

改掉从前坏毛病，我能挑战我自己！

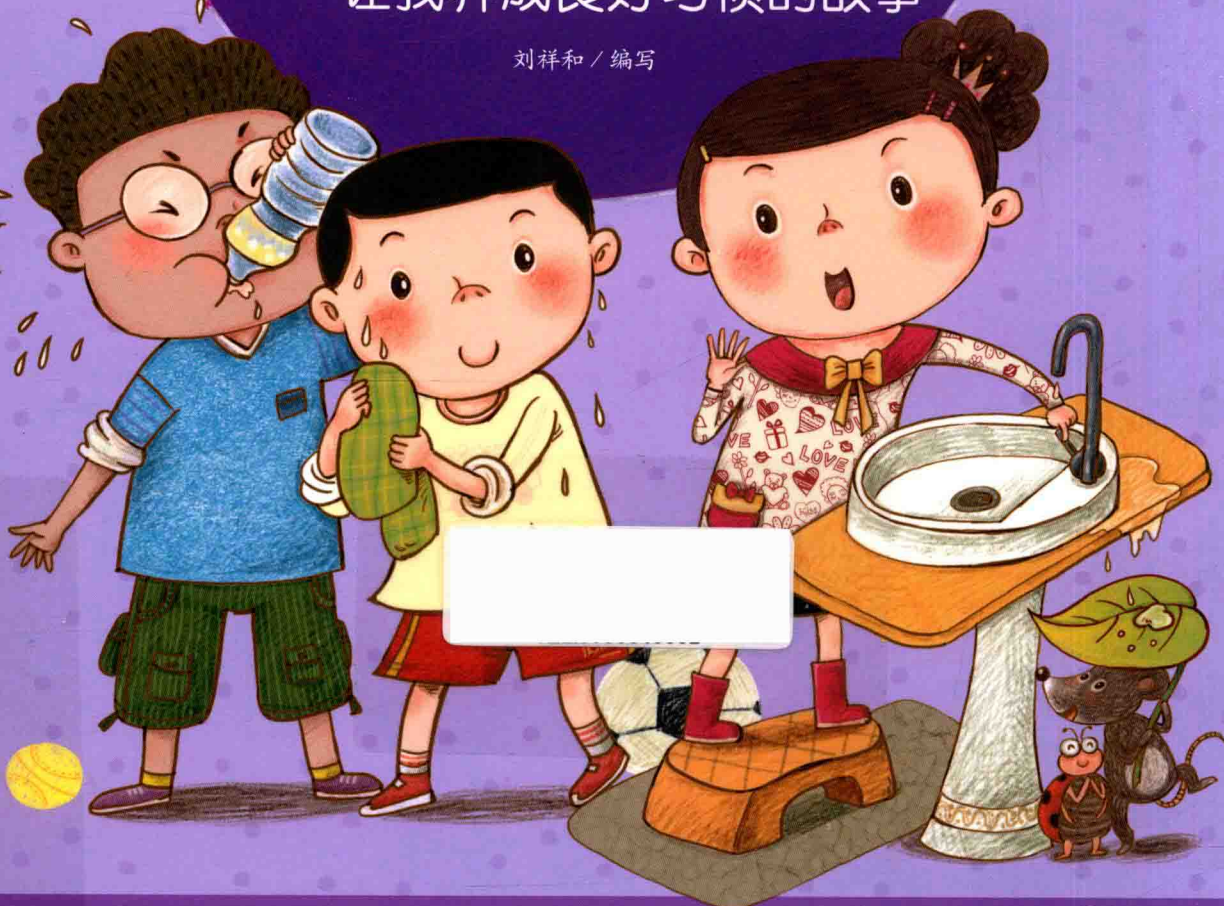


彩绘注音版

我有一个好习惯

——让我养成良好习惯的故事

刘祥和 / 编写



一本书送给孩子一种优秀品质
读故事 学道理 迈出成长第一步

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

我有一个好习惯

——让我养成良好习惯的故事

刘祥和 / 编写



图书在版编目(CIP)数据

我有一个好习惯：让我养成良好习惯的故事 / 刘祥和编写.

