

培养孩子 良好学习 习惯的 60 个法则

陈斯雯 / 编著



江西出版集团·江西人民出版社

前言

学习习惯改变孩子的未来

播下一个行动，收获一种习惯；

播下一种习惯，收获一种性格；

播下一种性格，收获一种命运；

——美国心理学家威廉·詹姆士

一根小小的柱子，一段细细的链子，拴得住一头千斤重的大象，这不荒谬吗？可这看似荒谬的场景在印度和泰国随处可见。那些驯象人，在大象还很小的时候就用一条铁链将它拴在柱子上，无论小象如何用力挣扎都无法挣脱。渐渐地，小象习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，它也不再挣扎。

小象是被链子拴住，而大象则是被习惯拴住。

这就是习惯的力量。

美国著名的励志专家杰克·坎菲尔德在他的著作《心灵鸡汤》里写道：“如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——是你的习惯决定着你的未来。”

曾经有一项针对学生学习现状的调查，其中一项是最令家长头疼的问题是什么？我们惊讶地发现，让家长最为烦恼的不是学生的学习成绩，而是学习习惯。48.6%的家长“对孩子最不满意的是习惯差”，76.5%的家长认识到“习惯的好坏决定着学习成绩的好坏”。在中国青少年研究中心的“少年儿童良好习惯的调查研究”中显示，“学习不爱刻苦钻研，常常被动学习。”是当今学生七大不良习惯之一。这些数据与



培养孩子良好学习习惯的60个法则

问题，都让我们深刻认识到——真正左右学习成绩的往往是那些看似毫不入眼却是根深蒂固的学习习惯。

学习习惯不仅仅影响显露在外的学习成绩，实际上正是学习习惯引导着整个学习方式和学习效率的改变。它可能让学习获得成功，也可能让学习成为烦恼；它可以是优胜者的助手，也可以是失败者的陷阱；它或许是一种财富，也很可能是一种负累。这就在于孩子有没有掌握良好的学习习惯，好习惯是打开一扇成功之门的钥匙，同样，不良习惯也是走向失败的潘多拉魔盒。有一句话是这样说的：“开始，我造就习惯，后来，习惯造就我。”因此，我们必须重视从小培养孩子良好的学习习惯，“慎始则善终”，为孩子健康的人生奠基。

良好的学习习惯会赋予孩子一种优雅的学习气质，带领他们在学习中渐入佳境。本书通过60个小故事，告诉孩子们能够养成良好学习习惯的60个经典法则，我们把这些法则分为以下6篇：

让孩子渴望出类拔萃

像爱玩那样热爱学习

调整心态，愉快而有效地学习

擅长学习，才能喜欢学习

所有成功者都是阅读者

让孩子的生活充满想象

本书中的每个故事都蕴含着不同的道理，内容简单易懂，并有举一反三的效果；故事后面附以“小故事大学问”、“名人语录”、“小测试”、“思维训练”等小栏目，起到寓教于乐，画龙点睛的作用。

愿本书可以：

激发孩子的学习兴趣，开发孩子的学习潜能，

发挥孩子的学习优势，培养孩子的学习习惯，

让孩子对学习上瘾！

编者

目录



小故事

让孩子渴望出类拔萃

1. 患有口吃的 CEO → 信心创造奇迹 / 3
2. 英国首相曾经也是差生 → Never give up! 永不放弃! / 9
3. 巴尔扎克的手杖 → “我将粉碎一切障碍!” / 14
4. 黑蜘蛛结网 → 给自己一个必胜的信念 / 19
5. 曾国藩读书 → 没有超人的勤奋,就不会有超人的收获 / 22
6. 四兄弟爬山 → 成功源自坚持 / 26
7. 永远的座票 → 找寻属于自己的座位 / 28

