

中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

小学
二年级



习惯

养成教育

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU

实验教材

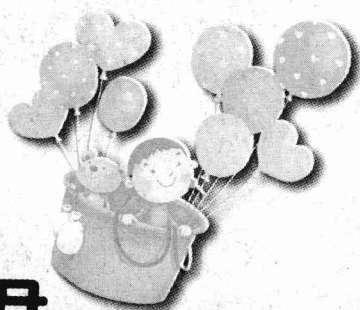
林 格 主编



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
二年级



习惯

养成教育

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU

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.二年级 / 林格主编. — 太原: 山西人民出版社, 2009.5

实验教材

ISBN 978-7-203-06456-5

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068145号

习惯养成教育 (实验教材) 二年级

主 编: 林 格

责任编辑: 魏美荣

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: 4.5

字 数: 90 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 978-7-203-06456-5

定 价: 6.50 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

过去,我国教育把德育目标定得过于“假、大、空”,无法收到实际的效果,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 用过的东西放回原处

001

固定摆放物品 /002

自己的房间自己整理 /007

爱惜学校的东西 /010

用完公共物品归还原位 /014

主题班会课 /018

第二单元 乐于助人

021

及时感谢他人的帮助 /022

关爱身边的人和事物 /026

定期参与公益活动 /030

爱护小动物 /034

主题班会课 /038



第三单元 今日事今日毕

041

不浪费时间,珍惜每一分钟 /042

严格遵守作息時間 /046

每天有计划 /050

专心致志做好每件事 /055

主题班会课 /059



第四单元 说过的事情就努力做到

063

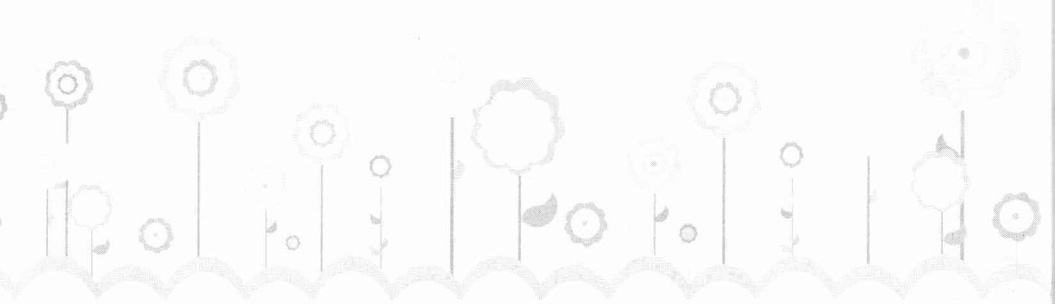
为自己找一个诚实守信的榜样 /064

不随意许诺 /068

遵守和他人的约定 /072

遵守关于时间的约定 /076

主题班会课 /080





第五单元 孝敬父母

083

认真听父母的话 /084

了解父母的工作情况 /088

体谅父母的难处 /092

在节日里为父母送上祝福 /096

节制自己的不合理愿望 /100

主题班会课 /104



第六单元 热爱学习求上进

109

课前做好准备 /110

认真听课,积极发言 /114

独立完成作业 /118

善于观察学习好 /122

合理安排学习时间 /126

主题班会课 /130



第一单元 用过的东西放回原处

用过的东西放回原处,也就是将东西归位。将生活中常用的东西分别放在固定的位置,用过之后,再放回原处。

在生活中,我们常常会遇到这样的情况,一件似乎天天都能看到的東西,等到要用的时候,却怎么也找不到了,等到不用的时候,它又突然出现了。原因就是我们没有养成及时让东西归位的好习惯。

不仅在家庭生活中要养成让东西归位的好习惯,对于在公共场所公用的东西,更要如此,这不仅是一种习惯,更应该是一种公共道德。否则,就会给他人带来工作或生活上的不便。

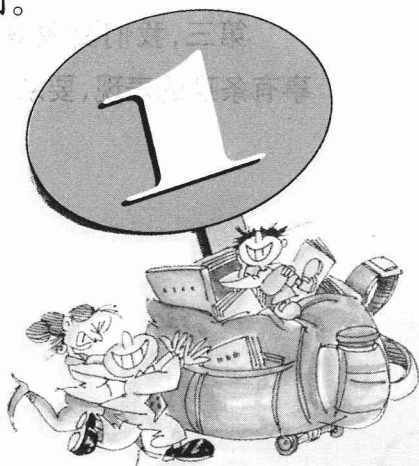
到底要如何来做呢?

