



《手捧智库》丛书·成长顾问系列

SHOUPENG ZHIKU CONGSHU CHENGZHANG GUWEN XILIE

第三辑

共5本

1本

天天好习惯

天天好习惯，
日久出奇迹

中小学生课堂内外智慧成长读本(3-7年级)



中国青年出版社



《手捧智库》丛书·天天好习惯

天天好习惯， 日久出奇迹

总策划：一 功

主 编：一 功

编 委

一 功 闫倩倩 姬忠勋

李振蕊 邱 珊

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

天天好习惯·天天好习惯,日久出奇迹/一功主编.——
北京:中国青年出版社,2017.4

(手捧智库丛书)

ISBN 978-7-5153-4715-8

I. ①天… II. ①一… III. ①小学生—习惯性—能力
培养 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081305号

责任编辑:李茹 liruice@163.com

美术编辑:邱珊 谢炎红 宗小芳

书 名:天天好习惯·天天好习惯,日久出奇迹

出版发行:中国青年出版社

网 址:www.cyp.com.cn

社 址:北京东四十二条21号

邮政编码:100708

营 销:北京勤+诚文化传媒有限公司

电 话:(010)64823391

印 刷:北京汇林印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/32

字 数:120千字

印 张:8

版 次:2017年6月北京第1版

印 次:2017年6月北京第1次印刷

定 价:25.00元



手捧智库丛书·成长顾问书系

买书必读

关于《手捧智库》丛书

◎ 关于编书缘起与过程

读书为乐，读书为学，读书为与知识结缘，无乐、无学、无缘不读书。为读者编一套读之有乐、读之益学、读后能与知识结缘的书，是我编该书的起因。

我自幼至今读书大几十年，编书小几十年，在这大几十年与小几十年与书打交道的过程中获取了一点灵感心得。“什么时候能为自己，为读者编一套好(hǎo)读，好(hào)读，读之有用的书”，用时尚的语言表述，为“有趣又能提升正能量的书”这一夙愿，在我心里存了很多年。在这期间创办了《实用文摘》期刊，用此理念做编刊目的，期刊从创办至今已有八年时间，在这若短若长的八年里，期刊的年发行总量已飙升至近千万册，收到读者来信数万封。

在期刊深受读者热捧的激励下，我用了长达三年多的时间，采访中小学师生、采录文稿资料、策划创意、编辑加工了这套《手捧智库》丛书。

以上是编辑该丛书的缘起与过程。当你手捧此书时，我们已相互与知识结缘，我们还有可能成为忘年交式的好朋友！望你不弃！

◎ 关于本书的长相、内容与阅读功效

人长相好，受人待见；书长相好，招人爱看。本书长相好不好，你说了算，我不敢妄言自夸。

关于本书的内容与功效，我给你叨叨几句。本丛书共分六大专题、六十五个小专题，每个专题紧扣新课标阅读要求，更是直奔你课内有用阅读、课外有趣阅读的目的而编。

你看了此书后有什么作用，我不敢瞎猜，我说点我审阅书稿后的收益。我读完这六个专题后，了解了古今上千位名人能成为名人的玄机与方法；知道用什么方法爱国、爱党、爱亲人、爱朋友了；知道了什么是智慧、哲理、幽默；知道了N多个有趣好玩又很实用的百科知识；知道了张果老为什么倒着骑毛驴，古希腊是一个拥有什么文明的国度……总之，我读了这六个专题的书稿后，会讲故事

了，会写《关于〈手捧智库〉》了，周围的人还送了个雅诨号叫“问不倒”。同时，我审阅完书稿后决定，用编该书所赚的工钱买三套书：一套留给自己，无事时复读；一套卖给儿子，诱他去补课；一套当礼物，赠给未来的孙子做家庭教材（因为此书内容再过三百年还有用），这就是我在该书付梓前，在校样上签完字的感想。

