

# 《习惯决定孩子的素质》

## 图书基本信息

书名：《习惯决定孩子的素质》

13位ISBN编号：9787505422964

10位ISBN编号：7505422960

出版时间：2010-1

出版社：朝华出版社

作者：宋柘斌

页数：243

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](http://www.tushu000.com)

# 《习惯决定孩子的素质》

## 前言

我国著名教育家叶圣陶说过这么一句话：“教育就是培养良好的习惯。”一个孩子的习惯，就决定了这个孩子的素质。习惯，就是生活中形成的各种“惯性”，在不知不觉中，影响着孩子的学习和生活，左右着孩子的成功和失败。在巴黎有一个宴会，参加宴会的人都是各国的诺贝尔奖获得者。在宴会上，主人问其中一个来宾：“你的成功是从哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”这个来宾给了主人一个出乎意料的答案：“不是别的地方，而是我的幼儿园！”主人睁大了双眼问：“哦，是吗？说看看，你在你的幼儿园都学到了什么，以至于让你后来拿到了诺贝尔奖章呢？”这位来宾回答说：“没有什么，我只是学会了把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，自己的东西不乱放，饭前便后要洗手，做了错事要表示歉意，午饭后要休息，学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”他的回答得到了与会者的普遍认可，这些来参加宴会的人都认为终生所学到的最主要的东西就是从小家长和老师给他们培养成的良好习惯。父母要想让孩子在将来实现自己的梦想，成为一个成功的人，成为一个高素质的人，就必须从培养孩子的好习惯开始。每一个人，都有着各种各样的习惯。习惯可以是一件小事，可以是一个动作、一个眼神，甚至是一句话。也许，习惯不太能引起人的注意，但是，习惯却能决定着一个人的成功或失败。

# 《习惯决定孩子的素质》

## 内容概要

《习惯决定孩子的素质》内容简介：种下一个行为，收获一种习惯。种下一个习惯，收获一项素质。我国著名的文学家巴金说：“孩子成功教育从好习惯培养开始。”这些习惯包括孩子生活中的习惯和学习中的习惯：孩子的学习习惯，孩子的品德习惯等等。这些习惯，决定了孩子成长过程中方方面面的素质。只有让孩子养成良好的习惯，才能培养出一个高素质的孩子。孩子的素质高低，从他平时生活中的习惯就能看出来。一个素质高的孩子，一言一行都流露出良好的习惯。这样的孩子，才会给人一种好印象，长大后才会更出色。所以，提高孩子的素质。要从培养孩子良好的习惯开始。有了好习惯，才会有高素质，有了高素质，孩子的未来才会更加精彩！

# 《习惯决定孩子的素质》

## 作者简介

宋柘斌，博士，教育心理专家。现任东方儿童教育心理研究中心主任，曾主持或参与了《孩子的成长与教育》《当代青少年发展状况》《当代青少年心理》等多项课题研究。出版著作有《教育闲评》《构建理想的课堂》《如何跟孩子沟通》《3岁决定孩子一生》《做自己的心理医生》等。

