

学生励志馆03

当代小学生素质教育优秀读本

北京大学人才研究中心研究室 推荐

小学生要养成的 50个习惯

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。



王星凡/编著

在无忧无虑的日子里

与快乐做伴

乖巧地坐在温暖的灯光下

安静地读一些美妙的文字

让50个良好的习惯和你同行

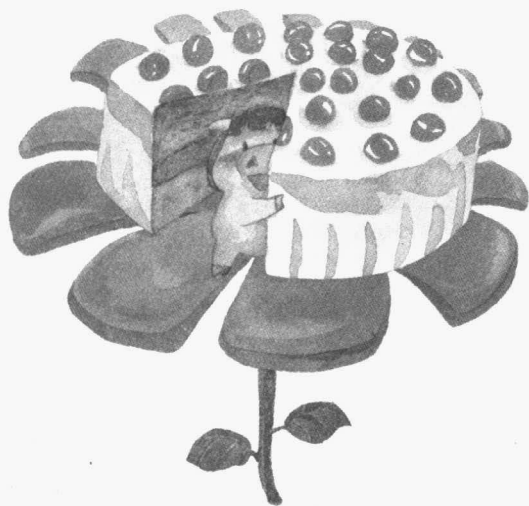
蓝天出版社

学生励志馆03

当代小学生素质教育优秀读本
北京大学人才研究中心研究室 推荐

小学生要养成的 50个习惯

王星凡/编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生要养成的 50 个好习惯/王星凡主编. -北京:
蓝天出版社, 2006.1

ISBN 7-80158-713-8

I. 小... II. 王... III. 小学生-习惯-培养
IV. G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151257 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市荣海印刷厂

开 本: 16 开(787×1092 毫米)

字 数: 130 千字

印 张: 11

印 数: 1—18000 册

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月北京第 1 次印刷

定 价: 18.80 元

推荐序

良好习惯往往是在青少年时期养成的。青少年有各种各样的梦想,要将这些梦想变为现实,从小就要养成一些良好的习惯。

一个人也许没有很好的天赋,但是,他一旦有了好的习惯,就一定会给自己带来巨大的收益。教育家叶圣陶先生早就说过:“教育就是培养习惯。”英国著名科学家培根,一生成就斐然,也曾深有感触地说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生。”

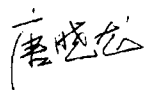
一个人精神、情操、品质、能力所形成的前提,便是良好的习惯。古训说“七分做人,三分做事”,习惯常常是透视一个人的反光镜,从习惯中可以看出一个人的品性、处理问题的态度等等。

习惯在本质上是自动自发的,经过一段时间之后,则会变成一种持久的影响力量。设想一下这种伟大的力量,它能够使你自动地获得更健康的体魄和更融洽的人际关系,使你取得更大的成功,为你生活、学习的方方面面带来积极而持久的影响,而这一切都是在不知不觉中进行的。对于个人的成长来说,如果一种方案具备了持久和自发的效力,还有什么方案能够与其媲美呢?

我认为,青少年的发展最主要的是要有健康的心灵和体魄,而养成良好习惯的第一步主要取决于从小养成良好的品德、健康、学习习惯等。

本书从生活习惯、健康习惯、学习习惯、处世习惯等方面阐述了养成良好习惯的重要性,并详细介绍了培养这些习惯的具体做法,语言生动、活泼,很适合青少年阅读。在阅读本书的过程中,你会发现在生活中增加一个好习惯是那么简单易行,而它们改变生活的力量却是那么强大。

养成良好的习惯,让好习惯伴随一生,相信你一定会收获一个更美好的未来!



北京大学人才研究中心研究员

前言

用童年奏出美丽的乐章

童年是欢乐的,是美好的。童年的回忆像珍珠一样闪着银色的光芒,人的一生中,童年是美丽的“金色年华”。

童年像一首歌,她涌动着春天的音符;童年像一个梦,她孕育着多彩的人生;童年是姥姥家那个错落有致的四合院,童年是那后院的梅子园,梅子树上结满了梅子,梅子树下有着梦一般的童年。

