

中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

小学
三年级



习惯

养成教育

XIGUAN
YANGCHENGJIAOYU

实验教材

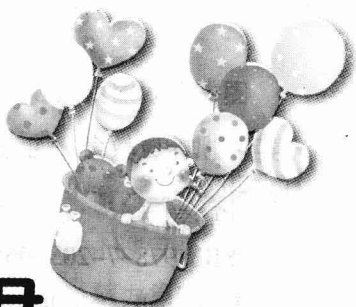
林 格 主编



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
三年级



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.三年级 / 林格主编. — 太原: 山西人民出版社, 2009.5

实验教材

ISBN 978-7-203-06459-6

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068144号

习惯养成教育 (实验教材) 三年级

主 编: 林 格

责任编辑: 莫晓东

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: 5.5

字 数: 183 千字

印 数: 1-5000 册

版 次: 2009 年 5 月 第 1 版

印 次: 2009 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06459-6

定 价: 7.00 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 尊重他人 001

耐心倾听别人说话 /002

微笑待人 /007

尊重老师的劳动成果 /011

尊重父母 /016

学习与动物和谐相处 /020

服务他人 /024

主题班会课 /028

第二单元 主动参与竞争 032

在游戏中和小伙伴竞争 /033

在家庭生活中和父母比赛 /037

积极参加班级、学校的竞选 /041

设定一个竞争目标 /045

不害怕失败 /049

主题班会课 /053



第三单元 敢于承担责任

056

学会自我服务 /057

承担一定的家务劳动 /061

关注父母的感受,为父母分担烦恼 /064

班级生活中多为他人和集体考虑 /068

反省自己的言行举止 /072

敢于承认错误并及时改正或弥补 /076

主题班会课 /082



第四单元 学习自我保护

086

遵守交通规则 注意交通安全 /087

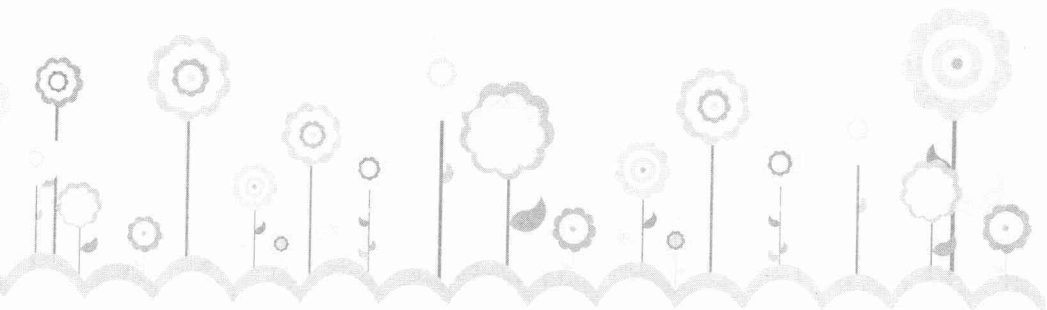
不做危险游戏,不逞能 /090

注意用电安全 /095

不玩火 /099

牢记各种报警电话 /103

主题班会课 /109



第五单元 做事有始有终

113

克服懒惰 /114

按照计划做事 /118

有耐心 /123

坚持,不半途而废 /126

学习自制 /130

带着责任感做事 /134

主题班会课 /139

第六单元 主动学习

142

把学习真正当成自己的事 /143

主动挑战学习困难 /147

正确对待别人的帮助 /152

精益求精,认真做好学习中的每件事 /156

学习正确地进行自我评价 /159

及时应对变化,调节学习目标 /164

主题班会课 /168



第一单元 尊重他人

谁都希望自己是个好孩子、好学生,希望得到老师的表扬、父母的赞许、同学的喜爱,都希望生活在一个愉快的集体中。要得到这些,我们就要遵守一条重要的准则,那就是尊重他人。在家里,尊重父母,我们就是好孩子;在学校,尊重老师和同学,我们就是好学生;在社会上,尊重长辈、遵守公德,我们就是好公民。尊重,是一种修养,是一种美德,也是一种幸福!

