

图书基本信息

书名：<<中小学生良好习惯养成ABC ( 中学版) >>

13位ISBN编号：9787544044844

10位ISBN编号：754404484X

出版时间：2010-7

出版时间：山西教育出版社

作者：郭婵英 编

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

党的十七届四中全会提出了继续推动科学发展、促进社会和谐、科学发展的号召，科学发展的基础，说到底是人

的科学发展；社会和谐的决定因素，说到底是人

的和谐发展。怎样实现人的和谐发展呢？

培养良好习惯是个根本办法。

亲爱的同学：你知道自己在不知不觉中已经养成了哪些习惯吗？

你可能说：“没想过，”但每个人包括你自己都已经养成了一些习惯，如，早晨起床刷牙、洗脸、吃早点的生活习惯；每天坚持预习、复习、写作业的学习习惯；过马路走斑马线、人行通道等遵守社会生活规则的习惯；与老师、同学、朋友见面主动打招呼、问候等人际交往的礼节礼貌的习惯；还有晚上睡觉前洗脚，经常洗头、洗澡的卫生习惯及收拾房间、洗刷餐具等的家务劳动习惯……自然这些都是好习惯。

但也有人好习惯没养成，却养成了另外一些习惯，如，晚上不睡、早晨不起睡懒觉的生活习惯；不洗脚，不刷牙，不经常洗头、洗澡的不讲卫生的习惯。

不预习、复习，不写作业或抄别人作业的学习习惯；走在大街上呼喊乱叫、过马路胡乱穿行不守规则的习惯；饭来张口、衣来伸手，笤帚倒了都不扶起来的懒惰习惯。

## 内容概要

良好的习惯是生活方式健康的表现，有利于自己形成良好的品德，有利于自己身心健康的发展，也有利于社会的文明。

反之，即，不良的习惯、恶习是生活方式不健康的表现，是品德不好的表现，这不仅有害于自己的身心发展，也有害于社会的文明。

一个人总是要养成习惯的，不是养成好习惯，就是养成坏习惯。

那么，你该养成什么样的习惯呢？自然要养成好习惯。

怎样养成好习惯？坚持多次重复是基本方法。

比如，早晚刷牙，饭后漱口，这是保持口腔卫生的好习惯，那么，你就天天如此，每顿饭后都漱口，这样一次又一次增加，坚持一段时间后，就成了习惯。

所以有人说，养成好习惯要用加法。这是很好的方法，一旦养成好习惯，就不会感到麻烦，也不是负担，反而是一种精神享受和心理安慰。

因为，习惯成自然了。

必须注意的是，如果已经养成了一些坏习惯，那么就要下决心改正，要一次又一次地改正。

比如，要改掉骂人说脏话的坏习惯，就必须在你要骂、要说的时候，立即控制位，做到欲言又止。

万一脱口而出，就立即道歉，并用礼貌的话再说一遍。

这样久而久之，骂人说脏话的坏习惯就可以克服掉。

所以有人说，改掉坏习惯要用减法，一次又一次地减少，直到彻底改掉，这同样是很好的方法。

书籍目录

前言 关注“习惯” 认真学习 勤于思考 课前预习 认真听课 课后复习 做好作业 写好汉字  
课外阅读 思考创新 质疑请教 自理自立 科学生活 自理自立 科学饮食 合理睡眠 个人卫生  
强身健体 珍惜时间 条理有序 文明礼貌 遵守公德 言行礼貌 礼仪穿礼节 仪表仪容 环境公德  
遵规守纪 团结同学 待人真诚 宽容谦让 诚实守信 互助合作 交友合群 热爱劳动 勤俭朴素  
自我服务 家务劳动 公益劳动 珍惜粮食 爱惜物品 自尊自爱 自信自强 严于律己 知耻自省  
不骄不馁 自我调节 自强不息

章节摘录

一位高三的学生说：“初中时，老师要求我们预习，我总没把它放在心上，觉得反正老师要讲，预习不预习没有关系。

到了高中便明显地感觉到各门功课学得很不扎实，往往上课听懂了，下课就忘了，很是被动。再看其他同学学得轻轻松松，原来是他们很重视预习。

”魏书生老师非常重视培养学生的预习习惯。

寒暑假前，他就把教材发给学生。

让学生在假期预习。

开学第一天便进行“期末考试”，也就是进行全册书的预习检测，这样便于学生更进一步明确自己本学期要学的知识体系，以便在学习过程中更好地突破难点，抓住关键。

干政同学13岁初中毕业考进中国科技大学少年班，16岁时以全国第二名的成绩考取赴美物理学研究生，后获理学的预习方法。

比如预习语文课首先要排除生字难词障碍，再分析结构，理解中心思想以及写作风格、写作手法等。

理科则要把重点放在概念、原理上。

每逢寒暑假，干政总要考虑一下新学期要上哪些新课，然后选择一门进行预习。

有一年寒假，他选择预习科目时，发现新开了好几门课，有《特殊函数》、《量子力学》等。

他听说这两门课都很重要，可寒假时间短，只能选择一门预习，选择哪一门呢？

他将两门课作了比较，发现《特殊函数》内容繁多，必须靠记忆；《量子力学》概念多，主要靠理解。

而自己理解力强，记忆力弱。

再看看课程安排，《特殊函数》的课时都排在后半期。

比较之后，干政决定利用寒假时间预习《特殊函数》。

由于提前预习并做了部分习题，所以他听课时对复杂的推导并不感到难，课后也不需要花费很多时间复习。

难点攻破了，不仅该课学得较好，学习其他课程的精力和时间也都有了保证。

编辑推荐

《中小学生良好习惯养成ABC(中学版)》是由山西教育出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>