

好习惯=好学生

谷炳兴◎编著



好习惯 = 好学生

谷炳兴 编著

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一
策划编辑 刘 灿
责任编辑 王利华
责任美编 王四海 刘玉丽
版式设计 宗沅书籍设计
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯 = 好学生 / 谷炳兴编著. —北京: 教育科学出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5041-7967-8

I. ①好… II. ①谷… III. ①青少年—习惯性—能力培养 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 212314 号

好习惯 = 好学生

HAO XIGUAN = HAO XUESHENG

出版发行 **教育科学出版社**

社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	市场部电话	010-64989009
邮 编	100101	编辑部电话	010-64981260
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 北京中科印刷有限公司

版 次 2013 年 9 月第 1 版

开 本 140 毫米 × 210 毫米 32 开

印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷

印 张 7

印 数 1—4 944 册

字 数 80 千

定 价 20.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

序

伍杰*

编了一辈子书，出了一辈子书，读了一辈子书，如今年逾八旬，老眼昏花，读都怕读不动了。闭上眼睛想想，过往几十年读过的、编过的、出过的书中，有多少算得上是“好书”？真不好下结论。近年来，中央宣传部、中央精神文明办推动发起了“五个一”工程评奖活动，每年一届，其中一个“一”就是“一本好书”的评选。全国几百家出版社，每年出版几十万种新书，能入选的寥寥，能评上“好书”的更是寥寥。悲哀吗？好像有点。自从任继俞先生去世后，自己老是伤感，其中就含有对“好书”的期盼，总觉得自己这个老出版协会的副主席应该多出版点儿“好书”，才对得起读者、对得起国家。可是我老了，编不动了，寄希望于年轻的才俊们吧。

就在我闭目思虑出版业的前景时，适逢老朋友忘年交崔金

* 伍杰先生系中国出版工作者协会原副主席、中共中央宣传部出版局原局长。

生先生前来探望，并带来了几册书稿且请我为其作序，此举让我十分惊异。我和金生先生共事多年亦师亦友，他从来未求我帮人出过什么书，更未求我为书作过序，包括他自己的著作。究其原因恐怕是怕别人说借“伍杰”之光，有沽名钓誉之嫌吧。金生先生是我一生中相知甚深的人之一，他在业务上对己对人都十分严格甚至有些苛刻，一般水平的书稿是难得到他赞赏的。今天是怎么了，莫非真的淘到“好书”了吗？

看了作者简介，方知作者名为谷炳兴，是一位农村最基层小学的校长，教育生涯三十多年。其中一线教学17年，任校长17年，有丰富的教育教学经验，可谓一名传奇式的人物。他在教学期间，创造了一个又一个的教学奇迹，被誉为常胜将军；任校长后，率领全校师生坚持改革创新，教育教学成绩一直居于全镇之首，在2008年全县语、数、外三门学科大抽测中获得全县第一名。在县教育局的组织下，曾两次举行全县学校管理现场会。他所在的学校没有不会教的老师，也没有学不好的学生；他所在的学校早已是县级示范学校、市级学校管理明星学校、省级实验学校。

再看这几册书稿，是教育系列丛书。其中两本书名分别是《好习惯 = 好学生》和《好习惯 = 好老师》。遵照金生先生

的要求，我认真再认真地看了两遍书稿，掩卷深思：依我60年出版之经历，所浏览过的教育类书籍不计其数，出版过的书也多不胜数，但谷炳兴先生的书稿与之大不相同，他是出于职业的需要所编著的，也是他三十多年教育教学之领悟，十分珍贵。特点之一，形式新颖。这两部书稿可以说都是语录体，言简意赅、寓意丰富，打破了以往长篇大论、使人未读生厌的先例，可以起到一石激起千层浪的作用，读者看上一分钟、几分钟就会有奇特的收获。特点之二，面向全体。这两种书，每一个学生都需要读、每一名教师都需要读、每一位家长都需要读，也必须读、要用。特点之三，非常实用。书的内容非常贴近学生、贴近教师、贴近家长、贴近教育，尤其是贴近实际。

