

<<优秀孩子的16个习惯>>

图书基本信息

书名：<<优秀孩子的16个习惯>>

13位ISBN编号：9787506018920

10位ISBN编号：7506018926

出版时间：2004-4

出版时间：东方出版社

作者：孙敏睿

页数：248

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>

<<优秀孩子的16个习惯>>

前言

十年前，在一场中日青少年野营生存训练结束之后，日本人曾断言：中国的下一代将不是日本人的对手。

十年过去了，当年的喧闹已经归于平静，当年的下一代也已经趋于成熟，更小的一代也仍然在父母的爱的光环下过着“小皇帝”、“小公主”的生活，人们似乎对十年前的那个耻辱渐渐淡漠，日子在一天的流逝中慢慢平静下来。

生活真的平静下来了吗？人类面临的是什么呢？是战争、暴力、恐怖分子、病毒这样的字眼；恐惧、苦恼、不安始终萦绕在人们的心头。

看看我们的孩子将面临着一个什么样的生存环境！

再看看我们的孩子所受的教育吧：夕阳西下，孩子收起心爱的足球，在父母的指责声中不情愿地回到书房复习功课、背诵那些象征神童的圆周率；那原本自由和快乐的假期，孩子不得不在父母的陪同下去参加各种各样的补习班；孩子没能拿到“双百分”而受到父亲的大声斥责在默默流泪……

当孩子越来越不愿意和我们交流的时候，当我们越来越弄不清孩子在想什么的时候，当我们感到手足无措的时候，该反思反思我们的教育方式了。

也许正是我们的粗心、我们的溺爱、我们强加给孩子的希望，让孩子感受到生命的沉重。

当我们的孩子面临如此巨大的压力、困惑、迷惘和无助的时候，我们对孩子的教育应该把着重点放在哪里？是圆周率，是补习班，或者是“双百”？现今的教育是否起到了应有的作用呢？加利福尼亚大学教育学教授阿瑟·科斯塔认为，至少从普遍情况来看答案是否定的。

阿瑟·科斯塔教授40年来一直致力于从心理学和教育学的角度研究有关认知和思维的问题。

他认为，目前的教育理念首先关注的是把问题的答案告诉孩子，如一些规律、标准等。

这是不对的，更重要的是应该将寻找答案的方法传授给孩子们，。

因为并不是所有的问题都有现成的答案。

本书综合了国内外教育学的最新研究成果，总结出影响孩子发展的十六个思维和行为习惯，也许会对您有所启发。

<<优秀孩子的16个习惯>>

内容概要

浩瀚夜空中的繁星，有明有暗，但一定有几颗是最亮的。

这正如同的习惯，有优与劣之分，但一定有几种最优秀的，最能影响人的成长。

儿童教育专家提出，影响孩子成长的习惯有16个，他们是：坚持，灵活思考，不断学习，控制冲动，追求准确性，边听边领会，发挥幽默感，创造想象革新，注重思维方式，敢于质疑承担应承担的的风险，冷静思考与人交流，用所有的感官搜集信息，从相互依存的角度思维，对事物感到惊奇并做出反应，将过去的知识应用到新的情况中。

在孩子成长的道路上，这些习惯就好像一个梯子，让孩子能够到达高人一筹的地方。孩子看得远，他才能飞得高。

<<优秀孩子的16个习惯>>

书籍目录

序言 第一章 创造·想像·革新 鲁迅先生曾这样评价孩子的想像：“孩子是可以敬服的，他们常常想到星月以上的境界，想到地 面下的情形，想到花卉的用处，想到昆虫的言语，他们想飞上太空，他们想潜蚁穴……” 第二章 灵活地思考 有位父亲问自己的孩子：“如果把苹果切成两半，是个什么样子？

”孩子说：“里面有一个小 五星”。

父亲十分奇怪地问孩子：“怎么会有一个小五星呢？

”孩子拿来了苹果，把苹果从横面切 开，果然里面有一个小小的五星，父亲这时才明白，原来孩子并不是按他想像的那样切开苹果， 所以看到的和他所知的完全不同…… 第三章 注重思维方式 曾有个这样的节目，某电视台的少儿节目主持人问小朋友：“大雁为什么飞成一条线？

”孩子 们抢答道：“因为它们怕回家迷路！

”（我们要惊讶孩子奇特的想像力和超常规的思维方式）面对孩 子们的回答，主持人笑了笑说：“因答得不对！

”…… 第四章 冷静思考·交流 青蛙跳出井后，来到一条河边，想喝水，突然，听到旁边老青蛙的警告：“不要喝，水里有 毒！

”紧接着，又听到老青蛙被人用钢叉刺死的惨叫声…… 第五章 从相互依存的角度思维 自私自利只会缩小自己活动的圈子，或许某一天，连站的圈子都不会有了…… 第六章 追求准确性 要让孩子跳一跳就能摘到桃子…… 第七章 敢于质疑 第八章 边听边领会 第九章 控制冲动 第十章 用所有的感官搜集信息 第十一章 将过去的知识应用到新的情况中 第十二章 对事物感到惊奇并做出反应 第十三章 坚持 第十四章 承担应承担的风险 第十五章 不断学习 第十六章 发挥幽默感

