

心理健康教育

一 年 级

下册

《心理健康教育》编写组 编

主 编 许 燕

执行主编 陶红亮

编 委 会 翟爱玲 邓 圆 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 苏志东

高俊华 王春晓 撒文奎 张民兰 赵 艳 唐正兵

中国对外翻译出版有限公司
湖 南 教 育 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育. 一年级. 下 / 许燕主编. --北京:
中国对外翻译出版有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5001-3946-1

I. ①心… II. ①许… III. ①心理健康-健康教育-
小学-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第287533号

出版发行 / 中国对外翻译出版有限公司
地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层
邮 编 / (010) 68338545 68353673 68358718
邮 编 / 100044
传 真 / (010) 68357870
电子邮箱 / book@ctpc.com.cn
网 址 / <http://www.ctpc.com.cn>
出版发行: 湖南教育出版社
地 址: 长沙市韶山北路443号
电 话: (0731) 85486807
邮 编: 410007
传 真: (0731) 85486714
网 址: <http://www.hnepi.com>
策划编辑 / 吴良柱 姜 军
责任编辑 / 林 勇 刘全银

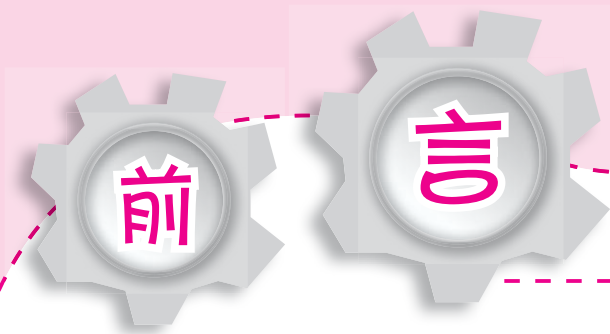
排 版 / 中天华唯工作室
印 刷 /
经 销 / 新华书店

规 格 / 787×1092毫米 1/16
印 张 / 4
字 数 / 10千字
版 次 / 2014年1月第1版
印 次 / 2014年1月第1次

ISBN 978-7-5001-3946-1 定价: 10.00元

版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版有限公司



为了提升中小学生的心理素质，促进学生身心健康，实现全面发展，国家颁布了《中小学心理健康教育指导纲要》。为了顺应时代发展的需求，又作过多次修订。

但是，我们有些同学还存在观念上的偏差，只注重学习文化知识，忽视了心理教育，这是非常可怕的！哲学家西塞罗说过：“心理的疾病比起身体的疾病来说，为数更多，为害也更烈。”由此可以看出，人的心理健康出现问题后，对人生的发展是非常不利的。

为了中小学生能健全地成长，让大家学会独立解决学习、生活中碰到的难题，我们特别编写了《心理健康教育》系列丛书，希望能教会大家积极的处世态度，提升大家独立处理心理问题的能力。

我们针对小学生成长状况和知识结构，联系常见的心理问题，结合特定的案例分析，通过欣欣老师将同学们应该具备的素质和面临的心理问题全面解答出来，解决小学生心中的困惑，让小学生更专心地投入到学习、生活中去。

比如面对厌学等情绪，欣欣老师教会小学生安排学习，学会高效学习、快乐学习；又比如自卑、胆怯、易怒等不良情绪，欣欣老师教会小学生调节情绪，塑造优良的性格，学会乐观积极地面对现实，自信满满地大踏步向前，迎接美好的未来；又比如不会处理人际关系，欣欣老师教会小学生正确处理人际关系，不断认识新伙伴，结交知心的朋友，与同学们和谐相处，从而扬起友谊的风帆，让人生道路更加顺畅；又比如不懂得尊重师长、尊重他人，欣欣老师教会小学生去做一个讲文明、懂礼貌的好孩子。通过欣欣老师的引导，本系列丛书会让小学生更加懂得热爱自然，热爱生命，每天努力学习，快乐生活。

不仅如此，在欣欣老师解答问题以后，在每个章节的最后，还安排了“欣欣阅读室”环节，旨在利用小学生喜闻乐见的小故事，实现轻松、快乐阅读，并从故事中受到启发，使心灵不知不觉得到放松，学会树立正确的意识，学会和别人分享快乐。

