

图书在版编目(CIP)数据

塑造未来:儿童习惯养成训练 / 杨进波等编著. — 成都:四川教育出版社, 2014.12

ISBN 978-7-309-11000-0

Ⅰ. ①塑… Ⅱ. ②杨… Ⅲ. ③学前教育—参考资料 Ⅳ. ④B71

I 塑 Ⅱ 杨 Ⅲ 学前教育 Ⅳ 教学参考资料

Ⅳ 塑 Ⅴ 猿

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第 110000 号

责任编辑 樊佳林

版式设计 王摇凌

封面设计 毕摇生

责任校对 喻小红

责任印制 黄摇萍 吴晓光

塑造未来:儿童习惯养成训练

杨进波等编著

出版发行 四川教育出版社

地址 成都市盐道街 猿号 邮编 610012

出 版 人 唐瑾怀

照 排 成都勤慧彩色制版印务有限公司

印 刷 成都市高新区龙江彩印厂

版 次 2014 年 12 月第 1 版

印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷

规 格 16 开 1 页 1 页 1 页

印 张 张 插 页 源

字 数 数 千

印 数 数 册

书 号 978-7-309-11000-0 猿

定 价 元

本书若出现印装质量问题,请与本社调换。电话 (028) 8555555



前言

古人云“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。

少一根头发会不会造成一个秃头？不会；再少一根头发会不会造成一个秃头？不会；再少一根……这个问题一直重复下去，每一次的回答都是“不会”，但是最终答案却是“会”。

“栽一棵树能不能绿化一座城市？”答案是“不能”。这样的回答一直重复下去，答案都是不能，但是最终整个城市却绿化了。

“扔一张废纸会不会污染一座城市？”答案是“不会”。这样的回答一直重复下去，回答都是不会，但是最后整个城市却成了垃圾场。

渐变是人们不知不觉的，而正是在这种不知不觉中，突变发生了，蓦然回首，事物早已走到了反面。这就是哲学上的“秃头论证理论”。

教育无小事，小事成就大事，小事也败坏大事。

教育的小事是什么？教育的小事是点滴的行为习惯的养成。

在一次诺贝尔奖的颁奖会后，一位记者采访了一位获奖者。记者问：“请问教授先生，你是在哪所大学、哪个实验





室学到了你认为最重要的东西呢？”

白发苍苍的老教授不假思索地回答道：“我是从幼儿园学到的。”

“在幼儿园能学到些什么呢？”记者不解其意地追问。

老教授侃侃而谈：“我在幼儿园学到饭前便后要洗手；午饭后要休息；做错了事要承认，并表示歉意；要把自己的东西分一半给小伙伴，不是自己的东西不要拿；东西使用后要放整齐；要细心观察事物……”

老教授近似玩笑的话，道出了一个真理，一个人的良好习惯正是从小通过训练而养成的，同时也说明习惯养成教育是影响一个人一辈子的教育。好习惯可以引导人走向正确的人生道路，可以决定一个人的处事原则和做人的准则，可以决定做学问的态度和人生的进退。

一个人学好很难，要变得能干更不容易；而一个人要学坏、变得无能根本不需要学习。

一位母亲为她的孩子伤透了心，她感觉太累了，于是就去咨询儿童问题专家。

专家问：孩子第一次系鞋带的时候系错了，你是不是不再给他买有鞋带的鞋？

母亲点了点头。

专家又问：“孩子第一次洗碗的时候，弄湿了衣服，你是不是不再让他走近洗碗池？”

母亲点头称是。

专家接着说：“孩子第一次整理自己的床铺，整整用了





一个小时，你嫌他笨手笨脚对吗？”

这位母亲惊愕地看了专家一眼。

专家又说道：“孩子大学毕业去找工作，你动用了所有的关系和权利。”

这位母亲更吃惊了，从椅子上站了起来，凑近专家问：“你怎么知道的？”

专家说：“从那根鞋带知道的。”

母亲问：“以后我该怎么办？”

专家说：“当他生病的时候，你最好带他上医院；他结婚的时候，你最好给他准备好房子；他没有钱，你最好给他送钱去，这是你最后的选择，别的我也无能为力。”

好习惯和坏习惯都是这样养成的。

大哲学家柏拉图有一次就一件小事毫不留情地训斥了一个小男孩，因为那个小男孩总在玩一个很愚蠢的游戏。

小男孩不服气：“您为一点鸡毛蒜皮的小事而谴责我。”

“但是，你经常这样做就不是鸡毛蒜皮的小事了。”柏拉图回答说，“你会养成一个终生受害的习惯。”

