

刘朔/著

- ◆ 让好习惯带来快乐和进步
- ◆ 让学习成为你喜欢做的事
- ◆ 让品行和你的年龄一起往上走
- ◆ 让好习惯和你的行动一体化

习惯制胜

如何成就优等生

中国人民大学附中校长 数学特级教师 中国当代教育家 刘彭芝作序推荐

“刘朔用孩子的语言记录自己成长成功的经历，很实在，很有趣，也很具体，孩子们直接照着做就可以！”

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

成长关键期 一些最重要的事情

习惯制胜

如何成就优等生

刘朔 著

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯制胜：如何成就优等生/刘朔著. —广州：广东科技出版社，2008

ISBN 978 - 7 - 5359 - 4713 - 0

I. 习… II. 刘… III. 习惯—培养—青少年读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105325 号

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：广州市诚誉彩印有限公司

(广州市荔湾区芳村鹤盛路 198 号 D-E 座 邮码：510370)

规 格：850mm × 1168 mm 1/32 印张 8.75 字数 200 千

版 次：2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价：19.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。



优等生十大学习心得

优等生十大学习心得

1

喜好学习，以学为乐的习惯，是所有学习习惯中最重要习惯。

2

一定要管住自己，想办法把想干的纳入该干的范围，把该干的兴趣盎然地干好，这样学习效率高了，玩的时间就越多。

3

对待学习要培养一种饥饿感，就是那种见到好吃的东西就很“馋”的感觉，从而达到好学、乐学的境界。

4

集中精力，专心致志，盯住一个目标，主攻一个方向。国家教育部门规定学生必须掌握的知识能力就是最基础的方向和目标。

5

定时定量完成学习计划是非常重要的学习习惯。



6

取得好的学习成绩不难？学会动脑，多观察、多思考、多质疑、多联想，学习就会变得容易多了。

7

经常尝试用怀疑和批判的精神去学习。

8

我们只有经过高频率的反复、反复、再反复，学习的最佳效果才会自动找上门来。

9

养成每天读书的习惯，读经典、读精品，读史读诗读哲学，我就是这样积累语感的。

10

随手就写点什么的习惯。



老爸箴言录

1

“儿子，看见了吗？这叫‘打掩儿’。因为车没有跑起来，一块小石头就能挡住一辆车。如果车跑得很快，一棵树都能被撞断，再想拦住它就难了。所以，坏毛病一旦养成了，再想改就太难了。我要做的就是，在坏毛病没‘跑’起来之前给你‘打个掩儿’”。

2

“你按照节奏去记忆，就舒服，就容易，不然的话就别扭，就记不住”。

“人的记忆挺有意思，开头和结尾容易记住，中间的容易含糊；整齐的容易记住，杂乱的容易含糊；分节的容易记住，连续的容易含糊；睡前醒后容易记住，其他时间容易含糊”。

3

“其实挺好办。因为目标有大有小，大目标可能属于‘理想’那一类，小目标其实就是所谓‘任务’，你把目标分解成任务，完成起来就容易了。等你把一个一个任务都完成以后，回头一看，你已经实现你的目标了”。

4

“做不到的事情不能轻易答应。不然，你就要失信于人了。特别是‘天天’、‘永远’这样的词，千万不能轻易用，因为你基本做不到”。“记住，承诺和应诺一定要适度，要有余地，不要心血来潮胡乱答应。因为你肯定做不到，于是只能‘食言’。‘食言’多了，就拿诚信不当回事了，诚信的习惯就没有了”。



5

“记住别人不愿听你说话的时候你自己的心情吧，每个人的感觉其实都差不多。所以，要学会认真听别人说话，这是对对方的尊重，也是自己的素质。人和人相处，最基本的方式是语言交流，做一个好听众，你和别人的距离一下子就拉近了。况且，别人讲的内容当中，也一定有对你有用的东西。什么时候你学会了用眼睛安静地注视对方，用耳、用心去倾听对方，你的素质就提高了”。

