



这个季节 我不再迷茫

ZHEGE JIJIE
WO BUZAI MIMANG

侯秀红 赵江东 ◎ 编著



在这个花一般的季节，很多同学会感到迷茫，迷失自我。我们有责任帮助他们养成良好习惯，找准人生航向，成就未来人生。



黄河出版传媒集团
阳光出版社



侯秀红，宁夏固原市人，固原市原州区政协委员，民进会员。现任教于固原六中，中学一级教师。从事中学思想品德教育工作，关注学生的思想品德及行为习惯的养成教育，并以此为课题进行多年研究，积累了很多经验。参与编写《让行动为梦想导航》。



赵江东，生于1975年10月，甘肃省庄浪县人。1999年7月毕业于固原师专（现为宁夏师范学院）中文系汉语言文学专业。大学学历，中学二级教师。

责任编辑：冯中鹏 赵维娟

封面设计：赵 静



ISBN 978-7-5525-2421-5



9 787552 524215 >

定价：18.00元

这个季节 我不再迷茫

ZHEGE JIJIE
WO BUZAI MIMANG

侯秀红 赵江东 © 编著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

这个季节我不再迷茫 / 侯秀红, 赵江东编著. — 银川: 阳光出版社, 2016.2
ISBN 978-7-5525-2421-5

I. ①这… II. ①侯… ②赵… III. ①青春期-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第040712号

这个季节我不再迷茫

侯秀红 赵江东 编著

责任编辑 冯中鹏 赵维娟

封面设计 赵 静

责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团
阳光出版社

出版发行

出版人 王杨宝

地址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014139

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司

印刷委托书号 (宁)0000044

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 11.75

字数 180千字

版次 2016年2月第1版

印次 2016年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5525-2421-5/I·664

定价 18.00元

版权所有 翻印必究



叶圣陶说过：“教育是什么，往简单方面说，只有一句话，就是养成良好的行为习惯。”

教育的使命是帮助受教育者学会做人，学会做事，学会学习。教育的目的是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。青少年是祖国未来的建设者，是中国特色社会主义事业的接班人。青少年思想道德和行为习惯状况如何，直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。从总体上看，当代青少年的思想道德和行为习惯状况是良好的。但是在重智轻德的升学观、人才观、文化产品审美错位等因素的影响下，我们不得不承认，一些青少年的思想道德和行为习惯状况也出现了新问题、新情况。

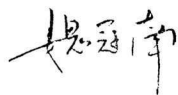
五千年的悠久历史，孕育了中华民族的文明与美德。然而今天，众星捧月式的溺爱为孩子们创造了养尊处优的家庭生活环境，学校及人才评价体系对学生重智育轻德育的偏颇，崇尚个性张扬的社会大环境的熏染，使得一些孩子逐渐养成了以自我为中心的行为习惯。他们狭隘、自私、偏激、懒惰、目无尊长、不讲礼仪，缺乏独立意识、责任意识、感恩意识……尊重与珍惜似乎成了没必要的东西，自强与自立距离他们越来越远，传统文明礼仪与美德严重缺失，这些品行严重影响了青年一代的健康成长与发展。

社会在发展，文明在进步。作为新时代的中小學生除应具有扎实的文化科学基础知识、健康的体魄、一定的劳动技能外，尤其要具有文明的礼仪、高尚的道德、良好的习惯。中小學生正是品格、品德、习惯、性格形成的最佳时期，也是人生观、世界观、价值观逐步形成的重要时期。青少年阶段可塑性强，易于培养。在这个阶段，培养学生良好品德和习惯尤为重要，从某种角度来说，比获得知识更重要。教会他们宽容、创造、诚信、勤劳、感恩、创新、自立、奋斗，会使他们终生受益匪浅！

为此，作为教育工作者，我们必须转变观念，与时俱进。在传授知识的同时，把培养学生品德与习惯作为教育中的重中之重。强化学生的人格品行，帮助学生树立正确的人生观、价值观、世界观。从自尊自强、活泼开朗、主动热情、刚毅果敢、惜时守信、勇于创新、勤俭刻苦、尊重感恩、立志成才等方面教育培养新一代青少年，使他们真正成为有理想、有道德、有文化、有纪律的具有完备品格的社会栋梁之才。这也是时代对我们中小学校和教育工作者提出的更高要求。