<<优秀孩子的16个习惯>>

章节摘录

书摘 1. 给孩子营造冷静思考的氛围 什么样的环境出什么样的人，孩子的思维还不成熟，但是他们的模仿能力强，他们对于周围的人或事物不加分辨地加以模仿，因此，父母或老师要营造良好的让孩子健康成长的环境。

多让孩子做一些力所能及的事情是需要付出一定的努力，让他们在做的过程中有一个独立、冷静思考的过程。

但是有的父母却这样认为：问题越难解决越好，事情越难做成越好，这样才能给孩子更多的思考机会。

其实不然，如果问题的解决超过了孩子能力范围，孩子在不断无法解决问题的过程中会逐渐变得迷茫和不自信。

因此，要给孩子做力所能及的事情。

2. 父母、老师、孩子都要学会倾听 有一个古老的哲学问题：“森林中一棵树倒了下来，那儿不会有人听到，那么能说它发出声响了吗？”关于交流，我们也可以问类似的问题如果你说话时没人听，那么能说你进行交流了吗？一位老师在给孩子们讲解《坐井观天》这篇课文的时候，要孩子们就“青蛙从井里出来以后会做什么”开展想象。

课堂气氛很活跃，孩子们一个接一个地讲着，内容不是“外面的世界很精彩”，便是“青蛙真正感到了自己见识少”。

这时，一个孩子说：“青蛙从井里跳出来，到外面看了看，觉得还是井里好，又跳回井里。”

话音刚落，其他的孩子都捧腹大笑。

老师还算幽默，也随口说道：“我看你是一只青蛙，坐井观天。”

按照一般理解，井底之蛙以前孤陋寡闻，一旦从井里出来，就可以见多识广，当然不会再回去了。

但是这个孩子在写作文的时候，坚持了自己的想法，他写道：青蛙跳出井后，来到一条河边，想喝水，突然，听到旁边老青蛙的警告：“不要喝，水里有毒！”紧接着，又听到老青蛙被人用钢叉刺死的惨叫声……

我们不禁要震撼于孩子的想法了，这种不一般的想法说得多么的实在而富有创意。

为人父母或老师的，您在否认孩子的想法的时候，您是否考虑到你也是在阻碍孩子的成长。

给孩子一个诉说的机会，也给自己一个聆听的机会。

同样，孩子要与人融洽地相处、流畅地交流，必须先学会聆听，聆听既是一个听的过程，更重要的是一个学的过程，从他人的言语中来学习。

孩子在静静地聆听过程中，既能够学到知识，又能够平和心态。

3. 按不同的年龄阶段给予孩子感兴趣的东西，以此来训练孩子的注意力 只有孩子感兴趣的东西，他才会注意，才会投入心思去关注。

比如说：一岁的孩子，他感兴趣的是各种简单的东西，如各种动物、植物的形状，他能理解的也是表象的东西，给他听听录音带，让他辨别，牛怎么叫，马怎么叫。

可以给孩子一些错误的东西，本来就是牛叫，你说这是小猫叫的，孩子会说不是不是，他会跟你去争辩，这样他听起来就觉得有意思了。

孩子越小越是在玩中学，在游戏过程中学，在有意思的过程中学。

用成人那种教、听、学的方式那是绝对不行的，要尊重孩子的年龄特点。

做父母如果给孩子讲这些动植物有什么作用，哪些植物可以入药、生长在什么地方，孩子是无法听懂的，当然这些也是无法纳入他的注意力中的。

孩子的注意力训练好了，在遇到问题的时候才能够集中注意力进入冷静思考的范畴。

4. 训练孩子的决策能力 孩子的事由孩子自己思考、自己判断，父母可以帮助他们分析，引导他们决断，但不要过分干涉，更不能包办代替，代其决策。

大事小事都为孩子安排得好好的，孩子一切行动都按照父母的指令执行，这种教育下的孩子由于缺乏决策训练和习惯，其独立性和独立思考能力差，表现出明显的依赖和退缩，处理问题也优柔寡断。

