

孙云晓◎主编

“五个好习惯”丛书

Making the Habit
of Learning

培养学习好习惯

孙云晓 赵霞◎著

爱学是万善之源

五个好习惯
成就孩子
幸福人生



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

1688例 · 图解

1688例 · 图解

Modeling the Habits
of Learning

培养学习好习惯

1688例 · 图解

1688例 · 图解



1688例 · 图解

孙云晓◎主编

“五个好习惯”丛书

Making the Habit
of Learning

培养学习好习惯

孙云晓 赵 霞◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养学习好习惯 / 孙云晓, 赵霞著. —北京: 北京师范大学出版社, 2014.1

(“五个好习惯”丛书)

ISBN 978-7-303-17194-1

I. ①培… II. ①孙… ②赵… III. ①品德教育 - 儿童读物 IV. ①G611

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246301号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

PEIYANG XUEXI HAOXIGUAN

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170mm × 240mm

印张: 11

字数: 144千字 印数: 1—10 000

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次印刷

定价: 29.00元

策划编辑: 谢影 责任编辑: 谢影

美术编辑: 袁麟 装帧设计: 尚世视觉

责任校对: 李菡 责任印制: 陈涛

营销编辑: 张雅哲 zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序言 PREFACE

培养好习惯的六个步骤

父母们都明白，教育孩子需要用好方法。那什么是好方法呢？在我看来，最好的也是最有效的儿童教育方法，就是培养良好的行为习惯。

说得更彻底、更准确一些，儿童教育的根本任务就是良好习惯缔造健康人格。说得更具体、更实用一些，就是通过培养仁爱助人、主动学习、认真负责、自我管理和尊重他人五个良好习惯，促进少年儿童健康人格指标的实现。如何有效地去做呢？这套“五个好习惯”丛书及《习惯决定孩子一生》，就是习惯与人格研究专家学者给予您的极为重要的建议。

有一位母亲跟我说：“我的孩子真讨厌，坏毛病太多了，不爱写作业、整天黏在电视跟前，上网玩游戏没完没了，您说怎么办呢？我都说他八百遍了，就是改不了。”

因为比较熟悉，我和她开玩笑说：“您要是这样说孩子八千遍，他就更改不了了。一位著名的儿科医生跟我说，一句话重复三遍就是对别人的折磨。您对孩子说的话重复了八百遍，他怎么受得了？”我建议父母们，如果不信我的话，可以把每天对孩子说的话录下来，录一星期放给自己听听，父母自己都会烦死。

孩子们对我抱怨说：“我妈妈真烦人，每天都唠叨不完，她只要嘴唇一



动，我就知道她要讲什么，因为她天天都讲一样的话。”

我也惊讶地发现，许多父母都像克隆人，对孩子唠叨一样的话：别看电视了，别玩游戏了，赶快写作业！你要是考不上好中学，怎么考上好大学？上不了好大学，以后怎么找好工作？没有好工作，你喝西北风去？这样的话说一遍两遍还可以，说多了之后就变成一堆噪声，只能让孩子情绪混乱、信心崩溃。这是您想要的结果吗？

实际上，没有一个孩子不想成为好孩子，也没有一个孩子不想好好学习。他学习不好可能是碰到了困难，孩子需要的是您具体有效的帮助，而不是唠叨或训斥。所以我给大家一个忠告——训子千遍，不如培养一个好习惯。

其实，许多父母已经开始重视孩子的习惯培养，可是为什么效果不明显呢？我发现，问题在于有些父母还是把习惯培养当成了说教的内容，而忽略了习惯培养是一套科学的教育方法，需要按其规律来做才会见效。

自2001年到2010年的10年间，作为中国青少年研究中心研究员和副主任，我一直在主持少年儿童习惯研究课题，即教育部的全国教育科学规划“十五”课题——“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”，后来接着做全国教育科学规划“十一五”课题——“少年儿童自我管理习惯培养与社会适应的关系研究”。

特别需要说明的是，我们的研究之所以能够取得突破性的成果，首先是有有一个强大的科研团队，如全国有几百所中小学和幼儿园参与了我们的研究；中国科学院心理研究所的张梅玲研究员与我共同担任课题组组长；在博士生导师邹泓教授的带领下，北京师范大学心理学院6位博士生深入北京11所小学，进行了为期一年的实验研究，对少年儿童行为习惯与人格的关系做了深入细致的探索。