在成长过程中，有些同学会产生迷茫和困惑，主要是没有学会了解自我，进行客观的自我评价，没有学会悦纳自己与他人，因而对自己和他人产生了不良的心理。这些不良心理，不仅困扰着日常学习和生活，而且会阻碍健康成长。

应该相信，每一天快乐地成长，逐渐走向成熟，这是一个自我充实的过程，也是快乐体验的过程。通过心理知识的学习，同学们能发现自己身上蕴藏的巨大能量。我们要善于挖掘自己的闪光点，让自己爆发出无穷的潜能，塑造独特的人格魅力，展示出我们独一无二的个性。

让我们走进本书，与欣欣老师展开心与心的交流，学习、丰富心理健康知识，改变消极的心态，从而以正确的人生观、价值观面对生活，朝气蓬勃地迎接光明的未来！

目 录

Contents

- dì yī jiǎng shìyìngxīnshēnghuó yí gè quánxīn de kāishǐ
第一讲 适应新生活——一个全新的开始…………… 1
- dì èr jiǎng bú zuò xiǎo lǎn chóng yǎng chéng qín láo de hǎo xí guàn
第二讲 不做小懒虫——养成勤劳的好习惯…………… 9
- dì sān jiǎng bú zuò dǎn xiǎo guǐ zuò yí gè yǒng gǎn de rén
第三讲 不做胆小鬼——做一个勇敢的人…………… 17
- dì sì jiǎng zì jǐ de shì qing zì jǐ zuò yào xué huì dú lì
第四讲 自己的事情自己做——要学会独立…………… 26
- dì wǔ jiǎng zěnyàng cái néng bù zǒu shén jí zhōng zhù yì lì
第五讲 怎样才能不走神——集中注意力…………… 34
- dì liù jiǎng wǒ jiù shì jì bú zhù bèi sòng kè wén bìng bù nán
第六讲 我就是记不住——背诵课文并不难…………… 43
- dì qī jiǎng zhè yě bù chī nà yě bù chī tiāo shí piān shí wēi hài dà
第七讲 这也不吃,那也不吃——挑食偏食危害大…………… 51





dì yī jiǎng shì yìng xīn shēng huó yí gè quán xīn de kāi shǐ
第一讲 适应新生活——一个全新的开始



欣欣信箱



jìng ài de xīn xīn lǎo shī
敬爱的欣欣老师：

nín hǎo
您好！

wǒ shì lǐ méng kāi xué yí gè yuè le wǒ fā xiàn zì jǐ yǒu xiē bù néng shì yìng
我是李萌。开学一个月了，我发现自己有些不能适应

xiàn zài de shēng huó le shèn zhì yǒu xiē hài pà shàng xué le
现在的生活了，甚至有些害怕上学了。

hán jià qī jiān wǒ yǎng chéng le shuì lǎn jiào de xí guàn màn màn de wǒ jiù
寒假期间，我养成了睡懒觉的习惯。慢慢地，我就

bǎ shàng xué qī yǎng chéng de hǎo xí guàn dōu diū diào le měi tiān bù néng zuò dào zǎo
把上学期养成的好习惯都丢掉了。每天不能做到早





shuì zǎo qǐ chī fàn yě kāi shǐ biàn de méi yǒu guī lǜ chú qù xiě zuò yè de yí duàn shí
睡早起，吃饭也开始变得没有规律，除去写作业的一段时

jiān wǒ dōu shì zài wán lè zhōng dù guò de kāi xué zhī hòu wǒ fā xiàn wǒ yǒu xiē
间，我都是在玩乐中度过。开学之后我发现，我有些

gēn bú shàng dà jiā de jié zòu le
跟不上大家的节奏了。

shǒu xiān zài xué xí shàng wǒ jiù wú fǎ shì yìng wú lùn shì tīng kè hái shì
首先，在学习上，我就无法适应。无论是听课，还是

