

连续研究6年，发现清华、北大学生的成功秘诀，就是培养三个学习习惯。
即：**做好题，上好课，读透课本。**

决定学习成绩的 三大习惯

130所名校
正在实践的
校本课程

林格◎著

清华大学出版社



决定学习成绩的 三大习惯

130所名校
正在实践的
校本课程

林格◎著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

决定学习成绩的三大习惯/林格 著. —北京：清华大学出版社，2010.9
(杰出青少年自我发现之旅)

ISBN 978-7-302-23462-3

I. 决… II. 林… III. 学习方法—研究 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 153871 号

责任编辑：张颖 高晓晴

封面设计：颜森设计

版式设计：康博

责任校对：胡雁翎

责任印制：孟凡玉

出版发行：清华大学出版社

地址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮编：100084

社总机：010-62770175 邮购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：清华大学印刷厂

经销：全国新华书店

开本：170×220 印张：9.5 字数：128 千字

版次：2010 年 9 月第 1 版 印次：2010 年 9 月第 1 次印刷

印数：1~15000

定价：25.00 元

写在前面的话

优秀学生都有好的学习习惯

1988年1月18日至21日，75位诺贝尔奖金获得者在巴黎聚会，以“21世纪的希望和威胁”为主题，就人类面临的重大问题进行研讨。

在会议期间，有人问一位诺贝尔奖获得者：

“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最主要的东西呢？”

这位白发苍苍的获奖者回答：

“是在幼儿园。”

提问者愣住了，又问：

“您在幼儿园学到些什么呢？”

科学家耐心地回答：



“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

这段对话是耐人寻味的。从幼儿园学到的基础的东西，直到老年时还记忆犹新，可见留下的印象是非常深刻的。这说明从小养成的良好习惯会伴随人的一生，时时处处都在起作用。诚如著名教育家蒙台梭利所说：“三岁决定一生。”

在《培根论人生》一书中，这位伟大的思想家曾专门论述习惯与命运的关系。人们的行动，多半取决于习惯。一切天性和诺言，都不如习惯有力，在这一点上，也许只有宗教的狂热可与之相比。除此以外，几乎所有的人力都难战胜它？即使是人们赌咒、发誓、打包票，都没有多大用。

理论和实践表明，学习成绩的好坏、学习能力的强弱、学习品格的全缺、学习生活质量的高低以及学习自觉不自觉、是不是让家长 and 教师费力操心等，都可以追溯到孩子是否养成良好学习习惯上来。

良好的学习习惯是一种有效的学习行为方式，既决定我们学业的成功，又影响着 we 品格的养成。

良好的学习习惯既是素质教育的一种手段，也是素质教育的一项重要内容。

良好的学习习惯把外在的正规学习和内在的非正规学习结合起来，有助人的社会化和个性化的统一发展。

良好的学习习惯把人的深层次的学习需要和自动化的行为结合起来，把人的内在天赋和环境需要结合起来，这样的良好习惯不仅具有动力功能，也是个人发展的宝贵资源和财富。

良好的学习习惯是从生活的实际出发，从学习的细节开始，形成自动的行为方式，为终生的发展、为形成健全的人格打下坚实的基础。

良好学习习惯的形成过程是实实在在的自我更新过程。它充分体现了人是主

体理论、个性发展理论及青少年身心成长规律。

自觉养成良好习惯、克服不良习气是学会自我更新、自我超越、自我开发的标志。一个人只有学会自我更新、自我超越，才会更好地创造生活，富强国家，创造世界。

一个新的、良好的学习习惯的形成，实质上是个人学习的一次创新。

1. 什么是学习习惯

按照《现代汉语词典》的解释，习惯的第一要义是多次接触某种新的情况而逐渐适应、习惯成自然。

按照《心理学大词典》中的解释，习惯是人在一定环境下自动化地去进行某种行动的需要或倾向。

这两个解释是很准确的，它体现了人的发展的主体能动性。



而我们这里谈的学习习惯是指以人的发展为本，充分体现时代发展和个性特点、孩子在不断的身心实践中形成的相对稳定的、自动学习的行为方式，其中包含着人发展的主动适应性、行为的稳定性、形成的实践性、个体的差异性和创新性。

