

教育科研论丛

HAO XI GUAN HAO REN SHENG

好习惯 好人生

——行为教育案例与认知

周相涛 主编

中国书籍出版社

教育科研论丛

HAO XI GUAN HAO REN SHENG

好习惯 好人生

——行为教育案例与认知

周相涛 主编

中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯 好人生:行为教育案例与认知/周相涛主编.

北京:中国书籍出版社,2011.3

(教育科研论丛)

ISBN 978-7-5068-2413-2

I. ①好… II. ①周… III. ①行为—教育 IV.

①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第043365号

责任编辑/王文军 游翔

责任印制/孙马飞 张智勇

封面设计/中联华文

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路97号(邮编:100073)

电 话:(010)52257142(总编室) (010)52257154(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销/全国新华书店

印 刷/北京天正元印务有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/132

字 数/2376千字

版 次/2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

总定价/260.00元

前 言

走路、吃饭、扫地，这些日常行为看起来是多么简单、平淡而又习以为常啊！可是现在，我郑重的强调要重新学习。也许你会说：这些谁不会呢？这个还用学吗！那么现在我问你：这些简单的事情你每天都能坚持做吗？每一件你都能做好吗？我还要问：你是否知道，这些看似简单的日常活动，却会促使人养成不同的行为方式和习惯，并且影响一个人的心理发展和性格特征，以至于影响你的一生？

如果你的回答是肯定的，那么祝贺你，因为你懂得了伟大寓于平凡之中的道理，拥有了一生受用的良好习惯；如果你还犹豫，那么我们会帮助你，如何遵守规则、热爱劳动、学会自省、崇尚节俭、热心公益、懂得感恩。并且把这些小事贯穿于日常生活当中，时时有事做，事事有时做。日积月累，帮助你养成良好习惯，让你终生受益！

行为主义心理学指出：一种良好习惯的形成需要21天，固化为品质需要3个月。为此，我们从众多的习惯中精心挑选出六个方面，在12个月里习成，双月完成一件事，在学习一种新的习惯的同时，继续巩固原来的习惯要求，以此螺旋推进，意在扎扎实实培养良好习惯。具体的运作是依托新教育实验倡导的“晨诵、午读、暮省”的儿童生活方式，自我认知、自我反思、自我教育。

我们坚信：只要行动就有收获！播下行动，收获习惯；播下习惯，收获性格；播下性格，收获命运。好人生，好习惯，从每一天做起，从吃饭、走路做起，从一点一滴做起！

周相涛

2010年10月12日

目 录

CONTENTS

前 言	1
第一章 学会走路	
9~10 月——规则的主题	1
第二章 学写日记	
11~12 月——自省的主题	32
第三章 学会吃饭	
1~2 月——节俭的主题	65
第四章 学会植树	
3~4 月——公益的主题	89
第五章 学会扫地	
5~6 月——劳动的主题	111
第六章 学写家书	
7~8 月——感恩的主题	137

第一章

学会走路

9~10月——规则的主题

主题认知

一、想一想

火车能奔驰千里，是因为它始终不离铁轨；风筝能高空翱翔，是因为有手中丝线牵系；水之能成江河，是因为有岸的约束。人生在世，就应该懂得遵守规则。

规则是我们日常生活中必须遵守的行为规范和准则。没有规矩，不成方圆；不守规则，一事无成。美国“9.11”事件发生后，由于电梯瘫痪，世贸大楼里所有人只能走防火楼梯逃生。在这紧急关头，没有任何人拥挤，全都自觉靠右边按照顺序排队下楼，把左边留给消防和援救人员。因为大家遵守规则，使得一位盲人老太太也安然无恙地逃出楼来。规则，生命攸关，我们必须从小培养规则意识，坚定不移地自觉遵守一切规则。

