

师要在提高自身素质之后来教授学生，教师应该对国家的政策方针有深刻的认识和自己的见解，同时教师也应该关注国内外的新闻、时政，学习专家解读，正确地、辩证地看待国内外问题，形成正确的政治认同，从而教授学生，让学生有正确的政治认同。其次，传统的教学模式已经不适用于现在的教学，需要改变，随着教育体制的深化改革，教师在课堂上也应该多关心学生的思想，以学生为主体，可以在课堂上进行新闻录像的观看，并且让学生表达出自己的想法，也可以根据政治书本上的内容，列举出相似的事情不同的国家都是怎样的做法，优点和劣势又是什么。创新教学模式，让课堂上充满活力，提高学生们的学习自主性，形成正确的政治认同感。

#### （二）教师应该结合我国国情来培养学生的政治认同感

政治认同感的由来就是我国的国情<sup>[3]</sup>，我国是人民民主专政的社会主义国家，教师应该根据我国国情来培养学生的政治认同感，例如，在学习高中课本必修三《政治生活》的时候，其中有一节是讲官员贪污腐败问题的，教师可以列举中国历史上的贪官和他们最后的结果，来引导学生形成正确的政治认同感。

在结合我国国情和时政之后，培养我国青少年的爱国情感，促成正确的政治认同感。

#### （三）教师应该在教学实践中引导学生形成政治认同感

高三是重要的一年，复习过程中不仅不能缺少理论知识，而且更应该重视实践。

高中政治最重要的理论就是教师能够把知识讲清楚，让学生理解、明白，作为政治老师，应该具有把时政与理论结合在一起的能力，善于学习、善于思考，深入

讲授书本上的理论知识，让学生听得懂、悟得深。教师也应该在备课、讲课的过程中，选择时政性较强的文章素材，正确的时事做法就让学生们讲讲看法，错误的时事做法就让学生们讲讲应该怎么做，在素材体会中培养学生正确的政治认同感。

实践是认识的来源，学生的思想往往和老师的思想是差不多的，只有老师保证自己的思想是正确的、积极的，才能保证学生的思想是正确的、积极的。只有老师拥有正确的政治认同感，学生才会有，甚至青出于蓝而胜于蓝。

#### 三、结语

总而言之，在高三的政治复习中，教师对学生政治认同感的培养起着至关重要的作用。学生们不只需要课堂上的理论教学，还需要实践来深刻体会什么是正确的政治认同感。教师需要在教学实践中，不断提高学生的政治认同感，促进发散性思维能力的形成，提高课堂上学生们的活跃性，使他们善于思考，敢于诉说。为了应对高考的政治改革，教师也应该对自己的课堂教学进行调整，培养学生的理性思维能力至关重要，要克服教学中的各种误区，不再进行传统式教学，把时间合理分配也是提高学生自我素质的做法。

#### 参考文献

[1] 谢小佳. 高三政治复习中如何培养学生的政治认同[J]. 新教育, 2018(20).

[2] 闫静. 浅析“新时代”背景下中学生政治认同素养的培育[J]. 高考, 2018(26): 2-2.

[3] 李秀波. 高考为线, 政治素养——浅析高中政治核心素养中的“政治认同”培养[J]. 新课程(下), 2018(4).

## 养成八个好习惯

李海洋

(沈阳市于洪区碧桂园银河城 辽宁 沈阳 110112)

古希腊哲学家泰勒斯曾经说过：做什么事情最容易？向别人提意见最容易；做什么事情最难？管理好自己最难。生活在这个充满着诱惑的世界里，面对着物欲的吸引，越来越多的人习惯于在一潭死水中自甘放弃。但其实，人最大的敌人，往往是自己。你以什么样的态度对待生活，生活也会如何对待你。想要人生达到一定的高度和宽度，我建议先做好自己，养成这八个自我管理的习惯：

#### 一、保持微笑

常听人说：“爱笑的女人最好命。”这可不不仅仅是空口白话。一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。脸上常常挂着微笑的人，大多拥有一颗积极乐观的心。她们充实向上，善待人生，每一个笑容都是从心而发的。学会微笑，是一种笑对人生的心境。不管是遇到什么样的挫折和困境，都能够以从容的气度和宽广的胸襟来度过难关。

微笑是生活中最真实的语言，可以使饥寒交迫的人感到温暖，可以使孤苦无依的人获得心灵的慰藉，也可以使走入绝境的人重新看到生活的希望。人生实苦，不妨用微笑给自己加点甜。保持微笑，世界也会报以善意。

#### 二、少点抱怨

生活中，经常遇到一些负能量巨大的人：他们会抱怨晨起没有赶上的那班公交，抱怨煎饼果子里少放的那颗鸡蛋，也会抱怨谁无意中踩到了自己的脚。总是觉得全世界都欠自己，却不知道，抱怨是一切关系的杀手，也不知道自己的坏情绪会让他人无厌其烦。

