



完美人生励志丛书

Haizi Xingfu Yisheng De 100 Ge Haoxiguan

孩子幸福一生的 100个好习惯

齐永胜◎编著



***孩子的成功教育，
从好习惯培养开始***

完美
人生成长
必读

- 100个好习惯缔造孩子绚丽多彩的明天
- 100个好习惯铸就孩子辉煌的人生前程

青岛出版社
Qingdao Publishing House



完美人生励志丛书

Haizi Xingfu Yisheng De 100 Ge Haoxiguan

孩子幸福一生的 100个好习惯

***孩子成功教育，
从好习惯培养开始***

完美
人生成长
必读

- 100个好习惯缔造孩子绚丽多彩的明天
- 100个好习惯铸就孩子辉煌的人生前程

青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

孩子幸福一生的 100 个好习惯 / 齐永胜编著.

—青岛: 青岛出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5325 - 2

I. 孩… II. 齐… III. 青少年—习惯—培养
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041421 号

- 书 名 孩子幸福一生的 100 个好习惯
编 著 齐永胜
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(传真) (0532)80998664
责任编辑 金 龙 E-mail: sdjinlong@sohu.com
封面设计 于文涛
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
开 本 16 开(720mm×965mm)
印 张 16.5
字 数 256 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5325 - 2
定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前言

每个家长都希望自己的孩子能够幸福一生,而如何帮助孩子养成幸福一生的好习惯,一直是明智的家长共同探讨的话题。

习惯的力量是巨大的,人一旦养成一个习惯,就会不自觉地在这个轨道上运行。爱因斯坦有句名言:“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们性格的,正是日常生活中我们的一个个习惯。好习惯养成得越多,个人的能力就越强。养成良好的习惯,就如同为梦想插上翅膀,它将为幸福的人生打下坚实的基础。

家庭教育是孩子成长中极为重要的阶段,直接影响到孩子良好习惯的养成。很多专家都指出:“习惯决定孩子的命运。”孩子年幼时是培养习惯的最佳时期,家长们应该根据自己孩子的性格、兴趣、爱好等,来采取相应的教育方法,让孩子从小养成良好的习惯。

在现实生活中,有很多家长在教育孩子时往往只重视应试教育,而忽视了习惯培养。有的家长往往只注重孩子掌握了多少知识,而不管孩子是否养成了良好的学习习惯、生活习惯和行为习惯,是否具有了良好的道德品质和思维方式。我们会经常看到这样的情况,有的孩子虽然可以流利地背诵国学经典,却不会自己做饭、洗衣服,不懂得与人交往,更不会自主地做事情。更为糟糕的是,有的孩子离开了自己的父母就无法生存,无法融入社会这个大家庭。

从某种意义上说,孩子最大的差异不是智力上的差异,而在于有没有养成良好的习惯。现在,已经有越来越多的家长重视对孩子习惯的培养。但是,怎样的习惯才算得上是好习惯?好习惯又要怎么来培养?

呈现在大家面前的这本书,从学习好习惯、生活好习惯、卫生好习惯、礼仪好习惯、安全好习惯等五个方面,列举了让孩子幸福一生的100个好习惯,为



家长在孩子习惯养成方面提供诸多的经典案例和专家意见。我们相信,关注孩子幸福成长的家长通过阅读这本书定会受益匪浅,定会寻找到培养孩子良好习惯的方法。

国内外专家一致认为:幼儿和小学时期是培养孩子良好习惯的最佳时期,也是为其一生的幸福打下坚实基础的最关键、最重要的时期。抓住了这一时期进行好习惯养成教育,将会使孩子受益终生。

当然,孩子良好习惯的养成是一个循序渐进的过程,不是一蹴而就的,它需要一定的时间。法国启蒙思想家、哲学家、教育家爱尔维修曾说过:“即使是最普通的孩子,只要教育得法,也会成为不平凡的人。”在这方面,家庭教育的影响和家庭教育的实施所起的作用是无法代替的。家长作为孩子成长道路上最重要的导师,就应该抓住孩子成长的关键时期,在家教中及时让孩子养成良好的学习、生活和行为习惯。同时,家长要通过自己的一言一行在潜移默化中影响和教育孩子。

