

習慣說學習單 (翰林版第五冊第十一課)

_____年_____班_____號姓名_____

一、見不賢而內自省：劉蓉藉少年時代的親身經驗，說明習慣對人有很大的影響，而且習慣一經養成，以後要改變過來也很困難。請同學們自己想一想：自己有哪些積久難改的習慣（包括生活行為、動作、手勢、口頭禪或腔調等）？請把它寫下來，並想一想自己該如何改變呢？

| | 自己積久難改的習慣 | 壞處 | 改變的方法 |
|---|-----------|---------------|-------------------------------|
| 1 | 喜歡咬手指甲 | 不雅觀而且有礙健康。 | 克制自己或請同學協助制止，也可以求助心理醫師。 |
| 2 | 不自覺的抓頭髮 | 頭髮越來越少，甚至變禿。 | 克制自己或請同學協助制止，也可以求助心理醫師。 |
| 3 | 出口成髒 | 人緣變差。 | 克制自己或請同學協助制止。 |
| 4 | 網路成癮 | 睡眠不足，功課成績直直落。 | 不買智慧型手機，也請家人把電腦加密碼鎖住，讓自己無法開機。 |

二、見賢思齊：習慣不一定全都是壞的，也有些習慣是好的。好習慣就該持續，也值得同學們效法。請同學們仔細觀察本班同學、任課老師或自己家人有哪些好習慣，請把它寫下來，想一想這種習慣有哪些好處？並試著效法，改變自己。

| (同學或老師)姓名 | 值得效法的習慣 | 好處 |
|-----------|---------------------------------|----------------------|
| 國文老師 | 收發作業及考卷時都按一排一排收發，而非各個同學零零散散的收發。 | 可以節省時間，增進效率。 |
| 郝立強 | 飯後一定立刻潔牙。 | 牙齒很健康。 |
| 楊小過 | 固定時間去運動。 | 身體健康，個性開朗。 |
| 我的爸爸 | 工具使用完畢一定放回原位。 | 下次要用時就可以立即找到，節省不少時間。 |