

<<每天傍晚生活课>>

图书基本信息

书名：<<每天傍晚生活课>>

13位ISBN编号：9787537837040

10位ISBN编号：753783704X

出版时间：2012-8

出版时间：北岳文艺出版社

作者：刘金国 编

页数：220

字数：200000

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>

<<每天傍晚生活课>>

前言

## <<每天傍晚生活课>>

### 内容概要

《每天傍晚生活课》由知名教育专家刘金国老师主编，汇集众多优秀的一线教育工作者的辛勤工作，为读者奉献了市场中难得一见的具有系统性、科学性和时尚性的优秀的青少年课外读物。

《每天傍晚生活课》从与青少年朋友学习生活息息相关的阅读方面入手，采用故事、案例加评析的方式，内容朴实亲切，写作手法通俗自然，能够让广大青少年朋友接受，同时更能吸引广大家长，共同构建了一个青少年素质教育与能力塑造的整体方案。

以青少年朋友的独特立场出发，针对特定的年龄结构，特定的思想意识，特定的时代背景，为青少年朋友量身制定了最为实用、科学、系统的课外阅读知识系统。

本书倡导家庭傍晚亲子阅读学习习惯，家庭在晚餐后共同阅读，抓住六点到八点的最佳记忆期，有利于知识记忆的强化和良好学习习惯的养成，同时也是促进亲子关系最好的契机。

## <<每天傍晚生活课>>

### 作者简介

刘金国，北京知名教育学研究专家，长期致力于青少年的素质培养领域的研究，在多家知名媒体设有专栏，深受广大青少年朋友及父母亲得欢迎，作为青少年素质教育的倡导者之一，对青少年素质培养有这一整套系统的设计方案。

## <<每天傍晚生活课>>

### 书籍目录

#### 第1章 你的生活习惯怎么样

同学们都说我是个脏孩子  
我就是不爱体育锻炼  
我怎么不知道我该做什么  
电视太好看了  
天天都要去网吧  
别人的东西可以乱动吗  
老师的话就是不对  
我控制不了我自己  
我总是要把笔放在嘴里  
真不想离开暖暖的被窝  
电视里的英雄  
为什么别人就不能让着我  
我的体重超标了  
什么是生物钟

#### 第2章 校园里遇到的那些事

老师批评我了  
讨厌的绰号  
同学家里的“奔驰”  
落选班长之后  
一到考试就发挥不好  
不能受到老师的喜欢  
做了好事还受到批评  
同学之间挥起了拳头  
遭遇校园暴力的时候  
借给同学钱算是互相帮助吗  
上课也会受伤吗  
参加劳动的时候

#### 第3章 从小就要会社交

懂礼貌的孩子是什么样的  
我为什么不合群呢  
小朋友们都不想和我玩  
好朋友犯错误了  
有人向我问路  
不敢和女生说话的男生  
同学们都瞧不起我  
推销员说得真好  
被好朋友误会了  
怎么对待我的朋友  
最好的朋友说我坏话  
怎么才算有礼貌  
有客人到家里了  
我不好意思对别人说“不”  
转学了怎么办

#### 第4章 在家里的种种烦恼

<<每天傍晚生活课>>

我的日记被偷看了  
妈妈没完没了的唠叨  
不和谐的声音  
干活太累了  
那些危险的电  
怎么会停电呢  
我要去做饭  
家电也是危险的吗  
天然气泄漏了  
第5章 杜绝不良的生活方式  
洋快餐能经常吃吗  
吃太多零食会怎么样  
我不想戴眼镜  
操作电脑多久比较合适  
汽水能当水喝吗  
怎么有这么多不好吃的东西  
为什么小小年纪就驼背  
吃药应该怎么吃  
路边小吃怎么那么香  
第6章 摆脱心理困惑的办法  
一次失败就能打倒你吗  
为什么天天喊郁闷  
我有勇气承认错误  
怎么我长得这么难看  
我容易骄傲吗  
我不敢在大家面前说话  
为什么我不能专心呢  
我是个懒孩子吗  
我控制不了我的脾气  
我怎么什么都不会干  
我就是喜欢骂人  
我是个急性子  
第7章 独自外出会遇到什么  
上学路上公交车太挤了  
在公共场所遵守公德  
马路应该怎么过  
我找不到路了  
有人向我打听家里的情况  
因为堵车总是迟到  
不要去招惹笼子里的动物  
哪些地方儿童不能去  
碰到打雷下雨的天气了  
走丢了以后  
第8章 常见的生活现象解析  
天气是怎样预报的呢  
零花钱该怎么花  
电脑为什么这么神奇

