第一图书网, tushu007.com

<<影响孩子一生的58个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<影响孩子一生的58个好习惯>>

13位ISBN编号：9787539429939

10位ISBN编号：7539429933

出版时间：2009-11

出版时间：湖北美术出版社

作者：林澜

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

“爸爸妈妈总是不厌其烦地叫我培养好习惯，好习惯真的这么重要吗？”很多同学都有过这样的疑惑。
没错，养成好习惯真的很重要。
因为有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。
好习惯对我们的生活、学习以及将来的人生都有积极作用。
你也想成就辉煌的人生吗？
那就事不宜迟，快来读读这《学习魔法书：影响孩子一生的58个好习惯》吧！
它通过有趣的故事、精彩的漫画，向你介绍58个重要的好习惯以及它们的培养方法，让你快乐阅读、轻松学习。
希望小朋友们看了这《学习魔法书：影响孩子一生的58个好习惯》后能够养成各种好习惯，成为一个更出色的人。

书籍目录

第一章 健康的生活习惯让生活更有规律生活中要重视节俭劳动是可贵的品德清洁卫生从我做起富有人生从理财开始健康是成功的基石“ 扫一室 ”方能“ 扫天下 ”一寸光阴一寸金维护公共秩序第二章 高效的学习习惯炼就一双“ 火眼金睛 ”放飞想象的翅膀让大脑动起来让书本成为你的好朋友集中精神效率高要懂得劳逸结合兴趣是最好的老师多问几个为什么今日事，今日毕要常常自我总结第三章 良好的交际习惯讲文明懂礼貌倾听让你受益终生善于发掘别人的闪光点换个位置来思考做人要“ 一诺千金 ”用真诚换真心益友是无价之宝海纳百川，有容乃大众人拾柴火焰高平等待人赢得朋友第四章 高尚的道德行为习惯诚实是一笔财富用责任来鞭策自己做个守法小公民祖国在我心中爱护我们的地球家园伸出爱的双手“ 尊老爱幼 ”是美德让谣言于我而止尊重别人的隐私管好自己的嘴巴常怀一颗感恩的心独乐乐不如众乐乐第五章 坚强的意志品质习惯命运就掌握在自己手中坚信失败是成功之母再坚持一下学会严于律己勤奋造就天才天生我材必有用珍爱生命第六章 优秀的个性品质习惯沟通是幸福的桥梁完美细节成就伟大人生想到还要做到头脑要时刻冷静清醒告诉世界“ 我能行 ”没有最好，只有更好三人行，必有我师保持乐观的心态拥有一颗平常心学会自立

章节摘录

01　让生活更有规律　　早晨7点30分，九十多岁的钱伟长爷爷准时起床了。
他像平时一样，活动活动身体后就开始浏览当天的报纸，然后吃早餐，紧接着就投入一天的工作。
直到现在，他每天还要坚持工作5个小时。
几十年来，他每天都严格按照自己定好的作息时间表生活、学习和工作。
规律的作息，是他能在我国力学、应用数学、教育和社会科学领域取得卓越成就的重要原因。
　　钱爷爷九十多岁了，精力还这么充沛，真让人羡慕啊！
看来，钱爷爷不仅工作出色，还十分善于管理自己的“生物钟”呢。
　　什么是生物钟呢？
它就是人的生理节律，它指挥、调节着人的生命活动。
我们到了一定的时间就感到困，或是到了一定时间就会从睡梦中醒来，这些都是生物钟在起作用。
人只有遵循生物钟，按时作息，才能保证身心健康，高效率地工作、学习。
否则，就会引起内分泌紊乱，让疾病有机会侵袭我们的身体。
　　我们可能都有过这样的经历：放完假了，本来应该精力充沛才对，但奇怪的是，我们居然感到比平时更累。
　　其实，这是因为节假日里我们的生物钟被打乱了。
比方说在春节，大家尽情地吃喝玩乐，有时甚至通宵不睡觉……这些做法，都扰乱了生物钟的正常工作，影响了身体里各个系统、器官的正常生理活动，这就导致了我们通常所说的“节后疲劳”。
　　实际上，人体有很强的自我调节能力，我们偶尔违背生物节律，人体会自动进行调整，使我们的身体不至于受到损伤。
但如果经常发生像“节后疲劳”这样的情况，那人体就很难调整，身体损伤也就在所难免了。
　　这样看来，养成按时作息的习惯是关系到我们身体健康、学习进步、事业成功的大事，要认真对待才行！
　　02　生活中要重视节俭　　一天，沃尔玛总裁山姆·沃尔顿在一家分店巡视。
一位店员正在给顾客包装商品，并随手把多余的半张包装纸和多出来的绳子扔掉了。
山姆·沃尔顿看到后，微笑着说：“小伙子，我们卖的货是不贿钱的，只是赚这一点节约下来的纸张和绳子钱。
”　　看到这里，我们肯定会为沃尔顿的幽默话语会心一笑。
笑过之后，我们却不能不承认这样一个事实：沃尔玛作为世界上最大的零售超市，位居世界500强第三名的超大型企业，它的强大正是源自公司上上下下注重节俭、善于节俭的结果。
　　节俭的力量真是令人惊叹呀！
　　节俭不仅仅是关系到企业盈亏的小事，而且还是影响到全社会、全人类的大事。
比如说，很多资源是不可再生的，多用一点，就会少一点。
当我们在享受美好生活的时候，资源短缺问题已经日益逼近我们的生活：水危机、电短缺、石油危机……如果人人都节约一点，那么全人类合起来就会节省很多！
　　在炎热的夏天，南京、广州、深圳等城市发出了“请将空调提高1摄氏度”的倡议。
可别小看空调提高的这1摄氏度，它节约的电能却很可观。
据测算，如果将600家大型星级宾馆和500家大型商场的空调提高1摄氏度，每年即可减少耗电1.45亿千瓦时！
　　还有人计算过，使用3000双一次性筷子，就相当于砍伐了一棵有20年树龄的大树！
　　想想看，在我们的日常生活中，竟有着这么大的资源浪费！
如果我们继续不加节制地浪费下去，终有一天要自食恶果的。
　　让我们都行动起来，加入节俭的行列吧！

编辑推荐

小时候养成的习惯，会像人的天性一样牢固，它会影响你的一生。

可是，怎样才能养成好的习惯呢？

别迷茫，看看这本《影响孩子一生的58个好习惯》吧，你会找到方向的，书中选取了对人的一生有决定性影响的58个方面，选用了大量有趣的事例，通过生动的说理方式，配以情彩的漫画，让我们在领略到好习惯的重要性、学习怎么养成好习惯之余，学到更多知识，开阔眼界。

来吧，让我们一起好好培养好习惯，为自己的人生打基础吧！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com