

关于养成一个好习惯学会安排 每一天主题班会

学习习惯测试

- 1、学习时间不固定（ ）
- 2、课堂上注意力不集中；（ ）
- 3、学习目标不明确；（ ）
- 4、不爱用工具书，马马虎虎地应付学习；（ ）
- 5、不懂不会也不问；（ ）
- 6、学习时沉迷于空想；（ ）
- 7、快下课时就听不进去了，开始想着课后的娱乐活动；（ ）
- 8、做作业前不温习，做完作业不相信自己，总要

学习习惯测试

- 9、作业本、作文本、考试卷发到手，看看分数，扔到一边，不认真分析检查；（ ）
- 10、做作业或复习时，常做一些小动作；（ ）
- 11、遇到好电视，或者一玩起来，就忘记做作业；（ ）
- 12、边做作业，边听音乐或者看电视；（ ）
- 13、学习用具乱扔，用时找不到；（ ）
- 14、平时不复习，考前开夜车；（ ）
- 15、喜欢哪科学哪科，偏科；（ ）
- 16、情绪波动大，因喜怒哀乐的情绪而影响学习；（ ）

学习习惯测试结果分析

5个以下√，要引起注意，立即改正

5—10个√，得赶快制定计划，自己改正

10个以上√，问题严重，请别人帮助自己改正



撕纸条游戏

一、游戏要求：

(1) 将自己现在年龄之前的部分撕去，

(2) 将**60岁**之后的一段撕去

(3) 剩下的这一段短短的纸条，代表着我们现在所能抓住并能充分利用的时间

可是在这一段时光里，每年双休日、节假日近**180天**基本不用于学习和工作，请撕掉**1/2**，

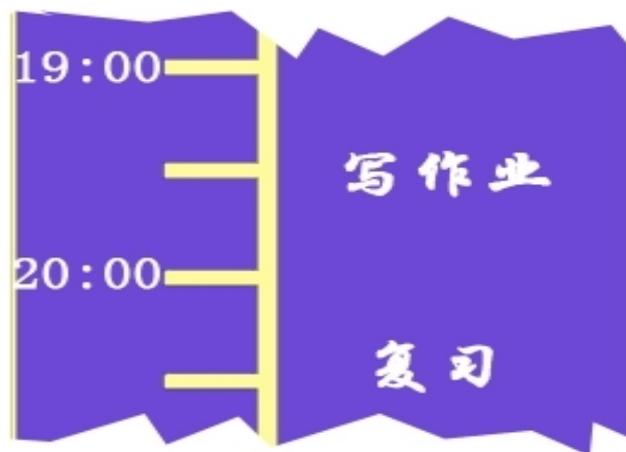
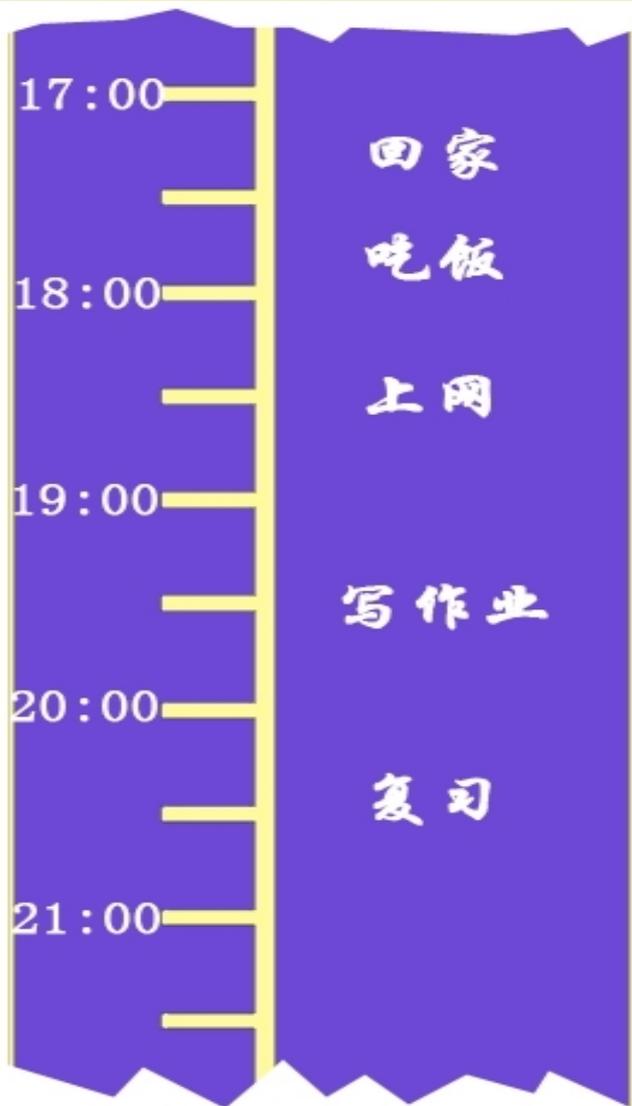
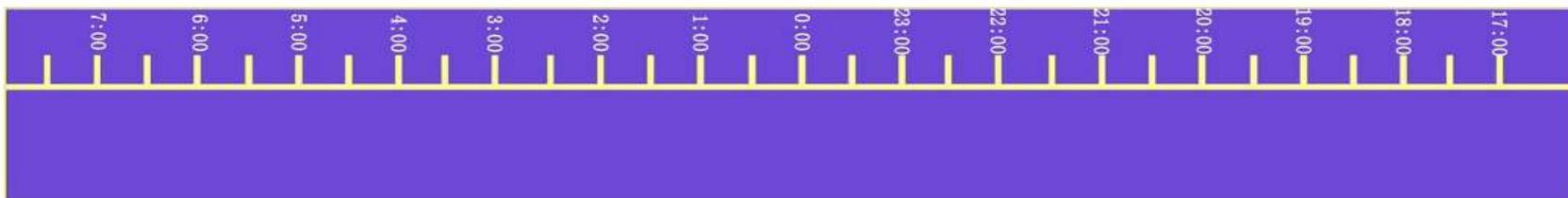
每天睡觉约**8小时**，也不能工作或学习，再撕去剩下部分的**1/3**，吃饭、玩耍、娱乐、锻炼、休闲、生病、烦恼、忧愁、上下学交通、如厕、等等，耗时每天累计约**6个小时**，应从剩余纸各中撕去**1/4**；