印度一位诗人说：“把一个信念播种下去，收获到的是一个行动；把一个行动播种下去，收获到的是一个习惯；把一个习惯播种下去，收获到的是一个性格；把一个人格播种下去，收获到的是一个命运。”

我们希望通过组织老师编写品德与行为养成教育方面的校本教材，在我们的学生身上播种信念，使他们养成好的习惯，形成好的性格，使他们摆脱迷茫，找准人生方向，收获到一个完全战胜自我的命运！



2015年12月

家庭篇

- 003 学做家务好处多
- 011 做事要有条理
- 017 细节养成习惯
- 023 摆脱“蜗牛族”
- 029 不再“一网情深”
- 036 我是理财小能手
- 043 让节假日更快乐
- 050 巧对妈妈的唠叨
- 058 沟通是成长的桥梁
- 065 感恩也是一种回报

学校篇

- 073 做时间的主人
- 079 兴趣是最好的老师
- 086 学会轻松听课
- 092 学无定法 贵在得法
- 099 好记性不如烂笔头



校园是我第二个家	106
发现自己的闪光点	111
有梦想就会有奇迹	118
自信是成功的基石	124
健康心理 健全人格	130

社会篇

文明彰显素养	141
诚信做人是根本	146
勇敢面对挫折	151
善良是人性的光辉	156
乐交诤友不交损友	162
至善方能至美	166
学会自我保护	170

后 记	182
-----	-----

家庭篇

自古以来，家让人们寄托的情感太多太多。一谈到家，那浓浓的情意与温暖，那甜蜜的关怀与体贴，那种归宿感和安全感，便会油然而生！

在我的记忆里，家是那永远不变的色彩，父亲的管教、母亲的唠叨，还有那些五颜六色的童年回忆，无论何时，无论何地，总也挥之不去。

诗人冰心说过：“天上的风雨来了，鸟儿躲进母亲的巢里；人间的风雨来了，女儿躲进母亲的怀里。”

家，不就是包容你我的怀抱吗？

家，是一个提起它就感到温馨，想起它就令人神往的字眼。家是每个人最熟悉的地方。那里有我们最亲爱的家人，最心爱的东西，最舒适的小屋，最美好的记忆。它是每个人最早接触的社会，是每个人终身依附的港湾。

你从什么时候开始，认识到自己也要为家负责了？也许是看到了爸爸期待的眼光，也许是看到了妈妈忙碌的背影，也许是完成了一件爸爸交代的工作，也许是感到妈妈对自己的信任越来越强烈……

童年的脚步渐渐远去，在不知不觉中，你的世界扩大了，你的智慧和本领增长了，那么，在尽情享受家的温暖的同时，你是否也该为自己的家做点什么呢？是否也感到自己的责任在逐渐增大呢？



学做家务好处多



8月初，小菲的大学录取通知书到了。她以优异的成绩考上了南方一所名牌大学，一家人都很高兴，可当天下午小菲的奶奶突然病了，爸爸妈妈都赶到了医院。

当天晚上，小菲一个人在家。她在楼下买了饭，吃完就把碗筷放在水池里，想洗出来却把碗打碎了，收拾碎片的时候又把手指划破了。那一刻她突然意识到自己什么也不会干，就连袜子都洗不好，离开妈妈怎么生活啊！要是生病了怎么办？……小菲急得哭了。

她说她不知道怎么和同寝室的人相处，也不会照顾自己，所以她后悔了，害怕了，不想去南方上学了，她要退学复读再考本市的大学。

妈妈说：“女儿考试成绩很好，超过一本线很多分！成绩刚出来时全家人都乐坏了，我逢人就说我姑娘争气，可这孩子又不想去了，唉！”对小菲的决定，父母当然不同意。可之后的日子小菲严重失眠、焦虑，总是莫名其妙地发脾气，哭闹。

眼看要开学了，父母说不动小菲，就带她到一家心理诊所，小菲



坐在心理医生面前一直抹眼泪，妈妈则叹气摇头。最后小菲对心理医生说：“你辅导我也没用，我什么也不会做，我不想离开爸爸妈妈。”

妈妈无奈地表示，女儿要求复读的理由是离开了家不知道怎么生活下去，“都怨我！真是被我宠坏了”。

其实我们都知道，像小菲同学的这种情况并不是个例，而已经成为一种普遍现象。现在许多家长在孩子中小学阶段什么也不让干，导致许多学生的生活自理能力、社会经验等严重不足。许多孩子担心离开父母没法生活，甚至对大学生活感到无助和恐惧。

