

北京市绿色印刷工程——优秀青少年读物绿色印刷示范项目



“我真棒”

儿童习惯养成小说

自信的孩子 有担当

王悦 著

就能超越自我！

有勇气，有实力，

不敢当众发言，有问题也不敢问？

一到陌生环境就紧张，遇到困难就放弃？

希望结交更多朋友，但又不敢主动和别人打招呼？

扫二维码
就能听
小说哦！



北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

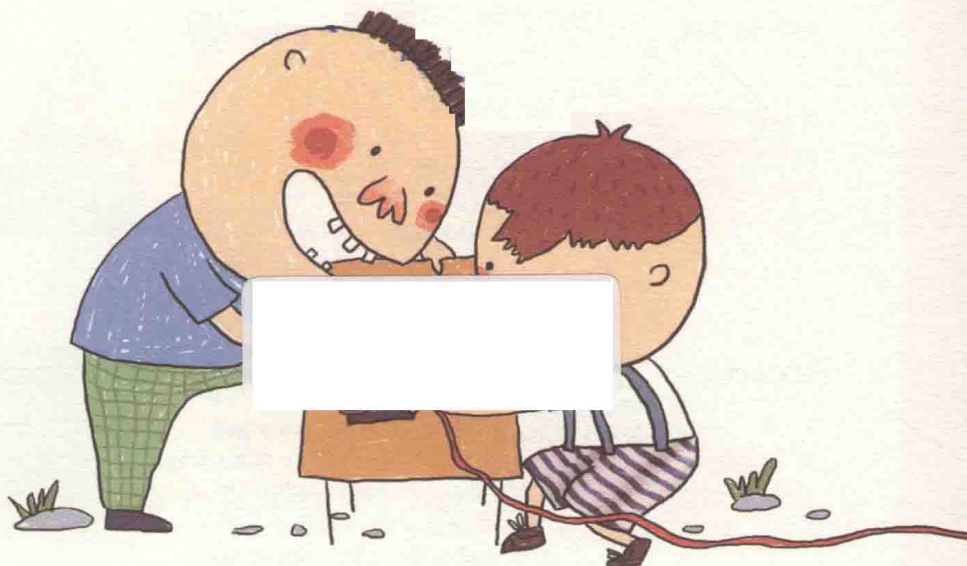


“我真棒”

儿童习惯养成小说

自信的孩子 有担当

王悦 著



北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信的孩子有担当 / 王悦著. — 北京 : 北京少年儿童出版社, 2015. 11

(“我真棒”儿童习惯养成小说)

ISBN 978 - 7 - 5301 - 4331 - 5

I. ①自… II. ①王… III. ①儿童文学—中篇小说—中国—当代 IV. ①I287.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第053584号

“我真棒”儿童习惯养成小说

自信的孩子有担当

ZIXIN DE HAIZI YOU DANDANG

王悦 著

*

北京出版集团公司 出版
北京少年儿童出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

*

880 毫米×1230 毫米 32 开本 4.625 印张 80 千字

2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5301 - 4331 - 5

定价: 19.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

主任编委



孙宏艳

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、习惯养成专家

本书语言诙谐幽默，故事情节跌宕起伏，在生动有趣的故事中教会了小读者如何发现自己的不良习惯，并给出了良好的改正方法。



陈锁明

教育部小学校长培训中心副主任，北京师范大学校长培训学院副院长

儿童期是形成良好习惯的关键期，有了好的习惯便会有好的人生，希望本套丛书能对孩子们养成良好习惯带来帮助。



李一慢

新教育实验学术委员，新阅读研究所研究员、亲子教育专家

本书中，自信、专心、守规矩等好习惯随处可见，为孩子们树立同伴教育的榜样，在阅读中潜移默化地让他们有那么一丁点儿的内省，然后有那么一丁点儿的改变。榜样—感动—内省—改变，这是教育的最美公式，也是最深厚的教育铺垫。



