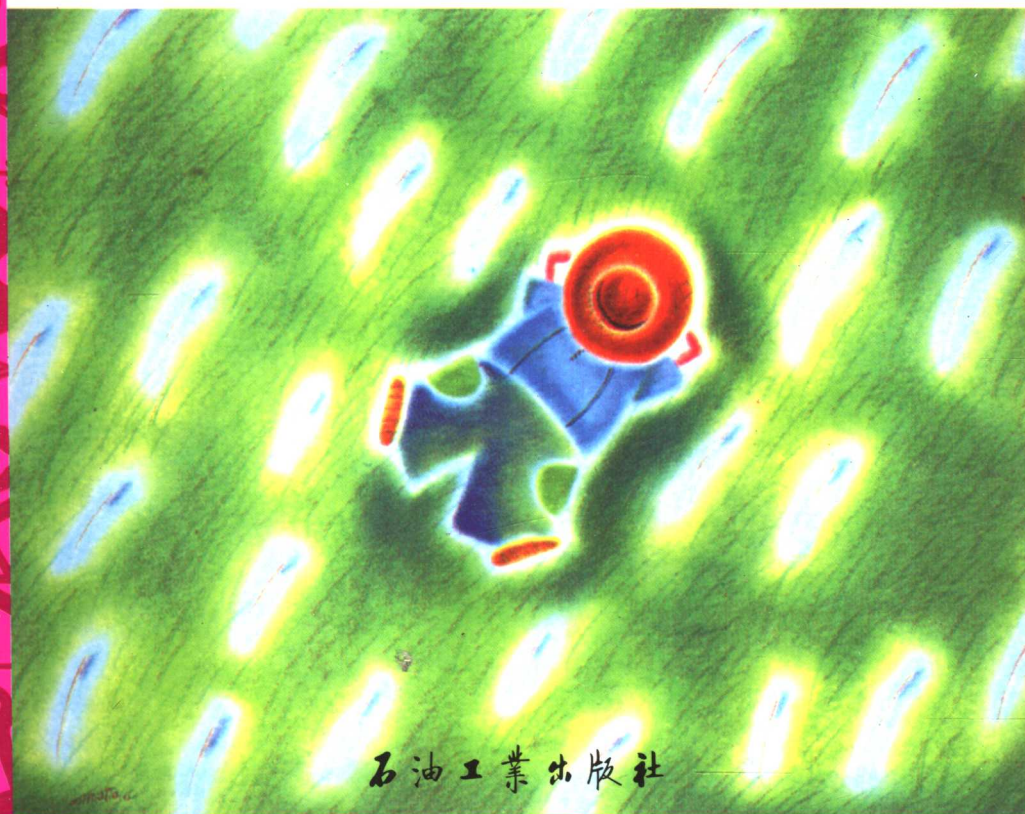


优秀中学生的 16个学习习惯

最高效的学习方法为你铺垫成功之路

金堂 编著



石油工业出版社

优秀中学生的 16个学习习惯

金堂 编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀中学生的 16 个学习习惯 / 金堂编著.
北京: 石油工业出版社, 2006.9
ISBN 7-5021-5666-6

- I. 优…
- II. 金…
- III. 中学生—学习方法
- IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 094226 号

最高效的学习方法帮你铺垫成功之路。

出版发行: 石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)
网址: www.petropub.com.cn
联系电话: (010) 64523558

经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京华正印刷有限公司

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
787 × 960 毫米 开本: 1/16 印张: 13.5
字数: 300 千字

定 价: 24.80 元
(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)
版权所有, 翻印必究

内容简介

本书从16个方面详尽地论述了学习过程中每一个环节、每一个步骤的良好习惯。养成这样的习惯是一个中学生取得优异成绩的保障。这些良好的习惯都是一批优秀的中学生的成功实践，他们用自己卓越的成绩和优良的表现证明了这些学习习惯是可借鉴、可效防、可提高的。

【读者对象：中学生】



一滴墨水引发你的思考
一本好书改变人的一生

总 策 划：张卫国
选题策划：郎东晓 艾 嘉
责任编辑：艾 嘉
封面设计：施凌云

投稿邮箱：freeflybb@126.com
销售热线：010-64523558



一、习惯比方法更重要

教育家叶圣陶先生说过，教育就是要培养学生良好的习惯。什么叫习惯呢？习惯是经过反复练习而形成的较为稳定的行为特征。正因为习惯是一种稳定性的行为，所以它才能真正地约束一个人。而方法只是一种解决问题的办法，不发展成习惯就不能长期作用于人。如果一个人学习很多的方法，而不注意养成一种良好的习惯，他会是一个聪明的人，但很难成为一个成功的人。

