好不如习惯好:比培养神童更重要的20件事 / 毛华萍著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3895-2

I. ①命… II. ①毛… III. ①少年儿童-习惯性-能力
培养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第190878号

命好不如习惯好:比培养神童更重要的20件事

著 者 / 毛华萍

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张/18 字数/237千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3895-2

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

孩子如同清晨的第一滴雨露，干净而透明；孩子好比阳光下盛开的花朵，美丽而活泼；孩子就像夜晚天空中的星星，明亮而耀眼……孩子集聚了一切美好事物的开端，孕育了一切美好未来的希望。

作为父母，我们的责任就是在这一美好事物的初始阶段，为他铺陈好的行为模式，为他奠定优秀的坚实基础。而要做到这些又要从哪里开始呢？

有人说，从父母为孩子储备好的财富物质等条件开始。甚至有人认为一个出生于优越家庭中的孩子是上天的恩惠，是人家“命好”。当然，我们并不否认这些会为孩子的成长创造更好的条件。但我们更不要忘记的是，一个真正优秀的人才仅仅靠“好命”是不行的，因为这些都是外在的条件，此时有，彼时未必有。

那么，真正能够左右孩子成才、成功，成为一个了不起的人的重要条件是什么呢？答案是习惯。

习惯是什么？是吃饭时的细嚼慢咽，是端坐时的笔直挺拔，是写字时的一笔一画，是做事时的一心一意，是与人相处时的彬彬有礼，是遇事时的泰然自若，是成功时的不骄不傲，是失败时的不气不恼……这些习惯一旦养成，将会时刻陪伴孩子左右，对其一生的为人处世都会形成重要影响。

一位名人曾说：“播下一个行动，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。”诚然，要想让孩子养成好的习惯，就离不开父母对孩子从小的教育、引导和帮助。本着这一理念，我们特别编写了这本《命好不如习惯好——比培养神童更重要的20件事》，从个性塑造、文明礼貌、诚实守信、积极态度、珍惜时间、情绪控制、合群友善、勤于思考等20个方面，全面、细致地列举了比培养神童更重要的若干个好习惯，以简洁有力的论述、生动的案例、权威的指导和实用的方法加以展现，相信父母们定能找到培养孩子好习惯的“金钥匙”。

作为家长，我们需要铭记：与其为孩子留下万贯家财，不如帮助孩子从小养成良好的习惯。多一种好习惯，孩子就会多一分自信心；多一种好习惯，孩子就会多一分成功的机会；多一种好习惯，孩子就多一分享受美好人生的能力。

目录

上篇 习惯决定孩子一生的命运

第一个习惯 自己的事情自己做

- 孩子实现自立自强所必备的心理品质 // 2
- 放开你的手，让孩子自己行走 // 6
- 从做家务活儿中培养孩子的自理能力 // 9
- 吹响责任的“小喇叭”，让孩子学会担当 // 12

第二个习惯 人无礼则不生

- 文明礼貌从说“谢谢”开始 // 15
- 告诉孩子微笑是最美的表情 // 18
- 培养同情心，让孩子更具人情味儿 // 21
- 愿意付出爱的孩子更可爱 // 25
- 树立公德意识，展现孩子的高尚灵魂 // 28

第三个习惯 别为说谎找借口

- 没有谁喜欢不讲信用的孩子 // 31
- 父母做榜样，坚决不撒谎 // 34
- 跟孩子订一个“君子协定” // 37
- 引导孩子大胆承认错误，不要存有侥幸心理 // 40

第四个习惯
告诉自己，我最棒

- 父母播种信任，孩子收获自信 // 44
- 帮助孩子树立积极向上的自我形象 // 47
- 孩子需要父母欣赏的目光 // 50
- 引导孩子放下追求完美的心理 // 53
- 积极驱散孩子的胆怯心理 // 57

第五个习惯
重视每一秒钟的作用

- 给孩子制定合理的作息时间表 // 60
- 引导孩子珍惜和合理利用时间 // 63
- 设定最后时限，督促孩子认真投入 // 66
- 主次分明，引导孩子分清轻重缓急 // 68

第六个习惯
百炼才能成钢

- 订立目标，带着信念实现它 // 72
- 遭遇挫折，凭借意志重新站立起来 // 75
- 挫折不是坏事，战胜就前进一步 // 79
- 忍耐力是一切聪明才智的基础 // 82
- 困难面前不低头，勇敢尝试是王道 // 84

第七个习惯
控制自己才能控制未来

- 让负面情绪见鬼去 // 87
- 不要让孩子沉浸在物质享受中 // 90
- 用正确的态度面对批评 // 93
- 远离“任性”这个坏家伙 // 96

第八个习惯
用知识点亮明天

- 用心呵护孩子的梦想 // 100
- 点燃学习的兴趣，照亮前进的道路 // 103
- 培养孩子勤学好问的好习惯 // 106
- 保护想象力，让孩子的思维插上翅膀 // 109
- 博览群书，让知识充盈孩子的大脑 // 112

