



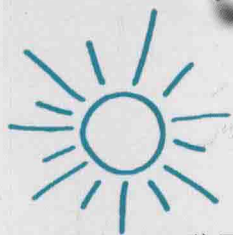
留守/岁/月/阳/光/成/长
留守儿童心理励志丛书

著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编



留守儿童

行为习惯养成手册



孩子,虽然父母不在身边,但当我们面对挫折时我们仍然应该选择微笑,不做懦弱和退缩的人。习惯决定命运,努力决定成败。只要我们有自信、有信念,我们就是生活的主宰……

◎主 编 高雪梅

◎副主编 冀慧慧 胡显清



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



留守／岁／月／阳／光／成／长
留守儿童心理励志丛书



著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编

留守儿童



行为习惯养成手册

◎主 编 高雪梅

◎副主编 冀慧慧 胡显清

◎编 委 夏兰南 张久林 陈兰芳 鄢葵凤



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

留守儿童行为习惯养成手册 / 高雪梅主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5621-6221-6

I. ①留… II. ①高… III. ①农村—少年儿童—行为
规范—养成教育—手册 IV. ①B848.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 098204 号

留守岁月 阳光成长 留守儿童心理励志丛书

总主编: 李 红 高雪梅

策 划: 李远毅 郑持军

留守儿童行为习惯养成手册

主编 高雪梅 副主编 冀慧慧 胡显清

责任编辑: 张浩宇

封面设计: 魏显锋 方 甜

插图设计: 高明嘉琛

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 180 千字

版 次: 2013 年 6 月 第 1 版

印 次: 2013 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6221-6

定 价: 24.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究

留守岁月 阳光成长
留守儿童心理励志丛书

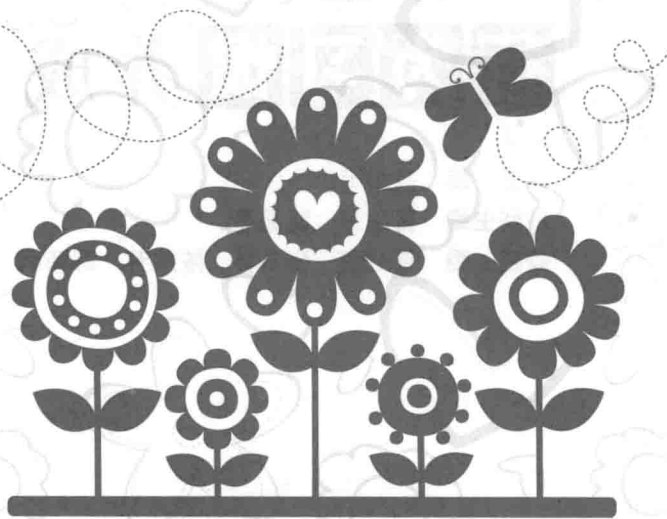
编委会

总主编 李红 高雪梅

副主编 廖桂芳 张仲明 刘立

编委（以姓氏笔画为序）

王琦	王海燕	邓杉	刘君	余晓燕	张绍明
李益娟	李维	杨桂花	汪孟允	周源	苗小翠
金春寒	胡显清	赵海钧	唐远琼	唐春林	曹贵康
黄亚凝	黄丽君	彭艳蛟	蒋柳	谭玉玲	冀慧慧