—北京：北京联合出版公司，2015.8

(最好的我：彩绘注音版)

ISBN 978-7-5502-6002-3

I. ①我… II. ①刘… III. ①汉语拼音—儿童读物

IV. ①H125.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197812号



the best me

最/好/的/我

我有一个好习惯

——让我养成良好习惯的故事

策 划：禹田文化

编 写：刘祥和

绘 画：窦 阳

责任编辑：夏应鹏

项目编辑：许 磊

美术编辑：沈秋阳 刘 璐

封面设计：大 娟

版式设计：沈秋阳

内文设计：刘 杨

北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

小森印刷(北京)有限公司 新华书店经销

字数 76千字 186mm×245mm 16开 11印张

2015年10月第1版 2016年1月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-6002-3

定价：24.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。版权所有，侵权必究。
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010—88356856

小故事 大能量 在快乐阅读中获取成长的力量

“最好的我”彩绘注音版丛书是专为5~8岁孩子量身定制的一套成长书系。全系列分六个成长主题，精选篇幅适中、蕴含道理、适合孩子阅读的趣味小故事，注入满满的爱心和成长力，帮助孩子通过阅读，去体味其中的智慧，从而得到成长。

在孩子的成长路上，说教和规劝并不是帮助他们顺利前行的最好方法，有时还会引发孩子的抵触心理。引导孩子自己体会、学习、产生兴趣才是最有效的途径。而故事，则可以充当孩子成长路上最好的引路人和伙伴。让孩子在阅读中领悟，在领悟中成长，自觉自发地去做“最好的我”。

本套丛书的故事涵盖了学习、习惯养成、专注力、自我保护、自我管理、性格养成和交友等多方面的成长问题，包含名人故事、

身边的小故事、学校情景故事以及孩子喜爱的动物故事，帮助孩子应对成长中可能遇到的各种问题，教会孩子解决困难、突破自我的小方法。

这些故事篇幅不长，适合每天课余时间或睡前阅读，生动、有趣却蕴含深刻的道理。书中附有大量精美的彩色手绘插图，完美配合文章内容，打造轻松趣味的阅读体验。每篇故事中间设有启发性的小问题，引导孩子随时思考；每篇故事后还附有总结性小贴士，有助亲子共读，也可及时加深孩子对故事的理解。

相信这些蕴含大大能量的小故事，能让孩子从中领悟深刻的道理，更能引导孩子的性格发展，培养孩子的自立、自信、专注、坚强等优秀品质，帮助孩子走出成长过程中的迷茫与困惑。

在最关键的成长时期，给孩子最有用的成长能量。

在轻松快乐的阅读中，给孩子更美好的成长时光！





目录

-  科学家和幼儿园2
-  优秀的小红马5
-  离开的十分钟9
-  爱早起的梁实秋13
-  小鳄鱼的烦恼17
-  喜鹊做巢20
-  小杰找东西23
-  竞争副手27
-  被赶跑的小野猪31
-  被拴住的大象35
-  红指甲和肚子痛38





目录



不刷牙的小河马41



好脏的漱口水45



随地吐痰的小猪48



被“惩罚”的小兔52



毁掉面试的小动作56



爱啃指甲的小希60



三只小熊63



爱吃零食的小羊66



虚胖的小猴70



猪大和猪二74



吵闹的学生们77



清官嫁女81



小敏学花钱84



房梁上的钱袋88



菜汤饭粒都吃掉91



冬子与名牌94



停水、停电的烦恼97



勤劳和财富101



守株待兔104



认不出来的海伦108



明明和手机111



黑马和白马115



磨刀不误砍柴工118



“捣乱”的伽利略122





	鹿博士收学生	126
	眼睛跟着老师走	130
	爱回答问题的小伟	133
	课间百态	136
	聪明猴和笨小熊	140
	十分钟解决战斗	143
	“喜新厌旧”的小米	147
	作家与日记	151
	“锦囊”诗人	154
	笔记与记忆力	157
	“过目不忘”的真相	160







