

新时期中小学生习惯培养丛书
丛书主编：赵平

新时期中小学 养成教育教程

主 编 纪 明
副主编 李建森



中国农业科学技术出版社

新时期中小学

养成教育教程

主 编 纪 明

副主编 李建森

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新时期中小学养成教育教程 / 赵平, 纪明, 李建森主编. — 北京:
中国农业科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5116-1762-0

I . ①新… II . ①赵… ②纪… ③李… III . ①养成教育 —
中小学 — 教材 IV . ① G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 158463 号

责任编辑 李 雪 穆玉红

责任校对 贾晓红

出 版 中国农业科学技术出版社
北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081
电 话 (010) 82106626 (编辑室)
(010) 82109702 (发行部) (010) 82109709 (读者服务部)
传 真 (010) 82109707
网 址 <http://www.castp.cn>
经 销 各地新华书店
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 14
字 数 249 千字
版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
定 价 39.00 元

版权所有 · 翻印必究



目录

第一单元 在错误中反思自己..... 1

- 第一课 敢于正视自己的缺点、错误 2
- 第二课 知错就改，为时不晚 5
- 第三课 经常自我反思，时刻保持清醒 8
- 第四课 训练方案 11

第二单元 重要的事情要先做..... 17

- 第一课 什么事情是重要的 18
- 第二课 如何让重要的事情先做 22
- 第三课 拓展阅读——为什么要先做重要的事 30
- 第四课 训练方案 33

第三单元 充分利用时间 35

- 第一课 一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴 36
- 第二课 科学安排时间是珍惜时间的最好方法 45
- 第三课 如何避免时间的浪费 56
- 第四课 如何在学习中有效利用时间 61



第四单元 先定目标，后有行动 73

- 第一课 明确目标，机遇帮你达成理想 74
- 第二课 失去了目标，就失去了前进的动力 77
- 第三课 目标决定方向，行动成就未来 81
- 第四课 小步骤实现大目标 85
- 第五课 怎样制定目标 89

第五单元 自强自立 95

- 第一课 少年需自立 96
- 第二课 告别依赖，走向自立 107
- 第三课 人生当自强 119

第六单元 双赢的想法 122

- 第一课 双赢的理念 124
- 第二课 双赢的原则 125
- 第三课 双赢的小故事 127
- 第四课 合作双赢的前提 130
- 第五课 怎样建立双赢的合作关系 133