(4) 现将手中剩余的一截纸条和另一张代表完整人生长度的纸条相对照——属于每一个人工作、学习的时间基本相同，为什么有的人成绩卓著，而有的人一生都一无所获？

现在对我们每个人来说，最重要的事情是珍惜时间，做好自己现在应该做的事！

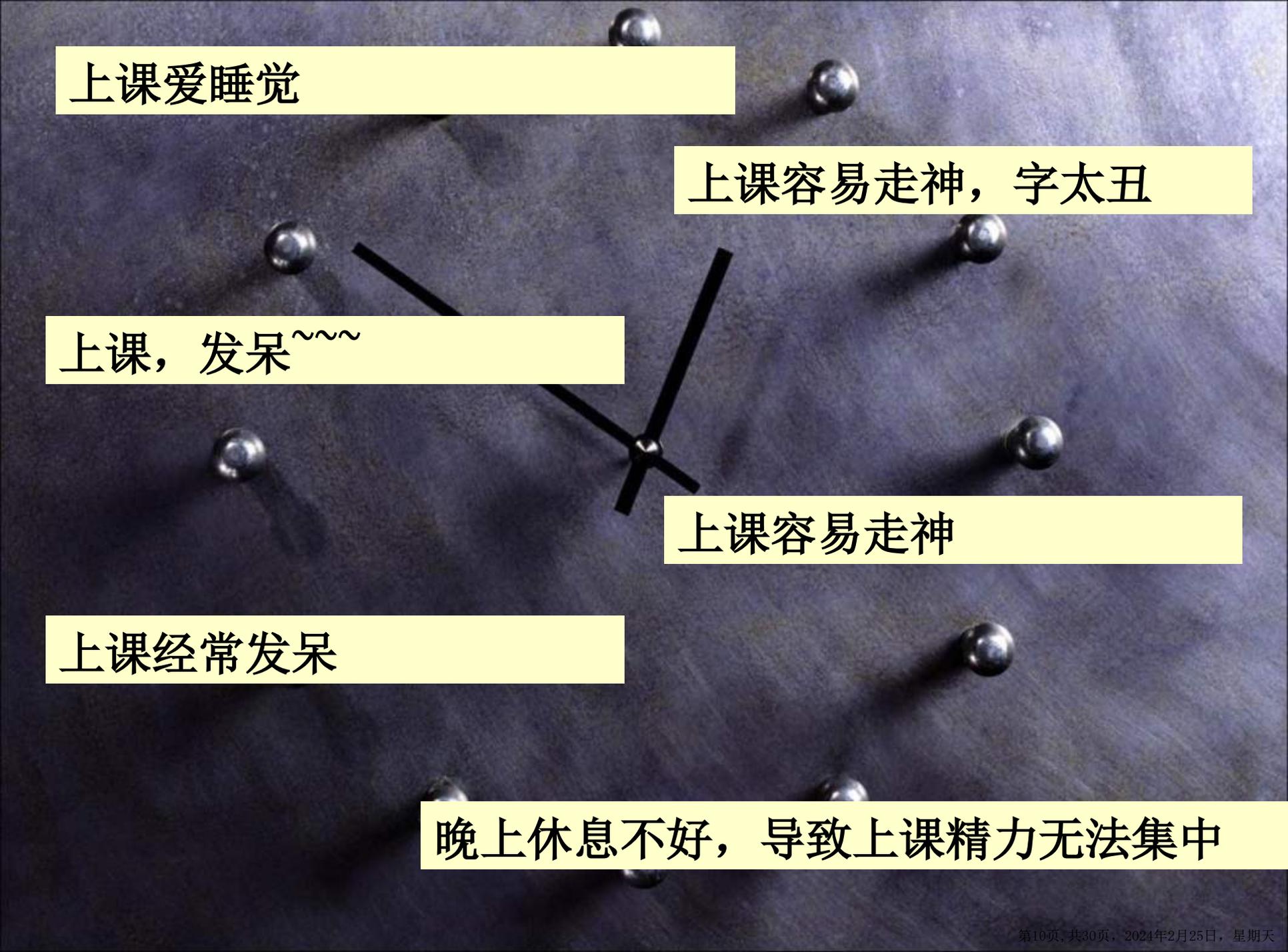
人生由习惯而起

习惯需时间养成





你的时间都丢到哪里了?



