

<<励志文库>>

图书基本信息

书名：<<励志文库>>

13位ISBN编号：9787535851567

10位ISBN编号：7535851568

出版时间：2010-5

出版时间：湖南少儿

作者：王婷婷

页数：117

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>

<<励志文库>>

内容概要

这是一本写给那些正在成长中的小大人的书。

人生中最重要的事情就是能够自己的事自己做。

简单地说就是要学会自理。

所谓自理，就是能够自己承担责任、自己料理生活。

外国有一个著名的教育学家把它归纳成一个公式，即“自主 = 负责任 = 承担后果 = 成功”。

通过这本书，我希望同学们懂得：只有会自理的人，才能真正自立，才能真正独立地生活，从而成长为一个对家庭、对社会都有用的人！

这本书会告诉你们自理能力的重要性，同时也会和同学们讨论我们平时遇到的生活和学习上的困难，并告诉大家一些小窍门，相信这些会对你很有帮助的。

当你成为一个具有学习与生活自理能力的人时，你就是你的同学和朋友中全能无敌的小超人！

<<励志文库>>

书籍目录

第章 自理才能生存 第一节 你是一个能自理的人吗 第二节 自理是人生的必修课 第三节 自己的事自己做 第四节 自理为你插上高飞的翅膀 第章 心理自理让心灵更阳光 第一节 做一个阳光的人 第二节 克服依赖心理 第三节 与嫉妒说“拜拜” 第四节 我做事我负责 第五节 小心眼要不得 第六节 对自己说“不” 第章 学习自理让学习更轻松 第一节 相信自己能学好 第二节 学会管理你的时间 第三节 学习要有计划 第四节 让自己的知识更渊博 第章 生活自理让生活更美好 第一节 让自己变成厨房高手 一、做饭的基本方法 二、调料的类别及使用顺序 三、微波炉的使用方法 四、如何挑选肉类 五、食品的保质期提示 六、炒菜的基本方法和技巧 七、餐具的洗涤方法 八、垃圾的处理方法及原则 第二节 穿衣打扮自己做主 一、如何选择洗衣剂 二、手洗的基本方法和技巧 三、洗衣机的使用方法 四、运动鞋的洗涤方法 五、洗的小窍门 六、送洗衣物的注意事项 七、污渍的巧处理 八、整理衣物的个技巧 九、穿着打扮的方法 第三节 让自己的生活环境更美好 一、扫除入门纲领 二、收拾入门—整理的诀窍 第四节 让自己变成一个理财高手 一、要知道金钱来之不易 二、树立正确的金钱观 三、积少才能成多 第五节 掌握安全小常识 一、家里没有人，你会怎么办 二、放学路上遇到下面的情况，怎么办 三、发生火灾时，怎么办 四、怎样安全出行 五、游泳时抽筋怎么办 六、眼睛里进入异物怎么办 七、流鼻血时怎么办 八、如果中暑了，你怎么办 九、应急小处理 十、学会使用、的方法