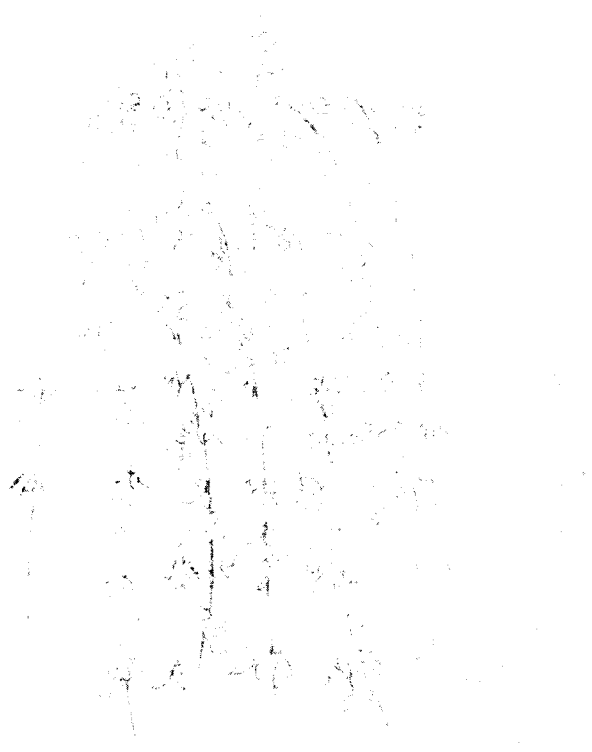
童年是皮球,拍出欢乐的笑声,拍出天真的幻想。每一次着地,每一次跳起,都不带一丝犹豫。

童年是桑果,紫色的梦幻,紫色的诱惑,让人回味无穷;童年是蝴蝶结,扎出天真无邪的我……

童年是首歌,一首动人心弦的歌。我们在悠扬的歌声中,在温柔的月光下,展开梦想的翅膀,在童话的神奇世界中翱翔。不仅如此,我们还自己创造童话,为每一朵花、每一棵树、每一只小动物编织一个美丽的梦想。童年,是满树满树飘香的野果枝头摇曳的童话,是满波满波合唱的蝈蝈儿的彻夜不倦的雄鸣。

童年是短暂的,它的一切秘密会在一个秋天被金黄的野果挥霍干净。
童年又是漫长的,那小小的身影会在充满挑战的一生中顽皮地晃出无尽的回忆。童年是栖在窗口的小鸟,一动就会飞掉。

童年是不可替代的。童年的欢乐,值得一辈子收藏。



第1章 品德习惯

- 1 爸爸,您坐下,请喝一杯茶!
培养孝敬父母的习惯/3
- 2 为爷爷奶奶做些事情
培养尊敬老人的习惯/6
- 3 谢谢你,不客气!
培养礼貌用语的习惯/8
- 4 爱护公物 从我做起
培养爱护公共财物的习惯/11
- 5 做保护环境的小卫士
培养爱护环境的习惯/14
- 6 诚实的孩子受人爱
培养诚实的习惯/17
- 7 对不起,我错了!
培养敢于承认错误的习惯/20
- 8 说了就要努力做
培养守信用的习惯/23
- 9 不做任性的孩子
培养自我克制的习惯/26
- 10 做一个守法的小公民
培养遵纪守法的习惯/29

第2章 学习习惯

- 11 让参考书做自己学习的好帮手
培养使用参考书的习惯/35
- 12 不明白的一定要问
培养善于提问的习惯/38
- 13 多动脑筋勤思考
培养善于思考的习惯/41
- 14 好的计划是成功的一半
培养制订学习习惯/44
- 15 笨鸟先飞早入林
培养课前预习的习惯/47
- 16 上课不分心 成绩得高分
培养专心听课的习惯/50
- 17 作业不马虎 做事不糊涂
培养认真完成作业的习惯/53
- 18 用日记记录下成长的脚印
培养每天坚持写日记的习惯/56
- 19 掌握记忆的小窍门
培养遵循记忆规律的习惯/60
- 20 安排时间读点好书
培养阅读的习惯/63



