

美成教育  
MEI CHENG JIAO YU

# 教育，就是培养

# 习惯

下

——学习习惯与学习个性的养成

林格 著

JIAOYU  
JIUSHI PEIYANG  
XIGUAN



清华大学出版社



# 教育，就是培养习惯（下）

——学习习惯与学习个性的养成

林 格 著

清华大学出版社  
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

教育,就是培养习惯——学习习惯与学习个性的养成(下)/林格 著. — 北京:清华大学出版社,2007.11  
(养成教育)

ISBN 978-7-302-16175-2

I. 教… II. 林… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第148530号

责任编辑:张立红 姜 帅

封面设计:古 手

版式设计:孔祥丰

责任校对:邱 丽

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

社总机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印刷者:北京四季青印刷厂

装订者:三河市溧源装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:205×185 印 张:23.25 字 数:321千字

版 次:2007年11月第1版 印 次:2007年11月第1次印刷

印 数:1~15000

定 价:35.00元

---

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系  
调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:028059-01.

## 作者简介

林格，著名青年学者，教育专家，现任中国关心下一代工作委员会专家委员会负责人之一，中国青少年研究中心特聘研究员，国家社科基金申报项目——养成教育课题组组长。学术兴趣涉猎儿童教育、青少年发展战略等。教育代表作有《教育是一种大智慧》、《决定孩子命运的12个习惯》等。此外，还参与推动我国十余种本土化教育理念的创造、孵化及传播，较有代表性的有“养成教育”、“阶梯式学习法”、“回归心灵深处的教育”等，为我国教育理念的创新及教育品牌的设计实施进行了积极的探索。

## 内容简介

本书是国内第一套系统的养成教育专著，是作者经过八年的养成教育理论与实践的一个总结和理论提升，同时注意到读者的需求，行文尽量通俗易懂。因此，本书既是教师和父母实施养成教育的助手，也是学生培养良好习惯的帮手。

本书写作时间较长，经过中国关心下一代工作委员会专家委员会的审定，被列为全国养成教育实验学校（幼儿园）的通用教程。本书分上、下两册，上册主要介绍养成教育的基本理论、内容以及习惯培养方案，下册侧重介绍与学生当前学习任务紧密联系在一起的学习习惯，突出培养学生终身学习的习惯、在校学习的习惯以及形成自己的学习风格。内容详实、丰富，兼具理论性、可读性及可操作性。

# 前 言

养成教育的研究成果表明，优等生成功的两个关键内因是良好的学习习惯与学习个性。学习习惯的培养是学习个性形成的前提。

## （一）习惯决定命运

培养良好的学习习惯是养成教育的根本任务之一。

科学大师爱因斯坦曾说过这样一句俏皮话：

“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，剩下的就是教育”。这里的教育就是习惯。

习惯是一种多么顽强的力量，它可以主宰人的一生。因此，从小就应该建立各种好习惯，世界著名心理学家威廉·詹姆士有段名言：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。

结合孙云晓教授在《教育的秘诀是真爱》一书中对培养习惯的具体要求，综合起来，自我培养习惯主要有如下原则与方法：



## 教育，就是培养习惯（下）

### 1. 几代人相互学习，共同成长

我们完全可以说，这一代青少年是历史上最优秀的一代人，是值得信任并且大有作为的一代人。看看飞速崛起的信息产业，大展宏图的主将不正是年轻一代吗？

正如陈会昌教授所说，从历史高度看，当代中小学生的思想品德和个性面貌总的来说是在进步。

第一，青少年是时代精神最紧密的追随者；

第二，现在的青少年独立性、自主性明显增强了；

第三，青少年是当前市场经济社会道德价值体系的探索者和创建者；

第四，人格和人性的复归在现代青少年身上表现得非常明显；

第五，现代青少年，个性中的创新性也显然比过去的青少年好；

第六，现在的青少年其实并不是没有理想、抱负，只不过他们的理想不像我们过去那样“远大”、“空洞”；

第七，现在的青少年比过去更加外向，更富于激情，等等。

总而言之，培养良好习惯需要几代人相互学习、共同成长才能完成。

### 2. 培养习惯，警惕非人格化

习惯的养成是需要技能的，但是要想从根本上培养起良好的习惯，单靠技能是远远不够的。

譬如，有人提出微笑服务时，要求服务者露出八颗牙齿。大家可以对着镜子试一下，露出八颗牙齿时的笑容确实是灿烂的。应当说，这一要求是有依据的，但是，稍有社会经验的人也非常明白，露出八颗牙齿的笑容未必发自真心。假笑、干笑、傻笑、狂笑等，都可以露出八颗牙齿，这是人们所需要的吗？