大凡做父母的人都有一种真切的感受，似乎总有做不完的家务事，其中大部分的家务事是围绕孩子的。为孩子做可口的饭菜，为孩子洗衣服，为孩子收拾他们随手乱扔的东西。有的家长一直跟在孩子屁股后面伺候这些“小皇帝”“小公主”，忙得不亦乐乎，可孩子们却感觉不到这些，心安理得地享受着这一切。

现在的中学生，十五六岁的年纪应该能做很多家务事了，可是多数同学却很少做家务，理所当然地认为那只是爸爸妈妈的事情。自己的房间乱成个“狗窝”，被子胡乱堆在床上，书、衣服、玩具、袜子到处乱扔，搞得连下脚的地方都没有，书桌上乱七八糟什么都有，还理直气壮地对父母说：“我们学习忙，大家都这样！”

做做家务其实也耽误不了什么，所以同学们不要害怕做家务，不要把家务当作一种负担，你不妨将做家务视作一项活动筋骨的健身减肥运动，或是从喧闹的教室、长时间的学习中能暂时脱身的一种“解放”。这样，做家务的兴致便会油然而生，就能轻松悠然地去做家务。

一个人的自理自立能力往往就是从做家务开始培养起来的，对于同学们来说，学会做一些家务活，或者乐于做家务，不仅不会影响你的学习，还会给你的成长带来诸多好处。

● 做家务有利于培养我们热爱劳动、珍惜劳动成果的好品德

劳动，是创造和获取物质财富的根本途径；劳动，是谋生的基本手段。现在的青少年，大多不了解物质财富的来之不易，不了解父母工作的千辛万苦；但是花钱却大手大脚，不爱惜财物。只有让他们自己亲手劳动后，才会明白创造财富的不易，就会逐步改掉胡乱花钱的不良习惯，养成爱惜财物的好习惯。

温州某民办中学住校学生王宏宇，在同学中小有名气，这不是因为他成绩好，也不是因为他社交能力强，而是因为他袜子多。这个学期，王宏宇从家里带了600双袜子，一部分自己穿，一部分送给同学们。两天换一双，脏了就丢掉。同学们因此而送他一个雅号——“袜子哥”。

王宏宇老家在浙江诸暨，袜子是出门时爸爸亲手给他装的，他家里就是办袜子厂的，袜子要多少有多少。

作为家长，从小为孩子包办一切，却没根据孩子的年龄和社会环境的变化来改变教育的方式，这是不对的。作为孩子，一味依赖父母，不懂得在各个方面完善自己，缺乏自理能力，很不利于将来走向社会。

● 做家务有利于养成勤劳的习惯和培养劳动技能

从小参加家务劳动，不但能掌握一定的劳动技能，而且会养成勤劳的好习惯。一旦走出家庭，走向社会，这些技能和习惯，就会在集体生活中表现出来，受到大家的欢迎。

开学不到半个月，来自本地的大一新生叶莹几乎没几天就要回趟家。用她的话说，除了想爸妈，更多的是给他们带点“礼物”——每次一整包的脏衣服。





“女儿上了大学之后，现在一回家留给我一堆‘洗衣作业’。”叶莹爸爸说，“这两天气温骤降，女儿也不知道自己添加衣服，居然还穿着夏天时的短裙，感冒了才打电话让我赶紧开车送厚衣服来，还好是在本地上学，真去了外地我们怎么能放心。”

大学开学第一天，叶莹宿舍6人全部迟到。“在家都是爸妈喊我起床，没有自己定闹钟的习惯，没想到大家都这样，结果全睡过点了。”叶莹不好意思地说，上了大学她才发现自己独立生活的经验太少了。

“第一次自己去锅炉房打开水，结果烫伤了手，疼得直哭，也不知道去哪找消炎药。”

叶莹的宿舍乱到下不去脚，她们觉得多少个桌子都不够用，除了课本之外，还要“安置”各种化妆品的瓶瓶罐罐、毛绒玩具、“苹果三件套”等。就连衣橱，都塞得关不上门了，多出来的衣服干脆扔在床上，本来不宽的地面又出现东一只西一只的高跟鞋。叶莹的姐妹们每晚都得在长途电话里问爸妈：床单要多久换一次？几盆水能洗干净一件外套？……而面对寝室里突然断电、阳台漏雨、屋内设施损坏等问题，她们更不清楚该向哪些部门寻求帮助。

