

# 好习惯成就好人生

主题班会

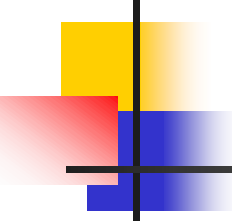
你相信吗？？



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？

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，不论小象怎么挣扎都无法摆脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，能够轻而易举地摆脱链子时，也不挣扎。

小象是被链子绑住，  
而大象则是被习惯绑住。



# 讲一讲

---

- 说说我们班是一种怎样的班级？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。

一种企业，一种国家，

一种民族是如此，

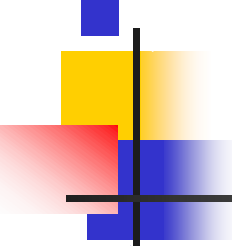
对于人的一生，更是如此。”



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。

“好习惯是一种人终身的财富。”





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.....



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日-----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-----爱惜时间的习惯
- 今日我要学会控制情绪-----自制的习惯
- 我要笑遍世界-----笑的习惯
- 今日我要加倍注重本身的价值  
-----发掘自我潜能的习惯
- 我目前就付诸行动-----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 仔细负责 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 独立思索 敢于实践 总结反思





# 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，这不但是是一种要求，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，而且在学习的过程中逐渐养成好习惯。
- 所谓“习惯”是指长时间养成的不易变化的行为动作、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。
- 下面为你们简介一下好习惯对人影响

**再来看一种正面的例子。**20世纪60年代，苏联发射了第一艘载人宇宙飞船，宇航员我们大家都懂得叫加加林。当初挑选第一种上太空的人选时，有这么一种插曲，几十个宇航员去参观他们要乘坐的飞船，进舱门的时候，只有加加林一种人把鞋脱下来了。

他觉得：“这么珍贵的一种舱，怎么能穿着鞋进去呢？”就加加林的这一种动作，让主设计师非常感动。他想：只有把这飞船交给一种如此爱惜它的人，我才放心。在他的推荐下，加加林就成了人类第一种飞上太空的宇航员。



- 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。
- 人生好像就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战，要能够发明尽其在自己的人生，就要让自己的思索习惯、行动习惯、情绪习惯中属于好的百分比与日俱增，坏的百分比逐日降低。

习惯是人成功的核心  
对不良习惯，我们怎么办？



# 想管住自己为何管不住呢？

---

- 不长记性，总是反复在同一种错误里
- 原谅自己，在没有方法变化的时候就放弃了，然后给自己找多种多样的理由
- 意志单薄，下决心要控制自己，可是总是在最终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**



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

一种高素质的人应该拥有下列  
几方面的良好习惯

- 卫生习惯
- 劳动习惯
- 学习习惯
- 处事习惯

保持自己的、  
学习别人的  
好习惯



据科学家证明，一件行为连续反复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，直至终身。



# 征服自我

努力，再努力

$CONGR d + u_L d + i$  做到

最佳！

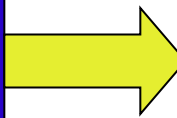


# 改掉坏习惯的措施

---

- 交某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
- 用写日志来管住自己

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	
你利用了课余时间	
平均每节课多少分钟后才干集中精神听课	
上课时发愣时间	
自习课上闲聊、发愣时间	
自习课上找、借东西所花时间	

**学习（工作）时间 = 上课时间 + 自习时间 + 真正利用的课余时间 - 发愣时间 - 闲聊时间 - 借东西时间**

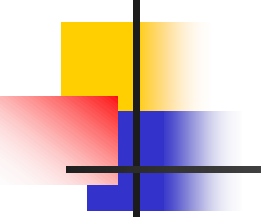
一天时间的利用率 = 学习(工作)时间 / 二十四小时

**你的时间利用率高吗？  
主要是什习惯产生的影响？**



# “告别陋习，挑战自我”

## 挑战计划书



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；这些陋习目前看来可能只是很小的缺陷，但是让它存于你的体内，就犹如一种毒瘤，伴随年月的长远而长大、在你的身上腐烂，直到最终让你病入膏肓，医药无效。在它还是小病的时候把它根除掉吧，让我们自己为自己扫清迈进的障碍，只要你有信心也有行动，你一定能够做到的！