kè xià zuò yè wǒ dōu yǒu xiē bù shì yìng hǎo xiàng dà jiā yí xià zi jǐn zhāng qǐ lái
课下作业，我都有些不适应，好像大家一下子紧张起来

le qiánduàn shí jiān wǒ shèn zhì yīn wèi qǐ wǎn hái chí dào le
了。前段时间，我甚至因为起晚还迟到了。

xīn xīn lǎo shī rú guǒ wǒ yì zhí zhè yàng xià qù yí dìng xué bù hǎo nín néng
欣欣老师，如果我一直这样下去，一定学不好，您能

gěi wǒ tí gōng yī xiē yǒu xiào jiě wèn tí de fāng fǎ ma
给我提供一些有效解决问题的方法吗？

xué shēng lǐ méng
学生：李萌



你言我语

hán jià hòu tóng xué men huì yǒu nǎ xiē bù shì yìng de qíng kuàng
寒假后，同学们会有哪些不适应的情况？

lì lì bú shì yìng xué xí de jié zòu hé jìn dù yǒu de tóng xué shàng kè shí tīng bù
丽丽：不适应学习的节奏和进度。有的同学上课时听不

dǒng lǎo shī jiǎng shén me chéng jì dāng rán huì xià huá
懂老师讲什么，成绩当然会下滑。

fēi fēi yǒu de tóng xué yǔ qí tā tóng xué bù néng yǒu hǎo xiāng chǔ jià qī zhōng
菲菲：有的同学与其他同学不能友好相处。假期中，

wǒ men huì yǒu hěn duō wán bàn tā men duì wǒ men hěn qiān jiù yě jiù
我们会有很多玩伴，他们对我们很迁就，也就

ràng wǒ men duō le yī xiē bà dào yǐ zhè yàng de xìng gé yǔ rén xiāng chǔ
让我们多了一些霸道。以这样的性格与人相处，



róng yì chǎn shēng máo dùn
容易产生矛盾。

ā xiáng bù néng yǔ lǎo shī yǒu hǎo xiāng chǔ bú shì hài pà lǎo shī jiù shì zǒng gěi
阿翔：不能与老师友好相处，不是害怕老师，就是总给
lǎo shī tiān má fan
老师添麻烦。

líng líng yǒu xiē tóng xué bǐ jiào tān wán zài jiā zhōng sǎn màn de shēng huó gèng shì
玲玲：有些同学比较贪玩，在家中散漫的生活，更是
zhù zhǎng le zhè zhǒng huài xí guàn suǒ yǐ cóng shàng xué kāi shǐ jiù yì zhí
助长了这种坏习惯，所以从上学开始就一直
fán mèn zhe yì yù zhe
烦闷着、抑郁着。



集思广益



tóng xué men wèi shén me bú shì yìng 同学们为什么不适应？

xiǎo měi jià qī zhōng jiā zhǎng zǒng duì wǒ men shuō shàng le xué jiù bù néng zài tān
小美：假期中家长总对我们说，上了学就不能再贪
wán le yào hǎo hǎo xué xí suǒ yǐ wǒ men yě gǎn jué dào le yā lì
玩了，要好好学习，所以我们也感觉到了压力。

xiǎo gāng jià qī zhōng yǒu xiē tóng xué duì zì jǐ yāo qiú bǐ jiào yán gé ér yǒu de
小刚：假期中，有些同学对自己要求比较严格，而有的
tóng xué bǐ jiào lǎn sǎn kāi xué hòu bì rán huì dǎo zhì tóng xué zhī jiān chū
同学比较懒散。开学后，必然会导致同学之间出
xiàn jiào dà chā jù
现较大差距。

léi lei jià qī de shēng huó hěn yōu xián yǒu xiē tóng xué jiù yǎng chéng le lǎn sǎn de
雷雷：假期的生活很悠闲，有些同学就养成了懒散的
xí guàn suǒ yǐ wú lùn shì zài xué xí shàng hái shì zài shēng huó shàng dōu
习惯。所以，无论是在学习上，还是在生活上，都
huì yǒu xiē wú fǎ shì yìng
会有些无法适应。

