

<<让孩子受益一生的100个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<让孩子受益一生的100个好习惯>>

13位ISBN编号：9787530957431

10位ISBN编号：7530957430

出版时间：2009-8

出版时间：天津教育出版社

作者：健康生活研究组 编

页数：245

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>

## <<让孩子受益一生的100个好习惯>>

### 内容概要

孩子良好习惯的养成需要正确的方法。贪吃贪玩、注意力不集中是大多数孩子的共同特征。要想让孩子改变这些坏习惯，养成爱动手、有条理、主动学习等好习惯，仅靠简单说教甚至打骂是行不通的，必须辅以良好的心态和科学的方法。

《让孩子受益一生的100个好习惯》就少年儿童的生活、做人、学习、社交、劳动、守时及理财等7种习惯共提炼了100个细节进行详细阐述。

当然，一个优秀孩子应当具备的素质远远不止这些，但我们相信，如果在少年儿童时期就能够养成《让孩子受益一生的100个好习惯》中的100个好习惯，孩子的一生将受益无穷。

## <<让孩子受益一生的100个好习惯>>

### 书籍目录

第一篇 让孩子在生活中养成的好习惯1 早睡又早起2 早餐天天不忘记3 不挑食，不偏食4 远离洋快餐5 爱护眼睛从小做起6 干净整洁每一天7 整理自己的房间8 锻炼身体有规律9 妈妈家务好帮手10 自己的事情自己做11 懂得保护自己第二篇 培养孩子与人交往的好习惯12 做个有礼貌的好孩子13 积极与人沟通14 学会宽容15 真诚的赞美16 当个好听众17 积极去讨论18 学会说“不”19 勇敢地承认错误20 要有幽默感21 多多微笑22 记住别人的名字23 学会与人合作24 善于表达自己25 慎交友，交益友第三篇 树立孩子道德品行的好习惯26 孝顺爸爸妈妈27 尊敬师长28 助人为乐好品质29 心中装满爱30 不说谎话31 为自己负责32 让承诺变成行动33 爱护周围环境34 养成节俭的好习惯35 做遵纪守法的小公民36 常怀律己之心37 做个勇敢的小孩第四篇 养成孩子健康心理的好习惯38 将自信种在心中39 做个有主见的人40 学会调节和控制情绪41 乐观看问题42 走出心灵的孤寂43 开阔你的心胸44 战胜自卑45 维护自己的尊严46 拥有感恩的心47 多交一些朋友48 懂得自我管理49 平和的心态50 别紧张，放松些51 克服骄傲情绪52 懂得忍耐挫折53 坚忍不拔，坚持到底54 多些耐心55 每天自我反省56 独立解决问题第五篇 提高孩子学习效率的好习惯57 让学习变成兴趣58 一点一滴去积累59 充分利用时间60 合理利用电视和电脑61 专注学习62 坚持！

持每天预习63 坚持每天复习64 坚持每天写日记65 养成记忆好习惯66 多问问题67 多读书68 带着好奇去学习69 用眼睛去观察70 插上想象的翅膀71 永不倦怠去思考72 打破常规去创造73 劳逸要结合74 勤奋不可少75 自我激励时时要第六篇 培养孩子做事讲究方法的好习惯76 想到的事情就马上去做77 明确目标第一步78 制定合理计划79 事前准备要做好80 轻重缓急排一排81 不拖沓，不散漫82 万事皆有始有终83 不能事事依赖人84 不找借口，找方法85 善用零散的时间86 懂得注重细节第七篇 培养孩子合理理财的好习惯87 树立正确的金钱观88 合理利用零用钱89 用压岁钱来投资90 自己赚钱自己花91 学做自己的财务规划第八篇 让孩子拥有快乐思维的好习惯92 心存梦想93 用信念点灯94 拥有一双音乐的耳朵95 多接近大自然96 积极的暗示97 拥有一颗爱美的心98 快乐比第一重要99 让心灵宁静100 让细胞都快乐起来

## &lt;&lt;让孩子受益一生的100个好习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 让孩子在生活中养成的好习惯 1 早睡又早起 良好的作息习惯不仅可以使孩子的身心健康得到保障,也能使孩子拥有充分的精力去学习和生活,茁壮地成长。

让孩子养成早睡早起的好习惯,对孩子的健康成长是十分有益的。

为了教会孩子安排好自己的时间,依序做事,父母可以做以下尝试。

(1) 让孩子了解睡眠的益处 告诉孩子人和动物一样,也需要睡眠。

睡眠可以消除人体疲劳、恢复体力,使人劳累了一天的大脑得到充分的休息。

睡眠充足,人的精力和心情也会随之好起来,而且还能在睡眠中排毒、长身体。

(2) 分析孩子赖床的原因,对症下药 孩子赖床或者熬夜肯定是有原因的。

家长应该先了解原因,再找出解决问题的方法。

如果是因为孩子每天的作息时间不规律,晚上睡得太晚而养成赖床的坏习惯,则需要重新调整孩子的作息时间,如早些安排孩子上床睡觉,让孩子临睡前保持安静,尽量避免太兴奋的游戏和活动等。