二、学一学

（一）交通规则

课间规则

1. 课间休息不奔跑、追逐、疯打、吵闹；不滑行、攀爬楼梯扶手；不把身体探出窗外或栏杆外。
2. 上下楼梯靠右行走，不起哄，不推搡，不抢道。

3. 有秩序上下操，站队快、静、齐；走路不勾肩搭背；行进间不拖拉、拥挤、说话；队列穿插时按先后顺序避让。

4. 课间不做危险游戏，运动时注意保护自己，不带危险物品进学校，没有老师监护不可到操场玩体育器械。

5. 不得无故离开学校，有事外出需持班主任签条。

路队规则

1. 要沿指定路线列队行走，二人以上自觉成队，保持队伍安静，无说话、追逐、打闹、嬉戏现象。力争独立上学，需要家长接送的，应在规定地点；无特殊情况，严禁让家长到校门口接送。

2. 入校门时按班级所在位置自觉分成东西两路，行至自己所在教学楼或者教室前，方可离队进入教室。

3. 因各种原因落队了，就近插入其它班级的队尾，不要追逐路队插回原来的位置。

4. 过马路时，要走人行横道。在没有人行道的地方，要看清路面情况，在没有车辆行驶时，抓紧时间通过。

5. 过有信号灯的人行横道时，必须遵守信号灯的规定：绿灯行红灯停，不要逗留、玩耍。

6. 按时上学和回家，如有事不能按时，必须事先告知家长、老师。

乘车规则

1. 候车、上车，自觉排队，等车停稳后有秩序上车。

2. 车行期间，要抓好把手。不要把头或手伸出窗外。

3. 乘车要尊老爱幼讲礼貌，见到老弱病残及孕妇要主动让座。

4. 到站时，要等车停稳后按顺序下车，不要抢先跳车或拥挤下车。

5. 乘坐摩托车一定要戴头盔，身体要坐稳，双手要把牢。

6. 招呼出租车要选择安全地点，站在马路的右侧伸手示意，不可站在机动车道上截车。上车后要关好车门。

7. 不乘坐无牌无证车辆。

8. 不满 12 岁不准骑自行车。

(二) 礼仪规则

1. 不打架、不骂人、不说粗野话、脏话、谎话。

2. 爱护公共设施, 爱护花草树木, 不随地吐痰, 不乱扔果皮纸屑, 不乱涂乱画, 不扰乱居民生活小区。

3. 遇到老、弱、病、残、孕要照顾他们; 在人群拥挤的地方, 要有秩序地通过; 万一不小心碰到了别人, 要主动道歉; 被别人所碰, 应该宽容和气, 不可口出恶言。

4. 参加升旗仪式时, 仪表规范, 仪态庄重, 脱帽肃立, 行队礼或注目礼; 唱国歌严肃、准确、声音洪亮有激情。

5. 参加集会守时、肃静, 不左顾右盼、东张西望, 做文明听众, 发言结束鼓掌致敬。

6. 无论校内校外, 遇到亲朋好友、领导老师, 要主动热情地打招呼, 或招手致意, 或点头致意, 不能视而不见, 或者把头扭向一边。

(三) 卫生规则

个人卫生

1. 饭前便后要洗手; 早晚刷牙洗脸, 饭后漱口, 每晚洗脚。
2. 自己的房间、书包要整理得整齐、干净。
3. 不喝生水, 生吃瓜果前要洗干净。
4. 注意用眼卫生: 不躺着看书、看电视; 不在行驶的车上或走路看书。
5. 衣冠整洁。要勤洗头, 勤洗澡, 勤剪指甲, 勤换衣服。
6. 不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。不吃被污染或变质的食物, 饭前饭后半小时内不做剧烈运动。

环境卫生

1. 做好值日。做到早读前、中午上课前、下午放学前三时打扫教室和卫生区卫生, 并注意保持, 随时拣拾卫生区内的纸屑杂物等。
2. 卫生柜内垃圾要及时清理, 物品分类有序、整齐摆放。
3. 保持教室内物品摆放整齐。桌面、桌洞随时保持整齐、整洁; 下课时, 自觉把桌凳扶正摆齐; 放学时, 桌子摆放整齐, 桌洞无杂物, 凳子归位。
4. 保持窗明几净, 早上、中午来的最早的同学要开窗换气(冬天要定时开窗、关窗)。
5. 保持讲台干净整洁, 黑板及时擦净, 无粉末。

