

21TIAN PEIYANG HAIZI XUEXI YU SIWEI XIGUAN

林格教你： 21天培养孩子学习 与思维习惯

林 格 / 著



教育专家林格为中国孩子量身定做的养成教育实践宝典：

■ 6种高效学习习惯+20种正面思维方式，告诉你“怎么学”“怎么想”；6种不良学习习惯+10种负面思维方式，警示你避开弯路，直达目标。

■ 针对各种习惯附以自我评估，帮助你了解自己，做到有的放矢。

■ 理论+实例+评估，涵盖丰富，观点独到，21天助你练就超强学习与思维习惯。



林格教你： 21天培养孩子 学习与思维习惯

21TIAN PEIYANG HAIZI XUEXI YU SIWEI XIGUAN



■ 林 格 / 著 ■

图书在版编目(CIP)数据

林格教你 21 天培养孩子学习与思维习惯/林格著.

—北京:朝华出版社,2010.1

ISBN 978-7-5054-2333-6

I. ①林… II. ①林… III. ①少年儿童-学习方法-能力培养
②少年儿童-思维方法-能力培养 IV. ①G791-49②B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 006524 号

林格教你:21 天培养孩子学习与思维习惯

作 者 林 格

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 侯剑芳

责任印制 张文东

封面设计 大象设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京外文印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 210 千字