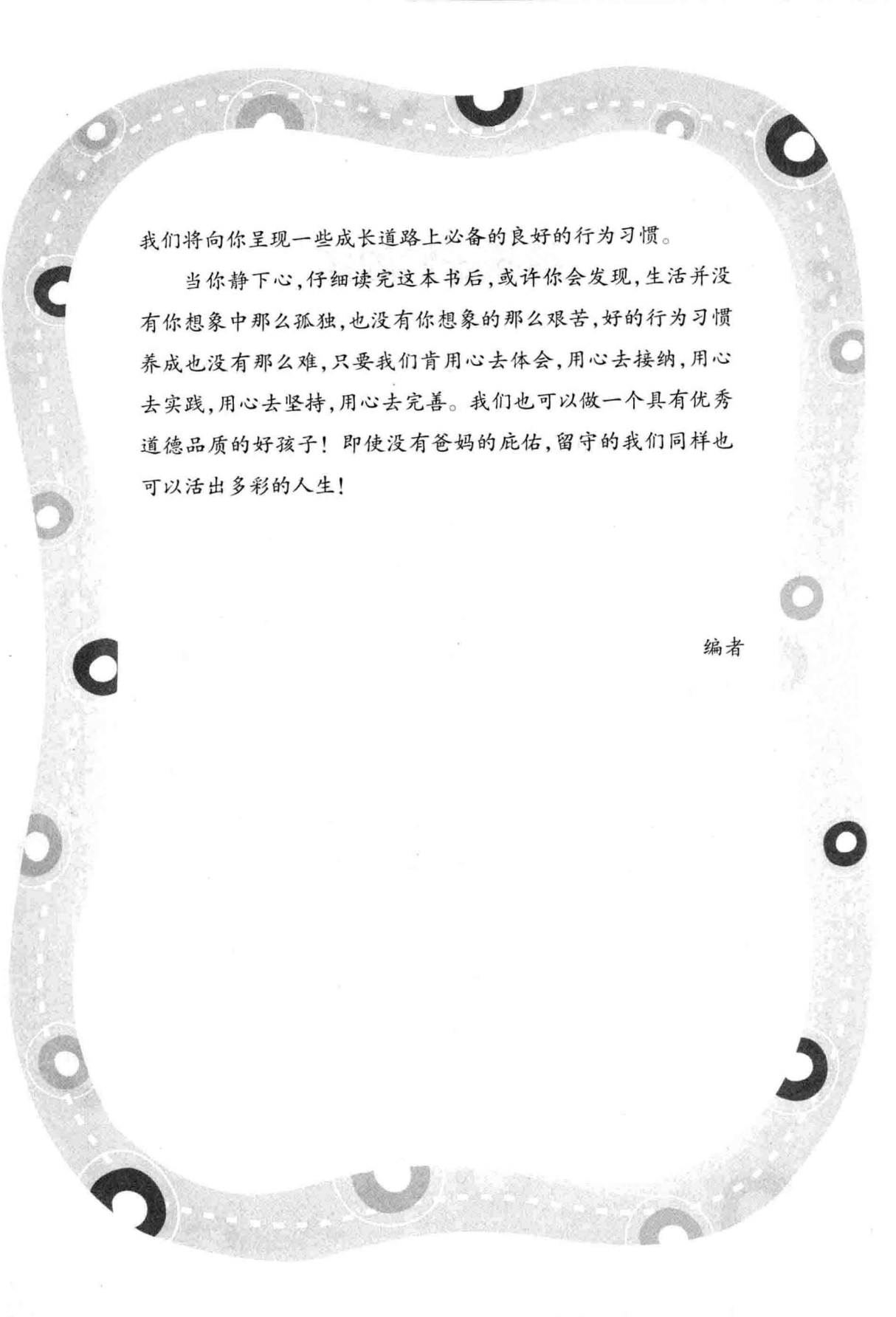
给孩子们的信

亲爱的孩子：

叶圣陶先生曾说：“凡是好的态度和好的方法，都要使它化为习惯。只有熟练得成了习惯，好的态度才能随时随地表现，好的方法才能随时随地运用。就像出于本能，一辈子都能受用不尽。”好的行为习惯是一种巨大的力量，会使我们终身受益。它可以主宰我们的人生。可是谁能告诉我们怎样才能养成好的行为习惯，做一个具有优秀品质的好孩子呢？

