



100个细节，
100个小锦囊，
帮你养成受益一生的好习惯

齐永胜 主编

细节与习惯

——影响学生习惯养成的100个细节——

一本适合学生

自己阅读
的书



青
岛
出
版
社

最新教育教学问题行动研究成果

细节与习惯

——影响学生习惯养成的100个细节——

齐永胜 主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

细节与习惯:影响学生习惯养成的100个细节/齐永胜主编.

—青岛:青岛出版社,2006.6

ISBN 7-5436-3680-8

I. 细... II. 齐... III. 小学生—习惯—培养 IV. G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050945号

书 名 细节与习惯

作 者 齐永胜

出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路77号,266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 85814611—8642

责任编辑 金 龙 Email:sdjinlong@sohu.com

封面设计 青岛出版设计中心

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

开 本 16开(787mm×1092mm)

印 张 10.25

字 数 180千

书 号 ISBN 7-5436-3680-8

定 价 14.80元

盗版举报电话 (0532)85814926

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处调换。

电话 (0532)85814611-8628

序

人们常说,一滴水可以见太阳。一个不经意的细节,往往最能反映出一个人的修养和深层次的素质。

记得曾经看到这样一条信息:1961年4月12日,前苏联宇航员加加林乘坐4.75吨重的“东方1号”航天飞船进入太空遨游了89分钟,成为世界上第一位进入太空的宇航员。他之所以能从20多名宇航员中脱颖而出,是因为确定人选前一个星期的一次参观,就是这一次参观,确定了最终人选,他,就是加加林。

因为在参观时,航天飞船的主设计师罗廖夫发现,在进入飞船之前,只有加加林一个人脱下鞋子,只穿袜子进入座舱。就是这个细小的举动,一下子赢得了罗廖夫的好感,他感到这个27岁的青年既懂规矩,又如此珍爱他为之倾注心血的飞船,于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。加加林一个不经意的细节,表现出珍爱他人劳动成果的修养和素质,由此使他成为人类遨游太空的第一人。

美国哲学家罗素说:“一个人的命运,就取决于某个不为人知的细节。”人生在世真是如此,有时一个细节就会改变你的命运。加加林一个小小的脱鞋子的动作就改变了他的一生。

在企业界的运行规则里,有一句较为经典的话叫“细节决定成败”。我认为,这句话同样适合于培养孩子,对未成年人讲大道理不能说没有作用,而更为重要的是从思想上触动孩子的神经,在行动上给孩子以指导,从生活中点点滴滴的小事情、小细节抓起,指导孩子把小事做细、做好。



学校教育也好,家庭教育也好,都是由一个个细节组成的。而每一个细节,串联起来就成了习惯。正是这些细微的习惯构成了一个人的素质底蕴。习惯能决定一个人的人生,细节教育能决定孩子成长的成败。

因此说,习惯养成无小事,教育学生必须从细节抓起。习惯的养成,反映在日常生活中的每一个细节上。一些细枝末节的小事,对孩子的成长来说,可能件件都是大事。

齐永胜等同志进行的学生良好习惯养成的细节研究,经过多年的实践和探索,取得了很好的效果。他们根据自己的课题研究成果写成了这本书,这对于我们的问题行动研究来说是一项很大的贡献,对于广大中小学生及教育工作者,对于广大家长都是十分有益的。

这项成果的重要性不仅在于成果本身,我想更重要的是在于他们用心研究教育问题的态度和信念。苏霍姆林斯基曾说过:“如果你想让老师的劳动能够给老师带来一些乐趣,使天天上课不至于变成一种单调无味的义务,那你就应当引导每一位老师走上从事研究这条幸福道路上来。”我衷心祝愿本书的作者们,在研究的道路上获得更多的成果与幸福,也希望广大中小学教师像本书的作者们一样,走上幸福的研究之路。

实践出真知。我相信,对于学生习惯养成中的细节,会有更多的人来关注它、研究它、实践它,也相信会有更多的人从更多的角度,总结出更多的经验,使我们得到更深刻的认识。我想,这很快会成为现实的。

潘永庆



写在前面的话

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。

人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬,有个记者问其中一位:“在您的一生里,您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢?”

这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答:“是在幼儿园。”

记者感到非常惊奇,又问道:“为什么是在幼儿园呢?您认为您在幼儿园里学到了什么呢?”