qīng qīng jià qī lǐ fù mǔ hé xiōng dì jiě mèi dōu duì wǒ men shí fēn fàng zòng fán
青青：假期里，父母和兄弟姐妹都对我们十分放纵，凡



shì dōu yī zhe wǒ men shàng xué shí zhú jiàn yǎng chéng de hǎo xí guàn hěn
 事都依着我们。上学时逐渐养成的好习惯，很
 duō dōu bèi xiāo mó diào le
 多都被消磨掉了。

huá huá guò nián shí fù mǔ huì gēn wǒ men shuō zhǎng dà le yí suì nǐ yào rèn
 华华：过年时，父母会跟我们说：长大了一岁，你要认
 zhēn xué xí duō dǒng diǎn shì wú xíng zhōng gěi wǒ men dài lái yā lì
 真学习，多懂点事。无形中给我们带来压力。



欣欣老师来帮你



fàng jià qī jiān tóng xué men jī hū dà bù fēn shí jiān dōu bèi yóu xì wán lè
 放假期间，同学们几乎大部分时间都被游戏、玩乐
 zhàn jù le ér qiě hái yǒu fēi cháng yán zhòng de yī lài xīn lǐ kāi xué hòu xué xí shí
 占据了，而且还有非常严重的依赖心理。开学后学习时
 jiān dà dà yán cháng xué xí zhàn jù le shēng huó de dà bù fēn shí jiān ràng zì jǐ jǐn
 间大大延长，学习占据了生活的大部分时间。让自己尽
 kuài shì yìng xīn shēng huó jiù yào cóng duō fāng miàn rù shǒu
 快适应新生活，就要从多方面入手。

nǚ lì xué huì zì jǐ dú lì shēng huó péi yǎng zì jǐ de dú lì yì shí zhī dào
 努力学会自己独立生活。培养自己的独立意识，知道





shén me shì qǐng gāi qù zuò bìng zì jué qù zuò jiǎn shǎo shòu rén zhào gù de shí jiān
什么事情该去做，并自觉去做，减少受人照顾的时间、
cì shù nǚ lì bìng jī jí liǎo jiě zhōu wéi de rén hé shì wù jī fā zì jǐ de xué xí xìng
次数。努力并积极了解周围的人和事物，激发自己的学习兴
qù zài xué xí shàng bǎo chí zì jǐ de hào qí xīn tǐ yàn xué xí de lè qù lìng wài
趣，在学习上保持自己的好奇心，体验学习的乐趣。另外，
zhù yì péi yǎng zì jǐ de xué xí xí guàn kǎo bù hǎo shí bú yào luàn xiǎng jì de yòng
注意培养自己的学习习惯。考不好时不要乱想，记得用
xīn qù xué xí zhǎo dào wèn tí suǒ zài jiù néng jiě jué yí qiè kùn nán
心去学习，找到问题所在，就能解决一切困难。



心理小链接

wǒ men wú fǎ shì yìng xīn xué qī de shēng huó yǔ jiā tíng yě yǒu hěn dà de
我们无法适应新学期的生活，与家庭也有很大的
guān xì wǒ men yào xué huì yǔ fù mǔ jiāo liú gào su tā men wǒ men zhǎng dà
关系。我们要学会与父母交流，告诉他们我们长大
le gèng yào wéi hù zì jǐ xué xí ān pái zì jǐ shí jiān de quán lì zhè yàng cái
了，更要维护自己学习、安排自己时间的权利，这样才
néng xiàng zhe wǒ men de mù biāo fā zhǎn
能向着我们的目标发展。



