

好习惯成就好人生

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？



1

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。

2

小象是被链子绑住，
而大象则是被习惯绑住。

讲一讲

说说我们班是一个怎样的班级？评选“班级之最”，如：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。

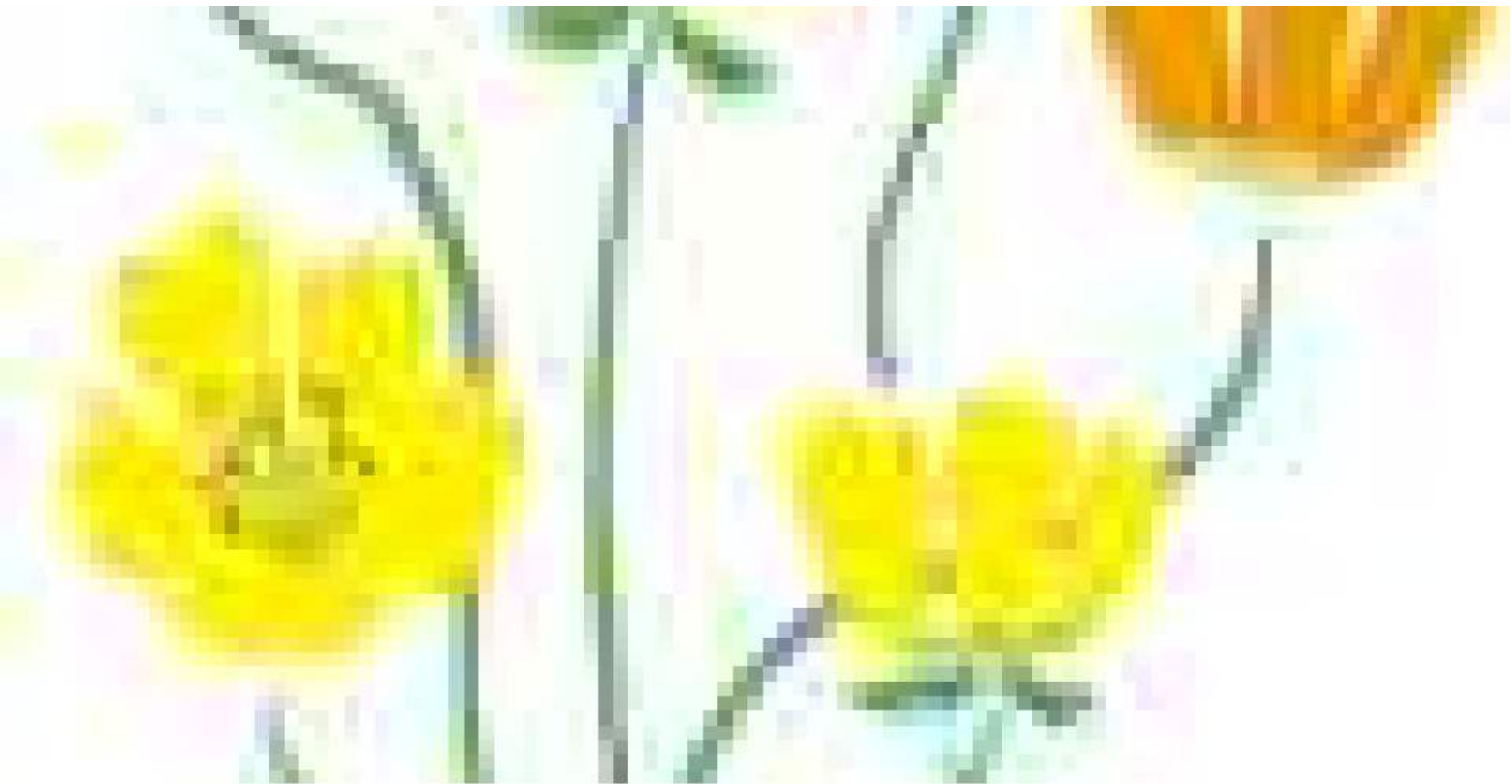
“世界上最可怕的力量是习惯，
世界上最宝贵的财富也是习惯。

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，每个人都需要脚踏实地做人，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。”