“少成若天性，习惯如自然。”习惯的力量是巨大的。好习惯的养成将使孩子一生受益无穷，坏习惯的形成将祸害孩子终生。

辉煌的高楼不管它如何雄伟，也是由一砖一瓦垒起来的。塑造灵魂的教育该从哪里开始呢？没有别的更有效的出发点，只能从点滴的习惯养成开始。





论 习 惯

(英) 弗兰西斯·培根

人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他们的行动，则多半取决于习惯。马基雅弗利说：人的性格和承诺都靠不住，靠得住的只有习惯。他举了一个例子（是一个邪恶的例子），如果要谋杀一个人，他认为在挑选刺客时，找一个生性残忍或胆大妄为的人并不可靠，最可信任的还是那种手上曾经染过血的杀手。也许马基雅弗利忘记了刺杀亨利第三的克雷姆，刺杀亨利第四的瑞瓦雷克，以及行刺威廉公爵的约尔机和杰尔德却并非这种人。但尽管如此，他的话还是有道理的。因为一切天性和诺言都不如习惯有力。我们常听到有人发誓说以后要做什么，或者不再做什么；而结果却是从前做些什么，后来依然做些什么。在这一点上，也许只有宗教狂热的力量才可与之相抵，除此之外，几乎一切都难以战胜习惯，以至一个人尽可以诅咒、发誓、夸口、保证……到头来还是难以改变一种习惯。

如果说个人的习惯只是把一个人变成了机械，使他的生活仿佛由习惯所驱动，那么社会的习惯，却具有一种更可怕的力量。例如印度教徒，为了遵守宗教的惯例，竟可安静地





卧于柴堆上，然后引火焚身，而他的妻子也宁愿心甘情愿地与他一起跳入火坑。古代的斯巴达青年，在习惯风俗的压力下，每年都要跪在神坛上承受笞刑，以锻炼吃苦的能力。我记得在伊丽莎白女王时代的初期，曾有一个被判死刑的爱尔兰人，请求绞死他时用荆条而不用绳索——因为这是他们本族的习惯。在俄国据说有一种赎罪的习惯，要人在凉水里成夜浸泡，直到被冰冻为止。诸如此类的事例是太多了，由此即可以看出习惯对人的行为有多么大的魔力。

由此可见，习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，去建立一种好的习惯。我们知道，幼年学习过的语言，常常是终生不忘的。这也是一种习惯。而在中年以后再学一种新语言，就常常困难了。在体育运动上也是如此。当然，也有一些人，他们终生的性格仿佛是可以不断塑造的，因此可以在不断的学习中进步。但这种人毕竟太少了。

此外还必须考虑到一种集体的习惯，其力量更大于个人的习惯。因此，如果有一个有良好道德风气的社会环境，是最有利于培养好的社会公民的。在这方面，国家与政府只能是美德的培育者，而不是播种者。更何况，还有些政府连这事也做不到呢！





目

录

第一篇 习惯决定人生

- 习惯贯彻于人的一生 / 1
- 好习惯主宰孩子的一生 / 3
- 习惯是这样养成的 / 8
- 养成儿童良好行为习惯的原则 / 14

第二篇 学会做人

- 注重卫生，关爱生命 / 22
- 文明礼貌 / 29
- 设身处地为别人着想 / 36
- 让诚信成为诚信者的通行证 / 41
- 热爱生灵 / 46
- 让自信引导成功 / 54
- 遵守规则成大器 / 63
- 牢记责任 / 67
- 善于交往 / 71
- 战胜挫折 / 77
- 爱护公私财物 / 85
- 勤奋与奉献 / 89