# 《习惯决定孩子的素质》

## 书籍目录

第一章 好习惯是孩子一生的财富 一、小习惯成就大未来 二、“少成若天性，习惯如自然” 三、好习惯引导孩子走向成功 四、习惯养得好，终身受其益 五、什么样的习惯，什么样的人生 第二章 习惯决定孩子学习素质的高低 一、一堂自习课也要专注 二、提前做预习，提前做准备 三、没有提问就没有发现 四、勤于思考才会有进步 五、会学习也要会做笔记 六、坚持每天写日记 七、总结好每一天的知识 八、课后复习很重要 九、有目标才会有动力 十、阅读是开启智慧的钥匙 第三章 习惯决定孩子品德素质的高低 一、孝敬父母、关心父母 二、节约是一种美德 三、宽容别人也是宽容自己 四、助人为乐自己乐 五、诚实是做人的基本原则 第四章 习惯决定孩子人文素质的高低 一、让礼貌成为一种习惯 二、让读书成为一种习惯 三、让欣赏音乐成为一种习惯 四、让练习舞蹈成为一种习惯 五、让时尚成为一种习惯 六、让文明谈吐成为一种习惯 七、让仪表端庄成为一种习惯 八、让形体塑造成成为一种习惯 九、让社会责任感成为一种习惯 第五章 习惯决定孩子心理素质的高低 一、做每一件事都要充满自信 二、成为勇敢的孩子 三、时刻保持积极乐观的心态 四、失败后重新再来 五、遇事冷静，不骄不躁 六、学会释放学习中的压力 七、轻松应对考试 第六章 习惯决定孩子身体素质的高低 一、坚持晨跑 二、做个讲究卫生的好孩子 三、不挑食，不生病 四、每天早起一杯清水 五、早睡早起，精神饱满 六、早餐一定要吃 七、坐得直才不会变成驼背 第七章 习惯决定孩子经济素质的高低 一、一毛钱也要放进存钱罐 二、不需要的东西不买 三、不跟同学攀比 四、把压岁钱存进银行 五、有计划地管理钱 第八章 习惯决定孩子社交素质的高低 一、谦让能让自己赢得尊重 二、相信合作的力量 三、大胆地去交流 四、说话要算数 第九章 习惯决定孩子创造素质的高低 一、从独立思考中创造未来 二、热情地实施自己的“破坏力” 三、从小小的创意做起 四、善于质疑 五、保持强烈的好奇心 第十章 习惯决定孩子行动素质的高低 一、及时地自我反省 二、坚持就是胜利 三、认真地做好每一件小事 四、准时到达 五、学会遵守规则 六、用过的东西放回原处 第十一章 高素质的孩子应具有的七种习惯 一、做错了就要去道歉 二、爱护书本 三、学会合理地安排课余时间 四、把微笑当成通行证 五、让自己拥有责任感 六、种一棵“兴趣之树” 七、文明上网 第十二章 父母培养孩子习惯的法宝 一、培养好习惯就是培养高素质的孩子 二、培养好习惯要有连续性 三、重视孩子的第一次 四、父母要以身作则 五、明确目的，持之以恒 六、教育要有耐心 七、培养习惯要尊重规律

## 《习惯决定孩子的素质》

### 章节摘录

一、小习惯成就大未来在巴黎有一个宴会，来参加宴会的人都是各国的诺贝尔奖获得者。在宴会上，主人问其中一个来宾：“你的成功是从哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”这个来宾给了主人一个出乎意料的答案：“不是别的地方，而是我的幼儿园！”主人睁大了双眼问：“哦，是吗？说说看，你在你的幼儿园都学到了什么，以至于让你后来拿到诺贝尔奖章！”这位来宾回答说：“没有什么，我只是学会了把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，自己的东西不乱放，饭前便后要洗手，做了错事要表示歉意，午饭后要休息，学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”他的回答得到了与会者的普遍认可，这些来参加宴会的人都认为终生所学到的最主要的东西就是从小家长和老师给他们培养成的良好习惯。心理学家王极盛先生在访谈过诸多高考状元后，得出一个结论，他认为，这些高考状元之所以能够取得良好的成绩，是因为他们都具有良好的学习习惯。而这些高考状元的父母培养他们孩子的秘诀，也正是让孩子养成良好的学习习惯，孩子的成绩与他们的学习习惯水平是成正比的。