

良好习惯成就一生——班主任工作感悟与反思

何大成

四川省简阳中学 四川 简阳 641400

DOI: 10.18686/jyfz.v1i3.1239

【摘要】好的习惯有助于成功,在工作、学习、生活中,逐渐养成良好的习惯,会使生活变得更健康快乐。要养成好习惯,我们必须全力以赴,设定目标,循序渐进,注重持久,绝不放弃。

【关键词】习惯;好习惯养成;目标设定;持之以恒

所谓“习惯”是指长时间养成的不易改变的行为动作、生活方式、社会风尚等等。“好习惯”顾名思义,也就是良好的、使人受益的习惯。

著名教育家叶圣陶曾经说过:“积千累万,不如养个好习惯”。习惯是一个人的资本。你有了好习惯,你一辈子都有用不完的利息;你有了坏习惯,你一辈子有偿还不了的债务。

你有这些好习惯吗?

我要用全身心的爱去迎接今天——爱的习惯

坚持不懈,直到成功——持之以恒的习惯

我是自然界最伟大的奇迹——自信的习惯

用好我生命中的每一天——珍惜时间的习惯

今天我要学会控制情绪——自制的习惯

我要笑遍世界——微笑的习惯

今天我要加倍重视自身的价值——发掘自我潜能的习惯

我现在就付诸行动——立即行动的习惯

1 好习惯使人终身受益。

从小到大,我们学习过不少日常行为规范,这不仅是一种要求,也是一种“养成”教育。因为,日常行为规范的每一条都是一种良好的行为规范,学习它们,实际上就是在学习一种好的习惯,并且在学习的过程中逐步养成好习惯。

下面为你们介绍一下好习惯对人的影响的实例。我们一起来看一个正面的例子。20世纪60年代,苏联发射了第一艘载人宇宙飞船,宇航员是我们大家都知道的,他叫加加林。当时挑选第一个上太空的人选时,有这么一个插曲,几十个宇航员去参观他们要乘坐的飞船,进舱门的时候,只有加加林一个人把鞋脱下来了。他觉得:“这么贵重的一个舱,怎

么能穿着鞋进去呢?”就因为加加林的这一个动作,让主设计师非常感动。他想,只有把飞船交给一个如此爱惜它的人,我才放心。在他的推荐下,加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。

有人说,成功从脱鞋开始。实际上就是从好的习惯开始。苏联教育家苏霍姆林斯基有一个习惯,那就是在清晨尽早开始一天的工作,他每天五点半起床,做早操,喝杯牛奶,吃面包,然后就开始工作,当他习惯了六点钟开始工作以后,又努力再提早十五到二十分钟,几十年如一日,从不间断。他三十几本教育方面的书和三百多篇学术论文,都是在早上五点到八点写成的。

好习惯成就了一位举世闻名的心理学家和教育学家。北京一个职业高中的学生,他知道自己学习不太好,不想上大学,就报考了职业高中,毕业后到一个五星级宾馆当服务员,小伙子很开心。这一天,他从总经理门前走过,被总经理给叫住了:

“小伙子,过来”。

他一看,是总经理叫他,很激动啊!五星级宾馆,一个总经理是不大容易跟一个员工交谈的。

“总经理,什么事?”

总经理说:“小伙子,你会走路吗?”

会呀,从小就会!”

总经理说:“那你走一遍给我瞧瞧”。

小伙子两个肩膀一高一低,晃来晃去地走了一个来回。

总经理说:“走路就是走路,你两个肩膀一高一低,晃来晃去,是怎么回事?你站着,看我老太太给你走一遍”。

总经理是快60岁的一位女士,她挺胸抬头,目视前

方,稳稳当当地走了一个来回,然后告诉小伙子:“这叫走路。给你一个星期的时间回家练习走路。练好了,你就来上班,练不好,你就别来了。”

这小伙子一听傻了,往家走的时候,不知道是先迈左脚还是先迈右脚。

这样的故事我们还可以讲出很多。我们可以发现人们有很多根深蒂固的习惯,好的和不好的,只是我们重来都没有重视。

华盛顿是美国历史上最令人尊敬的、堪称美德典范的总统。他的诚实故事,家喻户晓。他从小看得最多的一本书,是一本随身携带的小册子:《与人交谈和相处时必须遵循的文明礼貌规则 110 条》。

好习惯成就了一个伟大的总统和一个伟大的人。

一九八八年世界各国诺贝尔奖得主在巴黎聚会。有人问一位诺贝尔科学奖得主:

“您在哪所大学哪个实验室学到了您认为是最主要的东西呢?”

“是幼儿园”,这位白发苍苍的老学者回答道。

“在幼儿园能学到什么东西呢?”

“把自己的东西分一半给小伙伴们,不是自己的东西不要,东西放整齐,吃饭前要洗手,做错事要表示道歉,午饭后安安静静地休息,要观察周围的大自然……”

可见养成良好的行为习惯对一个人的成功影响是多么巨大!如果在青少年时期没有养成良好的习惯,那么,所造成的损失是永远无法弥补的。

有人对一个人的良好行为习惯有过恰当的比喻——“良好习惯乃是人在神经系统中存入的道德资本,这个资本不断地在增殖,而人在其整个一生中就享受着它的利息。”中学时期是青少年生理心理急剧发育变化的重要时期,正是增长知识、接受良好道德品质 and 行为习惯养成教育的最佳时期。

纵观历史的发展,许多伟大人物的成就都是与他们的良好习惯分不开的。大文豪托尔斯泰一生热衷于体育运动,这使他能以充沛的精力完成不朽的

巨著;美国著名作家马克·吐温坚持每天清晨默读墙上的好词、佳句,为他能写出脍炙人口的作品打下了坚实的基础;马克思在撰写《资本论》时仍坚持每天演算数学题,以培养其逻辑思维能力;达尔文从不放过任何一个观察大自然的机会,为他的科研工作积累了大量的第一手资料……

2 由此可见,拥有一个好习惯就意味着拥有一个成功的人生

您身上有多少习惯?其中多少是好习惯,多少是坏习惯,成功的程度就取决于好习惯的多少。

人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战,想要自己的人生更加精彩,就要让自己的思考习惯、行动习惯、情绪习惯中属于好的比例与日俱增,坏的比例逐日减少。

到底有哪些好习惯呢?人们总结出好习惯的 12 词指标:

(1)做人:真诚待人;诚实守信;认真负责;自信自强

(2)做事:遵守规则;讲究效率;友善合作;合理消费

(3)学习:主动学习;独立思考;勇于实践;总结反思

一个高素质的人应该拥有以下几方面的良好习惯:

3 卫生习惯、劳动习惯、锻炼习惯、学

3.1 保持自己的学习别人的好习惯

据科学家证实,一件行为连续重复 21 次即可成为习惯(一般也以三十天为准),成为习惯即可成为自然,直至终生。

改掉坏习惯的方法,交一些能够管住自己的朋友,用写座右铭,挂字画等来提醒约束自己,用写日记来管住自己。

好的习惯有益于自己,有益于他人,有益于社会,长期坚持,就会形成人生的一道绚丽的风景线,使人生丰富而精彩。