- 21 各门功课都学好 花开才会
样样红

培养各科均衡的习惯/66

- 22 把考试当作平常的事情

培养正确对待考试的习惯/69

- 23 知识在应用时才有力量

培养学以致用习惯/72

- 24 争取写一手漂亮的汉字

培养正确书写的习惯/75

第 9 章 健康习惯

- 25 与近视眼说 Byebye

培养正确的用眼习惯/81

- 26 别忘了让大脑休息

培养科学用脑的习惯/84

- 27 干干净净迎接每一天

培养讲究卫生的习惯/87

- 28 不偏食,不挑食

培养良好的饮食习惯/90

- 29 站直坐正走得稳

培养良好的身姿习惯/93

- 30 赶跑缠着你的瞌睡虫

培养早睡早起的习惯/96

- 31 我运动 我健康

培养锻炼身体的习惯/100

第 10 章 生活习惯

- 32 自己的事情自己做

培养独立自主的习惯/105

- 33 用过的东西放回原处

培养物归原处的习惯/108

- 34 用眼睛发现世界的美好

培养善于观察的习惯/111

- 35 让网络做自己的良师益友

培养健康上网的习惯/114

- 36 红灯停 绿灯行

培养遵守交通规则的习惯/117

- 37 用双手美化我们的生活

培养热爱劳动的习惯/120

- 38 谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

培养勤俭节约的习惯/123



39 面对困难,勇敢地试一试

培养敢于尝试的习惯/126

40 珍惜生命,学会保护自己

培养善于自我保护的习惯/130

41 时间是一点一点挤出来的

培养珍惜时间的习惯/134

第 5 章 处世习惯

42 不乱动别人的东西

培养尊重他人的习惯/139

43 发现别人优点,赞美别人

培养向他人学习的习惯/142

44 帮助别人就是帮助自己

培养帮助同学的习惯/145

45 一个巴掌拍不响 众人鼓掌
声震天

培养与人合作的习惯/148

46 谦虚使人进步 骄傲使人落后

培养谦虚的习惯/151

47 告诉自己——我是最棒的!

培养自信的习惯/154

48 做事认真细致,避免粗心大意

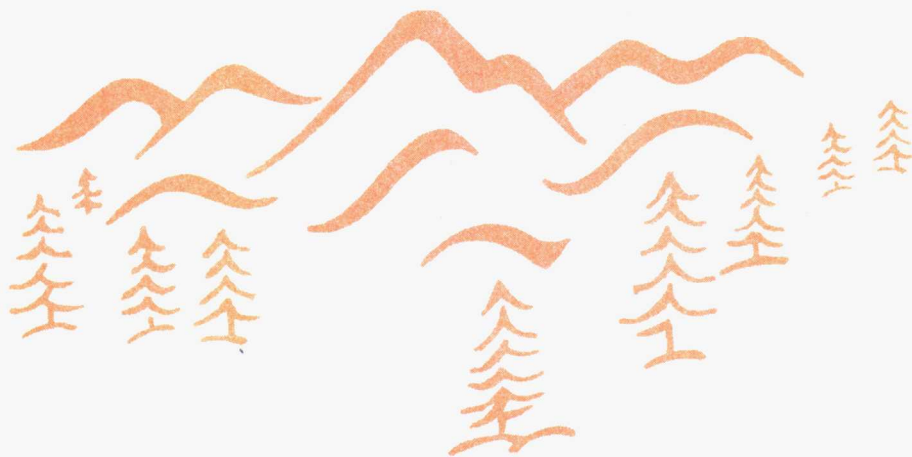
培养认真细致的习惯/157

49 静静地听别人讲话

培养耐心听他人说话的习惯/160

50 做事情有始有终

培养做事坚持到底的习惯/163



第1章

品德习惯

Pin De
Xi Guan



一个人的品行如何，决定着他的未来是昏暗无光，
还是光芒四射。在自己的心灵里精心种下一颗美德的种
子，日后才能长成一株参天大树，收获一个美好的未来。



爸爸,您坐下,请喝一杯茶!

培养孝敬父母的习惯

Baba Ninzuoxia Qingheyibeicha

习惯 1

培养孝敬父母的习惯

孔子是我国古代伟大的教育家,被后人尊称为“圣人”,他的学生可多了,有三千多个呢。一天,一个名叫子游的学生不太明白“孝”是什么意思,就去问他的老师孔子。

子游说:“老师,‘孝’是什么意思啊,您能告诉我吗?”

