

# 关于高中学生习惯

书利华教育网 [www.shulihua.net](http://www.shulihua.net) 最具性价比

# 养成主题班会

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？

- 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。

小象是被链子绑住，  
而大象则是被习惯绑住。

生而为人，每个人都需要踏踏实实  
实地做人，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。”



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。



所以有人开玩笑说，**成功从脱鞋开始**。实际上就是从好的习惯开始。

北京一个职业高中的学生。他知道自己学习不太好，不想上大学，就报考了职业高中，毕业后到一个五星级宾馆当服务员，小伙子很开心。这一天，他从总经理门前走过，被总经理给叫住了：“小伙子，过来。”他一看，总经理叫他，很激动啊！五星级饭店，一个总经理不大容易跟一个员工交谈的。“总经理，什么事？”总经理说：“小伙子，你会走路吗？”“会呀，从小就会！”总经理说：“那你走一遍给我瞧瞧。”

小伙子两个肩膀一高一低，晃来晃去地走了一个来回。总经理说：“走路就是走路，你两个肩膀一高一低，晃来晃去，是怎么回事？你站着，看我老太太给你走一遍。”

总经理是快60岁的一位女士，她挺胸抬头，目视前方，稳稳当当地走了一个来回，然后告诉小伙子：“这叫走路。给你一个星期的时间回家练习走路。练好了，你就来上班，练不好，你就别来了。”这小伙子一听傻了，往家走的时候，不知道是该先迈左脚还是先迈右脚。



- 你身上有多少习惯？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。
- 人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战，要能够创造尽其在自己的人生，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。

习惯是人成功的核心  
对不良习惯，我们怎么办？

北京有一家外资企业招工，对学历、外语、身高、相貌的要求都很高，但薪酬挺高，所以有很多高素质人才都来应聘。这一些年轻人，过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。

这些年轻人想，这很简单，只不过是走走过场罢了，准十拿九稳了。没想到，这一面试出问题了。一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去10分钟，你们能不能等我？”年轻人说：“没问题，您去吧，我们等您。”老板走了，年轻人一个个踌躇满志，得意非凡，闲不着，围着老板的大写字台看，只见上面文件一摞，信一摞，资料一摞。年轻人你看这一摞，我看这一摞，看完了还交换：哎哟，这个好看。

10分钟后，总经理回来了，说：“面试已经结束。”“没有啊？我们还在等您啊。”老板说：“我不在的这一段期间，你们的表现就是面试。很遗憾，你们没有一个人被录取。因为，本公司从来不录取那些乱翻别人东西的人。”

哎呀，这些年轻人一听啊，捶胸顿足。他们为什么这么感慨万千呢？他们说：“我们长这么大，就从来没听说过不能乱翻别人的东西。”



# 你对以下习惯有什么看法？

- 1、在思考问题时一边旋笔一边思考
- 2、在学习中遇到问题后，习惯先放一边，以后又忘了解决。
- 3、考试考差了后，开始下定决心认真学习，但几天后又松懈了。
- 4、晚上在家边听音乐边做作业
- 5、自制力差，时间安排不合理，利用率不高

.....

# 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**

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。





行为养成习惯，习惯  
形成性格，性格决定命  
运，可见，良好的学习  
习惯的养成至关重要！



# 一、什么是学习习惯

所谓习惯，就是经过重复练习而巩固下来的思维模式和行为方式。学习习惯，就是在不间断的学习实践中养成的那种自然而然表现出来的学习上的习性。



学习习惯一旦养成，它便会以情不自禁、不期而至的方式持续下来，犹如物理学中的惯性力量。“良好的学习习惯是一种自觉的学习行为，因而能提高学习效率”

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/576015202020010110>