

全彩漫画读本

孩子爱不释手的励志图书
影响孩子一生的励志精品



学习习惯决定学习成绩



良好学习习惯自我培养指南

曹兴编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



在每一个好听的故事里，
在每一幅生动的图画里，
在每一次真诚的建议里，
在每一回轻松的笑容里，
让我们与孩子进行心灵的交流。

告诉孩子：

好习惯是人生成功的资本，
好的学习习惯是提高学习成绩的关键。

ISBN 7-80084-768-3



9 787800 847684 >

ISBN 7-80084-768-3/G · 97

定价：16.00 元

图书在版编目(CIP)数据

学习习惯决定学习成绩 / 曹兴编著. —北京: 金城出版社, 2005. 10

ISBN 7-80084-768-3

I. 中... II. 曹... III. 小学生—学习方法
IV. G622.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第098569号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

电话: (发行部)84254364 (总编室)64228516

北京朝阳印刷有限公司印刷

规格 787 × 1092mm 1/16 8印张 55千字

2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

ISBN 7-80084-768-3/G · 97

定价: 16.00元

学习习惯决定学习成绩

——良好学习习惯自我培养指南

曹 兴 编著
刘 恒 绘画



金城出版社
GOLD WALL PRESS

前言



在告诉你书的内容之前，先给你讲个小故事：

从前，有父子两个人，他们住在山上，每天都要赶着牛车下山卖柴。父亲较有经验，坐镇驾车。由于山路崎岖，弯道特多，儿子就利用自己眼神较好的长处，在要转弯时总是提醒：“爹，转弯啦！”

有一次父亲因病没有下山，儿子一人驾车。到了弯道，牛怎么也不肯转弯，儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草引诱，牛都是一动不动。

这到底是怎么回事呢？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他左右看看无人，便贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”

牛应声而动。

牛靠条件反射来行动，而人则常常凭习惯来左右自己。一个成功的人总是培养好的习惯来代替坏的习惯。好的习惯一旦形成，自然就会影响一个人的一生。

在学习上也是同样的道理。我们每天都机械地重复着以前形成的学习习惯，可是，你有没有想过，它们是否合理呢？这些习惯是否影响你的学习积极性呢？是否能帮助你取得好成绩？想明白了这些问题，也就能辨别出哪些习惯是好习惯，哪些是坏习惯了。

为什么要分清哪些是好的习惯，哪些是坏习惯呢？因为习惯对于我们的学习和生活来说，有着极大的影响。它是在不知不觉中养成的，经

年累月地影响着我们，左右着我们的行为方式，影响我们学业的成败。也许你会说：别吓唬我，学习习惯能有那么重要吗？只要自己心里清楚自己在做什么不就行了吗？

这么想可不对，要知道，习惯之所以称之为习惯，就因为它是经过长期重复地做，逐渐养成的不自觉的活动，它具有往后延续的惯性。在不知不觉中养成一个习惯容易，但要改掉一个习惯就难了。所以，在你学业刚刚起步的时候，就要注意养成好的学习习惯，它会让你受用终生。

如果你还不知道什么样的习惯是好的学习习惯的话，那你就应该看看这本书了。这本书会告诉你哪些是好的学习习惯，以及该如何培养这些好的学习习惯。

本书分五个方面来向你讲述哪些是好的学习习惯。在每一个习惯的背后，都有一个“指南针”，它是帮助你养成这种好的学习习惯的向导。有了这个向导，你就能轻松地养成好的学习习惯了。

