

主编 王清群 付红军

教育

就是培养良好习惯

养成教育丛书之四

——是为社会、家庭提供最佳

教育就是发展

JIAOYU
JIUSHIPEIYANG
LIANGHAOXIGUAN

——是让孩子全面、健康、主动地发展；

教育就是幸福



山东友谊出版社
Shandong Friendship Publishing House

序言

校长寄语

教育就是服务

——是为社会、家庭提供最优质的服务；

教育就是发展

——是让孩子全面、健康、主动地发展；

教育就是幸福

——是让教师在创新中体验职业的幸福。

好习惯是你在不断的学习中养成的习惯而好习惯则是一首动听的歌。唱着这首歌，你们就能享受到生活的节奏之美，唱着这首歌，你们的内心深处就会涌动着一股催促自己奋发向上的力量。

叶圣陶先生曾说过：“好习惯养成了，一辈子受用；坏习惯养成了，一辈子受累。”为今天养成良好的习惯，为明天打开成功之门——开展养成教育，使同学们从小养成良好的习惯。

陶行知先生也曾说过：“千教万教教人学真，千学万学学做人。”

本书编委会

主任:王清群

副主任:袁春生 朱前利 付红军 李健梅

杨贵龙 杨波 王郡卿

主编:王清群 付红军

副主编:杨贵龙 公丕良 高文泰 李西杰

编者:

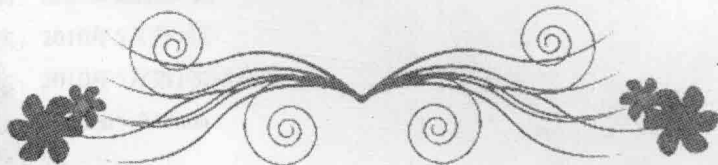
王言元 梁西法 张琳 胡希娟

唐波 任常梅 周斌华 张博

高国华 厉爱华 李芳 张玉芹

赵卫东 吕瑛 王发爱 辛莉

王建军 谢萍 王茂东



序 言

临沂西郊实验学校门口有两句醒目的格言：“行为养成习惯，细节决定成败。”由此可见，养成教育的成功与否，直接关系到同学们一生的发展。

芝加哥大学的本杰明·布鲁姆博士曾经开展了一项对杰出人士的研究，前后长达五年之久。这项研究选取了各个领域中最杰出的20位成功人士进行调查研究。最终，他的研究表明，不是天才和天赋造就了这些人的非凡成就，而是坚韧不拔的好习惯使他们不畏挫折与失败，并在实践中不断地完善，最终脱颖而出，成为时代的宠儿。

同学们，好习惯对于你们来讲太重要了。

好习惯是你们在自己生命的原野上悄然踏出的一条心灵之路。有了这条路，你们就不会因误入荆棘之丛而被伤害，也不会在漫漫的岁月中迷失自我。

好习惯是你们不断拾取愿望的音符而独自创作的一首动听的歌。唱着这首歌，你们就能享受到生活的节奏之美；唱着这首歌，你们的内心深处就会涌动着一股催促自己奋发向上的力量。

叶圣陶先生曾经说过：“什么是教育？简单一句话，就是要养成习惯。”这一独到的阐释，为今天开展素质教育打开了一扇智慧之门——开展养成教育，使同学们从小养成良好的习惯。

陶行知先生也曾说过：“千教万教教人学真，千学万学学做真

人。”而这次新课改的核心理念是“一切为了每一位学生的发展。”因此，我们要求每一位教师在学科教学和教育实践中，要改变以前重认知轻情感的价值观，改变重教书轻育人的教育价值观；要关注每一位同学，关注学生的情绪生活和情感体验，关注学生的道德生活和人格养成。