孔子说:“现在一提到‘孝’字,有的人认为能够养活父母就算孝敬了。其实,狗和马也能做到这一点。但是,狗和马只会养活父母,不会尊敬父母,不能为父母端茶送饭,问寒问暖等。所以,人如果不尊敬父母、不孝顺父母,那就和狗、马的行为没有什么区别了!”可见,能够孝敬父母是做人最根本的道理。

孝敬父母是我们中华民族的传统美德。在家喻户晓的《三字经》中提到过九岁黄香孝敬父母的故事。

黄香九岁的时候,妈妈去世了,他心中十分悲伤,但是懂事的他,不但没让爸爸为自己担心,反而很会关心和照顾爸爸。寒冷的冬天,黄香总是在晚上先钻到爸爸的被窝里躺一会儿,把爸爸的被窝暖热,才回到自己的床上睡觉。炎热的夏天,黄香就手摇蒲扇,为爸爸驱赶炎热和蚊子。

有一年,黄香的家乡发生灾害,田地里的庄稼颗粒无收,很多人都出外逃荒要饭。因为爸爸年老体弱,黄香就让他留在家里,自己到附近的村庄讨饭。一天,他来到一家豆腐坊,人家见这个孩子非常可怜,很想给他点儿豆腐。可是大灾之年,豆腐坊没有大豆作原料,早就关门停业了,店主实



在拿不出什么能充饥的东西给他。于是,就把半月前做豆腐时没卖完的、丢在稻草上的一卷发霉的“千张”(压制得很薄的“豆皮”)给了黄香。黄香回到家里,把这卷发霉的“千张”用刀切成一寸厚的小卷儿,加上油、盐、姜放在锅里煮熟后,自己先尝了一口,感觉这碗“霉千张”不仅没有什么毒素,而且味道非常鲜美,就端给爸爸吃,看着爸爸津津有味地吃着,黄香非常高兴。

读了上面的故事,你有什么感想呢?

黄香对父母的孝心是令我们敬佩的,我们要从小就懂得知恩必报,孝敬父母。我们每个人的成长都离不开父母的养育,爸爸妈妈辛辛苦苦在外面干工作、在家里干家务,还要照顾我们的学习和生活。他们都有一个共同的特点,就是总爱说“反话”:明明是累了,但为了让我们吃好穿好,却说自己不累;明明是饿了,但有好吃的却为我们留着,说自己不饿;明明是困了,但还陪着我们做功课,说自己不困。当父母的大都这样,把自己的全部身心都给了孩子。可是我们做子女的,是否常常为父母着想?黄香跟我们的年龄一样大,他能为父母着想,我们也一定能!

孝敬父母不应当是句空话,而应该体现在行动上。可是看看我们的周围,很多小朋友成了家中的“小太阳”,父母却变成围着“太阳”转的“月亮”。有很多小朋友不知道父母的工作情况,不知道父母的钱是怎么来的,只知道向父母要钱买这买那,认为父母给孩子吃好、穿好、用好是天经地义的事情。这样我们怎么会从心底孝敬父母呢?父母每天在外辛苦地工作,每一分钱都凝聚着他们的血汗,来之不易啊!我们应该珍惜自己的生活,感激和敬重父母。

父母养育了我们,我们应为他们多做事。孝敬父母要从小事做起,在日常生活中培养孝敬父母的好习惯。当父母生病时应该主动端茶送水,为他们求医问药,多说宽慰话;当父母外出时,我们应提醒父母是否遗忘东西或注意天气变化;承担力所能及的家务劳动,打扫卫生,洗刷碗筷等。这样坚持不懈地努力,孝敬父母就成为我们自然而然的习惯了。



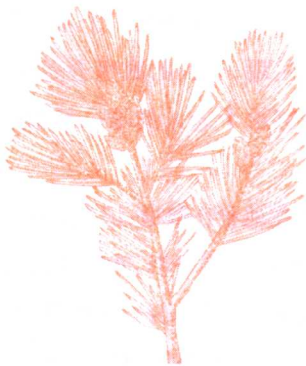
做一做

为养成孝敬父母的好习惯,可从下面的事情开始做起。记住!习惯不是一天两天养成的,要坚持做下去哦。

1. 在爸妈工作完后,问候一声:“妈妈(爸爸),您歇会儿吧。”
2. 在爸妈下班回到家时,给他们倒杯水。
3. 说话、走路或者看电视都轻悄悄的,不打扰父母休息。
4. 饭前摆放好餐具。
5. 饭后收拾餐具,洗碗、擦桌子。
6. 记着爸爸妈妈的生日,亲手为他们做一个小礼物。
7. 父母生病时不忘提醒他们吃药。
8. 把自己的房间收拾整洁,不给父母添麻烦。
9. 父母批评我们的时候要虚心接受,想想父母都是为我们好,自己应该学会反思并渐渐改掉缺点才对。
10. 不独占好吃的东西,和爸爸妈妈一起享用。

