



STUDY 学会学习丛书

# 中小學生 學習習慣的養成

ZHONGXIAOXUESHENG XUEXI  
XIGUAN DE YANGCHENG



本書編寫組◎編  
由春來◎編著



*Xuehui Xueyi Chengshu*

未來的文盲不是不識字的人，而是沒有學會怎樣學習的人。

發現和創造新知識的能力是引導現代社會發展的關鍵。為了實現自我的終生學習和進行創造性活動，我們必須從“學會”走向“會學”，即培養一種創新性學習能力。



中國出版集團  
世界圖書出版公司

## 前 言

习惯是什么？按照《现代汉语词典》的权威解释，习惯是长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。有人说“教育就是培养习惯。”从更深刻的意义上讲，习惯是人生之基，而基础水平决定人的发展水平。大量事实证明，习惯常常可以决定一个人的成败。

学习习惯是指在学习过程中经过反复练习逐渐养成的，不需要意志努力的自动化的学习行为方式。养成良好的学习习惯，有利于激发学生学习的积极性和主动性；有利于形成学习策略，提高学习效率；有利于培养自主学习能力；有利于培养学生的创新精神和创造能力，使学生终身受益。

英国唯物主义哲学家、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”

有学者曾经做过一次关于学生学习现状的调查，在令家长最

头疼的问题一项调查栏中，调查人员惊讶地发现，让家长最为烦恼的不是学生的学习成绩，而是学习习惯。48.6%的家长“对孩子最不满意的是习惯差”。76.5%的家长认识到“习惯的好坏决定着学习成绩的好坏”。

在中国青少年研究中心的“少年儿童良好习惯的调查研究”中显示，“学习不爱刻苦钻研，常常被动学习”是当今学生七大不良习惯之一。老师烦恼“学生上课走神，做小动作，注意力不集中”；家长担心“我的孩子常常边做作业边玩，做完不检查，作业经常出错”；孩子苦闷“为什么我总是考不出好成绩”。这些数据与问题，都让我们不得不将眼光投注到一个如影随形但却常常会被忽视的因素——学生的学习习惯。

良好学习习惯的养成需要学生、教师、家长、社会的共同努力。本书从学生、教师、家长三方面入手，在参考大量教育学文献的基础上，针对教学过程中存在的问题帮助学生认清养成良好学习习惯的意义以及哪些是不好的学习习惯，对学生需要养成哪些良好的学习习惯以及怎样去做作出了通俗易懂的论述；为教师和家长在培养学生良好学习习惯的过程中应该为学生做些什么以及如何培养学生良好习惯的策略，提供了深入细致的阐释。

编者

# 目 录

\*\*\*\*\*

第一章 习惯——造就人生的基础工程 .....	1
一、习惯是一种巨大的力量 .....	1
二、学习习惯的形成过程 .....	5
三、养成良好学习习惯的好处 .....	8
四、常见的不良的学习习惯 .....	13
第二章 养成良好的学习意识 .....	16
一、一心向学的习惯 .....	16
二、专心致志地学习 .....	18
三、认真思考的习惯 .....	21
四、主动学习的习惯 .....	25
五、自信地对待学习 .....	27
第三章 培养良好的学习习惯 .....	32
一、严格执行学习计划 .....	32
二、讲究学习卫生 .....	38
三、课前做好预习 .....	40
四、课堂认真听讲 .....	43

五、课后及时复习 .....	54
六、按时完成作业 .....	57
七、阶段性地进行复习 .....	60
八、考前做好总复习 .....	62
九、整理错题集 .....	67
十、广泛阅读的习惯 .....	71
十一、良好的记忆习惯 .....	75
十二、创造性思维能力 .....	84
<b>第四章 学生应自觉养成良好的学习习惯 .....</b>	<b>89</b>
一、循序渐进,实现理想目标 .....	89
二、克制自己,培养自制力 .....	92
三、树立榜样,模仿中养成习惯 .....	97
四、渐入佳境,开始惯性飞行 .....	100
<b>第五章 教师应培养学生良好的学习习惯 .....</b>	<b>104</b>
一、培养学生的策略 .....	104
二、教师需要做些什么 .....	124
<b>第六章 家长应帮助孩子养成良好的学习习惯 .....</b>	<b>151</b>
一、帮助孩子的策略 .....	151
二、家长需要做些什么 .....	158