大道理



培养孩子良好学习习惯的60个法则

小故事

- | | |
|---------------|------------------|
| 8. 柳公权发奋练字 → | 不断进取,才能出人头地 / 30 |
| 9. 范仲淹划粥割齑 → | 逆境出人才 / 35 |
| 10. 为自己挖一口井 → | 成功在于点滴的积累 / 38 |

像爱玩那样热爱学习

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 11. 求知若渴的李嘉诚 → | 掌握了知识就是获得了财富 / 43 |
| 12. 孔子拜师 → | 善于观察,学无止境 / 47 |
| 13. 诸葛亮归隐求知 → | 积累知识比积累金钱更重要 / 50 |
| 14. 随便翻翻 → | 不断储蓄你的知识 / 55 |
| 15. 董云七十拜师 → | 学习知识不在早晚 / 58 |
| 16. 童第周“水滴石穿” → | 有目标就会有追求 / 60 |

大道理

小故事

调整心态,愉快而有效地学习

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 17. 有钱的乞丐 → | 自己就是一座宝藏 / 65 |
| 18. 积极对待学习工作的王选 → | 保持乐观积极的学习心态 / 68 |
| 19. 爷孙俩与驴子 → | 学习必须有主见 / 76 |
| 20. 邮政大臣的选择 → | 把毫不起眼的事情做到极致 / 79 |
| 21. 探索科学真理的张衡 → | 人的天职在于勇于探索真理 / 81 |
| 22. 封人学做官 → | 认真是成功的秘诀,粗心是失败的伴侣 / 85 |
| 23. 知错就改的乐羊子 → | 学习不可半途而废 / 87 |
| 24. 懦弱的鲨鱼 → | 将失败踩在脚下 / 90 |
| 25. 丢失的玩具 → | 不要留恋过去的成绩 / 93 |
| 26. 苏轼改对联 → | 骄傲自满是进步的天敌 / 96 |
| 27. 从装订工到科学王子 → | 机遇偏爱有准备的人 / 99 |
| 28. 梅花鹿与狼 → | 没有竞争和压力,就没有潜力的爆发 / 101 |
| 29. 跨过那道沟 → | 疑虑是实现理想的唯一障碍 / 105 |

大道理

小故事

30. 自作聪明的小白鼠 → 依赖不能长久, 奇迹要靠自己创造 / 107
31. 哭鼻子的大仲马 → 感动自己, 才能感动别人 / 110

擅长学习, 才能喜欢学习

32. 爱迪生巧测灯泡 → 学习其实有窍门 / 115
33. 从倒数第一到名列前茅 → 了解你的学习类型 / 119
34. 节约有方 → 选择适合自身的学习方法 / 124
35. 楚王射箭 → 一次做好一件事 / 128
36. 爱提问题的麦克斯韦 → 好奇是成功的开始 / 131
37. 好奇善问的伽利略 → 打开一切科学的钥匙是问号 / 133
38. 苏格拉底收徒 → 多问几个为什么 / 135
39. 李四光为国争光 → 敢于提出自己的意见 / 138
40. 哥伦布竖鸡蛋 → 激发你的创造力 / 140
41. 神刀蒲元 → 勇于尝试新方法 / 144
42. 祖冲之精算圆周率 → 创新才能进步 / 147

大道理

小故事

所有成功者都是阅读者

- 43. 视书如命的彭总司令 → 读书给人以乐趣、光彩和才干 / 153
- 44. 王若飞的《工读时间表》 → 挤出时间来读书 / 156
- 45. 徐特立读书 → 读书要有好方法 / 159
- 46. 毛姆的阅读方法 → 依据情绪选择阅读 / 163
- 47. 苏东坡一书多读 → 究其一点, 各个击破 / 166
- 48. 仔细读书的金庸 → 读书要勤查字典 / 171
- 49. 酷爱读书的毛泽东 → 读书要会做笔记 / 175
- 50. 一目十行的列宁 → 快速阅读效果好 / 179
- 51. 司马光闭门背书 → 读书不可以不背诵 / 183
- 52. 张松背书 → 记忆是智慧的仓库 / 188
- 53. 马克思用读书来消除疲劳 → 读书要张弛结合 / 192
- 54. 专注读书的居里夫人 → 善于集中注意力, 等于打开了智慧的大门 / 196