花季年龄的我们本应该是父母的掌上明珠，每天在父母的怀里撒娇，享受着无忧无虑的生活。可是我们却因为父母的外出，无法享受到父母的悉心引导和帮助，使得成长中的我们缺少了父母的贴心关注和呵护。当我们做错事的时候，没有人告诉我们要如何改正；当我们迷茫的时候，没有人告诉我们下一步该如何去走；当我们失落的时候，没有人告诉我们这一个难关要如何挺过；当我们孤单的时候，没有人告诉我们要如何才能找回生活的阳光。

但是，在留守的这段旅程中，我们同样可以告诉自己、告诉父母：“爸爸妈妈，即使你们不在身边，我也能做一个优秀的孩子！”如何优秀？优秀的孩子有哪些良好的行为表现？在这里，



我们将向你呈现一些成长道路上必备的良好行为习惯。

当你静下心,仔细读完这本书后,或许你会发现,生活并没有你想象中那么孤独,也没有你想象的那么艰苦,好的行为习惯养成也没有那么难,只要我们肯用心去体会,用心去接纳,用心去实践,用心去坚持,用心去完善。我们也可以做一个具有优秀道德品质的好孩子!即使没有爸妈的庇佑,留守的我们同样也可以活出多彩的人生!

编者

目 录

第一篇 留守岁月学会照顾自己	1
相信我是最棒的	2
别低估自己的价值	7
守望留守的星空	12
自己的事情自己做	17
诚信是最好的美德	22
做幸福的进取者	26
 第二篇 为留守雨季撑起一片晴空	 31
绚烂一笑，芬芳满园	32
撑起留守的晴空	37
用热情装点青春	42
不要为打翻的牛奶哭泣	48
架起心灵的桥梁	54
让留守的日子充满力量	59
 第三篇 留守的日子不孤单	 65
为远方的父母祈祷	66
怀有一颗感恩的心	71
选择正能量的朋友	76
留守路上的指明灯	81
集体就是我的家	86

赠人玫瑰，手留余香	91
-----------------	----

第四篇 留守从点滴小事做起

97

人无礼则不立	98
仪表是一个人的气质	104
有一种品质叫文明	109
尊重他人就是尊重自己	114
捡起脚下的纸屑	119
无规矩不能成方圆	124

第五篇 学习是改变留守的最好方法

129

早起的鸟儿有虫吃	130
学习是我自己的事	134
方法是开启知识之门的钥匙	139
激发自己学习的兴趣	144
珍惜每一分钟	149
为自己设定目标	155

第六篇 把留守变成你的财富

161

不经历风雨怎么见彩虹	162
做勇敢的少年	168
信念是一切奇迹的起点	173
家事国事天下事，事事关心	178
再试一次	183
为理想而奋斗	188

第一篇 留守岁月学会照顾自己

“别人与我比父母，我与别人比明天。”亲爱的孩子，我们没有办法选择我们的出身，但是我们可以选择明天的生活。我们要感谢上天给了我们一个来到世间的机会，出身贫穷与苦难中，是上天给我们的考验，是“天将降大任于斯人也”之前的“饿其体肤、空乏其身”的磨难。我们要感恩，是留守的日子让我们早早地认识到了生活的艰辛和苦涩，是留守的日子练就了我们在艰苦环境中生活的能力和积极奋斗的美好品质。当父母不在身边，面对挫折时我们选择微笑，做生活的强者，不做懦弱和退缩的人，只要我们有自信、有信念，我们就是生活最大的赢家。





相信我是最棒的

自信,可以让柔弱的小草冲破土地的封锁,展现勃勃的生机;自信,可以让滴滴轻盈的水珠,穿透坚硬厚大的巨石,展现顽强的力量;自信,可以让崖间的苍松傲视风雪,展现坚韧的生命。亲爱的孩子,无论是面对贫穷、孤独还是脆弱,都坚信自己是最棒的,你将发现人生总会充满奇迹。