尊重是人与人、人与自然的相处之道,是维系人与人之间关系最基本的要素。



耐心倾听别人说话

在正常的人际交往中,我们如果不注意倾听别人说话,总是急于表白自己的意见或表现自己,那么,就很难了解别人的思想,理解他人的情绪,也很难与别人友好地相处。

善于倾听,可以在正确理解别人说话的同时也让别人正确理解自己。因为只有我们听懂了别人说话的意思,才能选择、确定自己的行为,别人才会用理解、肯定和赞同的态度对待我们。

在倾听别人说话的过程中,要开动脑筋,努力与自己的经验、想法进行对比,找出与他人的不同点,并找出不同的原因,努力对别人的言论做出正确的判断,并选择恰当时机进行积极的交流,注意不随意打断别人。

倾听别人说话时自己的表情要自然,目光要注视对方。保持良好的姿态倾听别人说话,也是对别人的尊重。如果自己有要紧的事情,不得不中断倾听时,要对别人说声“对不起”,并向人家说清楚事情紧急的原因,然后礼貌客气地离开。



阅读与思考

宋濂拜师

我国明朝初年的大臣，著名的学者和文学家宋濂从小就喜欢读书，仰慕圣贤所讲的道理，但他没有老师，完全靠自学，有些问题弄不大懂。他听说一百里外有位老先生很有学问，就前去请教。

这位老先生德高望重，门人弟子很多，求学的人挤满了屋子。但是这位老先生古板，很严厉，表情总是那么严肃，还好发脾气，动不动就训斥学生。宋濂总是在一旁恭恭敬敬地站着，遇到机会，就提出问题请教，俯着身子，侧着耳朵，倾听老师的讲授。有时遇到老师生气，遭到斥责，宋濂也不生气，反而脸色更加谦恭，礼节更加周到，一直等到老师高兴了，才又提出问题。因此，严厉的老师对他很满意，他也学到了比别人多的知识。宋濂后来终于成了著名学者，他主持编写了一部《元史》，还写了许多文章。



- 宋濂为什么恭恭敬敬地倾听老先生的话?
- 为了能倾听老先生的教诲,宋濂为什么要“俯着身子,侧着耳朵”站在先生的面前?
- 当老先生生气地斥责宋濂的时候,宋濂是怎么做的?

耐心听别人说话

一位顾客在一家商店买了一套衣服,回家穿上后却发现这套衣服的上衣褪色,把他的衬衣领子都弄黑了。于是他将这套衣服带回店里,找到卖给他衣服的店员,告诉他事情的情形。他想诉说此事的经过,但他被店员打断了。

“我们已经卖出了许多这样的衣服,”这位售货员反驳说,“你还是第一个来挑剔的人。”

他正要申辩,另一个售货员也加入进来再次打断了他的话。

“所有黑色的衣服起初都要褪一点颜色,”他说,“那是没有办法的。这种价钱的衣服就是如此,那是颜料的关系。”

这时,顾客已经火冒三丈。因为这两个售货员几次打断他的话,说明他们压根就没有打算听他投诉的意思。另外,第一个售货员怀疑他的诚实,第二个暗示他买了一件便宜货。于是辩论变成了争吵。

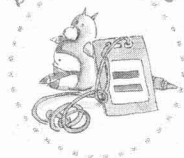
正在这时,经理走了过来。他的态度完全不同。他静静地听这位顾客从头至尾讲他的经过,不说一个字。听完之后,他承认他不知道这套衣服有褪色的毛病,并率直地对这位顾客说:“你要我如何处理这套衣服呢?你说什么,我可以照办。”

就在几分钟前,顾客还预备告诉他们留起那套可恶的衣服,但现在他却回答说:“我只想要你的建议,有什么办法解决。”