6

“其实，杯子就是那个杯子，那些人文的东西都是我们附加上去的。也就是说，那是我们自己附加给自己的感觉。同样一件事，你附加了那么多遗憾，也就附加了许多痛苦。事情本身没有变，痛苦或者快乐的性质是人们自己加上去的。”“所以，遇事要往好处想。不然，你就会经常地不快乐。”

7

人都有善良的本性，也都有做恶的可能。要做一个善良的人，一个对社会有用的人，就必须培养爱心，培养同情心，培养感恩心，多做好事，让爱和爱心一起走。懂得了爱和被爱，愿意报答他人和社会，你的心里就是阳光的，你的生活才是美好的。

8

“我的理解是：学是学习，生是生存和生活。学生应该是学着生存、学着生活，逐渐学会生存、学会生活。到那时候，你也许就成熟了”。

“记住一句话，那就是‘没有人能替你成熟’”。



序言 好习惯是打开成功之门的钥匙

中国人民大学附中校长 刘彭芝

作为人大附中的校长，能为自己学生的书作序，是一件让我特别高兴的事。

人大附中秉承“尊重个性，挖掘潜力，一切为了学生的发展，一切为了祖国的腾飞，一切为了人类的进步”办学宗旨，多年来培养了许多优秀的学生，刘朔就是他们中的一个。

我开始认识刘朔，是因为他的数学才华，2003年10月，刘朔以初中生的身份获得全国高中数学联赛一等奖。我曾经希望刘朔在数学方面发展，希望他能够参加国家乃至国际数学奥林匹克大赛，我相信他的能力。后来我发现，到了高中阶段，他成了学校学生活动的组织者和领导者，而且非常有责任心和工作能力。

这是一个礼貌、谦和的孩子，但又非常有性格，对自己想做的事热情、坚定，充满活力。除了学习成绩非常优秀以外，他参加了许多社会活动。他是学校学生会的副主席，还成功地主持过北京市中学生的一些大型活动。另外，他还是学校电声乐队的萨克斯手。这些都让我对他的能量和潜力非常赞赏。

现在，他把自己的经历和体会写成了一本书，希望每一个和他一样的孩子都能分享他的经验和心得。我认真地读完了刘朔寄给我的书稿，觉得这是一本很值得一读的好书，因为它告诉了我们孩子成长过程中





的一些最重要的事情。

的确，孩子成长过程中最重要的是习惯。好的学习习惯，好的思维习惯，好的行为习惯，是打开成功之门的钥匙，是受益终生的财富。就像刘朔自己讲的，“我们最要紧的，是培养好习惯，或者说，养成好习惯，克服坏习惯”。

我希望所有的孩子都能读读这本书。你会发现，刘朔讲的故事离你们很近，很实在，也很有趣。怎么学、怎么记、怎么想、怎么做，这本书会告诉你很多特别有用的道理和特别有效的方法。

我建议家长们也能读读这本书。谁都希望把自己的孩子培养成材，然而培养些什么，怎么培养，总难免有些困惑。我相信，读完这本书，您一定能获得一些感悟，找到一些门道。

我认为我们的老师们应当读读这本书。我们培养教育孩子，应该从哪些方面入手，哪些地方是我们的着力点，甚至我们的课应该怎么教，让学生怎么学，刘朔的心得应该对我们有所启示。

我觉得这是本好书，因为它“可读”。在讲故事的时候，用的是孩子的语言。故事有意思，讲得也有意思。再有，就是它“可仿”。刘朔记录自己成长的经历，很具体，有不少方法，孩子们直接照着做就可以。同时，这本书也很深，它体现的教育学和心理学道理，是值得我们认真思索的。