为此，学校把培养学生良好学习习惯、行为习惯作为新课改的切入点和落脚点，根据新修订的《中小学生守则》和《中小学生日常行为规范》，从学习习惯、做事习惯、做人习惯三个方面提出了明确而具体的要求，比如：升国旗、奏国歌时自觉肃立行礼；用完物品放回原位；学会用积极的心态看问题；坚持天天锻炼身体；观看比赛要文明；上下楼梯靠右行；及时刷牙、洗脸、洗脚、洗澡……

学校开设了养成教育综合实践活动课，组织老师们精心编写了这套内容丰富、可读性强、图文并茂的读物。相信这些创新的课堂教学和丰富多彩的实践活动，能系统地规范大家的言行，培养大家的意志品质，帮助大家养成良好的生活、学习习惯。

滴水能穿石，溪水汇成河。同学们，希望你们借助这套读物，在老师、家长和小伙伴们的帮助下，从现在做起，从身边的小事做起，从每一个细节做起，每天进步一点点，每月养成一个好习惯，培养最快乐、最健康、最优秀的自己！

唐汉卫

(作者系山东省中小学德育研究专业委员会秘书长、山东师范大学教育学院教授)

目 录

第一部分 学会学习

认真学习篇

走进初中 享受学习 3

认真学习 快乐成长 8

主动学习篇

勤学 12

我喜欢学习了 16

总结反思篇

规律生活 高效学习 19

学用结合篇

在体验、实践中成长 22

第二部分 学会做事

遵守规则篇

小事不小 27

不与社会不良青年来往 31

法在身边 35

讲究效率篇

培养良好的生活习惯 39

生物钟的奥秘 42

提高做事效率 46

友善合作篇

架起沟通的桥梁..... 49

生活中懂得宽容..... 52

合理消费篇

勤俭节约，从现在做起..... 55

维护正当权益..... 59

克服享乐主义，走出攀比误区..... 63

第三部分 学会做人

自理自强篇

做一个有自信心的人..... 69

珍爱生命 远离毒品..... 72

责任爱心篇

祖国在我心中..... 76

见义勇为 维护正义..... 80

社会公益事业，人生成长的第二课堂..... 84

诚实守信篇

让诚信回归..... 87

真诚文明篇

学会与老师交往..... 90

跨越代沟..... 93

走进初中 享受学习

第一部分

学会学习



认真学习篇

走进初中 享受学习

猜猜看：

我不是你的影子，但我与你亲密无间。

我不是机器，但我全心全意听命于你。

对成功的人来说，我是功臣；

对失败的人来说，我是罪人。

培养我，我会为你赢得整个人生；

放纵我，我会毁掉你的终身。

我到底是谁？我平凡得让你惊奇。

(习惯)

走进初中——

也许要感受酸甜苦辣的滋味，

也许要历经风霜雷电的洗礼，

也许要学会从蛹到蝶的等待，

初中将是你人生的第二起跑线。





成长的烦恼

上中学后，有个女生曾在周记中谈起了她的烦恼。她写道：“我发现中学语文老师的讲课方法不像小学老师，最近的两次语文单元测验，我的成绩很一般。数学、英语听起来很吃力，老师讲的内容也不太懂，课后做不出作业，连续几次数学单元测验成绩很差，都不及格；英语单词老记不住，听写经常不过关。班上的女同学也不愿意跟我玩，有几个男生还老跟我过不去。在学校受了气，回家后，我就对父母发脾气，但冷静下来，我又对自己的做法感到非常后悔。我现在就觉得在初中的这段日子，是我长这么大以来最倒霉的日子，好怀念小学时无忧无虑的生活。这让我感到痛苦、焦虑、不安，希望能够得到老师的帮助，从而尽快适应初中生活，提高学习成绩。”



名师课堂

1. 在适应新环境的过程中，最重要的是能否改变自己，能否把握以下几点：一是对自己有深刻的了解，知道自己的长处与缺点；二是不断改进自己的行为，以适应新的人际关系；三是要懂得一个道理：成长中会有烦恼，也会有快乐。

