

中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

小学
六年级

习惯

养成教育

实验教材

林 格 主编



山西出版集团
山西人民出版社

中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

小学
六年级

习惯

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU

养成教育

实验教材

林格 主编



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

习惯养成教育.六年级 / 林格主编. — 太原: 山西人民出版社, 2009.5

实验教材

ISBN 978-7-203-06454-1

I. 习… II. 林… III. 小学生—习惯—培养 IV. G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第068140号

习惯养成教育 (实验教材) 六年级

主 编: 林 格

责任编辑: 高美然

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E - mail : sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西嘉祥印刷包装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 123 千字

印 数: 1-20000 册

版 次: 2009 年 5 月 第 1 版

印 次: 2009 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06454-1

定 价: 7.50 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

过去,我国德育教育的失误就是把德育目标定得过于“假、大、空”,无法收到实际的效果,其症结就是忽略了从细小的行为着手去达到培养人格的最终的目的。

可以说,一切成功都是做人的成功,一个人良好道德品质的形成最终必然落实到优良的外在行为上。因此,我们抓教育,首先应该从人的行为习惯角度来切入。

全国养成教育总课题组 60 多位跨学科专家(涵盖哲学、教育学、心理学、脑科学、人体工程学、医学、营养学等学科),以及数位优秀的校长、特级教师,从 180 个行为习惯中进行了为期五年的实验、论证,最后确定了不同年级孩子应该养成的若干习惯。这些习惯的确定是符合以下原则的:

1. 符合行为循环论原则。人的自动化行为习惯一般呈现为螺旋式上升的形态。按照行为学基础理论,我们要在做人、做事、学习、与人合作相处四个方面之间寻找到关键线索,使这个线索贯穿于人的整体发展之中,最后落脚在某一个有机的习惯上。

2. 符合行为中心控制论原则。改正坏习惯是很困难的,也是事倍功半的,我们要做的是:培养好的习惯、根本的习惯,让这个好习惯带动培养其他很多的好习惯。

3. 符合人格化习惯原则。习惯是一把双刃剑,会用的是一把助你成功的利器,不会用的则可能是抑制人的创造力的“凶器”,因此我们倡导必须谨慎选择培养习惯内容,其原则就是,以人为本,从人的内在需求特征出发,培养人格化习惯,是安全的、科学的。

本教程编写组

2009 年 4 月

目 录

第一单元 把一件事情做到底 001

- 确定一个合适的目标 /002
- 制订一个有效的计划 /006
- 每天坚持行动 /009
- 保持适当的节奏 /013
- 及时巩固 善始善终 /017
- 不急于求成 不轻言放弃 /021
- 主题班会课 /026

第二单元 积极选择 031

- 有执著的信念 /032
- 客观判断事物 /037
- 对错误的事情勇敢说“不” /041
- 立即行动 不拖延 /046
- 拒绝抱怨 /050
- 不害怕失败 /054
- 主题班会课 /058

第三单元 做事情有目标,有计划

063

明确目标的意义 /064

根据自身情况设定目标 /068

确认目标有效 /072

为目标实现制订可行性计划 /076

实现目标有方法 /080

为达到目标坚持到底 /084

主题班会课 /088

第四单元 追求效益

092

善于制订计划 /093

立即行动 保证效率 /097

按规律办事 /101

善于接受和利用新事物 /105

节约成本 /110

善于与人协作 /115

主题班会课 /119



第五单元 学会独立

123

把学习当成自己的事 /124

热爱劳动 /129

学习理财 /133

独立思考 /137

自助 /141

主题班会课 /146



第六单元 善于总结和反思

150

做好读书笔记 /151

整理错题 /155

善于提问 /159

敢于质疑 /163

善于总结 /167

创新思维 /171

主题班会课 /175



第一单元 把一件事情做到底

把一件事情做到底,就是无论出现什么样的困难,都不忘记自己的目标,坚持不懈地努力,直到最后成功。

马克思写《资本论》花费了40年时间,李时珍完成《本草纲目》用了30年时间,司马迁编写《史记》用了20年时间……要真正做成事情,必须要有“做到底”的决心和勇气。

奇迹的产生,往往缘于“把一件事情做到底”。

把一件事情做到底,至少包括以下四个方面的内涵:

