

青/少/年/好/品/德/大/课/堂



激励你一生的 好习惯

王晖 / 主编

JiLiNiYiShengDeHaoXiGuan

任何一个人在成长过程中都离不开教育，

而教育就是培养人的良好习惯。

家庭是教育的最好教室，

父母是孩子最重要的老师。

父母的第一责任是教育孩子。

而教育孩子的第一位就是培养孩子的好习惯。

内蒙古大学出版社

青/少/年/好/品/德/大/课/堂



激励你一生的 好习惯

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

激励你一生的好习惯/王晖 主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2009.4

(青少年好品德大课堂丛书)

ISBN 978 -7 -81115 -631 -7

I. 激… II. 王… III. 习惯—培养—青少年读物 IV. B842.6 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 048693 号

书 名	激励你一生的好习惯
主 编	王 晖
责 任 编 辑	赵 英
封 面 设 计	长江工作室
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京蓝空印刷厂
开 本	16
印 张	18
字 数	300 千字
版 期	2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978 -7 -81115 -631 -7
定 价	130.00 元(全五册)本册 26.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

序 言

在漫漫的人生之路上,我们根本无法预料要经历多少坎坷。在每一次的成功背后,也许都要经历唐僧取经般的九九八十一难。假如我们的生命真有无限长的话,即使把所有路都走一遍都无所谓,然而事实是生命有限,人生苦短,人生真正能够做事的时间不过是短短的几十年。

鉴于此,我们编著了此套《青少年好品德大课堂》,作为青少年朋友面对现实生活的一面旗帜,来激励和丰富自己的人生,共同朝着美好的目标而奋斗。

《激励你一生的名人故事》——从名人的人生之路中吸取丰富的营养;

《激励你一生的哲理故事》——演绎经典哲理故事,丰富知识,开拓视野;

《激励你一生的好习惯》——成就一生的良好习惯,改变命运的行动指南;

.....

书的力量是巨大的,它可以引导人的一生走向成功。卡耐基曾经说过:“人生的价值,就是创造有价值的人生。正是如此,人生最值得回味的地方并不在功成名就之时。”这是一句至理名言,也是一切人生理念的思想基础。



目 录

第一章 良好的学习习惯

培养孩子浓厚的学习兴趣	2
培养孩子的学习欲望	5
引导孩子制定合适的学习计划	5
引导孩子利用多种途径来学习	7
培养孩子的学习注意力	8
培养孩子课前预习的好习惯	9
培养孩子高效学习的好习惯	14
培养孩子积极回答问题的好习惯	18
培养孩子抓住课堂重点的好习惯	21
培养孩子高效完成作业的好习惯	23
培养孩子的作文兴趣	26
培养孩子复习功课的好习惯	28
引导孩子少看电视多读书	29
培养孩子规定学习时间的好习惯	30
培养孩子做归纳总结的好习惯	32
培养孩子善于自我测试的好习惯	34
培养孩子自己选择课外书的能力	36
培养孩子掌握解题的方法	37
让孩子参加各种知识竞赛	39

激
励
你
一
生
的
好
习
惯

第二章 做优秀的孩子

培养孩子的独立个性	42
-----------------	----

青少年好品德大课堂

激励你一生的好习惯

培养孩子良好的精神素质	43
培养孩子健全的人格	45
培养孩子自律的性格	48
培养孩子良好的道德习惯	50
培养孩子诚实的品格	51
培养孩子谦虚的品质	53
培养孩子的宽容品质	55
培养孩子坚强的意志	57
培养孩子坚强的自信心	59
培养孩子精益求精的品性	60
培养孩子遵纪守法的品性	62
培养孩子的幽默气质	65
培养孩子脱困自救的能力	67
让孩子在挫折中锤炼	68

第三章 创新能力

培养孩子良好记忆的好习惯	72
培养孩子思维方式的发展	73
培养孩子独立思考的习惯	75
培养孩子独立生活的能力	77
让孩子充分发挥自己的长处	80
培养孩子的高品质创造力	82
让孩子“玩”出创造力	84
培养孩子的荣誉感	86
培养孩子丰富的想象力	87
培养孩子的模仿行为	89