成长烦恼

十五岁那年,父母远走他乡,外出打工;十五岁那年,她考上了市里最好的一所中学;十五岁那年,同龄的女孩子花枝招展,她却自惭形秽,自认卑微。

她来自偏远的农村,虽然个子很高,却是个瘦骨嶙峋的女孩儿。由于自卑,她经常佝偻着身子,拼命地隐藏自我,生怕个子高挑而被别人从人群中一眼捕捉。那样的一种自卑,是恨不得卑微到尘埃里,连一束迎风微笑的花,都要从根部把它折断,扔到无人的角落里,顾影自怜。她想,只要没人发现便是最大的安全。而这种自卑心理,因同桌男生一句无心的问话,越发严重。

上学第一天,邻桌男生第一句话就问她:“你从哪里来?”而这个问题正是她最忌讳的,因为在她的逻辑里,出生于农村,就意味着小家子气,没见过世面,肯定会被这些大城市的同学瞧不起。就因为这个男同学的问话,使她一个学期都不敢和同班的男生说话,以致一个学期结束的时候,很多同班的男同学都不认识她。

她其实不仅长得好,而且身材很好,高高瘦瘦,要是不驼背的话走在人群中也是个窈窕淑女。可她从不敢穿裙子,不敢上体育课。期末的时候,她差点儿体育就不及格,因为她不敢参加体育长跑测试!老师说:“只要你跑了,不管多慢,都算你及格。”可她就是不跑。她想跟老师解释,她不是在抗拒,而是因为恐惧,害怕自己跑起来就像一只滑稽的鸵鸟,在免费表演一场逗乐的



节目。可是她连和老师解释的勇气都没有,任凭误解越深,自卑越甚。

亲爱的孩子,你是否也曾经如此自卑过,总是找不到自信的理由,认为自己总是不如别人,毫无价值呢?



读心课堂

亲爱的孩子,任何事情本身并不会影响我们,真正影响我们的是我们自己对事物的态度,态度决定一切。要知道,无论我们是一个什么样的人,在我们内心都有一个沉睡的巨人,那就是我们的自信。

● 为什么跳蚤跳不出杯子?

心理学家曾做了一个实验:将一只跳蚤放入杯中。开始,跳蚤一下子就能从杯中跳出来。然后,心理学家在杯子上盖了透明盖,跳蚤仍然会往上跳,但是碰了几次盖后,碰疼了,慢慢就不跳那么高了。这时心理学家再将盖拿走,却发现那只跳蚤已经永远不能跳出杯子了。



这是为什么呢?是杯子变高了吗?不是,杯子还是原来的那个杯子,只是因为跳蚤失败几次之后,自信心受到了打击,随后就失去了信心,以为自己再也跳不出杯子了。于是开始甘于现状,不再尝试任何努力。

那么在生活中,在我们的心中是否也有这样的一个盖子呢?生活中,许多人失败一次后,便怀疑自己的能力,一再降低成功的标准,成功便渐渐离他们远去。

● 你是否相信自信的巨大魔力?

在心理学上有一种心理学效应叫做亨利效应,它是指:当一个人真正相信自己可以做成一件事或克服一个困难时,那么结果总是会向自己所预期的那样发生。这种现象就是由于高度的自信而引发的积极心理。亨利效应也





同时提醒我们在遇到困难或是困惑时,多一点自信,多一点积极的心态,或许一切都会改变。

自信是成功的必经之路,自信使我们不断成长。一位科学家这样说过:“自信是成功的第一秘诀。”人人都可以成材,关键在于我们有没有信心,在生活中,不论我们干什么,首先必须对自己充满信心,有了信心便有了成功和收获的希望。



心法秘籍

美国作家爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。”可见自信对一个人的重要性。那么怎样提高我们自信心呢?