凡是学习成绩好的孩子，往往也是学习习惯好的孩子。让孩子从小就养成讲秩序的习惯，对他以后的工作将会有很大的帮助。有一个年轻人，他大学毕业后去了一家图书公司做编辑，他说：“生活有秩序帮了我的大忙，平时，桌子上的稿子非常多，我将它们一一分类，采用的、不用的、需我本人修改的，从不混淆。改稿子的时候，我精神高度集中。我有用左手拿手纸的习惯，这样，当我感冒流鼻涕时，我可以用左手拿手纸，不但不会分心，也不会打断我的思路，更不会因此而停止手中的工作，节约了大量时间。”他还说，“这都要感谢小时候家长和老师帮我养成的好习惯。”是啊，不要看一个小小的习惯，他将为你的未来做出很大的贡献呢！培根说：“习惯是一种顽强的巨大的力量，它可以主宰人生。”上海的一家知名企业招工，开出的条件非常丰厚，但是要求也非常严格。一些高学历、有经验的年轻人经过层层选拔，到了最后关头。最后一关是由公司的总经理面试，他们来到会议室，总经理对他们说：“我有点急事，你们等我几分钟。”总经理离开后，这些人走到总经理的座位前，随手拿起总经理的文件翻看，有的一边看还一边指指点点，甚至说些粗话。过了几分钟，总经理回来了，宣布说：“面试已经结束，很遗憾，你们都没有被录取。”这些人感到很吃惊，“怎么面试还没开始就把我们拒之门外了？”总经理说：“在我刚刚离开的几分钟里，对你们的考察就是公司最后一道面试题，而你们的表现令公司失望，公司不会录用一些习惯不好的人。”这些人听到后，都愣住了。因为从小到大，没有人告诉他们这一常识，更谈不上习惯养成。还有一个例子。一个刚刚毕业的大学生去一个外企应聘，面试结束后，面试官认为他还不具备公司录用的条件，就当面对他言明说不能录用他，让他回去再找其他机会。这个大学生听了面试官的话后，虽然有点沮丧，但是没办法，还是礼貌地离开了。在他从椅子上站起来的时候，他的手被椅子上露出来的钉尖划破了，他没说什么，只是示意后从旁边的桌子上拿过来镇尺轻轻地把钉尖敲了下去，然后礼貌地走了。走不多远，主考官派人把他找回来告诉他被录取了，录取的原因是他有好习惯。美国汽车业巨头福特公司，相信大家都知道，福特公司不仅带动了美国汽车业的发展，而且也为美国的经济做出了不小的贡献。但是有几个人能够想到，创造这个奇迹的福特本人会是靠一张废纸进入到这家公司的呢？当初，福特大学毕业后，到一家汽车公司面试，这家公司实力非常强，来面试的人也非常多，比福特条件好的比比皆是，这让福特心里很没底。他一边往面试的会议室走，一边思考着怎样才能让自己面试成功，走到会议室门口的时候，发现地下有一张废纸，他捡起来随手就放进了旁边的垃圾桶里。福特来到面试官前面说：“我来面试，这是我的简历。”面试官笑着对他说：“嗯，很好，你被录用了，福特先生！”正当福特纳闷的时候，面试官又说了：“刚才的一切我们都看到了！”“刚才的一切？”福特不解地问。“是的，你刚才捡废纸……”福特的成功，实际上源于他那个不经意的动作。这个看上去不起眼的动作却得到了面试官们的一致肯定，下意识的动作是他良好习惯的体现，正是这种良好的习惯成就了他的事业。有异曲同工之妙的还有一件事。上世纪60年代，前苏联的科技发展迅速，他们发射了世界上第一艘宇宙飞船，宇航员加加林很幸运地成了第一个进入太空的地球人。但是，在选拔第一个进入太空的人时，前苏联宇航局费了很大的功夫，因为他们要从几十个宇航员中选出仅有的一个人。在这些宇航员中，他们各方面的素质都很接近，没有什么大的差别，但是名额只有一个，要在这些人中选出最优秀的一个，确实不容易。前苏联宇航局安排这些宇航员去参观即将发射的飞船，在进舱门的时候，只有加加林一个人是脱了鞋子进舱的，恰恰是这个动作，让飞船的设计师看到了，设计师想，只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人，他才放心。在他的推荐下，加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。所以有人开玩笑说：“成功从脱鞋开始。”