尤其要突出强调习惯培养，并在培养中体现时代精神和特征，体现实践能力和创新精神。

2. 学习习惯的分类

(1) 基本学习习惯

基本学习习惯是在当前学校常规教学中，孩子应具备的基础性学习习惯，是

孩子进行正规学习的基本条件，也是在校学生应做到的行为规范。

基本学习习惯包括：课前预习习惯、课堂学习习惯、课后复习习惯和作业练习习惯等。

课前预习习惯又可以具体化为：课前准备习惯、自我阅读习惯、选择重点习惯、利用工具习惯、提出问题习惯、简要批注习惯、解析概括习惯、主动探究习

惯、善于请教习惯等等。上述预习习惯既具体又系统。养成良好的预习习惯，既可以提高学习质量又可以促使孩子走向自主学习。

课堂学习习惯可以具体化为：专心注意习惯、做好笔记习惯、积极思考习惯、有意记忆习惯、展开联想习惯、发挥特长习惯、提高效率习惯、扩大收获习惯、提高审美习惯、独到见解习惯、精确表达习惯、专题探索习惯、合作研究习惯等等。上述习惯同样更加具体化、系统化了。上课是在校学生学习好的关键。有良好的上课习惯，会使得整个学习主动、高效、轻松、愉快。所以，良好的上课习惯，可以提升人的整体学习质量。

课后复习习惯可以具体化为：回忆巩固习惯、及时补习习惯、狠抓重点习惯、深入理解习惯、整体把握习惯、熟练记忆习惯、善于联系习惯、积累经验习惯、问题归类习惯、乐于创新习惯、深入探究习惯等等。这些复习习惯也同样更加具体化、系统化了。良好的课后复习习惯，可以使学习扎实、系统，加强知识、能力、品德、精神的重组创新和内化构建。

作业练习习惯可以具体化为：独立按时完成作业习惯、注意审题习惯、书写工整习惯、规范作业习惯、讲究作业效率习惯、自我检查及时更正习惯、自我详



审习惯、把握好题的习惯、珍重批改习惯、一题多解和多题归一的习惯、总结作业经验习惯、估计应用习惯、结合实践习惯、既注重过程又注重成果(成果意识)习惯、善于合作运用习惯等等。同样,尽量具体化、系统化了。有良好的作业练习习惯可以使学习更加充实、完整,既可以提高学习成绩和智能,又可以提高实践能力和创新精神。

上述基本学习习惯中已包含着拓展性(研究性)学习习惯。

基本学习中的某些习惯,还可以进一步具体化和系统化,这样就既有利于目标系统完整,又有利于实践操作。基本学习习惯具体化、系统化以后,它既是习惯体系,又是学习方法,是学会学习、终身学习的基础。

(2) 拓展性(研究性)学习习惯

拓展的英文是outward bound,最早是英国在第二次世界大战中为减少战争伤亡,对年轻海员进行强化的、富有挑战性训练而提出来的,学习化社会理念出现后,拓展训练在世界兴起,甚至成为终身教育、终身学习的一项时尚。

我们这里说的拓展性学习,主要是指孩子把自己身心里的优势部分和潜能最大限度地发挥出来,从而达到最佳状态,取得最好成绩的学习活动。

研究性学习是我国广大教育工作者在长期教学实践中形成的。它主要是指孩子主动地获取知识、应用知识,进行探索、研究、解决问题的一种学习活动。我国教育部在21世纪之初,把研究性学习与社会实践、社区服务、劳动技术教育共同组成“综合实践活动”,作为必修课程列入《全日制普通高级中学课程计划(试验修订稿)》,现已全国推行。

比较研究性学习,拓展性学习的内涵更全面些,更富有时代特征。因此,就把与基本学习习惯有关的其他学习习惯归纳在了拓展学习习惯里,主要内容如下。

善于思考学习习惯可以具体化为:勤于思考习惯、独立思考习惯、在思考中

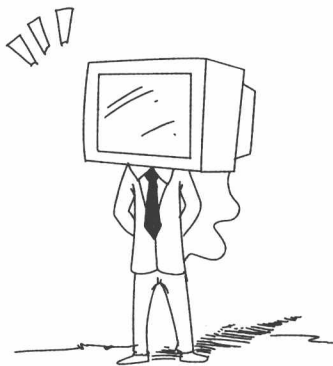
学会思考习惯、在模仿中学会优化习惯、在模仿中学会创新习惯、反思习惯、质疑习惯等等。