第一,把简单的事情做好,就是不简单。

许多看似简单的事情,其实际的意义并不在于事情本身,而在于做这件事情的过程对人的意志品质的修炼。一如既往地做好简单的事情,是坚持、是积累,时间长了,便会内化成为人的一种韧性。

第二,克服急躁,静下心来做一件事。

任何事情都有它的时间表,做事情需要克服急躁,耐心等待是一种智慧。

第三,善始善终,画句号是每一个人应该掌握的事情。

幸运总是降临在意想不到的时刻,但也会因为我们最后关头一点点的漫不经心而离去。从做事开始,再以做事结束,牢牢锁定目标,才能画出圆满的句号。

第四,越挫越勇,在磨难中寻找勇气。

磨难本身不是好事,但如果能在磨难中百折不挠,越挫越勇,那么,它就是财富。

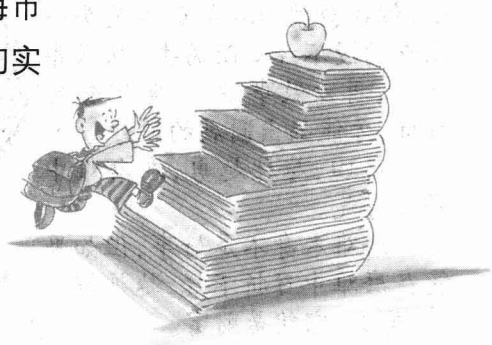


确定一个合适的目标

要想真正把一件事情做到底，首先必须确定一个合适的目标。目标是人前进的方向，给人以动力。没有目标的人生，必然惶惶不可终日。

但很多时候，我们对自己的能力和现状了解不足，所以常常并不是很清楚自己的目标，会把目标定得过低或过高。目标过低，完成起来没有挑战性，容易失去热情；目标过高，很难完成，又容易失去信心。

一个合适的目标应该是“跳一跳，够得着”的，应该是有效的，而不是空有海市蜃楼的美丽，成为不切实际的梦想。





阅读与思考

选定一把椅子

意大利著名男高音歌唱家卢西亚诺·帕瓦罗蒂回顾自己走过的成功之路时,说:“我的父亲,是一个面包师,当我还是孩子时,他就开始教我学习唱歌。他鼓励我刻苦练习,培养嗓子的功底。后来,在我的家乡意大利的蒙得纳市,有一位名叫阿利戈·波拉的专业歌手收我做他的学生,那时,我还在一所师范学院上学。在毕业时,我问父亲:‘我应该怎么办?是当教师还是成为一个歌唱家?’父亲这样回答我:‘卢西亚诺,如果你想同时坐两把椅子,你只会掉到两个椅子之间的地上。在生活中,你应该选定一把椅子。’”

“我选择了。我忍住失败的痛苦,经过7年的学习,终于第一次正式登台演出。此后我又用了7年的时间,才得以进入大都会歌剧院,现在我的看法是:不论是砌砖工人,还是作家,不管我们选择何种职业,都应有一种献身精神。坚持不懈是关键。选定一把椅子吧。”



- “椅子”的真正寓意是什么?
- 你心目中属于自己的“椅子”是什么?

祖冲之的故事

祖冲之小时候对读经书很不感兴趣,父亲对他很失望,但祖父却发现了他的兴趣所在,鼓励他研究天文历法。后来,祖冲之制定了较符合天象的《大明历》,计算出当时全世界最为精确的圆周率数值,制造了灵巧的指南车,成为一名科学家。

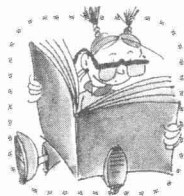


- 与兴趣相结合,目标才会更有效。你认为这种说法是否有道理? 为什么?





体验与感悟



1. 尝试“左手画圆,右手画方”。
2. 写下自己的人生目标和近期目标。
3. 在白纸上列出自己的优缺点。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*)”)

我总是很明确自己喜欢做什么、不喜欢做什么。

我清楚地了解自己最擅长什么,又有哪些不足。

当对自己的优缺点感觉有些迷茫的时候,我会主动听取父母和老师的建议。

我在确定目标时注意扬长避短,既不好高骛远,也不自暴自弃。

我有自己的短期目标、中期目标和长期目标。对于自己的目标,我有比较清晰的计划和步骤安排。



家长反馈

您的孩子“自我评估”准确吗?