(四) 学习规则

预习

1. 按照教学进度，提前一天或数天预习新课内容，遇到疑难问题，认真思考，并做出标记，带着问题上课，提高听课效率。
2. 课前预习要充分运用已学知识，借助各种学习工具（包括工具书、参考资料、上网查阅）完成。
3. 预习时要专心致志，突出重点。预习中对自己不能理解的知识要做好记录，以备老师授课时重点突破。
4. 预习时坚持圈圈点点画画，做到不动笔墨不读书。
5. 书包和书桌天天整理，带齐第二天学习的课本、作业本和学习用品。

课前准备

1. 课前准备好学习用具，文具盒、书本放在桌面上。与本节课无关的物品放入桌洞。
2. 预备铃响后，迅速、安静地进入教室就坐，静候老师上课。
3. 上课铃响，老师喊“上课”，班长喊“起立”后，做到起立快、静、齐，齐问“老师好！”，待老师还礼后，才能坐下。
4. 上课迟到的同学，应恭敬地在教室门外站好，轻声喊“报告”，等老师允许后，才能进入教室。
5. 任何学科均要带齐老师要求带的物品，中高年级微机课要带上课本、笔和鞋套，阅读课带好笔记本和笔到指定位置，井然有序等待老师上课。

课堂学习

1. 专心致志，认真听讲。做到眼到（老师指到哪里看到哪里）、手到（养成做课堂笔记的习惯，把老师强调的难点和重点及时记录下来，如果课堂来不及记录，课后要进行及时整理）、口到（对老师提出的问题要认真思考，积极举手发言）。
2. 积极主动举手发言。发言时声音洪亮、表述完整清晰，先总说自己的看法，再说明理由、根据。
3. 善于倾听别人发言。别人发言时做到不插话，专心听，不正确时想想怎样予以纠正，不完整时想想怎么去补充。
4. 善于合作探究。自己弄不明白的问题要进行小组讨论，交流问题要按

顺序；别人发言的时候要认真听，并能判断说得对不对，好不好；要大胆发表自己的见解，说出自己的想法。合作交流时可以争论，但一定要注意语言文明，以理服人。

5. 善于质疑。能够提出预习时不明白的问题，并且形成习惯。

课堂评价

1. 评价时不能简单地说出“好”或“不好”之类的话，要说明你的理由。

2. 评价别人时要有礼貌，学会多赏识别人，委婉提出意见。先肯定别人的优点，然后委婉地指出缺点。

读书

1. 坐着读书时，两手分别握住书本的左右下角，放在课桌上，书面与桌面成45度角，眼距离书面一尺左右。

2. 站着读书时应立正站好，双手拿书，左手握住课本左下边，右手拿住书的右下角，大拇指压住书的正面，其余四指放书的背面。

3. 读书时，声音要洪亮，要用普通话。

4. 自由读时，只要老师喊停，要立刻轻轻放下书端正坐好。

书写

1. 书写时本子或书要放在身体的中间，左手压住本子或书。

2. 要做到“三个一”：即手离笔尖一寸，胸离桌沿一拳，眼离本面一尺。

3. 握笔：拇指、食指捏笔（食指的第一关节要凸出），中指抵住笔的下方，其余两指自然放在下方，手成握拳状。

4. 书写要认真、整洁、漂亮，要有一定的速度。

5. 书写结束时，把学习用品整齐地放到文具盒旁，端正坐好。

下课

1. 下课铃响，老师说“下课”时，全班起立，向老师说“老师再见”，等老师走出教室或经老师允许后，才能离开座位走出教室。

2. 下课后先收拾课本、文具，再准备好下一节课的用具，最后凳子归位，安静离开教室，先上厕所，再休息。

3. 如果有听课的老师，待听课教师走出教室后，才能离开教室。

复习

1. 在脑中对一天中所学的知识进行回顾、整理。不明白的问题打开课本仔细阅读，回顾老师课堂讲的，加深记忆，仍不明白的请教父母或者记下来问老师。
2. 正确处理作业与课后复习的关系。一般说，应通过复习进一步弄清所学知识之后，再动手做作业。
3. 要养成自觉复习的习惯，做到温故知新。