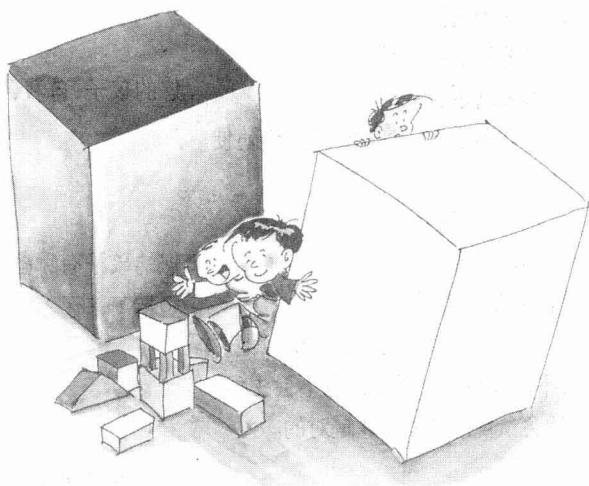


事情就这样顺利解决了。可见耐心听别人说完话是多么的重要。

反思与讨论

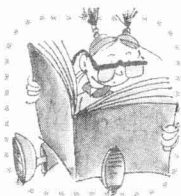


- 在家里父母有时批评我们，我们能做到耐心倾听父母的批评吗？
- 我们怎样对待老师的批评？
- 有时别人对我们的批评过于片面，我们能耐心地听别人把话说完吗？



体验与感悟

1. 上课时,不论听老师讲课,还是听同学发言,我们都仔细去听。
2. 当别人发言有错时,我们一定要耐心地等他把话说完了再用适当的方式指出不足。



3. 单元考试结束后,拿着自己的试卷和爸爸妈妈讨论一下,听听他们对自己这段时间学习的评价。
4. 在听取他人意见时不能盲从,自己先用心思考,然后有选择地接受。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*”)

我上课认真听讲,举手发言。

在家里我从不打扰爸爸妈妈谈话。

我喜欢看着别人的眼睛说话。

别人说话时我会认真聆听,不会东张西望或随便打断他。

别人说得对我会对他点点头。

别人说完了我会对他微笑致意。

别人问我话时,我会及时回答。

假如别人说得不对,我也会等他说完再反驳他。

我说话时,别人不同意我的观点,我也不会生气。

别人说得不对,我会认真思考怎样才是对的。

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:

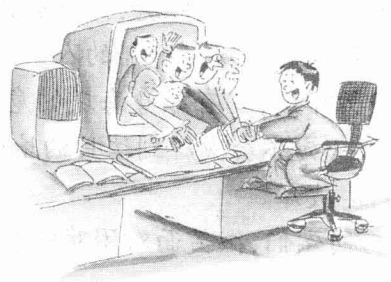
签名:



微笑待人

每个人都愿意面对一张微笑的脸。微笑待人的人，总是彬彬有礼、和蔼可亲、真诚友善、宽容大度。因此，那些经常把发自内心的真诚的微笑挂在脸上的人，他们走到哪里都是最受欢迎的人。

我们每一位学生都应该经常把微笑挂在脸上。在学校，见到老师或同学，要主动说一声“老师好”或“您好”，同时报以微笑；见到传达室的校工、学校的保洁人员、食堂的师傅也要微笑地面对他们，并热情地打一声招呼。我们接受别人的帮助时，要微笑着向别人致谢；在别人不小心冒犯了我们时，要用微笑表示你的谅解。微笑时，我们要注视着对方的眼睛，这样才会显示出自己的诚意。



微笑传递我们的友好情谊，微笑可以消除我们的隔阂误会，微笑可以鼓励我们充满自信，微笑可以帮助我们战胜困难，微笑可以激励我们学习进步，微笑可以伴随我们快乐成长。

阅读与思考

微笑着面对困难

一次,做数学作业时,我被一道题难住了,想了老半天都没想出来,不禁哭了起来。这时,姐姐走到我面前,微笑着对我说:“别灰心,哭鼻子是没有用的,咱们要有信心,用微笑来面对学习上的困难。”姐姐的话使我冷静了下来。我慢慢地调整好自己的心态,在作业本上画啊、算啊。突然灵光一闪,我想到了答案,并迅速地把它写在作业本上。