印 张 15

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2333-6

定 价 29.80 元

目 录

第一篇 学习习惯:成就学业的基础

第一章 好的学习习惯是成功的助推器 / 3

培养主动学习的习惯 / 3

积极主动,发自内心地热爱学习 / 3

为己而学,寻找精益求精之道 / 10

恰当进行自我评估 / 14

培养不断探索的习惯 / 16

探索精神的来源 / 16

以兴趣、场所、信息、心态为依托 / 20

恰当进行自我评估 / 24

培养不断自我更新的习惯 / 26

及时更新自我,不断完善自我 / 26

拓宽胸怀、视野,批判地接纳新事物 / 31

恰当进行自我评估 / 38

培养“做中学,学中做”的习惯 / 39

“学”“做”结合,学以致用 / 39

多观察,多思考,多动手,多总结 / 42

恰当进行自我评估 / 46

培养科学利用和管理信息的习惯 / 47

科学有效地处理信息 / 47

学会反思和利用网络 / 48

恰当进行自我评估 / 50

培养基本课程同步的习惯 / 52

基本课程同步,为深入学习打下基础 / 52

认真对待学习程序、广泛阅读并坚持下去 / 53

恰当进行自我评估 / 55

第二章 不良学习习惯是成功的拦路虎 / 60

纠正厌学的习惯 / 60

警惕“厌学”的恶性循环 / 60

积极应对“厌学”恶习,克服自卑心理 / 61

恰当进行自我评估 / 65

纠正马虎的习惯 / 66

马虎问题不容忽视 / 66

从做习题开始,应对马虎 / 68

恰当进行自我评估 / 70

纠正没有目标的习惯 / 71

学习没有目标将事倍功半 / 71

树立有效的、具有可操作性的目标 / 75

恰当进行自我评估 / 77

纠正没有计划的习惯 / 78

重视学习计划的重要性 / 78

学会制订学习计划并认真执行 / 80

恰当进行自我评估 / 82

纠正“磨蹭”的习惯 / 84

形成“磨蹭”习惯的原因 / 84

树立时间观念,应对“磨蹭”恶习 / 85

恰当进行自我评估 / 86

纠正不专心的习惯 / 87

三心二意是学习的大敌 / 87

增强责任感,以恰当的标准要求自己专心 / 88

恰当进行自我评估 / 92

第二篇 思维习惯:认识事物的保障

第一章 良好的思维习惯:提升认知水平 / 95

共赢思维习惯 / 95

“共赢”是“双赢”的扩展 / 95

积极寻求“共赢”之道 / 97

恰当进行自我评估 / 98

代价思维习惯 / 99

代价思维习惯对学习的帮助 / 99

合理判断“代价”的“度” / 101

恰当进行自我评估 / 102

换元思维习惯 / 103

换元思维的好处 / 103

转变思维,寻求多渠道解决问题的方法 / 104

恰当进行自我评估 / 106

机遇思维习惯 / 107

机不可失,失不再来 / 107

拥有把握机遇的智慧 / 108

恰当进行自我评估 / 110

系统思维习惯 / 111

以系统思维简化认知、构建整体观 / 111

全方位培养系统思维 / 112

恰当进行自我评估 / 116

辩证思维习惯 / 117

以辩证的思维看问题 / 117

辩证思维需要联系、发展、全面的眼光 / 118

恰当进行自我评估 / 122

逻辑思维习惯 / 123

逻辑思维的概念 / 123

演绎、归纳、类比 / 124

恰当进行自我评估 / 127

形象思维习惯 / 128

形象思维以具体形象为基础 / 128

模仿、想象、组合是培养形象思维的有效方法 / 129

恰当进行自我评估 / 132

逆向思维习惯 / 134

逆向思维是一种特殊的思维方式 / 134

怀疑、对立、悖论和批判 / 135

恰当进行自我评估 / 138

创新思维习惯 / 139

创新是发展的前提 / 139

打破常规,抓住机遇,用实践实现创新 / 140

恰当进行自我评估 / 142

经验思维习惯 / 143

及时总结经验有利于巩固知识 / 143

经验源于生活、指导生活,但不能桎梏生活 / 144

恰当进行自我评估 / 146

发散思维习惯 / 147

思维发散是头脑灵活的表现 / 147

摆脱思维定势,培养发散思维 / 148

恰当进行自我评估 / 151

收敛思维习惯 / 153

与发散思维相对应的思维模式 / 153

占有信息,归纳总结,往更远处想 / 154

恰当进行自我评估 / 157

还原思维习惯 / 158

运用还原思维能看到事物的本质 / 158

学会透过现象看本质 / 159

恰当进行自我评估 / 160

立体思维习惯 / 162

立体思维体现出思维的高度 / 162

以学识为前提、以平面为基础培养立体思维 / 163

恰当进行自我评估 / 165

框外思维习惯 / 166

冲破条条框框的束缚 / 166

摒弃经验主义,培养框外思维 / 167

恰当进行自我评估 / 169

求异思维习惯 / 170

从不同角度看问题,会有新发现 / 170

求新求变,培养求异思维 / 171

恰当进行自我评估 / 173

迂回思维习惯 / 175

一种曲线式思维方式 / 175

绕道而行,间接中的,以退为进 / 176

恰当进行自我评估 / 178

对立互补思维习惯 / 179

有对立才有统一 / 179

了解对立双方,挖掘互补点 / 180

恰当进行自我评估 / 183

谋略思维习惯 / 184

做事要讲究谋略 / 184

思维开阔、目光敏锐、思路缜密,学会利用思维错觉 / 185

恰当进行自我评估 / 188

第二章 不良思维习惯:导向认知误区 / 189

定势思维习惯 / 189

定势思维的误导性 / 189

走出定势思维误区 / 190

恰当进行自我评估 / 192

直线思维习惯 / 193

一条道走到黑的思维习惯 / 193

全方位考虑问题,克服直线思维 / 194

恰当进行自我评估 / 196

平面思维习惯 / 197

事物不只有一个平面 / 197

将思维引向开阔处、纵深处、更远处 / 198

恰当进行自我评估 / 200

孤立思维习惯 / 201

任何事物都不是孤立存在的 / 201

用联系的眼光看问题 / 202

恰当进行自我评估 / 205

静态思维习惯 / 206

事物处在发展变化之中 / 206

学会用发展迁移的眼光看问题 / 207

恰当进行自我评估 / 209

以偏概全的思维习惯 / 210

以偏概全将思维导入歧途 / 210

占有更多材料,把握事物的规律与本质,克服以偏概全 / 211

恰当进行自我评估 / 212

墨守成规的思维习惯 / 214

思维保守不利于激发思维的活跃性 / 214

理性对待以往的经验 / 214

恰当进行自我评估 / 217

主观武断的思维习惯 / 218

自以为是害处多 / 218

客观对待他人及世间万物 / 219

恰当进行自我评估 / 221

坐井观天的思维习惯 / 222

明白天外有天的道理 / 222

从狭小的井里跳出来 / 223

恰当进行自我评估 / 224

拖延思维习惯 / 225

拖延易误事 / 225

努力做到今日事、今日毕 / 226

恰当进行自我评估 / 228

[第一篇]