● 积极的自我暗示

每天早上醒来或晚上入睡时,都尝试用积极的语言暗示自己,相信会提高你的自信感。

你不妨这样暗示自己:

- ①我喜欢我自己,我有我独特的优点!
- ②我是一个有价值的人,也是一个有能力的人。
- ③我是一个有用的人,我可以给别人带来快乐。
- ④我能行,这点小事没法难倒我。
- ⑤老师、同学都喜欢我,我是被需要的。

● 保持整洁良好的形象

一个人的外部形象会直接影响他人对自己的评价和印象,同时一个人的外表也是自身自信程度的首要表现。这些你可以做到吗?

- ①保持整洁、得体的仪表。
- ②养成主动与别人说话的习惯。
- ③每天面带微笑,抬头挺胸,将走路的速度加快 25%。
- ④敢于正视对方眼睛说话。





⑤锻炼、保持健美的体形和气质。

● 帮助那些需要帮助的人

当我们帮助别人时，也会得到别人的认可和欣赏，体会到被人尊重的快乐，自信心也会得到提高哦。

不妨试想一下这样的情景：

①当我给别人指路，受到感谢与称赞的时候，我会觉得_____。

②当我帮老人提东西，受到表扬的时候，我会觉得_____。



心灵自助

只要相信自己，一切皆有可能，一首《我相信》送给你，相信你会从中找到生活的自信。

想飞上天和太阳肩并肩 /
世界等着我去改变 /
想做的梦从不怕别人看见 /
在这里我都能实现 /
大声欢笑让你我肩并肩 /
何处不能欢乐无限 /
抛开烦恼勇敢地大步向前 /
我就站在舞台中间 /
我相信我就是我 /
我相信明天 /
我相信青春没有地平线 /
在日落的海边 /
在热闹的大街 /
都是我心中最美的乐园 /





我相信自由自在 / 我相信希望 /

我相信伸手就能碰到天 /

有你在我身边 /

让生活更新鲜 /

每一刻都精彩万分 /

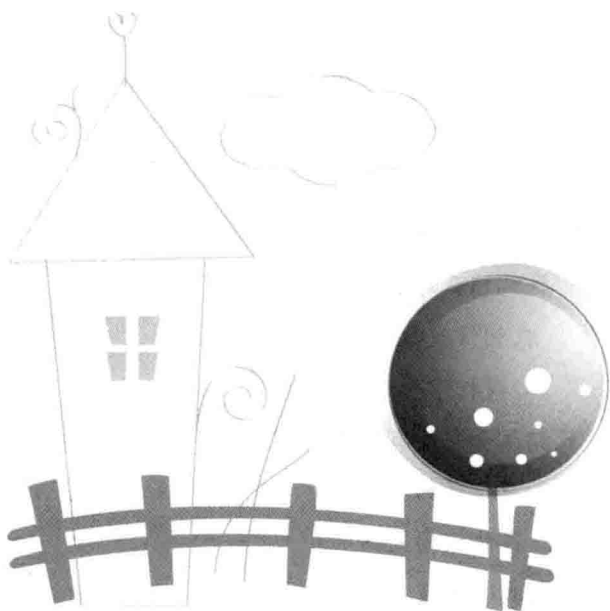
I do believe……

——《我相信》



魔法·心语

自信是人生的双腿，失去它，便等于失去前进的动力。





别低估自己的价值

松——自尊，不失其青翠；竹——自尊，不失其节操；荷——自尊，才会出淤泥而不染；梅——自尊，才会孤芳凌霜众人赏。自尊是一个人的脊梁，一种无畏的气概，是一个人必备的操守。亲爱的孩子，自尊给我们的生命提供的不只是一种依托、一种凭借、一种支撑；它还是生命永远的充实、永远的能量、永远的精神动力。



成长烦恼

自从转学来到县城的新学校，刘春花觉得所有的地方都不对劲了。

首先是名字。在以前的学校里，不管是老师还是同学喊她，她总是很快乐地答应着，并未觉得有什么不妥。春花，春日鲜花，娇嫩可爱，甚是迷人。可是转学以后她最怕别人叫她的名字，因为班里有个调皮的男生，总是会趁她不备“嗖”地出现在她跟前，然后怪怪地咧嘴笑道：“春花，上酸菜。”她从来没有觉得自己的名字这样土过，每当这时候，春花脸总会涨得通红，然后埋下头，不知道如何应对。