“五个好习惯”丛书及《习惯决定孩子一生》，是我们10年课题研究成果与建议的普及版，是关于习惯培养内容与方法最为通俗和实用的读本，同样由我们课题组的专家学者所撰写。这次再版做了许多重大修改和内容

补充，可能更适合今天的父母和教师阅读使用。

在这里，我愿意试着分享一下习惯培养的六大步骤，或许会给大家一些帮助。过去曾经把提高认识和榜样教育合并为一个步骤，也是可以的，分开讲解的好处是可以更加细致，便于操作。

习惯培养的第一步——提高认识，或者说，引导孩子对养成某个习惯产生兴趣、认同和信心。

儿童时期最好的教育莫过于养成良好的习惯。所谓好孩子一定是有好习惯的孩子，所谓有问题的孩子一般都是坏习惯很多的孩子。一个坏习惯可能使人丧失了良机，而一个好习惯则可能使人走向成功。

什么叫坏习惯？坏习惯是藏不住的缺点。比如，“中国式过马路”被视为国耻，一般也难以改变，成为近乎疯狂的坏习惯。据公安部 2012 年前 10 个月的统计，全国因为闯红灯肇事导致涉及人员伤亡的道路交通事故 4 227 起，死亡 798 人，因违反道路标志标线导致 26 000 人死亡。还要死多少人才能够改变？

我给大家讲一个案例：

据 2012 年 6 月 8 日东方卫视和《新闻晚报》等媒体报道，当天 14 点 47 分，在华东模范中学考点外，一名考生突然出现，用不算急速的步伐走到考点门口。此时，考点大门已经关闭。“您的准考证呢？”考点工作人员问。“不是 15 点才开始考试吗？”考生一边出示准考证一边问。“同学，您没看到准考证上面清楚地写着英语科目考试 14 点 45 分停止入考场吗？”工作人员指着准考证上的一行字对考生说。此时，考生的妈妈也匆匆忙忙赶到，向工作人员恳求：“请帮帮忙吧，只迟到了几分钟，路上自行车坏了。不能参加考试会影响他一生的！”

但考点工作人员严格遵照考试规定，不放行迟到考生。焦急的妈妈无奈中给工作人员下跪，而冲动的考生则抬脚踢向大门，随后更是攀爬铁门，跳进考点内，被几名考点工作人员拦住。经层层汇报请示，最终确定这名迟到 2 分钟的考生不能入场，闻听此讯，考生的妈妈失声痛哭。



尽管高考前各方都会反复提醒，高考英语科目考试考生必须要在 14 点 45 分前进入考场，但每年还是有人会忽视“听力提前 15 分钟入场”的规定而错失考试机会。任何对自己负责的同学都不应该有这样低级的失误。

上面这个让人感慨的事情告诫我们，每个人都需要养成确认的习惯，否则就会有吃不消的苦头。对于一个学生来说，养成确认的习惯更会终身受益，例如，平时写完作业认真检查，考试的时候仔细审题，与别人有约的事情要牢记在心并提前落实等。这样的学生不仅学习成绩会好，为人处世也会受到欢迎。

有人会问，习惯到底是什么呢？习惯就是习以为常的行为，是一种稳定的自动化的行为，是经过反复练习而养成的语言、行为、思维等生活方式，它是人们头脑中所建立起来的一系列的条件反射。

习惯培养的第二步——明确行为规范，让孩子对养成某个良好习惯的具体标准清清楚楚。

北京市史家小学的一个男孩子上课时很调皮，把任课老师惹生气了，下课了全班同学都埋怨他。这个小男孩很懊恼，就去找他的班主任孙蒲远老师。

孙老师做过 40 多年的小学班主任，经验丰富，是一位全国特级教师。她听了小男孩的话说：“犯了错就认错还是好孩子嘛。那你准备怎么认错呢？”小男孩说：“我去给老师赔礼道歉，再给老师鞠个躬。”孙老师说：“鞠躬很好，会让对方知道你很有诚意。可是你会鞠躬吗？试一下我看看。”小男孩直挺挺地点了一下头。孙老师摇摇头说：“这不是鞠躬，这只是点头嘛，点头道歉缺乏诚意。”那个男孩愣住了，因为长这么大，他从来不知道鞠躬与点头有什么区别。

