

《成就一生好习惯》

图书基本信息

书名：《成就一生好习惯》

13位ISBN编号：9787805639710

10位ISBN编号：780563971X

出版时间：2004-01

出版社：天津社会科学院出版社

作者：杨冰主编

页数：392

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《成就一生好习惯》

内容概要

第一本成就孩子一生好习惯的经典范例，第一本父母必读的教子有方的宝典，第一本系统探讨培养孩子好习惯的专著。

从深刻的意义上讲，习惯是人生之基，习惯如何常常可以决定一个人的成败，也可能导致事业的成败毫无疑问，培养孩子良好习惯的神圣责任，别无选择地落到了广大父母与教师的身上。有人悲观地说：“中国孩子的坏习惯都是跟大人学的，没有人能教孩子好习惯，教了也没用。”

我却充满自信，因为中国的绝大多数父母与教师是充满爱心的，一旦明白了良好行为习惯决定孩子命运，自会为孩子改造成成年人的世界。父母不可能也不必成为教育家或心理学家，甚至不必成为教师或教师的助教，但是，父母必须承担起最基本也是最重要的现任——培养孩子的好习惯，而良好的习惯的核心是学会做人。 摘自本书

《成就一生好习惯》

作者简介

杨冰，男，1967年生。毕业于某大学新闻系。世界中文作家协会会员，“中国家庭教育名家思想库”核心成员。著有学术专著《好父母》、《像领导那样思考》和《成思在于谋》等。