就像托尔斯泰在《生活之路》中所以说：“人弄坏了自己的胃，总是抱怨伙食。那些对生活不满的人也是如此。”

生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。抱怨是一种心理暗示，也是越抱怨运气越差的原因。遇事看开点，凡事不抱怨，一个好的心态，就能决定你的未来。不抱怨的人生，自会得到最好的成全。

#### 三、凡事提前 10 分钟

《礼记·中庸》中有句古训：“凡事预则立，不预则废。”每一个成功的人都是懂得下功夫提前做好准备的人。把起床闹钟提前 10 分钟，你可以不用急匆匆地出门，慢慢地享用一份早餐；和朋友约会提前 10 分钟，你可以不用因为堵在路上或者是找不到停车位而误了时间，影响聚会的好心情；上班提前到公司 10 分钟，你就不用再匆匆忙忙踩点上班的人挤来挤去，还能提前安排当天的工作内容；人生是随时会崩的盘，将时间提前 10 分钟，你就比别人多赚了 10 分钟。

凡事提前 10 分钟只是一件小事，但它不至于让你的生活兵荒马乱，养成凡事提前 10 分钟的习惯，一定能让你更接近成功！

#### 四、保持阅读的习惯

书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。阅读是丰富人生阅历的良好伴侣，更能让你在和书的对话中发现自我。读书最大的好处就是它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。坚持每天抽出一到两个小时来读书，慢慢养成阅读的习惯，久而久之，你会发现，书读得多了，那些别人的故事里的精气神，也就会顺理成章地为你所用。

虽然它不能改变我们的命运，却能改变我们的性格；不能改变人生的起点，却可以改变人生的终点。

你在读书上所花费的任何时间，都会在某个时刻给你意想不到的回报。

#### 五、投资自己

老话说得好：靠山山倒，靠人人跑，只有靠自己最可靠。与其花心思、花时间

在维护无用的人际关系，倒不如多在自己身上下功夫。真正聪明的人，都是懂得投资自己的人。

他们知道如何将时间和精力花费在能够让自己增值的事情上：学一门外语、学一门技术、做一做美容、做一做运动……努力提升自己，培养自己的兴趣爱好，那么，你今日所做的投资，来日都能得到收获。

不要一味地偏安一隅，不妨跳出舒适圈，去接触比你优秀的人和事。

投资自己，一定能够帮你增长知识，开拓眼界，获得成功。

#### 六、没事早点睡

熬夜是当代年轻人的普遍现象。总是嘴上说着打完这局游戏早点睡，看完这集电视剧马上睡，再刷一会儿小视频就去睡……但刷着刷着，东看西看，几个小时的时间就这么过去了。夜越熬越晚，越熬越睡越少。

长期的熬夜不仅会让你内分泌失调、皮肤变差、抵抗力下降，还会让你精神不振，甚至焦虑紧张……

早睡早起大概是这个世界上最易行难的自律，明明道理都懂，但真正能做到的人却甚少。身体健康才是一切的本钱。从现在开始，改变自己，养成没事早点睡的习惯，做一个不熬夜、拥有健康身体的人。

#### 七、坚持运动

在这个生活节奏越来越快的社会，种种压力往往逼得我们喘不来气。下班时间只想躺在床上，根本抽不出时间来运动。然而，人生不是一次百米跑，而是一场马拉松。一个好的身体，才是梦想和未来的有力保障。没有时间运动的人，迟早要腾出时间去医院。

不要让忙碌成为你懒惰的借口，因为运动真的花不了你太多的时间：你可以上下班用骑车步行代替乘车，也可以跟着健身软件跳上一节健身操，有条件的活办一张距离家比较近的健身卡……

运动和不运动的人，差的是好好生活的底气。经常保持运动习惯，你不仅会身体健康，精力充沛，心态也会变得十分年轻。

给自己选择一个运动方式，并把它坚持下去，你要相信你流的每一滴汗都不会荒废。

#### 八、学会自我反省

考试没考好，你怪教室的灯光太暗；和周围同事的关系不和谐，你怪别人不迁就自己；工作方案没有通过，你怪上司刁难自己……

失败的人总喜欢从别人身上找原因，所以越来越失败，成功的人总是从自己身上找原因，所以越来越成功。

其实失败不是成功之母，只有善于不断地从失败中自我反省并寻求解决方法，才是成功之母。

经常反省自己的人，才能清醒地看世界，可以更加理性地认识自己，把每一次的经历都做好总结，提醒自己改正过失，以免下次再犯。

威廉·詹姆斯曾说过：播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

做最好的自己，从养成这些自我管理的习惯开始。当你变得优秀的时候，自会有人与你并肩前行。

作者简介

李海洋（1986-），男，辽宁省沈阳市人，汉族，在职研究生。