



家有学子

学生阶段是养成良好习惯的关键期，是成长的起步阶段，也是人的基础素质形成的开始阶段。小学阶段，重要的不是学习成绩，而是习惯的培养，成绩忽好忽坏的孩子，或者虽然很聪明，但就是不爱学习的孩子，往往缺乏良好的习惯。这份学生习惯养成一览表，非常实用，请为孩子收藏！

□ 江亚萍/整理

1~9 年级“好习惯”养成要点一览

一年级

学习习惯

1、按时完成作业；2、养成正确的读书写字姿势；3、能阅读拼音小故事。

生活习惯

1、每晚准备好第二天的学习用品；2、早睡早起；3、按时吃饭、不吃零食，爱惜粮食；4、爱护书本、爱惜学习用品；5、自己穿衣服、系鞋带。

交友习惯

1、同学之间友好相处，不打架、不骂人；2、乐于帮助同学；3、不与陌生人交往。

健康习惯

1、早晚刷牙；2、饭后便后要洗手；3、不买小摊食品；4、按时做两操。

行为习惯

1、见到老师和客人主动问好；2、不乱扔果皮纸屑；3、公共场合不大声喧哗。

二年级

学习习惯

1、每天预习半小时；2、独立完成作业；3、认真听讲；4、自觉阅读课外书。

生活习惯

1、自己能做的事情自己做；2、吃饭不挑食；3、早睡早起。

交友习惯

1、不与陌生人交往；2、不欺负比自己弱小的同学；3、同学间要相互帮助。

健康习惯

1、早晚刷牙；2、饭后便后要洗手；3、不买小摊食品；4、每天锻炼身体一小时。

行为习惯

1、会用礼貌用语；2、按顺序上下车；3、爱护花草树木。

三年级

学习习惯

1、每天预习；2、独立学习和思考问题；3、阅读课外书；4、作业干净整洁。

生活习惯

1、自己的事情自己做；2、合理安排时间；3、不吃零食。

交友习惯

1、能学到身边朋友的优点；2、远离品行恶劣的人；3、主动帮助有困难的人。

健康习惯

1、勤洗澡、勤换衣；2、每天坚持锻炼身体；3、有良好的用眼习惯。

行为习惯

1、主动排队上下车；2、爱护花草树木；3、用文明语言和别人交谈。

四年级

学习习惯

1、自主学习；2、积极思考；3、每天预习、复习；4、作业干净整洁并且正确率高。

生活习惯

1、自己的事情自己做；2、合理有效安排时间；3、不吃零食，不买三无食品。

交友习惯

1、尊重他人；2、真诚；3、分辨是非；4、不与品行恶劣的人交友。

健康习惯

1、衣服干净整洁；2、每天锻炼不少于一小时；3、有良好的心理素质。

行为习惯

1、自觉遵守公共秩序；2、与人交往注意语言和举止文明。

五六年级

学习习惯

1、自主学习；2、积极独立思考；3、每天预习、复习；4、有自己的独立见解；5、阅读科普读物与文学作品。

生活习惯

1、合理有效安排时间；2、有良好的生活习惯。

交友习惯

1、同学之间友好相处，不打架、不骂人；2、乐于帮助同学；3、不与陌生人交往。

健康习惯

1、日日讲究卫生；2、坚持不懈地每天锻炼；3、不管对于学习还是生活，都用积极健康的心态面对。

行为习惯

1、自觉维护公共秩序；2、与人交往语言和举止文明；3、与他人尤其是外宾交往自然大方。

其他

1、学会感恩他人和社会。2、热心参加公益活动。教育就是习惯培养。孩子需要养成的好习惯很多，上面的习惯都是最基础、最重要的习惯。在孩子12岁以前养成，会为孩子以后的学习和生活打下良好的基础。

初一培养学习习惯

良好的学习习惯，做好以下五个环节：听讲、笔记、作业、改错、总结。这五个环节与我们的成绩息息相关，非常重要。和成绩的关系度：听讲与笔记，约40%，作业约10%，改错约20%，总结约30%。

具体做法：听讲、笔记，时间分配：80%时间听讲，20%时间记笔记。

听听听什么：老师对一个题目的思路突破分析，一个题目或者一类题目的总结，自己有疑问的地方。

笔记记什么：(1)基础的定义、定理、性质(一定要理解记忆)；(2)自己课上的灵感；(3)自己有疑问的地方；(4)老师的归纳与总结。

作业：认真完成作业是对课堂知识的落实，很重要；**改错：**对自己没掌握的知识的及时弥补与修正；**总结：**总结的时间不需要太长，但是对能力提升很重要。把自己的知识体系归纳总结，编织成网。

1.按时完成老师布置的各门作业
每天及时将作业完成，效率很重要！不能一边做一边玩，要高效率学习高效率玩！初中学业任务加重，效率很重要。

2.做读书笔记、整洁、清晰
开始重点要求步骤，对题目解答交待清楚，通过步骤反应思维过程，不能出现跳步现象。当步骤清楚时再要求书写整齐(尤其男孩子书写可能会马虎些)。