听一听

找到《烛光里的妈妈》这首歌的磁带或者光盘等,深情倾听这首歌的旋律。



习惯 1

培养孝敬父母的习惯



2 为爷爷奶奶做些事情

培养尊敬老人的习惯

Weiyeyenainainazuoxieshiqing

小朋友一般都喜欢听故事,你呢?如果你也喜欢,不妨来听听下面这个真实的故事吧。

有一位老人,身体极其虚弱,生活难以自理。于是,就搬去与儿子、儿媳及4岁的小孙子同住。老人的手经常不由自主地颤抖,他的眼目昏花,步履蹒跚。

刚开始,全家人坐在同一张桌子上用餐。渐渐地,儿子儿媳就发现上了年纪的老父亲摇晃着手与衰弱的目力使他无法顺利进餐。比方说,豌豆会经常从他拿着的汤匙上抖落下来;当他握住杯子时,牛奶会泼到桌布上。儿子儿媳终于忍不住了,“我们必须改变这种现象。”儿子说,“我受够了,牛奶会泼出,吃饭会出声,食物会流落于地……”

从此以后,夫妇俩就在墙角设置了一张小饭桌。在那个角落,祖父一人孤独地吃着饭,家中其他成员则在另一边享受着美食。再后来,当祖父打破了一两个碟子后,他的食物就被盛在一个木碗里面。有时,当家人偶尔朝那边瞥一眼时,他们会发现,老人的眼里含着泪。他显得那么的孤独、无奈。然而,这对夫妇所能够给予老人的唯一话语仍旧是,警告他不要弄翻食物,不要将叉子跌落。

这一切,4岁的孩子都默默地看在眼里,记在心里。一天,晚饭前,孩子在地板上玩着小木块。父亲看见了,觉得好奇,就走过去,柔声问道:“你在做什么呀?”也许是被父亲特别的语调所感染,孩子回答道:“哦,我在做一个小碗,等我长大以后好拿来给你们用。”4岁的孩子说完了,仍旧微笑着玩他的小木块。



习惯2

培养尊敬老人的习惯

父母深深地被孩子的言行触动了，他们竟无言以对，眼泪大滴大滴地从面颊上滚落。虽然都没有说什么，他们却都知道该怎么做。那晚，丈夫小心地扶着老父亲的手，将他接引到饭桌上。接下来的日子里，祖父与家人一道用餐，不分彼此。从此以后，无论是丈夫还是妻子，都没有再在意诸如叉子掉下来，牛奶泼出来，或是桌布被玷污了之类的事了。

听了这个故事，你想到了什么呢？

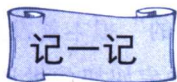
在平时的生活中，尊敬老人的事儿随处可见。我们可以看到马路上，戴着红领巾的同学，扶着老人过马路的情景；在公交车上，主动给老人让座的情景等。

在我们的家庭中，除了爸爸妈妈，爷爷奶奶是最疼爱我们的人了，甚至超过了爸爸妈妈对我们的疼爱，我们没有理由不尊敬老人，更没有理由伤害老人的心。尊重老人的习惯在于从小培养，时时刻刻想着为老人做些事情，自己能做的事情坚持自己做。只要你留心培养自己尊敬老人的习惯，相信你会做得更好，也会得到老人的更多关怀。



做一做

1. 扶爷爷奶奶上下楼梯。
2. 为爷爷奶奶盛饭。
3. 陪爷爷奶奶说话。
4. 给爷爷奶奶唱歌或跳舞。



记一记

对老年人的尊敬是自然和正常的，尊敬不仅表现于口头上，而且应体现于实际中。

——戴维·德克尔

你不同情跌倒在地老人，在你摔跤时也没有人来扶助。

——印度谚语