还等什么，快翻开书吧！当你知道如何养成好的学习习惯后，你就能取得好的学习成绩了。

编者 



目录

第一篇 从改变旧的观念入手 \ 6

你行，我也行——自信让你成功 \ 7

开始喜欢学习了——兴趣是探索知识的最佳动力 \ 11

学习要有恒心——坚持不懈让你成功 \ 15

正视差异，完善自我——别让嫉妒蒙蔽了你的双眼 \ 19

缺点并不可怕——从小事做起改正缺点 \ 24



第二篇 培养正确的思维方式 \ 28

练就一双好眼力——观察现象，抓住本质 \ 29

要有自己的主意——做一个独立思考的人 \ 33

让想像飞起来——学会发散思维 \ 37

每个人都有自己的价值——树立榜样，激励自我 \ 42

举一反三，触类旁通——变通让你得到更多 \ 47



第三篇 掌握好的学习方法 \ 50

有目标，才能走的更远——目标是行动的指南 \ 51

学习好，更要休息好——劳逸结合是提高效率的秘诀 \ 55

计划让你有步骤——培养制定学习计划的好习惯 \ 59



不是笨鸟也先飞——课前预习掌握主动\64

趁热打铁，及时复习——根据记忆规律克服遗忘\68

选择适合自己的鞋子——方法一定要度身订做\72

积小流成大海——学习是个积累的过程\76

第四篇 提高课堂学习效率\80

让耳朵成为听课的法宝——聚精会神提高效率\81

让大脑动起来——善于跟上老师的思路\86

就要“目中无人”——主动质疑，多问“为什么”\90

记笔记有诀窍——学会归纳整理\95

牵牛要牵牛鼻子——一针见血 抓住重点\99



第五篇 在生活中养成好习惯\103

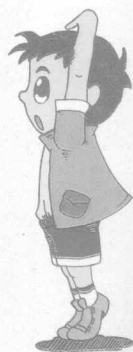
源于生活，用于生活——学会理论联系生活\104

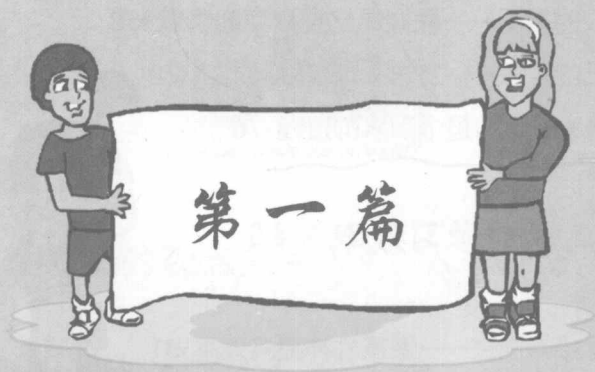
我的时间，我做主——学会珍惜时间\108

勤动手，记得牢——好记性不如烂笔头\112

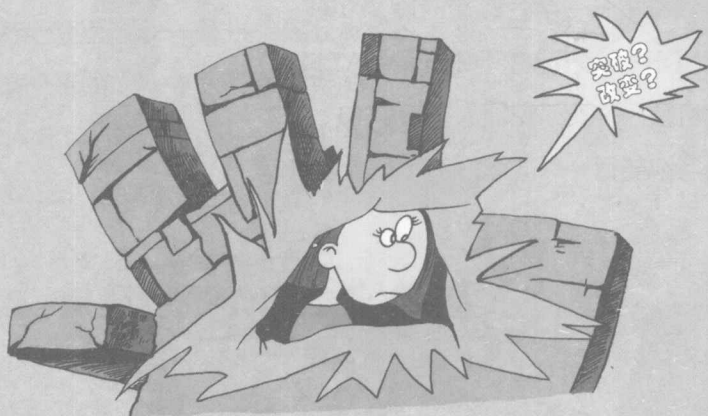
创造双赢的机会——主动和别人交流\116

让轻松快乐与你随行——创造好的学习环境\120





从改变旧的观念入手



你行，我也行

——自信让你成功

自信心是什么？自信心就像是催化剂，可以将人的各种能力激发出来，达到最佳状态。一个人如果缺乏自信心，那么他就会在很多事情上丧失主动性和积极性。如果失去了自信，你在学习上就很难自觉主动，这样被动地学习只会让你越来越厌烦学习，成绩又怎么会提高呢？