书籍目录

良好习惯是健康人生之基

A篇：让孩子学会思考

B篇：让孩子学会关爱

C篇：让孩子学会管理自己

D篇：让孩子修炼好品德

E篇：让孩子学会与人合作

F篇：让孩子成为一个出众的人

G篇：让孩子拥有世界的捷径

H篇：让孩子微笑着学习

L篇：让孩子珍惜时间

J篇：让孩子拥有一个健全的人格

K篇：让孩子做一个有教养的人

L篇：孩子有一个乐观的心态

M篇：让孩子学会审美

N篇：让孩子学会理财

O篇：让孩子体会劳动的艰辛

P篇：让孩子拥有成功

Q篇：让孩子整洁卫生

R篇：让孩子书写和写作突出

S篇：让孩子有一个健美的身体

章节摘录

A篇：让孩子学会思考 第1种好习惯：怎样让孩子长一双“火眼金睛”？ 1975年出生的任寰，7岁写诗，9岁发表作品，10岁出版第一本诗集，12岁加入河北省作家协会，18岁考入北京大学中文系。至今已出版诗、文集7部，发表各类文章近500篇，多次获国际、国内文学奖。任寰小时候不爱说话，这和她从小患过敏性哮喘有关。每次住院、打吊针、输氧，她也不多话。这种生活使她自然形成了善于用眼睛观察的习惯。任寰上小学二年级时，父亲有意识地培养她观察、描写大自然。上小学三年级时，父亲又教她注意观察人物，观察人的心理，进而观察思考社会和人生。《10岁女孩任寰诗文选》就是她观察、思考生活的结晶。著名诗歌评论家谢冕称她的诗具有思辨性。任寰的父母在平时也注意指导观察，开阔孩子的眼界，充实孩子的生活。比如，让任寰观察家里养的花草、小鱼，晚上带任寰观察星空，讲讲简单的星系。白天观云，看到云的流动，讲一讲“云往东，一场空；云往西，披蓑衣”等谚语的简单道理。任寰的父母经常引导她走向社会走向大自然，接触生活，观察世界，扩大眼界，鼓励她遇事多问几个为什么，启发孩子思考问题。这为任寰后来的成功有极大作用。父母在鼓励孩子勤于观察的同时，还要注意帮助孩子善于观察。著名哲学家黑格尔认为，培养观察力的最好方法是教他们在万物中寻求事物的“异中之同，或同中之异。”父母怎样培养孩子的观察能力呢？我们的建议是：明确观察目的。观察目的越明确，孩子的注意力就越集中，观察也就越细致、深入，观察的效果也就越好。孩子在观察中，有无明确的观察目的，得到的观察结果是不相同的。比如，父母带孩子去公园，漫无目的地东张西望，转半天，回到家里，也说不清看到的事物。如果要求孩子去观察公园里的小鸟，那么孩子一定会仔细地说出小鸟的形状，羽毛的颜色，眼睛的大小，声音的高低等。这样孩子就能有的放矢地去观察，从中获得更多的观察收获。激发孩子观察前的准备。特别是有关知识的准备，以便让孩子看得懂；同时要激发其求知欲，培养其观察兴趣。兴趣是最好的老师，有了浓厚的兴趣，就会主动去认识事物。父母可以引导孩子观察他最熟悉的、最喜爱的、特征比较明显的和容易辨认的事物，激发孩子积极观察的强烈愿望。让孩子见多识广。观察力的高低与孩子视野是否开阔有关。孤陋寡闻的孩子缺少实践的机会，观察力必然受到影响。看到同样一种现象，有的孩子能说出许多，有的孩子却说不上几句，这与孩子学习的情况有关。知识学得扎实，道理融会贯通，观察问题就比较深刻。鼓励孩子多提问。不要总认为孩子什么都不懂，孩子的心灵深处绝对不是一片空白，不同年龄的孩子常常会向父母提出一串串精彩的问题。比如，“天冷了水为什么会结冰？”“我是从哪里来的？”等等。孩子们的问题有许多是父母们意想不到的，或者觉得可笑、荒唐。面对孩子的提问。有的父母可能会不耐烦地说：“去！去！去！哪有这么多为什么？”也许他们自己也不太清楚，也许认为这些问题不值得回答。如果是这样，会让孩子感到很扫兴，挫伤乃至磨灭孩子对周围事物的观察与思考。教育孩子观察与思考相结合。在培养孩子观察的同时，还应引导孩子在观察中积极思考，把观察过程和思考结合起来。科学家看到某种奇特现象，也是要经过一番思考才能有所收获的。接收信息而不处理信息就没有创造。父母应该教育孩子养成观察与思考的习惯，只有这样才能让孩子的观察能力一天天敏锐起来。第2种好习惯：怎样让孩子长一对想像的翅膀？一个早春，周娟女士带孩子去少年宫画画，母子俩兴致勃勃地走在林阴道上。她告诉孩子春天来了，让孩子看看春天跟冬天有什么不一样。孩子仰头看看这棵郁郁葱葱的大树，又看看后面几棵还没长出新叶的小树，问妈妈：“为什么春天来了，有的树换上了绿衣，有的却没有呢？”母亲鼓励孩子好好想一想。孩子也许想起今天早上起来找不到衣服穿的情景，于是说：“妈妈，我知道了，春天来了，所有的树妈妈和树宝宝都要换上绿色的衣裙的，这个树宝宝起晚了，找不到妈妈为他准备好的绿衣服正在着急呢。”母亲趁机指着前面那棵依然是枯叶满枝的古树问他：“那又是谁呀，为什么还没换上绿衣裳呢？”孩子不假思索地说：“那是奶奶，她老了，手僵硬了，衣服穿不上了，她正在焦急地喊：谁来帮帮我！谁来帮帮我！”作为父母，周娟女士的做法无疑十分可取。父母要善于引导孩子去联想，学会倾听孩子的语言，对孩子的联想表现出极大的兴趣，这是对孩子最好的激励。一位母亲被一张照片深深地震撼了：一个正在遭受饥饿的非洲儿童的手置放在一只正常人的手掌上，制造出一种触目惊心的对比。非洲儿童那瘦小干枯的手简直就不能叫做手，而像“鸡爪”。母亲连忙叫她八岁的儿子来看。孩子看后，心情很沉重，躺在屋后的草地上写下了这首《望天空》的诗：“我在绿茵茵的草地上躺着 / 向蔚蓝蔚蓝的天空望着 / 把我严严实实的罩着 / 我要把天空翻转 / 让它变成一只烧饭的锅 / 烧出很多很多的米饭 / 让全世界忍受饥饿的儿童 / 永远不再挨饿”。这首诗获得《中国儿童报》优秀作品奖。如果没有孩子对苦难中的非洲儿童的深深同

情，就不能激发孩子把天空翻转过来变成一只锅的想像。想像力不是生来就有的，需要在生活的点点滴滴中培养。那么，父母怎样培养孩子的想像能力呢？多让孩子参加有创造性的游戏。游戏是孩子的主要活动。父母可以在孩子游戏时鼓励他们自己提出游戏的主题和内容，如果形成了习惯，孩子的想像能力就会得到迅速地提高。