**播下一种行动，**

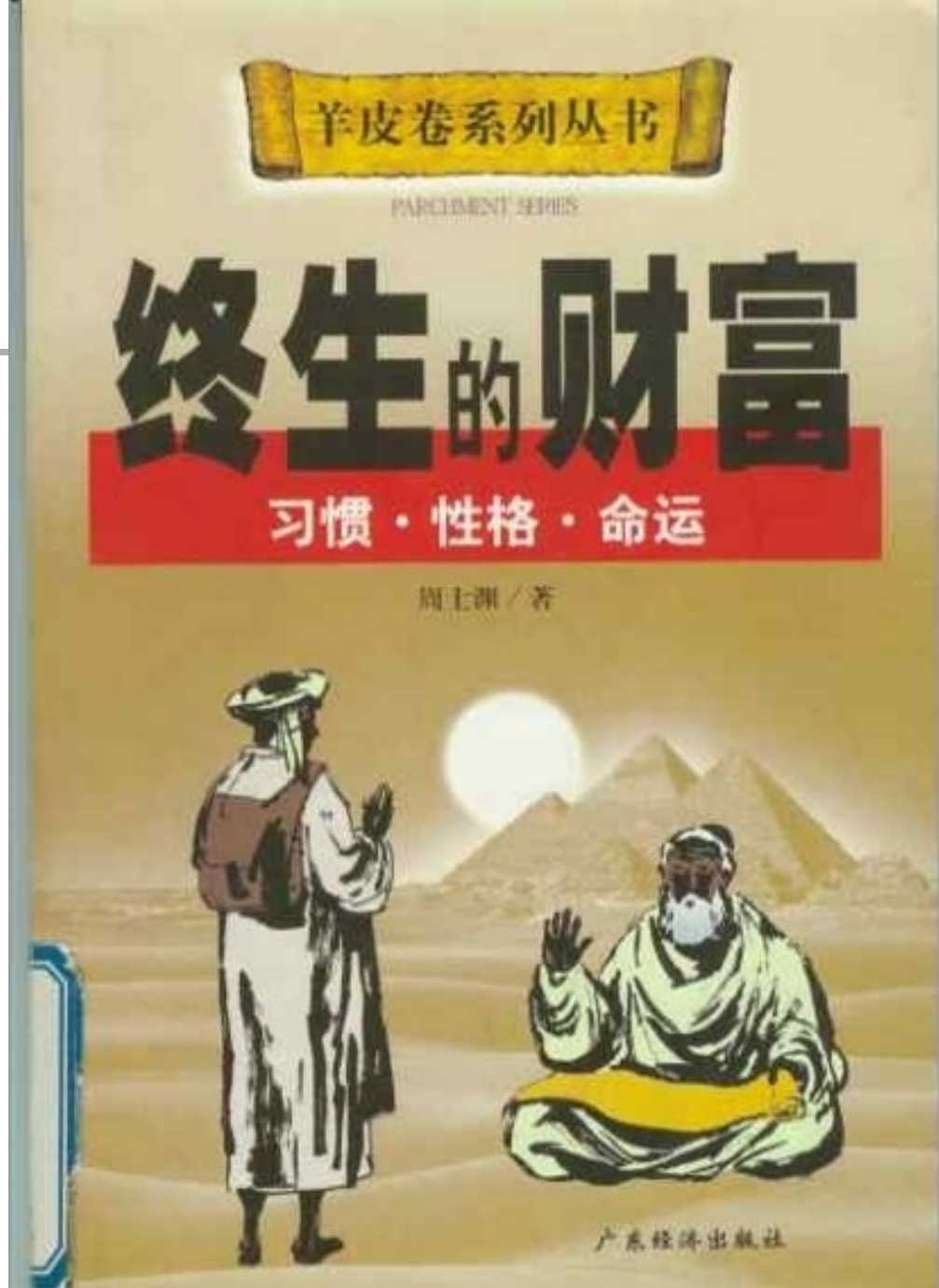
**收获一种习惯；**

**播下一种习惯，**

**收获一种性格；**

**播下一种性格，**

**收获一种命运。**

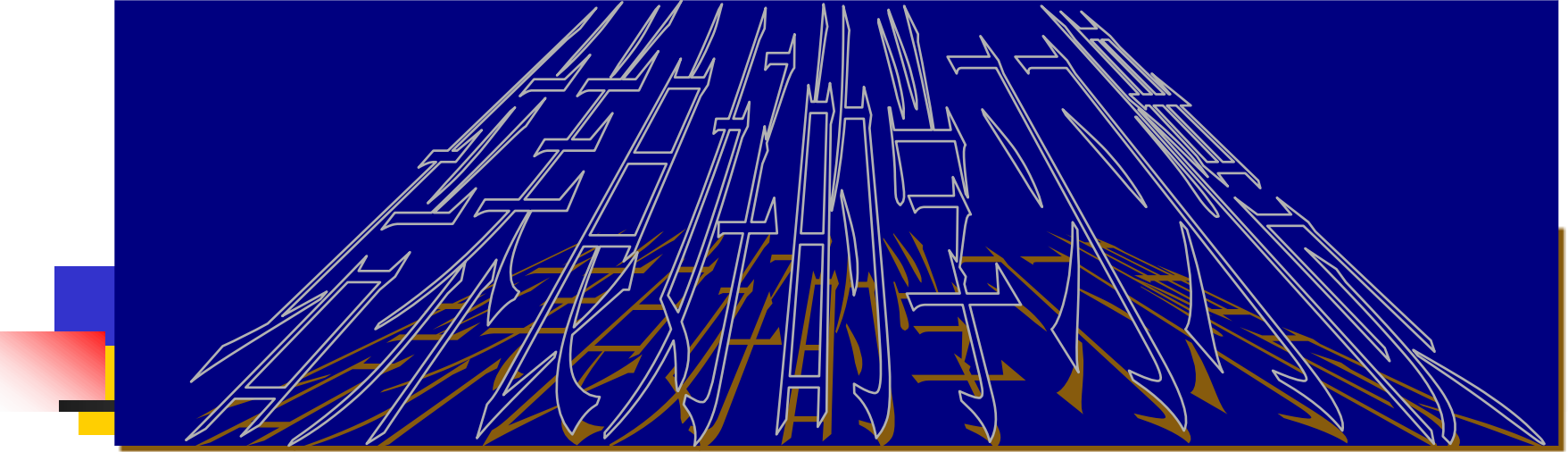


培养习惯宛如登山，  
攀登成功，你的人生  
就到达圆满境界  
了！

养成良好习惯  
发明美妙人生

培养习惯宛如登山，攀登成功，你的人生就达到圆满境界了





# 学习习惯测验

1. 你学过的功课，是不是加以复习？
2. 你是不是预习要学的功课？
3. 你上课的时候，注意力是否集中？
4. 你是否喜欢回答老师的问题？
5. 你上自习课的时候是否自觉？
6. 你不懂的功课，是否向别人请教？
7. 你是不是按时完毕作业？
8. 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，就是经过反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体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、不期而至的方式连续下来，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，因而能提升学习效率”**

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/96711404004006155>