我们相信,在家长和老师共同努力下,一定能够让每位孩子从小养成好习惯,成就孩子健康、快乐、幸福的一生。

编者

目 录

Contents

第一章 学习好习惯

1

教育孩子的成功,应从培养好习惯开始。小学阶段是人一生中打基础的关键时期,在这个时期里,孩子不仅要学习最基础的知识,更重要的是养成良好的学习习惯。这些好习惯会影响他们小学阶段的学习,而且还将使其受益终生。因此,从小养成好的学习习惯是非常重要和必要的。

习惯 1 学会课前预习	(3)	习惯 12 书写工整,卷面整洁	(30)
习惯 2 课堂上专心听讲	(6)	习惯 13 课后及时复习	(33)
习惯 3 大胆发言,不怕说错	(9)	习惯 14 按时独立完成作业	(35)
习惯 4 读写姿势要正确	(11)	习惯 15 培养浓厚的读书兴趣 ...	(38)
习惯 5 课堂上积极回答问题 ...	(13)	习惯 16 不动笔墨不读书	(41)
习惯 6 不明白的问题一定要问 ...	(15)	习惯 17 培养广泛的兴趣和爱好	
习惯 7 注意力要集中	(18)		(44)
习惯 8 多动脑,勤思考	(21)	习惯 18 学会用眼睛观察	(46)
习惯 9 遇到问题,多问个为什么		习惯 19 倾听要有耐心	(49)
.....	(24)	习惯 20 学会自己搜集资料	(51)
习惯 10 敢于质疑,挑战权威	(26)	习惯 21 学习要讲究效率	(54)
习惯 11 学会整理学习用品	(28)		



- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 习惯 22 学会制订合理的学习计划 ... | 习惯 24 学会与他人合作与交流 ... (60) |
| (56) | 习惯 25 虚心学习别人的长处和优点 |
| 习惯 23 寻找适合自己的学习方法 ... | (62) |
| (58) | 习惯 26 相信自己是最棒的 (64) |

第二章 生活好习惯

67

生活习惯的好坏,不仅影响到孩子的身心健康,也是一个孩子综合素质的体现。习惯会在不知不觉中,潜移默化地影响着孩子的个人形象和品德。因此,一定要让孩子时刻注意生活中的每一个细节,养成良好的生活习惯。

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 习惯 27 生活有规律 (69) | 习惯 42 不跟别人比吃穿 (110) |
| 习惯 28 要早睡早起 (71) | 习惯 43 把用过的东西放回原处 |
| 习惯 29 自己走路去上学 (74) | (113) |
| 习惯 30 按时上学,及时回家 (77) | 习惯 44 积极做力所能及的家务劳动 |
| 习惯 31 爱护自己的眼睛 (79) | (115) |
| 习惯 32 少吃零食 (82) | 习惯 45 积极参与集体活动 (118) |
| 习惯 33 五谷杂粮都要吃 (85) | 习惯 46 用积极的心态面对一切 |
| 习惯 34 吃饭时不说笑 (88) | (121) |
| 习惯 35 不边走边吃 (90) | 习惯 47 说了就要努力做 (123) |
| 习惯 36 多吃蔬菜和水果 (92) | 习惯 48 不说谎话 (125) |
| 习惯 37 少喝饮料,多喝白开水 ... (95) | 习惯 49 知错就改 (128) |
| 习惯 38 坚持天天锻炼身体 (98) | 习惯 50 做事不拖拉 (130) |
| 习惯 39 节约水电 (101) | 习惯 51 自己的事情自己做 (132) |
| 习惯 40 不乱花零钱 (104) | 习惯 52 坚持做好每件事 (135) |
| 习惯 41 不吸烟,不喝酒 (107) | 习惯 53 先做重要的事情 (137) |

第三章 卫生好习惯 139

卫生习惯看起来是一件微不足道的小事,却往往反映出一个人的精神面貌和生活情趣。人们常说,活着就要不断地提高生活质量,从而获得精神上的自由和超越,而讲究卫生是其中不可缺少的一环。

