

HAO XI GUAN HAO CHENG JI
25 个好习惯助孩子成为学习的赢家

好习惯 好成绩



凤凰出版传媒集团
江苏少年儿童出版社

25 个好习惯助孩子成为学习的赢家

好习惯 好成绩

HAOXIGUAN HAOCHENGJI

今日事今日毕

养成按时写作业的好习惯

时间是海绵里的水

我发现我快乐

会休息才会学习

目标引领成功

不做“小马虎”

问号是打开知识大门的钥匙

注意力是智慧的门户

享受学习的乐趣

“笨鸟”也高飞

我的眼睛亮晶晶

耐心是聪明才智的基础

磨刀不误砍柴工

机遇偏爱有准备的头脑

没有规矩不成方圆

汉文出版社网站: www.hc.com.cn

图书网站: www.163.com

ISBN 978-7-5346-3944-9



9 787534 639449 >

定价: 16.00元

25
个好习惯助孩子成为学习的赢家

好习惯 好成绩

孙宏艳 宋鸽 著



凤凰出版传媒集团
江苏少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

好习惯 好成绩:25个好习惯助孩子成为学习的赢家/
孙宏艳,宋鸽著. —南京:江苏少年儿童出版社,2007.4
(成长维生素)

ISBN 978-7-5346-3944-9

I. 好... II. ①孙... ②宋... III. 学习方法—少年读物
IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 122507 号

书 名	好习惯 好成绩 ——25个好习惯助孩子成为学习的赢家
责任编辑	朱野坪
装帧设计	陈泽新
出版发行	凤凰出版传媒集团 江苏少年儿童出版社(南京市湖南路 47 号 210009)
网 址	http://www.sushao.com
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
印 刷	扬州鑫华印刷有限公司 (扬州市蜀岗西路 9 号 225008)
开 本	920×720 毫米 1/16
印 张	9.5
版 次	2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5346-3944-9
定 价	16.00 元

好习惯帮你成为学习的赢家

孙宏艳

哈佛大学曾进行过一项著名的研究,让我至今记忆深刻。这是一项关于目标对人生发展影响的研究。研究者们对一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人进行了长达25年的跟踪,在跟踪前,他们发现这群年轻人当中,27%的人没有目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰而短期的目标;3%的人有清晰而长期的目标。25年后,研究者们惊奇地发现,当年目标状况不同的人,现在的生活状况也完全不同。

那些有清晰且长期目标的人,25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,一直朝着选定的方向不懈地努力,结果他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,其中有很多是白手创业者、行业领袖、社会精英。那些有清晰而短期目标的人,大都生活富裕,并对社会有较大贡献。这25年里,他们的短期目标不断达到,生活稳步上升,成为各行各业的人才,如医生、律师、工程师、高级主管等。那些目标模糊的人,25年后虽然能够安稳的生活与工作,但都没有什么特别的成绩。而那些没有目标的人,25年来依然没有目标,他们几乎都生活在社会的最底层,生活大都过得不如意,常常失业,需要社会救济,整天抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。

看来,有目标的人和没有目标的人,最终相差悬殊。因为目标能使人智慧地生活,目标能引领人取得成功。如果同学们能养成科学确立目标的好习惯,对将来的成功一定大有帮助。

目标习惯使人受益匪浅,学习习惯也同样具有重要意义。生活中常常可以看到这样一些孩子,他们虽然很聪明,但学习习惯很差,一边写作业一边玩橡皮、铅笔,一边看书一边看电视,或者一边学习一边吃喝,这些小动作已经成了他们的不良习惯,这自然会降低学习效率,影响学习成绩。不知道你身边是否也有这样的同学呢?中国科学院心理研究所的王极盛老师多年跟踪研究高考状元们的学习习惯,他告诉我说,爱读书是每个状元都具备的好习惯。此外,他们学习还特别有计划,好奇心强,独立思考能力强,有韧性,善于休息……原来是这些好习惯,帮助他们成了学习的赢家。

好习惯不仅对学习有帮助,也是一个人成功的符号。同学们是否知道“短板理论”呢?一只用长长短短的木板做成的木桶,这只木桶最多能装多少水呢?当然只能装短板那么高的水!习惯就好比一个人成功路上的短板,习惯越好这块木板也就越长,你就越接近成功。所以说,好习惯是人一生的财富。

美国著名教育家曼恩说:习惯就像一根缆绳,每天给它缠上一股,要不了多久,这根缆绳就会变得“牢不可破”。生活中的一言一行、点点滴滴都是在播种习惯,如果你播种的是坏习惯,那么这缆绳或许会把你拖入泥塘;如果你播种的是好习惯,这缆绳就会带你走向成功。同学们不妨从现在开始养成良好的学习习惯吧!学习成绩的好坏是一时的,而好的学习习惯将会使你受益终生。