我们每一个人都是这个世界上独一无二的，都是别人无法替代的。勇敢地去做你要做的事，只有经历过锻炼，你才会发现自己其实就是最





优秀的。

柏拉图是古希腊著名的哲学家。晚年时，他非常欣赏自己的助手，希望他能继承自己的衣钵，于是想考验考验他。他让助手去寻找一位很有信心和勇气的人，然后带这个人回来。他的助手不辞辛劳地四处寻找，可他每次领回来的人总被柏拉图用各种理由谢绝。有一次，当那位助手再次无功而返，回到柏拉图病床前时，病入膏肓的柏拉图硬撑着坐起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你！”他的助手言辞恳切地说：“就算找遍世界上所有的地方，我也要把最优秀的人找回来。”柏拉图笑了笑，不再说话。半年之后，眼看柏拉图就要告别人世，可是最优秀的人选还是没有眉目。助手泪流满面地坐在病床边，沉痛地说：“我真对不起您，让您失望了！”柏拉图说：“失望的是我，对不起的却是你自己。本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，对自己没有信心，才把自己给忽略了、耽误了、丢失了……”其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己、

如何发掘自己……

自信就是相信自己，如果连自己都不相信，别人就更不可能相信你。自信是在正确认识自己的前提下获得的。【如果你认为自己不行，那么你就真的不行了；如果你想赢，但是认为自己没有实力，那么你就一定不会赢；如果你认为自己一定能赢，那么你就会拼命努力，你就会走向成功。从现在开始，你要告诉自己：“我行，我一定行！”】

拳王阿里在没有成为世界级拳王的时候，每一次比赛前都要在天花板上贴一张大纸，上面写着：“Yes, I can! (是的，我能赢！)”后来阿里回忆道：“在坚信自己绝对能赢后，即使比赛时受到对手的重击，只要我脑海里浮现出这几个字，就会爆发出不可思议的力量来，这帮助我击倒了对手。”

与此相反，我们极为熟悉的美国总统尼克松，虽然作为一个大人物，却因为缺乏自信犯了错误，从而毁掉了自己的政治前程。

1972年，尼克松总统准备竞选连任。由于他在第一任期内政绩卓著，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。然而，尼克松本人却不相信自己能获胜，他走不出过去失败的阴影，担心失败会再次光顾自己。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了令自己后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手竞选总部所在地水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便因事件暴露违反宪法，被迫辞职，成为历史上第一位在位辞职的美国总统。

指南针

●对着镜子里的自己说：“你知道吗？你是最棒的！”

每天早晨洗脸刷牙的时候，对着镜子中的自己说这句话，

你会感觉浑身充满了力量，生活中的一切都变得那么美好。有了这种轻松和自信的心情，你会发现以前很难懂、很难背的知识都能很容易就被你掌握了。



●经常对自己说：“我行，我一定行！”

遇到困难的时候，“我行，我能行”这种积极的言语自我暗示，可以增强自己的信心。天生我才必有用，要坚信别人能做到的自己也能做到。当你战胜这个小困难的时候，你要告诉自己“我又一次获得了成功”，相信每一次的成功都会激励你不断地走下去，走得更远。。

●挺胸抬头，面带微笑

那些成功人士，他们在面对公众的时候，经常是昂首挺胸，面带微笑的，这是一种自信的表现，它可以在潜移默化中给别人以自信的感觉。我们不仅要学习他们的成功经验，也要学习他们的这种成功特质，以身体语言来展示自己的风采。

●主动与人交往

主动和别人打招呼、主动问候别人是一种积极的生活态度。在得到更多、更真诚回应的时候，你会发现自己特别的受欢迎，你的自信心也会跟着暴涨。。

开始喜欢学习了

——兴趣是探索知识的最佳动力

兴趣，是点燃智慧的火花，是探索知识的动力。有了兴趣，学习也就不再是无尽的黑夜，我们也不再是学习的奴隶。多少人在兴趣的指引下，不知厌倦，孜孜以求，最终取得了举世瞩目的成就；多少人成功的感言里洋溢着对兴趣的感激。兴趣是动力，找到了学习的兴趣就等于摸到了成功的门。

陈宇华，1972年生，1990年以厦门高考文科第一名的成绩被保送到中国人民大学，1990—1992年就读于中国人民大学经济系。1992年以当年大陆唯一的本科生被录取到美国斯坦福大学。1992—1995年就读于美国斯坦福大学。1995—1997年就职于美国科尔尼咨询公司香港分公司。1997—1999年就读于美国哈佛大学商学院。2000年1月创办华有德康信息技术有限公司。

