

<<习惯决定孩子一生>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定孩子一生>>

13位ISBN编号：9787302285182

10位ISBN编号：7302285187

出版时间：2012-6

出版时间：清华大学出版社

作者：蒙谨

页数：151

字数：159000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;习惯决定孩子一生&gt;&gt;

## 前言

好习惯成就孩子的好人生 在我接到的家长来信中，有这样一个故事：有个孩子已经上大学了，却连自己的衣服都不会洗。

每周都把穿脏的衣服快递到家里，让家长给他洗完晾干后，再快递回学校。

现在，孩子们的不良生活习惯、学习习惯及道德习惯已经成为社会上很热门的话题。

如学校食堂里乱扔饭菜、公共场所随地吐痰、马路上追逐打闹、社会上寻衅滋事……这些坏习惯不仅影响了孩子们的健康成长，引起社会对孩子素质的担忧，更为严重的是，这些坏习惯会在不经意间毁掉一个孩子一生的幸福。

许多教育专家认为，孩子身上的诸多坏习惯，绝不是一天两天养成的，也不是孩子一个人的问题，而是家庭、学校和全社会共同作用的结果。

在这三者中，家庭起的作用更大一些。

因为家庭是孩子最早的也是最亲近的教育场所，家长是孩子的第一任老师，家庭教育是孩子全部教育中最为核心的组成部分，因此家长的言传身教和家庭环境的濡染，在孩子的成长过程中起着决定性作用。

现在的家长对孩子的期望值都非常高，都希望自己的孩子拥有美好的人生和成功的未来，然而很多家长只知道抓孩子的学习成绩和分数，却忽略了对孩子良好习惯的培养，对学习之外出现的问题听之任之，正是家长的这一教育误区，惯出了许多“问题孩子”。

要知道，习惯对于孩子的生活、学习乃至日后事业上的成败，都起着非常重要的作用。

教育家陈鹤琴先生说过：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”

几年前，有个记者问一位获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”

科学家说：“在幼儿园。”

科学家出人意料的回答让很多人大跌眼镜。

科学家平静地补充说：“我在幼儿园学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然等，这些儿时养成的良好习惯，对我人生的影响非常大。”

科学家的话简明扼要地指出，儿时养成的习惯决定一个人一生的成败。

所以，为了孩子的健康成长和将来生活的成功，每个家长都应该高度重视对孩子良好习惯的培养。

习惯是一种长期形成的行为方式和处世态度，从很多现实的调查材料中可以看到，一个人身上的好习惯和坏习惯绝大多数都是来自小时候所受的教育。

我国古代著名的教育家孔子说过，“少成若天性，习惯成自然。”

意思是说，幼儿时养成的习惯会像人的天性一样自然、牢固。

习惯可以在有计划、有意识的训练中形成，也可以在无意识中自然形成。

而良好的行为习惯必然在有意识的训练中才能形成。

幼儿期是孩子习惯培养的关键期，这个时期对孩子进行及时的教育和训练，孩子学起来容易，也学得快，能收到事半功倍的效果。

错过这个时期再去学的话，就要花费很多时间和精力。

本书是一本关于培养孩子良好习惯的教育宝典，书中在家长应该怎样在谈吐、行为、举止方面给孩子做个好榜样，如何在游戏、说话、做事中培养孩子从小养成良好的做人习惯、做事习惯、学习习惯、生活习惯和心理习惯，如何矫正孩子的坏习惯等方面，为家长朋友提供了最实用、最有效的方法。

因作者能力、经验有限，书中难免有不当之处，在这里，我恳请教育界人士和读者朋友多多指正。同时，衷心希望本书能够在孩子的成长中，助广大父母一臂之力。

蒙谨

## <<习惯决定孩子一生>>

### 内容概要

培养孩子的好习惯不仅是教育的目的，也是家庭教育的核心内容和教子成功的有效方法。

《优父母教养实践手记系列·习惯决定孩子一生：蒙谨亲子习惯培养方法全面指导》以广大家长为对象，是家教畅销书作者蒙谨通过自己教育一双儿女的实践，用“案例”向父母展示“习惯教育”的精髓理念和有效方法。

全书以“案例+方法”的形式将“习惯教育”的精髓理念、核心重点和有效方法，轻松、活泼、通俗、实用地示范在父母面前。

## <<习惯决定孩子一生>>

### 作者简介

蒙谨，教育学硕士，心理咨询师。  
担任班主任工作多年，现从事家庭教育研究及青少年心理咨询工作。  
曾在国内报刊发表散文、杂文多篇。  
近年开始著述家教图书，将自己的教育经验和心得写出来与天下更多的妈妈们分享。  
已经出版《正面教养，让不听话的孩子乖起来》、《让孩子把话说完》、《别让爱阻碍了孩子成长》、《女儿，把你的手给我》、《陪儿子一起长大》、《越唠叨你的孩子越糟糕》等亲子教育作品20余部。

