

著名教育家陶行知说:最好的教育,是养成良好的习惯。的确,良好的习惯能让孩子受益一生。为什么同在一个班级,同一个老师,孩子的成绩却有高有低呢?究其根本,是习惯的问题。决定孩子一生的4个好习惯,父母一定要让孩子养成。

# 决定孩子一生的4个好习惯

## 坚持阅读

俗话说,得阅读者得天下,不阅读的孩子,是学习上潜在的差生。无论对于学习生活还是个人的长远发展,阅读习惯都是孩子一生的财富。

阅读能提高学习的积极性和主动性,阅读可以激发孩子求知的欲望。孩子因为好奇,会自己主动思考问题,分析问题。

任何一门科目都离不开“阅读理解”,阅读能力贯穿整个学习生涯的始终。著名央视节目主持人白岩松曾说过,怎样才能做到自信、理性、平和、乐观这8个字,“除了读书,没有其他办法,没有捷径”。读的书多了,你会更有创意,更有自信,更有底气。

阅读的重要性不言而喻,督促孩子养成阅读的习惯,离不开父母的努力和以身作则。

为孩子营造氛围,提供条件,以身作则,每天的坚持。久而久之,阅读好习惯就养成了。

## 控制自己的情绪

心理学告诉我们,孩子的问题主要是情绪问题,学习不好与负面情绪有很大的关系。善于情绪管理的孩子,学习中遇到难题能直面问题积极应对,反之只会怯懦逃避,消极处理问题。

会控制情绪的孩子能用自己的正能量影响身边的朋友,人际关系能力也优于其他人。情绪管理不是天生就有的,孩子的控制情绪能力大部分来自父母的言传身教。

明代《呻吟语》一书中提出了有名的育子七不责:众人面前不责备,惭愧后悔不责备,夜晚不责备,吃饭不责备,正在欢庆时不责备,正在忧伤时不责备,正在患病时不责备。

如果父母脾气易怒,经常吵架,言语粗俗,并用暴力解决问题。这种家庭氛围中长大的孩子不是太胆小,就是太极端。

父母在孩子面前能和颜悦色,用沟通而非暴力解决问题,会让孩子更有安全感,更会理性思考和面对问题。

## 参与家务 培养责任感

养成做家务的好习惯,是培养责任感与自立能力最好的方式。

哈佛大学一项长达20年的研究表明,爱做家务的孩子跟不做家务的相比,就业率为15:1,收入比后者高20%,而且婚姻更幸福。

别看平时简单的家务活,让孩子参与其中,不仅能培养孩子的责任心,也能锻炼孩子解决问题的能力。有



专家指出,在孩子的成长过程中,家务劳动与孩子的动作技能、认知能力的发展以及责任感的培养有着密不可分的关系。

生活中,父母太勤快未必是件好事,有远见的父母都会学着做个“懒家长”,与孩子一起做家务,让孩子通过参与拥有主人翁意识。

苏霍姆林斯基说:“儿童成长过程中所尝试做的事情,就应该让他们去做,给孩子一个自由发展的环境,以帮助孩子更好地成长。”

参与做家务,孩子也会越来越优秀。

## 凡事有计划

有研究表明:成绩优秀的同学都有一个好习惯,那就是制定计划。

制定计划可以让孩子明确自己的学习任务,学习目的及完成时间。有了计划孩子就会更自主地去学习,逐渐摆脱拖延的坏习惯。

古人言“凡事豫则立,不豫则废。”不论什么事情,做好了充足的准备就有可能成功。

有计划地做事,不至于临时抱佛脚,拖延无限期。正因为很多孩子没有定计划的习惯,因此对家庭作业及各种学习生活琐事拖拖拉拉,考试前也是懒懒散散。

生活中,家长要以身作则,做事不丢三落四,拖延懈怠,尤其对待孩子的学习,要形成书面计划,严格遵守。

做事有计划对于孩子的成长来说,是非常有用的习惯,小到学习成绩的提高,大到人生道路的发展,孩子和家长一定要重视!

父母一定要知道,比孩子学习成绩更重要的是习惯的养成。

播下一种习惯,收获一种人生。以上四种习惯决定着孩子的一生,父母要逼孩子养成!

(本报综合)

## 教育短波



### 达川中学

#### 在全市中小学篮球运动会获佳绩

本报讯 近日,达州市中小学生学习篮球比赛在大竹体育馆圆满落幕。达川中学高中女子和初中男子代表队均获得第四名好成绩。

本届篮球比赛11月7日开幕,历时五天,全市各县区共58所学校分别组队参加比赛。赛场上,教练员和领队老师现场指导学生排兵布阵,一招一式,悉心指导;川中健儿们团结协作、敢打敢拼,凭借顽强的战斗精神一路过关斩将。观众席上,随着比分起伏,热心观众不时唏嘘,不时呐喊,不时鼓掌。学校党委书记、校长张琪也在周末休息时间前往赛场,关心、慰问教练员和参赛队员,为他们鼓劲加油,勉励队员们保持良好竞赛状态,团结协作,充分发挥技术水平。分管艺体教育的副校长许景烈也先后多次亲临现场,指导各代表队认真备战、积极应战,赛出风格,赛出水平。