<<每天傍晚生活课>>

如何过一个有意义的生日  
为什么上车就要系上安全带  
养成节约用水的好习惯  
如何和小猫小狗一起玩  
放鞭炮要注意些什么  
如何做一个环保先锋  
第9章 学会自己保护自己  
好朋友给我一支烟  
他们让我去喝酒  
打牌要赌钱吗  
有同学给我小纸条  
小便宜能占吗  
与坏人不期而遇  
在公交车上注意安全  
遇到居心不良的人  
做游戏也会受伤吗  
第10章 掌握紧急救护的生活常识  
天太热中暑了  
那个人怎么总跟着我  
在厨房被烫伤了  
吃东西被卡住了  
怎么有小虫子爬进我的耳朵  
旅游要做什么准备  
不小心掉进水里  
这些电话号码要记在心里

## &lt;&lt;每天傍晚生活课&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 你的生活习惯怎么样同学们都说我是个脏孩子也许有的人感到天天洗洗涮涮的太麻烦了，如果你这样想，那就错了，不洗洗涮涮会给自己带来更大的麻烦。

下面是刘晓东的故事，咱们来看看他遇到的麻烦事吧。

刘晓东是个小男孩。

他以前不讲卫生，总是把自己弄得脏兮兮的，手指甲很长，还夹杂着黑泥儿，鼻子下总是挂着鼻涕。班里同学都不爱和他坐在一起。

后来，老师带着他看了显微镜下的细菌，在爸爸妈妈的督促下，他渐渐地变得爱干净了。

每天早上刷牙、洗脸可认真了，还特别仔细地整理头发。

现在，他惊奇地发现，再也没有人嫌他脏了，原来不喜欢他的同学也开始和他交朋友了。

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不是说出来的，而是做出来的。

讲卫生体现在生活的无数个细节中，比如：饭前便后要洗手、勤洗头、勤洗澡、勤剪指甲、勤洗脚等等。

保持身体整洁1.勤洗手、洗脸、理发、洗头、洗脚、洗澡、剪指甲。

这不仅能清洁身体、保证卫生，而且能够促进血液循环，保证健康。

尤其是我们的手，每天要碰各种各样的东西，会沾染很多细菌，所以我们更要养成及时洗手的好习惯。

。

2.早晚刷牙、饭后及时漱口。

科学的刷牙方法是竖刷牙，即顺牙缝方向刷。

先刷牙齿表面，将牙刷毛与牙齿表面成45度角斜放，并轻压在牙齿和牙龈的交界处，轻轻地做小圆弧旋转。

上排的牙齿从牙龈处往下刷，下排的牙齿从牙龈处往上刷。

其次刷牙齿的外侧。

定期清洗书包最好每月刷洗一次书包。

因为书包是我们每天都要携带的，时间长了，上面可能有细菌。

书包的整洁也关系到个人的卫生面貌。

背上干干净净的书包会给自己一个好心情。

携带纸巾或手绢把纸巾或者手绢放在书包或衣兜中方便取出的地方，要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。