第四章 学习是一生的大事

培养孩子的想象力	92
教孩子专心学习	95



激发孩子学习的兴趣	97
培养孩子的观察能力	100
让孩子养成虚心好问的习惯	102
善于科学用脑	104
养成正确书写的习惯	107
教育孩子勤于思考	110
让孩子爱上创造	113
让孩子时刻记录下精彩瞬间	115
培养孩子的时间观念	117

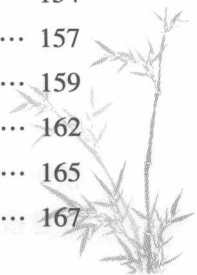
第五章 养成好的生活习惯

激励你一生的好习惯

教会孩子自理	122
培养孩子讲卫生的习惯	124
让孩子学会自我保护	127
让孩子爱上运动	129
培养孩子做家务的习惯	132
爱惜劳动果实	134

第六章 做人的重要性

培养孩子的责任意识	138
自信让孩子做得更出色	141
帮助他人就是提升自己	145
培养孩子积极乐观的心态	148
让你的孩子懂得谦虚	151
培养孩子独立自主的意识	154
要让孩子学会自我克制	157
让孩子懂得一点儿法律常识	159
培养孩子的合作意识	162
敢于面对激烈竞争	165
学会坚强	167





第七章 德才兼备的人

诚实守信是孩子健康成长的基石	172
宽容是孩子为人处世的必要条件	177
孝敬父母让孩子的品德更完美	179
教孩子有礼貌地和别人相处	182
培养孩子勤俭节约的美德	184

附 录 父母必须了解孩子的不良习惯

激励你一生的好习惯

不要让孩子一个人躲在角落里	188
帮助孩子改掉自私自利的毛病	190
防止孩子骄傲自大	192
纠正孩子说谎的习惯	194
让孩子的胆量再大一些	197
让孩子学会从挫折中成长	199
克服过分自卑的心理	201
帮助孩子改掉嫉妒他人的毛病	204
教孩子不爱慕虚荣	207
适当给孩子批评	210
使任性的孩子变温和	213
不能乱发脾气	216
教孩子守信的重要性	219
纠正孩子磨蹭拖沓的习惯	221
改掉孩子顺手牵羊的毛病	224
让孩子管住自己的手	227
让孩子管住自己的嘴	229
依赖别人就会限制孩子的成长	231
让孩子注意自己的语言	235
预防“早恋”	237
注意孩子的营养均衡	240

青少年好品德大课堂



孩子不能沉迷网络游戏	243
给孩子灌输吸烟有害健康的知识	246
将东西放在合适的位置	249
让孩子学会保护眼睛	251
帮助孩子改掉吮咬手指的毛病	254
送给孩子一个可爱的闹钟	256
为孩子准备好纸和笔	259
为孩子规定好看电视的时间	261
不爱阅读	264
让孩子主动学习	267
提高孩子的学习效率	269
让孩子喜欢每个学科	271
不爱问问题	274
改掉孩子粗心的毛病	276

激
励
你
一
生
的
好
习
惯



第一章

良好的学习习惯





培养孩子浓厚的学习兴趣

孩子如果对学习没有兴趣,就不能从学习中获得欢乐。明智的家长,就要把握孩子成长和学习的规律,一切从兴趣开始,想方设法培养孩子的学习兴趣。

宋河是一个乐观上进、活泼开朗并对一切都感到好奇的小男孩,他的脸上总是挂着幸福自信的笑容,他对学习有着非常强烈的兴趣。宋河的家庭条件并不好,父母都是普通工人,收入都不高,而且没有什么文化,在学习上帮不了他什么忙,能给他的只有无尽的关怀和爱。对于宋河的学习,他们只能从培养他的学习兴趣入手,使学习对他产生吸引力,使他吸收知识的营养。

宋河的父母注意在他读书、看电影、看电视、玩游戏、听广播中,培养他对知识的兴趣与探索。除此之外,爸爸总是想办法让宋河陶醉在大自然之中,同时注意给予鼓励和引导。

爸爸喜欢带他去爬山,总是给山起上如“语文”、“数学”这样的名字,跟他说:你爬到山顶,就是把一门课程踩在了脚下,你就比山更高。爸爸小的时候没有机会去爬知识的山峰,不过爸爸后来无论遇到什么事,都没有认过输,希望你也不要被它们打败。请放心,爸爸永远在背后为你摇旗呐喊。你听风声,里面就有爸爸的喊声——儿子,加油! 儿子,加油!!

