

JIE CHU XIAO XUE SHENG DE 10 LEI HAO XI GUAN

杰出·小·学生的

10类

好习惯

中国杰出孩子训练计划

王秋虎 韦宏 王小慧 编写



天津社会科学院出版社

ZHONG GUO JIE CHU HAI ZI XUN LIAN JI HUA

杰出小学生的 10 类好习惯

中国杰出孩子训练计划

王秋虎 韦 宏 王小慧 编写

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出小学生的 10 类好习惯/王秋虎, 韦宏, 王小慧编著. - 天津: 天津
社会科学院出版社, 2006.5

ISBN 7-80688-255-3

I. 杰… II. ①王…②韦…③王… 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 044423 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022) 23366354 (总编室)
(022) 23075303 (发行科)
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印刷: 北京东方七星印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32
印张: 7.5
字数: 120 千字
版次: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1 - 10000 册
定价: 16.80 元



版权所有 翻印必究

目 录

SHILEIHAOXIGUAN

养成 10 类好习惯,收获一生的成功(代序)/ 3

第一类好习惯 爱学习、会学习、享受学习、学习好

1. 为孩子营造好的学习氛围/ 7
2. 纠正学习的坏习惯/ 10
3. 养成爱读书、会读书和读好书的习惯/ 13
4. 发现学习的兴趣点/ 15
5. 爱老师/ 18
6. 爱同学/ 21
7. 安排好课余时间/ 22
8. 课堂学习/ 25
9. 制定学习计划,合理安排时间/ 29
10. 书写/ 31
11. 写作/ 33
12. 提高记忆力/ 35

目 录

目
录

第二类好习惯 了解生活、懂得生活、享受生活

1. 让孩子养成良好的生活卫生习惯/ 39
2. 让孩子养成良好的个人卫生习惯/ 42
3. 让孩子养成良好的学习卫生习惯/ 44
4. 让孩子养成好的睡觉习惯/ 46
5. 让孩子养成好的用餐习惯/ 49
6. 让孩子养成不挑食、偏食的好习惯/ 51
7. 让孩子养成不吸烟的好习惯/ 53
8. 让孩子养成注意生活细节的好习惯/ 55
9. 让孩子养成良好的作息规律/ 57
10. 让孩子发现生活之美/ 60

第三类好习惯 在一言一语中培养好习惯

1. 让孩子养成不说脏话的好习惯/ 65
2. 让孩子养成不打断他人说话的好习惯/ 67
3. 口无遮拦是一种不好的习惯/ 70
4. 让孩子不再口吃/ 72
5. 让孩子说话口齿清楚、思路清晰/ 75
6. 让孩子养成主动与人交流的好习惯/ 77
7. 让孩子养成不说谎的好习惯/ 80
8. 让孩子戒除不良的“口头禅”/ 82

9. 培养孩子良好的语言沟通能力/ 85

第四类好习惯 在一举一动中培养好习惯

1. 让孩子不再任性/ 89
2. 让孩子能接受“不”/ 93
3. 让孩子有定力/ 95
4. 让孩子不乱发脾气/ 97
5. 让孩子不再磨蹭/ 99
6. 让孩子不再粗心/ 101
7. 让孩子不再怯懦/ 103
8. 让孩子不再蛮不讲理/ 105
9. 让孩子不做小霸王/ 108
10. 让孩子不在公共场所捣乱/ 110
11. 让孩子不偷窃/ 113
12. 让孩子不再羞怯/ 118
13. 让孩子养成良好的坐姿/ 121
14. 让孩子不再乱擤鼻涕/ 123
15. 让孩子懂得尊敬老人、孝敬父母/ 125
16. 让孩子勇于承认自己的错误/ 128
17. 让孩子拥有一颗爱心/ 130

目
录

目
录

第五类好习惯 富于想像、爱思考的好习惯

1. 让孩子养成独立思考的好习惯/ 135
2. 让孩子具有丰富的想像力/ 137
3. 让孩子具有敏锐的观察力/ 138

第六类好习惯 培养良好人脉的好习惯

1. 让孩子学会关心他人/ 143
2. 让孩子学会分享/ 145
3. 让孩子学会宽容/ 147
4. 让孩子不向他人乱要东西/ 150
5. 让孩子学会与人和睦相处/ 153
6. 让孩子信守承诺/ 155
7. 让孩子学会合作/ 156
8. 让孩子合群/ 158
9. 让孩子自己选择朋友/ 160

