

<<好习惯是培养出来的>>

图书基本信息

书名：<<好习惯是培养出来的>>

13位ISBN编号：9787801385123

10位ISBN编号：7801385128

出版时间：2005-9

出版时间：海豚出版社

作者：徐汉林

页数：232

字数：250000

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>

## <<好习惯是培养出来的>>

### 内容概要

习惯是所有伟人的奴仆，也是所有失败者的帮凶。

伟人之所以伟大，得益于习惯的鼎力相助，失败者之所以失败，习惯的罪责同样不可推卸。

作为父母，您对如何培养孩子感到迷惘吗？

您正在为孩子某些不良的习惯焦虑吗？

其实，教育并没有您想像的那么难，最重要的就是培养习惯，习惯的培养也并非您想像的那么难，最主要的就是掌握习惯的培养原则。

翻开本书，您将发现它是一本为孩子培养好习惯量身订做的、关于习惯教育的宝典。

关于如何培养好习惯，纠正坏习惯，我们都为您提供最实用、最有效的方法。

<<好习惯是培养出来的>>

书籍目录

序：好习惯，好人生  
上编：习惯决定孩子命运 揭开习惯的面纱 习惯是什么 好习惯，好人生  
坏习惯，酿恶果 习惯是怎样形成的 影响孩子习惯养成的因素 教育就是培养习惯 培  
养好习惯的十大法则 抓住关键期 有明确的目标 不断强化 给予理解与尊重 循序渐  
进 拥有宽容和耐心 寻找突破口 注重孩子第一次 让孩子亲身体验 前后一致，没  
有例外  
中篇：成就一生好习惯 培养孩子做人方面的好习惯 孝敬父母的习惯 尊敬老人的习惯  
关爱他人的习惯 勇于承担责任的习惯 诚实的习惯 自信的习惯 积极乐观的习惯  
独立自主的习惯 知法守法的习惯 谦虚待人的习惯 善于合作的习惯 宽容别人的习惯  
自我克制的习惯 不怕竞争的习惯 有耐心的习惯……  
下篇：怎样纠正坏习惯

## &lt;&lt;好习惯是培养出来的&gt;&gt;

## 章节摘录

沉迷于网络游戏的习惯 一名沉溺网络游戏虚拟世界的13岁男孩小艺(化名),选择一种特别造型告别了现实世界:站在天津市塘沽区海河外滩一栋24层高楼顶上,双臂平伸,双脚交叉成飞天姿势,纵身跃起朝着东南方向的大海“飞”去,去追寻网络游戏的那些英雄朋友:大第安、泰兰德、复仇天神以及守望者……当时目睹这一惨剧的一位工人,事后这样向记者感叹:“我从来没看见过这样一种奇怪的自杀,设计好那么标准的飞天姿势,而且带着笑脸,毫无痛苦!

”初二学生小艺是家中的独生子,从小跟姥姥长大。小艺的父亲介绍,小艺的学习成绩一直不错,进入重点中学以后,初一第一学期功课还都八九十分,第二学期明显下降,进入初二成绩直线下滑,除了数学仍考了98分,语文、英语、物理都不及格了,后来才发觉小艺迷上了网吧。

有次小艺失踪了,两天一夜不见人影,小艺的父亲和母亲一个网吧一个网吧去寻找。他们在一家网吧把他找回家,批评他不能再这样下去啦。

小艺哭着说:“我错了,我一定改!”

”尽管小艺屡次保证不再进网吧,但这位13岁少年没能控制住自己,之后连着两天小艺又失踪了。

父母亲又一个网吧一个网吧地找,在另一家网吧终于找到了他。

小艺的父亲向记者回忆那天的情景:孩子已两天没吃饭了,脸色苍白,浑身都软了。

在他身上发现了一张50元的会员卡。

网吧里有许多穿着校服的学生。

当时我们十分生气。

我找到老板说:“国家有法令规定不准未成年人进网吧,你为什么还发展孩子当会员,这不是把孩子往火坑里推吗?”

”老板只说了句“我不知道他还未成年”,让把会员卡退了,便走了。

小艺的父亲说,我们最后一次把小艺拉回家已是下午3点钟了,小艺哭着说:“我中了网络游戏的毒害,我管不住自己,是个没用的人了。”

”记者在小艺家人手中拿到的4个笔记本,洋洋数万言,都是小艺亲手抄写下的网络游戏故事,其中内容大多以第一人称述说,情节充满了游戏的魔幻色彩。

小艺自己扮演《守望者传》、《英雄年代》故事中的主角,把自己全部融进了“神魔、精灵”世界。

文中多次记录了“我”肉体死亡、灵魂升天的经历。

“儿子的自杀可能模仿了网络游戏中的情景!”