从小学开始,宋河就把学习看得像爬山一样,每当多明白一些知识、多改正一道错题,他都高兴得要命,好像和爸爸手拉着手,一起站到山顶上大喊一样。他每取得一点成绩,都急着跑回家告诉爸爸,爸爸也为他的成绩感到特别高兴,家里虽然没有钱买很多好吃的,但每天的气氛都像是过节一样。爸爸的笑容就是他学习最大的快乐。

母亲也帮助孩子收集有关资料,并有意识地将孩子已有所提高的阅读能力引导到学习上。很快宋河的学习成绩有了较大幅度的提高,成为班里数一数二的学生。



心理学的研究表明,兴趣能驱使人接近自己所喜欢的对象,鞭策人对事物进行钻研和探索,从事创新的、有趣的或个人爱做的事,乐此不疲,并会导致成功和成就。对中小學生来说,培养他们的学习兴趣具有非常重要的作用。

宋河的例子就充分说明,培养学生的学习兴趣并加以引导,可使学生很快地提高学习成绩。

一个学生对学习有了兴趣,他就会积极主动地要求学、喜欢学和坚持学。学习兴趣首先表现为对学习过程本身的喜爱,是学生求知的内在动力。

学习兴趣在学生的学习活动中起着重要的动力作用,尤其是对中小學生来说,由于他们年龄小、自制力差,在学习活动中常带有很大的盲目性,易受外界干扰,学习兴趣对学习成功就显得更为重要。中小學生有了强烈的学习兴趣,才会主动、持久地进行学习。许多调查材料表明,对学习有浓厚兴趣、自觉性强的学生,大都能专心听讲,注意力集中,认真做笔记,肯动脑筋,爱提问题,按时完成作业,主动阅读有关的课外书籍,并且有克服困难的顽强毅力。而那些漫无目标、缺乏学习兴趣的学生,在学习上往往很被动,学习不专心,对待学习任务敷衍了事,遇到困难易产生消极、畏难情绪,把学习看成一种负担。

兴趣不仅为学习提供强大的动力,而且有兴趣的学习还能促进孩子智力和能力的发展。学习活动是一个复杂的心理活动过程,不仅需要敏锐的感知、丰富的想象、灵活的思维和牢固的记忆,而且也需要热烈的情绪、坚韧的毅力以及稳定而集中的注意力。浓厚的学习兴趣能使孩子在学习过程中的各种心理活动处于最佳的工作状态,使他的注意力高度集中,专心致志,主动持久地观察,积极思考,甚至达到废寝忘食的地步。它能使学生获得良好的学习效果,更好地掌握所学的知识和技能。

为此,培养学生的学习兴趣是一条有效途径。只有培养起学生的学习兴趣,才能使他们处于积极的学习状态,做到观察敏锐、记忆牢固和想象丰富,善于提出问题、分析问题、创造性地解决问题。有许多天赋很好的学生,只有当他们接触到创造性劳动的时候,他们对知识的兴趣才会焕发出来。

有了对学习的兴趣,不仅有利于增强学习动力,发展学生的智力和创造力,而且还有利于培养孩子积极进取的精神。因为在孩子的精神世界中,天生对自己周围的世界充满着好奇和求知的渴望,天生想了解这个世界。有着浓厚兴趣的学习能满足孩子的这一需要。因为有兴趣的学习不是单纯为





青少年好品德大课堂

了储备知识,而是利用所获得的知识来解除心中的疑问,于是新的知识便成了孩子精神生活的需求,成了激发兴趣和热情的原因。这就使孩子感受到自身的智慧力量和热情向上的动力。

父母亲如何增强孩子的学习兴趣呢?