我是心理小医生

líng líng shì yì suǒ xiǎo xué de yī nián jí xué shēng hán jià guò hòu tóng xué
玲玲是一所小学的一年级学生。寒假过后，同学
men hù xiāng jiàn dào zhī hòu dōu hěn gāo xìng dàn shì líng líng què zěn me yě xiào bù qǐ
们互相见到之后都很高兴，但是玲玲却怎么也笑不起
lái yì zhí mèn mèn bú lè
来，一直闷闷不乐。
yì tiān shàng kè de shí hou líng líng de qiān bǐ xīn duàn le tā jiù dǎ kāi le
一天上课的时候，玲玲的铅笔芯断了，她就打开了



zì jǐ de qiān bǐ hé kě shì tā yí kàn zì jǐ méiyǒu dài juǎn bǐ dāo ér zhǐ dài
自己的铅笔盒。可是她一看，自己没有带卷笔刀，而只带
lái le xiǎo dāo yuán lái hán jià shí líng líng měi tiān dōu shì wǎn shuì wǎn qǐ jiù
来了小刀。原来，寒假时玲玲每天都是晚睡晚起，就
yǎng chéng le bù néng zǎo qǐ de huài xí guàn jīn tiān tā qǐ wǎn le cōng máng zhī
养成了不能早起的坏习惯。今天她起晚了，匆忙之
zhōng jiù bǎ juǎn bǐ dāo wàng zài zhuō zi shàng le líng líng xiǎo xīn yì yì de ná qǐ xiǎo
中就把卷笔刀忘在桌子上了。玲玲小心翼翼地拿起小
dāo què zěn me dōu xiāo bù hǎo
刀，却怎么都削不好。

hěn kuài yì táng kè jiù zhè yàng guò qù le líng líng shén me zhī shi yě méi xué dào
很快一堂课就这样过去了，玲玲什么知识也没学到。

◆ wèn tí yī líng líng bù shì yìng de qíng kuàng dōu biǎo xiàn zài nǎ xiē fāng miàn
问题一：玲玲不适应的情况，都表现在哪些方面？

Four horizontal lines for writing the answer to the question.



◆ wèn tí èr líng líng de zhè xiē xiǎng fǎ kě néng shì nǎ xiē fāng miàn yǐng xiǎng de jié
问题二：玲玲的这些想法可能是哪些方面影响的结
guǒ tā yīng gāi rú hé zuò
果？她应该如何做？

Four horizontal lines for writing an answer, enclosed in a rounded rectangular box.



欣欣阅读室



dú yì dú xià miàn de xiǎo gù shì xiǎng yì xiǎng wǒ men gāi zěn me zuò
读一读下面的小故事，想一想我们该怎么做。

zài lǔ xùn jì niàn guǎn zhōng yǒu yì zhāng shū zhuō zhuō miàn shàng kè zhe yì
在鲁迅纪念馆中，有一张书桌，桌面上刻着一
gè zǎo zì guān yú zhè ge zǎo zì hái yǒu yì duàn gù shì ne
个“早”字。关于这个“早”字，还有一段故事呢！





lǔ xùn fù qīn cháng qī huàn bìng lǔ xùn xū yào jīng cháng dào dāng pù mài diào jiā
鲁迅父亲长期患病，鲁迅需要经常到当铺卖掉家
li de dōng xi rán hòu zài dào yào diàn gěi fù qīn mǎi yào
里的东西，然后再到药店给父亲买药。

yí cì lǔ xùn yí dà zǎo jiù qù dāng pù hé yào diàn kě huí lái de shí hòu lǎo
一次，鲁迅一大早就去当铺和药店，可回来的时候，老
shī yǐ jīng kāi shǐ shàng kè le lǎo shī shēng qì de shuō xià cì zài chí dào jiù bié
师已经开始上课了。老师生气地说：“下次再迟到就别
lái le lǔ xùn méi yǒu zuò rèn hé jiě shì mò mò de huí dào le zì jǐ de zuò wèi
来了。”鲁迅没有作任何解释，默默地回到了自己的座位
shàng dì èr tiān tā lái dào xué xiào hòu yòng xiǎo dāo zài zhuō zi de yòu shàng jiǎo
上。第二天，他来到学校后，用小刀在桌子的右上角
kè le yí gè zǎo zì mù dì jiù shì jǐng shì zì jǐ yǐ hòu yí dìng yào zǎo qǐ
刻了一个“早”字，目的就是警示自己：以后一定要早起，
bù néng zài chí dào le
不能再迟到了。

lǔ xùn zài yě méi chí dào guò tā jiān chí zhe shí shí zǎo shì shì zǎo de xí guàn
鲁迅再也没迟到过。他坚持着时时早、事事早的习惯，
zhōng yú chéng wéi wǒ guó zhù míng de wén xué jiā
终于成为我国著名的文学家。