怎样培养孩子的决策的能力呢？可以采用以下几种方法： 独立决策：要求孩子在做任何行动前

<<优秀孩子的16个习惯>>

学会动脑筋想一想，该怎么做，不该怎么做。

对较大的儿童，可要求他们在行动之前设计详细的选择决策方案，分析每项选择的利弊，总体权衡，做出决策。

集体讨论：例如一项游戏的决策，可让参加游戏的孩子集体讨论，甚至激烈争论，最后的决策代表多数人的意见。

也可由父母提出一件事，让孩子参加决策性讨论，使孩子达到学习的目的。

实践比较：让孩子独立思考，提出决策意见，然后按孩子的决策行动，检验结果，帮助孩子进行结果分析，评价决策的优劣，使孩子学会对复杂问题冷静思考，提高孩子的决策能力。

5，不要让孩子的心太累了 有些父母总要求孩子达到什么成绩，要孩子如何去做，可是，您考虑到孩子的身心没有？如果孩子总处于疲劳状态，他能够积极、冷静地对待出现的问题吗？

自我控制也可以叫做控制冲动。

所谓“冲动”，是指人的感情受到外界事物的强烈刺激，使语言、行为出现非理智现象的一种心理反应。

在，日常生活中，失控这种现象会出现在不同阶层、不同年龄的人群上，但却以孩子为多数。

是什么让我们的孩子行为失控、出现非理智的现象呢？有以下两方面的原因： 1，内因：孩子自身

我们的孩子控制行为尚未发育成熟，他们在行为上容易引起兴奋，不能约束自己；此外，孩子的情绪是不稳定的，遇到喜欢的事就愉快，遇到厌恶的事就不高兴，他们不能有意识地控制和调节自己的情绪。

2．外因：家庭和社会因素 (1)溺爱：让孩子无法正视人际关系 现在的家长对孩子有过高的要求，导致孩子心理脆弱；遇事无法冷静下来思考。

另外，有的家长对孩子进行无原则地保护和支持，甚至不惜牺牲他人的利益，这种类型家庭的孩子以自我为中心的倾向十分显著，很难与周围的同学建立良好的合作关系。

有的孩子缺乏自制力，一旦遇到与自己意愿向相违背的事情，就难以克制冲动的情绪。

(2)放任：使孩子择友不善 夫妻双方工作繁忙，对孩子很少关爱，误认为提供足够的物质保证就是完成了做家长的职责，对孩子的成长和孩子与什么样的人交往缺乏应有的关注，有的学生因为择友不善养成不良的行为习惯。

在家庭中难以得到的心理支持一旦，在外面寻觅到，就容易跟外面的不良少年学坏，从而导致情绪的失控，不理智事情的发生。

(3)暴力：让孩子受到错误的行为模式的影响 有的家庭夫妻关系不和，经常打架，孩子在耳濡目染之中，逐渐接受到这样的行为模式，在成长发育过程中，情绪变得暴躁，容易产生极端的为行为；有的父母忽视言传身教缺少和孩子交流沟通，简单粗暴地对待孩子或崇尚武力，让孩子形成了错误的行为习惯，在与同龄人交往中有明显的情绪难于控制的现象。

(4)社会环境：让孩子难于辨别是非 一些刊物对暴力和色情着力渲染，却忽略了必要的引导；一些影视文学作品“纪实”黑社会、暴力；一些玩具厂商争相制造各种暴力玩具……成长中的孩子对这些事件充满好奇，在不断模仿的过程中，也逐渐模仿了冲动的情绪。

社会未能形成过滤各种暴力与不良文化的有效机制也是孩子容易形成冲动情绪的原因之一。

据美国耶鲁大学的实验资料显示，在决定一个人未来的成就的因素中，百分之二十取决于一个人的智力水平，而百分之八十是其他因素，其中，尤以情感因素为主。

心理学家米切尔(Walter Hischel)曾经设计过一个实验来分析控制冲动、延缓满足、抵制诱惑的水平对今后成功的影响。

实验人员对4岁的孩子说，你现在可以马上得到一颗果汁软糖，但是你如果等我外出，办事回来就可以得到两颗糖。

说罢便离开了。

二十分钟后才回来兑现了承诺。

观察发现，一些孩子(A组)在实验人员出门的一刹那就抓取，并享用了一颗糖，另一些孩子(B组)为抵制诱惑，或闭目低头，或喃喃自语，或玩游戏甚至去睡觉一直等到实验人员回来得到两颗糖的回报。

然后实验人员对A、B两组的孩子进行追踪研究一直持续到高中毕业，在12—14年后，B组孩子表现出

<<优秀孩子的16个习惯>>

较强的社会竞争性、较高的自信心、能较好的应付生活中的挫折；A组孩子中有三分之一的人缺乏上述品质，而且有较多的人出现心理问题。

两组孩子高中毕业时在SAT学业能力倾向测量中，B组的平均分数高出A组120分。

因此，这项追踪研究得出结论 延缓满足、抵制诱惑的自我控制能力是一个人获得成功的要素。

从这项实验中我们可以看到，父母在教育培养孩子的过程中，一定要注意培养孩子良好的自我控制能力，注意培养孩子的情商。

3. 什么是自我控制能力 自我控制能力(简称自控能力)是自我意识的重要成分，它是个人对自身的心理和行为的主动掌握，是个体自觉地选择目标，在没有外界监督的情况下，适当地控制、调节自己的行为，抑制冲动，抵制诱惑，延迟满足，坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力，表现在认知、情感、行为等方面。