第七类好习惯 保持心灵环保的好习惯

1. 让孩子学会缓解心理压力/ 165
2. 让孩子保持乐观向上的心态/ 168
3. 让孩子不再自卑/ 170
4. 让孩子不再自闭/ 172

5. 让孩子不过分敏感/ 174

6. 让孩子心胸宽阔/ 176

7. 让孩子克服妒忌心/ 178

8. 让孩子克服虚荣心/ 180

9. 让孩子选择坚强/ 182

10. 让孩子不再逆反/ 184

第八类好习惯 爱劳动的好习惯

1. 让孩子懂得劳动是一种美德/ 189

2. 让孩子参与到家务劳动中/ 191

3. 让孩子懂得珍惜劳动成果/ 193

第九类好习惯 爱运动的好习惯

1. 让孩子热爱运动/ 197

2. 让孩子体会运动的快乐/ 200

3. 让孩子拥有完美的体格/ 204

第十类好习惯 正确认识自己的好习惯

1. 让孩子自己管理好自己/ 209

2. 让孩子学会自理/ 211

3. 让孩子学会自控/ 214

4. 让孩子学会独立自主/ 216
5. 让孩子学会自强/ 219
6. 让孩子具有勇气/ 221
7. 让孩子具有毅力/ 223
8. 让孩子学会自律/ 224
9. 让孩子自信/ 226

目 录



**养成 10 类好习惯，
收获一生的成功
(代序)**

SHILEIHAOXIGUAN

代序

今天,你6岁了。

今天,你告别了幼儿园,进入了小学,成为了一名小学生。

你会突然发现,作为一名小学生,自己已经长大了不少,再不是上幼儿园时的那个小毛孩子了。

接下来的6年时间里,你将在小学里度过。

虽然你们已经能够独立做不少事了,但从现在开始,还有更多的事情等待着你们自己去完成。学习、生活、言行、人际交往……各个方面的问题,都会接二连三地摆在你们面前。这些事情说大也大,说小也小;有的比较容易,有的特别棘手。不管怎么说,都需要你们去面对,不能逃避……

要想成为一名优秀的小学生,需要你们在爸爸妈妈、老师和同学的帮助下,通过自己的努力来实现。当然,更重要的是要靠自己取得成功!

养成好的习惯,是成功人生的开端。要想成为一

名杰出的小学生,你必须养成下面这 10 类好习惯。它们是:

1. 爱学习、会学习、享受学习的好习惯
2. 了解生活、懂得生活、享受生活的好习惯
3. 在一言一语中培养好习惯
4. 在一举一动中培养好习惯
5. 富于想像、勤于思考的好习惯
6. 培养良好人脉的好习惯
7. 保护心灵环保的好习惯
8. 爱劳动的好习惯
9. 爱运动的好习惯
10. 正确认识自己的好习惯

上述 10 类好习惯的养成,是一个日积月累的过程,需要一点一滴地琢磨。只要养成了这 10 类好习惯,你一定能成为一个杰出的小学生,你未来的人生必将灿烂辉煌。

请你们记住一位著名成功学大师的一段关于习惯的名言吧——

播下一个行动,你将收获一种习惯;

播下一种习惯,你将收获一种性格;

播下一种性格,你将收获一种命运。

编者
2005 年 11 月



**第一类好习惯
爱学习、会学习、
享受学习、学习好**

SHILEIHAOXIGUAN

学习要有方法，要有计划，才能
事半功倍。

——茅以升

学习伴随着我们的一生。我们慢慢长大的过程，
也就是一个循序渐进学习的过程。所谓活到老，学到
老。如果没有学习，我们甚至不会说话、走路，更不可
能长大成人。因此，养成爱学习、会学习、享受学习的
好习惯，是我们成功人生必修的第一课。



为孩子营造好的学习氛围

屋子干净,书桌整洁,各种资料、工具书摆放有序……这样好的环境,显然可以提高学习效率。

△家庭布置简约、轻松,赏心悦目,给孩子一个独立的学习空间。比如是一间小小的书房,或者是卧室的一个角落,学习时不受干扰。书桌上尽量不摆放会让孩子分心的东西。可在墙上挂一些格言警句的字画,营造一个书香弥漫、读书气氛浓厚的学习氛围。让孩子感觉到在这个场所学习是一种享受。

△提醒、督导孩子整理学习用品,纠正孩子“明天再说”的拖沓习惯。紧张学习之后,孩子可能懒于收拾书本、笔墨等,家长应立即提醒,要



求孩子立即把它们摆放到固定的位置，便于下次使用。如果孩子推脱说“明天再说，反正明天还要用”，家长应严厉批评，让孩子明白保持整洁、干净是一种好习惯。

△保持学习环境的安静。孩子学习时，家中不要有太大的响动，家长应停止任何娱乐活动，切忌争吵，以免干扰孩子。此外，许多家长心疼孩子太累，当孩子全神贯注学习时，隔三差五地为孩子端开水、送零食、递水果等，这种做法无疑是好心做坏事，分散了孩子的注意力。

△善于发现并排除干扰孩子学习的因素。比如，邻居装修、聚会、放音响等，都会让孩子心烦，精力不集中。家长应马上采取措施，或与邻居交涉，或让孩子换一个地方学习。

△注意纠正孩子不良的学习习惯。许多孩子喜欢一边写作业，一边听音乐；一边看书，一边吃零食；一边学习，一边看电视……这些不良的学习习惯会影响孩子的学习质量，应该坚决纠正。

△爱学习的家庭氛围是孩子最好的学习环境。家长是孩子学习的榜样，据调查，许多取得突出成就的