用后的纸巾不要随地乱扔。

回家以后要更换、清洗用过的手绢，始终保持手绢清洁。

手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。

例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。

五种不良的卫生习惯卫生纸干净，可擦拭餐具、水果和嘴——错，许多卫生纸未经消毒或消毒不彻底，含有大量细菌。

白纸洁白干净，可以包食品——错，漂白是用氯化物做漂白剂的，而氯化物漂白会引起一系列化学反应，产生多种有害物质。

常喝茶水的杯子可以不洗——错，茶锈垢中含有镉、铝、砷、汞等多种有害物质，可使肾脏、肝脏和胃等器官发生病变，泡新茶时一定要将茶锈垢洗干净。

只刷牙而不换牙刷——错，刷牙前要检查牙刷是否清洁，并经常更换牙刷。

用纱罩罩食物可以防蝇——错，纱罩罩上食物后，苍蝇在上面停留时会留下带病菌的虫卵，它们容易从孔隙中落下来污染食物，根本的方法是积极消灭苍蝇。

我就是不爱体育锻炼周一，陈伟成到学校后一直没见到同桌王斯凯。

上课时间到了，王斯凯还没有来，陈伟成开始担心王斯凯是不是发生了什么事情。

“今天王斯凯同学病了，所以不能来上课。

”老师宣布了王斯凯生病的消息。

## &lt;&lt;每天傍晚生活课&gt;&gt;

陈伟成想：放学后一定要去看望王斯凯。

“叮咚!叮咚!”陈伟成在王斯凯家门口敲响门铃。

王斯凯的妈妈开了门，领着陈伟成来到了王斯凯的房间。

“王斯凯，你又怎么了?”“我感冒发烧了。”

“昨天上午咱俩写作业的时候还好好好的，怎么今天就感冒了呢?”“是啊!

昨天下午开着窗户看书睡着了，可能平时身体就很虚弱，所以就……这下怎么办才好呢?又要落下功课了。

”“功课没关系，我可以帮你补。

等感冒好了，你还是注意锻炼身体吧!咱俩天天跑步，你说怎么样?”“好!

”大家看，王斯凯同学因为身体虚弱常常感冒发烧影响到了学习。

所以说，健康的身体是学习和生活的前提条件。

体育锻炼很重要青少年时期是一生中生长发育最旺盛的时期，这一阶段锻炼身体尤为重要。

“生命在于运动”指出了体育锻炼与身体健康的密切关系。

体育锻炼有利于我们的健康成长，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。

身体强壮了，学习起来才会有精神。

体育锻炼还可以帮助我们培养耐心和毅力。

所以，不喜爱体育锻炼的同学，首先应当认识到体育锻炼的重要性，从而增强体育锻炼的自觉性，养成锻炼身体的好习惯。

制订锻炼计划，克服惰性许多同学也认识到了体育锻炼的重要性，可是他们为什么仍不能把观念转化为行动，宁愿多睡会儿懒觉，多看会儿电视，也不愿每天抽出一定时间来锻炼身体呢?

主要原因是惰性在作怪。

因此，同学们首先要制订一个体育锻炼计划，并认真执行此计划。

这个计划应包括锻炼项目、每天锻炼的时间等内容。

其次将体育锻炼计划向老师、家长和同学公开，请他们随时监督、提醒自己。

我怎么不知道我该做什么有一位聪明的妈妈，发现孩子在学习弹琴的时候总是没有计划，刚想弹琴，不一会儿又去看动画片了。

有一天，妈妈对孩子说：“你每天得弹半小时的钢琴，刚回家的时候弹也行，吃完晚饭弹也行，但是，弹的时候你不能半途而废，一定要弹足半小时。

”孩子考虑了一下，因为晚饭前有一个他喜欢看的动画片要播放，于是他选择了吃完晚饭再弹。

结果，他确定自己的计划后，果然一直执行得非常好。

事实上，做事有计划对于一个人来说，不仅是一种做事的习惯，更重要的是反映了他的做事态度，是能否取得成就的重要因素。

对于孩子来说，做事有计划同样是非常重要的。

在日常生活中养成有计划的习惯许多小学生都有早晨起床找不到袜子、学习用品或者生活用品的现象，这便是做事缺乏计划性的坏习惯。

做事情没有计划是儿童时期的一种自然反应，但是，如果自己不加以注意，长期下去往往会养成不良的习惯，从而给自己的学习生活带来麻烦。

对于小学生来说，做事有计划是非常重要的。

它可以帮助孩子有条不紊地处理应该处理的事情而不会手忙脚乱。

做事没有计划的人，他将无法很好地料理自己的生活，也无法很好地进行学习和工作。

在走向成功的道路上，做事没有计划的孩子将会比其他人走得更辛苦。

做事要有条有理在日常生活中，不管做什么，自己要尽量做到有条有理。

例如，房间摆设井井有条，用过的东西放回原处，以免需要的时候却找不到；晚上睡觉之前，整理好书包、准备好第二天要穿的衣服等。

这些都可以帮助我们养成做事有条理的好习惯。

有本杂志上刊登过这么一个故事：有一个商人，在小镇上做了十几年的生意，到后来，他竟然失败了。

## <<每天傍晚生活课>>

当一位债主跑来向他要债的时候，这位可怜的商人正在思考他失败的原因。

商人问债主：“我为什么会失败呢？”

