



好习惯，益终生

——XX班主题班会

什么是习惯？





01

所谓“习惯”是指长期形成的不易改变的行为动作、生活方式、社会风尚等等。

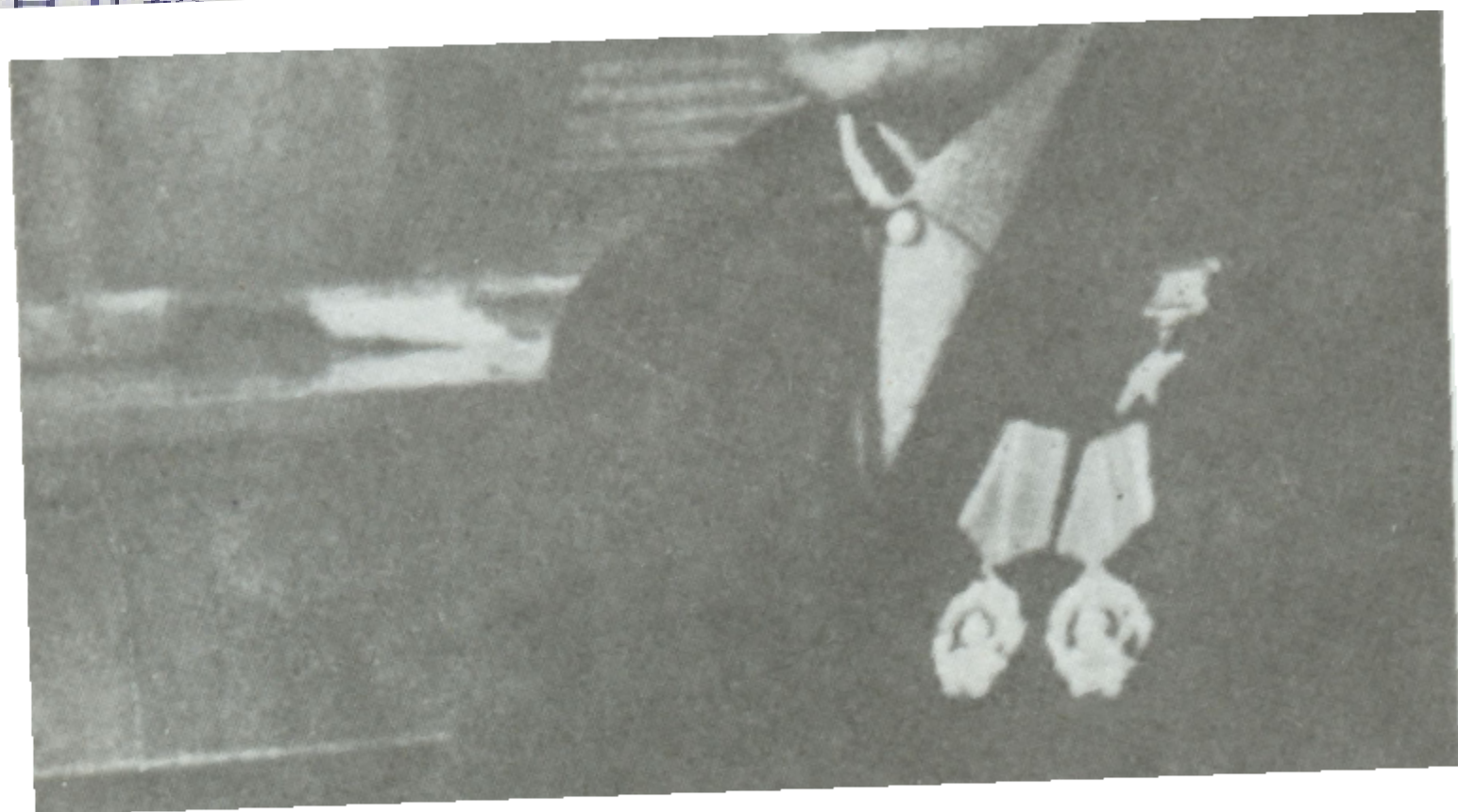
02

“好习惯”顾名思义，就是良好的、使人受益的习惯。

好习惯使人终身受益

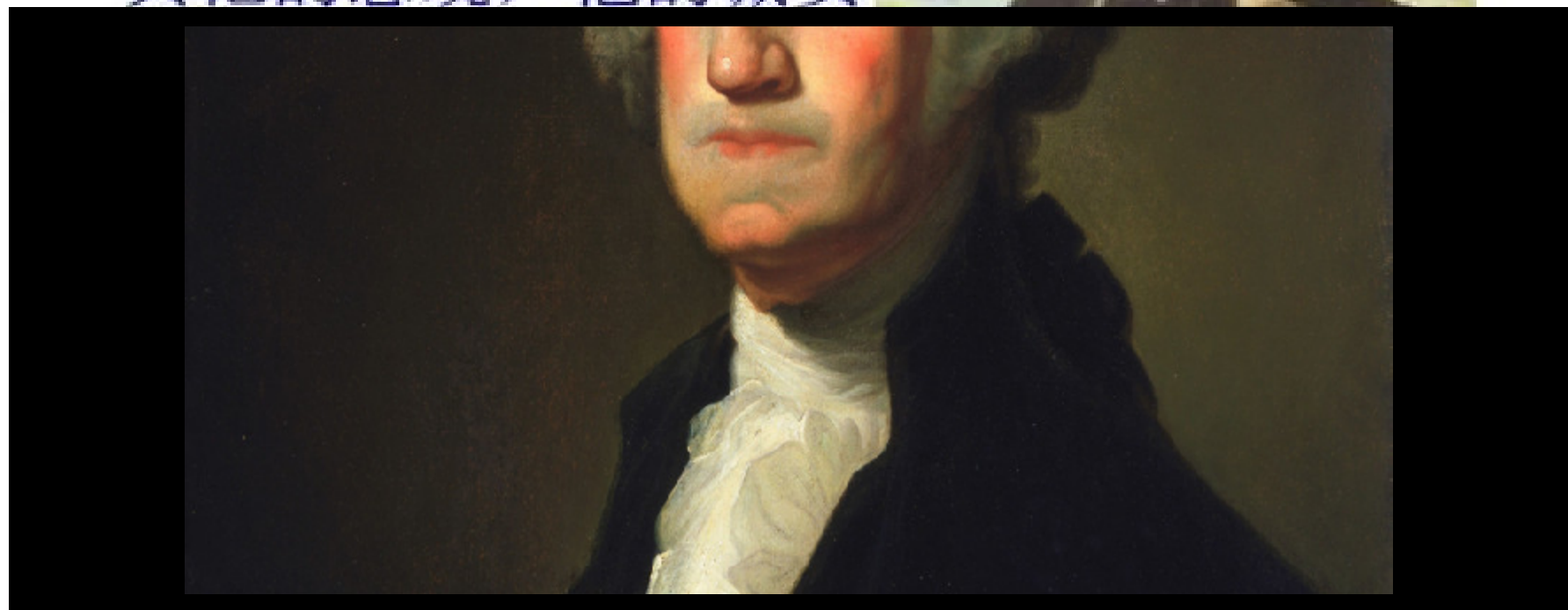
- 从蹒跚学步、牙牙学语至今，我们学习过不少日常行为规范，这不仅是一种要求，也是一种“养成”教育，因为，日常行为规范的每一条都是一种良好的行为规范，学习它们，实际上就是在学习一种种好习惯，并且在学习的过程中逐步养成好习惯。
- 所谓“习惯”是指长时间养成的不易改变的行为动作、生活方式、社会风尚等等，“好习惯”顾名思义，也就是良好的、使人受益的习惯。
- 下面为你们介绍一下好习惯对人影响

- 苏联教育家苏霍姆林斯基有一个习惯，那就是在清晨尽



教育学家。

- 华盛顿是美国历史上最
令人尊敬的、堪称美德
典范的总统，他的诚实



的总统和一个伟大的人



俯首甘為孺子牛
橫眉冷對千夫指



鲁迅先生从小认真学习。少年时，在江南水师学堂读书，第一学期成绩优异，学校奖给他一枚金质奖章。他立即拿到南京鼓楼街头卖掉，然后买了几本书，又买了一串红辣椒。每当晚上寒冷时，夜读难耐，他便摘下一颗辣椒，放在嘴里嚼着，直辣得额头冒汗。他就用这种办法驱寒坚持读书。由于苦读书，后来终于成为我国著名的文学家。