上课爱睡觉

上课容易走神，字太丑

上课，发呆~~~

上课容易走神

上课经常发呆

晚上休息不好，导致上课精力无法集中

晚睡晚起

睡前拼命赶作业

通宵…

上网时间太长

经常晚睡晚起、爱打游戏、越来越懒、浮躁

上课不注意听课、爱顶嘴、有时犯困

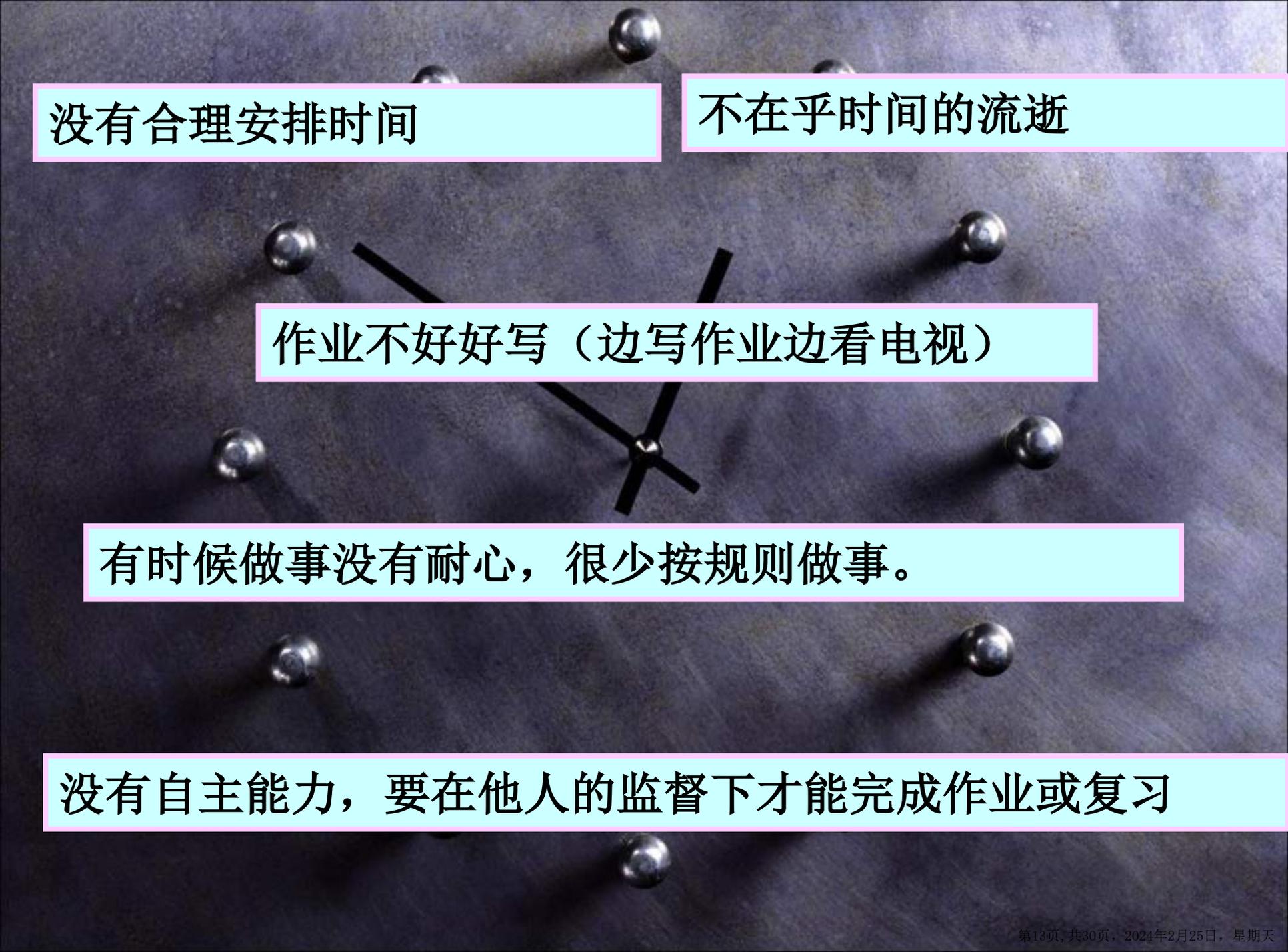
懒，很懒！越来越懒！！
玩，好玩！好玩如命！！

不顺服（不接受别人意见）