大道理

小故事

让孩子的生活充满想象

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 55. 法布尔和屎壳郎 → | 兴趣是学习的助推器 / 205 |
| 56. 小普京的理想 → | 有理想就有了成功的方向 / 210 |
| 57. $2+5=10000$ → | 放飞想象的翅膀 / 215 |
| 58. 善于幻想的俄罗斯
“航天之父” → | 伟大的目标诞生于想象中 / 221 |
| 59. 跳蚤的故事 → | 唤醒酣睡的潜能 / 225 |
| 60. 赫希巴奇的设想 → | 天才的想象力 / 228 |

大道理

让孩子渴望
出类拔萃



法则 1 患有口吃的 CEO——信心创造奇迹

被人们称为“全球第一 CEO”的美国通用电气公司前首席执行官杰克·韦尔奇曾有句名言：“所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”凭着这种自信，在担任通用电气公司首席执行官的20年中，韦尔奇显示了非凡的领导才能。韦尔奇的自信，与他所受家庭教育是分不开的。韦尔奇的母亲对儿子的关心主要体现在培养他的自信心。因为她懂得，有自信，然后才能有一切。



韦尔奇从小就患有口吃症，说话口齿不清，因此经常闹笑话。韦尔奇的母亲想方设法将儿子这个缺陷转变为一种激励。她常对韦尔奇说：“这是因为你太聪明，没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明的脑袋。”于是从小到大，韦尔奇从

培养孩子良好学习习惯的60个法则

未对自己的口吃有过丝毫的忧虑。因为他从心底相信母亲的话：他的大脑比别人的舌头转得快。在母亲的鼓励下，口吃的毛病并没有阻碍韦尔奇学业与事业的发展，而且注意到他这个弱点的人大都对他产生了某种敬意，因为他竟能克服这个缺陷，在商界出类拔萃。美国全国广播公司新闻部总裁迈克尔就对韦尔奇十分敬佩，他甚至开玩笑说：“杰克真有力量，真有效率，我恨不得自己也口吃。”

韦尔奇的个子不高，却从小酷爱体育运动。读小学的时候，他想报名参加校篮球队，当他把这想法告诉母亲时，母亲便鼓励他说：“你想做什么就尽管去做好了，你一定会成功的！”于是，韦尔奇参加了篮球队。当时，他的个头几乎只有其他队员的四分之三。然而，由于充满自信，韦尔奇对此始终都没有丝毫的觉察，以至几十年后，当他翻看自己青少年时代在运动队与其他队友的合影时，才惊奇地发现自己几乎一直是整个球队中最为弱小的一个。

青少年时代在学校运动队的经历对韦尔奇的成长很重要。他认为自己的才能是在球场上培训出来的。他说：“我们所经历的一切都会成为我们信心建立的基石。”在整个学生时代，韦尔奇的母亲都始终是他最热情的啦啦队长。所有亲戚、朋友和邻居几乎都听过一个韦尔奇母亲告诉他们的关于她儿子的故事，而且在每一个故事的结尾，她都会说，她为自己的儿子感到骄傲。

在培养儿子自信心的同时，她还告诉韦尔奇，人生是一次没有终点的奋斗历程，你要充满自信，但无须对成败过于在意。



小故事大学问

韦尔奇的自信使他最终成为了全球知名的 CEO。其实，这种自信的态度对于每个人来说都是非常重要的。因为有了自信，就会对要去做的事情充满希望，而这种强烈的希望将会带来最终的胜利。

备受人们尊敬的美国前总统亚伯拉罕·林肯在生活中就是一个非常自信的人，他常说：“人是无所不能的，只要认为是自己应该去做的事情，就一定会找到出路。”