(3) 早睡早起是全家人的事情 如果家长自己晚上常常熬夜、早上不起,那么要求孩子早睡早起就会理亏三分。

要让孩子早起,关键在于调整好全家人的生活作息。

(4) 让孩子养成睡午觉的习惯 从生理上讲,应睡一会儿午觉,这样能使人精神焕发,也能促进消化,有利于孩子的健康成长。

(5) 不要亮灯睡觉 有的父母,为了方便照顾孩子,喜欢在卧室里整夜灯火通明。

孩子对环境的适应能力远不如成年人。

如果夜间睡眠环境如同白昼,孩子的生物钟就会被打乱,不但睡眠时间缩短,而且生长激素的分泌也可能受到干扰。

最后影响孩子的生长和发育,导致身材矮小、体重低于正常水平。

温馨小贴士 人类究竟需要多少睡眠时间 (1) 婴儿阶段。

从刚出生到满周岁的婴儿需要睡眠的时间最多,大概每天睡16个小时。

(2) 1~4岁。

这个年龄段的幼儿夜里要睡12小时,他们在白天最多还需要小睡3个小时。

(3) 5~12岁。

5~12岁的儿童睡12个小时是必要的,中午要尽可能地小憩一会儿。

(4) 13~20岁的青少年。

这个年龄段的青少年通常习惯于每天8小时睡眠。

(5) 21~30岁的年轻人。

8小时的睡眠足够了。

下午小睡一会儿(半小时到1小时)对身体有益。

(6) 31~60岁的成年人。

统计资料研究表明,成年男子需要6.5小时睡眠时间,妇女需要的时间多些(7.5小时)。

(7) 60岁以上的老年人。

晚上睡觉的时间变得越来越短,7小时甚至5.5个小时就足够了。

2 早餐天天不忘记 孩子不吃早餐的现象在世界各国都很普遍。

一日三餐中最常省去不吃的就是早餐。

据一项调查显示,南非16~18岁的青少年中,有13%~21%的人不吃早餐。

瑞典北部有4%~5%的孩子不吃早餐。

在我国青少年中,每天吃早餐的人仅占一半。

如果你发现你的孩子不吃早餐,一定要问为什么。

有的孩子不吃早餐是为了把钱省下钱来玩电脑、上网或买想要的东西;有的孩子是为了减肥;有的孩子是起得晚来不及吃早饭;孩子不爱吃早饭,不吃早餐的结果是,上午上课时感到肚子咕咕叫、注意力不集中、头晕、心慌。

## <<让孩子受益一生的100个好习惯>>

长期不吃早餐还会产生很多的严重的后果。

如：（1）导致孩子营养发育不良 不吃早餐的儿童，全天营养素摄入低于吃早餐的儿童，而且早餐所提供的营养素很难从午餐或晚餐中得到补充。

（2）让孩子反应迟钝 早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

（3）不吃早餐易患胃炎、溃疡病等慢性疾病 不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的学习，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。