作业

1. 认真、独立完成老师布置的作业。作业态度要认真，仔细审题，书写要整洁，格式要规范，认真检查，按时上交。
2. 作业本要保持整洁、美观，不得乱涂、乱画、乱撕。作业书写要规范，字迹端正、清楚，不准用草体和不规范的简化字。
3. 作业要细致，力求正确，做完之后要认真检查，养成一丝不苟的学习习惯。
4. 作业只准用一种笔书写，不准用红笔书写。低年级用铅笔，中高年级用蓝黑钢笔或碳素笔，作图时用铅笔。
5. 作业本发下后，认真阅读老师的批改及评语，如有错题，分析出错原因，并写出正确答案，以作借鉴，遇有不懂的地方，要向老师或同学请教。

考试

1. 要有正确的学习态度，对考试有正确的认识，从心理上重视考试评价，认真对待。
2. 试卷分发到手后先将姓名、班级、考号等信息填写在试卷规定位置，并浏览试卷，答题铃响后再开始答题。
3. 一年级同学认真听老师读题，其他年级同学做题时认真读题、审题，专心致志，力求正确，发挥出自己最高水平。
4. 答卷时要书写规范，字迹清楚，一律用正楷字体，不写不规范的字。
5. 考试过程中绝对保持安静，不准喧哗，不准交头接耳，绝对不允许有传递纸条、交换试卷或有意让他人抄袭等任何作弊行为。
6. 答卷过程中遇有字迹模糊不清等问题可举手询问监考老师，遇有不理解题意的要自己思考，不准询问。

7. 做完题要认真检查有没有漏题，审题是否正确，答案有无错误。
8. 终场铃声响后，立即停止答卷，按老师要求交卷，然后依次离开考场。

课外阅读

一年级

1. 每晚至少阅读 10~15 分钟，树立阅读意识，培养阅读习惯；第二学期要逐渐养成独立阅读习惯。
2. 阅读时，要出声读、指读。
3. 阅读内容不做规定，可以是学习的儿歌、课文、语文读本；可以是背诵学校指定的古诗文；可以是课外读物。但漫画书不能作为课外阅读内容。

二年级

1. 坚持每天独立阅读，上学期至少 20 分钟，下学期至少 30 分钟。
2. 上学期阅读时简单画出好词、好句；下学期还要进行简单摘抄。
3. 能够简单复述阅读内容。
4. 阅读内容必须是课外读物。（语文读本也可以）

三~五年级

1. 每晚至少读 30~50 分钟。
2. 能够运用工具书解决不懂的词句，提出问题并想办法解决。
3. 有一定的阅读速度，学会略读和扫读，做到浏览一遍就能整体把握文章内容，大致复述内容。
4. 从中汲取“营养”，积累好词佳句，学习写作方法。
5. 做到有感而发，随时记录自己的感受。
6. 每周能写 1~2 篇读后感。
7. 能够按格式、要求写读书笔记。

主题阅读

(低年级)

一、交通规则

晨诵篇

交通规则歌

小朋友，别乱跑，站稳脚步把灯瞧。红灯停，绿灯行，黄灯请你准备好。
过路要走斑马线，交通规则要记牢。小学生，起得早，交通路队排得好。
过马路，走横道，交通安全要记牢。听指挥，别乱跑，平平安安到学校。