高琳琳

北京爱弥儿教育创办人，中国民办教育协会学前教育专业委员会常务理事

好习惯是一支神奇的魔棒，会为你的成长助力。所以，千万别犹豫，快去认识和拥有这些优秀的习惯吧！它们会陪伴你的成长，成为你终生受益的好朋友。

编委会

- | | |
|----------------------|-----|
| ◎ 北京师范大学实验小学校长 | 吴建明 |
| ◎ 北京师范大学实验小学教学主任 | 贾红斌 |
| ◎ 北京市西城区育翔小学德育主任 | 郭 蕾 |
| ◎ 北京理工大学附属小学 | 孙 颖 |
| ◎ 北京北斗星艺术培训学校 | 梁雪群 |
| ◎ 重庆市北碚区人民路小学校长 | 严 卫 |
| ◎ 辽宁省沈阳市沈河区文化路第二小学校长 | 王 涛 |
| ◎ 辽宁省沈阳市沈河区北一经街小学校长 | 王 丹 |
| ◎ 辽宁省沈阳市沈河区一经街第二小学校长 | 沈 健 |
| ◎ 辽宁省沈阳市沈河区马官桥小学校长 | 张 妍 |
| ◎ 辽宁省沈阳市沈河区长青小学校长 | 柴 莉 |
| ◎ 辽宁省沈阳市沈河区泉园小学校长 | 王艳君 |
| ◎ 云南省昆明市五华区红旗小学校长 | 陈丽莎 |
| ◎ 安徽省合肥市青年路小学校长 | 徐翠银 |
| ◎ 江苏省泰州市口岸中心小学校长 | 李光明 |
| ◎ 黑龙江省哈尔滨市大同小学校长 | 李文学 |
| ◎ 黑龙江省哈尔滨市育英小学校长 | 陶兆媛 |
| ◎ 黑龙江省哈尔滨市尚志小学校长 | 任福冬 |
| ◎ 贵州省贵阳市实验小学校长 | 钟海燕 |

成为更好的自己

我们今天的成长，是为了明天成为那个更好的自己。

大人们常常想知道，明天的孩子需要什么？在信息技术飞速发展的今天，我们不能精确预测明天会是什么样，也不能准确捕捉明天的孩子需要什么，但作为一个人，一个明天的人，总是需要具备一些固定的核心素养，这就是所谓“以不变应万变，在变化中求发展”。我们提出“十商”的理念，是希望可以用“十商”——德商、志商、情商、胆商、健商、心商、逆商、智商、财商、灵商——的理念来培育今天的学生，培养未来的社会人，为明天的人奠定好今天的基础。这“十商”需要通过养成好的习惯来培养，好习惯才能成就好的人生。

孩子们，这套书里传达了很多有意思的想法，你们可以收获到：

未来理念。只关注当下的教育是应急式的教育，是没有希望的教育。成长需要仰望星空，教育需要关注未来。每一个孩子都应该做一个眼界向上的人。

奠基理念。我们在小学时代的成长，是在为一生奠定基石。哪些东西奠定着基石？是知识、是能力、是德行、是品质、是健康、是习惯。这些成就了你一生的素养。我们应该夯实三个基础：夯实做人的基础，夯实走向社会的基础，夯实学习力的基础。

终身理念。人的发展可以分为若干阶段，但我们不能只顾眼下而不顾及其他阶段。人的一生都在学习和成长，让每一个阶段都为下一个阶段的成长加油，让生命始终都有发展的力量。

行动理念。学习不是单向的倾听、不是旁观，而是参与、融入，在做中学。课堂也不应该是静止的、凝固的，而应该是灵动的、鲜活的。这样的学习一定会让你乐在其中。

创新理念。一成不变是很容易捆绑住我们的头脑和思想的，创新力才是特别珍贵的能力。不用什么都毫不怀疑地接受，我们更愿意看到你们对身边的事物发问、质疑，提出不一样的想法。那才是有个性有创造力的生活。

生活理念。有一位很有名的大教育家陶行知说：“生活教育是给生活以教育，用生活来教育。”因为我们学知识，修身立德，都是为了生活的快乐和幸福。而我们每一天的生活，都给我们看得见和看不见的教育，让我们在生活中学习，在学习中生活。

成长有无数的乐趣，成长也有无数的可能。但美好的品格和良好的习惯，一定是你一辈子的朋友。希望你们好好读书，好好长大。

陈锁明

教育部小学校长培训中心副主任
北京师范大学校长培训学院副院长

猜猜我是谁？



我是一种特别神奇的魔力

坚持**21**天，就能把我养成

坚持**90**天，我就不愿意离开你

坚持**365**天，我就成了你一辈子的朋友



有了我

你会轻松地管好自己
让爸爸妈妈越来越省心

有了我

你会爱求知、会做事
待人友善有人缘儿
会成为越来越棒的那个你

我就是
好习惯

good habit



一次养成一个好习惯

让我们认识一个好习惯：**自信**

自信就是：

相信自己



我一定能
把它修好！

勇于挑战



敢于做自己

我想成为
博士！



测一测

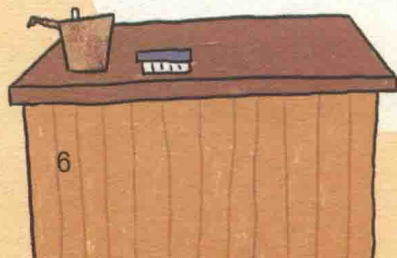
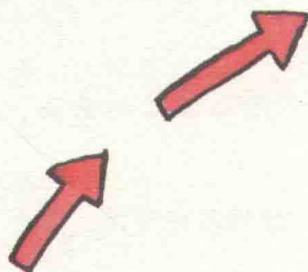
嘿，快来测一测自己的自信心水平吧！请根据自己的情况判断，在符合自己情况的问题后面写“是”，不符合自己情况的问题后面写“否”。

