

3 学会反思


养成反思的好习惯



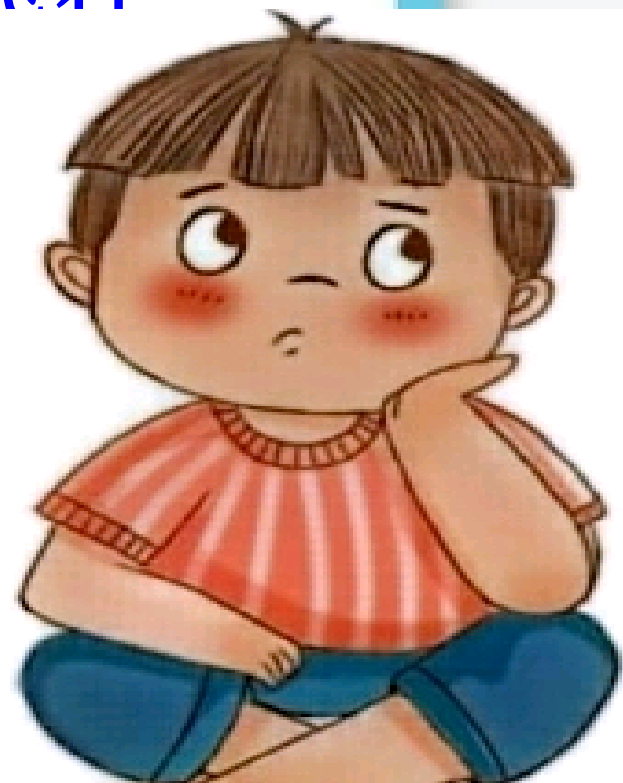
小麻雀的成长


小麻雀刚刚学会飞翔，每天都兴高采烈地在林间穿梭，觉得自己飞得既快又稳。然而，有一天，它不小心撞到了树枝上，差点摔倒。回到家，小麻雀把这件事告诉了妈妈。妈妈没有责怪它，而是问它：“你当时为什么会撞到树枝呢？”小麻雀想了想，说：“可能是因为我飞得太快了，没注意到树枝。”

妈妈点点头，说：“这就是反思的重要性。每次遇到挫折或问题，我们都应该停下来，思考为什么会这样，怎样才能避免再次发生。这样，我们才能不断进步。”



小麻雀听了妈妈的话，决定以后每次飞行后都要反思自己的行为，看看有哪些地方可以改进。渐渐地，它飞得越来越好，成为了森林里最优秀的飞行者之一。





这个故事告诉我们一个
什么道理呢？

这个故事告诉我们，养成反
思的好习惯，能帮助我们在遇到
挫折时找到原因，并不断改进，
最终取得成功。

养成反思的好习惯



掌握反思的方法，可以让我们更好地进行反思。

自我反思



反思的方法



1. 择发生在自己身上的某件事情，回忆事情的经过。
2. 这件事情中，哪些地方自己做得对？有哪些成功的经验？
3. 这件事情中，哪些地方自己做得不对？有哪些失败的教训？
4. 果能够重来，或以后遇到类似的事情，自己会怎样做？

活动园

10月11日 星期三 晴

今天的语文课轮到我和同桌罗康进行课前演讲。我太紧张了，把幻灯片放得一会儿快一会儿慢。没有画面的同步配合，罗康发言干巴巴的，还时不时忘词。最后，我们的演讲只得了一个“合格”。

下课后，罗康问我：“你是怎么回事！”我听了一一下子就火了，怒气冲冲地对他大声说：“我怎么知道？那是意外！你看看你，演讲词都没背熟，还好意思说我？你要是发言好一点，我们也不至于只得个‘合格’！”说完我就跑出了教室。直到放学，我俩都没说一句话。

现在想想，当时我只是感到太狼狈了，便指责罗康。其实，我不想面对的事实是：自己的失误才是导致演讲失败的真正原因。想清楚这一点，我既惭愧又内疚……明天到学校要做的第一件事，就是向罗康道歉。下次演讲，我一定做好充分的准备，即使发挥不好，也不再推卸责任。我相信，精彩一定属于我们。

你能像这个同学一样反思生活中发生的事情吗？





反省中……

- 1.在这件事情中，这位同学有没有反思自己的错误呢？
- 2.如果你是这位同学，能像他一样反思生活中发生的事情吗？

一起来看看郭新同学的生活记录表。

这是郭新同学的一份生活记录表，选择你认为特别需要反思的一项，在相对应的方框内打“√”。



- 早晨起床，到室外深吸一口新鲜空气。今天的天气真好啊！吃过早饭，我和爸爸妈妈道别后去上学。
- 过马路的时候，我看车不多，便想闯红灯过去。一位负责维持路口秩序的阿姨把我拦下，还说了我几句。我只好规规矩矩地等绿灯亮了才过马路。
- 上午的数学课我最喜欢，所以听得特别认真。
- 我每天都学到很晚，考试成绩却不太理想。而琪琪看上去学得很轻松，考试成绩却总是比我好。真不知道她是怎么做到的。
- 下午第一节课我总是特别困，眼皮怎么都抬不起来。唉，肯定是因为最近几周睡得晚。别人怎么都不困呢？
- 上美术课时，我发现自己忘带美术用具了。哎！这已经是第三次了。
- 太棒了，演讲得了“优”！演讲真是太简单了！我真是太聪明了！
- 放学了，和好朋友结伴回家是我最喜欢的的事情。路上聊聊天，我特别开心。
- 写完作业，我陪爷爷下楼遛弯儿，爷爷可高兴啦！爸爸妈妈夸我长大了。



你这样选择的原因是什么？看看其他同学的选择，听听他们的理由是什么？

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/987006023145006055>