你阅读后有什么心得体会，希望来信交流，这也是我的殷切期盼！

◎ 关于读好书的讨论

遇好书不读，如遇圣贤不拜；遇好书不读，如遇良友不交。什么是好书，我认为一本好书如同圣贤，如同良友，书里应有“好看的鲜花与好吃的苹果”。

目前书市上的书多，且杂而乱，要想找几本适合自己读的书很难。

什么样的书是适合自己读而又好读有用的好书呢？以我读书、编书几十年的经验来看，好书应具备如下几个主要条件：一是长相好看，拿着舒服，书里书外都透着文化气儿；二是文从字顺，表意准确；三是文载思想高尚，或文载知识准确、新颖；四是书中知识

难度与自己的阅读能力匹配，或稍高点。

我认为具备以上四个条件的书，对读者应是好书。你是怎么认为的呢？请大家共同来探讨。

在此讨论什么是好书的目的是，请你给该书打打分，看看书里是否有“好看的鲜花与好吃的苹果”。

◎ 关于本书的你、他（她）、我

愿你读了本书之后，成为一个令他（她）尊敬的人；愿他（她）读了本书之后，成为与你相互交流读书心得的好朋友；愿我能成为一个为你、他（她）编了一套读之有趣、读之有用的好书的编辑；更愿你、他（她）、我咱们与知识结缘，成为爱读书的好朋友。

— 功

书于北京《实用文摘》编辑部

丁酉年·初夏



一、预习复习有计划，
独立思考效果佳

——智练学习好习惯

制订学习计划 / 002

每天预习功课 / 005

课堂上专心听讲 / 009

学会记笔记 / 012

培养善于提问的习惯 / 015

课堂上积极回答问题 / 018

认真对待每一次作业 / 020

课后要经常整理和复习 / 023

面对考试不紧张 / 026

试卷分析同样重要 / 030

勤于动笔 / 033

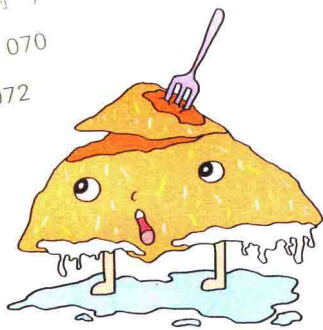
经常翻阅工具书 / 036

- 注意整理学习用品 / 040
一起开始晨读吧 / 042
练一手漂亮的字 / 044
练就一双火眼金睛 / 048
学会独立思考 / 051

二、勤俭整洁习惯好， 合理饮食少不了

——智练生活好习惯

- 早睡早起 / 056
少喝饮料，多喝白开水 / 059
多吃蔬菜和水果 / 062
不边走边吃 / 064
每天运动1小时 / 067
穿戴要整洁 / 070
保护牙齿 / 072



- 爱护自己的眼睛 / 074
培养正确的身姿习惯 / 077
科学利用电视和电脑 / 080
物归原处使用方便 / 083
不乱丢垃圾和脏物 / 086
培养热爱劳动的习惯 / 089
珍惜父母的血汗钱 / 092
培养爱护公共财物的习惯 / 095

三、爱己爱友爱亲人， 乐观自信知感恩

——智练做人好习惯

- 培养孝敬父母的习惯 / 100
做一个勤奋自强的人 / 103
学会严于律己 / 106
学会自我反省 / 108
相信自己是最棒的 / 112
拥有一颗感恩的心 / 115