学习也一样，我们需要方法，更需要养成一种良好的学习习惯。所谓学习习惯，就是学生为达到好的学习效果而形成的一种学习上的自动倾向性。习惯所起的作用绝对大于一时一地所取得的考试成绩，而且习惯和学习成绩是密切相关的。当学生有了良好的学习习惯、生活习惯时，必定促进学习成绩的提高，二者是密不可分的，是“磨刀不误砍柴工”的关系。许多人的经历都证明，一个没有良好学习习惯的人，成绩是不可能优秀的。

著名心理学家王极盛教授经过多年的调查研究表明，不良学习习惯对学习成绩具有重大的影响。在被调查的人群中，有72.8%的学生都认为不良学习习惯对学习成绩有影响。王教授同时指出，高考状元的最大秘诀，就是热爱学习，并拥有良好的学习习惯。

二、哪些是良好的学习习惯

本书从十六个方面详尽地论述了在学习过程中每一个环节每一个步骤的习惯。养成这样的习惯是中学生取得良好成绩的保障。这些良好的习惯都是一批优秀中学生成功实践的总结，他们用自己卓越的成绩和优良的表现证明了这些学习习惯是可借鉴、可效仿、可提高学习效能的。

这十六个方面包括：科学用脑的习惯；合理利用时间的习惯；课前准备的习惯；课堂学习习惯；课后学习习惯；学习思维习惯；阅读的习惯



惯；从容面对考试的习惯；有效管理自我的习惯；合理要求自己的习惯；培养良好的同学关系的习惯；培养良好的家庭关系的习惯；培养良好的师生关系的习惯；良好的生活习惯；培养高尚人格的习惯；善于调节心理的习惯。

三、如何养成良好的学习习惯

有关心理学家指出，习惯形成的原因主要是由于一定的刺激情景与个体的某些动作在大脑皮层上形成了稳固的暂时神经联系——条件反射连锁系统。这样，当个体在同样的刺激情景作用下时，条件反射的连锁系统就会自动地出现，人就会自然而然地或自动地进行同样的有关动作。由此也不难看出，学习习惯的形成就是长期实践和应用良好的学习方法和策略，形成稳固的学习行为。

要培养自己良好的学习习惯，要从以下三个方面来努力。

（一）要充分认识什么样的学习习惯是良好的学习习惯，什么样的学习习惯能提高人的学习效能。本书从十六个方面进行了详尽论述，这些都是值得学习与应用的。

（二）向优秀的中学生学习，也从自己的成功经历中来总结。优秀中学生的学习习惯都是他们的实践证明了的，有一定的参考价值，和我们的实际情况相符合，我们自己好的学习策略也不可忽视，我们应强化为一种习惯。

（三）持之以恒地应用与实践。因为习惯只有通过不断地重复才能形成，也只有成为习惯，才会更有力地推动我们进步。

在此，衷心地祝愿广大中学生朋友能从本书中有所收益，愿书中优秀中学生的良好习惯能成为大家的习惯，愿广大的中学生朋友能更加优秀起来。同时感谢为本书编写提供帮助的各位同学、老师和朋友，还有参与整理、编写工作的邓琼芳、张先勇、陈赞洪、苏云标、魏艳珍、田春旭、马仕全、冯宝玉、徐登霞、陈海燕、邢迎丽、赵阿利、林贵州、王芳、李卉、余玲、涂德海、李玉平、刘金丹、夏云、刘祥天等老师。

我们的真诚回报

亲爱的读者朋友，首先感谢您阅读我社图书，请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书，获亲情馈赠”活动，凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠，我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议，并为填写这些信息的朋友免费赠送一本好书。