良好的自控能力是21世纪所需要的创新型人才的必备素质。

美国学者对一些3岁半至4岁半幼儿进行自我延迟满足追踪30年研究，结果表明，那些在幼儿期能够等待的青年人都较为成功，而那些在幼儿期等不及、控制不住自己的人长大后事业上都很不成功。

事实上，幼儿阶段自控能力较好的人，到了小学阶段学习成绩大都比较较好。

我们一些中学校长说，有的孩子很聪明，可是自控力差，上课做小动作，貌似听讲，实则神离，结果是一听就会，一放就忘，一做就错。

4. 如何培养孩子的自我控制能力，避免情绪冲动 (1)不断提高孩子的自我认识的水平 一个人只有正确地认识和评价自己，才能提高自我控制的水平。

例如，只有当我们的孩子认识到欺负比自己小的孩子是不当行为时，他才会不骂人、不打人；只有认识到助人为乐是一种高尚行为时，他才会放弃自己的利益去帮助其他人。

所以应当不断提高孩子的自我认识的水平，从而实现他对个人行为的自我调节。

(2)促进孩子自信心的发展 首先，应建立良好的亲子关系。

孩子生下来头一年是维持生命的关键时期，一切都要依附于成人，如果能得到成人的精心照料和爱护，他就会感到安全，就会相信周围的一切，信心十足地迈出自主的第一步。

如果孩子最初就受到冷遇，就会产生恐惧、不安全感，他就会不相信自己、不相信周围的一切。

其次，促使孩子获得成功的体验。

两岁儿童自我意识开始分化，他开始强烈地要求自己做事。

例如，自己拿勺吃饭，自己摆积木……虽然他们做得不好，却总是那样做。

成人应当支持儿童的这种独立意识，保护他们的主动性，这是培养幼儿自信心的重要条件。

孩子自己学着穿衣服、收拾玩具，帮助老师、妈妈做事，他们每做成一件事，就受到表扬，或给予物质奖励等诱因，使他们从中获得愉快而肯定的情绪体验。

等到孩子长大了，要交一些难度较大，便确保孩子能够完成的任务给他，让他从挑战中得到前所未有的乐趣。

这种内心体验，可转化为孩子前进的动力，就能使他们的自信心得到良好的发展。

.....

<<优秀孩子的16个习惯>>

媒体关注与评论

序言 十年前，在一场中日青少年野营生存训练结束之后，日本人曾断言：中国的下一代将不是日本人的对手。

十年过去了，当年的喧闹已经归于平静，当年的下一代也已经趋于成熟，更小的一代也仍然在父母的爱的光环下过着“小皇帝”、“小公主”的生活，人们似乎对十年前的那个耻辱渐渐淡漠，日子在一天天的流逝中慢慢平静下来。

生活真的平静下来了吗？人类面临的是什么呢？是战争、暴力、恐怖分子、病毒这样的字眼；恐惧、苦恼、不安始终萦绕在人们的心头。

看看我们的孩子将面临着一个什么样的生存环境！再看看我们的孩子所受的教育吧：夕阳西下，孩子收起心爱的足球，在父母的指责声中不情愿地回到书房复习功课、背诵那些象征神童的圆周率；那原本自由和快乐的假期，孩子不得不在父母的陪同下去参加各种各样的补习班；孩子没能拿到“双百分”而受到父亲的大声斥责在默默流泪……当孩子越来越不愿意和我们交流的时候，当我们越来越弄不清孩子在想什么的时候，当我们感到手足无措的时候，该反思反思我们的教育方式了。

也许正是我们的粗心、我们的溺爱、我们强加给孩子的希望，让孩子感受到生命的沉重。

当我们的孩子面临如此巨大的压力、困惑、迷惘和无助的时候，我们对孩子的教育应该把着重点放在哪里？是圆周率，是补习班，或者是“双百”？现今的教育是否起到了应有的作用呢？加利福尼亚大学教育学教授阿瑟·科斯塔认为，至少从普遍情况来看答案是否定的。

阿瑟·科斯塔教授40年来一直致力于从心理学和教育学的角度研究有关认知和思维的问题。

他认为，目前的教育理念首先关注的是把问题的答案告诉孩子，如一些规律、标准等。

这是不对的，更重要的是应该将寻找答案的方法传授给孩子们，。

因为并不是所有的问题都有现成的答案。

本书综合了国内外教育学的最新研究成果，总结出影响孩子发展的十六个思维和行为习惯，也许会对您有所启发。

<<优秀孩子的16个习惯>>

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>