



第一章 习惯与养成

第1课 告别陋习，走向文明

华夏大地，礼仪之邦，几千年源远流长的文明礼仪，是我们的骄傲和财富。一个人的举手投足、音容笑貌，无不体现一个人的气质与素养。文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。德国著名文学家歌德曾经说过：“一个人的礼貌就是一面照出他肖像的镜子。”的确，人们总是根据一个人的言谈举止对其作出评价。因为，礼貌是人类和谐相处的金钥匙，只有拥有它才会幸福、快乐。我们不必埋怨这个社会的文明水平不高，不必怨艾自己的力量太小，对社会的影响不大。试想一下，面包里的酵母不是很少么？可是，仅仅是这一点酵母，就可以让面包膨胀数倍。所以，我们每一位同学都应该做这个时代的酵母，让自己的酵素，在这个社会起到应有的作用。

乌申斯基曾经说过：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”

文明是自身道德的体现，而公共文明又建立在个人文明礼仪之上。倘若一个人不注重自身的文明修养，他也不会有良好的公共文明。人要有良好的公共文明，必须先从自身做起，从身边的小事做起。正如古人所说的：格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。完善个人道德修养，便有了推进社会公共文明的基础。那么，让我们从现在开始，告别陋习，走向文明。



各抒己见

请仔细观察下面图片，谈谈你的看法。



最令人深恶痛绝的五大生活陋习：

1. 乱丢乱扔

草稿纸，面巾纸，食品袋，饮料瓶随手乱扔；教室扔，寝室扔，食堂扔，会场扔，操场扔、路上扔……有的人就像垃圾制造机，走到哪里，扔到哪里，人到哪里，脏到哪里，丝毫没有保护环境、爱护环境的意识。

2. 乱涂乱画

课桌上画，椅凳上画，墙壁上画，雕塑上画，教室里画，走廊上画，厕所里画；在国内乱画，到国外也乱画。

3. 随地吐痰

随便吐痰不但不文明，还会危害人类健康。研究表明，随地吐痰，尤其是患传染性疾病如非典型肺炎、肺结核、流行性感冒等的患者随地吐痰，其痰中的致病微生物会蒸发到空气中，可使健康人通过呼吸到病菌的空气而受到传染。

4. 言语粗俗

这在一些学生身上比较普遍，一张口就是脏话，一说话就是骂人。特别是在下课嬉闹的时候，在操场运动的时候，满耳充斥污言秽语，即使有成人也在场也无所谓。听到的人都觉得不好意思，说的人却毫不觉难为情。

5. 大声喧哗

在公共场所旁若无人地高谈阔论，或口若悬河，或大声叫喊，或与他人争论，无视他人的反应。严重干扰他人，破坏他人和谐的工作和生活环境，是一种不尊重他人的不礼貌行为。



各抒己见

请你谈谈生活中还有哪些不文明现象是值得我们注意的。

中学生校园十大礼仪规范

- (1) 言语要文明，见面问声好。友善共相处，热情礼相待。
- (2) 衣着应端庄，仪态要规范。
- (3) 领物取物，主动排队，相互礼让，井然有序。
- (4) 他人宿舍，非请莫进；他人财物，未准莫取。
- (5) 走道楼梯，人来人往，你谦我让，主动留道。
- (6) 弱小贫困，帮扶资助；残疾病患，文明相待。
- (7) 桌面墙面，莫乱涂画；垃圾杂物，弃置有道。
- (8) 进出校门，主动下车，微笑致意。
- (9) 上课考试，休息时间，尊重他人，保持安静。



各抒己见

如果遇到下列情况，你该怎么办？

场景一：自习课，老师都在开会，班上同学吵闹。

场景二：你做作业时碰到难题，百思不得其解，同学把做好的作业让你抄。

场景三：课间你在走廊中吃完橘子，剩下橘子皮，可旁边没有垃圾箱，也没有老师。



“十讲”

- | | |
|-------------|---------------|
| (1) 语言上讲文明； | (2) 行为上讲规范； |
| (3) 学习上讲刻苦； | (4) 生活上讲卫生； |
| (5) 活动中讲参与； | (6) 集体中讲团结； |
| (7) 待人上讲礼貌； | (8) 处事上讲谦让； |
| (9) 校内外讲形象； | (10) 时时处处讲安全。 |

读一读

北京有一家外资企业高薪招聘应届大学毕业生，对学历、外语的要求都很高。应聘的大学生过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去 10 分钟，你们能不能等我？”这仅剩的几位大学生们都说：“没问题，您去吧，我们等您。”经理走了，大学生们闲着没事，围着经理的大写字台看，只见上面文件一叠，信一叠，资料一叠。都是些什么呢？他们你看这一叠，我看这一叠，看完了还交换：哎哟，这个好看，哎哟，那个好看。

10 分钟后，总经理回来了，他说：“面试已经结束，你们全都没有被录用。”大学生们个个瞪大了眼睛，“这是怎么回事，面试还没开始呢？”总经理说：“我不在的这段时间，你们的表现就是面试。很遗憾，本公司从来不录用那些乱翻别人东西的人。”