第一,尝试固定摆放物品,学会将物品归类。

第二,自己整理自己的房间。

第三,在学校也应做到
将用过的东西放回原处。

第四,及时归还用过的
公共物品。



固定 摆放物品

好多同学有乱放东西的习惯,这种习惯是生活缺乏条理的表现,结果是做事效率很低。只要我们养成固定摆放东西的好习惯,这种情况完全可以避免。

第一,我们应知道,要把东西摆放在固定的、合适的地方,用完放回原处。

第二,我们要懂得,固定摆放东西既整洁又好找,不会误事。

第三,我们要懂得,把东西放在一定的地方是做事有条理的表现,要从小养成这种好习惯,这很重要。

阅读与思考

找剪刀

孩子：“妈妈，我的剪刀呢？”

妈妈：“你交给我保管了吗？”

孩子：“没有。”

妈妈：“那么，你是不是应该想一想你把它放在哪里了？”

孩子：“我记得昨天用完，就把它放在电视机上面，可是现在不见了。”

妈妈：“你用完没有把它放回抽屉，现在找不到了，你说该怎么办呢？”

孩子：“我明明放在电视机上的嘛！”

妈妈：“可是现在明明不在那儿。你再想想看，还有没有拿到别的地方去，或借给谁了？”

孩子想了想说：“没有啊！会不会是爸爸拿走了？”

妈妈：“那你要不要去问问爸爸呢？”

孩子跑去问爸爸：“爸爸，你有没有看到我的剪刀？”

爸爸：“你的剪刀是什么颜色的？”

孩子：“绿色的。”

爸爸从抽屉里拿出一把绿色的剪刀说：“看，在这儿呢！爸爸不知道你的剪刀该放在哪儿，就先收在这儿了。还好，你来问我，不然我自己都要忘了！下次记住收好哦！”



- 如果你是故事中的孩子，你该怎么做呢？
- 你是不是经常找不到自己的东西呢？
- 我们应该养成什么样的好习惯？

小刚家的混乱大战

每天早上,小刚的家里都要经历一场混乱大战。

“妈妈,我的鞋放在哪了?”小刚大声地喊道。

“自己找找吧,我正在找铲子呢!没有铲子我就不能做饭了。”妈妈在厨房里着急地说。

“你昨天做饭的时候不还在用吗?”爸爸从书房探出身来说。

“是的,我就是忘了用完以后放在哪了。”妈妈一脸无辜地说。

“瞧你这记性。”爸爸批评道,“我还想让你帮我找找上班用的皮包呢,这下可好,你先找铲子吧。”

小刚的房间里十分凌乱,衣服遍地都是,唯一空着的就是放在门口的鞋架。小刚正一边抱怨上学要迟到了,一边在一堆脏衣服里找他的球鞋。

妈妈在厨房里也忙得不可开交,所有的锅碗瓢盆都搬出来了,就是没有发现前一天做饭时用过的铲子。

爸爸也没有闲着,他正翻箱倒柜地找皮包。所有的衣柜和箱子都打开了,还是没有找到,爸爸搬着梯子想打开柜子顶端的箱子找。

终于,小刚在他的洗脸盆里找到了球鞋,虽然有些湿,但是他已经顾不得那么多了,因为上学的时间就要到了。

这时,妈妈也终于在厨房阳台的花盆里找到了铲子,但是她已经不需要做饭了,因为小刚和爸爸都要马上出发去上学、上班了。

爸爸最后放弃了寻找皮包的想法,虽然他今天开会的发言稿还放在皮包里,但是楼下来接他的司机早就等不及



了,正在不停地按着喇叭。

走出楼道,小刚开始找他的自行车,他每天早晨都要在小区里搜索一遍才能找到他的自行车。



小刚的爸爸就幸运多了,由于他是公司的领导,每天公司都安排固定的小车来接他。可是今天早上却让爸爸吓了一跳,因为接他的不是以往经常坐的小车了。正当爸爸感到十分疑惑的时候,司机从车上跳了下来,十分内疚地解释说:“主任,真是对不起,忘了昨天晚上把车停在什么地方了,所以只好临时借了一辆。”

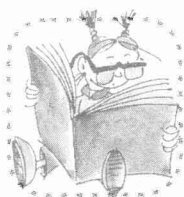
“不是有固定的停车位吗?”爸爸问。

“我没把车停在原来的地方。”司机不好意思地说。



- 这个故事告诉了我们一个什么道理?
- 你觉得固定摆放东西有哪些好处?
- 你有什么摆放东西的好办法吗?