第七单元 积极处世 142

- 第一课 积极处世的理念与原则 143
- 第二课 阅读与训练 145
- 第三课 主题延伸 165

第八单元 良好的思维习惯 171

第一课 思维是一门高深的艺术 173

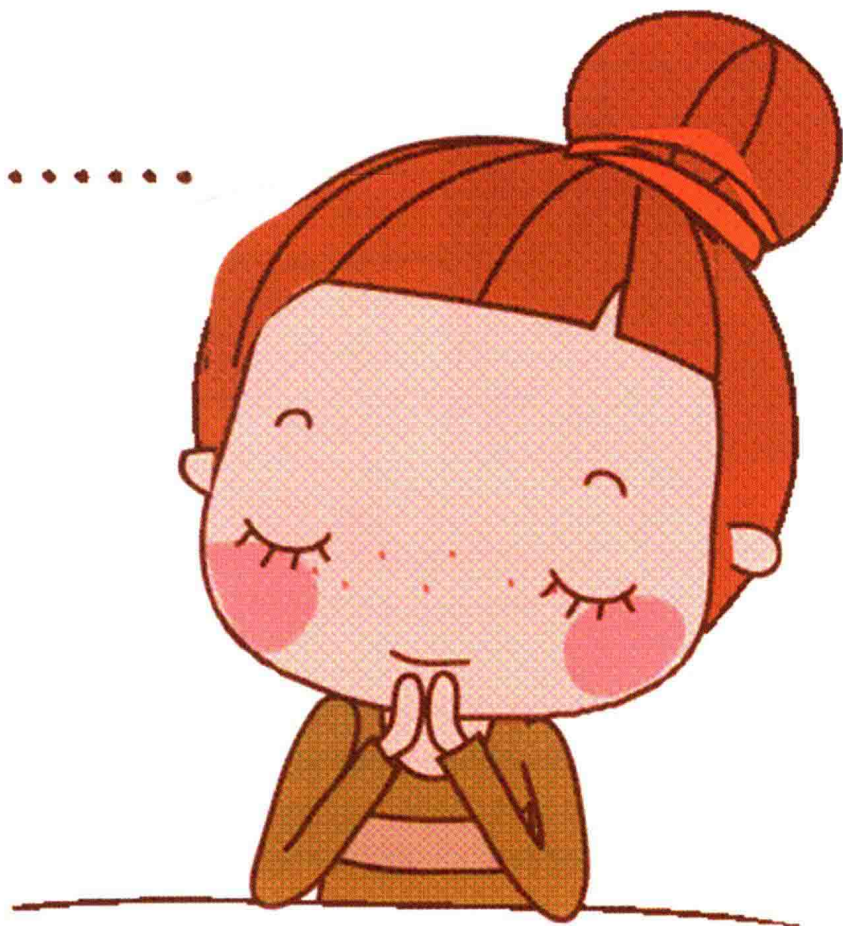
第二课 思维的特征及分类 178

第三课 良好的思维习惯的培养方法 183

第一单元

在错误中反思自己

生活中的困难、诱惑不计其数，能否克服困难、经得住诱惑，关键要看自己的定力足不足。养成随时自我反思的好习惯，无论在生活中还是在学习中，对我们都会有很大的帮助。





第一课 敢于正视自己的缺点、错误

金无足赤，人无完人。每个人都有不足，每个人都会犯错误。面对自己的错误，不同的人所表现出的态度和反应，折射出不同的事业观、人生观和价值观。

读一读

东汉末年，称雄冀北的袁绍，不听谋士田丰劝阻，贸然发动官渡之战，结果大败。袁绍不但不承认自己的错误，反而文过饰非，将田丰杀了。他固执地坚持错误，加上心胸狭隘，偏信谗言，使得士气涣散，人心惶惶，人才外流，终为曹操所灭。



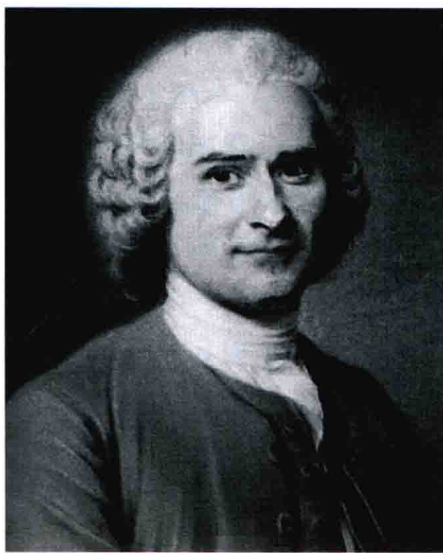
透过这个历史故事，我们会清楚地看到袁绍因为固执己见，没有正确地对待自己的错误而导致灭亡。其实人无完人，每个人都或多或少会有一些缺点。正因为这样，人们才要不断地完善自己、充实自己。但是，总有一些人想方设法地去回避自己的缺点。原因是害怕别人笑话，现实生活中越是怕别人笑话，别人越是笑话他。

一些人总以为自己的牙齿长的不整齐、不好看，所以，在与别人说话时总是想掩饰自己，捂着自己的嘴巴说话。其实，这样做不但起

不到掩饰作用，反而会使人感到虚伪。时间长了，愿意和其交往的人就会越来越少。这种人就是不愿意承认自己的不足，没有勇气接受自己的缺陷，极力掩饰，或者刻意伪装，这样容易形成病态人格。

读一读

18世纪法国伟大的思想家、文学家卢梭，他在少年时，曾经将自己极不光彩的盗窃行为转嫁在一个女仆身上，致使这位无辜的少女蒙受冤屈，并被主人解雇。后来这种“卑鄙龌龊”的行为，使他深深陷入痛苦的回忆中，他说：“在我苦恼地睡不着的时候，便看到这个可怜的姑娘前来谴责我的罪行，好像这个罪行是昨天才犯的。”卢梭在他的名著《忏悔录》中，对自己做了严肃而深刻的批判。他敢把这“难以启齿”而抱恨终生的丑事，告诉世人，显示出他勇于忏悔的坦荡胸怀和不同凡响的伟大人格。