让孩子多接触图画，包括多看和多画。父母应多带孩子观察大自然和多看知识性趣味性强的图片，这些是孩子展开想像的立足点。在此基础上教孩子画画，鼓励其把头脑中想像的东西画出来。开始时父母可以先画一些基本线条，告诉孩子要画什么，再让孩子根据自己的想像把画画完。孩子喜欢画画，父母最好不要代拟主题和内容，要让孩子想画什么就画什么，这样才能令孩子有广阔的想像空间。此外，父母可以画一幅未完成的画，让孩子想像并补画其余内容，构成一个完整的画面。

多给孩子讲童话故事。童话故事适合孩子想像的特点，经常听童话故事的孩子其想像能力比不听、少听童话故事的孩子要丰富得多。最主要的是父母讲完后，让孩子马上复述。孩子可能在复述中有添枝加叶的地方，只要主题大意不变，父母就应该鼓励。千万不要泼冷水，以免挫伤孩子想像的积极性。父母给孩子讲故事，有时可讲到一定的地方不往下讲，引导孩子对以后的故事情节进行想像。比如讲述《曹冲称象》，当讲到该怎样称这陆地上最大的动物的重量时就停住，让孩子想一下，用什么办法可以称象？促使孩子开动脑筋积极思考，久而久之，孩子就习惯边听，边动脑筋，发展了想像力。

让孩子进行“情景描述”。父母可以经常和孩子做这样的游戏。例如，父母说：“这是一个下雪天，想想看是什么样子？”孩子根据他的想像进行描述。反过来，孩子也可以问父母：“这是一个下雨天，想想看是什么样子？”此时父母应尽量认真细致地描述一番，从中给孩子一些启发。诸如此类的问题有许多。在想像时孩子的水平会有差别，父母要引导他们讲述更加丰富的内容，让孩子尽情的说出他的想法。即使他的答案很滑稽，甚至不合逻辑，都不要批评，惟有你的倾听、接纳才能引导出更好的答案。

发展孩子的想像力。首先是激发孩子的好奇心。好奇心是人类认识世界、探索自然和社会奥秘的重要心理品质，是促进想像力发展的重要条件。如果把强烈的好奇心和科学的想像力结合起来，就会表现出很大的创造性。其次是培养孩子丰富的情感。丰富的情感是激发人们想像活动的重要心理因素。

第3种好习惯：怎样给孩子一片“破坏”的天空？有这样一件事：一天，有一个孩子的母亲因孩子把她刚买回家的一块金表给摆弄坏了，就狠狠地揍了孩子一顿，并把这件事告诉了孩子的老师。不料，老师却幽默地说：“恐怕一个中国的‘爱迪生，被你枪毙了。”这个母亲不解其意，老师给她分析说：“孩子的这种行为是创造力的一种表现，你不该打孩子，要解放孩子的手，让他从小就有动手的机会。你可以和孩子一起把金表送到钟表铺，让孩子站在一旁看修表匠如何修理。这样，修理费就成了学费，你孩子的好奇心可以得到满足。说不定，他还可以学会修理呢！”

这个故事发生在半个世纪前。故事中的那位老师就是我国著名的教育家陶行知先生。故事明白无误地告诉父母，要保持孩子的创造性，让孩子在好奇心的驱动下学会创造。创新是一个成功者必备的素质。孩子从小展现出来的创新天赋是各种各样的，他们爱幻想、爱动，而且，没有成人的条条框框的束缚，他们敢于将大胆的想法付诸实施。在这些幻想中，蕴含着大量创新的火花，犹如金矿中蕴含着金子。

张肇牧从小就聪明异常，考入全国最好的大学——北京大学，毕业后又被哈佛录取。在众多对他敞开大门的世界著名大公司中，他选择了所罗门金融投资公司，年薪15万美元。张肇牧也许只是平常人中的一个，但是他有一个富有爱心和智慧的母亲，在母亲这位人生第一位老师的培养下，张肇牧才能焕发出如此夺目的光彩。

一天妈妈下班回到家后，刚走近厨房，就嗅到一股怪怪的刺鼻的味道。肇牧正在厨房里，他看见了妈妈，就直往后退，他努力想用身子挡住身后的一个大钵头。妈妈过去一看，浓烈的怪味正来源于这个大钵头中的东西。原来，淘气的肇牧竟然把架子上的酱油、醋、料酒、麻油、虾油卤和番茄酱等等，凡是瓶装的液体流质，统统都倒在一起，调成了黑乎乎的一钵。