我并非教育专业人士，但看了书稿后大有感触。纵观近年来出版的教育类图书，多为中外教育研究专著，专业而深奥，难为小学生、教师、家长读懂。相比之下，谷校长的两本书深入浅出，通俗易懂且易做。据此，我大体可以判定本书的出版，一定能被全国中小学生、家长、教师所喜欢，一定能有效转变教师和学生家长的教育观念，一定能提高学生自我教育、自主学习、自我管理的能力，一定能一定程度上提升中小学教育质量，并对整个国家的教育事业产生积极的影响。

我想，谷校长的需要也必然是全国中小学教师、校长的需要；他的学生及学生家长的需要也必然是全国中小学生和家长的需要。现在，我国在校中小学生近两亿，中小学教师一千多万，中小学生家长五亿多，这是一个多么大的读者群体啊！这么庞大的群体如果都读读这几本书，必然会站在巨人的肩膀上，这些肩膀必然能托起明天的太阳……

据悉，本书将由教育科学出版社出版，我为之高兴，希望它能成为未来“五个一”工程中的一本“好书”。这是一个老出版工作者的举荐，并期盼出版者和编著者能共同获得这份殊荣，是为序。

2012年3月18日

前 言

我国著名教育家叶圣陶先生说：“教育是什么？往简单方面说，只须一句话，就是要养成良好的习惯。”德国著名思想家歌德说：“没有良好习惯的人，是道德的残疾人。”英国著名哲学家培根说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”这些名人的哲言充分说明习惯与教育、习惯与道德、习惯与人生有着密切的关系，且举足轻重。中外教育家已形成一种共识：好习惯是好人生的向导，好习惯是好品德的源泉，良好的习惯会使人受益终身。少年儿童时期是形成良好习惯的黄金时期，在少年儿童时期能否形成良好习惯，关系到一个人成年后的价值与命运。

为了有效培养学生的好习惯，笔者早在2002年就编写了一本《小学生良好习惯规则》，作为培养学生良好习惯的校本教材，把习惯规则分成生活习惯、学习习惯、道德习惯三大

部分，共包括 100 条规则，六百多条细则。这本小册子，明确规定了学生在学校、家庭和社会中各个方面的习惯规则。它像一面镜子，时刻让学生自我对照，使其知道自己的行为是否正确；它又像一位导师，时刻指导和帮助学生进步和发展；它还像一座警钟，时刻提醒学生：在家做个好孩子，在学校做个好学生，在社会做个好公民。

我校的“习惯教育”经过 10 年的努力，收到了良好的效果。学生已逐步形成各种好习惯。在良好习惯的作用下，学生的综合素质不断提升，教育教学质量不断出现新奇迹，一批又一批的学生因好习惯而受益。“习惯教育”为学生的成人、成才、成功打开了希望之门。为使这本小册子更系统、更简练，实用性更强，2012 年新年伊始，笔者对它进行了第四次修订，并定名为《好习惯 = 好学生》。在修订过程中得到我校部分老师的帮助，在此表示感谢。由于水平所限，这本《好习惯 = 好学生》肯定还有许多缺点，希望同学们和各位家长、教师以及社会各界关心教育的人士，提出宝贵的改进意见，以便今后进一步修订。

特别希望每位同学能时时、事事用良好习惯规则来指导自己的言行，自觉培养、刻苦锻炼、持之以恒；也希望家长和老师们深刻认识培养习惯的重要性，下大力气指导、训练、督促孩子落实良好习惯，一定要坚持不懈、持之以恒，不然就会前