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 习惯 54 早晚刷牙,饭后漱口 ... (141) | 习惯 61 作业本要整洁 (160) |
| 习惯 55 变质食物不要吃 (144) | 习惯 62 管住自己 (162) |
| 习惯 56 生吃水果要洗净 (147) | 习惯 63 用过的手帕及时洗 (164) |
| 习惯 57 饭前便后要洗手 (149) | 习惯 64 见到垃圾主动捡起来 ... (166) |
| 习惯 58 勤洗热水澡 (152) | 习惯 65 不与宠物过分接触 (168) |
| 习惯 59 每晚睡前洗洗脚 (155) | 习惯 66 干干净净迎接每一天 ... (170) |
| 习惯 60 不乱涂乱画 (157) | |

第四章 礼仪好习惯 173

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范。礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现,是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。每个人都应该养成礼仪好习惯,在“敬人、自律、适度、真诚”的原则上进行人际交往,逐步告别不文明的言行。

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 习惯 67 能记住别人的名字 (175) | 习惯 73 不打扰别人 (190) |
| 习惯 68 学会使用礼貌用语 (178) | 习惯 74 学会原谅别人 (192) |
| 习惯 69 听从父母的教导 (181) | 习惯 75 进别人的房间先敲门 ... (194) |
| 习惯 70 静静地听别人讲话 (184) | 习惯 76 与别人说话时态度要诚恳 ... |
| 习惯 71 不乱动别人的东西 (186) | (196) |
| 习惯 72 借东西要及时归还 (188) | 习惯 77 遇事多为别人着想 (199) |



- 习惯 78 不给别人起绰号 (201)
- 习惯 79 不说粗话和脏话 (203)
- 习惯 80 懂得与他人分享 (206)
- 习惯 81 拥有感恩的心 (209)
- 习惯 82 热心助人 (212)
- 习惯 83 善于听取别人的意见 ... (214)
- 习惯 84 不取笑有残疾的人 (217)
- 习惯 85 尊重他人的民族和宗教习惯 (219)
- 习惯 86 遇到外宾要热情大方 (221)
- 习惯 87 不私看别人的信件和日记 ... (223)

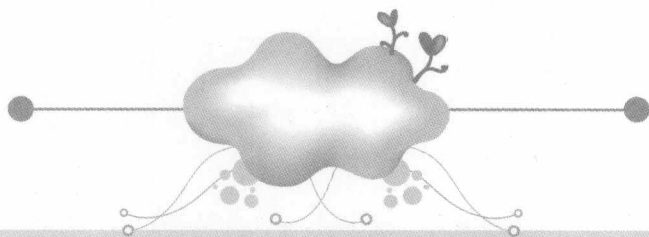
第五章 安全好习惯

225

孩子是祖国的未来和希望,教会孩子保护自身安全,防止意外事故的发生,是社会、学校、家庭共同的责任。“珍爱生命,安全第一”。让我们从孩子身边的每一件小事做起,扎扎实实地将安全教育融入生活的每一个细节当中。

- 习惯 88 上下楼梯靠右行 (227)
- 习惯 89 课间活动不打闹 (229)
- 习惯 90 自觉遵守交通规则 ... (232)
- 习惯 91 人多的地方别拥挤 ... (234)
- 习惯 92 公共场合讲秩序 (236)
- 习惯 93 不轻易给陌生人开门 ... (238)
- 习惯 94 不玩危险游戏 (240)
- 习惯 95 不损坏电信、交通等公用设施 (242)
- 习惯 96 不私自去河塘游泳 (245)
- 习惯 97 燃放烟花爆竹要当心 ... (247)
- 习惯 98 不迷恋电视和网络 (249)
- 习惯 99 遇到危险要沉着冷静 ... (252)
- 习惯 100 拒绝不良诱惑 (255)

第一章 学习好习惯



教育孩子的成功,应从培养好习惯开始。小学阶段是人一生中打基础的关键时期,在这个时期里,孩子不仅要学习最基础的知识,更重要的是养成良好的学习习惯。这些好习惯会影响他们小学阶段的学习,而且还将使其受益终生。因此,从小养成好的学习习惯是非常重要和必要的。