难道是我对顾客不热情、不客气吗？”

”债主说：“也许事情并没有你想象得那么可怕，你不是还有许多资产吗？”

你完全可以再从头做起！”

”“什么？”

再从头做起？”

”商人有些生气。

“是的，你应该把你目前经营的情况列在一张资产负债表上，好好清算一下，然后再从头做起。”

”债主好意劝道。

“你的意思是要我把所有的资产和负债项目详细核算一下，列出一张表格吗？”

是要把门面、地板、桌椅、橱柜、窗户都重新洗刷、油漆一下，重新开张吗？”

”商人有些纳闷。

“是的，你现在最需要的就是按你的计划去办事。”

”债主坚定地说道。

“事实上，这些事情我早在15年前就想做了，但是一直没有去做。”

也许你说的是对的。”

”商人喃喃自语道。

后来，他确实按债主的主意去做了，在晚年的时候，他的生意成功了！

电视太好看了晚上，小东回到家，把书包随手一扔，打开电视，陶醉在电视里播放的动画片中了。

到了吃晚饭的时候了，小东把饭端到大厅，坐在沙发上，目不转睛地看着电视，饭一口都没吃。

不一会儿，妈妈来收碗了，她见小东一口饭也没吃，生气地说：“小东，你给我把饭吃下去，否则，你就不能再看电视了。”

”小东听了，几口就把饭咽了下去，把碗放在桌子上，又开始看电视。

到了晚上9点多，小东依然在看电视。

妈妈叫他去睡觉，小东只好去睡了。

第二天早上，一阵清脆的闹铃声把小东叫醒。

小东起来，回头一看，太阳升得老高了，又看看时钟，“啊，都7点钟了！”

”小东三两下把衣服穿好，背上书包，就急匆匆地往学校赶去。

妈妈大老远喊着：“小东，把饭吃了再去上学。”

”小东说：“不吃了，急死我了。”

”到了学校，总算没迟到，上课铃刚好响了。

老师来了。

老师在讲课的时候，小东无精打采的，趴在桌子上，心想：“饿死我了。”

”回到家，小东说肚子痛得慌，小东的妈妈赶紧带他去医院，经医生诊断，小东是没吃早饭，缺少营养，才肚子痛的。

医生还说，一天的食物，应该3:4:3，就是说早饭应该和晚饭的分量一样多，而中午要吃得多一点，妈妈这才恍然大悟。

医生问：“是什么原因让你没吃早饭的呀？”

”小东说：“是因为我起得晚。”

”医生又问：“是什么原因让你起得晚呢？”

”“我……昨天晚上看……看电视了。”

”小东结结巴巴地说。

医生说：“你应该改掉这个坏毛病。”

”小东问：“为什么？”

”医生说：“电视会发出辐射，对身体非常不利。”

久而久之，还会造成近视眼。”