拥有乐观的心态 / 118

学会宽容 / 122

三人行必有我师 / 126

做个有毅力的人 / 129

培养守信用的习惯 / 132

成为一个幽默的人 / 136

发现和感受美丽 / 139

培养遵纪守法的习惯 / 142

每天进步一点点 / 145

四、认真踏实又专注，

胆大心细不马虎

——智练做事好习惯

做事要专注 / 150

量力而行是明智 / 153

细节决定成败 / 156

做事不马虎 / 159

不要失去你的耐心 / 162



头脑要时刻冷静清醒 / 164

不做拖拉鬼 / 166

做事追求完美 / 170

做事要讲究效率 / 172

做事不浮躁 / 174

开启你的创意空间 / 177

培养做事坚持到底的习惯 /

为自己的过失埋单 / 184

吃亏就是占便宜 / 187

不畏挑战，勇敢尝试 / 190

跟着大家走，小心错 / 194



五、言行文明乐助人， 将心比心得人心

——智练社交好习惯

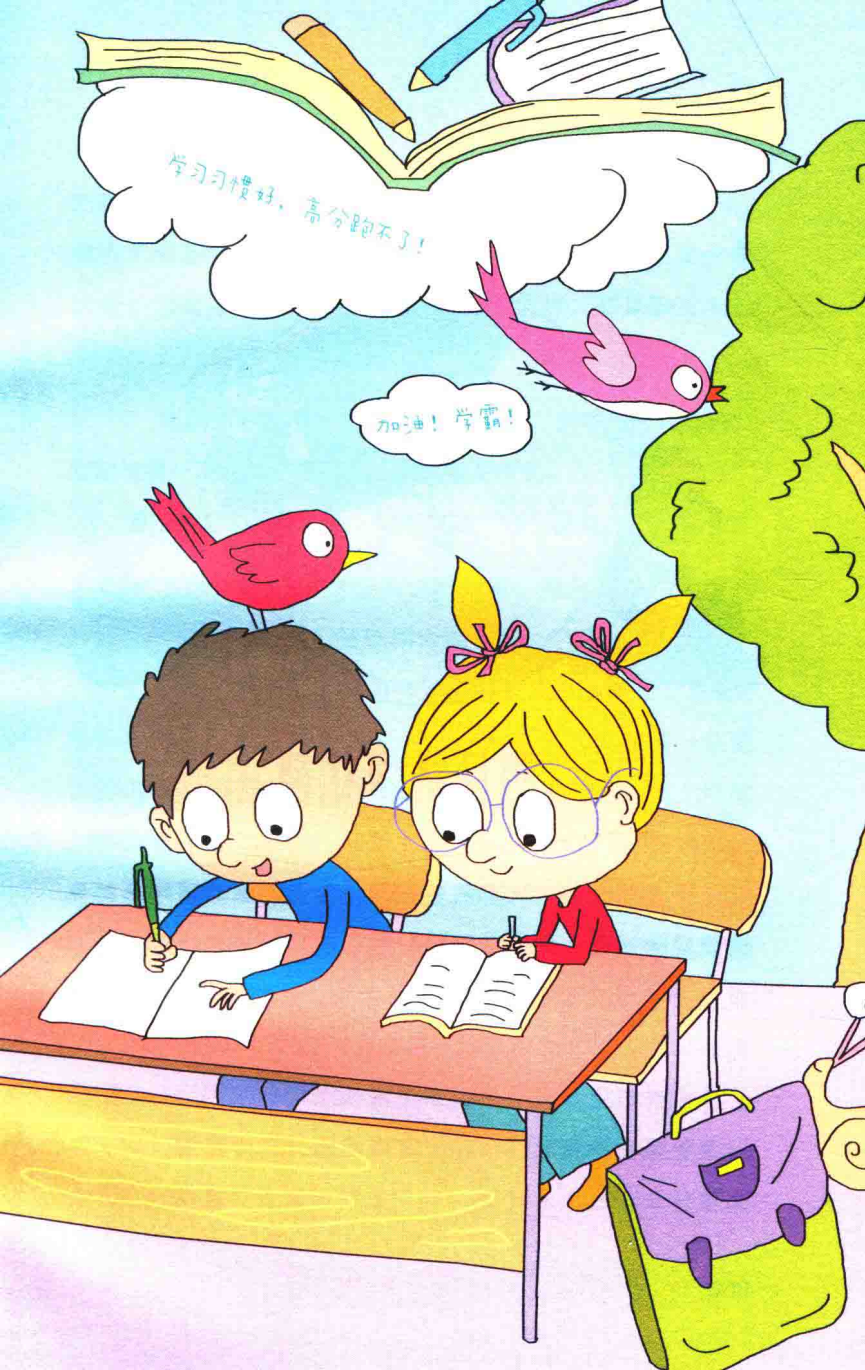
好孩子要远离粗话和脏话 / 198

管好自己的嘴巴 / 201

每天都要微笑 / 204

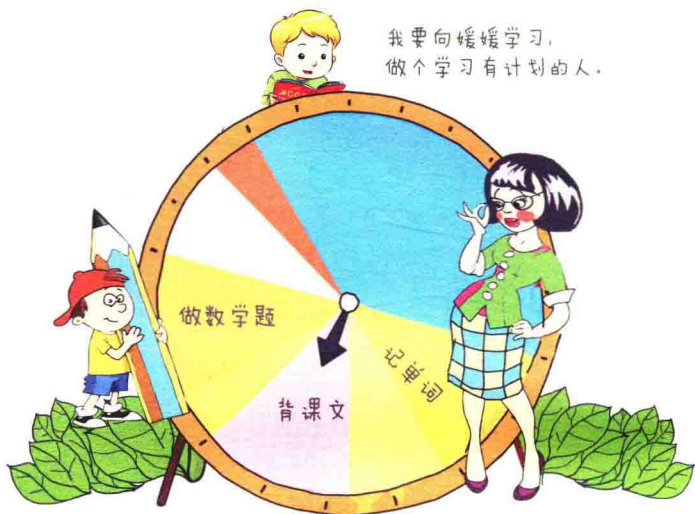
- 不乱动别人的东西 / 206
及时把借来的东西送回去 / 209
平等待人赢得朋友 / 212
学会倾听 / 214
多关注别人的优点 / 217
换个位置来思考 / 220
培养乐于助人的习惯 / 223
信任对方 / 226
主动与他人交往 / 230
用真诚换真诚 / 233
学会团结合作 / 236





学习习惯好，高分跑不了！

加油！学霸！



我要向媛媛学习，
做个学习有计划的人。

制订学习计划

故事吧

媛媛和娣娣是一对孪生姐妹，她们无论从身材相貌、说话声音到行为方式都极其相似，所以周围的同学总把她们姐妹俩认错。如此相似的姐妹，在学习成绩上娣娣却比媛媛差很多。家长和老师都很奇怪，她俩各方面都很像，怎么偏偏在学习成绩上有着天壤之别呢？