您的资料

您的姓名：_____性别：_____出生年月：_____电话：_____

文化程度：_____单位名称：_____

通讯地址：_____邮编：_____

E-mail：_____

特别提示新老读者：您的资料是我们与您取得联系、反馈信息最重要的途径，请务必填写工整。如果您的联络方式发生了变化，请再次填写此卡并及时邮寄或传真到我社。

您的意见《优秀中学生的16个学习习惯》（1-1）

您填写本卡的时间是：_____年_____月_____日

是什么促使您决定购买本书的？如果是报纸或杂志的书评，请写明具体报刊名称：

☐封面 ☐书名 ☐内容 ☐版式 ☐亲朋好友推荐 ☐索引及目录

☐书评：_____（报刊名）

您在何处购买到本书（请写明具体书店名称）：

☐新华书店_____ ☐民营书店_____ ☐大型书城_____ ☐其他_____

您希望通过什么渠道获得我社新书的消息：

☐信函 ☐传真 ☐书店 ☐网络 ☐其他_____

您有兴趣成为我们的会员吗？☐愿意 ☐不愿意

您会推荐本书给您的亲朋好友吗？_____

您对本书的综合评价和建议：_____

您最喜欢的一本书是什么？_____

您最喜欢的作者是谁？_____

别忘了保持联系

联系地址：北京安定门外安华里2区1号楼 石油工业出版社 社会图书中心 艾嘉

邮编：100011

E-mail: freeflybb@126.com

网址：www.petropub.com.cn

（此表复印有效）



1 科学用脑的习惯

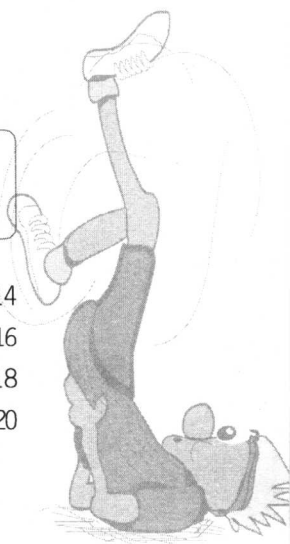
毛泽东同志说：“睡眠和休息丧失了时间，但却取得了明天工作的精力。”文武之道，一张一弛，我们要学会科学用脑，善于休息，始终保持清醒的头脑和充沛的精力，从而提高学习效率，掌握更多的科学文化知识。

1. 重视劳逸结合 2
2. 注意合理营养 4
3. 交替学习 6
4. 摸索出自己的生物钟 8
5. 学会休息 10

2 合理利用时间的习惯

只有懂得珍惜零星时间的人，才是真正的珍惜时间。充分利用零星时间，要巧妙、得当。善于挤时间的人，可用的时间就会比别人多，自然就能取得更加优异的学习成绩。

1. 有计划地支配时间 14
2. 专时专用，讲求效率 16
3. 今日事今日毕 18
4. 活用零星时间 20



3 为更好地学习作准备的习惯

成功在于选择，只有适合我们自己的东西才是最好的，同学们只要掌握好了这个尺度，选择一本最适合自己的参考书，一定能给自己的学习带来很大的帮助。

1. 坚持课前预习 24
2. 读透课本 26
3. 联系已学知识 28
4. 善于质疑 30
5. 选择适合的参考书 32

4 课堂学习中的习惯

听课是接受知识最关键的途径，课堂上的45分钟是最宝贵的时刻，要想提高学习效率，必须抓紧这有限的45分钟。课堂上的全力投入、认真听讲可以省去课下的许多麻烦。

1. 认真听课 36
2. 善做笔记 38
3. 积极答问 40
4. 勇于提问 42
5. 抓住每堂课的重点 44

5 课后的学习习惯

我们听完老师讲课之后，就如同吃完了一顿美餐，虽然味道很好，但是却不一定都能够消化和吸收掉。只有课后及时地复习总结，才能消化吸收好新知识，牢固掌握课堂学习的内容。



1. 课后及时复习总结	48
2. 认真完成作业	50
3. 从书本回到生活	52
4. 及时查漏补缺	54
5. 随时自测	56
6. 整理错题集	58

6 学习思维习惯

出色的学习要有独立思考的能力，只有通过思考，才能悟出其中的道道来。这既包括对知识的理解、贯通，也包括对学习方法的改进、完善，也就是想通、想透一个理儿、一种智慧。

1. 独立思考	62
2. 思维要创新	64
3. 把知识串起来	66
4. 总结经验与规律	68

7 好的阅读习惯

古今中外许多卓有成就的学者、专家的一个共同特点，就是他们不但善于从社会生活中获得各种知识，而且善于从大量的书籍中获得知识。“多读书，读好书”、“广泛涉猎、开阔思路”、“读书破万卷，下笔如有神”，这些有益的格言警句，就是他们读书治学经验的总结。

1. 晨读	72
2. 广泛地阅读	73
3. 勤做读书笔记	75
4. 积累知识	77



- 5. 制定详细的阅读计划 79
- 6. 背诵 81

8 良好的应对考试的习惯

学习的目的是为了掌握文化知识，我们只有不断地提高素质，才能取得中考、高考的胜利，才能为进入大学深造和步入社会奠定良好的文化基础和能力素质基础。因此在考试之后，要仔细认真地对试卷进行总结，总结失利的教训，促进自己在原有的基础上有更进一步的提高。