## &lt;&lt;每天傍晚生活课&gt;&gt;

”小东这才恍然大悟。

医生的讲解，使小东明白了长时间看电视的坏处。

从此以后，他再也不看电视看得那么晚了。

电视是我们生活当中不可缺少的一部分，但我们小学生看电视一定要有节制。

像小东这样看电视肯定是不利于自己的成长的。

看电视需要自我控制小学生毕竟还是小孩，不可能通过大量的阅读来获取知识，所以看电视也是获得知识的一个途径。

但是，有两点原则我们必须把握：1.长时间看电视对眼睛肯定没好处，所以要控制。

2.我们要有选择地看电视，看一些有益的电视内容，比如说：动画片、新闻、科普知识等。

另外，现在提倡学生通过自己动手操作获取知识、开发大脑，所以，我们需要更多的时间动手玩、用眼观察、用脑思考，这样我们才能得到更好的发展。

看电视对小学生的益处1.电视节目种类繁多，有很多知识性强的节目；小学生通过电视节目可以学到许多知识。

2.通过电视上的各种节目，小学生可以找出适合自己发展的或许是他喜欢的内容，进一步提高他的能力。

诸如语言表达能力、动手能力、反应能力等等。

3.电视节目的内容受到很多方面的审查，其内容是健康向上的，即使大人不在旁边也不用担心他们看到不健康的东西。

看完一些电视节目后，你可以进行以下活动以增强自己的能力：1.与小伙伴交流看电视的感受。

2.试着动手实际操作电视节目教给我们的方法。

3.写一篇观后感。

天天都要去网吧郭阳对上网非常有兴趣，特别是进入了一个很热闹的聊天室后，更是沉迷其中。

他每天上网超过10个小时，白天上课没有精神，精力无法集中，学习成绩严重下降，视力越来越差，脾气变得很古怪，对同学与家人越来越冷淡，不再主动与人交流了。

妈妈感到他的问题严重，发现是由于上网引发的，就坚决阻止他上网。

可是已经严重上瘾的郭阳无法控制自己的情绪，认为妈妈是他的敌人，一气之下离家出走了。

互联网的出现为我们提供了很多生活、学习上的方便，这种新型的媒体与电视等其他媒体相比具有自己的很多特点。

虽然互联网可以促进学习，可以让生活丰富多彩，可以促进相互交流，可以激发我们的创造性，但是我们也应该注意到互联网的负面影响。

怎样就算是“上网成瘾”“上网成瘾症”的表现是多种多样的，一般症状主要有：1.上网时间长，而且控制不住时间；2.上网时精神极度亢奋并乐此不疲，而下网后则有烦躁不安、情绪波动等现象；3.上网的行为常常不能自制，宁可荒废学业，也要与电脑为伴；4.学习积极性较差，沉醉和崇尚虚幻的网络世界；5.上网期间不吃不喝不睡，有的因沉迷网上的不健康内容而导致疾病。