# 第一章 习惯——造就人生的基础工程



## 第一章

## 习惯——造就人生的基础工程

从一上学，老师就告诉我们要养成良好的学习习惯，那么什么是学习习惯呢？学习习惯是指在学习过程中经过反复练习逐渐养成的，不需要意志努力的自动化的学习行为方式。学习习惯是一种比较巩固的动力定型。例如一个孩子养成了晨读习惯，每当早晨起床后，就会不假思索地拿起书本坐到一定位置上朗读起来。

### 一、习惯是一种巨大的力量

有的学生也许会说“养成良好的学习习惯并不是很重要，只要我竭尽全力去学习，就一定会取得好成绩！”其实这种想法是错误的，良好学习习惯的养成，关系到同学们掌握正确的学习方法，取得优异的学习成绩；良好学习习惯的养成，不仅对同学们当前的学习发生作用，而且将使你们终身受益。

我国著名教育家陈鹤琴老师说“习惯养得好，终身受其益；





习惯养不好，终身受其累。”著名教育家叶圣陶也说过：“教育是什么，只需一句话，就是养成良好的习惯。”养成了好的习惯，“好的态度才能随时随地表现，好的方法才能随时随地应用，好像出于本能，一辈子受用不尽。”在我国古代就有“少年若天性，习惯成自然”的说法。习惯对于一个人性格的形成、能力的发展等都具有特别的作用。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。”他人又问：“在幼儿园里学到了什么呢？”学者说：“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，饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法。把科学家们的普遍看法概括起来，就是他们认为终生所学到的最主要的东西，是幼儿园老师给他们培养的良好习惯。

鲁迅先生小时候，要求自己抓紧时间，时时刻刻地叮嘱自己“时时早、事事早”，这样长时间地坚持下去，就成了他的好习惯了。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国以至世界文学史上留下了辉煌的业绩，成为世界有史以



鲁迅



来十大文豪之一。

19世纪西班牙最伟大的小提琴家萨拉萨蒂曾被媒体称为天才，对此，萨拉萨蒂回击说“天才?! 37年来我每天苦练14个小时，现在，有人叫我天才?!”显然，萨拉萨蒂知道，并不是什么天才或天赋就能造就一个时代最杰出的小提琴家，而是一种坚持不懈的习惯。古罗马著名诗人奥维德说“没有什么比习惯的力量更强大。”因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。

联系现实生活中的人和事，再仔细分析一下，就会越发感到那些科学家的话、培根的话确实包含着深刻的道理，尤其是在学习问题上，几乎对于每一个人都适用。如果你渴望获得较好的学习成绩，如果你渴望有效地利用时间，如果你渴望在学术上有所建树，那么，就请你尽早养成良好的学习习惯。

对于“习惯”的阐述，先贤们早就用最朴素的语言进行了描述“人之初，性本善，性相近，习相远。”的确，每个人的资质与潜能相近，但后天的学习或习惯却让人与人的成就差距越拉越远。而在学习上，这条法则同样适用，学生的智商并没有多大差别，而且，据研究证明，智商和学习成绩好坏之间的关系系数为2.2%。而真正左右学习效果的往往是那些看似毫不入眼却根深蒂固存在的学习习惯。学习是一项有规律的活动。这项活动的运行机制是以学习精神为表征的动力结构，以学习方法为表征的能力结构和以学习习惯为表征的调节结构组成的。因此，良好学习



习惯的养成对提高学习效益有着不可低估的作用。

首先，良好的学习习惯是学生学习活动走向成熟的标志。在学习启蒙阶段，学生们学无常规，只是被动地照着学；然后，在教师指导下，逐渐地探索出一套适合自己个性的学习方法，保证其学习循规蹈矩地进行。假如，这种学习习惯出现自觉的、稳定的、有效的特征，说明他们已经走上了学习科学化的道路。