<<励志文库>>

章节摘录

自理是人生的必修课有一个英国人，他的名字叫做鲁滨孙。

在一次航海中，他不幸迷失了方向，漂流到一个荒岛上。

那里除了残忍的野人和可怜的俘虏外，再也没有其他人了。

吃的、穿的、用的、住的，什么东西都没有。

可是，鲁滨孙竟然在那里独自生活了28年，靠的就是自己极强的自理能力。

在漫长的28年时间里，鲁滨孙把3个山洞改造为自己的家，靠捕杀野兽来进食，然后用野兽的皮毛做成衣服。

他还种植了谷物，用这些谷物的面粉做成面包。

后来，鲁滨孙救了一个土人，并训练他，给他取了一个名字叫“星期五”，教给他很多东西，以后的日子也没有那么寂寞了。

鲁滨孙之所以能活下去，靠的是一种坚强的毅力，靠的是在困难中独立生存的能力。

而独立生存的能力不就是从生活的自理能力开始的吗？

如果鲁滨孙没有自理能力，或者自理能力很差，恐怕他早就成了那些野人的盘中餐了，哪还有回到英国的那一天呀。

有些同学会认为，我的自理能力就很差，可是我有一个好妈妈，她会帮我搞定一切的。

父母能帮一时，帮不了一世。

请问：如果父母不在身边，你该怎么办？

学会自理，会使我们终生受益，它不仅是通向幸福生活的必修课，同时也是一把开启成功人生大门的金钥匙。

学会自理，学会生存，这是我们每个人在人生课堂中不可或缺的必修课。

如果有一天，一直由妈妈接送的你对妈妈说：“妈妈，从今天开始，我要自己去上学，不用你接送了。

。

”相信这时候，你定会得到一个大大的拥抱。

自己的事自己做我们小时候都学过这样一首儿歌：人有两个宝，双手和大脑。

双手会做工，大脑会思考。

用手又用脑，才能有创造。

“自己的事自己做”好像是个没有必要谈论的话题，谁不知道自己的事自己做？

可是，现实中的确存在许多同学自己的事不自己做的现象，一起来看看下面两个事例吧。

小力放学回到家，书包一扔，外套一脱，脏脏的球鞋直接就甩到了地板上。

“奶奶，我累了，给我倒杯果汁，要冰的。

”正在厨房忙碌的奶奶赶紧把一杯冰镇的橙汁端过来。

“小祖宗，看你把屋里弄得乱七八糟的。

”“奶奶，不是有你嘛，我的任务就是学习。

”“好好好，只要你读好书，其他的不用你管了。

”张谦是某校初三(3)班的学生，他的父亲是个生意人，家里非常有钱。

每次轮到张谦所在的小组值日扫地，张谦就对其他同学说：“扫地我一个人包了。

”结果，他清扫的教室比别的组清扫的都干净。

班主任李老师为此还经常在全班表扬张谦热爱劳动。

后来李老师才知道真相：每次值日，张谦都用10元钱雇传达室老大爷清扫。

其实，人一出生就有自理的天性，比如刚出生就知道找母乳，学步时摔倒了知道自己要爬起来，看到大人穿鞋也想自己穿鞋，等等。

可是，随着年龄的增长，这些原本属于自己做的事，自己竟不做，或者不会做了。

究其原因，一是父母娇惯，二是自己有了依赖性。

父母对我们的态度要改变，我们自己也要调整自己的心态。

自己会做的事，一定要自己做；自己不会做的事，要学着去做。

<<励志文库>>

如果事事依赖父母，养成衣来伸手、饭来张口的坏习惯，时间长了，不仅会让自己更懒惰，而且会让自己不知道如何应对生活。

一名高中生，他学习成绩十分优异，但从小备受父母宠爱。

高考时，他考上了名牌大学。

然而，多年来衣来伸手、饭来张口的生活，让他失去了独自生活的能力。

在学校，他不会洗衣服，不知道该怎么去食堂打饭，只能一遍遍地往家里打电话。

半个月不到，他就偷偷跑回家，他的父母没有办法，只好让他退学。

强调自己的事自己做，是为了培养自理的能力，养成自理的习惯，为将来自主、自强打基础。

当然，学会自理，不仅是指生活上能自理，还包括心理上能自理，能调整自己的情绪，保持积极、乐观、平静的心态；还包括学习上能自理，使自己的学习有条不紊，井然有序。

我们动手、动脑，使自己越来越有能力，特别是在没有任何外在援助的情况下，自己拯救自己获得成功，这能让我们最真实地感受到自己的力量。

让我们全力以赴，最大限度地激发自己的潜能，去追求令人惊叹的成功。

我们会越来越了解世界，也会越来越了解自己。

自理为你插上高飞的翅膀针对学生自理能力差的问题，某学校举办了“好孩子要自理”活动，成绩斐然。

下面是一些学生家长在家校联系表中的回执：夏琳的妈妈：夏琳这周表现很棒，早上起来帮大人叠被子，还主动把碗筷摆好。

杨帆的爸爸：我们家杨帆以前从不整理房间，东西随手乱放，结果到用时，总是找不到。

现在，杨帆书桌上的东西总是摆放有序，学习时也会按照当天制订的学习计划表有条不紊地进行。

马小娴的姥姥：小娴学习很好，就是不爱劳动。

通过这次活动，她进步了不少。

昨天和我一起去超市，竟然主动帮我拎包。

真是太感谢学校了！

陆涛的爷爷：陆涛这孩子最近变化很大，他利用周末时间和他的爸爸妈妈一起在花园里种了两棵小树苗，一双小手被铁锹磨出了泡，也没叫苦。

我们发觉他好像一下子变成大人了。

这都是老师的功劳啊！

这些改变真的不难做到，相信你只要想做，也一定能做好，肯定也能得到家长的赞许和老师、同学的认可。

想要克服自己的依赖心理，培养自理能力，可以通过以下几种途径：1.努力创造条件，珍惜锻炼机会

如果父母现在还是过分娇惯、溺爱你，你可以在感谢他们良苦用心的同时，跟他们说明道理，让他们认识到培养你自理能力的重要性，并提出你的建议和要求，请他们支持、理解和配合你，为你创造一些锻炼的机会。

2.从点滴小事做起，学会自理学会自理并不是一件很复杂的事，需要的就是努力尝试、不懈坚持。

学校对大家来说，环境都是一样的，都没有了父母的照顾和“约束”，这是一个多么好的自我锻炼的机会啊。

鞋带松了，自己系；铅笔用完了，自己削；积极参加集体劳动；自己的书包自己整理；自己的学习时间自己安排。

“万事开头难”，刚开始时我们可能会笨手笨脚，也可能被同学笑话，但能力是慢慢培养的，做好了这些小事，自理能力自然就逐渐提高了。

3.积累知识，逐步培养宋成游泳游得正欢时，突然觉得小腿像被什么蜇了一下，疼得不行。

上岸一看，腿上竟然有一只蚂蟥。

宋成刚想用手把它扯下来，这时候宋爸爸赶紧走过来阻止。

宋爸爸拿来肥皂，滴上几滴水，将泡沫涂在蚂蟥上，轻轻地拍一拍，只见蚂蟥逐渐缩成一团掉在地上。

原来，当蚂蟥叮上人的时候，千万不能将它硬扯下来，否则蚂蟥会钻进肉里，而且越来越疼，甚至会

引起溃烂。

宋爸爸之所以能轻松、正确地处理这一突发事件，是因为他在平时积累了许多这方面的知识。

所以说，我们只有不断积累有关心理、学习和生活自理方面的知识，才能不断提高自身的自理能力。

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>