(作者为中国青少年研究中心少年儿童研究所所长)

目录



习惯1 今日事今日毕
——养成按时写作业的好习惯 1

习惯2 会思考的人更聪明
——养成独立思考的好习惯 7

习惯3 时间是海绵里的水
——养成珍惜时间的好习惯 13

习惯4 虚心求教进步快
——养成请教的好习惯 18

习惯5 会休息才会学习
——养成劳逸结合的好习惯 24

习惯6 目标引领成功
——养成明确目标的好习惯 29

习惯7 不做“小马虎”
——养成做事认真的好习惯 35

习惯8

力戒拖延和磨蹭

——养成不拖拉的好习惯 40

习惯9

问号是打开知识大门的钥匙

——养成大胆质疑的好习惯 45

习惯10

注意力是智慧的门户

——养成专心致志的好习惯 51

习惯11

有用才是真正的价值

——养成学以致用的好习惯 56

习惯12

想象力比知识更重要

——养成善于想象的好习惯 62

习惯13

享受学习的乐趣

——养成主动学习的好习惯 67

习惯14

每一本书都是一个阶梯

——养成课外阅读的好习惯 74

习惯15

“笨鸟”也高飞

——养成不怕挫折的好习惯 79

习惯16

别被自己吓倒

——养成从容应考的好习惯 84

习惯17

天才在于积累

——养成勤动笔的好习惯 91





习惯18 我的眼睛亮晶晶
——养成科学用眼的好习惯 97

习惯19 耐心是聪明才智的基础
——养成耐心的好习惯 104

习惯20 相信自己的记忆力
——养成遵循记忆规律的好习惯 109

习惯21 磨刀不误砍柴工
——养成勤于反思和总结的好习惯 116

习惯22 细节决定成败
——养成细致的好习惯 122

习惯23 没有规矩不成方圆
——养成遵守纪律的好习惯 128

习惯24 机遇偏爱有准备的头脑
——养成善于观察的好习惯 133

习惯25 我发现我快乐
——养成勇于探究的好习惯 139



今日事 今日毕

养成按时写作业的好习惯



分享故事

快乐的暑假来临了。放假的第一天，宁宁写了一张假期计划表，贴在墙上。在计划表中，宁宁按照放假的天数和暑假作业的内容，列出了每天要做的作业，这样每天只要完成一小部分的作业后，宁宁就可以去做一些她喜欢做的事情了。

一天,宁宁的爸爸带着她和小伙伴们开车到郊外游玩。郊外有望不尽的蓝天,悠然舒卷的白云,还有大片的草地和郁郁葱葱的树林。宁宁和她的小伙伴们开心极了,躲猫猫、编花环、捉知了……大家尽情地玩着,不知不觉就到了下午。爸爸来到宁宁身边,轻轻拍了拍她的头:“时间不早了,我们差不多该回去了吧?”宁宁拉着爸爸的手,央求道:“时间还早呢,让我们再玩一会吧。”“可是如果到了傍晚再回去,你就没有时间写今天的作业了,何况你今天已经和小伙伴们玩了很久了。任何事情都要讲究适度啊。”爸爸笑着对宁宁说。宁宁撅起小嘴:“那我明天再写不就行了吗?”“可是明天也有要写的作业,如果完不成就去不成姥姥家了。作业越积越多,你自己制定的计划就完不成了,对不对?”听了爸爸的话,宁宁又看了看小伙伴们,终于点了点头。

回到家里吃完晚饭,宁宁马上坐到桌前,专心致志地写作业。爸爸妈妈望着她,露出了欣慰的笑容。终于,宁宁完成了当天的功课。她躺在床上想:“还好听了爸爸的话,今天的事情今天做,否则现在就不能这么安心地睡觉,明天也不能痛痛快快地到姥姥家玩了。我要充实地度过每一天!”



解读故事

同学们听过《明日歌》吧:“明日复明日,明日何其多!我生待明日,万事成蹉跎。世人若被明日累,春去冬来老将至。朝看水东流,暮看日西坠。百年明日能几何?请君听我《明日歌》。”这首诗没有华丽的修辞,却流传至今,成为人们耳熟能详的佳作。因为它道出了一个深刻的道理:今日事今日毕,否则光阴飞快流逝,最终将一事无成,万事蹉跎。

