

阶梯式学习法课题组 ● 编

习惯第一

北大清华学生 学习习惯研究



对北大、清华的学生进行调查，分析、总结他们共同的学习习惯。这些学生都是各地中学生中的高材生，他们的学习习惯能够给家长、教师、学生以启发。

XI GUAN DI YI

中国书籍出版社

北
科
院

Y
G744.2.46

习惯第一 ⁴

北大清华学生
学习习惯研究



.....◀

XI GUAN DI YI

阶梯式学习法课题组 ● 编

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯第一：北大清华学生学习习惯研究 / 阶梯式学习法
课题组编. —北京：中国书籍出版社，2007. 1
ISBN 978 - 7 - 5068 - 1506 - 2

I. 习... II. 阶... III. 学生—学习方法 IV. G642. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 164658 号

责任编辑 / 武 斌

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 周周设计

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址：北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编：100073)

电 话：(010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱：chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 11.5

字 数 / 138 千字

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 8000 册

定 价 / 19.80 元

版权所有 翻印必究

◀◀ 内容简介 ▶▶

北大清华学生是一个特殊的学习群体，他们是如何学习的问题常让人觉得很神秘。本书绕开了那些看似神奇的表面现象，从最基本的学习习惯入手，揭示了北大清华学生取得优异学习成绩的关键性因素：重视常规学习习惯，抓好常规学习习惯，就是学习效果好的法宝。

本书是“阶梯式学习法课题组”对北大清华学生学习习惯深入系统研究的成果，它将落脚点放在学习习惯的自我培养和训练上，既有科学阐述，也有详细的训练方法以及有效的训练方案，能真正帮助孩子形成好的学习习惯，切实提高学习能力。

前言

习惯无处不在，它具有巨大而顽强的力量，可以决定人一生的成败。在学习中也是如此。习惯，是学习的最终成果。养成了良好的学习习惯，每个学生都可能成为优等生。

《习惯第一——北大清华学生学习习惯研究》一书，是我们“阶梯式学习法课题组”对学习与实践的问题进行了深入研究的一项成果，该课题为中国关心下一代委员会儿童发展研究中心“十一五”重点规划课题，本书价值主要体现在：

1、明确了学习的首要目的

获得学习的能力是第一位的，分数、名次等是次要的。这对把分数放在第一位的教育者是一个提醒：孩子学习能力提高了，成绩不好都难；学习能力没提高，好成绩很难持久。对孩子来说，分数只是历史，能力却能伴随他的一生。

2、指出了获得学习能力的途径

获得学习能力的途径是：养成好的学习习惯。好的学习习惯比好的学习方法更有价值，它直接决定着学习质量的高低，影响学习成绩。这也带来一种启发：想获得学习的能力，提高学习成绩，应该在养成良好的学习习惯上下功夫。

3、绕开表面，从最基本的东西入手

北大清华学生是一个特殊的学习群体，他们是如何学习的问

题常让人觉得很神秘。该书绕开了那些看似神奇的表面现象，从最基本的学习习惯入手，揭开了北大清华学生的神奇面纱：重视常规学习习惯，抓好常规学习习惯，就是学习效果好的法宝。这也印证了“最基本的东西最重要”的道理。

4、深入挖掘，对学习习惯进行细化研究

在分析北大清华学生学习经验的基础上，该书总结出七种常规学习习惯，并对每种习惯的内涵进行了充分的挖掘，使一个个大的习惯变得细小、生动起来。这也有效避免了近年来很多习惯养成类书籍大而空的问题，拉近了本书与读者间的距离。

5、具操作性，指导方法具体可行

北大清华学生的学习经验虽好，但因其个性强而不一定适合每个人，不具备广泛的指导性。本书却抓住了这些个性中隐藏的共性，找到了规律，并提出了具体可行的指导方法和操作建议。与同类研究北大清华学生学习经验的书籍相比，本书的这种研究卓然突出。

本书是对北大清华学生学习习惯深入系统研究的成果，它将落脚点放在学习习惯的自我培养和训练上，既有科学阐述，也有详细的训练方法以及有效的训练方案，能真正帮助孩子提高学习能力，形成好的学习习惯。

阶梯式学习法课题组

导 读

目前，市面上介绍北大清华学生如何学习的书籍不少，但读者会有很多困惑，比如，北大清华学生的确很优秀、很值得学习，可他们的那些好经验用在自己身上却不“灵”，这是为什么？