小感悟

lǔ xùn bù guǎn yù dào duō dà de kùn nán dōu sī háo bú fàng sōng zì jǐ
鲁迅不管遇到多大的困难，都丝毫不放松自己。

jià qī běn lái shì wǒ men fàng sōng xiū zhěng de shí jiān mù dì shì ràng wǒ men
假期本来是我们放松、休整的时间，目的是让我们
gèng hǎo de miàn duì xué xí wǒ men yào lì yòng hǎo jià qī gèng yào jǐn kuài
更好地面对学习。我们要利用好假期，更要尽快
cóng qīng sōng de zhuàng tài zhōng huī fù guò lái zhè yàng cái néng gèng hǎo de
从轻松的状态中恢复过来，这样才能更好地
xué xí
学习。



dì èr jiǎng bú zuò xiǎo lǎn chóng yǎng chéng qín láo de hǎo xí guàn
第二讲 不做小懒虫 —— 养成勤劳的好习惯



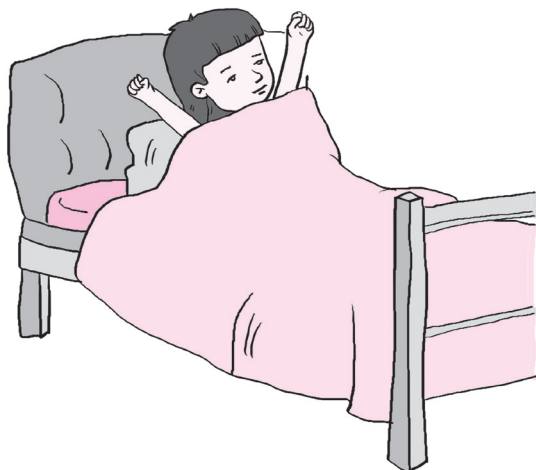
欣欣信箱

jìng ài de xīn xīn lǎo shī
敬爱的欣欣老师：

nín hǎo
您好！

wǒ shì níng níng wǒ shì dú shēng nǚ bà ba mā ma dōu hěn téng ài wǒ lìng
我是宁宁。我是独生女，爸爸妈妈都很疼爱我，另
wài zài shàng xué zhī qián wǒ céng jīng zài nǎi nai jiā zhù guò yí duàn shí jiān nǎi nai
外，在上学之前，我曾经在奶奶家住过一段时间，奶奶
de téng ài zhù zhǎng le wǒ de lǎn duò
的疼爱助长了我的懒惰。

yǒu yì tiān mā ma bǎ wǒ jiào dào miàn qián shuō níng níng nǐ zhǎng dà
有一天，妈妈把我叫到面前说：“宁宁，你长大





le dōushàng yī nián jí le lǎn duò de máobìng gāi gǎi yì gǎi le wǒ bù yāo qiú
了，都上一年级了，懒惰的毛病该改一改了。我不要求

nǐ bāng wǒ men zuò jiā wù dàn shì zhì shǎo yě yào bǎ zì jǐ dǎ ban de gān jìng lì luò
你帮我们做家务，但是至少也要把自己打扮得干净利落

yì diǎn ba shuō wán jiù yòu máng qù le
一点吧！”说完就又忙去了。

kàn zhe tā máng lù de shēn yǐng wǒ jué de wǒ zhēn shì gāi gǎi yì gǎi zhè ge lǎn
看着她忙碌的身影，我觉得我真是该改一改这个懒

duò de máobìng le kě wǒ yòu bù zhī dào gāi zěn me zuò xīn xīn lǎo shī qǐng nín gěi
惰的毛病了，可我又不知道该怎么办。欣欣老师，请您给