也许是对自己的学生的偏爱吧，我觉得，一个18岁的孩子，能够认真反思自己的成长经历，是非常难





能可贵的；把自己的经验和心得写出来和大家分享，更是一件了不起的事情。它可以说是孩子回报社会的开始。

在写下上面这些话的时候，我眼前不时浮现出那个温和的大男孩的形象。孩子长大了。借这样一个机会，也祝刘朔在漫长的人生道路上，越走越好。

2008年3月于北京

（刘彭芝：中国人民大学附属中学校长，数学特级教师，中国当代教育家）





优秀是1种习惯

自序 优秀是1种习惯

我是北京人大附中的学生，初中是，高中也是。

2004年暑假的一天，学校德育处的张主任给我打电话，要我准备开学时在2004级初中新生的入学培训大会上作个演讲，讲一讲自己在人大附中初中3年的体会。

给这些学弟学妹们说点什么呢？本来中考完了，高中录取结束了，初中就好像一页读完的书似的，“刷”地一下子翻过去，变成了一堆记忆的痕迹，有些朦胧，甚至有些遥远了。说来也是，初中3年的路就这么走过来了。自己就真那么忙，竟没有回过头来看一看那行脚印？这回好了，为了那些刚刚步入中学的弟弟妹妹们，要好好理一理初中的经历，找出那些值得珍贵的东西告诉人家了。当然，梳理后沉淀下来的东西，对于我个人来说，也是财富。

坐下来一倒腾，初中3年的许多东西一股脑冒出来。看看自己的成绩单，数数大大小小的奖状，觉得脑袋上还好像真有个光环什么的。可这些不过是对一些初等层次基本知识学习的证明罢了。初中最重要的是什么？想来想去，我觉得，重要的就是培养好的习惯，或者说是养成好习惯，克服坏习惯。就这样，演讲的题目出来了，就叫做“优秀是1种习惯”。

洋洋数千言，讲了20分钟。从新生培训大会的台上下来，翟小宁副校长把我的稿子要了去。后来，它

自序
优秀是1种习惯

被印发给初一的同学和家长。再后来，学校又让我在全校大会上讲了一次，印发的范围也扩大到了全校。

忽然有一天，一位做编辑的阿姨找到我，说她的孩子是人大附中初一的新生，她看到了我的那份演讲稿，觉得有点儿意思，建议我把稿子里的东西展开，写出我的经历和体会来，并建议我考虑出版。

出书？我一时有些发懵。尽管现在是个“造星”的社会，学生写书的也不少，但我的确没有心理准备。我一向认为出书是那些“大腕”的事，什么白岩松啦，崔永元啦，倪萍啦，事儿干得好了，写本书很正常。我曾经采访过白岩松，虽然没全面了解他如何“痛并快乐着”，但他给我的感觉确实很棒。他们出书没问题，可是，我行吗？

关于写中学生教育和成长的书，我也读过几本，像《哈佛女孩刘亦婷》、《我家笨笨上剑桥》。这些书写得非常好，我从中受益很多。但是，它们毕竟是家长写的，有的甚至从胎教写起，贯穿着很多特别高深的教育理念。我想，恐怕很多家长不可能做到这样的。倒是我的学姐陈欣奕写的《常春藤不是梦》、《从人大附中到哥伦比亚》，是学生讲自己的事。惟一让人感到美中不足的是，刘亦婷也好，“笨笨”张弛也好，包括陈欣奕，他们都非常幸运地进入了世界顶尖的大学，有足以让人羡慕和称道的资本，而这种机会不是每个人都能有的。所以，罩着光环的她们似乎离我们比较远，大多数学生只能远远地艳羡着、景仰着，并不能真正从他们那里学到一些什么。





我也期盼着有朝一日能进入哈佛、耶鲁、剑桥、牛津什么的。但别说是中国学生，就是美国、英国的学生，想进入这些学校也非常不容易。况且，那里的毕业生也不都是大科学家、诺贝尔奖得主，或者总理、首相，大多数人也都和普通人一样，默默无闻地辛苦地做着自己那份事业或者事情。名校给予他们的是对创新潜能的开发，是对思维品质的训练……名校提供的就是这样—一个环境。

就像进了哈佛和耶鲁不是人生的顶峰和终极一样，没进名校也不是人生的失败。我们且不说许多卓有成就的人并非出身名校，我想说的是：这个社会需要的是大批的正直的、正派的、能够真正为社会有所贡献的优秀的人。我觉得，这样的机会每个人都拥有。重要的在于，你要让自己成为一个为现代社会文明所接受的人。换句话说，你应该具有符合现代社会文明需要的习惯。