好习惯是一个人终身的财富

01

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……

02

良好习惯大家学

这些习惯你有吗？

- 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

1

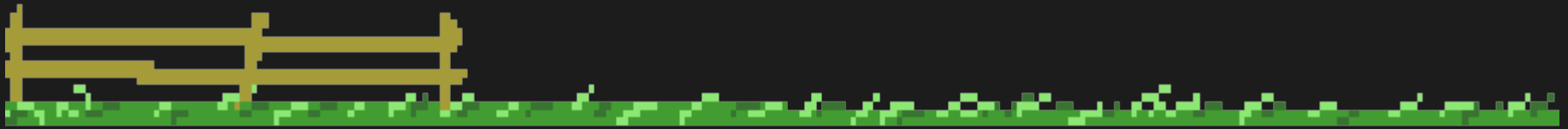
至常种良好种过
语日一“养成”为良们种的
学少是“养成”为良们种的
牙不仅是一种“养成”为良们种的
牙过不种日是学在好
、习这一都学在好
步学，是为一条规范是并养
学们规范也，因为一规就，步
跚我规也，因为一规就，步
蹒为求教育的行实际中
从今行要教育的行实际中

2

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。

3

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。



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。

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。

习惯是人成功的核心。

对不良习惯，我们怎么办？

想管住自己为什么管不住呢？



01 不长记性，总是重复在同一个错误里




02 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



03 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

做主人，还是做
奴隶

01

02

03

04

管不住自己，你
是习惯的奴隶

全在于自己的选
择



征服自我是一种幸福

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
 - 劳动习惯
 - 锻炼习惯
 - 学习习惯
 - 处事待人习惯
 - 保持自己的、
 - 学习别人的
 - 好习惯
- 



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。

01

征服自我

02

- 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



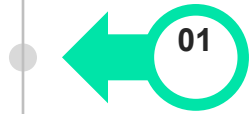
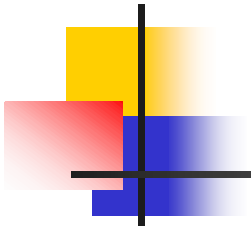
用写日记来管住自己

心灵体操

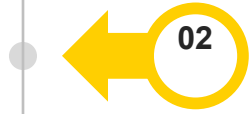
看自己一天时间的利用率高不高

看我的一天是怎么度过的？

时间类别	所需时间
上课时间	
中午自习时间	
你利用了的课余时间	
平均每节课多少分钟后才能集中精神听课	
上课时发呆时间	
自习课上闲聊、发呆时间	
自习课上找、借东西所花时间	



一天时间的利用率 = 学习(工作)时间 / 24小时



学习(工作)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



你的时间利用率高吗？
主要是什习惯产生的影响？


01

这是一份给你自己下的战书，挑战的是你的意志力、毅力和决心，敌人是你平时在学习和生活中的陋习；这些陋习现在看来也许只是很小的缺点，但是让它存于你的体内，就犹如一个毒瘤，随着年月的久远而长大、在你的身上腐烂，直到最后让你病入膏肓，医药无效。在它还只是小病的时候把它根除掉吧，让我们自己为自己扫清前进的障碍，只要你有信心也有行动，你一定可以做到的！


02

“告别陋习，挑战自我”