诺贝尔奖获得者微笑着回答:“在幼儿园里,我学会了很多很多。比如,把自己的东西分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要放整齐;饭前要洗手;午饭后要休息;做了错事要表示歉意;学习要多思考,要仔细观察大自然。我认为,我学到的全部东西就是这些。”

所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。

事实上,大多数科学家都认为,他们终生所学到的最主要的东西,就是幼儿园和中小学老师教给他们的良好习惯。由此可见,习惯养成对于学生一生的影响是非常深远的。

良好习惯决定着一个人一生的发展,而幼儿和中小学阶段是习惯养成的最关键时期。中国古代大教育家孔子对从小养成习惯的重要性也作了很好的解释:“少成若天性,习惯成自然。”现代著名教育家叶圣陶先生说过:“什么是教育?简单一句话,就是养



成良好的习惯。”

西方有句谚语：“上帝存在于细节之中。”中国的老子也有一句名言：“天下大事必做于细。”异曲同工，都道出了“细节决定成败”这样一个真谛。习惯决定命运，习惯决定人生，而习惯的养成，必须从关注细节开始。

如何引导小学生从关注细节开始，养成良好的习惯？

我们多年来一直关注小学生习惯养成教育工作，把学生习惯养成教育当做学校工作的重中之重，形成了习惯养成教育的训练机制。教师们应注意从学生坐立行等日常行为习惯出发，从学生思想实际出发，抓住一个个小细节对学生进行指导训练。

本书采纳了近百名优秀教师和优秀家长教育实践经验，从学习习惯和行为习惯两个方面，研究了当代小学生需要养成的 20 个好习惯，提出了 100 个细节训练点，列举了几百个教育故事，从基本的教育理念，到相关的教育案例，再到具体的操作建议，都以朋友的口吻，进行了心贴心地交流，语言生动活泼，具有很强的知识性、趣味性、可读性和教育性，很适合广大少年儿童阅读。我们相信，在阅读的过程中，只要你善于发现，善于关注生活和学习中的细节，就一定会养成良好的习惯，收获辉煌的人生。

编 者



目 录

上篇 学习习惯

第一章 学会倾听的习惯	[3]
细节 1 倾听时,眼睛要看着对方	[3]
细节 2 静静地听别人讲话	[4]
细节 3 课堂上专心听讲	[6]
第二章 善于思考的习惯	[8]
细节 4 多动脑,勤思考	[8]
细节 5 学会独立思考	[9]
细节 6 课堂上积极回答问题	[10]
细节 7 把考试当作平常的事情	[12]
细节 8 学会用积极的心态看问题	[13]
细节 9 学会用眼睛观察	[14]
第三章 敢于提问的习惯	[16]
细节 10 不明白的一定要闻	[16]
细节 11 遇到事情,多问个为什么	[17]
细节 12 敢于发表与别人不同的见解	[18]
第四章 与人合作的习惯	[20]
细节 13 喜欢与他人合作和交流	[20]
细节 14 学会与他人分享	[21]
细节 15 学会正确客观地评价自己	[23]



第五章 自主读书的习惯	[25]
细节 16 安排时间,多读点书	[25]
细节 17 把阅读当成乐趣	[26]
细节 18 自觉记读书笔记	[27]
细节 19 坚持每天写日记	[29]
第六章 认真书写的习惯	[31]
细节 20 写字坚持做到“三个一”	[31]
细节 21 坚持使用铅笔(钢笔)写字	[32]
细节 22 坚持学写正楷字	[34]
第七章 自主学习的习惯	[36]
细节 23 学会课前预习	[36]
细节 24 寻找适合自己的学习方法	[37]
细节 25 学会制定合理的学习计划	[39]
细节 26 学习要讲究效率	[40]
细节 27 反思当天的学习	[42]
细节 28 相信自己是最棒的	[43]
细节 29 要有广泛的兴趣和爱好	[45]
第八章 搜集资料的习惯	[47]
细节 30 学会自己查阅工具书	[47]
细节 31 新闻联播天天看	[48]
细节 32 学会读报剪报	[50]
细节 33 学会利用网络查询资料	[51]
第九章 动手操作的习惯	[53]
细节 34 利用好手中的学具	[53]
细节 35 自觉动手做实验	[54]
细节 36 学做科学小制作、小发明	[55]

细节 37 要有顽强的毅力	[57]
第十章 按时完成作业的习惯	[59]
细节 38 按时独立完成作业	[59]
细节 39 经常课后整理和复习	[60]
细节 40 做完作业要细心检查	[61]