各人情况不一，套用别人的方法，效果不一定明显，甚至会适得其反。读者读完一本书，只有能从中举一反三，灵活运用并最终找到适合自己的方法，形成自己独有的学习习惯，才能真正提高学习能力。

对于学生而言，学会学习、获得学习能力是第一位的，成绩是第二位的。原因并不复杂：成绩的起伏高低只是一时的，学习能力却会伴人一生。较强的学习能力，不仅会让人目前学习成绩优异，更会影响他今后乃至一生，使其在任何充满竞争的环境中都能脱颖而出。

学习能力从何而来？过去几年中，“北大清华学生学习习惯研究”课题组成员对数十名北大清华学生进行了调查研究，结果表明：他们学习能力强，比一般人会学习，归根结底是因为养成了良好的学习习惯。良好的学习习惯可以说是他们取得并保持好成绩的秘密武器。

我们先来认识一下习惯，习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。它是在长期的、反复的练习后养成的语言、思维、行

为等生活方式，是条件反射长期积累、反复强化的产物。人一旦形成了某种习惯，就会变成一种心理需要，如有违逆就会感到别扭、不舒服。比如我们每天清早起床要刷牙，不刷就觉得难受，这就是养成习惯了。习惯的力量巨大而顽强，学习习惯也不例外。学习习惯的好坏直接决定学习质量的高低，关乎学习成绩的好坏。

本课题组在研究中发现，和一般学生一样，北大清华学生同样是在预习、听课、复习、做作业这些学习环节下功夫，形成的也是一些基本的、常规的学习习惯，并无玄妙之处。而他们却利用这些常规的学习习惯，创造出非常规的学习效果。

其中有什么奥秘吗？

课题组进一步研究了北大清华学生的七个常规学习习惯：

一是预习的习惯——“做好准备是成功的首要秘诀”。预习不仅是学习的第一步，更是学生成功学习的起点。北大清华学生预习时有三个注重：注重合理安排时间（既有学期前预习，又有章节预习和课前预习等）；注重以思考为核心；注重把握预习的度。这样，学新课时自然得心应手。

二是上课的习惯——“向四十五分钟要质量”。上课这一环节直接影响学习成绩的高低。北大清华学生上课时有一些显明的特点，如：专注、积极回答问题、参与课堂互动、抓重点和难点、敢于提问、敢于质疑。这样卓有成效的听课习惯，对提高学习成绩非常重要。

三是课本利用的习惯——“真正读懂课本”。重视课本是一种很好的学习意识，而有效利用课本蕴藏着很多技巧。北大清华学生在课本利用方面，有自己的一些“道道”，如：确定目的再看课本、分类看课本、慢慢看课本、边看边记笔记、读活课本、利用

辅助工具看课本等等。

四是笔记的习惯——“举一反三记笔记”。好记性不如烂笔头，无论什么形式的学习，都不能缺少笔记。做好笔记有学问，绝不是随便记一记那样简单。北大清华学生十分重视笔记，既强调根据不同科目的特点选择不同形式的笔记如随手笔记、改错笔记、总结归纳笔记等，又强调“消化吸收”。

五是复习的习惯——“温故一定要知新”。复习是一种巩固性、深入性、发展性的学习，是学习的重要环节。高效的复习是提高学习成绩的主要途径之一，相较于那些从不主动复习的人来说，它甚至是一条学习的捷径。北大清华学生复习时有这样一些特点：及时、系统、多交流、有计划、反复、扬长避短等等。

六是写作业的习惯——“做题有学问”。作业是最直观的检查学习效果的方法，是强化巩固知识的重要手段，能为应试提供经验上的积累、技巧上的锻炼和心理上的准备。北大清华学生写作业时又有五种细的习惯：认真对待作业；对做过的题进行总结反思；先复习再做作业；选择性地进行课外作业；把作业当考试来要求自己等。

七是课外阅读的习惯——“拓宽知识视野至关重要”。学生进行一定程度的课外阅读非常必要。课外阅读不仅能为一个人的全面发展积蓄力量，提供可能，而且也能帮助广大学生学得更理性更活泼、更轻松更有效、更广博也更深入。北大清华学生在课外阅读方面的习惯表现出几大特色，如：先选、看书有目标、有重点、适当超前阅读、有记忆参与、重在坚持等等。