第九个习惯
留住自己的天赋

- 善于思考，让小脑瓜活力四射 // 116
- 学会优先掌握最有用的知识 // 119
- 不动脑危害大，引导孩子赶走“懒虫” // 121
- 逆向思维锻炼孩子的兰心蕙质 // 124
- 让孩子知道，“分”不是“命根” // 126

第十个习惯
善待身边所有的人

不做“灰太狼”，让自己沐浴友谊的光芒 // 130

“冷冰冰”的表情让友情走开 // 133

和异性交往，看到一块不同的天空 // 136

和善待人，不做群体中的“小霸王” // 139

要想获得尊重，先要尊重他人 // 141

第十一个习惯
百善孝为先

塑造感恩之心，让孩子学会孝敬长辈 // 145

在长辈面前要谨言慎行 // 149

杜绝挥霍，珍惜父母的血汗钱 // 153

第十二个习惯
勤俭是立世之本

养成节俭的习惯，不与浪费结缘 // 156

让孩子看到生活艰辛的一面 // 159

需要节俭，但不可以吝啬 // 162

学习理财，从管理零花钱开始 // 164

下篇 价值观决定孩子未来的幸福

第一个价值观 旅行比上课重要

利用假期，带上孩子去旅行 // 170

大自然是孩子最好的老师 // 173

通过旅行，培养孩子的合作精神 // 175

从大自然中汲取爱的智慧 // 178

第二个价值观 主见比顺从重要

不要让自己的声音淹没在别人的意见里 // 181

凡事自己想办法 // 184

做最好的自己，才是真的了不起 // 187

天才的秘密就是：我相信自己 // 189

第三个价值观 兴趣比成绩重要

给孩子选择兴趣爱好的权利 // 192

挖掘潜能，别让孩子的天赋沉入海底 // 195

劳逸结合，该玩则玩，该学则学 // 198

顺应天性，绝不勉强孩子 // 201

第四个价值观
良知比对错重要

- 知错能改，才能少犯错 // 205
- 远离嫉妒，不吃“酸葡萄” // 209
- 大胆拒绝，让孩子学会温柔的坚持 // 212
- 与陌生人交往时，不要带有偏见 // 215
- 明辨是非，让孩子识“好歹” // 218

第五个价值观
幸福比完美重要

- 设定一个方向，让孩子自己找寻爱 // 222
- 让孩子相信自己很美 // 226
- 攀比心是毁灭孩子幸福的“杀手” // 229
- 乐观的心态是战胜一切困难的保障 // 233

第六个价值观
信仰比崇拜重要

- 自尊自爱，让孩子享有贵宾般的尊荣 // 237
- 要把事情做好，先把人做好 // 240
- 人格魅力才能带来长久的吸引力 // 243
- 勇敢点，成功的门是虚掩的 // 245
- 为孩子撕去虚伪的面纱 // 248

第七个价值观
成长比输赢更重要

输了成绩，赢了成长 // 251

挫折面前，让孩子树立摔不碎的意志 // 254

欲速则不达，请“慢养”你的孩子 // 257

坦然面对输赢，才是真正的强者 // 260

第八个价值观
察己比律人重要

学会自我反省，成长更快一步 // 263

检讨自己，才能更好地认识自己 // 266

心怀宽容，让孩子气度非凡 // 269



上篇

习惯决定孩子一生的命运

第一个习惯

自己的事情自己做

❖ 孩子实现自立自强所必备的心理品质

在一个家庭教育研讨会上，一个教育专家给与会的家长们讲了一个真实的故事：

一队五年级的学生参加了一个野营活动。下午的时候，为了让孩子们补充体力，老师给每位学生发了一个鸡蛋。让老师感到奇怪的是，有3个孩子只是看了看鸡蛋而没有打算剥皮的意思。于是，老师问道：“孩子，你怎么不剥鸡蛋呢？是不是不喜欢吃鸡蛋？”

然而，这3个孩子的回答却让老师深感无奈。一个孩子说：“我妈妈还没来给我剥鸡蛋呢！”另一个孩子说：“我从来自己剥过鸡蛋。”第三个孩子说：“为什么老师不给我们把皮剥掉，我可不会干这个活。”结果，这3个孩子被其他同学嘲笑，讽刺他们是“公子哥”、“懒孩子”，弄得这3个孩子整个下午都抬不起头。

这个故事讲完，很多家长都低下了头。因为他们从这个故事中看到了自己孩子的影子。

如今，我们的生活品质越来越高，因此绝大多数的孩子都生活在蜜罐之中，再不必感受父母曾经经历过的艰辛。然而，这导致了一个现象的出现——依赖父母。有的孩子从小没做过任何家务，直到上了大学，还因为无法照顾自己而要家长陪读。