初二培养思维能力

做好四会：会听、会做、会讲、会变。
会听：会听老师讲课的关键点，听讲效率高；
会做：把会的做成对的，准确、规范进行书写，表达自己的思路；
会讲：把自己会的东西讲解出来，能力达到一个新的层次；

会变：题目的形式发生变化，能发现本质，准确解答。

改进学习的思路，做好三多：
一题多解、多题一解、一题多变、一题多解，打开思路，找到巧法；

多题一解，归纳总结，找到通法；
一题多变，形式多变，找到模型。

初三培养自学能力

初三在延续思维能力提高的基础上，让孩子逐渐养成自学习惯，自己学会整理和查找资料。最开始，家长可以操作让孩子看，逐渐让孩子自己整理家长给予指导，到最后让他(她)自己整理。

比如：老师经常会要求整理作家的生平事迹，最开始上网帮助孩子查资料，后来就让孩子自己查、自己整理。开班会的资料也是自己查自己整理，其中有些图像需要孩子自己用相机拍。另外，如果孩子喜欢玩魔方，就让他(她)自己上网查资料、整理相关资料(玩魔方有助于培养孩子空间想象与动手能力)。高中需要很好的自学能力，有意识做这方面培养，才能慢慢放手。

习惯养成要注意的几点

1.要坚持

有家长说，给孩子建立习惯的过程中很难坚持。比如，一个小学生已经坚持了两个星期每天早起锻炼，结果某天晚上和家長一起看电视到11点多，第二天早上起不来，从此再没有进行过早锻炼。

一个高中生好不容易在家长、老师的合力下，上缴了手机也不再上网玩游戏，可某一天在同学拉拢下又一次身陷网游不可收拾，尽管保证书还隨身携带。有很多爱美人士苦苦坚持数天晚间节食，结果一场好友聚会便自此守住餐桌回归旧途，饱享口腹之欲却事后自责不已。

2.写下来

你的“习惯建立计划”具体吗？有白纸黑字写下来吗？

事实上，在习惯建立的过程中，“写下来”这个动作非常关键，通过写下来我们才能在头脑内确认自己真正想要的东西，才能梳理清楚这些要素之间的关系，才会不自觉地模拟即将发生的场景。这些是实际行为发生的“先行组织者”，没有这些确定性的演练，我们的大脑缺少真切的行动指南。我们做事之前，大脑需要“仪式感”，实质上是内心归属的确认。

3.做可视化的进展记录

比如，某件约定的事情做好后，在日历上做出标记，以示自己当下的进展。这给我们对做好的事起到一个心理确认的功能，由此产生的成就感，起到的作用更是不可小视——这是真正让我们坚持下去的内在动力。这个进展记录尽可能放到醒目之处，另外也可以通过记日记的方式达到坚持的目的。习惯的养成不是一朝一夕的，老师、家长要有耐心，坚持引导孩子做下去。

□ 来源：《教育周报》



教育是个大话题，我们愿意从小处着眼，陪您和您孩子共同成长。更多教育资讯，请扫左侧星报育人公众号了解更多。



家有学子

孩子在成长过程中，难免会犯一些错误。孩子犯错后，家长对此的应对方法也各不相同，不同的应对方法可能会造就孩子们各不相同的一生。其中，孩子“偷”自家的钱是很多家长都面对过的情況。面对孩子“偷”自己家的钱，三种爸爸有着以下三种不同做法，也许会造就孩子不同的人格格局。

□ 江亚萍/整理

发现孩子“偷拿”10块钱，怎么办？

3位爸爸不同的做法，造就娃不同格局

A 不放在心上，轻易原谅

有些家庭条件比较好的爸爸，在发现孩子“偷拿”家里钱的时候，很多时候根本不会放在心上，放任孩子的小动作。然而这样的放任对于孩子来说并非好事，这是对孩子不负责任的行为。孩子的世界观、金钱观以及人生观是在爸爸妈妈以及老师的帮助下逐渐塑造的。孩子“偷拿”钱的行为显然是“小恶”，绝对是不值得提倡的。孩子如果不明白“偷拿”钱是偷盗行为，而爸爸妈妈又不去及时教育引导，那么孩子的观念就会逐渐扭曲。

这类爸爸的做法最容易造成严重的后果，因为在这类放任自由的家庭教育中长大的孩子，在未来也很难塑造正确的三观，甚至由犯小错逐渐发展到犯大错，最终酿成大祸。

B 不问原因，肆意打骂

有些爸爸在发现孩子“偷拿”钱后第一反应就是不问原因打骂孩子，这样的行为反映出了其家庭教育的高压。这类爸爸能够明白孩子“偷拿”钱的做法是错误的，也知道要让孩子意识到这一点。然而这类爸爸做法太过极端，是非常不值得效仿的。孩子“偷拿”家里钱的原因多种多样，或许是因为家长忘记给孩子零花钱了，或许是因为孩子学校组织捐款而担心爸爸妈妈不给钱，又或许是因为攀比心理在作祟。而如果家长不问原因就对孩子大打出手的话，只会让孩子产生恐惧心理以及逆反心理，认为爸爸不会理解自己，亲子关系也就会岌岌可危，这是我们都不愿意看到的。