课题组的研究表明：清华北大学生重视的这些学习习惯，正是决定学习质量好坏和成绩高低的关键因素。他们之所以学习质

量高、学习成绩好，关键的原因就是他们没有在习惯表面原地打转，而是深入挖掘出了常规学习习惯后面隐藏的“奥妙”。

如何形成属于自己的好的学习习惯呢？我们在第一手资料的基础上，将每种习惯进行了细化分析，还提出了具有操作性的步骤和建议。

本书作为该课题的一项研究成果，既有丰富生动的案例，又有具体可行的指导方法，具有较强的可读性和操作性，值得一读。

目 录

第一章 做好准备是成功的首要秘诀	(1)
—— 北大清华学生的五个预习习惯	
学期前预习	(3)
章节预习	(6)
课前预习	(11)
思考是预习的核心	(15)
把握预习的度	(18)
第二章 向四十五分钟要质量	(23)
—— 北大清华学生的七个上课习惯	
专注	(24)
积极回答老师的提问	(28)
听课要抓重点、难点	(34)
记好听课笔记	(37)
加强与老师的互动	(42)
向老师质疑	(47)
善于提问	(50)

第三章 真正读懂课本 (53)

—— 北大清华学生的六个课本利用习惯

确定目的，再看课本 (54)

课本也要分类读 (58)

慢慢看课本 (60)

课本与笔记同在 (64)

把课本读活 (67)

利用好辅助工具 (70)

第四章 举一反三记笔记 (75)

—— 北大清华学生的五个笔记习惯

随手笔记 (76)

改错笔记 (80)

总结、归纳笔记 (84)

针对科目特点，选择合适的笔记形式 (89)

笔记一定要“消化吸收” (93)

第五章 温故一定要知新 (97)

—— 北大清华学生的六个复习习惯

及时复习 (99)

系统复习 (102)

多与老师、同学进行交流 (106)

复习要有计划 (110)

复习要反复 (115)

复习要扬长补短 (119)

第六章 做题有学问.....	(123)
—— 北大清华学生的五个写作业习惯	
认真对待作业.....	(125)
对做过的题进行总结反思.....	(129)
先复习再做作业.....	(133)
选择性地 进行课外作业.....	(137)
把作业当考试来要求自己.....	(141)
第七章 拓展知识视野至关重要.....	(147)
—— 北大清华学生的五个课外阅读习惯	
选的习惯.....	(149)
看书有目标、有重点.....	(152)
适当超前阅读.....	(156)
课外阅读也需要记忆.....	(160)
课外阅读重在坚持.....	(162)
附录：写给教师和家长.....	(167)

第一章 做好准备是成功的首要秘诀

——北大清华学生的五个预习习惯

凡事预则立，不预则废。

预习是一种很重要的学习习惯，它不仅是学习的第一步，更是学生成功学习的起点。几乎每一个成绩优秀的学生都有良好的预习习惯。

俗话说：磨刀不误砍柴工。预习能使我们在学习新课的过程中得心应手：

第一，让听课更有目的性

上课之前预知了听课的重点，有些内容也已经理解了，听课时就会有轻重，也会更加从容。反之，如果不预习，对学习的内容没有基本的了解，不知道哪里是该注意的，哪里是不用过多纠缠的，势必造成平均用力的局面。这样既浪费时间，又难以掌握重点，学习效率当然不高。

第二，能在学习中获得心理上的优势

因为已经理解了老师讲的内容，当然很容易跟上老师的思路，在别人还在思考老师的提问时，你可能已经说出了正确答案。这样听起来倍觉轻松。一节课下来，心里会有一种顺利而流畅的感觉，这极易形成一种心理上的优势，并转化为信心，帮助你超越其他同学。

相反，那些从不预习的学生对每节课都有一种生疏感，而生疏感容易给人带来紧张和畏惧，因而他们每一节课都高度紧张和

疲惫，甚至还会因遇到困难而沮丧。

第三，有助于查缺补漏

知识总是前后相关联，后面的新内容是以前面的知识为基础的。比如学习外语，如果前面的单词都不懂，怎能读懂一篇新课文？所以，在预习过程中，一旦发现已经遗忘或没有掌握某些旧知识，可以通过复习，在未接触新课前就做出弥补。