如何最合理地使用互联网1.要增强心理防范意识，提高心理免疫力，上网前要先定目标，限定上网时间，做遵纪守法的好网民。

2.小学生要合理使用网络，多浏览一些有价值的内容，要善于学习知识，不浏览不良信息。

3.要适度使用电子游戏，不占用学习时间。

4.要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；增强自我保护意识，不随意约会网友。

5.要维护网络安全，不破坏网络秩序。

当你有时间的时候，不能过多地在网上乱逛，你要用有益、有趣的活动占领业余时间。

例如：读书剪报、餐饮郊游、体育锻炼、唱歌跳舞、集邮、养花等等，这些都有助于开发你的聪明才智！

别人的东西可以乱动吗李木子和宋佳琪是好朋友。

有一天，李木子带到学校一支有很多功能的笔，班里的同学很羡慕。

李木子说那是爸爸从国外带回来的。

放学的时候，李木子被老师叫到办公室去了。

## &lt;&lt;每天傍晚生活课&gt;&gt;

宋佳琪想起了那支笔，想到爸爸最近也要出国，他就想让爸爸看一下，照着样子给他买一支。于是宋佳琪就把笔拿走了。

李木子回到教室，发现自己心爱的笔不见了便告诉了老师。

第二天一上课，老师就说了这件事。

老师说得很委婉，只说可能是某位同学太喜欢李木子的笔没有玩够忘记还给李木子了，请下课的时候还给他。

宋佳琪本想举手解释一下，但是不巧，那天因为上学走得匆忙，他又忘记把笔带回来。

他觉得有点说不清楚。

虽然后来他私下里把笔还给了李木子，李木子也没说什么，但是宋佳琪还是觉得这件事挺别扭。

宋佳琪同学的问题是：他觉得好朋友的东西就是自己的东西，可以不经过朋友的允许随便动。

其实再要好的朋友，你们也是两个人，不能混为一谈。

尊重他人，不乱动别人的东西，看起来是一件小事，却和一个人的道德品质有密切关系。

不乱动别人的东西，不仅表现了一个人具有良好的修养，也体现了你对他人的尊重。

在学校，不乱拿同学的东西也许你认为他们是你的好朋友，你们的友谊可以达到不分彼此的程度。

这当然是好事情，说明你拥有了好朋友。

但是，越要好的朋友就越要尊重。

这样，他们才更愿意与你交往。

如果随意乱动别人的东西，连招呼也不打，久而久之，好朋友也会远离你。

去别人家玩，不乱动主人的东西有时，你会到邻居家做客，或者由爸爸妈妈带着到他们的同事家拜访。

由于你长期待在自己家的小环境里，到了新的环境，难免看见什么都觉得新鲜，你的好奇心可能驱使你忍不住看看这个、动动那个。

这时，一定要控制自己，这是你文明的表现。

进父母的房间先敲门你有你的小秘密，爸爸、妈妈也有他们的小秘密。

因此，当你进爸爸、妈妈的房间之前要敲门。

同时，动爸爸、妈妈房间的东西要先打招呼，征得他们的同意。

老师的话就是不对有一段时间，一向学习认真的汪锋同学上课总是分神，作业也马马虎虎。

老师找他谈话，他也是一副不予理睬的模样。

向其他同学了解情况后，原来是因为有一次上课点他回答问题，他没答上来，老师在班上严厉批评了他，因为那个问题是老师上堂课反复强调过的。

而他上堂课由于生病请假没上。

批评使他感到委屈，伤害了他的自尊心。

知道了症结所在，老师便主动检讨了自己的错误，并将他未听到的课给他重讲了一遍。

很快，他又恢复到以前的良好心理状态，并成了老师的“朋友”。

汪锋不理解老师，对老师的谈话不理不睬的行为是因为逆反心理在作怪。

逆反心理是一种不健康的心理。

老师、家长约束你很正常当你对老师、家长对你的管束不理解的时候，你应该这样想一想：虽然我已经是小学生了，的确确实长大了许多，掌握了很多的知识。

但是，比起大人来，我仍然是“小字辈”，我的经验、能力和知识还很缺乏，为了我的安全和发展，家长和教师约束我是很应该的事情。

逆反心理是什么？

“逆反心理”是人对某类事物产生了厌恶、反感的情绪，做出与该事物发展背道而驰的行动的一种心理状态。

小学生的“逆反心理”是一种消极的抵抗心理，这种心理一旦产生，就会形成一种固定的思维模式，对老师、家长的教育乃至所有的言行都持否定的态度，使教育达不到预期的效果。

而且久而久之还可能导致矛盾激化。

进行“心灵的握手”作为小学生，要想健康成长，快乐生活，努力学习，必须纠正防止敌对、叛逆的

## <<每天傍晚生活课>>

异常心理，让人与人的心灵真正握手！

多与父母、老师沟通，让他们多了解自己。

这是敌对、叛逆者最有效的良方，是心灵握手的第一步。

对于小学生而言，要发挥自己的强项。

任何人都不是一无是处，都有自己的优势，自己的弱项。

虽然你学习成绩不怎么样，但你能歌善舞、能写会画、体育能力出众，只要尽情发挥，这也是成功、胜利。

总之，不要整天一副世界对不起你的样子，让自己的眼神柔和一些，让自己的微笑自然一些，心灵的握手就在不远处！

以下的这种现象，你认为正确的吗？

打架斗殴被看做是有胆量；与老师、家长公开对抗被视为有本事；哥儿们义气等不良的行为倾向赢得了很多人的认同。

<<每天傍晚生活课>>

媒体关注与评论

鼓励孩子读书是一种最好的教育方式，它是家长送给孩子的一件终生享用的最佳礼物。  
——美国前第一夫人 芭芭拉·布什

## <<每天傍晚生活课>>

### 编辑推荐

倡导傍晚亲子阅读，用半小时改变孩子的未来！

远离网络、电视沉迷，用阅读增加孩子成长的“正能量”！

10大篇章，107个生活要点，覆盖孩子成长过程中的点点滴滴，是孩子学知识、长见识的好帮手，也是积累生活智慧的实用指南！

<<每天傍晚生活课>>

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>