挑战计划书

播下一个行动，

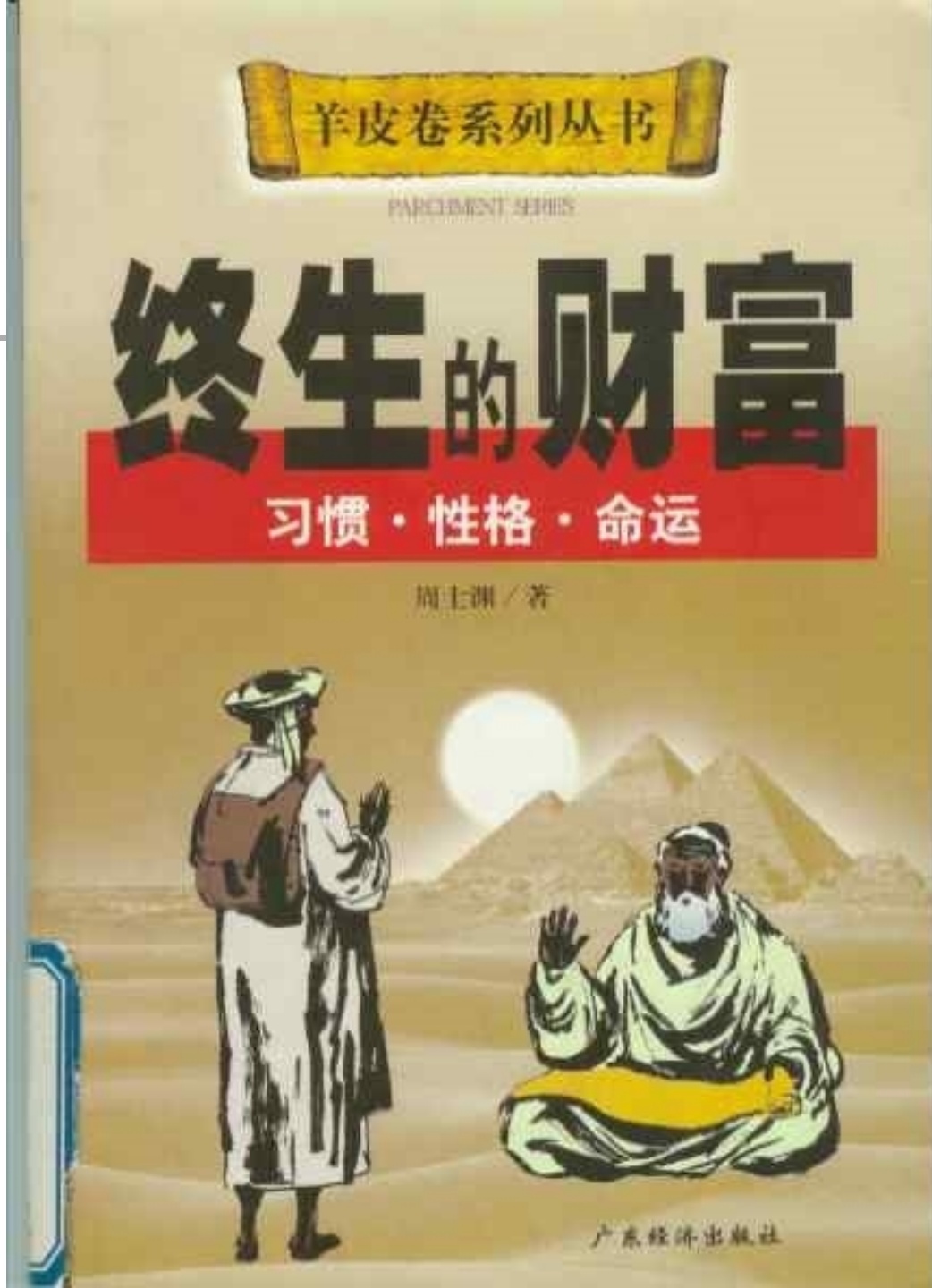
收获一种习惯；

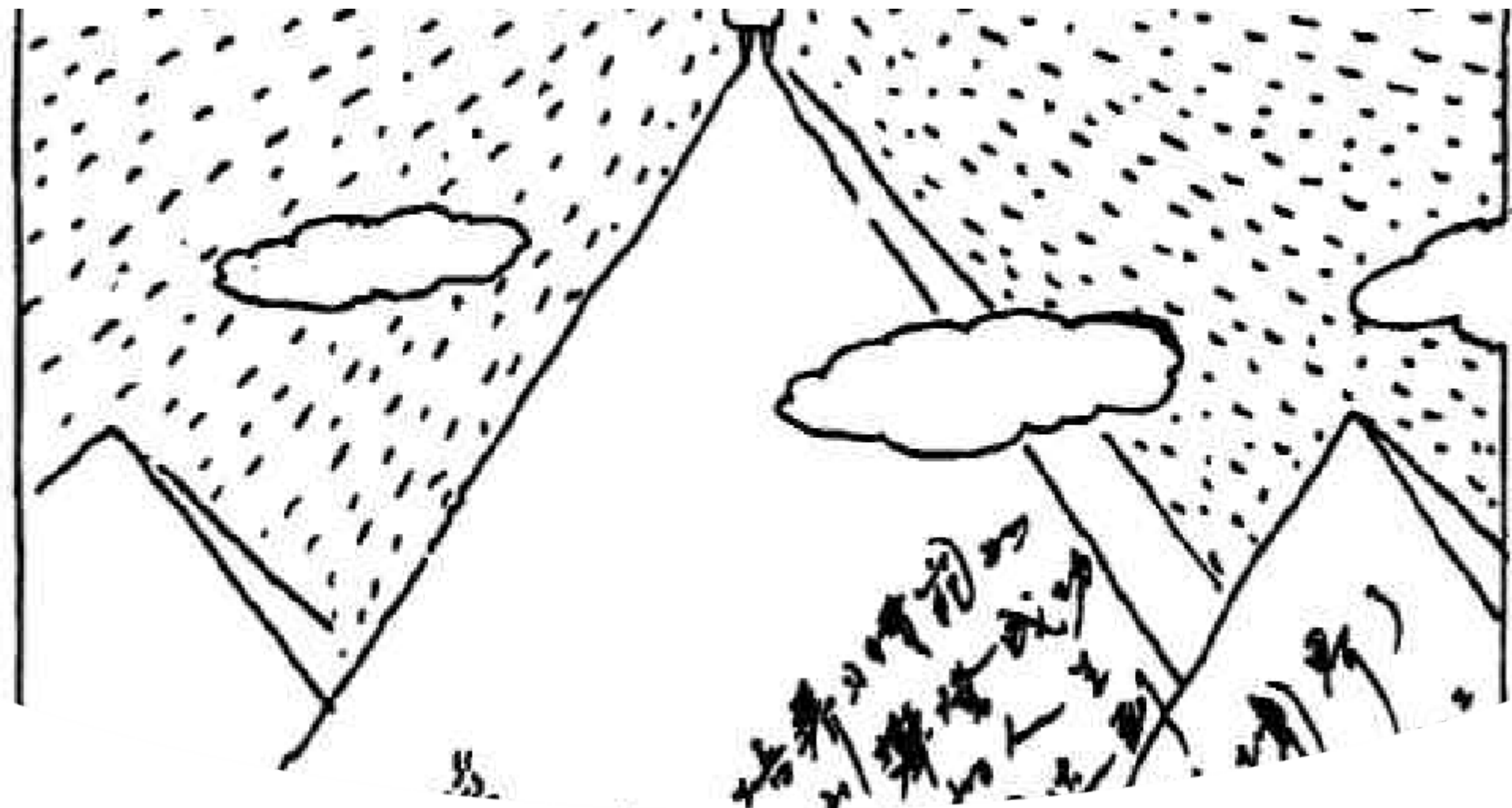
播下一种习惯，

收获一种性格；

播下一种性格，

收获一种命运。



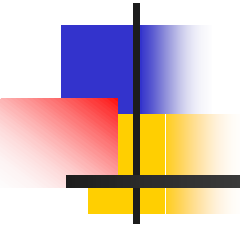


创造美好人生
养成良好习惯

培养习惯宛如登山，攀登成功，你的人生就达到圆满境界了！

PART ONE

培养良好的学习习惯



学习习惯测验



01

你学过的功课，
是不是加以复
习？

02

你是不是预习
要学的功课？

03

你上课的时候，
注意力是否集
中？

04

你是否喜欢回
答老师的问题
？

05

你上自习课的
时候是否自觉
？

06

你不懂的功课，
是否向别人请
教？

07

你是不是按时
完成作业？

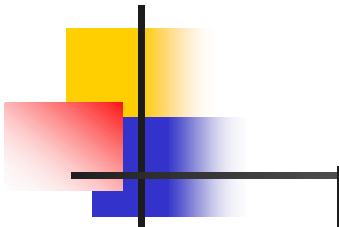
08

你是否喜欢参
加讨论？



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自然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/778121117062007003>