第四，能提高课堂笔记的质量

笔记应记住讲课中的重点内容，起到提纲挈领的作用。如果做了有效的预习，能更好地做到这一点。那些嚷着记笔记记到手酸的学生，一定连老师的语气词都没放过，老师讲什么就记什么，笔记成了录字。

第五，消灭学习中的拦路虎

这是预习的首要目的。预习是为学习新课做准备，对一些细小的生字和生词、浅显的语法等都可以“消灭”。这样我们在上课时就不必去纠缠一些细枝末节。

第六，能培养自学能力

终身学习既是一种习惯，也是一种生活方式。当今社会，信息瞬息万变，知识快速更新，这就要求每一个人时刻保持对新知识的敏感性要，能够迅速掌握，然后做到为己所

习惯分析：

汉语中，从辞源上看，习惯最早也写做“习贯”，有两种基本含义：一指习于旧贯，习于故常。《汉书·贾谊传》中记载，孔子曰：“少成若天性，习惯如自然。”二指长时间养成的不易改变的生活方式。战国时司马穰苴的《司马法》中有：“习贯成，则民礼俗矣。”

学习习惯对青少年尤其重要。青少年时期是“终身学习”奠基时期，学习习惯既决定学生能否成功，也影响他们品格的养成。

用。要做到这一点，没有良好的自我学习能力是不可能的。

预习就是培养自学能力的大好机会。通过预习，可以明确学习知识的一般程序和方法，这对我们今后的工作和生活大有益处。

因此，预习在学习中是很重要的。那么如何有效地预习？为此应该培养哪些与之相关的行为习惯呢？

学期前预习

为了在学习中不出现知识七零八落的局面，预习时应当宏观地把握课本，注意课程安排的系统性，知识前后联系的紧密性。要做好这一点，必须做好学期前预习。

学期前的预习就像站在山顶俯视整座山的全貌，是一种高屋建瓴式的学习习惯，它让我们对所有要学的知识心中有数。

一个认真做好了学期前预习的学生，拿起一本新学期的课本，不用翻开，就会知道整本书的大致内容，每一章的标题是什么都清清楚楚，每一节主要的知识点是什么也明明白白。他可能并不知道每一个知识点的具体内容，对如何学好和运用这个知识点也并不太懂，但是由于有了一种整体上的认识，起码做到了“胸中有丘壑”。对他而言，整本书的知识就像一间熟悉的房子里的家具，也许他还并不能搬动这间房内的所有家具，也不知道每一件家具的具体用途是什么，但是，他知道这一张桌子和这一张椅子的距离是多远，知道它们是配套用的，也知道它们最合适的位置在哪里。

总之，经过有效的学期前预习，一本书中所有的知识会在心中织成一张网，也许这张网还有漏洞，但是没有关系，这些漏洞

会在以后具体的学习过程中得到有效的补救。

不过，很多学生有这样的困惑：开学发新书之后，我也总是把书翻过一遍，为什么我的学习成绩不好呢？

这里有一个预习的层次问题。前面所说的，是学期前预习的最高层次，但很多同学只是把书走马观花地浏览一遍，对各个章节的编排根本就没有细看，更谈不上思考各知识点之间的联系与交叉了。这样的预习，只能让预习者有一个模糊的印象，对整本书的内容仍然是雾里看花。

对于学期前预习给学习的帮助，北大环境学院2002级的蔡俊深有体会：

提前预习是一个很好的习惯。在学习数、理、化、生、英语等课程时，我一般都要提前预习。有时候在一个学期刚开始，甚至是在学期开始前的寒暑假，就借来课本进行预习。

在学期前的预习中，我并不要求自己掌握每一个知识点、每一种方法，只要求自己知道这门课在讲什么、有哪些内容、有哪些新的思维、解决问题的方法是什么，并对其中自己感兴趣的东西进一步探讨。自己解决不了的问题，就想一想它难在哪里，并做好记号。

我从初一一开始就养成了这种超前预习的习惯，刚开始是数学，后来物理、化学、生物、英语都用了这种方法，一直到现在，我仍然坚持这一习惯。

这样预习给我带来的好处是增加了我学习的兴趣，提高了听课的效率，同时减轻了学习的负担。因为进行了整体的预习，就会基本知道这门课将要学什么以及这门课的重点、难点是什么。带着一些自己解决不了的问题去听课，听课就有了侧重点，听课