## <<习惯决定孩子一生>>

### 书籍目录

#### 第一章 重视习惯教育，给孩子一个好未来

把垃圾分类放进垃圾箱——习惯是什么

我不是小白兔——习惯是怎样养成的

睡觉前把门窗关好——为什么习惯决定命运

你自己想办法解决——三岁决定一生，抓好习惯培养的关键期

#### 第二章 家庭教育中，培养孩子习惯的关键

不要动我的电脑——尊重孩子，以孩子为本

你能不能麻利点——确立规范，明确要求，示范指导

我想做“烧烤”——重视苗头，把握第一次

我能不能看完再去吃饭——家庭成员保持一致性

给奶奶画张像——让孩子反复练习，持之以恒

这周得了几朵小红花——监督评价，用奖惩来强化

#### 第三章 培养孩子习惯的有效方法

我也要看书——榜样法

奖你一朵小红花——间歇性增强法

你来保护妈妈好吗——正强化法

你还想不想当解放军——负强化法

周末主动找妈妈谈心——行为契约法

多看一集动画片——增强诱因转化法

努力为什么没有效果——层次目标法

#### 第四章 如何培养孩子做人的好习惯

我和同学约好明天去书店——培养诚信习惯

老爷爷需要别人帮助——培养爱心习惯

把积木放进玩具箱——培养责任心习惯

给妈妈捶捶背——培养孝敬长辈习惯

你怎么这么笨呀——培养谦虚习惯

谢谢奶奶帮我洗衣服——培养感恩习惯

不要在马路上乱跑——培养遵纪守法习惯

#### 第五章 如何培养孩子做事的好习惯

请老师再讲一遍——培养勤奋习惯

自己挣钱买电脑——培养周密计划习惯

刚才讲到哪儿了——培养专注习惯

让孩子自己检查作业——培养细心习惯

我想当足球明星——培养执著习惯

遇到流氓怎么办——培养机智习惯

我们一块儿玩拼图吧——培养合作习惯

#### 第六章 如何培养孩子生活的好习惯

她哪有那么大的“肚量”——培养科学饮食习惯

孩子为什么无精打采——培养规律作息习惯

把手指从嘴里拿出来——培养讲究卫生习惯

公交车上不能看书——培养科学用眼习惯

我没有冻感冒——培养热爱运动习惯

不要把剩饭倒掉——培养勤俭节约习惯

你认识那个叔叔吗——培养自我保护习惯

#### 第七章 如何培养孩子学习的好习惯

## <<习惯决定孩子一生>>

考上音乐学院才能当歌星——培养主动学习习惯  
狗狗为什么不叫了——培养勤于思考习惯  
花丛间为什么装喷泉——培养虚心好问习惯  
明天的事今天做——培养课前预习习惯  
上课不要记笔记——培养认真听讲习惯  
自己的事自己做——培养独立作业习惯  
平时会做，考试时不会做——培养课后复习习惯  
第八章 如何培养孩子心理的好习惯  
不要让孩子把衣服脱光——培养自尊习惯  
接受孩子本来的样子——培养自爱习惯  
美丽并不是来自于外表——培养自信习惯  
我们玩捉迷藏吧——培养乐观习惯  
下次不跟他玩儿了——培养心胸开阔习惯  
我是男子汉——培养勇敢习惯  
把想法和感受说出来——培养活泼开朗习惯

## &lt;&lt;习惯决定孩子一生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：把垃圾分类放进垃圾箱——习惯是什么有一家世界五百强公司到北京某高校招工，开出的薪资待遇非常高，许多学生去应聘。

招聘结束时，学生们鱼贯走出招聘大厅，招聘大厅的地上一片狼藉，食品袋、纸巾、饮料瓶扔了一地。

招聘大厅的两侧，为这次招聘专门放了好几个垃圾桶，却没有一个人把垃圾往垃圾筒里放。

看到这些“高素质”人才的这般表现，招聘经理失望地摇了摇头。

正当招聘经理收拾好桌上堆得像小山似的求职简历准备走时，无意中看到有个相貌平平的女孩，下意识地走到垃圾筒旁，把手里的空饮料瓶和脏纸巾，分别放进可回收筒和不可回收筒，放的动作是那么自然。

