

好习惯源自父母的精心培养，好习惯成就有出息的孩子！

0~6岁 给孩子一个好习惯

子曰诗云 著



给孩子金山银山，
不如给孩子养成一个好习惯

边学习，边培养

帮助孩子建立起饮食习惯、睡眠习惯、卫生习惯、行为习惯、情绪习惯、学习习惯、交往习惯、礼貌习惯、品德习惯、安全习惯，十个好习惯成就孩子的美好未来。

四川科学技术出版社

0~6岁
给孩子一个好习惯

予白诗云 著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁给孩子一个好习惯 / 子曰诗云著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5364-9070-3

I. ①0… II. ①子… III. ①习惯性—能力培养—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第101485号

0~6岁给孩子一个好习惯

0 ~ 6 SUI GEI HAIZI YIGE HAOXIGUAN

著 者 子曰诗云

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 夏菲菲

封面设计 天之赋设计室

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸 145mm × 210mm

印 张 8 字数 160千

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版 次 2018年7月第1版

印 次 2018年7月第1次印刷

定 价 42.00元

ISBN 978-7-5364-9070-3

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035

■ 版权所有 翻印必究 ■

序言

Preface ★……★

有这样一个故事：

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎参加聚会。记者问其中的一位：“请问您觉得您在哪所大学、哪所实验室里学到了最重要的东西呢？”人们都以为这位白发苍苍的学者会回答某所高校或者某个研究所。出人意料的是，这位学者回答：“是在幼儿园。”记者又继续追问：“在幼儿园里，您学到了什么呢？”学者回答：“我知道了要把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西一定不要拿；东西要摆放整齐；饭前要洗手，午饭后要休息；做错了事情要主动道歉；学习的时候要多思考，要仔细观察。从根本上来说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答也代表了大多数与会科学家的看法。将这些科学家的普遍看法概括起来，就是他们认为终生所学习到的最重要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。

中国著名的儿童教育家陈鹤琴先生说：“习惯养得好，终身受其益；习惯养不好，终身受其累。”习惯是一种顽强而巨大的力量，从

小培养孩子养成良好的习惯，对他们今后的成长有着不可忽视的重要影响。

习惯决定人生。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子人生的第一课堂，如何让孩子接受良好的家庭教育，养成良好的习惯，形成正确的人生观与价值观，这是当代父母要思考的主要问题。父母要学会用科学的方法教育孩子，用恰当的方式与孩子沟通，在平等、尊重的前提下，为孩子树立一个良好的榜样，培养孩子养成良好的习惯，塑造孩子健全的人格。

本书主要针对0~6岁孩子的身心发展特点，从饮食、睡眠、卫生、行为、情绪、学习、交往、礼貌、品德、安全10个角度出发，详细地介绍孩子应该养成的好习惯以及相应的教育方式，希望可以帮助家庭教育发挥出更大的作用，让孩子从小养成好习惯，成就孩子未来的精彩人生！

子曰诗云

2018. 4. 20

目录

Contents *.....*

第一章 习惯成自然——0~6岁是好习惯养成的关键期

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 婴幼儿成长特点 | 002 |
| 2. 好习惯成就一生 | 005 |
| 3. 坏习惯阻碍发展 | 008 |
| 4. 习惯养成的规律 | 011 |
| 5. 培养孩子好习惯 | 014 |
| 6. 坏习惯“对症下药” | 018 |

第二章 饮食有节——培养孩子的饮食习惯

- | | |
|------------|-----|
| 1. 定时定量有规律 | 022 |
| 2. 营养均衡不挑食 | 025 |
| 3. 细嚼慢咽消化好 | 028 |
| 4. 一心一意吃饭香 | 031 |
| 5. 垃圾食品要少吃 | 034 |
| 6. 文明用餐人人夸 | 038 |

第三章 起居有时——培养孩子的睡眠习惯

1. 按时睡觉精神佳 042
2. 提供独立的床铺 045
3. 睡前不过于兴奋 048
4. 营造出睡眠环境 051
5. 分房睡顺其自然 054
6. 消除孩子“起床气” 058

第四章 焕然一新——培养孩子的卫生习惯

1. 勤换衣服爱干净 062
2. 乐于洗澡讲卫生 065
3. 饭前便后要洗手 068
4. 物品摆放要整齐 071
5. 家庭环境需美化 074
6. 公共卫生大家爱 078



第七章 孜孜不倦——培养孩子的学习习惯

1. 不做学习“马大哈” 122
2. 认真观察多思考 126
3. 主动学习兴趣足 129
4. 大胆表达有想法 133
5. 不懂要问“为什么” 136
6. 遵规守纪好学生 139

第八章 以诚相待——培养孩子的交往习惯

1. 真诚不做“两面派” 144
2. 乐于分享不小气 148
3. 乐于助人正能量 151
4. 融入集体不自私 154
5. 好好说话少摩擦 157
6. 不给别人添麻烦 160



第十一章 居安思危——培养孩子的安全习惯

- | | |
|------------|-----|
| 1. 不触碰危险物品 | 204 |
| 2. 好好走路防摔倒 | 207 |
| 3. 食品安全多留心 | 210 |
| 4. 遇陌生人要警惕 | 213 |
| 5. 红灯亮了等一等 | 217 |
| 6. 突发事件不慌张 | 220 |