不要被她的履历吓倒，其实我们和她没什么两样。在陈宇华小时候，她也并不特别爱好学习。无论是在智力上，还是对学习的兴趣上，陈宇华和其他孩子并没有什么太大的差别。像大多数家长一样，在宇华一两

岁的时候，父母就给她买了许多书，像什么《唐诗三百首》、《少儿百科全书》、《十万个为什么》等等，一有空儿的时候，就给她讲解。但是她并没有表现出多么大的热情，往往是父母一边讲，她一边玩，东张西望，心不在焉，对父母讲的根本不感兴趣。



“爸爸，汽车为什么是四个轮子？”一天，宇华举着小汽车问。

“四个轮子才稳当呀。”爸爸一边看报纸，一边随口说道。

“那，三轮车为什么是三个轮子？”

“……三个轮子，也就稳当了……”爸爸有些不耐烦。

“那，自行车怎么只有两个轮子？”

这不就是几何的几个基本原理么？爸爸一下子想到：这只是生活中的几个小现象，但正因为是实际的，不是比机械地教导更鲜明、更活泼吗？爸爸接下来就耐心地给宇华解释着其中的道理。令爸爸感到高兴的是：这次宇华竟然一动不动，昂着脑袋，老老实实在地听着爸爸的话。调皮、不爱学习、不会背唐诗的宇华变了，变得像一个好学生那样认真地听着。

这件事情给父母的启发很大：[兴趣不仅仅存在于书本中，也不仅仅

存在于课堂上，更多的是存在于现实生活中。父母开始认真地对待宇华的各种问题，能解决的就解决，不能解决的，一面让她自己考虑，一面自己补习各种知识，然后再告诉她。宇华的奇奇怪怪的问题得到了认真地回答，求知的热情也高涨起来，她不断地提问，也不断地获得了新的知识。

宇华是幸运的，她的兴趣得到了发现和满足，帮助她成就了现在辉煌的事业。同学们，你有没有自己的兴趣？是不是也总爱拉着爸爸妈妈问东问西？如果你还没有找到自己的兴趣，不要急，兴趣是藏不住的，总有一天会被你发现。我们在学习过程中对未知的探索、对新知识的渴求，就好像我们旅游爬山一样，登得越高就看得越多越远，从中感受到获得知识的愉快。学习是一个积累的过程，是一个苦差事，如果只知一味苦读，尝不到一点成功的喜悦，时间长了势必会厌倦。因此，我们要善于发现学习中的兴趣，让学习充满乐趣。



指南针

● 从日常生活中发现学习的兴趣

我们之所以认为学习枯燥，是因为我们主观地把学习和生活割裂开了。我们习惯于“从知识到生活”，即先学知识再去研究生活，如果我们做到“从生活到知识”，从生活中发现知识的作用，那么枯燥的知识也会变得生动起来，我们也会对学习产生浓厚的兴趣。



● 从自身的性格发现学习的乐趣

由于每个人的性格和喜好不同，对各种知识的态度也就不同。有的人喜欢艺术，有的人喜欢数理化，还有的人喜欢文学……在这种情况下，我们就要充分尊重自己的选择，在这些自己喜欢的学科尽力地施展自己的天分，但是也不要完全地放弃自己不太感兴趣的科目，不要因为这些科目影响了自已的升学，记住：兴趣有时也是可以培养的。

● 参加丰富多彩的活动

多参加各种活动，这不仅能让你交到更多朋友，还会拓展你的兴趣面。比如你对数学没有兴趣，就可以参加数学兴趣小组，多讨论数学问题，你对数学的兴趣慢慢就会被培养起来。

● 努力消除厌学情绪

凡事都要去尝试一下，吃别人嚼过的梨子是没有味道的。不要因为自己不感兴趣就不去做，试着找寻一下兴趣，就像挖宝藏一样，没准你会喜欢的也说不定啊。所以不要一味地迁就自己，努力地消除自己的消极情绪，学习是最快乐的事情。