1. 与孩子分享学习的乐趣

要想让孩子对学习有兴趣,父母要先有兴趣,带领孩子一起寻找学习的快乐。父母开心的笑容是孩子最大的安慰,是支持孩子完成艰苦学业的无穷动力。大多数孩子努力学习,都是为了换取父母的高兴,以成绩作为对父母养育之恩的报答。

2. 陪孩子一道克服困难

当孩子出现厌学倾向时,父母不该指责孩子,应该耐心引导,先表扬孩子付出的巨大努力,再告诉孩子在他的强大攻势下,学习上的敌人快要投降了,只要一鼓作气,就可以“打过长江去,解放全中国”。

3. 设立学习成就奖

只要孩子能从学习中找到成就感,就给予适当奖励。要和孩子讲清楚,成就是怎么来的,付出了多少努力,克服了多少挫折。这样可以帮孩子看清楚自己取得的成绩,引导孩子获得更多的成就感,产生更大的兴趣。

4. 保持优秀

家长应该给孩子的各个科目都打一个“优秀”,要求孩子努力,保持自己得到的“优秀”。只要付出努力、取得进步,“优秀”就可以保持。不用和别人比,只要和自己比就可以了。这样可以帮孩子减轻心理压力,从容面对学习。

5. 别人的兴趣从哪里来

对缺乏学习兴趣的孩子,可以要求他向同学请教,看别人的学习兴趣都是怎么来的,吸取一切可以借鉴的方法。别人帮你解一道题,只能解决一时的问题,而如果能帮你找到学习的兴趣,就可以解决很多问题。

激励你一生的好习惯





培养孩子的学习欲望

对于教育孩子来说,如何使孩子产生强烈的求知欲望、激发孩子的学习热情,是家长最关心的问题。那么,怎样培养孩子学习的欲望呢?

1. 维护孩子的好奇心

孩子的奇思怪想,往往蕴藏着不可预测的潜能。父母对孩子的提问、质疑、探索甚至不同意见,应给予支持和鼓励,为孩子表现好奇心和满足好奇心提供更好的机会。

2. 与孩子一起学习

父母仅仅告诉孩子学业很重要是不够的,他们应当让孩子明白:学习不应随着某些学分或文凭的获得而结束——学习是一种生活方式。

3. 角色换位法

有些家长采取压制的方法,逼迫孩子多念书,往往适得其反。家长应该让孩子当学习的主人,设法使他们由被动变主动。

4. 寓教于乐法

孩子的天性就是好玩。当家长将孩子的学习融于娱乐之中,必然会事半功倍。孩子在快乐的同时,最易于放开思维,吸取新东西。

激励你
一生的
好习惯



引导孩子制定合适的学习计划

孩子的学习计划从完全由父母安排到能自订笼统的计划,已是难能可贵。孩子在踏出第一大步时,最需要父母的赏识,过分的要求往往会给孩子带来挫折感。我们习惯以成人的标准来衡量孩子的行为,却忘了孩子的身





青少年好品德大课堂

心各方面尚未成熟,这对孩子而言是不公平的。虽然孩子自订的计划欠周密,但是就“订立计划”本身而言,应该给孩子鼓掌奖励,因为孩子已经具备独立分配时间的能力了。

学习计划包含生活计划与读书计划,孩子自订的计划虽然笼统,却已涵盖生活和读书时间的安排,比起以往事事由父母安排,已是跨出自立的第一步了。但是,没有一个孩子的自立是自己可以独立完成的。他会模仿父母的生活方式和行为,或由朋友的做法得到启示,然后慢慢修正自己的计划,找出最适合自己的方式。因此,父母适度的引导对孩子在学习自立的过程中具有非常重要的意义。

那么,何种引导才是适度的呢?举例分析:晚上8点到9点是孩子计划做功课的时间,他应该如何充分利用这段时间呢?你可以给予孩子较具体的建议,如“复习今天的课业”、“预习明天的功课”等。假如以上的功课都做好了,孩子的精神、体力还很好,你不妨再建议孩子看看课外读物(如传记故事、科学丛书等),相信更有助于孩子自订比较周详的学习计划。

父母培养孩子订立学习计划,最好避免下列三点:

第一,父母对有关计划的内容和建议,不要强行加入自己的想法和希望。我们往往以成人的标准判断孩子行事的成败,而忽略了孩子本身的意愿,无形中造成孩子的压力和反抗的心理。例如,你觉得男孩子应该念理工,于是强迫孩子阅读科学丛书,但是孩子却喜爱文学故事,于是孩子变得不爱读书。因此,让孩子学习自立的先决条件是尊重孩子本身的意愿和希望。