这时，孙老师站起来，给小男孩演示怎么鞠躬：挺胸抬头，双手自然下垂，然后上身向下弯曲与地面平行，这才是鞠躬。男孩子虔诚地练习了多次，去给任课老师认错时果然被接受。

孙蒲远不愧是全国特级教师，她教育学生不光有耐心，还细心，因为只有细致入微地指导，才能培养出真正的好习惯。甚至可以说，儿童成长

离不开细节的指导。

习惯培养的第三步——适时进行榜样教育，让孩子对养成某个良好习惯产生亲切而向往的感情。

天津社科院的关颖研究员曾经与儿子难以沟通，儿子房间里贴了许多篮球明星乔丹的画像，因为乔丹是他心中的偶像。后来，一向不喜欢篮球的关颖开始与儿子一起看篮球比赛了，并且收集了许多乔丹的故事，这让儿子对妈妈刮目相看，自然亲近了起来。关颖发现，只要与儿子谈乔丹，儿子就心服口服，因为他对这个偶像有认同感、亲切感。

许多偶像的身上具有榜样的因素，如果善于挖掘这些因素，使偶像逐渐变为榜样，就可能产生良好的教育效果。关颖就是这样做的，她借助乔丹这个榜样的力量，使全家人和谐相处，儿子的发展也越来越好。

青少年时代就是榜样时代和偶像时代，因为青少年的学习特点就是观察和模仿。当然，青少年的榜样和偶像并非都是名人，更多的是他们的伙伴。因此，父母和教师既可以选择孩子喜爱的名人榜样，也可以选择孩子的优秀伙伴，只要发现他们的某些好习惯，就会对孩子产生巨大的影响力。

习惯培养的第四步——坚持不懈的行为训练，让孩子由被动到主动再到自动，养成某个良好习惯。

美国的心理学家研究发现，初步养成一个习惯需要21天，而形成一个稳定的习惯需要90天。就是说，一个习惯的形成，一定是一种动作或行为能够持续一段时间，他们测算是21~90天。我们的研究发现，不同的行为习惯形成的时间也不相同，总之是坚持的时间越长习惯越牢。

举一个例子，孩子洗手您就得给他训练，不洗手就不能吃东西，只要是吃东西就必须洗手。吃饭的时候洗手了吗？看看，您老问孩子，还老看孩子，孩子慢慢就习惯了。开始一看妈妈，就知道“哦，我要洗手”，到以后他就不用提醒了，就如现在我们大人早上起来洗脸刷牙，还要提醒吗？这是习惯！养成了习惯就成了稳定的自动化的行为。

那么孩子的习惯养成呢，有一个由被动到主动再到自动的过程，因



此要训练。做父母的都很明白，孩子小的时候容易乱，早上起来，“我的袜子呢？我的鞋呢？裤子呢？”东找西找的，什么都找不到了，很乱。这就是没养成好习惯。

我建议父母们采取一个办法，孩子要从小就开始养成一些良好的习惯。比如，晚上睡觉以前，把衣服叠好，把鞋子放好，都放在一个固定的位置，把自己上学的书包有序地整理好。孩子开始不会，父母可以指导，演示一下，然后弄乱了让孩子做，孩子往往就很有兴趣，像军人一样，被子叠得整整齐齐。

培养习惯需要持之以恒，但开始的一个月是关键时期。过了这一个月，孩子就能够养成初步的习惯。所以说很多好习惯都要这么一步一步训练出来。

习惯培养的第五步——及时评估和奖惩，让孩子在成功的体验中养成良好习惯。

有的父母对孩子说：“这个假期你要好好把你写字握笔的姿势练好，开学前我要检查。”

这种要求恐怕不行，孩子经常管不住自己，笼统的要求对他们难以起作用。因此父母要把大计划分割成很多个小计划，并不断地与孩子一起总结评估：今天做得好，可以奖励一颗小星星；7天都得到小星星，可以换1颗大星星；得到3颗大星星，就可以获得更高的奖励。

这样，孩子每天都会知道自己是否进步了，并期待着明天的进步。

北京有一位妈妈，儿子上五年级，写作业磨蹭。在心理学专家的指导下，妈妈开始采取习惯培养的措施。

有一天，妈妈开始观察儿子到底是怎么写作业的。她发现儿子写一个小时的作业站起来七回，一回打开冰箱看看有什么好吃的，一回打开电视看看动画片开始了没有，不到十分钟站起来转两圈，这样写作业能不磨蹭吗？