（4）易引起便秘 如果经常不吃早餐，胃结肠反射的动作会逐渐减弱，最后引起便秘。

总之，不吃早餐危害多多，家长一定要帮助孩子从小养成天天吃早餐的好习惯。

那么，要怎样做呢？

（1）刺激孩子的胃口 对于不爱吃早餐的孩子，一起床就让他喝一杯水或者果汁可以刺激他的胃口。

食物以清淡的（水果、酸奶）或者他喜欢的食物为宜。

不要强迫孩子吃东西，要让孩子按照自己的节奏进餐是非常重要的。

另外，叫孩子每天早上早起半个小时做运动，食欲会格外好。

（2）让早餐变得更有吸引力 早餐不应一成不变，多一点新意，多一点变化，这样有利于引起孩子的食欲。

（3）调整孩子的饮食结构 不吃早餐的孩子，午餐和晚餐就会吃得多。

尤其是晚餐吃得格外的多，早晨起来还有饱腹感，这是十分不健康的。

因此保证孩子每天吃早餐，首先要控制孩子的晚餐，慢慢地建立一个良性循环。

（4）早餐尽量在家里吃 孩子上学以后，早餐也应该尽量在家里吃，一方面可以保证孩子的学业，另一方面也可防止孩子为了省钱而不吃早饭。

（5）陪孩子一起吃早饭 陪着孩子一起吃早餐，哪怕是吃完来不及收拾碗筷，也不要自己匆匆忙忙先行吃完去收拾。

如果自己都不吃早饭，又怎么要求孩子呢？

家长应该和孩子一起养成吃早餐的习惯。

温馨小贴士： 孩子的早餐食谱 星期一：牛奶、馒头、豆乳、蒸鸡蛋、拌莴笋条。

星期二：豆浆、烧饼、煮花生米、酱牛肉、米粥。

星期三：牛奶、面包、炒豆腐丝、胡萝卜丝、煮鸡蛋。

星期四：豆浆、卷子、拌海带白菜丝、咸鸭蛋、米粥。

星期五：牛奶、小笼包、拌黄瓜、豆乳。

星期六：豆浆、蛋糕、拌豆芽粉丝。

星期日：牛奶、鸡蛋煎饼、凉拌海白菜、大米粥。

3 不挑食，不偏食 孩子偏食、挑食在目前较为普遍，这些孩子总是吃某几种喜欢的食物，对不喜欢吃的食物一点也不理睬，一旦吃进不爱吃的食物，到嘴里后也要吐出来。

人体健康成长需要六种营养素：蛋白质，脂肪，碳水化合物，维生素，矿物质和水。

这些营养素存在于某一类或几类食物中，只有保持均衡的膳食，才能保证营养摄入的全面与平衡。

只偏爱某几种食物是不能满足身体生理需要的。

如果孩子长期挑食、偏食就会导致某些营养素摄入不足，从而导致营养不良，体质虚弱，抵抗力差，甚至影响孩子的生长发育。

挑食、偏食的坏处是显而易见的。

另外，偏食、挑食的孩子在挑选食物的过程中，一般都不可能保持良好的食欲和最佳进食状态。

这样情况会影响消化道的正常蠕动和消化液的分泌，对食物的消化、吸收不利。

时间长了，肯定有害于儿童的生长发育与身体健康。

因此，家长们一定要重视孩子这个不良的饮食习惯，并及早纠正过来。

那么怎样帮助孩子从小养成不挑食、不偏食的习惯呢？

## <<让孩子受益一生的100个好习惯>>

我们的建议是：（1）首先父母要有健康的饮食习惯 孩子的饮食习惯通常是受大人饮食习惯影响的：经常见到的现象是小孩随着父母不吃这个而爱吃那个，父母有挑食毛病，子女就跟着学，久而久之孩子就养成了挑食的坏习惯。

因此，父母首先要改掉不良的饮食习惯，给孩子做个好榜样。

（2）帮助孩子克服不良的饮食习惯 如果孩子吃零食太多，就会影响食欲。因为孩子的胃本来就不大，胃内食物排空需要3~4小时，到了吃饭时间有饥饿感觉，吃饭就香。如果不是定时吃饭，而是点心、锅巴、饼干、各种饮料，乱吃乱喝，胃内总有食物，胃就得不到休息，这样到吃饭时间孩子就没了食欲，再好的东西他也没胃口，自然就挑三拣四。

（3）注意孩子的口味需求 孩子需要清淡、甜味的食物，而大人的食物大都味浓，调料繁杂。因此，家长在做饭的时候，要考虑到孩子的口味要求，尽量把饭做得好吃一些，变换花样，自然会引起孩子的兴趣，从而想吃，爱吃，多吃。

（4）疾病及药物的影响 各种急慢性传染疾病、寄生虫病、消化道疾病，某些元素缺乏特别是微量元素如锌和铁缺乏是常见的引起食欲不振的主要原因。另外患病期间服用各种药物其副作用的影响也是一个因素。

温馨小贴士 要重视孩子的餐前情绪 （1）千万不可在餐前大声呵斥、责骂孩子。这种做法对孩子的情绪影响非常大，也许就是几句话，就会使孩子积极的就餐情绪荡然无存。

（2）不要让孩子单独进餐。孩子长期单独进餐会使其产生强烈的孤独感和被遗弃感。

（3）吃饭时不要让孩子情寄他事。如到了吃饭时间，孩子因正在看书、游戏，此时孩子正处在一种紧张状态中，一时无法摆脱而不想吃饭。

4 远离洋快餐 肯德基、麦当劳已经成为现在小孩饮食中的不可缺少的部分。

除此之外，薯片、牛肉干、糖果、饼干……也是孩子们的最爱。

零食吃饱了，家里开饭的时候，孩子自然就没有胃口。

专家指出：孩子贪恋洋快餐及其他形形色色的零食，不好好吃正餐，这对他们的身体发育是极为不利的。

首先，洋快餐只是方便食品而不是营养食品。

膳食结构不均衡，具有“三高”（高脂肪、高热量、高钠）和“三低”（低维生素、低矿物质、低纤维）的特点，经常食用会引起幼儿肥胖、营养不良等症状。

其次，过多食用会影响孩子的正常饮食，引发维生素及碳水化合物缺乏，从而影响孩子身体的健康发展。

……

## <<让孩子受益一生的100个好习惯>>

### 编辑推荐

孩子良好习惯的养成需要正确的方法如果你为孩子培养了一种好习惯，那么它就会让孩子看到未来的希望，在通往成功和梦想的道路上，它就会成为孩子灵感的源泉。  
本书从孩子日常生活、人际交往、道德品质、心理健康、理财消费、做事方法、思维方式等八个方面为家长如何培养孩子养成良好习惯提供了翔实、全面的指导和建议。

<<让孩子受益一生的100个好习惯>>

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:<http://www.tushu007.com>