其次，良好的学习习惯是精神、意志、毅力的集中体现。良好的学习习惯有一个探索、形成的过程，学习活动不是一帆风顺的，有来自社会、家庭、亲友的干扰；有求知自身遇到的困难。因此，学习习惯的形成、稳定、持久有赖于精神、意志和毅力。良好学习习惯的养成过程是精神教育和意志毅力磨炼的过程。

第三，良好的学习习惯的养成将使学生受益终生。当代科技的高速发展，使人们认识到继续教育、终身教育的必然性、重要性。而学习者的良好学习习惯是同每个人的生物钟、学习方法密切相关的，若一旦养成，对其继续教育将发生长效的作用。



### 小故事大智慧

一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象，这不荒谬吗？可这荒谬的场景在印度和秦国随处可见。那些驯象人，在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。



驯虎人本来也像驯象人一样成功，他让小虎从小吃素，直到小虎长大。老虎不知肉味，自然不会伤人。驯虎人的致命错误在于他有一次摔了跤之后让老虎舔净他流在地上的血，老虎一舔就一发不可收拾，终于将驯虎人吃了。

小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。老虎曾经被习惯绑住，而驯虎人则死于习惯（他已经习惯于他的老虎不吃人）。习惯几乎可以绑住一切，只是不能绑住偶然，比如那只偶然尝了鲜血的老虎。

## 二、学习习惯的形成过程

学习习惯有好坏之分，学生自觉地学习，及时预习、复习，上课注意力集中，笔记工整清楚，遇到问题积极思考等等都是学习的好习惯。反之，也有种种学习的坏习惯。良好的学习习惯，是学习活动顺利进行的保证。如果一个学生没有养成良好的学习习惯，这个学生的学习是无法想象的，学习成绩也一定不会好。著名教育家叶圣陶说过：“中小学的根本任务就是培养学生的习惯。”作为教师和家长的重要任务之一是要培养学生良好的学习习惯，抑制和消除不良的学习习惯。

日本心理学家调查过从小学四年级到高中三年级学生的学习习惯，结果表明，学生随着年龄的增长，其学习习惯的得分并不





增加。据此认为，学习习惯是在小学低年级就形成了，以后如果不给予特别的教育，形成的习惯难有多大改进。那种认为树大自然直的观点是不可取的。一棵带有枝枝杈杈又弯弯曲曲的小树，长大能直吗？因此，尽早培养学生良好的学习习惯是非常重要的。学生年龄越小，越容易养成良好的学习习惯，形成的良好习惯也越容易巩固住。不良的学习习惯发现得越早，也越容易纠正。我们正是基于这种认识，从小就注意培养良好的学习习惯。

学生的不良习惯积累越多越不容易建立良好的习惯，因为任何习惯都是比较牢固的暂时神经联系，要想改变它，必须做出巨大的努力，花费很大的气力。例如，有的学生形成上课不集中注意听讲的坏习惯，即使在教师的教诲下有了改正的决心，有时好了几天却又犯了。犯了又改，改了又犯，这需要长期的意志锻炼，有时是非常痛苦的。所以，那种认为小学低年级要让学生放纵一些，到了高年级再来培养学生学习习惯的做法是不正确的。

学习习惯形成的标准一般有3条：一是动作的速度，指经过多次反复练习，组成学习习惯的一系列动作的敏捷性日益提高；二是动作的质量，指动作的精确性和协调性应该不断提高；三是学习者本身的体力消耗和脑力消耗要不断维持相对平衡。如果学生某种学习活动达到上面3条标准，说明他某种学习活动的习惯已经养成。

学习习惯的形成是一个长期复杂的过程，这一过程的心理发展规律主要表现在4个方面：





### 1. 由外部支配到内部控制的过程

小学低年级学生的学习习惯是在教师和家长的要求下或模仿他人情况下形成的。例如，小学低年级学生上课注意听讲、积极思考问题以及认真完成作业等学习习惯的形成，主要靠外力作用，很少出于内部自觉。到了小学高年级和中学，学生随着学习认识的提高，把老师和家长的要求转化为自己的内部动力，使学习习惯形成更趋于自觉性，表现在任何情况下，都能自觉地努力学习。