由此，习惯培养应当人格化而不能单纯的技能化。说具体一些，就是在习惯培养过程中，应当以健康人格为核心目标，注意观念与情感的培养，对每一个好习惯都知其然知其所以然，从而晓之、信之、践之。

### 3. 尊重规律，讲究方法

一是关键在头三天，决定在一个月。

按照美国科学家的研究，一个习惯的养成需要 21 天。

中国习惯研究第一人周士渊先生分析，这 21 天是个平均数，养成的习惯不一样，每一个人的认真程度不一样，刻苦程度不一样，所用的时间肯定也不一样。既然这 21 天是个平均数，那我们用一个月的概念更好记，而且更保险，所以“培养习惯重在一个月，关键在头三天”。同时，周先生还总结出习惯培养的七个秘诀，即，

- ① 真正懂得重要性
- ② 找出可行性分析
- ③ 统筹安排，逐一击破
- ④ 关键前三天，重在一个月
- ⑤ 每天前进一点
- ⑥ 借东风
- ⑦ 坚持不懈，直到成功

美国著名教育家曼恩的名言，即“习惯仿佛是一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”

世界上的事情，怕就怕认真，怕就怕坚持。如果你凡事认真，坚持去做，就没有任何事情是难的。





## 教育，就是培养习惯（下）

二是习惯培养的步骤。

培养我们的良好习惯到底有哪些基本的环节和方法呢？

可以概括出六大步骤。

- ① 认识习惯的重要
- ② 与同学及相关人员一起讨论制定适当的行为规范
- ③ 进行形象感人的榜样教育
- ④ 持之以恒地练习
- ⑤ 及时而科学地评估引导
- ⑥ 逐步培养良好的集体风气

大家必须有足够的思想准备，培养一个好习惯或改正一个不良习惯是艰难的，也是必须的。

三是培养好习惯用加法，矫正坏习惯用减法。

培养好习惯需要用加法，持续 21 天就会开始养成；矫正坏习惯则需要用递减法，逐步减少不良行为的次数。我相信，每一个父母和教师只要有爱心和恒心，都可以有所发现、有所创造，完全有希望培养出孩子的好习惯和健康人格。

### 4. 没有训练就没有习惯

由正确认识向正确行为转化需要训练，由正确行为向良好习惯转化更需要训练，由不良习惯向正确行为转化尤其需要训练，没有训练就没有习惯。严格要求，反复训练，不断强化，是实现转化的关键。



一是训练必须持之以恒。

训练要持之以恒强调“反复”二字，不反复训练形不成习惯。养成教育是一个长期工程，养成一个好习惯不是一天两天，一个月两个月的事，需要长期抓，持之以恒；矫正一个不良习惯更不是三天两日的事，冰冻三尺非一日之寒。“习惯成自然”是需要时间的。

二是训练必须严而又严。

训练还要强调严格二字。训练就要有个“狠劲”，不见实效不收兵。练习的过程是个痛苦的过程，就得咬着牙坚持下去。只有经过痛苦的磨炼，才能养成好习惯。

在这一点上，我们应向原女排教练袁伟民同志学习，他在训练女排时就有个“狠”劲。平时，他非常关心、爱护女排队员，待她们和蔼、亲切，对她们的生活关怀备至。可一上了训练场，他的要求是非常严格的。女队员累得浑身出汗如水洗一般，他又扔过去一个球，“继续练！”女队员累得趴在地上起不来了，他又扔过去一个球，“还得练！”他知道，不这样练是打不出世界冠军的，没有这种“狠”劲，表面上是疼爱她们，可最终是害了她们。

三是训练必须要求具体。

良好的行为习惯只有通过反复的分解操作练习，才能形成自然的、一贯的、稳定的动力定型。有些操作过程较复杂的行为要求，可采用分解操作示范。如洗衣服这项行为训练内容，如果我们认为要求高、过程复杂，可以把它分解成五个步骤，一浸、二抹、三搓、四漂洗、五晾晒。这样就很容易掌握要领，且印象深刻。