每个人身上的弱点，都会以不同的形式暴露出来，但有一点是不变的，那就是它在不同的程度上阻碍着我们成功。错误的产生会影响人们自身的发展，要克服这种心理，必须树立自信心，加强自我反思的意识。

还有一部分人不敢在熟人面前露丑，这也是一种不良习惯。其实，露丑也不是什么丢人的事情，反而可以锻炼自己。在人的成长过程中，谁都会有过一次或者几次的露丑经历。要知道，自己露了一次丑，以后就可能勇敢地迈出第二步，甚至路就会越走越宽，越走越自信了。

读一读

富兰克林·德拉诺·罗斯福是美国历史上唯一蝉联四届的总统。他读书多，见识广，文质彬彬，酷爱体育。年轻时，有一次，他突然发现自己失去了很多朋友，经反思后，才意识到事情的原因是自己太爱争强好胜，无论什么事情自己都要占上风，所以才无法与别人处好关系。他仔细地考虑了以前自己的行为之后，坐下来列了一个清单，把自己在个性上所表现出来的缺点全部都罗列了出来。看完这些缺点，他吃了一惊，同时也找到了解决问题的办法。于是，罗斯福下了很大的决心要改掉自己的这些毛病。日子一天一天过去了，他就在单子上把自己的缺点一条一条地划掉了，直到他最后全部划完为止。后来，罗斯福不仅赢得了很多朋友，而且还成为了美国最得人心的人物，并受到了人们的尊敬和爱戴。



换一个角度来看，假如罗斯福的选择是我行我素，根本不在乎别人的感觉，不对自己的个性加以检讨，放任自己的个性而为，那么他不仅得不到更多的朋友，而且也成不了令人尊敬的知名人物。

每个人都应该积极地坦然面对自己的不足，不要刻意地去掩饰，实事求是，敢于挑战自我，勇敢地承认自己的缺点与错误，这样，别人才会更加尊重你，愿意与你交往。

反省是一面镜子，它能将我们的错误清清楚楚地照出来，使我们有改正的机会。

——海涅

第二课 知错就改，为时不晚

俗话说：“浪子回头，金不换。”生活中人是会犯错误的，有了错误并不可怕，可怕的是明明有了错误，可是却不改正，继续错下去，在错误的道路上越走越远。知错就改，为时不晚，以后在同一个问题上倍加注意，避免犯同样错误。

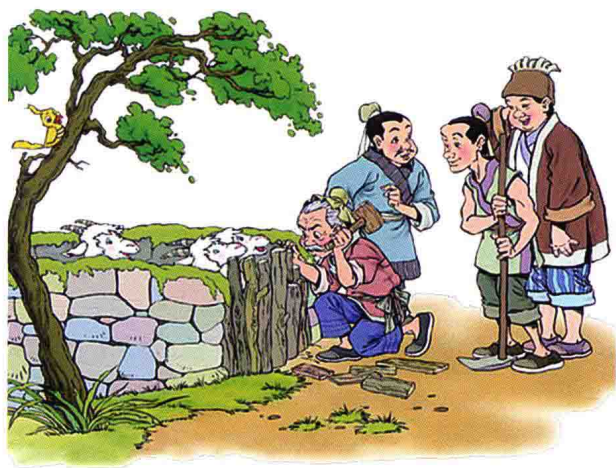
读一读

古时候有一个人，养了一群羊。一天早晨，他出去放羊，一数，羊怎么少了一只呢？再一数还是少了一只。他在羊圈里仔细查看了一下，才发现羊圈里破了一个窟窿。他想，一定是半夜里狼从这里钻进来，把羊叼走了。

邻居知道他家羊丢了，就来劝他说：“赶快把羊圈修一修吧，堵上这个窟窿，不然狼还会来叼羊的。”