把握信息学习习惯可以具体化为：利用现代科技手段查阅信息习惯，经常分析、储存和管理信息习惯，组合信息习惯，运用信息求知习惯，博览群书习惯等等。

学用结合学习习惯可以具体化为：勤于动手习惯，亲身实践习惯，关注现实习惯，调查研究习惯，热心公益活动习惯，热心运用现代科技习惯，知行合一习惯，小发明、小创造习惯等等。

科学用脑学习习惯可以具体化为：按时作息习惯、劳逸结合习惯、用脑卫生习惯、开发右脑习惯、平和愉快情绪习惯、积极心态习惯等等。

同样，拓展学习中的某些习惯，还可以进一步具体化和系统化，这样既有利于目标系统完整，也有利于实践操作。



(3) 个性化学习习惯

个性化学习习惯就是带有明显个性特点的学习习惯。

习惯从本质上讲都是个性习惯。

基本学习习惯与拓展性学习习惯只有同学生的个性结合起来，通过个体不断实践，才能真正形成。

不同的学生对学习习惯，尤其是拓展性学习习惯的选择、形成过程及自动化程度是不同的，充分表明人发展的差异性很重要。

学习化社会是充分体现差异性学习的社会，差异性学习是和“共同性学习”统一的。

个性化学习习惯既要培养扎实的基本学习习惯，又要充分发挥自己的优势和潜能，培养好拓展学习习惯，从而形成完整的、充满生命活力的学习习惯体系。

学习习惯和做人习惯、做事习惯分不开，只有整体推进，才能培养健全的人格，才能形成整体的生命更新，学生才能真正成为学习化社会的主人。

3. 学习习惯培养的主要原则

(1) 时代性原则

时代的发展，强烈呼唤人的主体性。孩子既是教育的对象，又是教育活动的主体。绝不能片面地把孩子看成是教育的对象和行为习惯“训练”的对象。

要注重培养自己的主体主动性品质，明确自己的人生意义和历史位置。



在学习过程中，要充分弘扬主体性。提高立足于自身发展的现实又超越现实的价值追求与自我更新能力。增强主体意识，发展主体能力，塑造主体人格。

时代要求学习习惯培养要充分体现主体主动性和成功性原则。

学习习惯的培养要充分体现在国际上已广泛开展的终身教育、学习化社会及终身学习理念。要体现我国素质教育中突出其实践能力和创新精神的要求。

学习习惯的培养更要以时代精神指导基本学习习惯和拓展学习习惯的培养。

(2) 整体性原则

学习主体要全面充分发展，教育工作要各方面和谐进行。

人要整体发展。只有在知、德、意、行整体和谐的实践中才能快速而有效地形成良好的学习行为习惯。只有作为身体的、知识的、智能的、情感的、精神的

及社会的、完整的学习，才能体现良好学习习惯的生命价值。

培养工作要有一致性。家庭教育、学校教育、社会教育结合起来是终身教育的基本宗旨，是社会发展的必然趋势。

学校教育和家庭教育要一致，家庭中父母的教育工作要一致，学校中领导干部、班主任、科任教师及职工们的教育工作也要一致，父母和孩子的意愿和行动要一致。教育工作的一致性愈好，孩子良好学习习惯的形成性就愈强。而父母亲在这里应当起到积极作用，多与老师、校长沟通，达成共识，努力形成一致性。

(3) 阶梯性原则

对于良好学习习惯的养成，都有个过程，都有个正确认识、不断练习(强化练习)形成自动行为的过程。因此，学习习惯的养成必须坚持阶梯性原则，既要着眼过程体验，又要注重阶段发展成果。

可以把要养成的习惯目标，分解成若干个阶段要求，列出行为发展阶梯表，引导和激励我们沿着阶梯不断努力达到理想境界。小学低年级、中年级和高年级、初中、高中的学习习惯，也应有不同层次的要求。

(4) 实践性原则

学习习惯是人在学习实践中发生、发展、巩固、提高的。

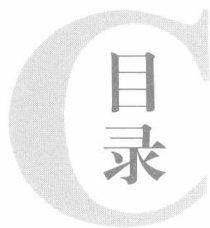
良好学习习惯的养成，尤其是不良学习习惯的矫正是需要长时间付出艰苦的努力才能得以实现的。

良好学习习惯的形成和发展，一般呈现渐进性、动态性，总的趋势是螺旋式上升的，在实践工作中，要坚持“期望”，有耐心，重视激励评价，常言说：“习惯有偏，偏习难改，持之以恒，偏习必改。”