- 一九八八年世界各国诺贝尔奖得主在巴黎聚会。有人问一位诺贝尔科学奖得主：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为是最主要的东西呢？”这位白发苍苍的老学者回答道：“是幼儿园。”“在幼儿园能学到什么东西呢？”“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要，东西放整齐，吃饭前要洗手，做错事要表示道歉，午饭后安安静静地休息，要观察周围的大自然……”可见养成良好的行为习惯对一个人的成功影响是多么巨大！如果作为道德素养的最重要的真理在青少年时期没有成为习惯，那么，所造成的损失是永远无法弥补的。有人对一个人的良好行为习惯有过恰当的比喻——“良好习惯乃是人在神经系统中存入的道德资本，这个资本不断地在增值，而人在其整个一生中就享受着它的利息。”中学时期是青少年生理、心理急剧发育、变化的重要时期，正是增长知识，接受良好道德品质和行为习惯养成教育的最佳时期。

• 纵观历史的发展，许多伟大人物的成就都是与他们的良好习惯分不开的。文豪托尔斯泰一生热衷于体育运动，这使他能以充沛的精力完成不朽的巨著；美国著名作家马克·吐温坚持每天清晨默读墙上的好词、佳句，为他能写出脍炙人口的作品打下了坚实的基础；马克思在撰写《资本论》时仍坚持每天演算数学题，以培养其逻辑思维的能力；达尔文从不放过任何一次观察大自然的机会，为他的科研工作积累了大量的第一手资料……由此可见，拥有一个好习惯就意味着拥有一个成功的人生。

• 那么，不良的行为习惯又会给我们的生活带来哪些危害呢？



- 养成好习惯的方法：
- 把自己当成别人，向自己做个承诺，实现后鼓励自己，慢慢的荣誉感积少成多。当你有自控力的时候，你也将自信，从而做出更大的承诺。

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/818101061046007005>