2. 与小学的学习生活相比，中学课程增多，每门课的内容扩大、难度加深。要学好中学课程，不但要记忆，更要思维；不但要跟老师学，更要自己主动学。

3. 功课不再重点突出，而是全面要求。

4. 初中阶段必须要学会自学、学会自己思考问题、整理分析自己的学



习状况等好的学习习惯。完全跟从老师、依赖老师，不会自己安排学习的同学慢慢会失去优势。总之，到了初中后，“路要自己学着走。”



习惯宝典

好的学习习惯

1. 认真预习的习惯

课前预习是学习的重要环节。可以提高听课效率，还能够复习、巩固已学的知识，最重要的是能发展自学能力；预习可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。

2. 专心听课的习惯

上课听讲一定要理清思路。要把老师在讲课时运用的思维形式、思维规律和思维方法理解清楚。目的是向老师学习如何科学地思考问题，以便使自己思维能力的发展建立在科学的基础上，使知识的领会进入更高级的境界。

3. 及时复习的习惯

《论语》说“温故而知新”，就是说复习过去的知识能得到很多新的收获。这个新的收获主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融汇贯通的新水平。

4. 独立完成作业的习惯

做作业可以加深对知识的理解和记忆。实际上，不少同学正是通过做作业，把容易混淆的概念区别开来，对事物之间的关系了解得更清楚，公式的运用更灵活。可以说做作业促进了知识的“消化”过程，使知识的掌握进入到应用的高级阶段。



5. 练后反思的习惯

一般说来，习题做完之后，要从五个层次反思：(1) 怎样做出来的？想解题采用的方法；(2) 为什么这样做？想解题依据的原理；(3) 为什么想到这种方法？想解题的思路；(4) 有无其它方法？哪种方法更好？想多种途径，培养求异思维；(5) 能否变通一下而变成另一习题？想一题多变，促使思维发散。

6. 切磋交流的习惯

《学记》上讲：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”同学之间的学习和思想交流是十分重要的，遇到问题要互帮互学，展开讨论。每一个人都必须努力吸取别人的优点，弥补自己的不足，像蜜蜂似的，不断吸取群芳精华，经过反复加工，酿造知识的蜂蜜。

7. 总结归纳的习惯

每章每节的知识是分散的、孤立的，要想形成知识体系，课后必须有小结。对所学知识进行概括，抓住应掌握的重点和关键。对比理解易混淆的概念。每学习一个专题，要把分散在各章中的知识点连成线、辅以面、结成网，使学到的知识系统化、规律化、结构化，这样运用起来才能联想畅通，思维活跃。



活动链接

1. 生活感悟

不经历风雨，怎么见彩虹？不经历一段自我摸索，怎么能找到适合自己的有效的学习方法？说一说，你有哪些好的学习方法？

2. “吾日三省吾身，则智明而行无过矣！”想一想，你对下面的问题



有怎样的反思？

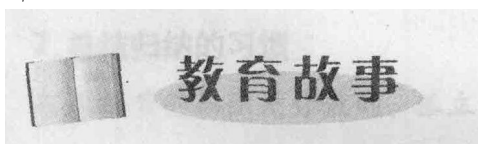
- (1) 今天，我充分利用时间了吗？
- (2) 今天，我上课积极动脑了吗？
- (3) 今天，我的作业独立完成了吗？
- (4) 今天，我的班级任务认真完成了吗？
- (5) 今天，我主动帮助同学了吗？
- (6) 今天，我不懂的问题解决了吗？
- (7) 今天，我做了无效劳动了吗？
- (8) 明天，我怎样去改变自己？





认真学习 快乐成长

“认真”在字典上的解释就是“严肃对待，不马虎”。《元史·王克敬传》上讲：“世俗喜言勿认真，此非名言。临事不认真，岂尽忠之道乎？”认真学习就要努力做到专心致志、一丝不苟、坚持不懈，对自己提出一个目标，并且为实现这个目标而不断努力、执著追求。一旦遇上机遇的春风，认真的种子就会生根发芽，破土而出，茁壮成长，盛开出芬芳的花朵。



