



秦 榆 / 编著

Good habit



好习惯

培养孩子学习好习惯88法

学习好的孩子成绩之所以突出，是因为他们具有一般孩子所不具有的良好习惯。细细品味这本书吧，它将成为家长和孩子的良师益友。

中国商业出版社



秦 榆 / 编著

Good habit



好习惯

培养孩子学习好习惯88法

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯：培养孩子学习好习惯 88 法 / 秦榆编著. —北京：中国商业出版社，2004.12

ISBN 7-5044-5287-4

I. 好... II. 秦... III. ①行为能力—儿童教育 ②儿童—学习方法 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136313 号

责任编辑：唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京密云红光印刷厂印刷

*

880×1230mm 1/32 11.5 印张 220 千字
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
定价：22.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

“养成良好的习惯，就像储存道德资本。这样的资本在不断地增值，一生中都可享用它的利息。”“美德的习性不是可以在密室中养成的，良好的习惯一定要以明理的行为在坚毅地抗拒诱惑的斗争中形成。”

习惯对于我们生活有着极大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月地影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

在现代社会中，要想使自己的孩子学习成绩优秀，成为一名成功人士，创造卓越的成就，就必须从培养良好的习惯入手。

良好的习惯对于人的发展究竟有何意义呢？也许，木桶理论可以从某一个角度解释清楚。木桶理论认为，一只桶盛水的多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的木板。对于人的发展而言，同样如此。良好的习惯能够助人成功这已成不争的真理。下面举一个鲜为人知的例子来说明良好的习惯对促进成功所起的重要作用。

上个世纪 60 年代，前苏联宇航员加加林，乘“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了 108 分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他在 20 多名宇航员中，之所以能够脱颖而出，起决定作用的是一个偶然的事件。原来，在确定人员的前一个星期，主要设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细





节一下子赢得了罗廖夫的好感，他感到这个 27 岁的青年如此懂得规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

从更深刻的意义上讲，良好的习惯是人生之基础，而基础水平决定人的发展水平。大量事实证明，良好的习惯常常决定一个人事业的成功。

毫无疑问，培养孩子良好习惯的神圣责任，别无选择地落到了广大父母与教师的身上。

有人悲观地说：“中国孩子的坏都是向大人学的，没有人能够教孩子好习惯，教了也没用。”

而我却不这样认为，因为中国的绝大多数父母与教师是充满爱心的，一旦明白了良好的行为习惯能决定孩子的命运，自然会为了孩子而改造成年人的世界。

父母不可能也不必要成为教育家或心理学家，甚至不必要成为教师或教师的助理，但是，父母必须承担起最基本也是重要的责任——培养孩子的良好习惯，而良好习惯的核心是学会如何做人。

目 录

Contents

第一章

微笑是心灵结出的最美丽的花

——快乐学习习惯的培养



1

- 习惯 1. 培养孩子对学习产生兴趣的好习惯 \2
- 习惯 2. 培养孩子勤奋学习的好习惯 \7
- 习惯 3. 培养孩子专心学习的好习惯 \11
- 习惯 4. 培养孩子认真学习的好习惯 \15
- 习惯 5. 培养孩子刻苦钻研的好习惯 \20
- 习惯 6. 培养孩子虚心好问的好习惯 \23
- 习惯 7. 培养孩子学以致用的好习惯 \26
- 习惯 8. 培养孩子与父母一起学习的好习惯 \30
- 习惯 9. 培养孩子乐观放松的好习惯 \34
- 习惯 10. 培养孩子在乐观的家庭气氛中学习的好习惯 \38
- 习惯 11. 培养孩子活泼开朗的好习惯 \43

第二章

披荆斩棘,走向成功

——激励学习习惯的培养



47

习惯 12. 培养孩子选择有兴趣的突破口的好习惯 \48

习惯 13. 培养孩子自主选择的好习惯 \53

习惯 14. 培养孩子积极选择未来的好习惯 \58

习惯 15. 培养孩子自己选择的好习惯 \62

习惯 16. 培养孩子乐于成功的好习惯 \67

习惯 17. 培养孩子鼓励自己的好习惯 \72

习惯 18. 培养孩子正确对待表扬的好习惯 \76

习惯 19. 培养孩子正确对待训斥的好习惯 \82

第三章

不断自我完善是学有所成的保证

——订计划和自我完善学习习惯的培养



89

习惯 20. 培养孩子制订学习计划的好习惯 \90

习惯 21. 培养孩子及时调整学习计划的好习惯 \94

习惯 22. 培养孩子不断积累知识的好习惯 \98

习惯 23. 培养孩子保证学习时间的好习惯 \103

习惯 24. 培养孩子善于增强求知欲的好习惯 \107

习惯 25. 培养孩子善于获得成就感的好习惯 \111

习惯 26. 培养孩子正确评价自己的好习惯 \115

- 习惯 27. 培养孩子设定学习期望值的好习惯 \118
- 习惯 28. 培养孩子选择适合自己的学习方法的好习惯 \122
- 习惯 29. 培养孩子劳逸结合的好习惯 \126
- 习惯 30. 培养孩子效率第一的好习惯 \131
- 习惯 31. 培养孩子遵循记忆规律的好习惯 \135
- 习惯 32. 培养孩子掌握良好的记忆方法的好习惯 \139
- 习惯 33. 培养孩子交替学习的好习惯 \143

第四章

相信自己就一定赢

——自信学习习惯的培养



147

- 习惯 34. 培养孩子自信的好习惯 \148
- 习惯 35. 培养孩子用自尊激发自信的好习惯 \151
- 习惯 36. 培养孩子从小有自信心的好习惯 \155
- 习惯 37. 培养孩子树立坚强的自信心的好习惯 \158
- 习惯 38. 培养孩子树立信任是自信的源泉的好习惯 \162
- 习惯 39. 培养孩子克服自卑心理的好习惯 \169
- 习惯 40. 培养孩子用乐观产生自信的好习惯 \172
- 习惯 41. 培养孩子用性格决定自信心的好习惯 \176
- 习惯 42. 培养孩子营造自信型家庭环境的好习惯 \180
- 习惯 43. 培养孩子把批评罩上自信的光环的好习惯 \184



187

- 习惯 44. 培养孩子课前预习的好习惯 \188
- 习惯 45. 培养孩子专心听讲的好习惯 \193
- 习惯 46. 培养孩子积极回答问题的好习惯 \197
- 习惯 47. 培养孩子善于小结的好习惯 \201
- 习惯 48. 培养孩子善于提出问题的的好习惯 \205
- 习惯 49. 培养孩子善于自我激励的好习惯 \209
- 习惯 50. 培养孩子善于抓住一节课重点的好习惯 \213
- 习惯 51. 培养孩子记笔记的好习惯 \217
- 习惯 52. 培养孩子细心检查作业的好习惯 \221
- 习惯 53. 培养孩子及时查漏补缺的好习惯 \225
- 习惯 54. 培养孩子随时自测的好习惯 \229
- 习惯 55. 培养孩子课后复习的好习惯 \232



237

- 习惯 56. 培养孩子晨读的好习惯 \238
- 习惯 57. 培养孩子读杂书的好习惯 \242
- 习惯 58. 培养孩子查阅工具书的好习惯 \246

- 习惯 59. 培养孩子搜集学习资料的好习惯 \250
- 习惯 60. 培养孩子记日记的好习惯 \255
- 习惯 61. 培养孩子摘录的好习惯 \259
- 习惯 62. 培养孩子正确书写的好习惯 \264
- 习惯 63. 培养孩子写作的好习惯 \269
- 习惯 64. 培养孩子即兴写作和用电脑写作的好习惯 \275
- 习惯 65. 培养孩子阅读学习的好习惯 \281

第七章

“学”不思则罔，“思”不学则殆

——良好思维学习习惯的培养



285

- 习惯 66. 培养孩子独立思考问题的好习惯 \286
- 习惯 67. 培养孩子善于发现问题的好习惯 \290
- 习惯 68. 培养孩子善于分析问题的好习惯 \294
- 习惯 69. 培养孩子善于与所获得的知识建立联系的好习惯 \298
- 习惯 70. 培养孩子发散思维的好习惯 \302
- 习惯 71. 培养孩子善于做阶段性总结的好习惯 \306
- 习惯 72. 培养孩子从观察中学会思考的好习惯 \310
- 习惯 73. 培养孩子想像力的好习惯 \314
- 习惯 74. 培养孩子创造力的好习惯 \318
- 习惯 75. 培养孩子独立思考的好习惯 \322



- 习惯 76. 培养孩子自觉主动学习的好习惯 \326
- 习惯 77. 培养孩子良好的学习的好习惯 \328
- 习惯 78. 培养孩子主动主宰时间的好习惯 \332
- 习惯 79. 培养孩子锻炼多方面素质的好习惯 \334
- 习惯 80. 培养孩子独立完成作业的好习惯 \336
- 习惯 81. 培养孩子主动认真做笔记的好习惯 \338
- 习惯 82. 培养孩子主动提问的好习惯 \340
- 习惯 83. 培养孩子主动多读书报的好习惯 \343
- 习惯 84. 培养孩子主动提高学习效率的好习惯 \345
- 习惯 85. 培养孩子主动聚精会神的好习惯 \348
- 习惯 86. 培养孩子主动形成良好的生活的好习惯 \351
- 习惯 87. 培养孩子主动作息的好习惯 \353
- 习惯 88. 培养孩子主动远离不良生活的好习惯 \355

第一章

微笑是心灵结出的最美丽的花 ——快乐学习习惯的培养





好习惯

习惯 1

→ 培养孩子对学习产生兴趣的好习惯

兴趣，是孩子学习知识的动力源。激发孩子的学习兴趣，能够令孩子的学习从自发走向自觉。



陈宇华，1972年生，原籍中国，1978~1984年就读于长沙市48所子弟小学。1984~1990年随父母由湖南到福建厦门就读厦门一中。1990年以厦门高考文科第一名的成绩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年以当年大陆惟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。1998年就职于美国高盛投资银行香港亚太区总部。1999年就职于默多克新闻集团北京分公司。2000年1月创办华有德康信息技术有限公司。



和其他的孩子一样，陈宇华小时候也并不是特别爱好学习，陈宇华的父母后来回忆说。大家都夸宇华聪明，父母倒觉得，小时候她和其他孩子并没有什么太大的差别，无论从智力上，还是对学习的兴趣上。

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》、《幼儿数学》、《十万个为什么》等等，一有空闲的时候，就给她灌输，但是她并没有表现出多么大的兴趣。往往是父母一边讲，她一边玩，东张西望，心不在焉的，根本不感兴趣。“宇华，给爸爸背背昨天教你的那首诗，好吗？”“……”宇华摆弄着玩具。“鹅，鹅，鹅……”爸爸提醒道。“……”宇华还是不理，把玩具举起来，突然说：“爸爸，我要好多好多的玩具！”

父母也没办法。看看人家小孩，说：“来，给叔叔阿姨背首诗！”小家伙就摇头晃脑地背诗：“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川……”父母听着，十分羡慕。宇华连“鹅鹅鹅”都不会背。父母也不知道该如何办，甚至有时候想，这孩子是不是有点笨呀？

那时候，他邻居家有个小孩，就是爱玩，学习成绩非常差。虽然管得特别严，但成绩一直就是上不去。她的父母气极了，就逼她学习，结果逼也不行，照样地玩，就打她，谁知道打也不行，那小孩还挺倔，一边嚎叫，一边一个劲地喊：“我就不爱学！我就不爱学！打死我我也不学！”听了这小孩的话，不光她爸妈生气，宇华的父母也生气：现在这些小孩，到底想干什么？学习条件这么好，还不爱学，他们爱什么！



好习惯

宇华倒是挺喜欢小汽车的，整天拿着个小汽车摆弄，可这有什么用？“爸爸，汽车为什么四个轮子？”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？”“……有三个轮子，也就稳当了……”爸爸有些不耐烦，因为他正在看一条重要新闻。“那，自行车怎么只有两个轮子？”爸爸放下了报纸，有些吃惊又有些尴尬地看着宇华，宇华正睁大眼睛看着他。父女对视了一分钟，爸爸才缓过神来。

从宇华乌黑但充满了疑问的大眼睛里，爸爸像是看到了什么！“这不就是几何的几个基本原理么？”爸爸的脑子里像有个小火花跳跃了一下，当然，这只是实际生活中的几个小小的疑问而已，但正因为是实际的，不是比教学上的理论更鲜明、更活泼吗！爸爸知道该如何做了，像是大梦初醒一般！“好孩子，”爸爸一把把宇华扯到怀里。“来，爸爸给你讲！”爸爸就用最浅显的话，认认真真的给宇华讲着。令爸爸感到特别高兴的是：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，既不乱讲话，也不做小动作了。调皮、不爱学习、不会背“鹅鹅鹅”的宇华，现在多么像一个好学生啊！

这件事情给父母很大的启发，那就是：兴趣是最好的老师。以前听这句话，父母还不太相信，兴趣？她根本不去学习，哪里来的兴趣？她哪里知道学习的兴趣？难道，只是吃啊、玩啊这些兴趣？现在，父母明白了，兴趣不仅仅存在于课本中，课堂上，更多的是存在于现实生活中。

从此，父母也开始发现，宇华原来是个非常爱学习的孩子：她老是在不停地提问。“爸爸，为什么天是蓝的？”



“妈妈，为什么海水也是蓝的？”“为什么喝的水，洗脸的水，却没有颜色？”以前，父母会觉得烦，总是要么胡乱说说，要么搪塞不理——其实，还有一个原因，有的东西父母也不知道。这是不是大人的虚荣心在作祟呢？看来得好好看看《十万个为什么》了。后来，父母就把一切地方，都当作了宇华的大教室。

就这样，父母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“求知态度”得到了认真的回答，求知热情也就更加高涨起来，不断地提问，也在不断地获得知识。

怎样激发孩子的学习兴趣呢？我们给父母们的建议是：

1. 让孩子从学习中不断感受到乐趣

对未知的探索、对新知识的渴求，和我们旅游爬山一样，登得越高就看得越多越远，从而充满着获得知识的愉快。当孩子尝到这种乐趣之后，即使管得严些，孩子也容易接受了，因为孩子从中感到了快乐。

2. 让孩子从努力中不断体验到成功

学习是一个苦差事，如果只是一味地苦读，尝不到一点收获成功的回报，时间长了势必会厌倦。因此，对孩子的点滴进步和成功，我们都应看到并给予适当的表扬或鼓励，哪怕是一句“今天很不错”的话。孩子体验到成功的快乐，从而激励自己再下苦功夫去争取更大的成功。

3. 要帮助孩子在奋斗中不断瞄准新的目标

带孩子登山，我们总会常常指着前面某一处说，加把劲爬到那里歇一会儿。每次作业，每次考试，每次寒暑假，



父母都应该帮助孩子定出应完成并且努力后能完成的目标来。如今天作业争取 8 点前做完，这次考试力争平均分数达到 80 分，比上次高 2 分等。让孩子学习有目标，有奔头，这样不仅让孩子从目标完成上感到的压力而转为动力，更能让孩子从努力超前或超质量完成目标中常常体验到成功，为以后攀登更高的人生目标打好基础。不过在目标设置中一要防止要求过高，孩子努力了也完不成，他又何必去努力呢；二是不能随意在孩子已完成目标后再加码，让孩子感到我努力了反而会有更多的作业在等着我，与其如此，不如慢慢做。

4. 鼓励孩子参加课外活动小组

课外活动的实践，可以使孩子切身感受到知识的不足，需要进一步学习。如孩子对数学没有兴趣，鼓励孩子参加数学兴趣小组，多做数学趣味题，就会激发孩子学习数学的兴趣。