说了就要做 / 93

第三篇 学会学习

喜欢阅读 / 107

读写姿势 / 115

认真书写 / 120

爱惜书本 / 128

熟练使用工具书 / 132

不动笔墨不读书 / 136

预习、复习 / 141

观察还得思考 / 146

善于记忆 / 160

写日记 / 170

刻苦钻研 / 175

科学视听、安全上网 / 183

收集信息 / 189

第四篇 学会锻炼

天天户外活动 / 205

喜爱体育运动 / 211

郊游远足 / 219

注重运动安全 / 225

做一个文明旅游者 / 231





第五篇 学会审美、爱美、创造美

热爱生活，热爱大自然 / 242

爱音乐 常唱歌 / 251

爱美术常画画 / 260

爱名著、勤习作 / 270

赞美他人 / 283

完善自我 / 289

分清美丑 / 295

第六篇 学会劳动

学会劳动，注重操作程序 / 312

会用劳动工具，注意劳动安全 / 323

珍惜劳动成果 / 328

不轻视劳动人民 / 336

踊跃参加集体劳动 / 347

第七篇 学会理财

识别货币 / 358

爱护人民币 / 361

学会挣钱 / 364

学会储蓄 / 369

合理用钱 / 372

收支有账 / 379





为了实现终身健康的目标,那就请从培养孩子锻炼的习惯开始吧!只有锻炼才能为完成繁重的学习任务打下坚实的身体基础;只有锻炼才能给孩子一个强健的体魄。

第四篇 学会锻炼

健康的身体是载知识之车,寓道德之舍,
德智皆寄于体,无体是无德、智也。

——毛泽东

在当今中国,6岁~18岁的中小學生是压力最大、脑力劳动时间最长、最劳累、最少休息的一个群体。有一首少年儿童根据流行歌曲“牵挂你的人是我”改编的“新儿歌”较为真实地反映了正在成长中的少年的无奈:“书包最重的人是我,作业最多的人是我,起得最早、睡得最晚的人是我我还是我。”就这样,许多家长还抱怨孩子不够努力,没有把分分秒秒的时间都花在学习上。他们不知道这种过度挖掘正在让孩子付出将来可持续发展的重要基础——健康。





1996年，国家教委和国家科委公布了1995年全国学生体质健康的调查结果。在充分肯定了我国中小学生身高、体重等形态指标明显增长，速度、力量等素质指标有所提高，龋齿、贫血等常见病有所下降的显著成绩的同时，还着重总结了学生体质健康状况尚存在的一些不容忽视的问题（以下数据均与1985年统计数据相比）。

——学生耐力素质呈下降趋势。50米×8往返跑、800米跑，13岁组下降3.88秒，14岁组下降3.86秒。

——柔韧性素质趋于停滞或呈下降趋势。立体前屈指标8岁组下降0.88厘米，9岁组下降0.87厘米。

——反映心肺功能的肺活量指标明显下降。男女学生的肺活量/体重指数，平均下降分别为6.46、5.49，其中8岁男女学生下降幅度分别高达7.45、7.41。

——肥胖儿童及超重儿童比率有所增加，肥胖正在逐步取代严重的营养不良，成为大中城市中学生的主要健康问题之一。7岁~18岁学生超体重及肥胖率均有所增长，男生从1985年的2.75%上升为8.65%，女生由3.38%上升为7.18%，尤其是城市男生更高达12.03%。

——城市学生近视率仍然居高不下，农村学生近视率呈上升趋势。城市学生近视率：小学生22.78%，初中55.22%，高中70.34%。农村小学、初中、高中近视率平均上升1.2%~7.0%。大学生的近视率明显上升，高达76.74%。

上面这些调查结果，以无可辩驳的事实在启示着年轻的父母们，当你们千方百计训练孩子学会做人、学会学习的同





时，万万不可忽视了体育活动，应该让他学会锻炼。因为只有身体才是道德、智慧和一切优良品质的载体。毛泽东同志就曾著文（《体育之研究》）一针见血地指出“体者，载知识之车而寓道德之舍也”、“无体，是无德智也”。

“健康是人的第一需要”、“健康就是最大的幸福”、“健康是人生最大的一笔财富”。这些上一世纪就流行的类似格言一样的话，无疑仅仅是针对人的身体本身无病无痛而言的，这是一种狭义的健康观。人们平时说的“提高身体素质”或简称“增强体质”也仅仅包括人体的健康水平和对外界环境的适应能力，仍然是不够全面的。广义的健康观实际上应包含生理健康、心理健康、对环境的适应能力和抵抗疾病的能力，一句话，身心健康和终身健康才是真正的健康。

为了实现终身健康的目标，那就请从培养孩子锻炼的习惯开始吧！只有锻炼才能为完成繁重的学习任务打下坚实的身体基础；只有锻炼才能给孩子一个强健的体魄。有了强健的体魄才能胜任一切艰辛的工作，才能成就一番事业，才能拥有幸福的人生。请记住：一个没有运动习惯的人，生命质量一定会降低。锻炼，不仅可以强身，而且可以强心。让孩子的身體和心智伴随着岁月一起健康茁壮地成长。





天天户外活
动

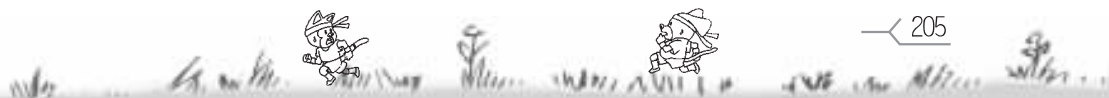


阳光、空气、水
和运动是生命和健康的
源泉。

——医学之父
希波克拉底

在当今的社会形势下，孩子不仅应当知道如何努力学习，还应该知道如何聪明地学习，这样学习效果才会好一些。天天户外活动不仅使孩子们的身心有机会与大自然交融，而且能够保持旺盛的精神状态，而这是完成艰巨的学习任务所必须的。

训练目的 通过训练，让孩子知道户外活动好处甚多，从而坚定“不作笼中小鸟，要做自由雏鹰”的决心，养成每天坚持一小时户外活动的良好习惯。





训练方法

你知道如何才能健康吗？

早也练，晚也练，春夏秋冬不间断。

练筋骨，活经络，血流畅通好快活。

饭后百步走，要活九十九。

奥林匹克运动的发源地——古希腊山的岩石上刻下的几句话是：“你想变得健康吗？你就跑步吧；你想变得聪明吗？你就跑步吧；你想变得美丽吗？你就跑步吧！”