- 1. 事半功倍的复习 84
- 2. 要避免考前“开夜车” 86
- 3. 从容面对考试 87
- 4. 仔细审题，认真检查 90
- 5. 书写要快、齐、准 92
- 6. 考后要及时总结 93

9 有效管理自我的习惯

学习是场持久战，是马拉松赛跑，是从一砖一石开始累积起来的知识的高楼大厦。战争要有整体的战略方案，盖楼要先有蓝图。同理，学习也离不开合理的学习计划。

- 1. 制定适合自己的学习计划 96
- 2. 适当给自己加压 98
- 3. 拒绝粗心大意 100
- 4. 培养学习的兴趣 102
- 5. 培养专注精神 104



- 6. 自觉抵制不良诱惑 106
- 7. 激发好奇心 108

10 合理要求自己的习惯

性格体现在行动中，并通过行动来塑造。实践应具有广泛性。学习实践、生产实践都可以磨炼人的性格。特别要注意在复杂多变生活中，培养一种乐观向上的精神，培养不怕困难、勇于斗争的品格，从而适应学习和社会的需要。

- 1. 正视失败 112
- 2. 积极而主动地学习 114
- 3. 学会用耳朵倾听 116
- 4. 明确奋斗目标 118
- 5. 选择适合自己的学习方法 120
- 6. 扬长避短 122
- 7. 持之以恒，始终如一 124
- 8. 塑造良好的性格 126

11 培养良好的同学关系的习惯

英国大文豪萧伯纳曾有过这样一句名言：“假如你有一个苹果，我也有一个苹果，我们彼此交换，那么我们仍然是各有一个苹果；但是，假如你有一种思想，我也有一种思想，而我们彼此交流，那么我们每个人至少各有两种思想。”

- 1. 与同学合作 130
- 2. 正确对待同学间的竞争 132
- 3. 发现同学的优点 134



4. 与同学交流 136
5. 乐于帮助同学 138
6. 不耻下问 140

12 培养良好的家庭关系的习惯

家庭是我们的第一课堂，父母是我们的首任老师，因而家庭是我们成长的襁褓和最重要的基地，所谓“成也萧何，败也萧何”。我们都知道，一个民主的家庭氛围，可以让我们在平等、和睦、融洽的环境中成长，有利于培养我们随和、豁达而又乐观的情感和品性。

1. 孝敬父母 144
2. 营造欢快的气氛 145
3. 充分地理解父母 147
4. 善于和父母沟通 149

13 培养良好的师生关系的习惯

从幼儿园到小学，到初中到高中，一直到大學，老师引领我们学习科学文化知识，教会我们学习做人的道理，也许老师在每个学生的人生发展中都扮演着重要的角色。

1. 把老师当成朋友 152
2. 尊重老师 154
3. 多与老师沟通 156
4. 学会适应老师 158



14 养成良好的生活习惯

身体健康、精力充沛的同学上课时易于专心致志；相反，身体虚弱、病痛缠身的同学，课堂上就很难集中精力。因此，同学们平时应多参加体育活动，使自己有一个强健的体魄。

1. 保证充足的睡眠 162
2. 加强体育锻炼 164
3. 营造好的书房环境 166
4. 整理学习物品 168
5. 早饭必不可少 170
6. 超越游戏 172

15 培养高尚人格的习惯

一个人要想获得成功，就必须拥有积极的心态以及必胜的信心。在每个人的人生旅途中，在每个人积极行动的过程中，一定会遇到许许多多的问题和困难，只有坚持永不放弃的精神，不断地自我鞭策，自我激励，才能战胜自己，战胜困难，最后达成自己的目标。

1. 永不放弃 176
2. 谦虚谨慎 178
3. 冷静乐观 180
4. 强烈的责任心 183
5. 勇于承认错误 185



16 善于调节心理的习惯

挫折、打击、负担过重等对人产生外在压力，这种外在压力又会转化为情绪上的焦虑、心理上的紧张、精神上的负担等内在压力。当内在压力到达一定程度时，我们要像对待烈日下的轮胎一样，学会释放一些压力，缓解精神的紧张，调节不良情绪，学会给自己减轻负担。

1. 树立自信心 188
2. 坦然面对压力 190
3. 克服嫉妒心理 192
4. 克服消极情绪 194
5. 脚踏实地，消除浮躁 196
6. 直面挫折，选择坚强 198
7. 要有必胜的决心 200

1



科学用脑的习惯

毛泽东同志说：“睡眠和休息丧失了时间，但却取得了明天工作的精力。”文武之道，一张一弛，我们要学会科学用脑，善于休息，始终保持清醒的头脑和充沛的精力，从而提高学习效率，掌握更多的科学文化知识。