# 《习惯决定孩子的素质》

# 《习惯决定孩子的素质》

## 媒体关注与评论

少成若天性，习惯如自然。——孔子孩子成功教育从好习惯培养开始。——中国著名文学家巴金什么是教育？一句话，就是要养成良好的学习习惯。教育就是习惯的培养。积千累万，不如养个好习惯。——中国著名教育家叶圣陶儿童不是用规则可以教得好的，规则总是会被他们忘掉的。但是习惯一旦培养成功之后，便用不着借助记忆，很容易地自然地就能发生作用了。——英国著名哲学家洛克习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。无疑，幼年时期开始的习惯是最完善的，我们称之为教育。教育其实是一种早期的习惯。——英国著名思想家、政治家弗朗西斯·培根



# 《习惯决定孩子的素质》

## 编辑推荐

《习惯决定孩子的素质》：好习惯决定高素质，高素质成就大前途。国内最权威的本土亲子教育方法

## 《习惯决定孩子的素质》

### 精彩短评

- 1、还没看，书的纸张不错，不是盗版的！
- 2、送个朋友的书，为了孩子的成长，我们共同学习！
- 3、朋友托我买的，不错噢！
- 4、与国内一般的励志书籍模式一样,每个章节一个标题再加一小篇名人想对应标题的事迹,然后再加一段作家的观点.其实观点读者们都懂,只是想知道怎么实际操作.我想家长们买这类的书籍是想学习,如有坏习惯应如何正确引导,如何规避坏习惯.而不是一本看似很有厚度的书买了最后随便翻翻就OK~~~
- 5、做父母的也要和孩子一起来养成好习惯
- 6、不错的书，看了有帮助。学习了。
- 7、大道理讲了一河滩。但具体操作，具体实例基本没有，不如《好妈妈胜过好老师》来的真实。
- 8、在朋友家读过后觉得好就马上买上了，有些东西是我没想到的，有些是我考虑不周的，读过这本书以后让我有豁然开朗的感觉。
- 9、好，正准备看，刚到货
- 10、书里说得对！只是自己收敛不了脾气，应该是我学习的！
- 11、很好值得够买有实惠
- 12、适合成人读
- 13、大致翻阅了一下，很好
- 14、书的内容，没有问题。可是不是新书，旧的已经不能再旧，就是我自己家里看过的书也不会这样，书皮折的，书页是黄的。为什么这样？我是要看书的内容不看外表，可是捧在手里是这样的一本书，心里很不舒服。
- 15、对家长有一定帮助。
- 16、挺好的书，值得家长看
- 17、有了孩子以后才发现，自己的言行就是孩子的榜样，孩子的坏毛病大都来自于父母，还是要加强自我约束力
- 18、希望能对宝贝有作用。
- 19、，还没看呢，等看后再来评价吧
- 20、对于孩子来说，以后长大的事情，都是从小培养的。
- 21、是对日常生活非常有用
- 22、建议各位家长认真阅读
- 23、希望对以后教育孩子有用处~慢慢学习着吧先备着
- 24、很喜欢的，在和孩子一起养成好习惯
- 25、看了这本书，培养孩子的好习惯，是一辈子的事。
- 26、好的生活习惯不仅可以决定孩子的素质周围的人也能影响到
- 27、一本不错的育儿书。
- 28、写得非常地棒，给大家推荐一下
- 29、一本指导家长的好书
- 30、货刚到，稍微看了一下，觉得还不错
- 31、既然身为父母，就要做一个称职的父母，这是一本实用的教育书籍，浅显易懂。
- 32、送货可以送到镇上，真不错，很多书县城的新华书店都没有，这些新华书店真应该向当当网学习~！
- 33、众所周知，习惯形成性格，性格决定命运。好的习惯对于孩子的成长终身受益，而坏的习惯则会让孩子可能走更多的歪路。素质教育的过程中，竖立孩子的好习惯至关重要。家长需要为孩子建立好习惯出谋划策。

作为有关于习惯这类的书籍，《习惯决定孩子的素质》的确是本值得阅读的选择书目。在书中，我们可以看到非常专业性质的讲解。很喜欢书中的这个比喻：“种下一个行为，收获一种习惯，种下一个习惯，收获一项素质。”的确，好习惯可以触发好的素质；好习惯可以潜移默化地让孩子进步。我们致力于成功的教育，我们的起步就在良好习惯的培养上开始。习惯于素质之间有着紧密的关联；习惯

## 《习惯决定孩子的素质》

与素质之间有着默契的因缘。

在书中，我们可以看到作者从小处着手，一一向我们家长讲述着有关于习惯的深刻道理。我们不难发现，书的第一部分就是有关于好习惯的重要性。通过这个章节的介绍，我们更加从理论上了解好习惯的重要性。的确，做好事不难。难就难在将做好事形成一种习惯。很多看似微不足道的小习惯其实潜移默化地影响着一个人未来的一生。习惯的力量是巨大的。习惯成自然。好习惯终身受益；坏习惯破坏人生。不难想象，什么样的习惯会带来什么样的人生。什么样的人生会影响什么样的结果（成功亦或是失败）。说明了习惯的重要性后，我们再来看以看习惯是如何决定孩子学习素质的。在学习上，不同的学生有着各自不同的学习习惯。怎么样才算是学习上的好习惯呢？上课认真听讲；课前做好预习；课后做好复习；勇于提问；勇于专研；勤做笔记；勤于思考；学会总结；建立目标；积极阅读----有了这些好习惯，相信孩子的学习一定很成功；有了这些好习惯，相信孩子的学习一定很有效率。在书的第三部分中，我们又可以看到有关于习惯影响孩子品德的内容。在品德方面，我们同样要非常注重培养孩子的好习惯。例如尊老爱幼，例如勤俭节约，例如严于律己，例如宽于待人，例如助人为乐，例如诚实守信。相信具备这些好习惯的孩子更让大人喜爱。相信具备这些好习惯的孩子长大后更容易在踏上社会后被他人所接受。在书的后面各部分，有分别有关于习惯对不同的孩子素质的影响。诸如人文素质，身体素质，经济素质，社交素质，创造素质，行动素质等等

当家长读完这本书之时，我们更对有关于习惯决定孩子的素质有着更深刻的印象。为了塑造一个个高素质的孩子，家长应该理论联系实际，将孩子的好习惯贯彻到底。

34、内容详细细致，也简单易懂，非常值

# 《习惯决定孩子的素质》

## 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](http://www.tushu000.com)