于是妈妈对儿子说：“你是一个很聪明的孩子，完全能够学习好，但是我刚才给你数了数，一个小时站起来七回，是不是太多了？我看你写一个

小时的作业站起来三回就差不多了吧。”儿子一愣，想不到妈妈挺宽容的，说三回就三回。妈妈继续说：“你如果一个小时内站起来不超过三回，当天晚上的动画片可以多看。”儿子听了高兴得不得了。妈妈又说：“先别开心，有奖必有罚，如果你一小时写作业站起来超过了三回，当天晚上的电视就不能看，包括动画片。”

母子协议达成了。

结果五天下来，儿子有三天做到了，一小时写作业站起来不超过三回，兴高采烈地看了动画片。但是有两天忘了，一到了下午6点就急，因为不能看动画片，可怎么央求妈妈也不能看。

真正的教育自我教育，真正的控制自我控制。孩子就这样慢慢地变化了，一想到一个小时只能站起来三回，就会慢慢地控制，并用争取晚上看动画片来激励自己。

就这样，经过三个月的训练，这个孩子终于养成了专心写作业的好习惯。

我觉得这位妈妈就是一位教子有方的好妈妈。我从她的成功经验中，总结出了习惯培养的基本方法——加减法。也就是说，培养好习惯用加法，改正坏习惯用减法。您想让孩子养成什么样的好习惯，就千方百计引导他好的行为不断地出现，出现的次数越多，好习惯越牢。我们可以借鉴这个做法，就是给孩子一个可以接受的过程，让他们慢慢地把坏习惯改掉而养成好习惯，或者说用好习惯代替坏习惯。

习惯培养的第六步——形成良好的环境或风气，让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为孩子养成良好习惯的支持力量。

我们培养孩子好习惯需要注意，一定要形成一个良好的环境，因为环境对人的影响是巨大的。比如，在家里都不能骂人，孩子如果骂人，全家人都不理他，就是好的环境。

家里有个学生，最好的环境就是家庭成为书香之家。当孩子在学习的时候，父母千万别打麻将。有的父母边“哗啦哗啦”打麻将，边说：“儿子，好好学习啊，考北大、考清华。”他能考上吗？



再如，您老在家里看电视，一集接一集没完没了，看得泪水涟涟。您说：“孩子，别看电视，你要好好学习，写作业去。”您说这孩子能专心学习吗？

您知道孩子这个时候怎么办吗？有个孩子告诉我，父母看电视他不敢过来，但是他想看，他就把门开个缝儿，耳朵竖得尖尖的，用耳朵听电视，这多累呀！所以说人是环境的产物。那该怎么办呢？孩子不在家的时候您尽可以看电视，孩子学习的时候您最好别看电视。您是个大人都控制不了，孩子还那么小，他更抵抗不住诱惑了。所以，培养好习惯最需要父母和教师为孩子做出榜样，最需要建设良好的家庭、学校和社会环境。

我完全相信，身为父母没有人不希望培养孩子良好的习惯，问题是具体该怎么做。我们以阅读为例来探讨一下如何创造良好的环境来培养好习惯。

请父母们思考以下五个培养阅读习惯的关键环节：

人是环境的产物，父母是最好的榜样，书香之家最有利于培养孩子的读书习惯。所谓书香之家，就是家里不仅有很多书，并且父母具有读书习惯。孩子经常看到父母在读书，就会很自然地模仿，怎么可能不喜欢读书呢？

孩子都是喜欢听故事的，因为儿童的思维方式以形象思维为主，故事对他们最具魔力。如果父母坚持从幼儿阶段就给孩子读故事听，小学阶段坚持与孩子轮流读或者互相讲故事，孩子能不喜欢读书吗？如果固定读书时间，甚至固定舒适的阅读位置，更会有助于阅读习惯的养成。

儿童的阅读兴趣和能力都是有差异的。对于那些偏爱看电视或玩网络游戏的孩子，也有很多办法引导。比如，他看了电视连续剧《西游记》或玩了网络游戏《植物大战僵尸》，他可能会对原著或相关图书产生兴趣，父母跟他一起读效果更佳。

给孩子自主选择的权利，非常有利于培养孩子养成阅读习惯，而最简单也最有效的方法，就是经常带孩子逛书店或进图书馆。给孩子适量的钱，让孩子在书海浏览的基础上选择自己最喜欢和最需要的书。请注意：

儿童阅读兴趣第一，相信孩子会由兴趣入手敲开神奇的知识之门。

有些进入青春期的孩子好动不好静，他们开始对外面的世界充满好奇，而旅行就是富有魅力的选择。如果委以重任，请孩子查阅资料做旅行的设计与安排，特别是参观名胜古迹和名人故居，请孩子做导游，都可能促进孩子养成阅读的习惯。