动不动发脾气，遇到问题就只会埋怨别人

有时做事走神，不认真、浮躁

没有安排好时候，想做什么就做什么、说话不经大脑、不会学习



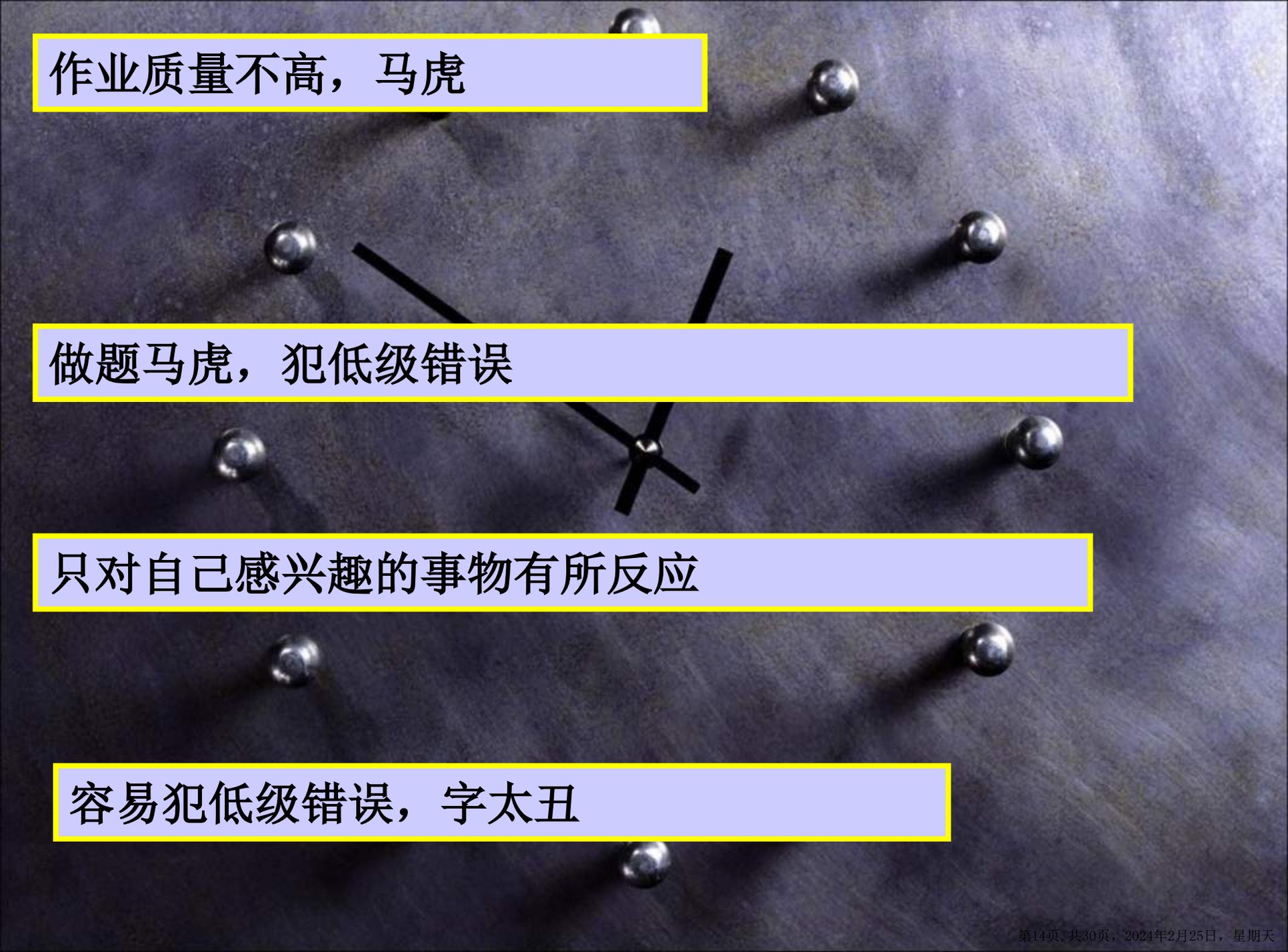
没有合理安排时间

不在乎时间的流逝

作业不好好写（边写作业边看电视）

有时候做事没有耐心，很少按规则做事。

没有自主能力，要在他人的监督下才能完成作业或复习