科学家和幼儿园

习惯的力量是巨大的。

——[古罗马]西塞罗

wǔ suì de bèi bèi zuì ài tīng kē xuē jiā de gù shì le yī tiān lín shuì
五岁的贝贝最爱听科学家的故事了，一天临睡

qián mā ma gěi tā jiǎng le gè kē xuē jiā hé yòu ér yuán de gù shì
前，妈妈给她讲了个科学家和幼儿园的故事。



什么是习惯？

nián sū lián kē xuē jiā kǎ
1978 年，苏联科学家卡

pí chá dé le yī gè shì jiè shàng zuì dà de
皮察得了世界上最大的

kē xuē jiǎng nuò bèi ěr jiǎng yǒu rén
科学奖——诺贝尔奖。有人





zài kē xué jiā jù huì shàng pèng dào kǎ pí chá biàn wèn tā nín shì zài
 在科学家聚会上碰到卡皮察，便问他：“您是在
 nǎ lǐ xué dào le nín rèn wéi zuì zhòng yào de dōng xī de ne shì nǎ suǒ
 哪里学到了您认为最重要的东西的呢？是哪所
 dà xué ma bái fà cāng cāng de kǎ pí chá huí dá shuō shì zài yòu ér
 大学吗？”白发苍苍的卡皮察回答说：“是在幼儿
 yuán tā de huí dá ràng rén dà chī yī jīng
 园。”他的回答让人大吃一惊。

习惯有什么作用？

wèi shén me nà ge rén jì xù wèn kǎ pí chá wēi xiào zhe huí
 “为什么？”那个人继续问。卡皮察微笑着回
 dá shuō kē xué yào fēn gōng hé zuò yòu ér yuán jiāo huì wǒ hé xiǎo huǒ
 答说：“科学要分工合作，幼儿园教会我和小伙



bàn fēn xiǎng kē xué yào yǒu tiáo lǐ yòu ér yuán jiāo huì wǒ zhěng qí de
伴分享；科学要有条理，幼儿园教会我整齐地

fàng dōng xī hái yǒu fàn qián xǐ shǒu zuò cuò shì dào qiān bù ná bié
放东西。还有，饭前洗手，做错事道歉，不拿别

rén de dōng xī děng zhè xiē xí guàn ràng wǒ yī shēng shòu yì
人的东西等，这些习惯让我一生受益。”

❁ 怎样养成好习惯？

mā ma jiǔng wán gù shì hòu bèi bèi shuō mā ma wǒ zhǎng dà
妈妈讲完故事后，贝贝说：“妈妈，我长大

xiǎng dāng kē xué jiā wǒ yě yào yǒu hǎo xí guàn bèi bèi zhēn shì gè
想当科学家，我也要有好习惯！”“贝贝真是个

hǎo hái zǐ mā ma gāo xìng de shuō
好孩子。”妈妈高兴地说。

❁ 我有一个好习惯

习惯是在长时间里养成的生活方式或者行为。**好习惯会使人做事又快又好，让人健康、快乐；**坏习惯就像绳子一样，把人捆住，做什么事都做不好，还会让周围的人讨厌。例如与小朋友分享，整齐摆放物品，饭前洗手，做错事道歉等就是好习惯。这些习惯看起来虽然微不足道，但对一个人的成长有着打基础的作用。**好习惯要从小坚持养成，**因为小孩子的学习能力和适应能力很强。