下篇 行为习惯

第一章 举止文明的习惯	[65]
细节 41 学会使用礼貌用语	[65]
细节 42 上学放学主动打招呼	[66]
细节 43 别人的东西不乱动	[67]
细节 44 爱护课桌椅	[69]
细节 45 爱护花草树木	[70]
细节 46 让脏话远离校园	[71]
细节 47 升降国旗要肃立	[72]
细节 48 请爱护红领巾	[74]
细节 49 学会控制自己	[75]
第二章 诚实守信的习惯	[77]
细节 50 说了就要努力做	[77]
细节 51 勇于承认错误	[78]
细节 52 不说谎话	[79]
细节 53 捡到东西要归还	[80]
细节 54 不贪小便宜	[81]
细节 55 对自己的行为负责	[83]
第三章 尊重他人的习惯	[85]
细节 56 记住别人的名字	[85]



细节 57	学会用欣赏的眼光看待别人	[86]
细节 58	善于发现别人的优点	[87]
细节 59	不在背后说别人的坏话	[89]
细节 60	为别人的进步而高兴	[90]
细节 61	不给别人起绰号	[92]
细节 62	不取笑有残疾的人	[93]
第四章	守时惜时的习惯	[95]
细节 63	把重要的事情首先做好	[95]
细节 64	合理安排学习时间	[96]
细节 65	自己制定一个作息时间表	[97]
细节 66	早睡,要早起	[99]
细节 67	有效利用零碎时间	[100]
细节 68	凡事不拖拉	[101]
细节 69	不迷恋电视和网络	[102]
第五章	懂得感恩的习惯	[104]
细节 70	听从父母的教导	[104]
细节 71	记住父母的生日	[105]
细节 72	积极参与家务劳动	[106]
细节 73	有一颗宽容的心	[108]
细节 74	帮助需要帮助的人	[109]
细节 75	帮助别人就是帮助自己	[111]
第六章	勤俭节约的习惯	[113]
细节 76	把本子用到最后一页	[113]
细节 77	爱惜生活用品	[114]
细节 78	不浪费一粒粮食	[116]
细节 79	节约每一分钱	[117]



细节 80 不攀比吃穿	[118]
第七章 按规则行动的习惯	[121]
细节 81 坐立走,姿势正	[121]
细节 82 上下楼梯靠右行	[122]
细节 83 公共场合讲秩序	[124]
细节 84 红灯停,绿灯行	[125]
细节 85 交通规则要牢记	[126]
第八章 自己勤于动手的习惯	[129]
细节 86 自己的事情,自己做	[129]
细节 87 把用过的东西放回原处	[130]
细节 88 学会整理自己的学习用品	[131]
细节 89 坚持做好每一件事情	[133]
细节 90 简单的事情重复做	[134]
第九章 积极锻炼身体的习惯	[136]
细节 91 每天锻炼身体	[136]
细节 92 学会保护自己	[137]
细节 93 自己走路去上学	[139]
细节 94 合理饮食,五谷杂粮都要吃	[140]
第十章 自觉讲究卫生的习惯	[142]
细节 95 饭前便后要洗手	[142]
细节 96 科学用眼,学会休息自己的眼睛	[143]
细节 97 不随地扔垃圾	[145]
细节 98 不在墙上乱写乱画	[146]
细节 99 作业本要整洁	[147]
细节 100 干干净净迎接每一天	[149]

上 / 篇

学习习惯

XueXi

XiGuan





第一章 学会倾听的习惯

细节 1 倾听时,眼睛要看着对方

第一章 学会倾听的习惯

认真倾听,是一个人获取知识的重要渠道,是一种尊重他人的行为,也是一个人有良好修养的体现。请记住:看着对方的眼睛,然后开始一个有效的对话。

古时候,有个小国家派使者到中国来,他们给中国进贡了三个一模一样的金人。这三个金人金碧辉煌,把皇帝高兴坏了,可是这三个金人哪个最有价值?皇帝想了许多办法,请来的许多珠宝匠都一筹莫展。

最后,有一位老臣来禀报说他有办法。只见老臣胸有成竹地拿来三根稻草,插入第一个金人的耳朵里,稻草马上从另一边耳朵出来了;把稻草放入第二个金人的耳朵,稻草马上从嘴巴里直接掉出来;当老臣把稻草放入第三个金人的耳朵之后,稻草掉进了金人的肚子里,什么响动也没有。