之所以如此，归根结底就在于父母的包办代替使孩子丧失了自我实践的机会。都知道习惯成自然，家长什么都帮孩子，长此以往，孩子自然会养成无法独立的恶习。

父母的心态，我们当然可以理解。所有父母都希望孩子在成长中无忧无虑。但孩子不可能依赖家长一辈子，总有一天他们要走向独立。自强自立是一个孩子在成长过程当中必须具备的心理品质。如果家长没有培养孩子自立自强的能力，那么无疑是断送了孩子的前程。

当然，在孩子还无法做到生活自理的时候，父母给予一定的照料和帮助无可厚非，因为这是他们的责任和义务。但父母一定要有远见，不能一味代劳，要积极培养孩子独立活动的 ability。久而久之，当这种做法形成一种习惯，孩子的独立能力和自信心就会大大提高，这才是成功的教育。

在此，我们建议广大父母可以在日常生活中采取以下几点做法，让孩子独立自主，做自己的“保姆”。

1. 给孩子自己作决定的机会

很多家长在教育孩子的时候都很注重家长的权威，而实上家长过于强势，孩子就无法和家长进行平等的对话，从而逐渐依赖父母、失去主见，不利于孩子的成长。例如，“小孩子懂什么？”“你要听爸爸妈妈的话，好孩子！”“你的意见是错的，应该听大人的！”“以后再说”这类制止孩子发言的话应该说少。

一个明智的父母应当采取这样的方式：允许孩子发表意见并鼓励孩子提出要求。如果孩子提出的要求不合理，父母应立即纠正并向孩子说明父母不同意的理由，而不是不分青红皂白地拒绝。

2.让孩子自己去尝试

一位西方教育家说过这样一句话：“凡是孩子自己能做的应该让他自己做。”一味大包大揽的父母只会让孩子形成饭来张口、衣来伸手的习惯，长大后容易缺乏责任感和勤奋精神。

实际上，每个孩子都有强烈的好奇心。即使是一个小幼儿也渴望自己能做一些事情，尽管这个过程看上去有些笨拙。这时候，如果父母适当地协助，既能够锻炼孩子的动手能力又能够让孩子产生成就感和责任意识。

娇娇和她的名字一点也不相符，她可不是一个娇滴滴的女孩，她在同学当中就像一个大姐姐、孩子头，因为她有主见，还会照顾人，大家都喜欢和她一起玩。娇娇之所以和其他的孩子不一样，是因为她的父母把很多“权利”都交给了她，总是让她做一些力所能及的事情。虽然有些事情她还做不好，但是她的父母还是允许她去尝试，一来二去就会做了，也慢慢让她养成了自强自立的好习惯。

孩子到了一定年龄，父母就应当“放权”，让他处理一些简单的家务。这样，孩子独立生活的能力与主动去做的好习惯就会得到培养。

3.引导孩子学会自我管理

有很多家长都已经习惯了一种模式，就是什么事情都要关心到位，处处提醒孩子，比如平时为孩子收拾书包、提醒孩子多穿衣服、在孩子出门前千叮咛万嘱咐，甚至还要检查一遍孩子是不是忘记带东西。这样做，时间久了很容易让孩子形成一种“安全感”，而自己对一切事情不闻不问。结果，一旦父母有疏忽，或孩子离开父母，孩子自己就无法生存。

所以，父母一定要引导孩子学会自我管理，包括管理自己的生活、学习以及情绪。例如，在孩子睡觉前，要求他收拾自己的房间、整理书包；在孩子离开家门时，让他自己关好门窗，同时为宠物留好食物，等等。只有这样孩子才能学会控制自己、约束自己，养成良好的习惯和规则意识。

4. 让孩子学会自我保护

在很多父母的意识里，孩子是不能接触一丁点“危险”事物的，比如削铅笔这样的事情必须由父母代劳，以免伤了手指。但这种肤浅的爱会让孩子丧失如何在危险中应对变化的机会。所以，父母应当在鼓励孩子自己动手的前提下，告诉他如何保护自己。这样一来，即使没有父母守护在旁，孩子也可以运用从父母那里了解到的常识和经验进行自我保护。

有这样一个寓言，小蜗牛不解自己为什么会背上重重的壳，于是哭泣着问妈妈。蜗牛妈妈回答说：“虽然这个壳看上去很沉重，但它是你保护自己所必需的东西。”小蜗牛不理解，因为蚯蚓和蝴蝶都没有壳。蜗牛妈妈告诉小蜗牛：“蝴蝶飞在天上，有天空作保；遇到灾难的时候，蚯蚓能够钻到地下寻求土地的庇护，所以也没有关系。但你不能，所以你要背起这个壳，只有这样才能保护你自己。”

显然，蜗牛妈妈懂得什么才是真正的“爱”。爱不是大包大揽、不是限制。让孩子拥有独立自主的人格，这才是真正的爱。所以，父母应尽可能地培养孩子进行自我保护的能力，而不是无止境地保护孩子。比如在问题面前，家长要告诉孩子解决问题的办法，而不是替孩子解决问题。时间久了，孩子就会形成一种习惯，并在成长中渐渐自立自强。