

<<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>

<<习惯决定孩子一生>>

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

<<习惯决定孩子一生>>

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>