目录

CONTENTS

1	三大习惯之一 将课本读活
1	第一节 树立正确的课本观
	一、什么是正确的课本观 / 1
	二、我们建议这样树立课本观 / 3
	评估与发展 / 7
9	第二节 不同课本不同读法
	一、不同课本不同读法, 才最有效 / 9
	二、我们建议这样读课本 / 10
	评估与发展 / 15
17	第三节 追求动脑, 感悟每个知识点
	一、悟出来的, 才是自己的 / 17
	二、我们建议这样感悟知识点 / 18
	评估与发展 / 23
24	第四节 重视笔记
	一、善于记笔记, 才是有效的学习方法 / 24
	二、我们建议这样做笔记 / 25
	评估与发展 / 31
33	第五节 利用好辅助工具
	一、利用好辅助工具, 学习效果才最佳 / 33
	二、我们建议这样利用辅助工具 / 34
	评估与发展 / 38
39	第六节 重视课外读本
	一、重视课外读本, 为个人全面发展积蓄力量 / 39
	二、这样阅读课外读本对学习最有帮助 / 40
	评估与发展 / 46



CONTENTS

49 三大习惯之二 悟透每堂课内容

49 第一节 搞好预习

一、搞好预习，才能听好课 / 49

二、这样预习最有效 / 50

评估与发展 / 56

58 第二节 读透老师

一、读透老师，是提高听课质量的关键 / 58

二、这样“读”老师最透彻 / 59

评估与发展 / 63

65 第三节 充分利用课堂上的“零碎”时间

一、充分利用课堂上的“零碎”时间，提高听课效率 / 65

二、这样利用“零碎”时间最充分 / 66

评估与发展 / 71

72 第四节 积极回答老师提出的问题

一、积极回答老师的问题，全身心参与课堂互动 / 72

二、这样回答问题最有效 / 73

评估与发展 / 77

79 第五节 有效地记笔记

一、有效地记笔记，将课堂内容系统化 / 79

二、这样记笔记最有效 / 80

评估与发展 / 85

86 第六节 有针对性地复习

一、有针对性复习，积极消化课堂内容 / 86

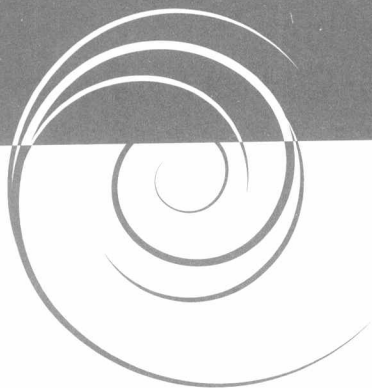
二、这样复习最有针对性 / 87

评估与发展 / 93

C 目录

CONTENTS

95	三大习惯之三 用心做题
95	第一节 先复习再做作业
	一、先复习再做作业，提高作业效率 / 95
	二、我们建议这样培养先复习后做作业的习惯 / 97
	评估与发展 / 100
101	第二节 做题过程强调有意识地动脑
	一、做题过程强调有意识地动脑，增加做题收获 / 101
	二、做题过程中这样思考收获更大 / 102
	评估与发展 / 107
109	第三节 对做过的题进行反思
	一、对做过的题进行反思，事半功倍 / 109
	二、我们建议这样反思 / 110
	评估与发展 / 114
115	第四节 有选择性地做题
	一、有选择性地做题，才最有价值 / 115
	二、我们建议这样选择 / 116
	评估与发展 / 120
121	第五节 理解而非套用(针对公式)
	一、理解而非套用，才能举一反三 / 121
	二、我们建议理解而非套用公式 / 122
	评估与发展 / 125
127	第六节 热心帮助别人讲题
	一、给别人讲题，实际上就是帮助自己 / 127
	二、这样给别人讲题，对自己帮助最大 / 128
	评估与发展 / 132



三大习惯之一

将课本读活

第一节 树立正确的课本观

一、什么是正确的课本观

课本，课本，一课之本。

说课本是学生的“一课之本”，相信大家都不会反对。的确，我们每上一堂课，预习、听课、复习、作业，哪一个环节少得了它？

但说到课本是老师的“一课之本”，有人也许会犯嘀咕：很多课上得特别好的老师，讲课从不看课本，连教案都很少翻开，却出口成章，字字珠玑。这样看来，课本对老师也没什么作用啊！