- | | | | |
|-------|-------------|-------|--------------|
| 习惯 1 | 学会课前预习 | 习惯 14 | 按时独立完成作业 |
| 习惯 2 | 课堂上专心听讲 | 习惯 15 | 培养浓厚的读书兴趣 |
| 习惯 3 | 大胆发言,不怕说错 | 习惯 16 | 不动笔墨不读书 |
| 习惯 4 | 读写姿势要正确 | 习惯 17 | 培养广泛的兴趣和爱好 |
| 习惯 5 | 课堂上积极回答问题 | 习惯 18 | 学会用眼睛观察 |
| 习惯 6 | 不明白的问题一定要问 | 习惯 19 | 倾听要有耐心 |
| 习惯 7 | 注意力要集中 | 习惯 20 | 学会自己搜集资料 |
| 习惯 8 | 多动脑,勤思考 | 习惯 21 | 学习要讲究效率 |
| 习惯 9 | 遇到问题,多问个为什么 | 习惯 22 | 学会制订合理的学习计划 |
| 习惯 10 | 敢于质疑,挑战权威 | 习惯 23 | 寻找适合自己的学习方法 |
| 习惯 11 | 学会整理学习用品 | 习惯 24 | 学会与他人合作与交流 |
| 习惯 12 | 书写工整,卷面整洁 | 习惯 25 | 虚心学习别人的长处和优点 |
| 习惯 13 | 课后及时复习 | 习惯 26 | 相信自己是最棒的 |

习惯

1 学会课前预习

中国有句古话：“凡事预则立，不预则废。”这句话强调不管做什么事，事先都要做好充分的准备。学习中的预习就是在老师讲课前，学生自学新课的内容，初步理解新知识，做好上课知识准备的过程。

七彩故事

开学的第二天，小雨就找到了“高一年级”的感觉。

下午放学刚回到家，她就高兴地对妈妈说：“妈妈，您知道吗？今天我把我们班的同学全镇了！”

“哦？是什么惊天动地的大事呀？能把你们班的同学给镇了？”

“今天上语文课，老师问谁能背诵苏轼的《水调歌头·明月几时有》，我高高地举起手，老师叫了我。妈妈，你猜怎么着，我一背完，同学们都鼓掌了，都说小雨真厉害。”

“哦，是吗？”

“当然了！还有一个问题我回答得也很好呢！”

“什么呢？”

“我们班刘泽晨问老师一个问题：密州在哪里？我一听就举起了手，结果老师就让我回答了。我告诉大家：‘密州就是现在的山东省诸城市。’”

“哇！小雨，你真棒！”妈妈听着，心里一阵喜悦，看来昨天晚上帮助小雨的预习还真起作用了啊。

“老师还表扬了我呢，对同学们说：‘从朱小雨回答问题的表现就知道她回



家预习得很充分。大家羡慕吧？”

这是怎么回事呢？原来，小雨前一天晚上按照妈妈的要求，把第二天要学的内容预习了一遍，对不明白的问题查找了有关资料，还顺便把苏轼的这首词背诵了下来。

呵呵，看来预习确实有好处，而且拓展性知识积累也是不可缺少的呢。

这次课堂表现让小雨尝到了预习的甜头，增强了学习的兴趣！



智慧点拨

培养课前预习的好习惯，可以帮助孩子更主动、更高效地学习课文内容，提高课堂学习效率。而且孩子有了一定的预习基础后，就能够在教师的指导下更多地通过尝试来获取新知识，可以更好地发挥孩子自觉学习的主动性。

而实际情况是，在当今的孩子中能够养成预习习惯的还不够普遍，其中固然有孩子自身的因素，但家长也有不可推卸的责任。

要培养孩子的预习习惯，家长首先要起到引导作用，有意识地引导孩子去预习，帮助孩子寻找预习方法，这样坚持较长一段时间之后，孩子就会慢慢地养成预习的好习惯。

其次，孩子本身也要有一定的学习自觉性，在预习中有不懂的地方打个问号，重点或较难理解的地方画个破折号等等。作为家长，如果晚上有时间最好与孩子一起预习。

在上课时，因为孩子做了充分的预习，就能够与老师进行互动，孩子的思维也就会有目的地紧跟着老师的讲解。我们相信，只要在家长与老师的配合下，孩子一定会养成良好的预习习惯。



专家建议

怎样让孩子养成课前预习的好习惯呢？建议做到以下几点：

第一，让孩子尽量自己解决学习中的疑难问题。有的家长，生怕学习上的疑难问题难住孩子，只要孩子一提出，而自己又懂得，马上就会为其代劳。这样一来，原本经过孩子独立思考就能解决的问题，却要依靠家长解决了。久而