体验与感悟



1. 定期收拾自己的抽屉,了解抽屉里都有哪些东西,以便取用。
2. 学习整理自己的书柜,按书名的首字母顺序排序,并养成及时归位的好习惯。
3. 观察一下妈妈是怎样整理房间的,学着收拾自己的房间,固定摆放自己房间的东西。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*”)

我房间里的东西都摆放得很整齐。

我不会把东西乱扔乱放,如果因为当时有急事,我也会在办完后及时整理。

我会把我的东西合理分类,如图书类、玩具类、文具类,等等。

我会按类别摆放物品,这样便于存放查找。

我很少有找不到自己物品的情况。

我用完东西后,会及时地放回原处。

我离开一个地方前,会检查自己是否遗漏、忘记了什么物品。

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:



自己的房间 自己整理

大家的房间是什么样子的呢？平时养成的习惯不同，各自的房间也会有不同的风貌——有些人的房间可能很整洁；而有些人的房间可能很杂乱，书籍和玩具散落四处，一片狼藉。凡是有整理习惯的学生，不但成绩好，学校生活也比那些没有整理习惯的学生更加充实。

让我们也试着把自己的房间打扫干净，并培养把东西整理得井然有序的好习惯吧！这样一来，不但心情愉快，而且学习也得心应手，做作业时的烦躁也会烟消云散。

阅读与思考

小明的故事

从小明上幼儿园起，妈妈就训练小明自己的事情自己做，需要父母做的，让小明提醒；小明自己能做的，父母从不代劳。对于小明的房间，爸爸妈妈从来都坚持让他自己整理，并且给他列了每天的几项任务，晚上睡觉前看看自己是否完成了这些任务：

- 能根据天气和身体情况自己穿、脱衣服吗?
- 能自己收拾玩具、图书和自己的房间吗?
- 能自己准备每天上学的书包吗?
- 能管理自己的东西不会丢失吗?
- 能按时睡觉,起床时不磨蹭吗?



- 你认为这位妈妈的要求过分吗?
- 你的爸爸妈妈这样要求过你吗?
- 你有过类似的经历吗?

刘翔父亲的讲述

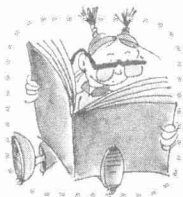
“刘翔小时候,看起来文静,实际上调皮起来非常厉害,我打得也蛮重的。”刘学根说自己的教育方式并没让刘翔反感,反而出了个乖孩子。“我们小时候吃苹果,总让他先给爷爷送一个。现在他爷爷生病了,他回来总是帮爷爷按摩。12岁起,家里擦地板的活儿,他得包干儿。他妈妈舍不得,但我坚持要他做。现在,刘翔的房间,包括他在国家队的房间,都是他自己整理的,他抽屉里的衣服总是整整齐齐的,包括他的奖牌、别人送的东西,他都会包装得很好,再拿标签贴好。别看他现在成名了,回家照样是自己打扫房间,妈妈烧菜他也得帮忙。”



- 你觉得刘翔爸爸的教育方式对吗?
- 你觉得刘翔在哪些方面值得我们学习?
- 你在家是自己整理房间还是由妈妈代劳?



体验与感悟



1. 观察一下妈妈是怎样打扫房间的。
2. 和爸爸妈妈比赛,看谁的房间最整齐、最干净。
3. 每周整理一次自己的房间。
4. 根据自己的爱好装饰自己的房间。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*)

我总是定期整理自己的衣柜、抽屉、书桌等。
 我现在跟妈妈学会了扫地、擦桌子,妈妈夸我打扫得很干净。
 我每做完一件事都要检查一下,免得有遗漏。
 我会自己洗袜子、手绢、小书包。
 我会帮妈妈淘米、洗菜。
 我知道好多生活中擦洗物品的小方法、小知识。
 爸爸修理东西时,我都会在旁边看,顺便递递工具,这样可以学会很多书本上学不到的知识。
 我会根据自己的爱好对房间进行一些小装饰。

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:

爱惜 学校的东西

学校是我们共同的家园,我们作为这个大家园的成员,有责任珍惜和爱护公共物品。有些同学用了公物不知道放回原位,随处乱放,甚至忘记归还。这样,一方面容易造成公共物品的丢失,另一方面,还影响自己和其他同学的继续使用。既不利于我们的正常学习,也损害了我们自身的形象。

那么我们该怎样做呢?

第一,按学校规则有序取用学校物品,使用时要学会珍惜,不故意毁坏。

第二,使用完毕要按顺序或按老师的要求及时归还,不能用完后就不管不顾,要对自己使用过的物品负责到底,直到归还到老师那里。

第三,同学之间相互鼓励、监督,看谁做得好,养成爱护学校公共物品的好习惯。