”小艺的父亲推断。

小艺是沉迷网络游戏而最终走上不归路的一个例子,除此之外,还有更多惨痛的教训摆在我们面前。

据新闻出版总署统计,我国目前网络游戏用户青少年占了绝大多数比例。

对北京市593名中学生的调查发现,中学生患网络成瘾综合症的比例是14.8%。

在一些网吧里,真正上网浏览信息的人很少,绝大多数孩子都在玩各种充满杀戮、格斗情节的网络游戏。

据专家分析,网络游戏吸引人有两大要素:一是互动性,二是情节吸引人。

在网络游戏里孩子能体验到许多极限感受,如可以目击血雨腥风的杀戮场景,发泄不快心理;可以过关斩将,感受崇拜者的眼光;可以和上千人同时边打边聊,交上一些天南地北的朋友。

通过对不同年龄阶段的学生进行的一次调查,“你认为游戏中的成功与现实中的成功哪个更重要?”

”结果,70%—80%的学生认为一样重要。

由于青少年对网络游戏的操作、探索做得比成年人还好,很容易在网络游戏中获得现实生活

## <<好习惯是培养出来的>>

中失落的自信和后来居上、舍我其谁的满足感、成就感。

在当前的教育模式下，现在的学生普遍课业负担很重，很多孩子没厂“自我”，活得很累很压抑，而又缺乏必要的宣泄途径，只有在游戏中没有人强迫他去做功课，这个环境对孩子们很有吸引力。

青少年正处于人生观、价值观形成期，大量接触游戏中的暴力情节，会习以为常，在现实生活中遇到一些问题，往往想到用游戏里的方式解决，容易产生一些过激的行为。

在网络游戏的虚拟世界，可以随意地杀人、放火，可以恋爱、结婚，而这一切都不必承担任何后果和责任。

涉世未深的青少年人生观、价值观、道德观在这里很容易被扭曲。

一些网络游戏创造的魔幻色彩，甚至能控制青少年的意志和思维，让他们在现实与虚拟中游走。

可见，青少年沉迷网络游戏将给他们的学习、生活以及未来的发展带来很不利的影响，那么，家长应该怎样帮助孩子改正沉迷网络游戏的习惯呢？

有以下几点建议：1. 让孩子多多体验成功。

研究表明，人接触不良信息的反应是不同的，对网络游戏的迷恋也不相同。

在生活中成功的人，受的消极影响较小，而在生活中失败的人，容易沉溺于虚拟时空。

因此，让孩子在生活中获得成功，是抵御不良媒体的关键。

2. 提醒和监督孩子不要玩色情，暴力的网络游戏。

3. 在玩游戏中培养孩子的自制力。

约束他们自发地无休无止玩游戏的倾向，平时每天玩游戏最好不超过一节课的时间，周末、节假日每天最好也不要超过3小时，还要注意每隔40分钟左右要停下来到户外活动活动。

4. 鼓励孩子多玩益智类、运动类的游戏。

不提倡上小学的孩子玩大型网络游戏。

如果孩子已经在玩了，应该与他们协商，要严格控制游戏时间。

5. 引导和鼓励孩子发展多方面兴趣。

在玩游戏中及时发现他们其他方面的潜质，支持他们参加教育部门或少先队系统组织的兴趣小组或科普、体育、文化活动。

6. 让孩子与现实中的人交往。

儿童长大的过程是社会化的过程，而社会化离不开同龄群体的密切交往，离不开深刻的体验。

所以，让孩子从小生活在伙伴的友谊之中，是避免虚拟时空诱惑最重要的保障。

7. 实行“目标管理”和正确引导。

对孩子玩游戏机的次数与时间可以实行目标管理。

成绩提高后，可以适当延长游戏时间。

反之，适当缩短游戏时间。

做到奖励与惩罚相结合，从而调动孩子的学习积极性，增强其自制能力，培养锻炼意志，战胜自己。

P223-P225

## <<好习惯是培养出来的>>

### 媒体关注与评论

教育就是培养好习惯，纠正坏习惯！

播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

——威廉·詹姆士 有个焦虑的穷人，因为对生活失去了信心，于是他便去找星相家。

星相家说：“在你40岁以前，我只看到了贫穷、厄运和失败。

”那个人焦急地问：“那40岁以后呢？”

”星相家装模作样地看看他说：“嗯，40岁以后你就习惯了。

”有时事务太忙，我也可能感到吃不消，但生活的秘诀实际上在于把90%的生活变成习惯，这样你就可以习惯成自然了。

毕竟你想都不用想就去刷牙，这就是习惯。

——撒切尔夫人 如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——是你的习惯决定着你的未来。

——杰克·坎菲尔德（全球畅销书《心灵鸡汤》的作者） 正是一些长期好习惯加上临时的行动才构成了美德。

——亚里士多德 毫无疑问，幼年时期开始的习惯是最完善的，我们称之为教育。

教育其实是一种早期习惯的培养。

——培根

<<好习惯是培养出来的>>

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>