### 2. 由简单到复杂的过程

学生在小学低年级的学习习惯是具体的、简单易行的。例如，上课铃响立即进教室准备好上课的文具用品，安静地坐在自己的位置上等。这些都是小学低年级容易做到的。但到了小学高年级和中学，随着学习认识水平的提高，知识的不断增长，那些抽象的比较复杂难做的学习习惯、应用系统学习方法的习惯等良好学习习惯在学习活动中将日益得到巩固。

### 3. 由不稳定到稳定的过程

学生在小学低年级，由于年幼无知、缺乏自制力，一些良好的学习习惯是不稳定的。例如，语文课能认真听讲，但数学课听讲却不认真。而到了小学高年级和中学，在老师和家长的教育下，良好的学习习惯日益稳定，例如，对各学科出现的疑难问题都能独立思考等等。

### 4. 好习惯和坏习惯不断斗争的过程

在学习过程中，不是好习惯代替坏习惯，就是坏习惯代替好





习惯。教师和家长应根据学生的年龄、个性特征，培养其良好的学习习惯，抑制和消除不良学习习惯。克服坏习惯首先要使学生认识到坏习惯的危害，树立克服坏习惯的信心和决心。其次是锻炼学生与坏习惯斗争的意志力。意志在良好学习习惯形成中起着重要作用，孩子如果缺乏毅力，不能持之以恒，良好的学习习惯就难以形成。例如，有的学生既想学习又想看电视，为培养放电视时自己能坚持学习的好习惯，就要以顽强的毅力抑制看电视的念头而坚持学习，经过多次反复，就能形成当别人看电视时自己仍能坚持学习的好习惯。

### 三、养成良好学习习惯的好处

国内外教学研究统计资料表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，20%与智力因素相关，80%与非智力因素相关。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中，习惯又占有重要位置。

古今中外在学术上有所建树者，无一不具有良好的学习习惯。进化论的创始人达尔文说：“我的生活过得像钟表的机器那样有规则，当我的生命告终时，我就会停在一处不动了。”达尔文所说的“规则”，便是指良好的习惯，当然也包括学习习惯。

就连智力超群的科大少年班的学生，在谈到自己成绩优异的



原因时，都强调自己有良好的学习习惯。其中，13岁进入科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字，记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来，便记住了3000多个汉字和3000多个英语单词。这是他量化的学习习惯。周峰该学习的时候就一心一意学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，一到点便准时打开收音机。这是他定时的学习习惯。周峰学习时总是全神贯注，思想从不开小差，精神略有溜号，便立即作出调整。这是他专心致志的学习习惯。

养成良好的学习习惯，有利于建立稳固的生理和心理的“动力定型”。习惯是人在较长时间内形成的规律性的行为方式，一旦形成便难以改变。长期有规律地安排学习的人，便可以养成良好的学习习惯。这种良好的学习习惯的形成，至少有3个方面的好处：

1. 可以通过生物钟、通过条件反射自动提醒你自觉地去该做的事。比如每天早晨及时起床，自觉地为上学做好一切准备；上课铃声一响自觉跑回教室做上课的准备；放学回家，每到广播英语或电视英语节目时间，就自觉地及时打开收音机或电视机。这些事情，对于一个有良好习惯的人来说，几乎都是靠生物钟、靠条件反射来自动控制的。如果不是靠习惯，这许许多多看似平常的事做起来就会显得手忙脚乱，甚至丢三落四，以至于使





你动辄被动，造成心烦意乱。

2. 可以发挥下意识的作用。下意识的特点是直接受习惯的支配。一般人都有这样的体验：吃完早饭准备上学，刚一走近自行车便随手掏出钥匙，接着打开车锁，然后朝着学校的方向前进。这些动作几乎连想都没有去想。这是下意识在发挥作用。同样道理，一个具有良好学习习惯的人，他的下意识会随时随地支配他按照平时习惯了的套路做那些与学习相关的事，使之在不知不觉中，事情做得轻轻松松，有条不紊。