文明乘车歌

公共汽车真繁忙，迎送乘客去各方。
乘车定要守秩序，交通法规不能忘。
依次上车莫拥挤，扶老携幼高风尚。

交通安全拍手歌

你拍一，我拍一，交通安全是第一；你拍二，我拍二，红绿黄灯要看清；
你拍三，我拍三，不闯红灯保安全；你拍四，我拍四，车辆行驶靠右开；
你拍五，我拍五，大小拐弯要注意；你拍六，我拍六，自行车上别载人；
你拍七，我拍七，不要边走边玩耍；你拍八，我拍八，生命才是第一位；
你拍九，我拍九，遵纪守法最重要；你拍十，我拍十，做个文明小公民。

午读篇

可怕的车轮

一个11岁的男孩，骑着一辆三轮车，上面载着几个比他还小的孩子，在没有大人看管下，骑着三轮车在公路上来来回回地玩耍，异常开心。突然，一辆快速而来的大货车，向这辆载着几个儿童的三轮车轧过去，一瞬间，三轮车在货车的轮下变了形，几个孩子当场死亡，一场不该发生的悲剧就这样发生了。

一个15岁的女中学生，在公路上骑三轮车，她没有注意路况准备横穿公路，被一辆疾驶而过的大货车撞成重伤，最后因抢救无效死亡。她因没有遵守交通规则，而失去了风华正茂的生命。

几个灿烂、鲜活的生命就这样在瞬间消失了，给他们的家人带来了巨大的悲痛。真悲惨啊！这悲剧是谁造成的呢？答案是唯一的：是他们自己，是他们交通意识淡薄的缘故。如果他们自觉遵守交通规则，就不会发生这样的惨剧。

二、礼仪规则

晨诵篇

排队走路歌

队伍一条线，立正挺胸向前看，对准伙伴后脑勺。

走路挺起胸，摆动两只手，挺胸向前走。

礼貌常用语

礼貌用语记在心，争做文明小朋友。“请”字“您”字不离口，“谢谢”两字常常有，做错事情“对不起”，助人常说“不客气”。

走路静悄悄

我要学猫猫，走路静悄悄。楼下张婆婆，最怕吵和闹。

脚步咚咚咚，吓得她心跳。要是吓出病，那可怎么办？

回答

爸爸在叫我，我不答应他；妈妈在呼我，半天才回答。

爸爸和妈妈，都是我错啦。你们再叫我，我要马上答。

问路

要问路，看一看，是否有人在身边。

陌生人，不要怕，问他他会给答案。

问好了，道声谢，沿着方向走向前。

进校

背好书包进学校，服装整洁领巾飘。
见了老师有礼貌，清晨问早午问好。
同学之间打招呼，挺胸抬头面带笑。

上课

上课铃响进教室，安静坐好迎老师。
站立问声老师好，精神饱满学知识。
坐如钟，站如松，读写姿势要坚持。

课间

下课起立师先行，用品提前准备好。
上下楼梯右侧行，讲话走路都要轻。
环境卫生保持好，室外游戏讲文明。

做操

做操站队快静齐，动作到位要用力。
做好眼操保视力，穴位准确不忘记。
两操坚持志不移，努力达标练身体。

集合

集合活动要守纪，队伍排列快静齐。
不说话来不乱挤，不乱走动有秩序。
鼓掌热情懂礼仪，人人心中有集体。

放学

环境卫生定好岗，每天值日要做到。
清理书桌把地扫，不让纸屑到处跑。
课桌课椅排整齐，离校门窗要关牢。

回家

放学路上不乱跑，安全第一要记牢。

见到长辈先问好，学习情况要汇报。
帮助父母干家务，热爱劳动最重要。
睡前学具准备好，校服领巾别忘了。

午读篇

孔融让梨

孔融（153~208年），鲁国人（今山东曲阜），是东汉末年著名的文学家，建安七子之一，他的文学创作深受魏文帝曹丕的推崇。据史书记载，孔融幼时不但非常聪明，而且还是一个注重兄弟之礼、互助友爱的典型。