妈妈顿时就发火了：“你什么不能玩啊？为什么这么淘气啊？”肇牧低垂着头，怯怯地说：“妈妈，我想配一种药水，让蚊虫一叮就自己死掉。”

尽管这餐晚饭弄得爸爸妈妈前所未有地手忙脚乱，但是他们没有打他，甚至重言重语也没说一句，孩子虽然做了件傻事，但其中蕴涵着的创造欲是极可贵的。

孩子的一举一动都蕴含着创造力，尽管它只是雏形，却又是伟大的。那么，怎样培养孩子的创造力呢？我们的建议是：提高和激发孩子的好奇心。其实，孩子爱搞“破坏”属天性使然，是其创造萌芽的一种体现。他们对各类陌生事物充满新鲜、好奇，并身体力行，欲用自己双手探求这未知世界。合理利用孩子这种天性，多方引导、鼓励，孩子的创造萌芽就会得到进一步深化。反之，老实文静听话的乖孩子，家庭虽少了“破坏”气氛，大人安心，但孩子天性抹杀了，培养出的孩子多半循规蹈矩，缺少头脑，依赖性强，泯灭了孩子爱动、好奇和勇敢，甚至是冒险的天性。

鼓励孩子自己解决问题。当孩子遇到困难时，父母不要代

《成就一生好习惯》

替包办，直接告诉答案，也不要直接告诉解决问题的办法，而应提示引导孩子自己想办法解决。教育孩子勇于认错、勇于承担责任。这是科学创造应具备的基本素质。辅导孩子自己动手。父母可以经常指导孩子做一些小玩具和小实验，关键是让孩子自己做，并且要一丝不苟地去做。我们还是再来看一看张肇牧的故事。肇牧十分喜欢做实验性游戏，当听爸爸妈妈说要做有趣的实验游戏时，肇牧非常高兴。与往常一样，由爸爸说，他动手。“肇牧，从你的玩具中，找出两个同样大的杯子，一个比杯子大的碗或者是锅都行。”肇牧将三样东西拿来了。“爸爸，你看行吗？”爸爸满意地说：“行。你用锅装些水来，并且将水分别倒进两个杯子，要求两个杯子的水要一样多。”肇牧按示意进行。然后爸爸问肇牧：“你看两个杯子的水，是不是一样多呀？”肇牧左看看右瞧瞧，说：“啊，是一样多。”“你将一个杯子的水倒进锅里，你再看看，是锅里的水多呀，还是杯子的水多？”谁知肇牧不假思索地给了爸爸满意的答复：“一样多。”“为什么？你看锅里的水这么少，杯子的水那么多，怎么是一样多呢？”肇牧从容地说：“爸爸你看，这是两个同样大的杯子，我倒进的是同样多的水，然后再把这个杯子装的同样多的水倒进了锅里，因为锅比杯子大，所以看起来锅里水像少些，其实它们一样多。”谁能相信，这是一个年仅4岁的孩子对液体容量守恒定律如此肯定的回答。而且思维清晰，语言表达准确、完整！上小学二年级的时候，数学教学正进入直式运算阶段，学生们都能按照老师的要求，从低位向高位顺序运算，惟独肇牧别出心裁从高位到低位进行逆向运算，经老师指出后，他竟一意孤行。爸爸妈妈问他时，肇牧振振有词：“左边算到右边是爸爸妈妈想出来的窍门。”听他这么一说，爸爸妈妈意识到肇牧虽然违背规律进行运算，却透露出一种萌芽状态的独创精神。于是爸爸妈妈在对他的“找窍门”给予充分肯定之后，循循善诱地告诉他，对自己周围的事物要多方位观察，对思维结果还需验证，验证的标准就是看它的实际效果。然后，爸爸妈妈与他一起分析逆向运算的弊端。最后，他口服心服地忍痛割“爱”了。正是由于小肇牧举一反三的能力，同时培养了小肇牧的思维、判断和推理能力。那么，父母如何培养孩子的思考能力呢？我们给父母们的建议是：创造一个思考的氛围。这对孩子形成独特的个性，表现有创新意识的思维、举动很重要。父母不能因为孩子小，需要成人照顾而把他看成是成人的附属品。孩子也是一个完整、独立的个体，应该允许他有自己的世界，有自己的空间。有句话说：“什么样的父母教出什么样的子女。”因此，在父母努力启发孩子创造力时，不要忘了同时培养自己的创造力，使父母成为能欣赏创造力，并能与孩子创造力互动的主力。因此，不必在孩子与孩子间制造竞争压力，也不必为了培育创造力，将家庭生活弄得紧张、沉重；更不必一反常态，变成严肃又过分认真的父母。真正成功的创造力培养者，是能与孩子一起学习、一起成长，像个挚友般地倾听孩子的心声，了解孩子的举止，知道何时给他掌声，何时扶持他一把，没有命令、没有压抑。让孩子学会思考。父母在与孩子相处与交谈中，要经常以商量的口气进行讨论式的协商，留给孩子自己思考的余地，要给孩子提出自己想法的机会。父母可根据交谈内容经常发问，如：“这两者有什么关系”、“你觉得怎么做会更好？”、“你的想法有什么根据？”等问题，以引起孩子的思考。培养孩子的创造性思考的方法。可以从以下几个方面努力：培养孩子打破沙锅问到底的习惯，鼓励孩子凡事常问几个为什么。父母要不厌其烦地给予正确回答。对孩子的提问努力表现出兴趣，与孩子一起去思考，去寻求未知的答案，孩子提出问题的欲望就会不断增强。不要阻止孩子探索性的行为活动。如孩子为了看个究竟，拆卸了玩具和物品，大人不要生气、谴责。倾听孩子有意义的“瞎说”，允许孩子有“稀奇古怪”的想法。如遇到交通堵塞的时候，孩子向父母描述他要造一种带翅膀的汽车，如何在天上飞过去时，父母也可在旁边添油加醋。