1. 你觉得像自己这样的年龄个子应该更高一些吗？（ ）
2. 你对自己的容貌满意吗？（ ）
3. 你是否不太喜欢在镜子中看到的自己？（ ）
4. 你觉得自己的身体不够健壮吗？（ ）
5. 别人给你拍照时，你对拍出使你满意的照片有信心吗？（ ）
6. 你觉得自己比其他人过得好吗？（ ）
7. 你相信自己十年后会比其他人过得更好吗？（ ）
8. 你是否经常被人家挖苦？（ ）
9. 是否有很多同学不太喜欢你？（ ）
10. 你常常有“又失败了”的感觉吗？（ ）
11. 你的老师对你的学习成绩感到失望吗？（ ）
12. 做错的事，你会很快忘记吗？（ ）
13. 与同学在一起的时候，你是否常常扮演听众的角色？（ ）
14. 你经常在心里默默祈祷吗？（ ）
15. 你认为自己使父母感到失望吗？（ ）

- 16.你是否经常回想并检讨自己过去的不良行为? ()
- 17.当与别人闹矛盾时,你通常总是责怪自己吗? ()
- 18.你是否不喜欢自己的性格? ()
- 19.别人讲话时,你经常打断他们吗? ()
- 20.你是否从不向别人挑战? ()
- 21.做某件事时,你常常缺乏信心吗? ()
- 22.即使不同意对方的观点,你也不习惯当面提出反对意见,对吗? ()
- 23.你是否自甘落后? ()
- 24.你对未来充满信心吗? ()
- 25.在班级里,你对自己的成绩进入前几名不抱希望吗? ()
- 26.参加体育运动后,你总是感觉自己不行了吗? ()
- 27.遇到困难时,你常常采取逃避的态度吗? ()
- 28.当你提出的观点被人反对时,你是否马上会怀疑自己观点的正确性? ()
- 29.如果别人没有征询你的看法,你会主动发表自己的意见吗? ()
- 30.对自己反对做的各种事情,你总是充满自信吗? ()

●计分标准:第2、7、12、19、24、29、30题答“是”记0分,答“否”记1分。其余各题答“是”记1分,答“否”记0分。各题得分相加,统计总分。

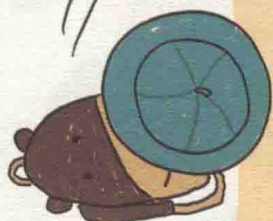
●要想知道自己的自信心水平,请翻看第126页。

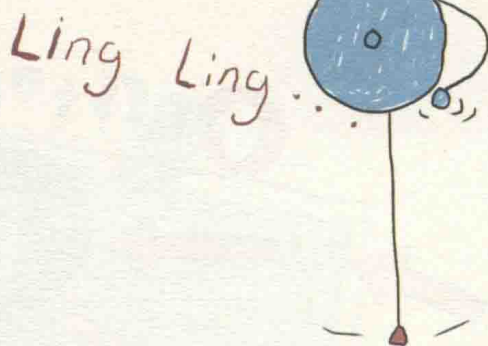
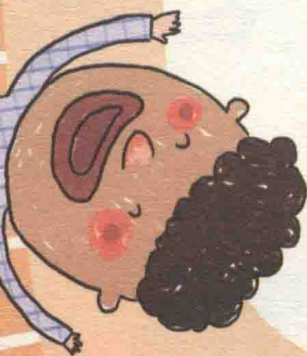
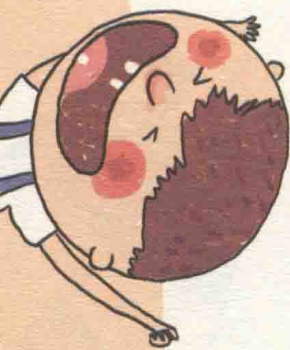
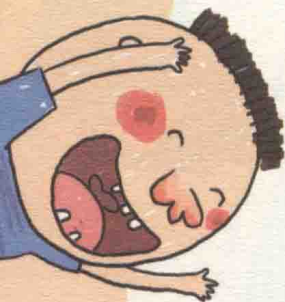
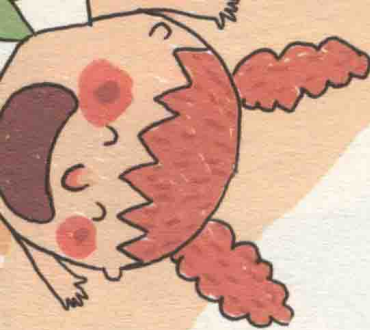