面对此情此景，我们应该认真思考一下，这到底是谁的错？

联合国教育科学文化组织（UNESCO）指出，教育过程有四大支柱：学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。会念书，能考上大学，只能代表认知学习情况够水平，但并不意味着能力已经全面发展，更不代表未来能够顺利获得成功，生活得好。

● 做家务有利于增强孩子的智力

学做家务，可以学到许多书本上学不到的知识。家庭是个小社会，家庭生活的内容涉及各种知识。许多青少年的小发明、小创造成果，大

多是在家务劳动的实践操作中受到启发而产生的。多做家务，肯定对孩子的智力开发有利。

初中生王华从小家庭生活非常优越，父母在外忙于生意，家中请了两个保姆，一个负责家中日常生活，一个专门负责照顾王华，一切都不用王华动手。小的时候王华出于好奇有时会学着保姆的样子要擦桌子擦地，妈妈就说：“没出息，这些事不用你干，你天生就不是干这个的命，这是下人做的事情，你要做人上人。”幼小的王华看到母亲每天对保姆挑三拣四，从来没有满意的时候，也渐渐地有了优越感，以为自己天生就是人上人，好吃懒做是人生最大的幸福。在学校时，老师让她摆一下椅子，她会说：“我妈妈说干这种事没出息，我要做人上人。”结果，这孩子越来越懒惰，而且由于懒于运动身体也越来越胖，最后连脑子也懒得动了，学习自然也跟不上。

在紧张的学习之余，做一点家务，是一种积极的休息，不但可以通过改变活动形式来调节大脑机能，而且有利于增强体质，促进健康。现在随着生活条件的改善，小胖胖越来越多了，其中一个重要原因就是这些孩子懒于活动，光吃不活动不长肉才怪呢！

● 做家务有利于培养独立的生活能力

一个人做家务能力强，生活技能高，独立生活能力就强，从而能对生活充满自信心，能独立面对各种困难。许多青年人生活能力差，缺乏自立意识和能力，所处环境稍有变化，就很难适应，究其原因，主要是从小缺乏家务劳动锻炼。

去年9月份，还不到16岁的孙同学从县城考上了省城某高中。父母满





怀着欣喜把儿子送到了学校。住进了学校集体宿舍的小孙，却不习惯于和同学们住在一起。“太吵了，太压抑了！”小孙向父母这样抱怨。更严重的是，住进了集体宿舍，生活各方面都需要自己打理，可小孙却什么都不会。第一次泡方便面，他竟然用半温的水，结果面还是那么硬，根本没法吃。看到儿子生活如此“困难”，最心疼的是小孙的父母。最后夫妻俩一合计，让妈妈留在省城陪儿子读书。于是，还不到50岁的葛女士每天要做的事就是给儿子洗衣做饭，照顾他的生活。

葛女士向附近邻居介绍了自己家里的情况。小孙的家境非常不错，爸爸在县城做生意，葛女士原在一家企业上班。因企业效益不好，儿子又上中学了，到了读书的关键时期，于是葛女士干脆就退下来，一门心思服侍儿子。小孙喜欢吃什么、喝什么、穿什么，葛女士比他自己还清楚。而勤劳的葛女士只盼望儿子好好读书，什么事都不要他做。

由于小孙无法“自立”，以至于上高中之后，依旧离不开妈妈。没有妈妈的陪读，生活状况和精神状态都是一团糟。

● 做家务有利于培养交往能力

家务劳动，也需要与外界交往，如采购、邻居往来、公益事务等。让孩子经常去做这些事，会逐步学会怎样与他人打交道，提高交往能力，而交往能力，是我们今后独立生活不可缺少的能力。

在美国，有许多打零工的“少爷”们。比如17岁的美国孩子史蒂文。他是父母的独生子，父亲开了六七家文具连锁店，母亲温妮是一家商业银行的业务巡视员，按中国人的眼光，他是一个标准的“富二代”。可是他却利用假期来到奎恩镇帮助毕力夫妇修理破旧的庄园。史蒂文到小镇来，是温妮开着自家的轿车送来的。温妮说：“说清楚需要他干些什么，他一定会完成得很出色。”果然，史蒂文就住在那栋乱糟