《成就一生好习惯》

媒体关注与评论

第一本成就孩子一生好习惯的经典范例，第一本父母必读的教子有方的宝典，第一本系统探讨培养孩子好习惯的专著。——《中国图书商报》 从没有一本书能如此全面地将好习惯详细地概括出来。本书用10个章节将108种好习惯全面收录，无疑会让想让孩子养成好习惯的父母们眼前一亮。本书的10个章节，从孩子的心理、身体、言行、学习等各个方面进行分类总结，可以让读者从纷乱的各种习惯中理出头绪，并能循序渐进培养孩子。——《新文化报》 习惯是一种多么顽强的力量呀！习惯是人生中的一柄双刃剑，用得好，它会帮助我们轻松地获得人生快乐与成功；用得不好，它会使我们的一切努力都变得很费劲，甚至能毁掉我们的一生。这本书从这一目的出发，从升华习惯、做人习惯，做事习惯、学习习惯，交际习惯等方面阐述了养成良好习惯的重要性，选取大量有趣生动的事例，运用深入浅出的说理方式，渗透了多种重要的教育思想，并详细介绍了培养这些习惯的具体做法。——《中国教育报》 这是一本很好的家长辅导孩子的参考书。我买了以后，很多朋友看到了都问我在哪买的，都觉得这本书不错，有很高的实际操作价值，能及时发现孩子出现的问题并及时给予纠正，这也是家长在培养孩子过程中与孩子共同成长的极具价值的教科书。建议每个关心孩子成长的家长买一本做为床头枕边书。——新浪网读者

《成就一生好习惯》

编辑推荐

《成就一生好习惯：培养孩子好习惯108法》荣获第14届中国图书奖。

《成就一生好习惯》

精彩短评

- 1、这是一本非常好的书！看了以后真的受益匪浅，真高兴自己还没当上妈妈就先接触了它，感谢“知心姐姐”，以后定将力争做一个好妈妈。
- 2、还没有读完，就被同事借走了，书里的内容对做父母的我们是有帮助的。
- 3、内容不错 不过那些方法实施起来有难度
- 4、买回来后基本没有怎么看，可能孩子还太小吧
- 5、拿到书后很开心，书的质量很好，装潢精美，书里的内容丰富，很适合刚刚做父母的年轻人
- 6、这本书我是先在网上下载大致看过后，才决心购买的。书的质量不错，内容也很好，是一本好书。
- 7、纯属一些小故事的堆砌,然后干巴巴地评论几句,骗钱的书,扔垃圾筒了!
- 8、对于培养孩子来讲，重要的是让孩子养成良好的生活习惯和学习习惯，再学会和掌握正确的学习方法，这本书也值得孩子自己阅读。
- 9、这本书很好它能指引我怎样去培养一个有教养懂规矩的小孩
- 10、题目是一样，封面不一样。
不做过多说明。
- 11、很不错的一本书，很值得家长和老师一读

《成就一生好习惯》

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：www.tushu000.com