最终还是媛媛自己说出了原因：“从小和妹妹一起玩，一直觉得她比我聪明多了。可是我每天学习很有计划，早上学什么，晚上看什么，一个星期该做多少道题，要背会

几篇课文……都清清楚楚列出来。而娣娣呢,今天想学语文,明天又要复习数学,每天都是随性而学,虽然她也没少费工夫,但就是效果不佳。”听了这样的解释,娣娣和大人们都明白了。

高手
点睛

聪明的你还在为背着“学习困难户”的称号而烦恼吗?那就检查一下自己是否是个无计划主义者吧!

做个学习有计划的人,轻松摘去“学习困难户”的称号!

高手
支招

1. 制订学习计划要从实际出发。就是要从你的生活规律、可用时间、学习基础和兴趣等方面综合考虑。

2. 不要把时间和学习内容安排得太紧或者太松。比如:假设你每天早上头脑最清晰,就应该给自己多安排一些记忆的内容;如果你每天的作业量很多,就不要在晚上增加过多的课外学习。

3. 有轻有重,不“一锅端”。分清哪些是重点学科,哪些是自己最感兴趣的科目和最薄弱的学科,再针对这些情况制订具体的学习计划。

4. 需要强调的是,语文、数学和英语是三门重点学科,我们每天都需要安排出一定的时间来学习。它们不但是重点学科,还是学习其他学科知识的基础,我们必须给以十二分的重视。

5. 对于相对轻松的学科，除了在计划表中安排适当的时间外，还可充分利用零星的时间，这样的安排更有利于提高学习效率。

6. 长打算与短安排相结合。比如：在新学期开始，先写一个整个学期的学习计划，列出本学期各学科要达到的大目标。短安排则是更加具体的行动计划，可以是一周的学习内容甚至是每天的安排。

从制订每天的学习计划开始吧！天天规划一下学习内容，严格去执行，每天晚上睡觉前检查计划的完成情况，如果实行起来觉得不合理就及时调整，很快你就能感受到按计划学习的效果了。当你能在规定的时间内完成作业，当你每天开始固定的预习、复习，当制订学习计划已经成为你的习惯时，你的学习就会迈进一个全新的局面。

