## <<12岁前,习惯决定孩子一生>>

#### 图书基本信息

书名: <<12岁前, 习惯决定孩子一生>>

13位ISBN编号: 9787505423886

10位ISBN编号:7505423886

出版时间:2010-6

出版时间:朝华

作者:岳贤伦

页数:308

字数:240000

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

## <<12岁前,习惯决定孩子一生>>

#### 前言

我国古人曾说:"少成若天性,习惯如自然。

"意思是说,孩子小时候养成的行为习惯会像人的天性一样牢固、自然,对一生产生决定性的影响。 事实上的确如此。

有一次,几十位诺贝尔奖得主聚会,记者问其中的一位科学家:"请问您在哪所大学学到了您认为最重要的东西?

- "这位科学家平静地回答:"在幼儿园。
- ""在幼儿园学到了什么?
- "记者诧异地问道。
- "学到把自己的东西分一半给伙伴,不是自己的东西不要拿,东西要放整齐,做错事要道歉,仔细地观察事物……"这位科学家出人意料地回答,很好地印证了孩童时期的好习惯可以成就一个人的一生这个道理。

我们可能还听说过这样一个故事:一个临刑前的死囚,要求法官允许他见自己的母亲最后一面,当他的母亲来见他时,他请求母亲让他吃一口奶,当母亲解开衣扣欲哺时,他却一口咬掉了母亲的乳头,然后怨恨地说道:"为什么小时候你总是纵容我的坏习惯?

害得我落到了今天这个下场!

"这个故事发人深省,同时也深刻地告诉我们:儿时的坏习惯可能毁掉一个人的一生。

家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师。

父母对于孩子良好习惯的养成有着义不容辞的责任。

因此,父母一定要在日常生活中注意观察孩子的一言一行、一举一动,从细微处着手,帮助孩子养成良好的行为习惯,改掉不好的习惯。

## <<12岁前,习惯决定孩子一生>>

#### 内容概要

本书从生活、饮食、卫生、学习、思维、劳动、理财、文明礼貌、道德行为、锻炼身体10个方面出发 ,全面、细致地列举了决定孩子一生的101个好习惯。

本书内容涵盖了孩子成长过程中的各个方面,并以生动的案例、权威的专家指导和实用的培养方法立体地加以展现,相信各位父母一定能够从中找到培养孩子好习惯的"金钥匙"。

# <<12岁前,习惯决定孩子一生>>

#### 书籍目录

第一章 生活习惯:决定孩子一生的幸福第二章 饮食习惯:决定孩子一生的营养第三章 卫生习惯:决定孩子一生的健康第四章 锻炼身体的习惯:决定孩子一生的体质第五章 学习习惯:决定孩子一生的学识第六章 思维习惯:决定孩子一生的智慧第七章 劳动习惯:决定孩子一生的价值第八章 理财习惯:决定孩子一生的财富第九章 文明礼貌习惯:决定孩子一生的修养第十章 道德行为习惯:决定孩子一生的品格

### <<12岁前,习惯决定孩子一生>>

#### 章节摘录

第一章 生活习惯:决定孩子一生的幸福习惯1我就不想睡觉——按时作息,早睡早起家教摄像头6岁的小浦是一个活泼好动的小男孩,最近,他每到晚上都比白天更兴奋、更贪玩,还经常看动画片,遥控器总是他拿着,别想让他放手。

如果爸爸妈妈强制性给他关了,他还会大哭大闹,然后自己又打开看,任凭妈妈怎么劝导,他都不肯去睡觉,一般都要到11点以后才去睡,早上又赖着不起床,上学总是迟到。

每当妈妈劝他早点儿睡觉时,他总是对妈妈说:"我就不想睡觉!"妈妈真是拿他没办法。

专家如是说睡眠对于每个人来说,就像空气、阳光、水分一样,是必不可少的。

睡眠是最好的休息,是人体最基本的生理需要,一个人生命1/3的时间都是在睡眠中度过的,高质量的睡眠是每个人所必需的。

相反,睡眠质量差则可诱发多种脏器疾病,严重威胁身体健康。

长期睡眠不足的孩子,常可表现为烦躁、精神萎靡、注意力涣散或记忆力减退等,长此以往,不利于 大脑和身体的正常发育,当然也会影响学习效率的提高。

## <<12岁前,习惯决定孩子一生>>

#### 媒体关注与评论

孩子成功教育从好习惯培养开始。

——巴金3~12岁是培养孩子形成良好习惯的关键时期。

在这期间,孩子如果有什么不良习惯。

纠正起来比较容易;错过这个时期,那就比较难了。

——著名青少年教育专家 孙云晓人生当中最危险的一段时间是从出生到12岁。

在这段时间中,如果不采取摧毁种种错误和恶习的手段的话,它们就会发芽滋长,以至后来采取手段去改的时候,它们已经是扎下了深根,永远无法拔掉和剔除了。

——法国著名思想家、教育家 卢梭

## <<12岁前,习惯决定孩子一生>>

### 编辑推荐

《12岁前,习惯决定孩子一生》:12岁前,是孩子成长过程中最为关键的定型期。 教育就是培养好习惯。 训子千遍,不如培养一个好习惯。

# <<12岁前,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