wǒ chū chū zhǔ yì ba
我出出主意吧！

xuéshēng níng níng
学生：宁宁



你言我语



tóng xué men hái yǒu nǎ xiē lǎn duò de biǎoxiàn
同学们还有哪些懒惰的表现？

lì lì lǎo shī ràng dà jiā yì qǐ dà sǎo chú yǒu xiē tóng xué jiù zhǎo dì fāng duǒ qǐ
丽丽：老师让大家一起大扫除，有些同学就找地方躲起

lái cóng bú tì qí tā tóng xué fēn dān rèn wu rú guǒ bèi qí tā de lǎo shī
来，从不替其他同学分担任务。如果被其他的老师

hé tóng xué fā xiàn tā men hái jiǎo biàn bù chéng rèn cuò wù
和同学发现，他们还狡辩，不承认错误。

fēi fēi bù guǎn zuò shén me shì qing dōu shì lǎn lǎn sǎn sǎn ràng rén kàn le jiù shēng
菲菲：不管做什么事情，都是懒懒散散，让人看了就生

qì gèng bú yào zhǐ wàng tā men néng bǎ shì qing zuò hǎo le
气，更不要指望他们能把事情做好了。

ā xiáng zhǐ kàn dào zì jǐ de láo dòng ér méi yǒu kàn dào bié rén de láo dòng bù
阿翔：只看到自己的劳动，而没有看到别人的劳动，不

néng zài bié rén xū yào de shí hou tí gōng bāng zhù qí tā tóng xué yě
能在别人需要的时候提供帮助，其他同学也



bú shì hěn xǐ huan yǔ tā men jiāo wǎng
不是很喜欢与他们交往。

líng líng míng míng zhī dào yǒu xiē shì qing yīng gāi mǎ shàng qù zuò dàn shì què chí chí
玲玲：明明知道有些事情应该马上去做，但是却迟迟
bù kěn xíng dòng rú guǒ lǎo shī hé fù mǔ cuī cù tā tā hái huì zhǎo gè
不肯行动。如果老师和父母催促他，他还会找各
zhǒng lǐ yóu lái táo bì ér zhè xiē lǐ yóu zhǐ shì yì xiē jiè kǒu
种理由来逃避，而这些理由只是一些借口。



集思广益

nǎ xiē yuán yīn huì dǎo zhì lǎn duò 哪些原因会导致懒惰？

xiǎo měi yī lài xīn lǐ tài qiáng jiù huì xíng chéng guò dù yī lài jiā zhǎng de xí
小美：依赖心理太强，就会形成过度依赖家长的习
guàn zuì zhōng jiù huì shì qing dōu bù xiǎng zì jǐ dòng shǒu
惯，最终就会什么事情都不想自己动手。

xiǎo gāng quē fá shàng jìn xīn yǒu xiē tóng xué gēn běn bù zhī dào zì jǐ xū yào mài
小刚：缺乏上进心。有些同学根本不知道自己需要迈
chū dú lì de dì yī bù zuò shì qing bú rèn zhēn dé guò qiě guò zhè jiù
出独立的第一步。做事情不认真，得过且过，这就
dǎo zhì le lǎn duò xīn lǐ de xíng chéng
导致了懒惰心理的形成。

léi léi yǒu de tóng xué jiā tíng tiáo jiàn hǎo bù xū yào qù zuò yì xiē shì qing màn
雷雷：有的同学家庭条件好，不需要去做一些事情，慢
mǎn de jiù yǎng chéng le yì zhǒng lǎn duò de xí guàn
慢地就养成了一种懒惰的习惯。

qīng qīng yǒu xiē tóng xué zǒng xiǎng zhe bù láo ér huò zǒng shì xī wàng bié rén
青青：有些同学总想着“不劳而获”，总是希望别人
néng bāng zì jǐ bǎ shì qing dōu zuò hǎo shèn zhì zài xué xí shàng yě
能帮自己把什么事情都做好，甚至在学习上也
shì zhè yàng de tài dù hái kě néng qù chāo xí zuò yè
是这样的态度，还可能去抄袭作业。

huá huá zuò shì qing dōu bù néng jiān chí màn màn xíng chéng le shì qing
华华：做什么事情都不能坚持，慢慢形成了什么事