孔融四岁的时候，常常和哥哥一块吃梨。每次，孔融总是拿一个最小的梨子。有一次，爸爸看见了，问道：“你为什么总是拿小的而不拿大的呢？”孔融说：“我是弟弟，年龄最小，应该吃小的，大的还是让给哥哥吃吧！”

孔融小小年纪就懂得兄弟姐妹相互礼让、相互帮助、团结友爱的道理，使全家人都感到惊喜。从此，孔融让梨的故事也就流传千载，成为团结友爱的典范。

千里送鹅毛

“千里送鹅毛”的故事发生在唐朝。当时，云南一位少数民族的首领为表示对唐王朝的拥戴，派特使缅伯高向太宗贡献天鹅。

路过沔阳河时，好心的缅伯高把天鹅从笼子里放出来，想给它洗个澡。不料，天鹅展翅飞向高空。缅伯高忙伸手去捉，只扯得几根鹅毛。缅伯高急得顿足捶胸，号啕大哭。随从们劝他说：“已经飞走了，哭也没有用，还是想想补救的方法吧。”缅伯高一想，也只能如此了。

到了长安，缅伯高拜见唐太宗，并献上礼物。唐太宗见是一个精致的绸缎小包，便令人打开，一看是几根鹅毛和一首小诗。诗曰：“天鹅贡唐朝，山高路途遥。沔阳河失宝，倒地哭号啕。上复圣天子，可饶缅伯高。礼轻情意重，千里送鹅毛。”唐太宗莫名其妙，缅伯高随即讲出事情原委。唐太宗连声说：“难能可贵！难能可贵！千里送鹅毛，礼轻情意重！”

这个故事体现着送礼之人诚信的可贵美德。今天，人们用“千里送鹅毛”比喻虽送出的礼物单薄，但情意却异常浓厚。

领袖给农民让路

1948年5月的一天，河北省平山县西柏坡村有位叫阎如魁的农民，挑着一担从外地买来的粮种朝村里走。当走到离村边不远的田间小路时，他发现有几个人正迎面而来，定睛一看，原来是毛泽东、周恩来、朱德、董必武等中央领导同志。他们一边走，一边在谈着什么，传来一阵阵爽朗的笑声。

阎如魁很高兴地迎了上去，但是这条小路很窄，两旁又是水沟，相对很难通过。阎如魁正想掉转担子让路的时候，忽然看见走在前面的毛泽东同志抢先一步，跳过路边水沟。毛泽东同志跳过后，幸好抱住了一棵柳树才没摔倒。紧接着，周恩来、朱德、董必武等同志也相继跳过水沟。领袖给农民让路，使阎如魁非常感动，又觉得过意不去，激动地走到领袖面前不知道说什么好。毛泽东同志亲切地对他说：“这担子怕有100多斤吧？挑这么多，可别把身体压坏呀！”

陈毅的故事

1962年，陈毅元帅出国访问回来，路过家乡，抽空去探望身患重病的老母亲。

陈毅的母亲瘫痪在床，大小便不能自理。陈毅进家门时，母亲非常高兴，刚要向儿子打招呼，忽然想起了换下来的尿裤还在床边，就示意身边的人把它藏到床下。

陈毅见久别的母亲，心里很激动，上前握住母亲的手，急切地问这问那。过了一会儿，他对母亲说：“娘，我进来的时候，你们把什么东西藏到床底下了？”母亲看瞒不过去，只好说出实情。陈毅听了，忙说：“您久病卧床，我不能在您身边伺候，心里非常难过，这裤子应当由我去洗，何必藏着呢。”母亲听了很为难，旁边的人连忙把尿裤拿出，抢着去洗。陈毅急忙挡住并动情地说：“娘，我小时候，您不知为我洗过多少次尿裤，今天我就是洗上10条尿裤，也报答不了您的养育之恩！”说完，陈毅把尿裤和其他脏衣服都拿出洗得干干净净，母亲欣慰地笑了。

三、卫生规则

晨诵篇

起床

太阳公公眯眯笑，小朋友们起床早，自己动手穿衣服，洗脸刷牙别忘掉。