您的孩子有哪些进步? 哪些习惯坚持下来了?

您有哪些建议和意见?

老师评语



签名:

签名:

制订一个有效的计划

计划的力量不容小觑,即使是不太扎实的计划、不够实际的计划,都能鼓励人坚忍不拔。但我们还是提倡制订切实、合理,适合自己的计划,避免计划不切实际、无从操作而沦为一纸空文。

计划包括一生的计划、中期的目标,以及短期的安排。做事之前制订详尽的计划,进行合理的安排,能帮助我们有效节省时间,提高办事效率,早日“把一件事情做到底”。





阅读与思考

陈正之读书

宋朝学者陈正之,年轻时志向远大,很想成为一个大学者,因此发愤苦读。他读书又快又多,但是总觉得没有学到多少东西。有一天,他在路上碰到朱熹,便向他请教读书之道。朱熹针对他读书的缺点说,你以后每天只读五十个字,连读两三百遍,每遍都要细细品味思考。陈正之用这个方法读书,过了些时间,发现果然颇有效果。



- 陈正之刚开始读书时虽“又多又快”但效果不好,改成“细嚼慢咽”之后却变得颇有效果。这对我们的学习有什么启发?

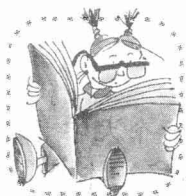
张溥与“七录斋”

明朝文学家张溥给自己的书房取名为“七录斋”。这个名字原来是根据他在探索记忆文章的过程中发现的有效方法而取的。张溥的记忆力不大好,读过书很容易忘记,后来他要求自己:每读一篇文章就工工整整地抄一遍,一边抄一边在心里默诵,抄完再读一遍,然后烧掉再重抄一遍。就这样反复七八次后,文章就记得很牢固了。

(李正兵 陈立宏)



- “好记性不如烂笔头。”你怎么看待这条经验? 你认为对你来说合适吗?



体验与感悟

1. 列一张日程表,写下自己每天应做的事情。
2. 为自己的目标列出完成时限、操作步骤等

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*”)

我喜欢在做一件事情之前把时间安排好,既紧凑又有一定的余地。

我习惯在做事之前做好充分的准备工作,从不打无准备之仗。

我喜欢按照适合自己的方法做事,而不是完全模仿别人的套路。

对于一件事情的步骤安排,我总是胸有成竹。

我制订计划会考虑计划本身的有效性——合理、切实和实际。

对于一些重要的事情,我愿意请父母或老师一起参与,他们经验丰富,常常能提出很多指导性的意见,也可以帮助监督计划的实施过程。

家长反馈



您的孩子“自我评估”准确吗?

您的孩子有哪些进步? 哪些习惯坚持下来了?

您有哪些建议和意见?

老师评语



签名:

签名:



每天 坚持行动

没有行动,再美好的目标、再合理的计划都只是空谈。
要想“把一件事情做到底”,必须每天坚持行动。

通常,在计划执行的前期,由于目标相对简单,我们的兴趣和新鲜感都较为浓厚,所以目标通常很容易实现。但到了计划执行的中后期,实现目标的困难程度逐渐加大,新鲜感也渐渐失去,常常会遭遇很多意想不到的挫折,影响计划的正常实行。此时尤其需要坚持、坚持、再坚持。



阅读与思考

残足创造的奇迹

丹普赛一出生便右足残缺，这使他在生活中很不方便，当然一些活动对于他来说也是“心有余而力不足”了。但是他特别喜欢踢足球，他的父亲为了不让他灰心、失望，就给他做了一只木制的假足，以便让他能穿上特制的足球鞋。这下成全了小丹普赛的梦想，他一天天辛苦地用他的木脚练习踢球，并努力在离球门愈来愈远的地方将球踢进去，日复一日，年复一年，他的球艺大有长进。

他变得很有名气，被新奥尔良足球队雇用。在全国联赛的决赛上，当丹普赛用他的跛腿在最后的4秒内，在离球门63米的地方破网时，全场观众欢声雷动，就连对手雄狮队的队员都激动地和丹普赛拥抱，他们说：我们并没有失败，我们共同参与创造了一个奇迹。



- 你从丹普赛创造的这个奇迹中感悟到了什么？