真正优秀的学生是养成了良好习惯的学生，而这几位大学生没有养成尊重他人、未经允许不乱翻他人东西的好习惯。

★ 课后小作业

完成以下挑战计划书。

“告别陋习，挑战自我”挑战计划书



第2课 习惯与人生

一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象？你相信吗？

在印度和泰国，驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。



想一想

绑住小象的是柱子，那绑住大象的是什么呢？

世界上最可怕的力量是习惯，世界上最宝贵的财富也是习惯。一个企业，一个国家，一个民族是如此，对于人的一生，更是如此。好习惯是一个人终身的财富。



各抒己见

从小到大，你有什么好习惯曾让你倍受赞赏，帮助你取得小胜利或取得一些事情上的成功？跟同学们说说，让大家分享、学习一下。

好习惯是一个人的资本，坏习惯是一个人的负债。你有了好习惯，一辈子都有用不完的利息；你有了坏习惯，一辈子都有偿还不了的债务。

所谓习惯，就是经过重复练习而巩固下来的思维模式和行为方式。学习习惯，就是在不间断的学习实践中养成的那种自然而然的学习上的好习惯。

学习习惯一旦养成，便容易保持下来，犹如物理学中的惯性力量。良好的学习习惯是一种自觉的学习行为，因而能提高学习效率。

各抒己见

你对以下学习习惯有什么看法？

- (1) 在思考问题时，一边旋笔，一边思考。
- (2) 在学习中遇到问题后，习惯先放一边，以后又忘了解决。
- (3) 考试考差了后，开始下定决心认真学习，但几天后又松懈了。
- (4) 自习课，边听音乐，边做作业。

中学生必须养成的良好学习习惯

- (1) 尊重与欣赏老师的习惯。
- (2) 自学预习的习惯。
- (3) 专心上课的习惯。
- (4) 认真观察，积极思考的习惯。
- (5) 善于提问的习惯。
- (6) 切磋琢磨的习惯。
- (7) 独立作业的习惯。
- (8) 仔细审题的习惯。
- (9) 练后反思的习惯。
- (10) 复习归纳的习惯。

诺贝尔文学奖获得者、智利诗人米斯特拉尔说：“许多需要的东西我们可以等待，但是学生不能等。他的骨骼正在形成，血液正在生成，心智正在发育，对学生我们不能说明天，他的名字是今天！”

好的学习效果、好的学习成绩应从培养良好行为习惯开始，让我们从今天做起，从现在开始做起，从小事情做起。有好的习惯，就有好的人生。在生活和学习中培养自己一个又一个好习惯，让好习惯伴随我们终生，成为我们走向成功、走向辉煌的一级又一级五彩的阶梯！

第3课 学会合作，体验成功

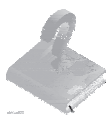
每当秋天来临，见到雁群为躲避寒冬而朝着南方，沿途以“人”字队形飞行时，你会想到什么？

当第一只鸟展翅拍打时，会使其他的鸟立刻跟进，于是引起整个鸟群的抬升。借着“人”字队形，整个鸟群将比每只鸟单飞至少增加了71%的飞升能力。



领队鸟的压力是最大的，消耗也是最大的。当领队的野雁疲倦了，它会退到侧翼，另一只野雁则接替它飞在队形最前端。

最后而且也是重要的——当一只野雁生病了，或是因枪击而受伤脱队时，另外两只野雁就会主动脱队跟随它，帮助它并保护它。它们跟着落下的野雁一起落到地面，直到它能够再次起飞或者死掉。只有到了那时，另外两只野雁才会飞走，或跟随另一队野雁赶上它们原来的队伍。



想一想

野雁南飞的故事告诉我们一个什么道理呢？

合作就是两个或两个以上的个人或群体，为了实现共同的目标而共同完成某项任务。只有团结合作，互相帮助，才能够实现双赢，共享成功的快乐。当我们没有意识到我们是一个团体，没有为团体奉献出自己力量的时候，最终受损害的往往是自己的利益。明白了自己在集体中的角色和责任，并为集体付出自己的力量，才能建设和谐共赢的班集体，促进个人和集体的发展。

假如我们能团结互助，找到一位出色的领导者，每个同学都有共同的目标，并准备为这个目标各尽所能，全力配合领导的指挥，掌握合作的技巧，那么，再难的事也可以迎刃而解。

小游戏

圈起你我他

(1) 每个小组的同学都手拉手、面向圆心围成圈。

(2) 让其中两个同学松开拉着的手，把1个呼啦圈套在其中一个队员的胳膊上，然后开始传递这个呼啦圈，在传递的过程中，手不能松开，松开的从头开始，用最短时间完成的为优胜组。

团队的合作是靠成员之间的相互支撑、配合完成的。团队的人数再多，如果各顾各，步调不一致，相互拖后腿，那么就没有任何力量可言。相反，只有人人都为班集体贡献自己的力量，心往一处想，劲往一处使，注意方法和技巧，才能取得成功！

小游戏

众志成城

(1) 首先，两个人背靠背坐在地上，互相用胳膊挽住对方的胳膊，形成手臂交叉，然后一起站起来，背部要紧贴着不能松开。

(2) 两个人成功后，不断增加人数，直至全体同学组成四排，背靠背坐在地上，互相用胳膊挽住旁边同学的胳膊，形成手臂交叉，然后一起合力站起来，体验“众志成城”的感觉。

合作的技巧

- (1) 有共同的目标;
- (2) 有效的领导;
- (3) 发挥成员个性和能力;
- (4) 良好的沟通;
- (5) 计划与策略;
- (6) 互信互助。

团结就是力量

团结就是力量。—— 谚语

单丝不成线，独木不成林。—— 俗语

二人同心，其利断金。——《周易》

上下同欲者胜。——《孙子兵法》

人心齐，泰山移。—— 谚语

民齐者强。——《荀子》

能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。—— 孙权