牛顿每天除抽出少量的时间锻炼身体外，大部分时间是在书房里度过的。一次，他一边思考着难题，一边在煮鸡蛋。苦苦思考，如醉如痴。忽然，锅里的水沸腾了，赶忙掀锅一看，“啊！”他惊叫起来，锅里煮的却是一块怀表。原来他专心考虑难题时随手把怀表当做鸡蛋放在锅里了。还有一次，牛顿邀请一位朋友到他家吃午饭。他研究科学入了迷，把这件事忘掉了。临近中午，客人应邀而来看见牛顿正在埋头计算难题，就没有打搅牛顿，看见桌上摆着饭菜，便坐下吃了起来。吃完后又静静地走了。当牛顿把题计算完了，走到餐桌旁时，看见盘子里吃过的鸡骨头，恍然大悟地说：“我以为自己没有吃饭呢，原来是早就吃过了。”

鲁迅在南京江南水师学堂读书时，因考试成绩优异，学校奖给他一枚金质奖章。但他并没有戴上奖章把它作为炫耀自己的凭证，而是拿到鼓楼大街把它卖了，买回几本心爱的书和一串红辣椒。每当读书到夜深人静、



天寒体困时，他就摘下一只辣椒，分成几片，放在嘴里咀嚼，直嚼得额头冒汗，眼里流泪，嘴里“唏唏”时，周身发暖，困意消除，于是又捧起书攻读。

古今中外，凡是在事业上取得卓越成就者，无不得益于“认真”二字。严谨的态度，勤奋的学习，谦虚的品格，催开了他们的事业之花，使他们登上成功的峰顶。那么，怎样才能养成认真学习的态度呢？今天我们来做一个探讨。



名师课堂

美国旧金山一位商人给一个日本的商人发电报报价：“一万吨大麦，每吨400美元，价格高不高？买不买？”日本商人原意是说：“不，太高。”可是电报里却漏掉一个逗号，就成了“不太高”。结果这一下就让日本人损失了数万美元。

上个世纪90年代，乌鲁木齐市一家化工企业在日本定制了500万只化肥包装袋。产品运到国内，却发现厂址中的“乌鲁木齐”错成了“乌鲁木齐”，结果，一“点”误差导致包装袋全部报废。

上述两个例子，说明了同一个道理：一个小小的失误或疏忽，都有可能酿成严重的后果。马马虎虎敷衍了事的毛病，可以使一个百万富翁顷刻倾家荡产。相反，做事认真、仔细能帮助一个人获得成功。尽量追求精确与完美，是成功者的个性品质。





如何培养认真学习的习惯

一是养成认真的学习态度。认真是积极的学习态度的核心和关键，表现为有决心、有信心、有恒心、有进取心、勇往直前；消极的学习态度表现为消极、被动、马虎、浮躁、无朝气、无进取心、自卑昏庸、得过且过。

二是培养专心、细心、耐心的习惯。一心一意叫做专心；用心周密细致称之为细心；持久而不急躁谓之耐心。“三心”是自我克制和意志较强的表现；是责任心较强的表现；是毅力强的表现。孩子如果在学习上能够做到专心学习，细心做事，耐心坚持，就能养成认真的学习习惯，把事情做得完美无缺，取得好的成绩。

三是养成谦虚谨慎、一丝不苟的学风。“宽阔的河流平静，学识渊博的人谦虚。”凡是对人类发展做出巨大贡献的人都有谦虚的美德。

四是养成认真学习的方法。找到适合自己的有效的学习方法。对于学习方法，你不妨向学习成绩好的同学多请教，同时，自己也要不断摸索。

有效的学习方法有“四个认真”和“四清”。

四个认真：认真预习、认真听讲、认真记笔记、认真复习。

四清：课课清、日日清、周