招聘经理马上叫住这个女孩。

不用说，这个女孩是这家五百强公司这次招聘唯一被录用的人。

习惯是一个人长期养成的一种定型性行为。

你有什么习惯，就会有怎样的表现，在与人交往时，不经意间就把自己完全展现给对方。

习惯决定人生成败，为了孩子将来的成功和幸福，家长一定要让孩子从小养成良好的行为习惯。

任何一种习惯都是条件反射行为，习惯形成的时间越长，反射性也越强。

小语上小学五年级的时候，我们小区的小公园翻修，每天都有很多民工在小公园干活。

有一天，小语放学回家跟我说，“妈妈，每天我们放学从小公园经过时，都看见干活的民工在小公园里随便吐痰。

痰里面有很多病菌，以后谁还敢再去小公园玩呀。

昨天我们几个同学就去找小区物业，要求他们管管那些民工，别让他们在公园里吐痰。

”没想到小语她们还挺有环保意识，我由衷地感到高兴。

我说，“物业怎么说的？”

”小语说，“物业说他们回头给民工说说，再往小公园吐痰就罚款。

今天放学时，我们看到物业在小公园立了个大牌子，牌子上写着，‘不准随地吐痰，吐一次罚五块。

”我说，“今天放学时你们看到民工还往小公园吐痰吗？”

”小语说，“吐呀。

他们才做不到呢，早形成习惯了。

刚才我们几个见他们还在往小公园吐痰，就过去提醒他们。

他们嘴上说‘不吐不吐’，说着就又当着我们的面，下意识地往地上吐了一口痰。

吓得我们赶紧跑开了。

”我轻轻地叹了口气说，“是呀，他们从小在家养成的吐痰习惯已经根深蒂固，根本不是一个善意的提醒，或者一个罚款的大牌子就能让他们改正过来的。

如果不往地上吐，他们就会觉得别扭和不舒服。

”任何一种习惯都是条件反射行为，习惯形成的时间越长，反射性也越强。

民工之所以习惯随口往小公园吐痰，原因就在于他们的吐痰习惯早已根深蒂固。

可以说，那些民工本意也并不要随口往地上吐痰，吐痰完全是他们多年来养成的一种自动的、潜意识的行为习惯。

坏习惯是一个人身上藏不住的缺点，他本人看不见，别人都看得见。

我们小区有个叫魏少伟的大龄青年，年过三十五了，还没女朋友。

日渐年老的爸妈就四处托人给他介绍对象。

后来，有个热心的大妈给他介绍了一位各方面条件都不错的姑娘。

两人见面后彼此印象也都不错。

魏少伟的爸妈着急抱孙子，催促他们早点把婚事办了。

所以，两人认识不到一个月，就开始谈婚论嫁。

订婚那天，魏少伟拎着大包小包的礼品到女方家里。

## <<习惯决定孩子一生>>

女方的爸妈对这个未来女婿十分热情，妈妈一大早就开始在厨房里张罗着饭菜，爸爸则一直在客厅陪着魏少伟说话。

魏少伟身上有个非常不好的习惯——没事时喜欢抖腿。

刚开始时，因初次到女方家里，魏少伟心里多少有所敬畏，还比较注意，没敢抖动。

等吃饭时，他就有些控制不住自己，边吃边时不时抖动着腿。

女方的爸爸刚开始还以为是桌子没放稳呢，还挪了挪桌子。

这个细节不但没引起魏少伟的注意，喝酒喝到高兴处时，他腿抖得更加厉害了，桌子也随着他腿的抖动而晃动起来，差点把酒杯里的酒给洒出来。

女方的爸爸有些不高兴了，干咳了两声，这才引起魏少伟的注意，没敢再抖。

但没过两分钟，他又下意识地抖动起来。

女方爸爸对魏少伟的不满意可想而知。

没过多久，女方就找了个借口把婚给退了。

习惯是一种在重复出现而有规律的刺激下形成的稳定型行为，这种行为只要再接触相同的刺激，就会自然而然地出现相同的反应。

习惯的好坏对一个人的影响是非常大的，好习惯可以让一个人终生受益，坏习惯则可能会毁掉一个人一生的幸福。



## <<习惯决定孩子一生>>

### 编辑推荐

《习惯决定孩子一生:蒙谨亲子习惯培养方法全面指导》是一本关于培养孩子良好习惯的教育宝典，书中在家长应该怎样在谈吐、行为、举止方面给孩子做个好榜样，如何在游戏、说话、做事中培养孩子从小养成良好的做人习惯、做事习惯、学习习惯、生活习惯和心理习惯，如何矫正孩子的坏习惯等方面，为家长朋友提供了最实用、最有效的方法。

<<习惯决定孩子一生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>