好的习惯一旦养成，便可终身受益。世界上著名的“铁娘子”英国首相撒切尔夫人在谈及习惯时说：“有时事务太忙，我也可能感到吃不消，但生活的秘诀实际上在于把90%的生活变成习惯，这样你就可以习惯成自然了。毕竟你想都不用想就去刷牙，这是习惯。”撒切尔所说的“想都不用想”，实际上就是受习惯支配着的下意识在发挥作用。

3. 可以调动潜意识为学习服务。潜意识的特点是直接受人的情感和需要支配，受情景因素的影响。大多数学生都有这样的体验：心里已经清醒地意识到，嘴上也在说着贪玩儿不利于学习，今后不再贪玩儿了，可是鬼使神差地又贪玩儿了。为什么会这样？这实际是潜意识在支配他，是他的潜意识中有一种强烈的玩儿的渴望。一个养成了良好学习习惯的人，他对学习有一种亲和心理，他从心底里把学习当成了第一需要，当成了乐趣，不学习便难受。那些愿意玩儿的人拖他去整天打麻将、玩游戏机或保



## 第一章

习惯——造就人生的基础工程

龄球，他会感到没意思、无聊、难受。即使出于身体锻炼的需要或者不得已而逢场作戏，他的心思也仍然始终在学习上，甚至连睡眠做梦的内容也都与学习相关。这也是潜意识在发挥作用。

潜意识的作用非常大，一些科学家、文学家、艺术家之所以能在休息的时候，甚至在睡眠的时候产生灵感，都是因为他的潜意识与外界刺激，与自己不懈寻觅、孜孜以求、长期探索的问题之间保持着必然联系。剑桥大学的哈钦森在他的调查材料中说



笛卡尔

“有 70% 的学者承认在自己创造性的科研活动中，梦境发挥了重要的启示作用。”现代科学之父——笛卡尔认为，自己 1619 年 11 月 10 日晚上 3 个互不联系的梦造成了他生活的转折，梦境使他形成了关于方法论和数学物理方面的基本概念。1865 年，德国的化学家凯库莱坐在颠簸的马车上打瞌睡，梦中揭示了苯的分子结构之谜。1869 年，俄国化学家门捷列夫也是在梦中看见他日思夜想的元素周期表的。为什么两位化学家能够梦见苯环、元素周期表而普通的农民、商人却梦不到？答案很简单，就是因为前者具有这方面的潜意识，而后者没有。





### 小故事大智慧

一次学期数学抽考，教研员亲自来监考。开考还不到 20 分钟，教研员便悄悄与该校李老师开玩笑说：“我会算命，这个班里哪些学生比较优秀，哪些学生不太理想，我都知道了。”李老师不解，于是，教研员笑着在学生座位表上，圈了几个名字。“这几个是不错的，那几个不太理想。”考完后，李老师与班主任核实，班主任大为惊讶，说与实际情况完全符合。这么准的预测说是“算”出来的，那肯定是无稽之谈。那么，到底是什么让这位教研员有如此“神算”呢？

事后，教研员与李老师道出了谜底。原来他在巡视学生考试的情况时，注意了两件事——文具盒和草稿纸。“我看到有几位同学，文具盒里乱糟糟的，许多笔都丢弃在了文具盒的外面。而打草稿呢，有的打在桌子上，有的打在橡皮上，即使是在稿纸上做，也没有规律，随手而写。这都证明他们没有形成一个良好的学习习惯，在这样的情况下，是不会取得很好的学习成绩的。”“而另外有几位同学，他的文具盒干干净净，里面的文具摆得整整齐齐，而且还配了备用笔。说明他为这次考试做了充分地准备工作。再看他们的草稿纸，事前已经叠出了方格，考试时，一个格里打一题，非常清楚了。这些都证明他们有着比较良好的学习习惯，在这样的习惯引导下，就算没有太聪明的脑袋，也会取得好成绩。”

教研员用一句意味深长的话结束了他的分析——习惯，丈量着与成功的距离。