故事中的宁宁是一个好孩子,她听爸爸的话,按时回家做功课。而且,她也认识到了这样做的好处:主动对待学习,养成好的习惯将使自己受益匪浅。但是很多同学都有过这样的经历吧:有的时候看一本书看得太入迷了,便想“日记还是明天再写吧”;有的时候和朋友玩得高兴,便把作业抛到了九霄云外;父母敦促早些完成作业,有些同学还会不高兴,嫌父母唠叨。他们会想:“只不过是今天一天而已,我明天多学一会儿不就行了吗?”但是,谁能保证明天、后天就不被其他事情干扰呢?学习是一个循序渐进的、连续的过程,每一天学到的知识积累在一起,才能够成为学识渊博的人。因此,养成按时完成功课的好习惯,对每位同

学来说都是很重要的。

为什么要按时完成作业呢？首先，老师给同学们布置的作业，一般都是针对当天所学知识的练习。同学们做功课，就是在对当天学到的知识进行复习、总结，这样可以帮助同学们将知识掌握得更扎实，如果把今天的功课拖到明天做，就达不到应有的效果。其次，学习是自己的事，应该用主动的态度去对待。如果总是被动地做功课，心想“反正老师明天也不收作业”或者“爸爸妈妈没有催促我做功课”，就把功课拖到以后做，这样会形成懒散的学习态度，影响学习成绩。最后，因为明天还有明天要做的事情，当天的学习任务及时完成了才能不欠债。如果今天不及时完成功课，就意味着明天在同样的时间内要完成两倍的功课。由于时间紧可能做不完，而且也没有充足的时间好好动脑筋思考，情急之下对作业应付了事，就失去了做功课的真正意义。

今日事今日毕，这句话说起来简单，做起来可不容易。一天只有 24 小时，可以选择做的事情却有很多，同学们要懂得，哪些事情是必须做的，哪些事情是可做可不做的。按时完成功课，从另一个方面来说，也是在培养同学们的自控能力。一个人能自我控制，才能做出正确的选择，先完成像学习这类比较重要的事，然后再做其它自己喜欢的事。否则就会像那首《明日歌》说的那样，什么事情都推到明天再做，而到了明天又推到下一个明天……

我们应该活在今天，把握今天，从养成良好的学习习惯、按时完成功课开始，让每一个“今天”都过得无比充实和绚丽多彩！

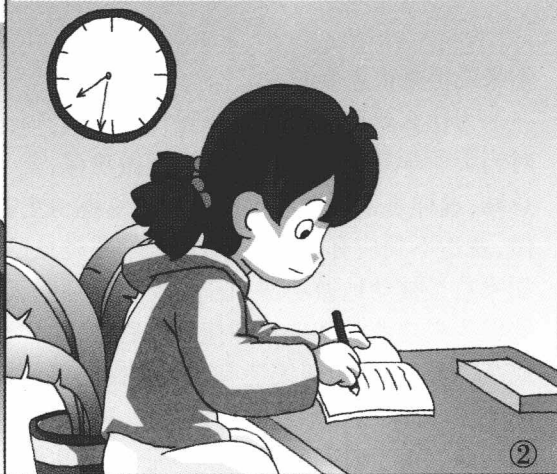


准备一个小本子，记好每天功课的内容和具体要求。



①

合理规划放学回家后的时间，不要将做功课放在最后，最好先写完功课再去玩耍。



②

功课中的问题要自己多动脑思考，举一反三会让人收获更多。



③

假期的功课内容一般比较多，要提前做好学习计划，保持学习的连续性，有张有弛。



⑤

谦虚请教可以帮你有效率地完成功课，同时也会让你学到很多解题思路或思考方法。



④



好习惯大侦探

用心观察身边的同学，他们哪些人是每天按时完成功课的好榜样呢？在做功课的过程中，他们有哪些有助于提高学习效率和功课质量的好方法值得你学习呢？做一个大侦探，发现这些秘密，并把这些好方法写下来。



习惯记录表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
全部完成							
部分完成							
没有完成							

在一周的时间里，看看你每天完成功课的情况如何？第二周用不同颜色的彩笔继续做记号，看看有没有进步，加油喽！



小链接

同学们，你们知道吗，还有两首和《明日歌》相近的诗歌：

今日歌

今日复今日，今日何其少！
今日又不为，此事何时了？
人生百年几今日，今日不为真可惜！
若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。
为君聊赋今日诗，努力请从今日起。

昨日歌

昨日兮昨日，昨日何其少！
昨日过去了，今日徒懊恼。
世人但知悔今日，不觉今日又过了。
水去日日流，花落日日少。
成事立业在今日，莫待明朝悔今朝。



家长课堂

孩子养成按时完成功课的好习惯,不仅是形成良好学习态度的基础,对他们的自我管理能力、自控能力,也是一个锻炼和提高。这虽然是很小的一件事情,但对孩子的未来却有着相当大的影响。作为家长,我们建议您可以从以下几个方面帮助孩子:

1. 在习惯形成的初期帮助并引导孩子。孩子毕竟是孩子,贪玩是天性,自控能力也远不如大人。因此,家长应该采取合适的方式,引导孩子一步步养成按时完成作业的习惯。比如,家长可以每天询问、了解一下孩子的功课完成情况,鼓励孩子建立时间表,将每天的功课和其它想做的事情统筹安排起来。

2. 让孩子尝到按时完成作业的甜头。习惯养成之初,毕竟对人的行为有所束缚,有惰性也是人之常情。因此,如果硬性规定,也许会令孩子反感,家长不妨先给孩子一些甜头,让孩子在学习和生活中感受到按时完成作业的好处。有的家长总是希望孩子学得更多,在孩子完成了作业后还要布置很多家庭作业,结果孩子被父母吓怕了,不敢按时完成作业,只好磨磨蹭蹭,边写边玩。如果家长能给孩子一些自主时间,让孩子完成作业后自己安排余下的时间,孩子或许会更高兴,也更愿意按时完成作业。

3. 助孩子一臂之力。如果孩子因为某些原因没有及时完成作业,家长应耐心帮助孩子,让他们了解学与玩的关系,同时也可以帮助孩子解决学习上的困难。例如,孩子对某一道难题实在不会做,家长不要和孩子较劲,非要孩子自己独立解出来,不妨给孩子一些帮助。

4. 家长做好模范。家长的一言一行都在潜移默化中影响着孩子,在日常生活中,家长应该以身作则,今日事今日毕。比如,原本应该今天完成的工作,家长不要总是说“今天是周末,工作留到明天再做”之类的话,如果这样,孩子就有可能想:“那么我明天再学习也可以吧!”帮助和教育孩子,是需要家长和孩子一起努力才能成功的。

会思考的人更聪明

——养成独立思考的好习惯



分享故事

如果让你独自一人呆在漆黑的房间里，房间里只有一把躺椅，你会做些什么呢？有的人可能会感到很害怕，胆子大的人也许会利用这个机会美美地睡上一觉，那么聪明的你会怎样做呢？

在美国，有一位十分著名的励志成功大师——拿破仑·希尔，他创立的“成

功学”，鼓舞了世界上千百万人。一次，拿破仑·希尔去拜访一位以出售“点子”为职业的教授，可是秘书说教授现在不能见他。拿破仑·希尔说出了自己的身份，希望教授能破例见自己。不料秘书却对他说：“对不起，教授在两个小时之内无法见您，即使是总统，也要等上两个小时。”希尔觉得很奇怪，只好耐心地等待。

两个小时后，教授终于从一间屋子里走了出来。希尔好奇地问教授：“您为什么要让我等两个小时呢？”教授对希尔解释道：自己有一个特殊的习惯，每天都会准时地走进一间特制的房间，那里漆黑一片，只放着一把躺椅。他会一个人静静地躺在躺椅上默想两个小时，而这两个小时正是他思维最活跃、创造力最旺盛的时候，许许多多出色的“点子”都是在这间“小黑屋”里诞生的。所以在这两个小时里，他绝对不见任何人。

希尔恍然大悟，他意识到：运用思考才是人生成功的要诀。后来，他在许许多多成功人士的身上都发现了这一点，于是花了近 20 年的时间，最终写下了闻名世界的著作——《思考致富》。



解读故事

有的同学也许要问，那些非常聪明的天才，是不是不必费力去思考呢？其实，这是把思考与智商弄混了。我们应该怎样理解两者之间的关系呢？如果说智商是一辆车，那么，思考就像是司机的驾驶技术。我们经常能在路上看到有的车后贴着“新手上路”的标志，用以提醒其他司机注意。这不是因为这些车的车况不好，而是因为司机的驾驶技术还不熟练，如果驾驶技术很好的话，就算是一辆旧车，司机开起来也能得心应手。同样的道理，一个人可能很聪明，智商很高，但如果没有很好的思考能力，还是找不到解决问题的方法。

在平时的学习中，同学们应该如何培养思考能力呢？首先要做到的，就是养成独立思考的好习惯。有研究者发现，独立思考与学习效果具有正相关关系。越是优秀的学生，独立思考的习惯越好，而良好的学习习惯又逐渐转化为能力，从而为独立思考提供支撑和保证。同学们在学习时时常会遇到一些“拦路虎”，比如，做数学作业时被一道题卡住了，这个时候不要急着去看参考答案，解题就像是走迷宫，走到了死胡同不妨换一条路试试。在不断的探索中，你的思考能力便在不知不觉中得到了提高。掌握了正确的思维方式，在解答同类问题的时候就