其次是说话。在以前的学校里，大家都说方言味十足的普通话，谁也不会笑话谁。可是转学以后，新同学都说着纯正标准的普通话，夹在一群糯米一样的柔软声音里，她那方言味的普通话显得如此格格不入。老师一叫她朗读课文，大家就会在底下抿嘴偷笑，虽是无心，却声声戳心。

接着是住校。班里很多同学都是县城的，他们可以天天回家，天天见父母，吃着妈妈的拿手菜，穿着爸爸新买的衣服。而春花呢，以前还有奶奶陪伴，现在住校了，一周才能和奶奶见一次面。而远在异乡的父母，只能时常在梦里相见。

还有很多很多她没听过的人和事：周董的新歌、郭敬明的新书……

春花的自尊心受到了前所未有的打击，以前她可是学校有名的好学生，虽然





父母长期在外,但是春花为人勤勉,成绩优异,同学和老师都很喜欢她。如今她觉得自己一无是处,开始拼命地收敛自己,尽量不与人交往,尽量不去人多的地方,像一只谨小慎微的刺猬,蜷缩成一团,不敢刺向别人,只能扎进自己的心中。



读心课堂

亲爱的孩子,你是否也有春花一样的苦恼和烦闷,是否也觉得自己渺小如沙,不知道自己生命的价值几何。那么昂起头来,你将感受到温暖的阳光下自尊给你带来的奇迹。

● 自尊会带给我们什么?

心理学研究发现:当面对失败,低自尊的人容易接受别人的负面评价,变得泄气,自信心下降,从而失去前进的动力;而高自尊的人由于对自己有足够的自信心,即使遇到困难或是他人的不良评价,也不会低估自己的价值,他们能够在很短的时间内重新调整自己的心态,以积极的状态再次迎接挑战。自尊是一种力量,一种催人向上的力量,拥有自尊的人会尊重自己,爱护自己,也更容易获得成功。

● 自尊是我们人人都需要的吗?

当我们的缺点被别人包容的时候,当我们的价值得到自己和别人肯定的时候,我们都会感到非常快乐。而当我们被别人鄙弃或是孤立又或是谩骂侮辱的时候,我们会十分的伤感和气愤。由此可见,自尊是每个人所必需的一种状态。在生活中,我们人人都可能有不如别人的地方,只要我们不气馁,不灰心,不放弃,自己相信自己,自己看得起自己,自己尊重自己,我们就可以通过自己进一步的努力,找到自己的人生价值,赢得别人的尊重,感受自尊的快乐。

那么怎样才能提高我们的自尊水平呢?



世界上的许多成功者，都是从自尊开始，所幸的是自尊的心理品质不是天生的，而是可以通过后天培养的，我们可以从下面几个方面来培养我们的自尊。

● 给自己自尊的五个理由

提高自尊最好的方法就是找到尊重自己的理由。现在就闭上眼睛，好好地想想，自己身上有哪些优点，然后把它们一一列出。

你也许会列出这五个理由：

- ①我唱歌唱得很好听！
- ②我很会做家务！
- ③我是一个独立的孩子！
- ④我是一个很孝顺的孩子！
- ⑤我的学习成绩很棒！

还有什么理由呢？都记录下来吧！

这一刻，你是不是突然间觉得自己的内心有一些波动呢？

● 恰当的自我评价

将对自己行为的评价与对自己能力的评价区别开来，不管结果好坏或成败，都要给自己一个恰当的评价。

你会有下面这些不正确的评价吗？

- ①我又把事情搞砸了。
- ②我真笨。
- ③我就是一个失败者。
- ④我真的不如其他同学。
- ⑤我没有能力完成这件事。

