第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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，我们都为您提供了最实用、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　注重孩子的第一次　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

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　　络游戏中的那些英雄朋友：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

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。
涉世末深的青少年人生观、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

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

第一图书网, tushu007.com

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