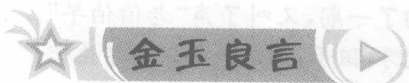


久之,孩子习惯于依赖别人,就难以养成自己克服困难、解决疑难的好习惯。这对孩子的预习和自学是十分不利的。

第二,预习方式不要过于简约。预习方式通常表现为两种形式:一是浏览式预习;二是自学式预习。孩子们通常采用第一种预习方式的比较多,这种方式只是对未来的课堂内容作了浮光掠影式的了解,对于未来出现的盲点和难点不能做较好的估计和确定,但这种方式对文科类科目比较适合。自学式预习不仅要细致地阅读和研究,并且能根据课后练习或找相关的练习题来验证自己掌握的水平 and 程度,这种方式适宜于理科类科目,且更适合于中等程度以上的学生。

第三,坚持预习,要有恒心。做作业的效果,取决于听课的效果,而听课的效果,取决于课前的准备——预习做得如何。有的孩子对此缺乏认识,每天疲于应付作业,所以会说:“作业太多,没有时间预习。”而缺乏自信的孩子会认为:“老师没有讲过,所以看不懂。”还有怕麻烦的孩子找借口说:“都预习了,还上老师的课有什么用?”如果对预习的方法、意义有更进一步的了解,并且能更规范地开展预习,使预习成为学习的习惯,对孩子的学习将产生积极的影响。

第四,坚持对孩子的预习作定时检查。每天孩子完成作业后,家长最好能提醒孩子预习新课,并且对孩子预习的结果进行检查。这就要求家长自己首先得付出一点时间,真正了解孩子的课程,知道他们现在该做什么,明天该学什么,让督促和检查有的放矢,这也是对孩子的一种帮助。



★ 社会犹如一条船,每人都要有掌舵的准备。

——(挪威)易卜生

★ 不为明天做准备的人,永远不会有精彩的未来。

——(美国)卡耐基

★ 为明天做准备的最好方法就是集中你所有的智慧、所有的热忱,把今天的工作做得尽善尽美,这就是你能应付未来的唯一方法。

——佚名



习惯

2

课堂上专心听讲

课堂上专心听讲,是提高学习效率和质量的关键。在课堂上要做到“善听”、“乐听”,把孩子的思路完全融入课堂,因为课堂是孩子接受教育、获得知识的殿堂。孩子专心听讲好习惯的养成不是一件容易的事情,需要长期细致地教育。



七彩故事

著名科普作家高士其六岁那年,要上学读书了。开学那天,天刚蒙蒙亮,高士其就穿上新衣服,背着新书包,高高兴兴地上学去了。

一路上,高士其快乐地像只小鸟儿,唱着歌儿上学校。他跑到学校门口一看,大门还紧紧地关着呢。他不敢去敲门,只好站在门口等着,不知道等了多久,学校的大门开了。

开门的是位老伯伯。高士其恭恭敬敬地鞠了一躬,又叫了声“老伯伯早”。老伯伯心里真高兴,笑眯眯地说:“多懂礼貌呀,孩子,你是一年级新学生吧!”高士其点点头。老伯伯把高士其领到一年级的教室里。

过了好一会儿,小朋友们才一个个来到学校。

在开学典礼上,校长站在台上讲话。高士其一双乌溜溜的眼睛,专心地盯着校长,他听得可仔细啦。

校长讲完了话,叫高士其站到他身边来。高士其不知道有什么事,一颗心像小鹿似的怦怦乱跳。

校长摸摸高士其的头,表扬他是一个守纪律、懂礼貌的好学生。

高士其把校长的话记在心里,每天上课他都用心听讲,放学回家就认真做功课。他跟全班的同学都要好,跟同桌的一个小朋友更要好,下课以后,两个人一起游戏,可高兴呢。

可是有一天,这个小朋友嘟着嘴,冲着高士其说:“你认识我吗?”

高士其觉得很奇怪,说:“咱俩是好朋友呀,怎么会不认识你呢?”

小朋友气呼呼地说:“那你刚才上课的时候,为啥不理睬我呢?”