生长在高压家庭中的孩子很容易产生深刻的自卑情绪，这样的负面情绪甚至会伴随孩子的一生。

C 沟通教育后再视情况给予适当惩罚

相对于前两种爸爸的做法，这种爸爸的做法显然更加合理。在发现孩子“偷拿”家里的钱后，既不当作小事放任自由，也不怒火攻心肆意打骂，而是通过沟通明确孩子拿钱的目的以及心态，再耐心地告诉孩子这样做是错误的，让孩子明白在法律中偷窃的后果是怎样。最后，在孩子认识到自己的错误并且保证以后不会再犯后，再由家长和孩子共同协商双方都能够接受的合理的惩罚。

既保护了亲子关系，维护了孩子的自尊，也能够帮助孩子建立起做事的准则。而孩子在平静的氛围中更容易认识到自己的错误，再犯同样错误的概率也会大大减少。



小学语文常见的句式改写方法，赶快收藏一下！

扩句和缩句

扩句：就是在句子主要成分的前面添上附加成分，如同在句子的“主干”上“添枝加叶”，加以修饰、限制或补充，使句子的意思更加完整、具体、生动。

例子：太阳升起。
金色的太阳从东方地平线上缓缓升起。

可以看出，前一个句子的意思是完整的，但是不具体、不明确。后一个句子在前一个句子的基础上加上了“金色的”“东方地平线”“缓缓”等修饰、限制的词语，使句子的意思更加完整、具体、生动。

扩写句子应注意的问题是：
1.要在原句的基础上扩，不能改变原句的基本成分、基本意思、语气和语调。

2.扩充的词语要与原句搭配得当。
3.添加的词语要注意排列顺序。

缩句：与扩句刚好相反，要删去句子中的“枝”和“叶”，既删去附加成分，使句子表达得更加简洁，缩句能帮助我们准确理解句子的意思。

如：“嘴角嫩黄，头上长着绒毛的小麻雀无可奈何地拍打着翅膀。”

陈述句与反问句的互换

陈述句直接陈述所要表达的意思，语调比较平稳。

反问句则是通过反问的语气，把原来陈述的意思进一步强调，更加肯定，感情强烈，语调更高。如：作为一个市民，应该遵守公共道德。

作为一个市民，难道不应该遵守公共道德吗？

反问句变陈述句方法：
第一步：有否定词的要去掉，没有否定词的要加上。

第二步：去除疑

经过缩句，抓住句子的主干“小麻雀拍打着翅膀”，就知道这句话写小麻雀。缩句还可以帮助我们判断句子是否正确。

如：“宁宁同学光荣地被评为‘三好学生’的称号。”一经缩句成为“宁宁被评为称号”，就会发现这句话不通，词语搭配不当。

缩写句子应注意的问题是：
1.删去“的”前修饰成分。

2.删去“地”前的修饰、限制成分。
3.删去“得”后补充说明成分。

4.删去数量短语。
5.起修饰限制的时间地点要去掉。

6.“着、了、过”是时态助词，助词在句子中几乎没有独立性，是不能删的。

7.“啊、吗、呀、呢”等语气词要保留，不能去掉，否则有可能改变句子的句式、结构或语气、情感。

8.“不、无、没有”等否定词要保留，不能去掉，否则有可能颠倒句子的原意。

问句(吗、呢等)，把问句改为句号。

第三步：也就是最重要的一步，把句子整理通顺(通过朗读检查是否修改正确)。比如：“这比山还高比海还深的情谊，我们怎么能忘怀？”改成：“这比山还高比海深的情谊，我们不能忘怀。”

陈述句变反问句的方法：
第一步：加上反问词和语气词“难道不吗？”

第二步：有否定词的要去掉，没有否定词的要加上。

第三步：通过朗读检查修改后的句子意思和原来的意思是否一样。



直接叙述与间接叙述的互改

直接叙述：把某人说的话直接描述出来。
例子：李老师说：“同学们学不好，我不安心。”

间接叙述：把某人说的话通过第三人称转述出来。

直接叙述改成间接叙述的方法：
第一步：冒号前边的内容照着写下来；

第二步：将冒号改为逗号，同时去掉引号。
第三步：将第一称的“我”“我们”改为第三人称的“他”“她”或“他们、她们”。

第四步：如果句子中还有其他人就改成其他人的名字。比如：孙贻对田忌说：“我能帮你取胜。”改成：孙贻对田忌说，他能帮田忌取胜。

间接叙述改成直接叙述的方法：
第一步：在第一个小分句“说”字后面把逗号去掉加上“冒号”和“前双引号”，在句子末加上“后双引号”。

第二步：第三人称的“他”或“她”改为第一人称的“我”。

第三步：将第一人称“我”改为第二人称的“你”。如：老班长说，他没有完成任务，没把我们照顾好。改：老班长说：“我没有完成任务，没把你们照顾好。”

注：如果句中的“你、我、他”太多而弄不清楚时，可在心中暗暗把“你、我、他”还原成人名，这样能帮助我们理解句意。