父母应给孩子讲，什么是最好的运动？走路就是最好的运动。从猿进化到人花了一百多万年的时间，由四肢爬行到直立，两脚行走，整个人体结构就是为步行而设计的。所以步行、慢跑是世界上最好的运动。最新研究成果证实，走路





是使动脉硬化逐渐软化的一个最有效的方法。只要坚持步行一年以上，动脉硬化的包块就会自行消除（以上见洪昭光教授的讲话《生活方式与健康老龄化和心血管疾病》）。

户外活动有利于提高学业成绩。另据一美国博士研究，每天坚持户外20分钟慢跑或健美操的孩子，其学习成绩优于未进行户外活动的孩子。原因是户外活动使孩子精力更加充沛，想像力更为敏捷，在学习上更富有创造力。当孩子知道户外活动好处多多时，自然就会坚定天天户外活动的信心和决心。

来，让我们大家一起做户外运动：

不要成天把孩子关在屋内成为笼中小鸟。幼儿从会走路开始，每天早晨可由父母带上到户外慢步20分钟～30分钟，既可呼吸新鲜空气，还可教他识别路边或园中的花草。5岁以后的晨练可改为慢步小跑。孩子一到户外对一切都感到新鲜，觉得有趣，一天不出去就不舒服。

如遇雨天可改为爬楼梯运动。三四岁幼儿由父母牵着爬，边爬边数1、2、3、4……与训练计数相结合。

城镇人家，即使住的是电梯公寓，建议每季度（或2个月）至少安排一次不乘电梯而爬楼梯的活动。楼层太高，可按孩子的承受能力爬8层～10层即可。为使爬楼梯变得有趣，可开展爬楼梯比赛。读小学低、中年级时可让孩子约上几个同龄小伙伴、好朋友前来参赛。孩子上小学高年级后，可举行“家庭爬楼梯比赛”。赛前由孩子们制定规则，有专人计时，对优胜者应给予奖励。最好的奖品是利用双休日去短足





旅行或到某公园、游乐园去玩一天，切忌奖给现金。

家在农村的，早晨可带上孩子到田野，到小河边，或到附近的小山冈上去慢游，去观察，去采野花，去听鸟鸣，去看日出。

孩子上幼儿园至6岁，每天午后放学均较早，至少应保证户外活动一小时。幼儿可做“托气球”运动，将彩色气球当成排球尽量往上托，边托边数数，看谁托的次数多，幼儿玩得高兴，又不会造成任何伤害。此项活动也可以在客厅内进行。大一点的孩子可玩拍皮球、跳绳、踢小足球、捉迷藏等合适的运动。

孩子上小学后，开始有了自己新的社会活动圈子，加之作业负担不重（按国家教育行政部门规定，小学一、二年级不留家庭作业；三年级～六年级的家庭作业不超过一小时即能完成），课余时间较多。每天下午放学后应保证在户外活动1小时～1.5小时。这样做可以消除一天学习的疲劳，进行积极休息，娱乐身心，促进健康；也可以培养孩子的多种兴趣和爱好；更可以扩大交往，形成良好的思想品德和作风。为此，父母有责任帮助孩子选择锻炼伙伴，让他们在一起玩得开心，玩得自在，还要玩得有意义。父母应着重了解小伙伴的年龄、就读学校、年级、品德、爱好等。当经过考查，确定放心让你的孩子与这些小伙伴同玩之后，就应帮助他们制定出星期一至星期五放学后户外活动的安排计划。要求花样要多，每天不重复，无危险性，如滚铁环、打陀螺、打乒乓、踢小足球、跳绳、跳橡皮筋、打羽毛球、踢毽子等等。





然后，严格按计划执行。做父母的要经常对孩子们的户外活动明察暗访，一旦发现你的孩子因受某些品行不良孩子的影响而沾染上了某些恶习时，应坚决、果断地采取隔离措施，停止与那些小伙伴的交往。

经常教育孩子，必须认真对待学校统一安排的体育课、课间操、眼保健操和课外活动，培养孩子的纪律观念和自控能力。

家庭经济条件许可的可让孩子参加业余体校的某些专门训练活动。

饭后百步走，活到九十九

每天中午饭后，切忌刚放下碗筷就让孩子午睡。至少应带上孩子到户外散步15分钟。若居住的楼层较高，上下不便，可让孩子在室内自由活动（不要做剧烈活动）15分钟~20分钟，再令其午睡。

每天晚饭后的时间较长，是全家集体散步的最佳时间。父母应尽量从繁忙中摆