Contents

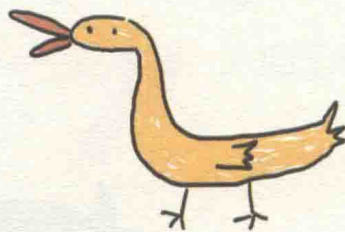
目录

- 一 我可不紧张 1
- 二 我才不是胆小鬼 15
- 三 有口音也没什么 27
- 四 受欢迎的滋味 39
- 五 我不比别人差 49
- 六 当值周生是小CASE（意思）... 61
- 七 我永远都是最棒的 73
- 八 这点儿挫折不算什么 85
- 九 自信不等于自大 99





十 假期, 你好	111
玩一玩	121
测试结果出炉了	126
我的21天自信养成计划	127
为自己加油	128
有声故事征集令	129
阅读反馈	133

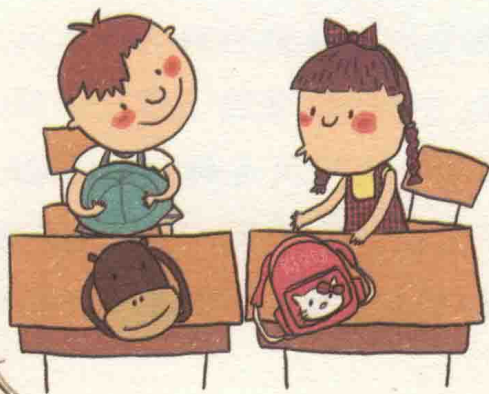


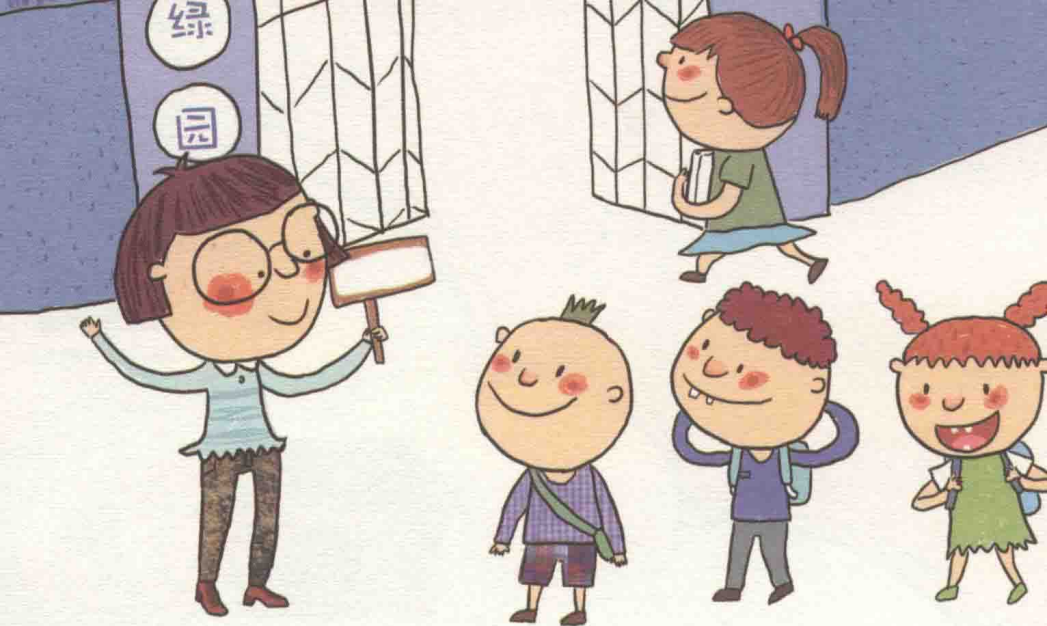


扫一扫，听故事！



一 我可不紧张





今天是妥妥上学的第一天，他穿上妈妈买的新衣服，蹬上奶奶买的新鞋子，背上爸爸买的新书包，神气十足地出现在绿园小学的校门口。

小学和幼儿园究竟有什么不一样呢，看着高年级的大哥哥大姐姐们，妥妥既好奇又忐忑。

今天的绿园小学比以往任何一天都热闹，因为今天不仅是新学期的第一天，还是一年级新生报到的日子。马路上停满了送孩子的车辆，校门口黑压压的全是人，有的家庭甚至是爸爸