

<< “零食奴”翻身记 >>

图书基本信息

书名：<< “零食奴”翻身记 >>

13位ISBN编号：9787540679897

10位ISBN编号：7540679891

出版时间：2010-8

出版时间：傅智红 广东省出版集团，广东教育出版社 (2010-08出版)

作者：傅智红 编

页数：62

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>

## << “零食奴”翻身记 >>

### 前言

迎着广东省建设文化强省的春风,《青苹果文库》(“以下简称《义库》”)出版了。这是我省宣传、教育、出版等部门共同努力打造的第一套成系列、全方位的关于未成年人思想道德教育的课外读本,也是广东未成年人思想道德教育的标志性出版物,是广东省建设文化强省系统工程的重要组成部分。

法国大作家雨果说:“人民的伟大不是以他的数量来衡量,正如一个人的伟大不是以他的身高来衡量一样。

衡量伟大的唯一尺度是他的精神发展和道德水平。

”改革开放以来,广东省迅速以其“敢为天下先”的勇气和努力成为经济强省。

广东人“口袋”富有起来之后,面临着“脑袋”也需要富有的问题,面临着建设文化强省的大机遇。

当今时代,文化因素已成为经济竞争的核心因素,谁拥有强大的文化软实力,谁就能够在激烈竞争中获得主动。

可以说,拥有了文化,就拥有了未来。

正如中共中央政治局委员、广东省委书记汪洋所言:一个健康的社会如果没有绚丽多彩的文化艺术,就像大自然没有阳光、空气和水一样,是无法存续的。

广东当前处于转变经济发展方式的关键时期,离开文化谈科学发展、和谐社会建设,无异于缘木求鱼。

要准确提升我省文化软实力,其第一着力点是要紧紧抓住提高公民素质这一核心。

## << “零食奴”翻身记 >>

### 内容概要

习惯，往往起源于看似不经意的小事，却蕴含足以改变命运的巨大能量。  
本书收录30个真实的好习惯养成故事，道出了习惯养成小秘诀，也揭示了习惯改变人生的真理——  
“食”全才会“食”美。  
不为洋快餐找借口！  
坚持，没有什么做不到的！  
牢记身体是“革命”的本钱，将“零食革命”进行到底！

## << “零食奴” 翻身记 >>

### 作者简介

傅智红，中学高级教师，浙江省优秀教研员、基础教育课程改革实验工作先进个人，绍兴市学科带头人。

从教以来，一直用心探索温润如水的课堂风格，潜心研究故事育德的教学模式，主持的多个课题在省、市获奖。

## << “零食奴”翻身记 >>

### 书籍目录

一张泛黄的旧照片“老鼠”不行动了“食”全“食”美我被咳嗽撞了一下腰我的健康我做主头皮屑的故事“小胖子”戒“虫”记蔬菜，想说爱你不容易我们的“效益促进法”“吃”出健康诗冰淇淋，还是白开水馋猫日记爱上香菇“哥”吃的不是零食“呕吐”事件“营养”的边缘豆浆——我离不开你超级可乐迷纪实实现“零的突破一个是漂漂，一个是小小今天，你吃早餐了吗都是大意惹的祸胖哥哥瘦妹妹青菜PK排骨“零食奴”翻身记饭前要洗手韩剧——让我学会不张嘴嚼饭神奇的“止痛药妈妈，让我们回家吃饭我家的“饭菜承包制飞得更远

## << “零食奴”翻身记 >>

### 章节摘录

插图：我有一个好习惯——嚼饭的时候不张着嘴。

这样最大的一个好处，就是可以不让吃进嘴里的东西掉出来，还显得很斯文。

以前，我有一个非常大的缺点，总是在吃饭的时候讲话，然后饭粒就不断从我嘴里飞出来。

而我话又特多，一讲起来就叽里呱啦地说个没完，十句里总有九句是废话。

爷爷奶奶一见我吃饭时说话就害怕。

有一次，大伯来我家做客。

那年我才五岁，到吃饭的时候我又讲起了废话：“今天怎么这么热啊！

这饭好难吃啊！

这菜好淡……”而我一说话，嘴里的饭就开始掉了。

一粒，两粒，越来越多，还有几粒掉到了菜盘里。

爷爷见此情形马上抱起我，把桌上的饭粒弄干净，一勺一勺地喂给我吃，还让我别吵。

这时，大伯呆住了，说：“这么好的一个孩子，吃饭时怎么会掉这么多的饭粒。

得想个办法，改掉这个坏习惯。

”过了几天，妈妈在看韩剧的时候，发现很多韩国人嚼饭不张嘴，就对我说：“儿子，你看这个人好看吗？

”“好看。

”我说，“要是我也这么好看就好了。

”“你只要嚼饭时不张嘴就可以和他一样好看。

”妈妈说。

当天，我就照妈妈说的做。

吃饭时，我开始不说话了，饭粒果然没掉出来。

我发现这个办法很好，就下定决心，一定要保持这个好习惯。

以后的日子里，我坚持吃饭不说话。

渐渐地，我就养成了这个好习惯。

过年时，大伯来我家拜年，发现我改正了这个缺点，抱起我就说：“我的侄子改正缺点了！

以后不再是那个会掉饭的孩子。

哈哈！

”妈妈也笑着说：“改正了缺点，还节省了不少粮食呢！

多亏了那部韩剧。

”

## << “零食奴”翻身记 >>

### 媒体关注与评论

天使的故事，以天籁般的说法讲讲播种行为、收获习惯的阳光童年。

——周一贯（著名特级教师，全国尝试教学理论研究会副会长） 一本好书，一生财富。  
用同龄孩子的好习惯故事来唤醒孩子，不教而教，真是老师、家长和孩子的福。

——李正火（著名特级教师，全国少儿教育专家）

## << “零食奴”翻身记 >>

### 编辑推荐

习惯，往往起源于看似不经意的小事，却蕴含足以改变命运的巨大能量。

《我有好习惯饮食篇：“零食奴”翻身记》收录30个真实的好习惯养成故事，道出了习惯养成小秘诀，也揭示了习惯改变人生的真理——“食”全才会“食”美。

不为洋快餐找借口！

坚持，没有什么做不到的！

牢记身体是“革命”的本钱，将“零食革命”进行到底！



<< “零食奴” 翻身记 >>

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>