

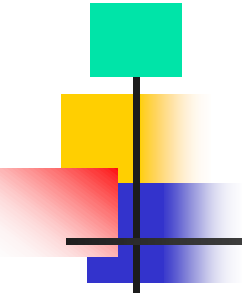
好习惯成就好人生

临沂二小明坡校区主题队会

你相信吗？？


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？





小象是被链子绑住，
而大象则是被习惯绑住。

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。






讲—讲

说说我们班是一个怎样的班级？评选“班级之最”，如：
最搞笑的人？最爱笑的人？声音最洪亮的人？最勇敢的人
？最热心的人？最有条理的人？最负责任的人？最勤奋的
人？最自信的人？最爱问老师的人等等。



- 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。



生而为人，每个人都需要踏踏实实做人，而良好的做人习惯正是帮助我们构建成功人生所必需的。

“好习惯是一个人终身的财富。”



温馨提示

01 习惯是一个人的资本，

02 你有了好习惯，你一辈子

03 都有用不完的利息，

04 你有了坏习惯，你一辈子有

05 偿还不了的债务。



好习惯是一个人终身的财富



从小到大，你有什么“好习惯”得到别人的赞赏
过给同学们说说，大家来分享、学习一下……



良好习惯大家学

这些习惯你有吗？

单击此处可添加副标题

- 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-----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

人格化好习惯的12指标 ——

(1) 做人：

真诚待人 诚实守信 认真负责 自信自强

(2) 做事：

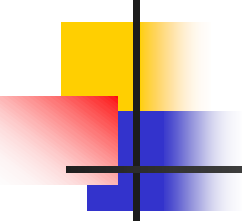
遵守规则 讲究效率 友善合作 合理消费

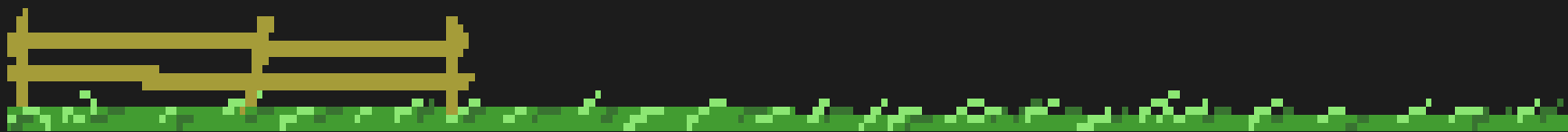
(3) 学习：

主动学习 独立思考 勇于实践 总结反思



好习惯使人终身受益

- 
- 从蹒跚学步、牙牙学语至今，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种好习惯，并且在学习的过程中逐步养成好习惯。
 - 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。
 - 下面为你们介绍一下好习惯对人影响



再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，宇航员我们大家都知道叫加加林。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？”就加加林的这一个动作，让主设计师非常感动。他想：只有把这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。

对不良习惯，我们怎么办？

人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战，要能够创造尽其在我的人生，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。

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。

习惯是人成功的核心。

想管住自己 为什么管不住呢？

- 不长记性，总是重复在同一个错误里
- 原谅自己，在没有办法改变的时候就放弃了，然后给自己找各种各样的理由
- 意志薄弱，下决心要控制自己，可是总是在最后的关头又坚持不住了