第二,学习计划的内容不要安排得太紧凑,要让孩子有休息的时间。例如,读书的时间是一个小时的话,顶多演练2~3题,太多的习题反而会令孩子觉得厌烦。此时父母不妨引导孩子,以他能在预定的时间内完成为目标,也就是重质量而不重数量。

第三,在最初实行计划时,假若孩子无法依照计划行事的话(如原先计划6点半起床,却往往拖延至7点才起床),父母要避免挑剔或责难。因为如果他刚开始就失败而又无法获得父母的鼓励,通常就再也提不起继续的劲了。

因此,让孩子自订计划并非父母完全不加理会,而是要站在指导协助的立场。随着孩子年龄的增长,父母的参与也随之减少,只要稍微留意孩子的动向就可以了。



引导孩子利用多种途径来学习

如何引导孩子利用多种途径来学习?

1. 引导孩子利用广播和电视学习

无论是广播还是电视讲座,都同在教室上课一样,是以讲义为蓝本进行教授。因此,利用它们的最好方法就是遵守课堂教学的注意事项。但与上课不同的是,收听收看讲座完全靠个人自觉,由个人支配。孩子可以遵循下面两条原则:

(1)应有计划。把它加进孩子的整个学习计划之中去,带着一定的目的收听、收看。这些讲座的时间是固定的,要把收听、收看培养孩子学习习惯的一部分。

(2)应有选择。要分清是为了充实基础知识,还是为了专题学习,或者是为征服原来不会的新科目,从而决定收听、收看与否。最好是选择与学习目的相适应、时间允许、难度适合孩子的讲座,不要遇到讲座就收听、收看。

2. 引导孩子利用图书馆学习

图书馆是最好的学习场所,它为孩子提供了最理想的学习条件和学习环境。有条件的学生应坚持到图书馆去学习,这对孩子的学习是十分有利的。学生利用图书馆最主要的是要解决怎样查书的问题,借到书后的使用就与在其他场合的方法相差无几了。

要想找到一本书,孩子首先应知道这本书的书名、作者、出版社、出版日期和版次。有了这些资料,孩子就可以到图书馆去查书了。查书的第一步是查阅读者目录。读者目录不是一本分类书,而是许许多多的卡片分别排列在若干个卡片箱中,每个箱上都有标记。这些卡片实际上就是这个图书馆的藏书索引。所有卡片都按笔画顺序排列。读者目录一般有三种:书名目录、著者目录和分类目录。如果孩子知道具体的书名,最好查书名目录。

假如孩子读完这本书之后,还想再读一下该作者的其他著作,就可以查一下著者目录。如果孩子想进一步阅读有关学习方法的书籍,但又不知道

激励你一生的好习惯



青少年好品德大课堂

其作者或书名,孩子可以查阅分类目录。分类目录是按图书知识内容的学科体系组织起来的目录,孩子可以从这里找到有关某一学科的全部著作和图书。

3. 引导孩子利用互联网学习

随着科技日新月异的发展,个人计算机的拥有量越来越大,互联网的使用越来越普及,远程教育也进入人们生活中。互联网上信息很多,家长不能放任孩子上网,应对孩子进行限制,帮孩子选择正规的远程教育学校,同时,选择好学习的科目,确定好学习的时间,尤其要预防孩子利用上网学习进行聊天、玩游戏等活动。

激励你一生的好习惯



培养孩子的学习注意力

提高孩子的学习注意力,必须在注意的稳定性、注意的分配和注意的转移几方面下工夫。所谓注意的稳定性,是指注意能在较长时间内充分指向而且集中在同一对象上。与注意的稳定相反的是注意的分散。注意的分散是指注意指向和集中在与当前从事的活动无关的事物上。

1. 要提高注意的稳定性,就要注意以下几点:

- (1) 养成注意的习惯
- (2) 活动内容和活动方式要多样化
- (3) 调节身体的疲劳度
- (4) 了解活动的结果和意义

2. 所谓注意的分配,是指把注意力分配到两种或几种不同的对象和行动上

例如,学生在课堂上一边听讲、一边记笔记,汽车司机在驾驶汽车时手扶方向盘,脚踩油门,眼睛还要注意路标和行人等,这都是注意的分配。注意的分配是完成较复杂工作任务的重要条件。一个人缺乏一定的注意分配能力,是难以搞好学习和工作的。

3. 集中注意力