DI

YI

PIAN



学习习惯：成就学业的基础

第一章 好的学习习惯是成功的助推器

培养主动学习的习惯

积极主动，发自内心地热爱学习

人的一生就是学习的一生，有些学习是显在的、主动的，有些学习则是隐在的、被动的，是潜移默化的。有些人由于多进行显在的、主动的学习，有时候就认为自己无师自通，所以不需要学习，其实这是错误的。学习并非越显在、越主动就越好。两类学习在不同的领域起着不同的作用。正确及时地发现具有重大意义的隐在的、被动的学习，将之提升为更有效、更高效的显在的、主动的学习，将大大提高学习的效果和价值。所以说，培养学习的习惯，特别是有目的、有计划的显在学习的习惯，对每个人一生的发展和提高，对于在事业、家庭、社会活动方面获得成功都具有重大意义。

主动学习，意指把学习当作一种发自内心的、反映个体需要的学习。它的对立面是被动学习，即把学习当作外来的、不得不接受的一项活动。

主动学习的习惯，本质上是视学习为自己的迫切需要和愿望，坚持不懈地进行自主学习、自我评价、自我监督，必要的时候进行适当的调节，使自己的学习效率更高、效果更好。当然，不是每个人都是天生的“爱”学习者，所以培养主动学习的习惯，有时候也需要别人的提醒和帮助。

具体地说，培养主动学习的习惯，首先要把学习当成自己的事情。把学习当成自己的事情，主要体现在处理好关于学习的每个细节，尽量不需要别人的提醒，进行自我管理。很多学生与父母之间有“起床”之争，就体现了学习上的不主动。

有一段时期，黄思路每天晚上睡得晚，早晨又想提前半个小时起来早读。可是，她听见闹钟响后并没有马上起来，而是又沉沉睡去。如果不叫她，上学就要迟到。每天如此，闹钟便形同虚设。妈妈让女儿把闹钟设定推迟半小时，按正常时间起床，这样睡得充足一些。开始女儿不愿意，每天晚上总说保证第二天能早起，可是第二天还是迷迷糊糊醒不过来。妈妈没收了闹钟，说：“既然闹钟起不了作用，就别用了。我可不当你的‘闹钟’！”

没有了依赖心理，思路睡到清晨便很警觉，听到一点点动静就醒过来了，又马上翻身起床，生怕一觉睡过了头。几天之后，妈妈把闹钟还给女儿，思路便能准时起床了。

通过自己承担责任，体验由于自己的错误带来的后果，这使黄思路很好地培养了责任意识，懂得了要对自己的行为负责。

16岁时，黄思路去美国学习钢琴，独自一人在美国住了3个月。她一下飞机就遇到很多问题，但靠自己的力量把一切问题都“解决”得很好。她说：“我由不适应到适应的过程比较短，这也算妈妈‘自作自受’教育的一个成果吧。”

其次，对学习有如饥似渴的需要，有随时随地只要有一点时间就要用来学习的劲头。鲁迅说，我只是把别人喝咖啡的时间，用在了读书上，而时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总会有的。事实上，一个人如果养成了主动学习的习惯，他就永远不会抱怨时间不够用，因为随时随地，只要有空闲，他首先想到的事情总会是学习。这样就能把零散的时间都利用起来了。

前苏联昆虫学家柳比歇夫没有过人的天赋，也没有优越的环境，命运似乎注定了他将度过平凡的一生。但是，他创造的“时间统计法”却拯救了自己，让他成为时间的主人。在82年的人生旅程中，他每天睡眠10个小时左右，并且长期参加娱乐活动、体育锻炼和社会工作，但丝毫没有妨碍他创造出惊人的科技成果：他一共出版了70余部学术著作，写了12500张打印稿的论文和专著，内容涉及遗传学、科学史、昆虫学、植物保护、进化论和哲学等领域。