老臣解释说:“第三个金人最有价值!如果一个人不能耐心听他人讲话,从左耳朵进从右耳朵出,或者这边听了别人的谈话,那边就给传出去了,这样的人实在不是个有价值的人。”老臣还说:“最有价值的人,不一定是最能说的人,而是那些能够耐心听他人讲话的人。”使者默默无语,信服地点了点头。

耐心听他人讲话,是一种良好的倾听习惯。对于学生来说,学会倾听,意味着学会心灵与心灵之间的沟通。倾听,能帮助我们在同伴中建立信任;只有倾听,才能了解他人的思想、个性、爱好和期盼;只有倾听,才能捕捉到外界的信息,从而做出正确的思考和判断。

小平同学是一个心直口快的人,在班会上或与别人谈话时,总是抢



先发言。但当别人跟他说话时,他常常左顾右盼,心不在焉,甚至打断别人的讲话。开始,同学们碍于情面,对他这种做法并没有介意,可时间一长,同学们对他就有看法了,有的甚至不愿意与他过多来往。他很纳闷,为什么大家会这样对待自己呢?

小平同学勇于表达自己的观点没有错,问题在于他没有很好倾听别人的讲话,眼睛也没有看着对方说话。左顾右盼这是对他人的不尊重,久而久之,自然会引起别人的反感。

美国的成功学大师卡耐基说过:谈话时看着对方的眼睛,是最起码的沟通技巧。请记住:看着对方的眼睛,然后开始一个有效的对话。

细节小锦囊

在倾听时,建议每个同学都要自觉做到以下几点:

1. 保持良好的倾听姿态。在听别人说话时眼睛要看着对方,一定要目中有人,不要东张西望。
2. 倾听时要保持自然的微笑,表情随对方谈话内容有相应的变化,并在适当的时候点头表示赞同。
3. 要用心听对方说话,不做其他无关的事情。
4. 一定要让对方把话说完后自己再发言。如果有问题,要等对方把话说完再提出来。

所谓的“耳聪”,也就是“倾听”的意思。

——艾默生

细节 2 静静地听别人讲话

日常生活中时时处处需要倾听,静静地听别人讲话,是一个人感知和理解语言的行为表现。倾听能力的强弱,直接影响一个人知识技能的接受和掌握。



一位汽车推销员,有一次向顾客推荐一种新型车,他热忱接待,并详尽地为客人介绍车子的性能、优点。客人很满意,准备办理购买手续。岂料,从展厅到办公室,短短几分钟,客人的脸色却越来越难看,正要办手续时,突然决定不买了,眼看就要成交的生意“黄了”。

顾客为什么突然变卦?晚上,推销员辗转反侧,不能入眠。

于是,他忍不住给那位顾客拨了电话询问原因。顾客说:“今天你并没有用心听我说话。就在我签字之前,我提到我儿子即将进入密歇根大学就读,我还跟你说到他喜欢赛车和将来的抱负,我以他为荣。可你根本没听我说这些话!你只顾推销自己的汽车,根本不在乎我说什么。我不愿意从一个不尊重我的人手里买东西!”

这位推销员恍然大悟。他从此引以为戒,外出推销不仅带上自己的“嘴巴”,更带上自己的“耳朵”,带上感情,带上爱心。

要发展自己的倾听能力,必须培养良好的倾听习惯,这是提高自己的听懂语言的重要保证。会倾听的人,可以接收四方的信息,分享他人的喜怒哀乐,感受世间的苦辣酸甜,人格更加健全,在人生的道路上会吸取更多的经验,少走弯路。

静静地听别人讲话是一种尊重,是一种理解,更是一种与人交往的良好态度。

细节小锦囊

如何静静地听别人讲话,建议同学们这样做:

1. 把听和说看得一样重要。换句话说,人家对你说的与你要对人家说的一样重要。
2. 让谈话者无拘束,让讲话者觉得你是在认真倾听他的讲话。
3. 要有耐心,不随便插嘴,等听完别人的话,才发表自己的意见。
4. 听别人谈话时要专心,不要心不在焉。
5. 在听取他人意见时不能盲从,要有选择地接受,做到“说”、“听”、“思”并重,相互促进。

懂得倾听对方的谈话,尊重对方的兴趣,你就成功了一半。

——原一平