优秀的小红马

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

——唐·颜真卿

hóng mǎ mā nǐ jiā xiǎo hóng mǎ píng
“红马妈，你家小红马评

wéi sān hǎo xué shēng le huā zhū mā
为‘三好学生’了？”花猪妈

yù dào xiǎo hóng mǎ de mā ma wèn dào
遇到小红马的妈妈，问道。

shì a dàn shì wǒ duì tā shuō bù
“是啊，但是我对他说不

yào jiāo ào yào jì xù nǔ lì xiǎo hóng
要骄傲，要继续努力。”小红

mǎ de mā ma gāo xìng de shuō xiǎo hóng mǎ
马的妈妈高兴地说。“小红马

zhēn bàng a ài wǒ men jiā xiǎo huā zhū
真棒啊！唉，我们家小花猪





qī mò kǎo shì dōu méi jí gé huā zhū mā tàn kǒu qì shuō
期末考试都没及格。”花猪妈叹口气说。

❀ 爱学习有什么好处？

xiǎo hóng mǎ jiā hé xiǎo huā zhū jiā shì lín jū tā liǎ yī qǐ zhǎng
小红马家和小花猪家是邻居，他俩一起长
dà yī qǐ shàng yòu ér yuán yī qǐ shàng tóng yī suǒ xiǎo xué wèi shén
大，一起上幼儿园，一起上同一所小学。为什
me xiǎo hóng mǎ néng píng shàng sān hǎo xué shēng ér xiǎo huā zhū què lián
么小红马能评上“三好学生”，而小花猪却连
kǎo shì dōu bù jí gé ne
考试都不及格呢？

xiǎo hóng mǎ cóng xiǎo jiù ài kàn shū yù dào bù dǒng de jiù wèn bà ba
小红马从小就爱看书，遇到不懂的就问爸爸
mā ma hé lǎo shī tóng xué men dōu jué de tā zhī shì fēng fù ài hé tā
妈妈和老师，同学们都觉得他知识丰富，爱和他
tǎo lùn wèn tí tā hái xǐ huan huì huà hé pǎo bù zài xué xiào jǔ bàn de
讨论问题。他还喜欢绘画和跑步，在学校举办的
bǐ sài zhōng huò guo jiǎng shàng kè shí tā rèn zhēn tīng lǎo shī jiǎng kè xià
比赛中获过奖。上课时他认真听老师讲课，下
kè hòu dú zì wán chéng zuò yè qī mò kǎo shì dé le dì yī míng
课后独自完成作业，期末考试得了第一名。

❀ 怎样才能变得爱学习？

xiǎo huā zhū què bù ài kàn shū xué xí fàng xué hòu lián zuò yè dōu bù
小花猪却不爱看书学习，放学后连作业都不



xiě yǒu shí hòu hái ràng mā ma dài láo tā zuì xǐ huan zuò de shì
写，有时候还让妈妈“代劳”。他最喜欢做的事

qíng jiù shì chī bǎo hòu shuì dà jiào xiǎo huā zhū de mā ma duì tā shuō nǐ
情就是吃饱后睡大觉。小花猪的妈妈对他说：“你

nà me ài chī měi shí kě yǐ xué xí yī xià zěn me zuò fàn jiāng lái zuò
那么爱吃美食，可以学习一下怎么做饭，将来做

yī míng chú shī dàn shì xiǎo huā zhū què háo bù lǐ huì yī rán shén me
一名厨师。”但是小花猪却毫不理会，依然什么

dōu bù xué jié guǒ xiǎo huā zhū qī mò kǎo shì kǎo de yī tuán zāo ér
都不学。结果，小花猪期末考试考得一团糟，而

xiǎo hóng mǎ què bèi tóng xué men yī zhì tuī xuǎn píng wéi sān hǎo xué shēng
小红马却被同学们一致推选评为“三好学生”。

不爱学习有什么坏处？

我有一个好习惯

爱学习能够开阔眼界，提高各方面的能力，发现自己的特长，使自己成为有用的人。要想爱学习，可以先从自己喜欢的事情做起，坚持一段时间，就会有进步，也就会更爱学。不爱学习，就什么也不会，好吃懒做的人不但不能为社会作贡献，连自己的生活都会遇到困难。可以想象，若干年后，爱学习的小红马会知识丰富有一番成就，而连做饭都懒得去学的小花猪，可能也就是吃吃睡睡一辈子了。