其实，这只是表面现象。老师在做教学准备时，早已将课本的内容融会贯通。教学上的炉火纯青，正是他们努力钻研课本的结果。如果一个老师在课堂上只会照本宣科，通常不会受欢迎，因为那是他们没有弄通课本，只做了表面文章。

我们要学好每一堂课，老师要上好每一堂课，都必须以课本为本。

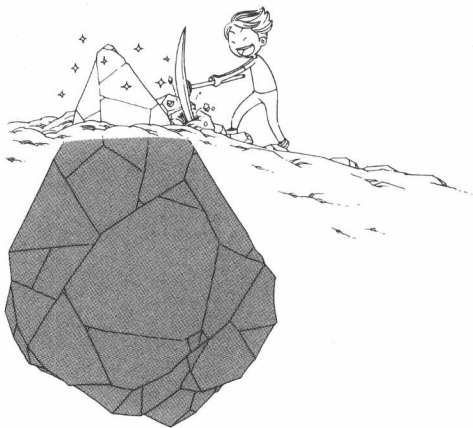
现在的考试虽然越来越强调能力和技能，但这些能力和技能仍然来自课本。在考试中常有类似的情况发生：很多题似乎从未见过，但细看就会发现它们都是对课本例题的重新组合，有的甚至只变动了一两个条件。此时若对例题记忆清晰，一下子就能发现变化，找到解题的关键，问题自然迎刃而解。相反，若对例题没有印象，就只能一步一步从最基本的分析开始，既花费时间，还不一定有好的效果。

无论哪一种考试，涉及的知识点基本不会超出课本的范围。很多成绩好的学生，往往对做过的习题和课本上的例题相当熟练，对课本的知识点和技巧运用自如，正是因为坚持了“以本为本”。

但要注意，“以本为本”不是死抠课本，不等于机械地记忆课本上的知识和内容，而是在真正理解的基础上，把课本上的基础知识和基本方法融为己有。

一本薄薄的几十页的课本，看似“貌不惊人”，却是编著者们历经数年辛勤耕耘的结果。他们所想到的远远超出了他们所写出来的，简单地说，就是“文字之外还有文字”。

“以本为本”必须看到“文字之外的文字”。课本上的知识看起来是静止的，是“死”的，其实每一句话都经过了千锤百炼，涵盖的信息量极其丰富。课本就像一座巨大的矿藏，



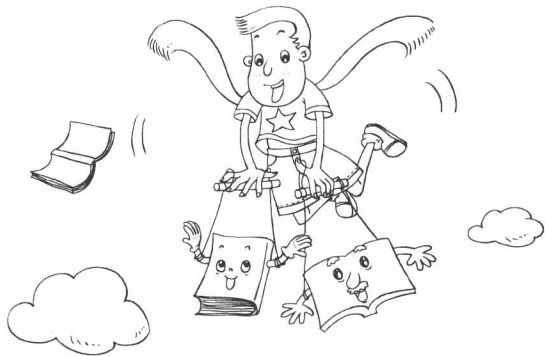
细细挖掘，才能把课本上的知识转化为属于自己的知识，而不是停留在表面的文字上。

二、我们建议这样树立课本观

树立正确的课本观，是利用好课本的先决条件。它绝不是嘴上说说那样简单，关键还在于思考和行动。

1. 要带着目的读课本

有很多人问，为什么自己很认真地看课本，细细读每一句话，就是没有效果呢？他们很可能是在漫无目的地读课本，这样很容易被字面意思束缚住思想，停留在文字表面。没有目的，就没有思考；没有思考，就难得有收获。带着目的看课本，有以下两个问题需要明确。



问题一：有目的和没目的区别很大吗？

是的。

阅读目的直接影响阅读的方式和态度。举个简单的例子，同样是看漫画，如果是为了打发时间、消除无聊，很少有人深入欣赏；如果是为了提高欣赏水平，描摹作品，人们一定会仔细揣摩每一处细节，而不像前者那样蜻蜓点水。

很多学有所成的人，都将“带着目的读课本”视为宝贵经验。有一名清华大学的学生，上初中时，不懂得带着目的读课本，虽然看得很认真，效果却不好。后来，他在老师的点拨下调整了方法：首先大致浏览，目的是为了对课本内容有整体的了解；再细致地看一遍课本，目的是进一步弄清比较陌生或难理解的地