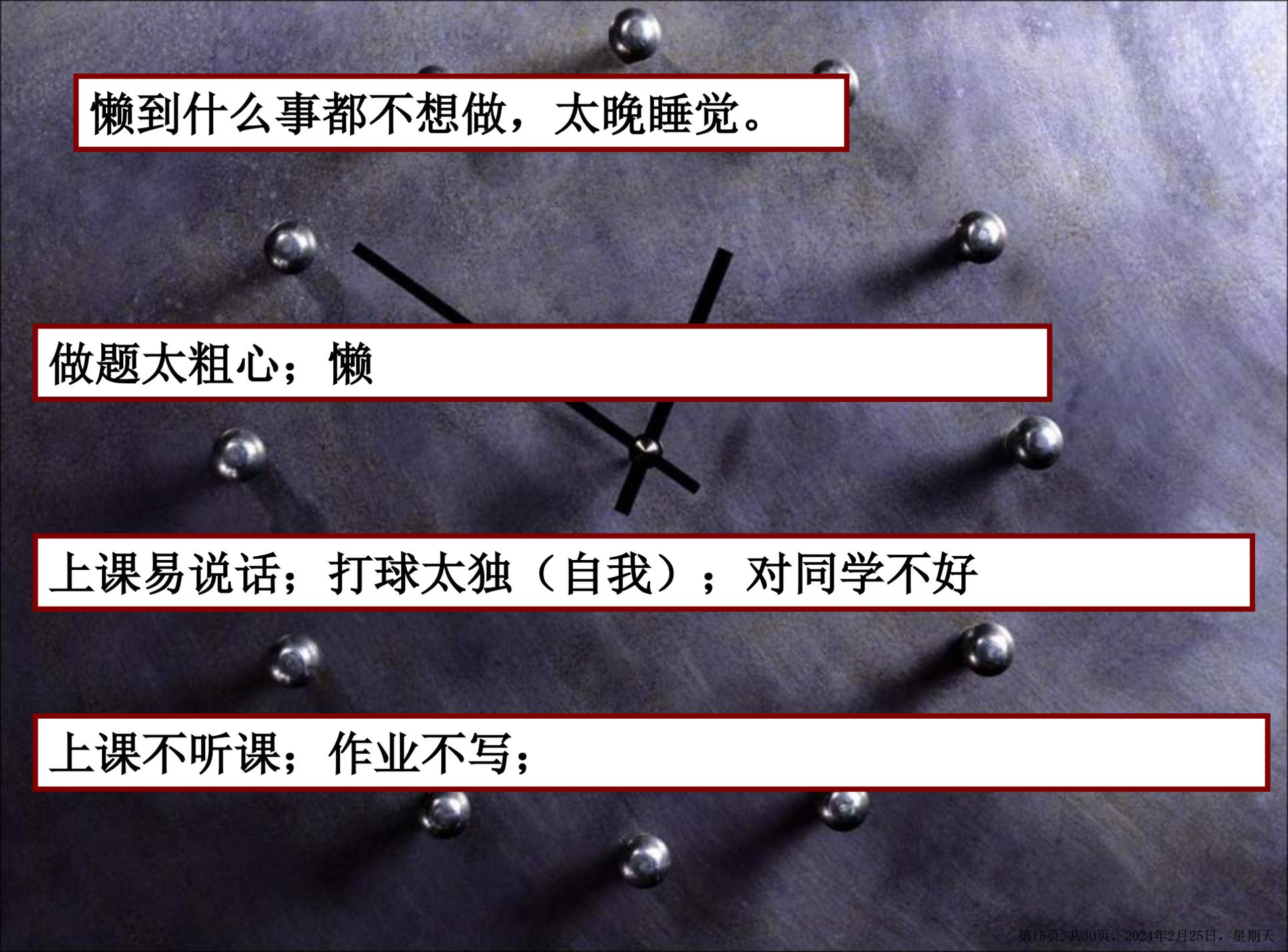


作业质量不高，马虎

做题马虎，犯低级错误

只对自己感兴趣的事物有所反应

容易犯低级错误，字太丑



懒到什么事都不想做，太晚睡觉。

做题太粗心；懒

上课易说话；打球太独（自我）；对同学不好

上课不听课；作业不写；

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/476212030152010130>