他是怎么做到的呢？原来他从1916年元旦开始直到1972年去世，一直坚持进行时间统计，每天核算，一天一小结，每月一大结，年终一总结。每天的各项活动，包括写作、看书、读报、休息、散步、娱乐等全都要准确记下来，误差甚至不超过5分钟。通过统计，他发现自己做工作的“纯时间”大约有7个小时，最高记录是11.5个小时。他把每天的有效时间算成10个小时，分成3个单位，分别从事两类工作。一类是创造性的科研工作，另一类是其他活动，所有计算过的工作量都尽量保证按时完成。正是由于科学严格地管理、计划和使用时间才使得自己的“勤”快造就出了神话。

对自己的学习及时有效地进行评价，也是主动学习的一种表现。在学习的过程中，不仅我们的学习水平在不断变化，我们的兴趣和爱好也在不断地变化，对这些方面进行评价和审视，不仅有利于保证学习的程度和质量，更重要的是保证了学习的方向正确。

1977年诺贝尔化学奖获得者普里高津幼时的“理想”可不是化学家，而是钢琴家。然而这是曾就读于莫斯科音乐学院的母亲朱丽叶“醉翁之意不在酒”的安排。

1921年，普里高津一家刚移居到一片混乱的德国时，母亲为了使孩子们不受外界环境的影响，决定教他们学习音乐。尽管音乐世界是美妙的，但是一首曲子上百遍的练习对好动的普里高津来讲还是非常枯燥的，因此他常常在家里搞一些恶作剧。母亲头痛不已，她对普里高津严肃地说：

“在几个孩子中，最有音乐天赋的是你，现在也表现最好。但是你喜欢音乐吗？想过要成为一个杰出的钢琴家吗？”普里高津低下了头。母亲告诫他，不论做什么事都要专心致志，弹钢琴尤其如此。在母亲的严格教育下，他专心学习钢琴，这不仅避免了受混乱生活的干扰，也使他获得了良好的修养。

1929年，举家迁往布鲁塞尔后，普里高津进入雅典中学学习。这是一个以严格的古典课程著称的学校，与浪漫的音乐世界截然不同。在这里，他的兴趣变得广泛，开始喜欢上了考古学、文学和哲学，眼界开阔了很多。母亲看到他在其他方面有突出的才干，就任其自由发展。由于对化学特别感兴趣，普里高津终于有一天来到母亲房中，说出了自己打算做个化学家的理想。母亲微笑着说：“小时候让你学习音乐是为了使你能摆脱外界环境的干扰，培养你的情操，教你学会做事一定要专心，至于你长大选择什么目标，希望你自己把握。如今你已经做了决定，妈妈很高兴，尊重并支持你。”

主动学习还表现在主动调节自己的学习行为，适应不同的环境和需要。我们身边的环境，并不由我们决定，当一个人总在抱怨自己的环境是多么不公的时候，他的注意力十有八九已经脱离了学习本身，他的能力也将浪费在抱怨中。适应不同的环境，不仅是主动学习的表现，也是锻炼不同能力和丰富人格力量的机会。

1969年诺贝尔化学奖获得者之一、英国有机化学家巴顿出生于一个富足之家，又是从小集众多宠爱于一身的独子。上小学后，由于老师不可能像家里的长辈那样对他百般呵护，他十分不适应，与同学的关系紧张，经常发生矛盾，学习成绩也很糟糕。父亲认为这种状况不利于巴顿的成长，于是在他10岁的时候，把他送到了一所寄宿制学校学习。

该校实施军事化封闭管理，学生们都过军营式的生活。早晨起床铃一响，所有的学生都要以最快的速度起床、穿衣服、叠被子、刷牙、洗脸，然后还要出操。即使是冬天，学生们也只能用凉水洗漱。学校的伙食勉强

