

自然促进教育法 习惯篇（家长专题）

——如何培养孩子的良
好习惯

浙江省《家庭教育》研究所（筹） 研发

促进习惯养成

打造品质人生

“
”
以健康、智力、态度、方法为主要实施内容的习惯培养：

“ 1. 生活习惯的培养——生存是第一位的；

” 2. 学习习惯的培养——自主学习是重点；

” 3. 为人习惯的培养——做有思想的人最重要。



一、生活习惯的培养

”

”

从培养按时作息的基本习惯开始，培养良好的运动、游戏娱乐、家庭劳动、社会实践活动等习惯的培养。

（一）、培养按时作息的基本习惯

“众所周知培养孩子良好习惯的重要性，有不少家长特别强调培养孩子良好学习习惯的重要性。

“殊不知最基本、最重要的作息习惯培养就在你掌控中。

“因为轻视，所以失败！”

1. 不注重按时作息习惯的培养 造成上学早起与假日懒觉的对立

“ 举例：经常听到孩子在说“明天又要早起了”、“明天又要上学了”。当你听到这些话的时候，你的感受是什么？无动于衷的后果是什么？

“ 后果：学期、假期的对立必将与日俱增，孩子在这样苦苦挣扎中，噩梦开始了。

”

2.不注重按时作息习惯的培养铸成学习苦累与假日悠闲的对立



- ◆ 现象： 假日全家人大睡特睡懒觉，舒服啊！！大看电视剧，舒服啊！！大玩电脑游戏，舒服啊！！。。。。。。假日即将结束，舒服日子到头，学习苦累的阴云又开始笼罩周围，你体会一下，是怎样的感觉？



2.不注重按时作息习惯的培养（续）

- ◆ 破解：用定时（21:00）的长时间慢跑，确保早睡（疲劳疗法），保证早起。不要拘泥于孩子的作业有没有完成。是怕影响他的学习，还是怕影响他的磨蹭？
- ◆ 效果
- ◆ 看着他满足和略带疲惫的笑脸安然入睡，我由衷感到幸福——很好解决了孩子假日闲散，无所事事的问题，在我家假日孩子更忙，用更多的时间做更多自己喜欢的事。

3. 不注重作息习惯的培养， 强化学习苦累的体



“ 现象

“ 1. 现象

“ 成绩有提高，周末就让你放松一下；周末的懒觉，时间哪里去了？睡觉去了。

“ 2. 结果

“ （1）越放松，越累（你有放假比正常上班还累得感受吗？）

“ （2）没时间做自己喜欢的事，比如玩游戏、看动画片等。因为那该死的作业还没做完。

“ 3. 小结

“ 你的放纵会默默强化孩子学习苦累的体验感。有这样的坏习惯，你的孩子还能读好书？读好了是意外、是天才。

4. 铸成假日对孩子体质的摧残



“ 挑战作息习惯，挑战自然规律的底线

“ 医学角度成人最佳睡觉时间就为22：00-6：00，青少年为21：00-6：00。 排毒养颜健康需要。

“ “日出而作，日落而息”出自我国先秦《击壤歌》。多么古老而正确的天道，饱含着先贤对自然的尊崇。我们却在违背它，用盲从去折腾孩子。

5. 不断误导孩子对生活的认识



“ (1) 以不正确的生活方式诠释生活，晚睡+懒觉损害的必然是自己的健康、孩子正确生活观的形成

“ 你也许在灯红酒绿，觥筹交错中应酬；也许在强颜欢笑；也许在踌躇满志，豪言天下。。。说你没有办法，因为需要，你必须用这样的形式表达你的存在。

你

(2) 用什么样氛围去熏陶孩子

“ 对自己的放纵，造就的虚假、美好的氛围，影响着孩子对生活的认识，甚至导致对孩子效仿的放纵，那就不是学习成绩不理想的问题了，首先是对孩子身体健康的严重不负责任；同时也是对积极向上的态度的致命打击。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/767060126136010002>