习惯是什么？词典上讲，习惯是在长时间里逐渐养成的、不容易改变的行为、倾向或社会风尚。可见，习惯是一种养成，是一种比较确定的思想和行为方式。大概就像罗曼·罗兰说的：“人生的路是漫长的，而关键处只有几步，尤其是当你年轻的时候”。

我们要上许多年学，这不仅是学习知识的阶段，更是我们进入青春期，独立的人格逐渐形成的阶段。这几年太重要了，在一定意义上，说这几年决定一生，都不过分。我的体会就是一句话，我们最要紧的，是培养好习惯，或者说，养成好习惯，克服坏习惯。





我似乎明白了：人大附中的校长——这些青少年教育的专家、出版社的编辑们——这些文明建设的行家，他们觉得我的体会和故事对我们这样的学生以及家长们有些价值。要真是这样的话，能写出这本书也是一件实实在在的好事。

于是，我想以一个普通中学生的身份，讲一些我自己的，以及我身边那些同学们的体会和故事。它们是普通的，普通到就发生在你身边，离你很近，甚至就像你亲身遇到的事情一样；它们又是真实的，真实到没有任何编造和演义。也许我写的体会当中，有一些和社会上通行的观点甚至是专家的意见不太一致，但我就是这么想、这么做的。大家看一看，琢磨琢磨，应该还是有些道理的。

回忆和记录这些体会和故事，的确用去了我很多时间和精力。但我想，我打理清楚了不少真正属于自己的财富。而且，这种财富和别的财富不一样，它不会因为别人的分享而减少。所以，当你读到我写的故事和体会，并且能从中找到一些有用的东西的时候，我就真的感到特别快乐和幸福。





序言 好习惯是打开成功之门的钥匙

自序 优秀是1种习惯

让好习惯带来快乐和进步

	好习惯——一生的本钱	3
	从收拾书包开始	3
	老爸让我和习惯打个照面	6
	大象的启示	8
	同学的真事儿	9
	习惯向左走，还是习惯向右走？	10
	好习惯成就高素质	13
	名家这样说	14
	行为自动化	17
	“短路”了的行为	17
	“成自然”的东西	18
	香菱学诗的“心思”	20
	关于“快乐”的争议	22
	想干的和该干的	24
	自动化以后的快乐	26

让学习成为你喜欢做的事

	做学习的“粉丝”	33
	因为喜欢 所以不累	33



二	培养点儿“饥饿感”	34
三	找个偶像先试试	38
四	扩大成就感	40
五	向学习挥动荧光棒吧	42
一	一心别二用	44
一	一心二用的实验	44
二	福尔摩斯和罗丹	47
一	我的时间我做主	51
一	猎场上的时间——上课	51
二	一日三餐	54
三	吃“零时”	57
四	取法乎上	61
五	“不”字省时法	63
六	时间“立体化”	64
七	审“时”度“事”	66
一	让脑筋转起来	69
一	习惯观察，从眼睛到心里	69
二	想啊想	72
三	学问之进在乎疑	78
四	扯断拴在心上的链子	83
五	换个角度，可能会有意想不到的收获	85



	想办法记住	89
	一 有目标就容易记住	89
	二 明白了就记住了	93
	三 讲究记忆的节奏	95
	四 多个感官一齐上	98
	五 反复、反复，还是反复	100
	语文——积累和语感	103
	一 语文真的难拿高分吗?	103
	二 积累的第一要务是多读书	105
	三 读书时要边读边想边记	108
	四 作文靠的就是多写多练	113
	英语——“应该累死”(English) 吗?	120
	一 放松些，别太当回事	120
	二 习惯去听，大胆去说	122
	三 背进去还要背出来	126
	四 还是要多读	129
	五 用起来	132
	数学——思维的体操	134
	一 水果·抽象·思想	134
	二 计算·画图·折纸	138
	三 讲出来	141
	四 小题大做和大题小做	143