功尽弃。我坚信：每位学生在养成一个好习惯的同时，肯定会减少一个坏习惯，在良好习惯的伴随下，一定会有一个美好、幸福的人生！

谷炳兴

2012年2月于河北沧州

习惯真是一种顽强而巨大的力量，
它可以主宰人生。

——
培根

目 录

前言 001

✿ 生活篇

好习惯 001	早睡早起	002
好习惯 002	起床自理	004
好习惯 003	吃好早饭	006
好习惯 004	不提前到校	008
好习惯 005	路上文明行走	010
好习惯 006	上学佩戴标志	012
好习惯 007	仪表规范	014
好习惯 008	讲究个人卫生	016
好习惯 009	保持环境卫生	018
好习惯 010	不乱放东西	020
好习惯 011	文明礼貌	022
好习惯 012	用礼貌语	024
好习惯 013	文明进餐	026
好习惯 014	健康饮食	028
好习惯 015	文明午休	030
好习惯 016	自己事自己做	032
好习惯 017	常帮家长做家务	034
好习惯 018	文明购物	036
好习惯 019	热情待客	038
好习惯 020	文明做客	040
好习惯 021	文明进入他人房间	042
好习惯 022	事前三思	044
好习惯 023	做事讲效率	046



好习惯 024	保持安静	048
好习惯 025	慎重交友	050
好习惯 026	假日自我管理	052
好习惯 027	不参与不良活动	054
好习惯 028	有事有病请假	056
好习惯 029	积极锻炼身体	058
好习惯 030	高度注意安全	060

✿ 学习篇

好习惯 031	自觉晨读	064
好习惯 032	课前充分准备	066
好习惯 033	专心上课	068
好习惯 034	认真倾听	070
好习惯 035	文明发言	072
好习惯 036	会做二次发言	074
好习惯 037	有问题及时问	076
好习惯 038	兵教兵	078
好习惯 039	小组合作	080
好习惯 040	小组讨论有序	082
好习惯 041	读写姿势正确	084
好习惯 042	按标准朗读	086
好习惯 043	按要求默读	088
好习惯 044	认真写字	090
好习惯 045	认真审题	092
好习惯 046	认真做作业	094
好习惯 047	认真改错题	096





- 好习惯 048 学习“四清” ……098
- 好习惯 049 竞争竞赛 ……100
- 好习惯 050 科学答卷 ……102
- 好习惯 051 建立错题库 ……104
- 好习惯 052 珍惜时间 ……106
- 好习惯 053 学习军人作风 ……108
- 好习惯 054 集合快静齐 ……110
- 好习惯 055 升国旗庄重严肃 ……112
- 好习惯 056 课余保持室内安静 ……114
- 好习惯 057 课间文明活动 ……116
- 好习惯 058 认真承包班务 ……118
- 好习惯 059 严格遵守校规 ……120
- 好习惯 060 放学及时回家 ……122
- 好习惯 061 科学做家庭作业 ……124
- 好习惯 062 自觉复习功课 ……126
- 好习惯 063 科学预习课文 ……128
- 好习惯 064 勤查资料 ……130
- 好习惯 065 坚持写日记 ……132
- 好习惯 066 坚持读课外书 ……134
- 好习惯 067 读书勤动笔 ……136
- 好习惯 068 自主学习 ……138
- 好习惯 069 自我评价 ……140
- 好习惯 070 自我教育 ……142
- 好习惯 071 适应新老师 ……144
- 好习惯 072 给老师提建议 ……146
- 好习惯 073 主动和老师交流 ……148
- 好习惯 074 尊敬老师 ……150

❁ 道德篇

好习惯 075	尊重他人	154
好习惯 076	诚实守信	156
好习惯 077	拾金不昧	158
好习惯 078	文明借还	160
好习惯 079	按时守时	162
好习惯 080	助人为乐	164
好习惯 081	勇于争先	166
好习惯 082	见义勇为	168
好习惯 083	勤俭节约	170
好习惯 084	热爱劳动	172
好习惯 085	虚心好学	174
好习惯 086	见贤思齐	176
好习惯 087	知耻明辱	178
好习惯 088	有错就改	180
好习惯 089	团结友爱	182
好习惯 090	孝亲敬长	184
好习惯 091	自我批评	186
好习惯 092	换位思考	188
好习惯 093	不影响他人	190
好习惯 094	提醒他人	192
好习惯 095	关心集体	194
好习惯 096	爱护公物	196
好习惯 097	遵守社会公德	198
好习惯 098	保护自然环境	200
好习惯 099	常怀感恩之心	202
好习惯 100	关心国家大事	204



生活篇