能算得上“粗茶淡饭”。与家里优裕的生活相比，巴顿可谓从“天堂”进入了“地狱”。巴顿受不了学校条件的艰苦，所以每逢周一送他上学的时候，总要大哭大闹，希望父亲给他换个学校。母亲和姑姑对他父亲的做法也很不理解，但他父亲坚持自己的想法，始终认为磨难和锻炼对巴顿这样从小娇生惯养的独生子女来说，是十分有益的“营养剂”，只有这样孩子才能学会独立生活。

巴顿长大后回忆起这段生活，不无感慨地说：“这样的生活使我学会了忍耐和自我锻炼，培养了我坚强的身心和健全的人格。”

大多数人的学习之路不会一帆风顺，遇到困难能够坚持下去，是主动学习的重要组成部分。

日本著名的化学家、1981年诺贝尔化学奖得主福井谦一家境小康，作为家里的独子，父亲对他寄予厚望。但是在一次化学测验中，他又没能及格。那天他手足无措，不知道怎样把画满“×”的试卷拿到父亲面前。一直徘徊到太阳落山了，他依然在冥思苦想，不知道怎么进家门。实在没有办法，他只好硬着头皮推开了家门。他用低得只有自己才能听得见的声音对父亲坦白了成绩。

父亲听了很失望，嘴上却说：“孩子，没关系。这次考砸了，下次再努力争取好成绩。”

“爸爸，我——我不想再读书了。”福井谦一终于把思考了一下午的话说了出来。

“如果你真这样想的话，就太让我失望了。”父亲语重心长地说，“本来以为你是个刻苦的孩子，没想到一碰到困难就退缩不前了。”

“可是爸爸，或许我不是块读书的料。我想去参军。”福井谦一继续说自己思考了一下午的想法。

“孩子，不管你干什么，都必须要有读书。不读书，你就没文化，以后什么也干不成。”父亲耐心地开导他说，“无论你要做什么事，都可能遇到挫折。总是退缩可不行，必须勇敢地去面对它、克服它，才能真正超越它。

孩子，你要记住——没有比人更高的山、没有比脚更长的路。”

父亲的一番话终于打动了福井谦一，他表示自己确实不该现在放弃，要努力学习。

于是他开始制订学习计划，安排好自己的时间，从头开始补起。努力了一个月，又一次化学测验，他还是不及格。但是这次他没有灰心，他觉得自己底子差，想一步登天是不可能的，还要从打好基础开始。第二次化学测验，他终于及格了。半个学期后，他的成绩扶摇直上。第二个学期，他已经当上了化学课代表，并且参加了化学竞赛。

最后，正确对待别人的帮助。常常有学生抱怨自己的学习不好是因为父母帮助得不够，或者不给自己请好的家教之类的。其实，如果稍微细心些，就能发现越是学习好的学生，越是有思想的人，对别人的直接帮助需要的越少，他们更多的是自己埋头钻研。别人的帮助，对他们来说主要是提供不同的信息，拓展自己的视野。

在伟大的科学家们的生涯中，他们往往在年幼时期由于偶然的会接触到信息并启发了自己伟大的头脑，从而对自己的命运产生重大影响。爱因斯坦在《自述》中说：

“在12岁时，我经历了另一种性质完全不同的惊奇：这是在一个学年开始时，当我得到一本关于欧几里得平面几何的小书时所经历的。这本书里有许多断言，比如，三角形的三个高交于一点，它们本身虽然并不是显而易见的，但是可以很可靠地加以证明，以至任何怀疑似乎都不可能。这种明晰性和可靠性给我造成了一种难以形容的印象。至于不用证明就得承认公理，这件事并没有使我不安。如果我能依据一些其有效性在我看来是无容置疑的命题来加以证明，那么我就完全心满意足了。比如，我记得，在这本神圣的几何学小书到我手中以前，有位叔叔曾经把毕达哥拉斯定理告诉了我。经过艰巨的努力以后，我根据三角形的相似性成功地‘证明了’这条定理；在这样做的时候，我觉得，直角三角形各个边的关系‘显然’完全决定于它的一个锐角。在我看来，只有在类似方式中不是表现得