面对困难，不同的态度决定了最后的结果是成功还是失败。在学习上也是一样的。如果缺乏自信，即使头脑再聪明、学习再刻苦的孩子，也无法登上成功的顶峰。在学习上遇到难题的时候，绝对不可以畏惧、退缩，不可以产生“我不行，我做不到”的想法，一定要相信自己，时刻提醒自己“我行！我可以做好！”这样你就会慢慢拥有自信，并且渴望去学习。



自信心·小·测试

根据自己的实际情况对下列 15 句话作出选择，符合的画“√”，不符合的画“×”。

1. 很想让家人、老师和朋友看到自己用功学习的样子。()
2. 认为学习是件很有意思的事。()
3. 觉得学习是为了父母。()
4. 很羡慕那些学习好的同学。()

培养孩子良好学习习惯的60个法则

5. 在同学面前受到老师的表扬后会非常高兴。()
6. 有时为自己感到自豪。()
7. 认为只有独自在书房里才能专心学习。()
8. 认为还有很多事情比学习更难。()
9. 觉得那些只知道学习的同学很傻。()
10. 经常说：“我不行”，面对事情很消极。()
11. 考试时可以充分发挥自己正常的水平。()
12. 玩的时候也会想起学习。()
13. 曾经对同学或朋友说讨厌某个学科。()
14. 学习成绩不好时，常想象自己将来成为大学生后的样子。()
15. 如果别的同学买了一本新的参考书，我也要跟着买。()

[答案]

题号	答案	题号	答案	题号	答案
1	√	6	√	11	√
2	√	7	×	12	×
3	×	8	√	13	×
4	√	9	×	14	√
5	√	10	×	15	×

每答对一题得1分，计算出总分后查阅下表得出结论。

得分	自信心评价
0~5分	很差
6~8分	较差
9~11分	一般
12~13分	较好
14~15分	很好

如果测试结果显示你的自信心不足,那么你不妨试试英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出的可以帮助你增强自信心 10 条规则。

第一条:每天照 3 遍镜子。

清晨出门时,对着镜子修饰仪表,整理着装,务必使你自己外表处于最佳状态。午饭后,再照一遍镜子,修饰一下自己,保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。这样一来,一整天你就不为自己的仪表担心,而会专心致志去学习。

第二条:不要总想着自己身体的缺陷。

每个人都有各自的缺陷。你对自己的身体缺陷想得越少,自我感觉就会越好。

第三条:请记住,你感觉明显的事情,其他人不一定注意得到。

当你在众人面前讲话感到面红耳赤时,你的听众可能只是看到你两腮红润,令人愉快而已。

第四条:不要过多地指责别人。

如果你常在心里指责别人,这种毛病就可能成为习惯。总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

第五条:请记住,大多数人喜欢的是听众。

因此当别人讲话时,你不必用机智幽默的插话来博取别人的好感。你只要注意地听别人讲话,他们就一定会喜欢你的。

第六条:为人要坦诚,不懂不要装懂。

对不懂不知道的东西要坦白地承认,不能故作冷漠,否则,只会引起别人厌烦,不会提高你的自信心。

第七条:要在自己的身边找一个能与之分享快乐和承受痛苦的朋

培养孩子良好学习习惯的60个法则

友。这样在任何情况下你都不会感到孤独。

第八条:不要试图用酒精来壮胆提神。

如果你羞涩腼腆,那么就是喝干了酒瓶也无济于事。只要你潇洒大方,滴酒不沾也会讨人喜欢。

第九条:请记住,拘谨可能使某些人对他人含有敌意。

如果某人不大理你,则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人,少讲话虽不是最好的方法,但却是惟一的方法。

第十条:请记住,一定要避免使自己处于一种不利的环境中。

否则,当你处于这种不利环境时,虽然人们会对你表示同情,但他们同时也会感到比你地位优越而在心里轻视你。