四是训练必须纪律制约与自我要求相结合。

要克服不良习惯既需要内部的意志力，也需要外部的强制力，不能高估我们的自觉性，良好习惯的养成完



## 教育，就是培养习惯（下）

全靠自觉是不行的，必要的纪律制约是很重要的。争取家长、老师、同学的真诚监督和帮助，把纪律制约与自我要求结合起来。

### （二）学习个性决定学习效果

用适合自己的方式学习，似乎是所有优等生成功的第一秘诀。

在学习中要更好地把握自己的学习，只注重方法的模仿和学习是远远不够的，必须注意、认识、了解、发展及养成适合自己的学习个性，才能真正使自己的学习过程时时刻刻都处在控制之中，使自己的学习进程步步扎实，使自己的学习和生活充满丰富的思想，使自己的思想深刻、准确。

所以，形成学习个性才是每个人提高学习效果和效率的关键所在，也是锤炼人格和魅力的重要方法和步骤。

# 目 录

第一章 终身学习的五大习惯.....	1
第一节 主动学习的习惯.....	3
一、定义和内涵.....	3
二、培养要点.....	9
三、自我评估.....	13
第二节 不断探索的习惯.....	16
一、定义和内涵.....	16
二、培养要点.....	20
三、自我评估.....	25
第三节 自我更新的习惯.....	27
一、定义和内涵.....	27
二、培养要点.....	33



## 教育，就是培养习惯（下）

三、自我评估	39
第四节 学以致用习惯	40
一、定义和内涵	40
二、培养要点	44
三、自我评估	48
第五节 科学管理知识和处理信息的习惯	49
一、定义和内涵	49
二、培养要点	50
三、自我评估	52
第二章 在校学习的三大核心习惯	54
第一节 将课本读活的习惯	55
一、树立正确的课本观	55
二、不同课本不同读法	61
三、追求动脑，感悟每个知识点	67
四、重视笔记	73
五、利用好辅助工具	80
六、重视课外读本	84



第二节 悟透每堂课内容的习惯.....	92
一、搞好预习.....	92
二、读透老师.....	99
三、充分利用课堂上的“零碎时间”.....	105
四、积极回答老师提出的问题.....	112
五、有效地做笔记.....	118
六、有针对性地复习.....	124
第三节 动脑筋做题的习惯.....	132
一、先复习再做作业.....	132
二、做题过程中有意识地动脑.....	137
三、对做过的题进行反思.....	143
四、有选择性地做题.....	149
五、理解而非套用(针对公式).....	153
六、热心给别人讲题.....	158
第三章 克服不良学习习惯.....	165
第一节 纠正厌学的习惯.....	167
一、定义和内涵.....	167
二、纠正要点.....	168



## 教育，就是培养习惯（下）

教育

就是培养习惯

三、自我反省	172
第二节 纠正马虎的习惯	173
一、定义和内涵	173
二、纠正要点	175
三、自我反省	177
第三节 纠正没有目标的习惯	178
一、定义和内涵	178
二、培养要点	182
三、自我反省	184
第四节 纠正没有计划的习惯	185
一、定义与内涵	185
二、纠正要点	187
三、自我反省	189
第五节 纠正磨蹭的习惯	191
一、定义和内涵	191
二、纠正要点	192
三、自我反省	193
第六节 纠正不专心的习惯	194



一、定义和内涵·····	194
二、纠正要点·····	195
三、自我反省·····	199
<b>第四章 用自己的风格学习·····</b>	<b>200</b>
<b>第一节 决定学习个性的主要因素·····</b>	<b>201</b>
一、学习个性——只能养成，不能复制·····	201
二、决定学习个性的主要因素·····	202
<b>第二节 十种类型的学习个性·····</b>	<b>241</b>
一、反省型·····	241
二、尝试型·····	245
三、以本为本型·····	251
四、训练型·····	256
五、提问型·····	262
六、举一反三型·····	265
七、举三反一型·····	270
八、暗下功夫型·····	277
九、竞技型·····	281
十、合作型·····	285





## 教育，就是培养习惯（下）

第三节 通过训练形成自己的学习个性.....	290
一、肯定自我.....	291
二、认识自我.....	294
三、自我训练.....	317
四、超越自我.....	321
五、创造自我.....	330