第十二章 循循善诱——培养孩子养成好习惯的方法

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 明确目标做计划 | 224 |
| 2. 注重孩子的“第一次” | 227 |
| 3. 以身作则来引导 | 230 |
| 4. 赞赏有度正强化 | 233 |
| 5. 批评要公正合理 | 236 |
| 6. 前后一致无例外 | 239 |

第一章

习惯成自然——0~6岁是好习惯养成的关键期

《汉书·贾谊传》有这样一句话：“少成若天性，习惯如自然。”这句话的意思是：儿童时期养成的习惯就像是人的天性一样牢固，很难改变。0~6岁是孩子习惯养成的关键时期，好习惯对孩子今后的学习、生活都具有积极的影响，因此，父母要结合孩子的身心发展特点培养孩子的好习惯，帮助孩子及时改正不良行为，让好习惯成就孩子的大未来。



1. 婴幼儿成长特点

医学史上有这样一个报道：“一名6岁的意大利男孩的一只眼睛失明，但经过多名医生的检查确定这只眼睛是完全正常的。最后才弄明白，在这个孩子视觉发育的关键期，为了治疗轻微的安装，他的眼睛曾经用绷带包扎了两个星期。这样的治疗方法对于正处于发育中的婴儿的大脑来说有着严重的影响。由于在包扎的这段时间，男孩的这只眼睛不再工作，大脑内相应的神经细胞发生了萎缩，造成了孩子的视觉障碍。”

完全正常的眼睛会失明，这在我们看来无异于天方夜谭。为了找出原因、得出结论，研究人员做了一个模拟实验：将一只刚出生的小猫和一只成年的猫的眼皮同时缝上，过一段时间后拆线，结果小猫在眼皮拆线后陷入失明，而成年的猫在拆线后视力恢复正常。为了验证这个结论，研究人员后来又在动物身上做了多次类似的实验，结果都是一样的。

在孩子成长的各个阶段，他们的各种能力也在不断地形成、发展。0~6岁是孩子的语言能力、动作行为能力、社会规范能力等形成的

认真观察关键期（1.5~4岁）

在1.5~4岁时，孩子会对细小的事物感兴趣，这也是培养他们观察能力的关键时期。如孩子会对衣服上的某些图案感兴趣，父母不能认为孩子的这种行为是“瞎闹”，而要注重培养孩子的观察能力。

动作关键期（0~6岁）

2岁左右的孩子已经能走路，对3岁以上的孩子，父母不仅要让他们练习行走与跑步，还要注重对孩子精细动作与行为的培养，如在家庭大扫除时让孩子负责擦桌子、叠衣服等。这不仅可以锻炼孩子的肢体动作能力，还可以培养孩子参与家务劳动的意识。

社会规范关键期（2.5~6岁）

孩子在2.5岁时会逐渐出现结交朋友的倾向，这是孩子的社会规范形成的关键时期。在这一时期，父母要指导孩子的生活规范与日常礼仪，让孩子养成良好的行为与品德，为其今后步入社会奠定坚实的基础。

书写与阅读关键期（3~6岁）

书写关键期一般为3~5岁，阅读关键期一般为4~6岁。孩子3岁开始上幼儿园，会学到更多的知识。出于好奇，孩子更多的口头禅是“为什么”。在这个时期，父母可以培养孩子养成爱读书、爱思考的习惯。面对孩子的“为什么”，父母要给予耐心的解答。

让他们受益终身。

好习惯可以塑造孩子健康的身体

身体健康是孩子得以快乐成长的根本，孩子在日常生活的方方面面都需要健康的身体与充沛的精力。暴饮暴食、熬夜玩游戏、不讲卫生等习惯不仅会影响孩子的身体健康，而且会影响孩子的心理发展。在娱乐游戏中，不健康的习惯很容易造成孩子体力透支，使其无法全心地投入活动中，无法享受娱乐的乐趣。健康合理的饮食、规律的作息则会让孩子的身体逐渐形成生物钟，增强孩子的抵抗力，使其可以更好地投入到自己感兴趣的事情中去。

好习惯可以培养孩子积极的心态

“墨菲定律”告诉我们，事情往往会朝着你所想到的不好的方向发展，而培养孩子养成好习惯，则可以在一定程度上避免不好的事情发生。孩子在玩完玩具之后没有及时地收起来，等到下次再找这些玩具时，就很有可能找不全或者找不到，这时孩子便很容易情绪暴躁、失落；如果孩子养成了及时整理的好习惯，下次想要玩这个玩具时，他就可以去固定的地方拿，既方便又开心。不同的行为习惯导致了不同的结果，也会让孩子产生不同的心情。久而久之，孩子对生活中的事情就会产生不同的心态，因此，父母要注重培养孩子良好的习惯，让孩子用一颗积极乐观的心去面对生活中的各种事情。

好习惯可以提高孩子的自我约束力

好习惯就像是条件反射一样，会提醒孩子自觉主动地去做某件事