他却很安然地说：“咳！羊已经被叼走了，还修羊圈干什么？”他没有听别人的劝告。

第二天早上，他又出去放羊，再一数，怎么又少了一只呢，又数了一遍，还是少了一只。原来，狼又是从这个窟窿里钻进来，把羊叼走了，这时他才认识到问题的严重性。他很后悔，自己不该不接





受邻居的劝告。

养羊人立刻动手，找些砖头，和些泥巴，把这个窟窿堵上。他又全面检查一遍，把羊圈修整得好好的。

从此，再也没有狼来叼羊了。邻居知道他已经修好了羊圈，便说：“这就对了，丢失了羊再来补修羊圈，还不算晚啊！”

这就是我们常听到的《亡羊补牢》的故事，它告诉我们要及时吸取教训，反思自己，才能避免更大的损失。

人们总是在不断地犯错误，人的成长，就是一个不断犯错误的过程。犯错误，是人的成长过程中的权利。没有一次次错误带来的教训，我们就不会有成长的经验。

在日常生活中，人们随时都有可能犯下这样或那样的错误，毕竟“人非圣贤孰能无过”？这需要人们养成知错就改的好习惯。有的人会为自己所犯下的错误后悔不已，也有人会因此而消沉，但是还有一种人就是为自己犯下的错找一个借口来掩盖错误，以致错失反思错误的时机。

生活中，我们经常可以听到“我不会做”“我犯错是因为……”“其实我也不想……”“那不是我的错”等，这些都是在为自己的错误找借口，都是推托之词，是不被提倡的。面对自己的过错说一声“对不起”之类的话，并不会使你颜面尽失，也不会招致他人的厌恶，反而别人会认为你是一个敢作敢为的“好汉”。这对树立威信、聚集人气、获取成功有百利而无一害。有些人根本不能体会到知错就改这一好习惯的好处，一旦犯下错误，就要为自己的错误找借口，甚至是掩盖自己的过失，生怕失信于人，害怕在小辈面前失去威严。殊不知，这是面子在作祟，如果只为了维护自己的面子而纵容错误的蔓延，只能落得失信、丢脸的下场。

错了就是错了，大的错误也是错，小的错误也是错，就算一点错也还是错。只要知错就改，仍然是人们所欢迎的人，仍然可以得到他人的欣赏和赞许。



错误亦是一笔宝贵的财富

人在学习的时候，不可能不犯错。但关键是犯错后如何处置和安排自己。在错误中反思自己，才能形成深刻的内疚感和更加强大的责任感，错误是我们成长中最好的老师，也是一笔宝贵的财富。为什么这么说呢？第一，承认错误。能知道自己错了，这是最直接的“财富”。一个人可怕的不是犯错，而是犯了错不自知，或知道而不改正，不能在错误中反思自己。第二，反思错误。人不可能不犯错误，但聪明的人绝不犯两次相同的错误。人们常说“好了伤疤忘了痛”，只有及时整理错误，吸取教训，才能使愈合了的伤疤起到警示作用。第三，改正错误。在错误中前进，能避免后患。一个人越能认真对待和及时改正自己的错误，错误给他的馈赠也越丰厚。一个人如此，一个民族亦如此。

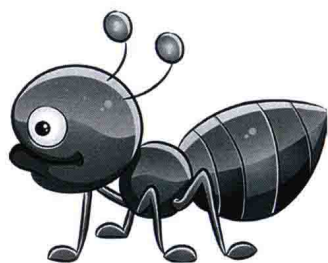


第三课 经常自我反思，时刻保持清醒

每个人都有说错话、做错事的时候，毕竟金无足赤，人无完人。但是要知道对自己的所作所为进行反思，反思是改正错误的原动力。

读一读

有两只蚂蚁想翻越一段墙，寻找墙那头的食物。一只蚂蚁来到墙脚就毫不犹豫地向上爬去，可是每当它爬到大半时，就会由于劳累、疲倦而跌落下来。可是它不气馁，一次次跌下来，又迅速地调整自己，重新向上爬去。另一只蚂蚁观察了一下，决定绕过墙去。很快地，这只蚂蚁绕过墙来到食物前，开始享受起美食来；而另一只蚂蚁还在不停地跌落下去，又开始重新开始……