完全可以相信，只要做到以上任何一条，孩子就有希望喜欢阅读。如果做到以上两三条，孩子就有希望养成阅读习惯，并且终身受益。

习惯的培养是一门科学。那么习惯培养的原则是什么呢？是要尊重孩子，尊重孩子的主人地位。习惯培养的目标是什么呢？是培养良好习惯来解放孩子的大脑，让孩子从一些低级的、束缚自己的不良行为习惯中解放出来，比如不磨蹭、不撒谎、不欺负人等。要使孩子生活得很有情趣、很有意义。

21世纪是两代人相互学习、共同成长的世纪，习惯培养的过程也是两代人相互学习、共同成长的过程。有些习惯孩子比大人形成得早，像环保，我们就要向孩子学习，父母和孩子一起成长。而且好的关系胜过许多教育，父母和老师跟孩子的关系越好越有助于孩子良好习惯的形成，这样才有亲和力，亲其师信其道。

习惯决定孩子命运，教育的核心是培养健康人格，培养健康人格最有效的途径就是从培养行为习惯做起。我们抓住行为习惯培养这个根本，就抓住了家庭教育最有效的一条途径，这就是我们家庭教育最基本的任务。让我们记住这样一句名言：家庭是培养习惯的学校，父母是培养习惯的老师，儿童教育就是培养好习惯，我们通过培养好习惯来缔造孩子的健康人格。



2013年11月于北京世纪城

目录 CONTENTS

序 言	培养好习惯的六个步骤..... 1
第一章	爱学习..... 1
	爱学是万善之源 1
	兴趣是最好的老师 5
	播下兴趣的种子 8
	让目标引领兴趣发展 14
	打造学习之家 17
第二章	乐读书.....19
	爱读书的孩子不寂寞 19
	读书是一件轻松有趣的事 22
	爱读书、会读书、读好书 27
	记录读书之路 33
	为家开一扇窗 35
第三章	能专心.....39
	注意是打开智慧之门的钥匙 39
	专心是学习好的保证 41
	保持注意有高招 45
	改正坏习惯用减法 52
	令孩子气定神闲的家 54



第四章	会提问.....56
	提问比回答更重要 56
	任何问题都有价值 58
	学会提问有方法 62
	莫对问题横加指责 68
	开放的家才能包容质疑 70
第五章	常实践.....72
	孩子的智慧在手指尖上 72
	从做中学 74
	提供实践的机会 80
	不以成败论英雄 86
	成为勤动手、爱创造的父母 87
第六章	认真听.....89
	倾听是学习的基本功 89
	学习成绩的分化往往始于课堂 90
	教给孩子方法比反复提醒更有效 95
	纠正不良的听课习惯 99
	好父母要学会倾听 102
第七章	做笔记..... 105
	笔记是学习的好助手 105
	好记性不如烂笔头 107
	形成自己的笔记策略 110
	从课内延伸到课外 117
第八章	早预习..... 119
	学会预习是学会学习的开始 119
	预习者是主动者 122
	这样预习最有效 124
	事事有准备 127

第九章	勤复习	129
	记忆决定着知识的掌握	129
	复习要趁早	132
	这样复习最有效	133
	寻找最适合自己的学习方法	139
	父母要参与孩子的学习	141
第十章	善用网络	143
	互联网将成为最好的学校	143
	网络带来学习方式的变革	146
	利用网络促进学习	150
	营造支持性的上网环境	156
后 记	五个好习惯成就孩子幸福人生	159

第一章 爱学习



爱学是万善之源

哈佛大学一位学生的父亲曾给儿子写了这样一封信：“我并不注重你在学校的学习成绩，那是靠不住的。关键是你一定要在学生时代找到自己的兴趣点，并努力去发展它。因为，在你学习的时候，强烈的兴趣会使你全身心地投入。”

20世纪最伟大的物理学家爱因斯坦曾说：“兴趣是最好的老师。”爱因斯坦的一生正是这句话的最好诠释。

儿时的爱因斯坦口齿不清，性情孤僻，不爱与人交往，被老师认为“做什么都将一事无成”。但爱因斯坦从小就表现出旺盛的求知欲和广泛的兴趣。

爱因斯坦5岁时，父亲送给他一个罗盘。他发现