经过激烈角逐,达川中学初中篮球代表队不畏强敌,以顽强拼搏精神和团结进取意识展现了川中弟子风采,高中女子代表队和初中男子代表队最终均以第四名成绩收官。

(李琳 杨华)

### 通川区实验小学党总支 开展结对共建活动

本报讯 近日,通川区实验小学党员名师工作室一行来到新佳创中英文学校,开展由通川区实验小学总支委发起、实验小学党员名师工作室与新佳创学校支部委员会共同承办的“不忘初心担使命,齐心共筑教育梦”主题结对共建活动。

此次活动目的是为加强两个支部联系,提高党员教师的思政课与综合课教学能力。参与交流授课的老师分别来自通川区实验小学的区优秀教师、优秀班主任贺明茜老师,通川区实验小学党员名师工作室成员、四川省骨干教师刘秋老师和新佳创学校优秀青年教师屈嫫老师。他们所上的课题分别是《传统节日中的家》《愉快的梦》和《I like apples》。

本次共建活动充分达到了交流、共建、合作、共赢的目的。

(区实小)

### 罗江八一希望学校 聚焦教学质量不忘教育初心

本报讯 11月11日下午,通川区罗江八一希望学校全体教师齐聚在学术报告厅参加了教育教学质量监测分析专题会。

会上,分管教学的副校长张雨千通过横向比较、纵向比较分析了各班班级语文、数学期中测试数据,并针对这次期中的教育教学质量给老师们提出了要求。学校党支部书记、校长吴晓平要求,老师们一定要认清当前形势,深刻反思教学质量,找准原因,正视问题,树立信心。鼓励老师们只要振奋精神,重视教育,支持教学,通力合作,深耕教材,学校的教学水平一定会上到新台阶。

此次会议让学校全体教师提高了思想认识,明白了肩上责任之重。大家纷纷表示,将在以后工作中进一步加强学习,努力提高自我业务水平,做一名有责任心的教师。

(王力先)

## 达州广播电视台

### 新闻综合频道

(广电3 电信62)

08:30换了人间(39-40)

毕业歌(1-2)

12:00达州新闻(重播)

12:30达州全搜索(重播)

13:30幸福照相馆(14-17)

17:10少儿节目

17:40政协之窗(重播)

18:00达州全搜索(首播)

19:35达州新闻(首播)

19:57天气预报(首播)

20:00人大之窗(首播)

20:15可爱的中国(5-6)

23:40潜伏1940(3-4)

### 公共频道

(广电5 电信63)

07:55东风破(41-42)

硝烟散尽(1-3)

13:10舅爱如山(26-30)

18:20少儿节目(首播)

18:50坐88路车回家(4-5)

20:30聚焦达川(首播)

20:43天气预报(首播)

20:50财经联播(首播)

21:23空气质量日报(首播)

22:00通川新闻(首播)

22:15聚焦达川(重播)

23:05熊爸熊孩子(16-17)

### 通川频道

(广电4 电信133)

08:20寒山令(38-40)

星光灿烂(1-2)

12:20孙老倔的幸福

(41-42)

母亲的承诺(1-6)

19:20引进节目

19:40今日通川(首播)

20:20远方的家(30-31)

22:35一起长大(22-24)

星期3 11月27日 (十一月初二)

## 中央电视台

### 中央电视台-1

09:35 一马三司令(14-16)

13:13 鸡毛飞上天(23-26)

20:06 希望的大地(33、34)

### 中央电视台-2

21:15 央视财经评论

21:48 交换空间

### 中央电视台-3

19:30 越战越勇

20:58 我爱满堂彩

### 中央电视台-5

15:00 2019/2020赛季高山滑

雪世界杯芬兰类组站

女子回转

### 中央电视台-6

12:13 故事片:寒战2

14:12 故事片:新飞狐外传

16:01 故事片:最佳嫌疑人

18:20 故事片:艾草仙姑

20:15 故事片:听风者

22:31 译制片:火线干探——毁灭(德国)

### 中央电视台-8

12:26 恋爱先生(18-21)

16:31 娘亲舅大(26-28)

19:30 都是一家人(24-26)

22:28 灵与肉(12、13)

## 地方卫视台

### 北京卫视台

19:33 剧场:河山(39、40)

21:10 大戏看北京

### 江苏卫视台

19:32 乔安你好

21:20 我们走在大道上

### 天津卫视台

1949-2019

07:35 娘道(62-72)

19:30 欢喜盈门(24、25)

22:00 爱情保卫战

### 广东卫视台

11:51 勇往直前乐拍拍

13:00 电视剧场

19:35 光荣时代(36、37)

22:30 活力影院

### 湖南卫视台

08:40 妈妈向前冲冲冲(45)

20:00 我们走在大道上(21)

22:00 极速救援(5-6)

### 上海卫视台

19:30 热血同行(15-16)

21:30 梦想改造家

### 云南卫视台

08:48 水浒传(37-42)

13:22 武松(36-40)

19:34 红旗漫卷西风

(31、32)

### 贵州卫视台

08:10 战昆仑(23-27)

13:15 战火兵魂(6-10)

19:25 红鲨突击(35、36)

### 四川卫视台

19:35 红鲨突击

21:20 妈妈有话说

22:30 经典剧场