从这则故事我们不难看出，不会反思的人永远不知道自己错在什么地方，也不会知道如何去改进，不会经常自我反省的人也无从进步，永远都是原地踏步走。

因此，要把在错误中反思自己作为一种习惯来培养，一旦养成了这种习惯，你就会发觉自己每天都在进步，与成功也拉近了距离。

反思的方式灵活多变，养成习惯，自我反思随时随地都可以进行。建立自我反思机制是为自身不足做一个检讨，以达到提升自我、健全自我和改善自我的目的。我们可以从以下几方面认识反思、看待反思。

1. 反思的必要性

学会正视人性的弱点。毋庸置疑，人的通病都是“长于责人，拙于责己”。反思是一面心镜，通过它可以洞观自己的心灵。人本身就如同眼睛一样可以尽情地看外面的世界，但是却无法看到自己。反思

机制的建立可以较好地改变这一局限。反思是建立在个人的意愿上，关键看你愿不愿意去审查自身缺点，有没有勇气去洗刷它。

2. 反思的方法

成功学专家罗宾认为：我们不妨在每天结束时，好好问问自己以下几个问题：今天我到底学到些什么？我有什么样的改进？我是否对所做的一切感到满意？如果你每天都能改进自己的能力并且过的很快乐，必然能够获得意想不到的收获。真诚地面对这些问题就是反思，其目的就是要不断地突破自我局限，省察自己，开创成功的人生。

3. 反思的策略

反思的内容就是时时扪心自问，检查自己的言行是否正确。每天进行“心灵盘点”，有益于及时知道自己近期的得与失，思考今后改进的策略。

4. 反思的时效性

反思的立足点和取向主要是针对自己，省悟自身的不足。若我们能时时这样去反思自己，就能心平气和地待人处世，就能广结善缘，力求进取，开创辉煌的人生。

在茫茫的人生旅途跋涉，同学们必须养成自我反思的好习惯。“吾一日三省吾身”，时时叮嘱自己：“一路走好，每天进步一点点。”只有这样，我们的生活才会更加充实，人生才会更完美。

反思孕育大智慧

学习的过程实质上是一个不断自我更新的过程，就像毛毛虫变蝴蝶，不断将束缚自我的“旧东西”去掉，才能获得新生。人最大的智慧是在错误中反思自己。人的一生是一个不断学习、不断自我更新的过程，要学会用一整套的方法反思自己的行为得失、自己的思想水平和境界层次。“一日三省吾身”说的就是这个道理。

任何人都会犯错，连爱因斯坦都宣称，他的错误占 90%。反思能帮助我们战胜内心的敌人，更清楚地了解自己的缺点和错误，同时也



能为我们改正错误积蓄勇气和决心。经常反省自己的言行，对我们认清自己、净化心灵很有帮助。



第四课 训练方案

学习方面

一、自我训练要点

1. 当日错当日反思

有的同学可能会想，等到期中或者期末的时候，集中反思错误不是更节省时间吗？其实不然。反思错误需要当日错当日反思，为什么呢？一是避免遗忘。我们知道，人的忘性是很大的，如果不及时对当天的错误进行反思，很可能过了一段时间就忘记了。到了期中或期末的时候，就会觉得没有什么错误，根本就不需要反思了。二是及时总结和消化的需要。当日错当日反思，对及时总结教训，搞懂知识点，理解消化是很有好处的。试想，到期中或期末的时候，那些错题一股脑地堆在面前时，如何消化得了呢？

因此，反思错误也要有“今日事今日毕”的态度。

2. 整理错题要有选择

对于那些“有把握不会重犯的错误”，可以不用记下来。主要关注的是确实存在盲点的错题和有“门道”的错题。否则，如果只是为了完成“反思错误”的任务而把所有的错题重抄一遍，只会浪费宝贵的时间和精力，可谓得不偿失。

3. 认真分析是关键

很多同学在错误中反思自己时，并不是找错在哪里，是什么原因错的，只是把错题从头到尾再做一遍完事，这样反思实效不大。如果不对错误进行认真分析，很难吸取教训。

不同的人反思错误取得的效果不同，原因就出在是否认真分析上，不同的分析程度决定了对错题的理解程度不一样，获得的效果当然也就不同。