▶ 管得住自己，你是习惯的主人

▶ 管不住自己，你是习惯的奴隶

▶ 做主人，还是做奴隶

▶ 全在于自己的选择





征服自我是一种幸福



将不良习惯扼杀于萌芽状态



发扬愚公移山精神克服阻碍自己发展的陋习



努力养成和保持良好的习惯

一个高素质的人应该拥有以下几方面的良好习惯：

● 卫生习惯

单击此处添加正文，文字是您思想的提炼，为了演示发布的良好效果，请言简意赅地阐述您的观点。

● 劳动习惯

单击此处添加正文，文字是您思想的提炼，为了演示发布的良好效果，请言简意赅地阐述您的观点。

○ 锻炼习惯

单击此处添加正文，文字是您思想的提炼，为了演示发布的良好效果，请言简意赅地阐述您的观点。

● 学习习惯

单击此处添加正文，文字是您思想的提炼，为了演示发布的良好效果，请言简意赅地阐述您的观点。

● 处事待人习惯

保持自己的、

- 学习别人的
- 好习惯

《成就一生好习惯》获天津市第七届优秀畅销书奖

Good Manner
Bad Manner



好习惯 坏习惯

◎ 16开 210mm × 145mm / 24页

与其给孩子金山银山 不如纠正坏习惯培养好习惯

天津社会科学院出版社



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。



● 征服自我

● 努力，再努力

○ 做到最好！

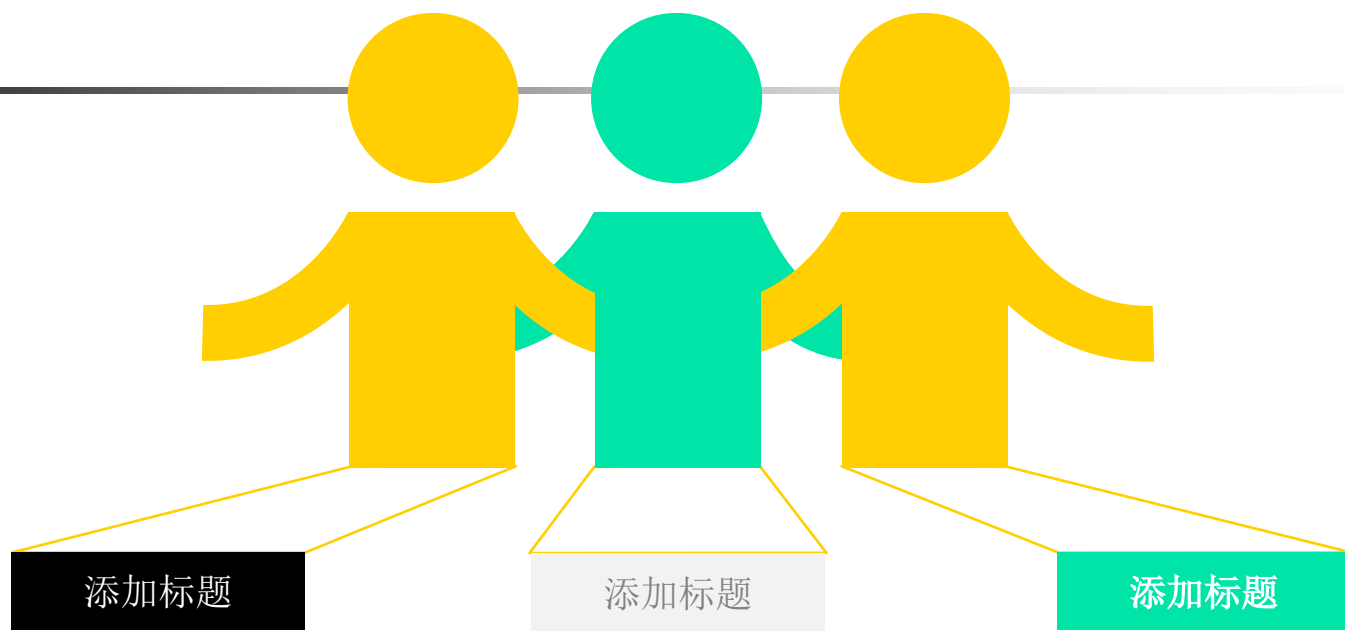




改掉坏习惯的方法



- 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



添加标题

一天时间的利用率 = 学习时间 / 24小时

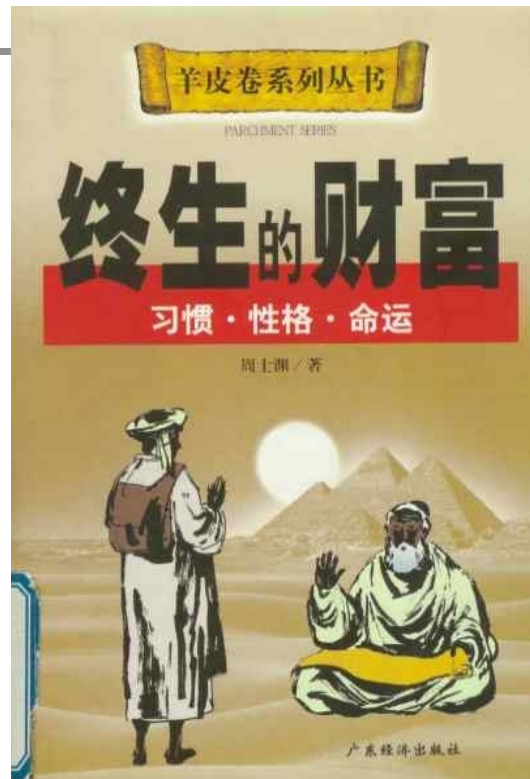
添加标题

学习时间 = 上课时间 + 自习时间 + 真正利用的课余时间 - 发呆时间 - 闲聊时间 - 借东西时间

添加标题

- 你的时间利用率高吗？
- 主要是什么习惯产生的影响？

- 播下一个行动，
- 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。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/255334343310012010>