高士其一听,笑了起来。原来,刚才上课的时候,这个小朋友拿出纸片,折成一只只小青蛙,悄悄地玩了一阵子。玩了一会儿后,他觉得一个人玩没有劲,就凑到高士其的耳朵边,轻轻地说:“我们来玩斗青蛙吧!”

高士其坐得端端正正,正用心听老师讲课,小朋友的话,他根本没有听见。小朋友又轻轻地碰了碰高士其,高士其还是坐得好好地听课。这个小朋友心里非常不高兴,使劲拉了拉高士其的衣服,这一来,高士其回过头来了。小朋友指指膝盖上的两只纸折的青蛙。高士其明白了,是叫他一起玩斗青蛙呀,他只是对那个小朋友看了一眼,又用心地听老师讲课了。

高士其想到这里,笑了起来,他对小朋友说:“下课的时候,咱俩一起玩,是好朋友。可是上课的时候,我就不认识你了。”

高士其的话,说得这个小朋友也笑了。

高士其从小就用功读书,他的学习成绩,年年都是班级里最好的,全校老师和同学,都夸他是个好学生。

智慧点拨

生活中,我们常常看到这样的现象:课堂上老师在滔滔不绝地讲着,可有些孩子却不能做到全神贯注地听讲,甚至有个别的孩子还在做些小动作,注意力分散。什么原因呢?就是因为没有养成良好的听讲习惯。

小孩子上课专心听讲对于其学习和掌握知识非常重要,如果孩子不能从小培养专心听讲的好习惯,必然会影响他的学习成绩。因而,对孩子进行专心听讲的教育是十分必要的。

教育家乌申斯基说过这样一句话:“注意是一座门,凡是外界进入心灵的东西都要通过它。”课堂是一座丰富的宝库,专心听讲的人,能从中获得无尽的财富。

上课专心听讲是学会知识、掌握本领的前提,所以,我们希望每一个孩子在上课时都能做到眼睛注意看,耳朵注意听,脑子跟着想,养成专心听讲的好习惯。

专家建议

提高课堂学习效率,专心听讲是关键。怎样才能让孩子在课堂上专心听



讲呢？建议做到以下几点：

第一，帮助孩子改变对老师的看法。当孩子不喜欢某位老师讲的课时，父母应该给孩子讲清楚，老师水平各不相同，但都是带给你知识、来帮助你的人。老师都希望孩子好，都很尽力，他们每天都在为你付出。这样说，可能会改变孩子对老师的抵触情绪，让孩子愿意听课。

第二，不要跟在老师后面走。父母应该给孩子讲清楚，学习要结合自身实际情况。如果觉得老师讲的内容跟不上，就应该提前预习；如果觉得老师讲的太慢，缺乏吸引力，就应该主动思考得更深。

第三，训练孩子长时间集中注意力。如果孩子的注意力难以长时间集中，父母就应该有意识地加以训练。比较好的途径是由孩子自己来整理学过的知识，这是一个长时间思考的过程，既能让注意力集中，又能增强孩子对知识的理解。

第四，让孩子给父母讲课。当孩子对老师的授课水平不满意的时候，可以让孩子试着给父母讲同样的内容，这能让孩子体会到传授知识是一件多么不容易的事情，让孩子增加对老师的理解，明白老师讲课是一种非常大的付出，同时，也可以锻炼孩子的语言表达能力。

第五，要求孩子尊重他人的劳动。可以告诉孩子，老师讲课是一种劳动，任何劳动都应受到尊重。从这个角度看问题，就能让孩子学会尊重别人，仅仅从礼貌的角度上，也不好意思上课搞小动作。

第六，给孩子算一笔账。父母可以给孩子算一笔账：如果不认真听课，受到损失的是谁？为了弥补课上的损失，要在课外多付出多少努力？上课做小动作，玩得也不痛快，却要失去课外的娱乐时间，这是否划算？孩子想明白了，就会愿意专心听讲。



金玉良言

★ 人若志趣不远，心不在焉，虽学不成。

——（北宋）张载

★ 课堂是一座丰富的宝库，专心听讲的人，能从中获得无尽的财富。

——佚名

★ 学习如果想有成效，就必须专心。学习本身是一件艰苦的事，只有付出艰苦的劳动，才会有相应的收获。

——谷超豪