作业本发下来了,我看见自己做的那题数学题对了,禁不住笑了起来。回到家,我对姐姐说:“姐,你这招用微笑面对困难的方法可真灵,我以后一定会用微笑面对困难。”姐姐会意地笑了。

望着姐姐的笑脸,我明白了微笑的真正涵义:微笑面对困难是强者的作风。因为在微笑时,在心平气和的状态中,能想出许多解决困难的办法,将生活中的“拦路虎”一个一个地清除掉。用到学习上,就能解决许多难题,把坎坷的小径踩成平坦的大道。

微笑面对困难的人是真正懂得人生价值的人。我们知道:在困难面前,愈是悲观躲避,困难就愈变本加厉。而正确的人生就像在风雨暴虐的大海上行船的人,如果不敢与之抗衡,就会被暴风雨的气势所吓倒,就有葬身海底的危险;而以顽强的毅力与暴风雨拼搏的人,一定不会失掉到达目的地的信心,一直会奋斗到云开日出,胜利到达彼岸。

同学们,微笑面对困难吧!



- 在我做不出数学题而灰心地哭鼻子时,姐姐的微笑起了什么作用?
- 为什么说姐姐的微笑给了我战胜困难的信心?



微笑待人

记得刚上小学时,我因为天性胆小,不敢举手发言。有一次,教育局领导来到我们学校,并且选在我们班听一节课。在课堂上,同学们积极举手回答老师提出的问题,课堂气氛很活跃。突然徐老师问了一道题没人能回答,教室里一下子鸦雀无声。尽管徐老师一再的提示,同学们还是束手无策。这道题我能回答,可是我缺乏自信,再加上胆小,没有勇气站起来回答。但是,当我看到老师那焦急的神情,便鼓起了勇气。可是手刚一举起,便又像触电似的立刻缩了回来。徐老师看到了,便微笑着探问我。我站了起来,心里真的特别紧张。徐老师脸上的微笑是那樣的亲切,那樣的温馨,那樣的充满期盼。它打消了我紧张的心情,我用手轻轻地抹了一把额头上沁出的汗珠,在徐老师充满鼓励和期待的目光中,我镇静了一下,用平稳的语调把答案说了出来。这时,寂静的教室里响起了掌声。

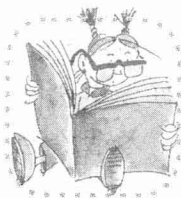
从这件事以后,我的自信心大增,改掉了胆小的毛病,在课堂上能够积极回答老师的提问。在学习上,每当我遇到什么困难想退缩时,一想起徐老师亲切的微笑,我便满怀信心地去克服它。

是啊!微笑待人是多么的可贵。它既温暖了他人,也快乐了自己,我们何乐而不为呢?为了明天更美好,让我们多送出一些微笑吧!因为给人一个微笑,自己将会获得两个晴天!



- 为什么说徐老师的微笑既是鼓励也是安慰?
- 为什么有的同学胆子小,上课不敢发言,而老师的一个微笑就能使学生敢于站起来发言?

体验与感悟



1. 面对镜子笑一笑,看看自己的表情是不是很漂亮?
2. 每天出门前,调整好自己的心情,保持微笑,用积极的心态和快乐的情绪,感染每一个人。
3. 微笑时我们要用眼睛看着对方,用真诚的眼神打动对方,而不是机械地微笑。
4. 对别人微笑时,我们要自然放松,不要大笑或笑得不自然。

评估与互动

学生自我评估 (在每项内容后画“***”“**”或者“*”)

我总是彬彬有礼,微笑待人。

我总是真诚友善、宽容大度。

在学校,见到老师或同学,我总是要主动说一声“老师好”或“您好”,同时报以微笑。

见到传达室的校工、学校的保洁人员、食堂的师傅我也会微笑地面对他们,并热情地打一声招呼。

我在接受别人的帮助时,总是微笑着向别人致谢。

在别人不小心冒犯了我时,我会用微笑表示我的谅解。

微笑时,我总是注视着对方的眼睛。



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: