

Xiaoxuesheng Xuexi Xiguan Peiyang Fang'an

小学生学习习惯 培养方案

黄 波◎著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

小学生学习习惯培养方案

黄 波 © 著

图书在版编目(CIP)数据

小学生学习习惯培养方案 / 黄波著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5019-9922-4

I. ①小… II. ①黄… III. ①小学生—学习方法
IV. ①G622.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第215936号

总策划: 石 铁

策划编辑: 孔胜楠

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孔胜楠

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年12月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16.25

字 数: 160千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-9922-4 定价: 35.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

141042Y1X101ZBW

前 言

教育是什么？

很多教师会对这个问题嗤之以鼻：我天天都在做教育工作，还问我教育是什么？

你确定你天天做的那些工作是教育吗？或者，你做的是哪一种教育呢？

网络上曾疯传一篇关于教育的文章，叫“两个老师的较量”，大意是这样的：

某国家级重点中学高三年级有两个重点班。

开学第一节班会课上，老资格的高级教师黄老师面目慈祥地站在一班的讲台上说：“同学们，明年你们就要站起来接受祖国的挑选了，希望大家努力学习，把握这来之不易的学习机会，以优异的成绩接受祖国和人民的挑选。当然了，如果高考失利，那也没什么关系，条条大路通罗马，在平凡的岗位上，我们照样可以做出不平凡的事业。”

二班的学生走进教室时，刚从师范毕业的文老师已经在那里等候多时了。每个人的座位都被指定好了，教室前排放着一辆轿车模型，后排放着一辆自行车模型。文老师指着最后一排和最前一排的两个学生说：“余强、林可，请你们想象一下，如果余强骑着自行车和开着‘大奔’的林可在高速公路上相遇了，那么，谁应该给谁让路？”

余强和林可不知如何回答。“你们回答不出是吧，我来告诉你们答案。余强应该给林可让路，为什么呢？因为高速公路是为汽车修建的，你一个



骑自行车的，没有资格在这条路上奔跑。这虽然是想象，但有一天可能就是事实，它可能发生在二班每一个人的身上！显然，骑自行车的是高考中的失败者，开‘大奔’的是高考中的胜利者！”

教室里鸦雀无声。文老师又说：“请原谅我不给有些同学面子，我对座位排列的标准是，成绩好的坐前面，成绩差的坐后面。当然，如果你想坐到前面，离这辆‘大奔’近点，你就必须战胜一个个对手，让他们灰溜溜地坐到后排的自行车旁边去。”

高考结果出来了，二班以绝对优势战胜了一班，全班 56 人，55 人过线，唯有余强一人落孙山，上全国重点大学的有 32 人，而一班虽然也只有高峰一人落榜，但过重点线的只有 10 人。

那届学生毕业 10 年的聚会上，二班的学生大出风头。不少人是开着“大奔”来的。林可已官至副县长，陆彩霞是一家上市公司的副总，梅林读了博士后，是专程从美国赶过来的。而一班最大的官杨柳，是某报社的编辑部主任，发小财的有几人，真正意义上的“大款”一个也没有，不少同学是骑着自行车从城市的四面八方赶来的。

二班的落榜生余强没有来，他说他没有混出名堂，羞于来参加聚会。他发誓他会开着“大奔”来参加下一个聚会。一班的落榜生高峰来了，他是骑着自行车来的，还调侃着说这辈子和自行车是干上了——他开了个自行车修理铺。

5 年之后，又到了聚会的时候。二班的学生中，有三个人没有来：一个是林可，身为副市长的他，为了确保坐上市长的位置，竟然买凶杀害了另外一位副市长，现已被拘留审查；一个是陆彩霞，她因为窃取另外一家公司的核心技术机密触犯了法律，进了监狱；还有一个是余强，在这 5 年里，他左突右奔，还是没有出人头地，连个“大奔”的司机也没混上，他焦虑愤恨，住进了精神病院。

一班有两个人没有来：一个是杨柳，年初，这位刚正不阿的大记者，

因为曝光一个黑社会团伙，被人暗杀，以身殉职；一个是高峰，去年，德国一家自行车制造公司看中了这个技术精湛的修车匠，高薪聘请他去了德国，做高级技工，天高路远，他实在没有时间飞回来参加聚会。

这篇文章也许是杜撰的，但反映的却是活生生的现实。

一般情况下，高考之后，大家会说，文老师的教育比黄老师的教育好；10年聚会，大家也会说，文老师的教育比黄老师的教育好。

那么，15年聚会之后，大家又会怎么说呢？

教育不仅仅是教案。教案再怎么工整美观，也不能证明你的教育就是好的教育。

教育不仅仅是公开课。公开课再怎么精彩绝伦，也不能证明你的教育就是好的教育。

教育不仅仅是学生的考试成绩。哪怕你的学生个个考满分，也不能证明你的教育就是好的教育。

教育不仅仅是论文。论文再怎么字字珠玑，也不能证明你的教育就是好的教育。

教育不仅仅是专著。再怎么著作等身，你的专著再怎么畅销，也不能证明你的教育就是好的教育。

教育不仅仅是荣誉。“优秀教育工作者”“十佳教师”“特级教师”的称号，都不能证明也不能保证你的教育就是好的教育。

教育不仅仅是你的学生有“出息”。你的学生当了高官，有了厚禄，或是享有盛名，也不能代表你的教育就是好的教育。

爱因斯坦说：“当一个人把他在学校学到的所有知识全部忘掉，剩下的就是教育。”陶行知说：“千教万教，教人求真。千学万学，学做真人。”

教育是你面对学生绽放的每一次微笑，在学生心中绽放的太阳一样的光芒。



教育是你给学生的每一次善意提醒，使学生知道自己该保持正确的方向。

教育是你的每一次有力监督，使学生知道偏离正确轨道会有严重的后果。

教育是你为了使学生快乐地学会某个知识点而精心设计的一个教学环节。

教育是你为学生认真批改的每一次作业。

教育是你知道该对哪些学生言传身教说“谢谢”，该提醒哪些学生“你还没有说‘谢谢’呢”。

教育是当学生出现问题时你总能一直去想解决的方法，直到问题解决为止。

教育是你关心着学生的终身发展而不是目前的分数。

教育是当学生很辛苦的时候你会想着帮学生“减负”而不是继续加压。

教育是你关心学生的学习，更关心学生的品德和健康，而不是让学生牺牲健康或不择手段来取得好成绩以保证你的职称和奖金。

教育是你的学生一辈子都记住了你的话并且实践着，而不是交了考卷后一切归零。

教育是用心交换的心的欢腾，是用爱浇灌的爱的升华！

叶圣陶先生曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”

所以，教育不是形式！教育是你的学生养成了好的学习、生活习惯，养成了好的做人、做事习惯，是你的学生真真正正学会了爱，学会了生活，学会了幸福！

如果你的学生没有学会这些，你的教育就不是真正的教育！你只是在以教育之名混饭吃而已！或者，以教育之名沽名钓誉而已！

所以，让我们以教育之名行教育之实吧！不管是参加学生的 10 年毕业聚会还是 15 年毕业聚会甚至 50 年毕业聚会都能笑得开心，笑得坦然。

要做到这一点，就让我们从现在开始好好研究如何培养学生良好的学习习惯，并好好地付诸实践吧。

目 录

总 论 “四面汉歌”培习惯 偷得浮生半日闲	1
“偷懒”是一种技术	2
什么是良好的学习习惯	3
如何培养学生良好的学习习惯	8
 第一章 让学生养成认真学习的习惯	33
什么是认真	34
如何培养学生认真学习的习惯	39
以理服人	39
以情动人	46
定时升级,随时熏陶	51
巧用教学内容	51
巧用“学样”心理	54
操作培训,有的放矢	54
认真看	55
认真听	59
认真找	63
“开火车”游戏	64
定时提醒,有力监督	65



语言提醒·····	65
眼神提醒·····	66
手势提醒·····	67
表格提醒·····	68
奖状控温·····	69
惩罚监督·····	69
第二章 让学生养成有效学习的习惯·····	77
有效才是王道·····	78
先来“洗脑”·····	78
再来点“样品”·····	81
如何培养学生有效学习的习惯·····	83
授人以鱼——教师有效指导学生学习·····	83
授人以渔——教给学生有效学习的方法·····	99
第三章 让学生养成快乐学习的习惯·····	111
初识快乐“佳人”·····	112
利用理论研究·····	112
利用演讲稿·····	114
佳偶非天成，还需好媒人·····	118
“佳人”现身——以身作则，做一个快乐的老师·····	119
“巧笑倩兮”——用快乐的教吸引学生快乐学习·····	127
“两情相悦”——“学要乐装”，让学生自觉走上快乐学习的道路·····	131
第四章 让学生养成主动学习的习惯·····	137
为什么要主动学习·····	138

终身学习的社会要求学生主动学习·····	138
多管齐下，让学生养成主动学习的习惯·····	139
如何培养学生主动学习的习惯·····	142
期待学习的结果·····	143
享受学习的过程·····	148
主动“加油站”·····	156
奖惩激励·····	163

第五章 让学生养成创新学习的习惯····· 169

为何要培养学生创新学习的习惯·····	170
如何培养学生创新学习的习惯·····	173
勇敢是创新的前提·····	173
思考是创新的基础·····	183
求异是创新的关键·····	189

第六章 让学生养成多元学习的习惯····· 203

为什么要学会多元学习·····	204
生活需要点情趣·····	204
“德”和“体”先于“智”·····	205
有不一样才有精彩·····	206
培养学生良好的品德·····	207
明辨是非的习惯·····	207
尊敬长辈的习惯·····	211
富有爱心的习惯·····	214
热爱劳动的习惯·····	216
正确“告状”的习惯·····	219



诚实的习惯·····	221
“逗得起”的习惯·····	223
孝顺的习惯·····	224
解决问题的习惯·····	226
让学生拥有健康的身体·····	227
引导学生重视健康·····	227
指导学生走上健康之路·····	230
帮助学生扫除健康路上的“拦路虎”·····	239
后 记·····	243



总 论

“四面汉歌” 培习惯 偷得浮生半日闲

“偷懒” 是一种技术

什么是良好的学习习惯

如何培养学生良好的学习习惯





一、“偷懒”是一种技术

亲爱的同仁们，你们觉得教书累吗？你们想教得更轻松点吗？你们想做一个快乐的“懒”教师吗？

“懒”，不是一个褒义词，但其实每个人都有点“懒”，每个人都想“偷懒”——要不，那些全自动的机器如洗衣机、收割机等为什么那么受欢迎，为什么人们不省下机器钱勤快一点儿自己洗衣、自己收割呢？著名特级教师魏书生也说过，“学生能做的事，我决不自己做——我是一个懒人”。我也“学习书生好榜样”，憧憬做这样一个“懒”教师，轻轻松松地教学，快快乐乐地生活。谁不向往轻松美好的生活？教师也不应该追求“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。

有时候，“懒”不一定是坏事儿，只要“懒”得有水平，那就是“技术”！正是懒得洗衣、懒得亲手收割的人才发明了洗衣机和收割机呀！他们不仅自己学会了“偷懒”，而且还帮很多人“偷懒”，这样的懒人，大家都很喜欢，还恨不得有更多如此聪明的“懒人”帮我们“偷更多的懒”！

遗憾的是，到现在为止，我们还没有一部完全可以替代教师工作的机器，不然我们就可以开心地“偷懒”了。当然，幸运的是，到现在为止，我们还没有一部完全可以替代教师工作的机器，不然，我们就都失业了！

正因为这样，我们可以适中地懒一懒，用一种偷懒的教学法，那就是让学生养成良好的学习习惯，然后，让习惯督促他们学习，我们适当地指点指点，当一个“懒”教师。

“懒”是一门技术活，不是那么容易就可以“懒”的。但说穿了，它又很简单，那就是培养学生良好的学习习惯。好习惯养成了，学生终身受益，老师更是可以“偷得浮生半日闲”。

从教以来，我一直忙且快乐着，但偶尔也有烦心事：一是午睡，我是习惯睡午觉的，但我入睡比较难，午睡时间又比较短，所以，我最烦的是



被学生吵醒，一醒来就很难再入睡。以前，我也用过不少方法，但收效甚微，所以常常只能在教室里亲自守着那班精力旺盛不想午睡的小家伙，但这又让我的身体受不了。二是我不太喜欢教低年级，一年级的家伙儿，什么都不懂，什么都要问，什么都要从零开始。做练习时，你画个格子在黑板上，让他模仿，他也会弄得让你哭笑不得；你把一个答案写在黑板上，让他抄到本子上，他也会写错，甚至还张冠李戴地写到另一题的空格里面去；你让他在文章里找阅读题的答案，他就是“无数次与它擦肩而过，连肩膀都擦破了，也没擦出点儿火花来”；上课时，你让他回答问题，更是“千呼万唤不出来”；有些学生还总是将“j”的钩写到了右边，“t”的钩写到了左边；也总是有人将一个原本“五官端正，身姿曼妙”的字写得像个“天蓬元帅投胎”；教室里的卫生就更让人伤脑筋了……这让习惯于教高年级的我很不适应。

幸运的是，我们开始研究“小学生良好的学习习惯培养”这个课题，我们开始“四面汉歌”，从各方面培养学生养成良好的学习习惯。感谢这个课题，现在一切都好了，我终于可以“偷得浮生半日闲”——可以躲进宿舍睡午觉了，还把一年级教出了六年级般的感觉，我是怎么做到的呢？真正是“一言难尽”，读完此书您就知道了。

二、什么是良好的学习习惯

习惯？习惯真的有这么神奇吗？

那是！很多人都知道，习惯是个神奇的玩意儿，它可以将很多行为化为自觉，让老师轻松教学。而且，习惯对孩子的一生影响巨大，好习惯可以给人无穷的力量，坏习惯则会影响人的一生。但是，孩子们却不明白习惯的重要性，所以，我们有必要让他们细细品读“习惯”这个词语，让他们知道习惯会影响人的一生。

我们要培养学生良好的学习习惯，可是，良好的学习习惯到底是怎样



的学习习惯呢？综合国内外专家的叙述和我的思考，总结起来大概是如下几点：

1. 认真学习

很多学生学习时习惯东张西望，这边玩玩那边动动，吃吃零食，看看课外书，说说小话——当然，说“大”话的也有，做做小动作——当然，做大动作的也有……这样的学习习惯肯定是不好的，所以，我们要使学生养成认真学习的习惯。

2. 有效学习

有的学生，上课时也遵守纪律，也认真听讲，作业也按时完成，可是成绩就是不行。这就说明这些学生的学习缺乏效果。所以，我们还需要使学生养成有效学习的习惯，不要让我们教而无功，让学生学而无功，事倍功半。

3. 快乐学习

有的学生，虽然在老师和家长的督促下认真学习，可是，他一点儿也感受不到学习的快乐，觉得学习是一件很痛苦的事情。对于老师布置的学习任务，他一边做还一边发着牢骚，“唉！又要写这个”“唉！还要做那个”。这样怎么是好的学习习惯呢？正所谓“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，我们要使学生养成快乐学习的习惯。只有感到学习是快乐的，才能产生源源不断的学习动力。

4. 主动学习

有的学生，学习缺乏主动性：早自习读书，老师在就读，老师不在就不读；学习任务，老师监督就做，老师不监督就不做……有的孩子，家长管一管，就学一学，家长不管了，他就不学了……这些学生，似乎是在为老师或家长学习，完全不懂得学习是自己的事儿，缺乏主动学习的动力，这种完全被动的学习状态肯定不是良好的学习习惯。所以，我们要使学生养成主动学习的习惯，不用老师管，不用家长管，而是自己管好自己，什



么时候该学习了，就自觉去学习，主动去学习。

5. 创新学习

创新是推动科技进步的动力，创新是让生活美好的催化剂。没有创新，我们的科技不会进步；没有创新，我们的生活会变得枯燥无味。所以，我们要培养学生创新学习的习惯，拓宽学生的思维，让他们解放自我，张扬个性，创造更新更美的篇章。

6. 多元学习

“学习”的内涵是很广的，不过，很多时候，我们指的都是狭义的学习，其实，我们还需要学习做人，学习幸福地生活，学习与他人相处……有的学生虽然成绩不错，但是小小年纪就戴着两个“酒瓶底”，还有的学生因为只顾学习缺乏运动而体质较弱……健康是一个人最重要的基石，没有健康，一切都免谈。如果我们的孩子一个个才高八斗、学富五车，但却个个老态龙钟、病怏怏的，我们的国家还有什么希望，“东亚病夫”的帽子难道要重新戴起来吗？所以，我们要培养学生健康学习的习惯，即我们要使学生养成多元学习的习惯，让学生的生活丰富多彩，让学生的发展更全面。

——演讲稿：习惯是什么——

问大家一个问题：“你想成功吗？你想将来拥有舒适的工作、幸福的家庭、美好的生活吗？”

“想！”很好！这个答案非常棒！也非常理所当然！因为人人都想过上好日子！当然，好日子标准又因人而异。但是，我再问你们一个问题：“你们知道要想成功，需要具备什么条件吗？”

1988年，75位世界各国诺贝尔奖得主在巴黎聚会。有人问一位诺贝尔科学奖得主：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最重要的东西呢？”这位白发苍苍的老学者回答道：“是幼儿园！”那人奇怪了：“在幼儿园能学到什么东西呢？”“把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要，