

让良好的学习习惯，成就孩子辉煌的一生

PEIYANG HAIZI AIXUEXI
DE SANSHIGE HAOXIGUAN



培养孩子爱学习的 30个好习惯

王 阔◎编著

美国教育家赫尔认为：“习惯不形成，学习等于零。”孩子如果有了良好的
—— 学习习惯，自然就会成为学习好的学生。 ——

良好的学习习惯，有利于激发孩子学习的积极性和主动性；有利于形成学习策略，提高学习效率；有利于培养自主学习能力；有利于培养孩子的创新精神和创造能力，使孩子终身受益。

中国文史出版社

让良好的学习习惯，成就孩子辉煌的一生

PEIYANG HAIZI AIXUEXI
DE SANSHIGE HAOXIGUAN



培养孩子爱学习的 30个好习惯

王 阔◎编著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养孩子爱学习的 30 个好习惯 / 王阔编著. -- 北京 : 中国文史出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5034-6449-2

I. ①培… II. ①王… III. ①学习方法—儿童教育—家庭教育 IV. ① G791 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124731 号

责任编辑: 戴小璇

封面设计: 孙绍委

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 香河县宏润印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米, 1/16

印 张: 17

字 数: 220 千字

版 次: 2015 年 9 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

前言

著名教育家叶圣陶先生说：“什么是教育，简单一句话，就是要培养良好的习惯。”好的习惯可以克服惰性，化解困难，培养自信；差的习惯则让人玩物丧志，不思进取。

基础教育时期，在打好孩子基本功的同时，培养他们良好的学习习惯是关键。而在习惯养成过程中，良好习惯初步形成后的巩固环节至关重要。学习过程中学生主体的参与，离不开自我审视和自行调控。因为孩子们作为学习的主体，对自己的学习情况有最全面深入的了解，最清楚自己的发展过程和心理感受，他们对学习状态的自我感受往往比他人（包括教师）更深刻。人文主义心理学家罗杰斯认为：“当学习者自己可以决定评价的准则、学习的目的及达到目的的程度时，他才是真正地学习，并且对自己学习的所有方面负责。”

在叶圣陶先生众多的论著中多次提到“养成良好习惯”，如在《如果我当教师》中对教育有这样的论述：“我想‘教育’这个记号儿，往精深的方面说，一些专家可以写成巨大的著作，可是，就粗浅方面说，‘养成好习惯’一句话也就说明了它的含义。无论怎样好的行为，如果只表演一两回，而不能终身以之，那是扮戏；无论怎样有价值的知识，如果只挂在口头说说，而不能彻底消化，举一反三，那是语言游戏；都必须化为习惯，才可以一辈子受用。”学生到学校受教育，也无非是在各个方面养成好的习惯，对学生的教育，最终的目的也是要求学生养成良好的、终身受用的好习惯。

良好的习惯是教不尽的，任何的知识也没有教得尽的可能，那么，如何使教育起到最优化的效果，我们认为，教者，时刻要不为教做好准备。“知识那么多，哪里教得尽？样样知识一定要得老师

教了才懂得，也不是办法，教育虽然着重在‘教’字，最终目的却在受教育者自求得之。”“何为教，目的在达到不需要教，以其欲达到不需要教，故随时注意减轻学生的依赖性……”

为了达到不需要教，最关键的在于调动孩子们的积极性、求知欲，培养他们爱学习的好习惯。让孩子们做学习的主人，为他们自己的学习负责，做生活的强者，有明确的奋斗目标，对未知能去探索，有强烈的求知欲望；对是非有明确的界定，能分清好坏对错；对自己能严格要求，自制能力强，成为“学会学习”的一代新人。创造一定的自主学习空间，激发学习动机，提高学习效果，并且培养学习者自主学习的能力，以便他们离开学校以后能继续学习。培养自主学习能力要以学习者本身为主体，自主学习能力不是教师“教”出来的，而是学习者自己发展的。

本书是为适应教育改革和教育学课程改革的需要而编写的，反映了“素质教育理论”、“创新教育理论”、“主体教育思想”、“民主教育理论”、“个性教育理论”等充满现代气息的教育理论，选择了一些短小精悍的事例和生动有趣的故事，以帮助学习者开拓眼界，揭示教育规律。希望能给孩子们的学习实践一定的指导！

目 录

第一章 兴趣是最好的老师

有些事情父母不用督促，孩子就能自愿地去做，这就表明孩子对此是有兴趣的。一旦父母发现孩子的兴趣，就应该积极地鼓励与支持，应以正确、适宜的方法培养孩子的兴趣，帮助孩子稳定兴趣，持之以恒。孩子不愿意做的事情，父母切忌粗暴地强迫孩子去做，也不能完全按照自己的意愿去要求孩子做这做那，那样只会适得其反。

兴趣是孩子学习的翅膀 / 2

兴趣培养要顺其自然 / 7

第二章 尊重孩子的好奇心

好奇心是萌发创造性的起点和火花，对事物好奇，才会产生思考和探索。孩子对一切都感到新鲜、好奇，他们对什么都想了解，都爱问个明白。父母不但要有耐心，而且要尊重孩子。孩子的好奇心如果受到肯定和鼓励，便会继续探索、思考和学习；要是受到压抑，就会丧失自信心和探索的兴趣。

好奇心是探索新知的动力 / 14

好奇心造就科学家和诗人 / 17



第三章 培养谦和的美德

没有一个人能够有骄傲的资本，因为任何一个人，即使他在某一方面的造诣很深，也不能够说他已经彻底精通，彻底研究全了。“生命有限，知识无穷”，任何一门学问都是无穷无尽的海洋，都是无边无际的天空，谁也不能够认为自己已经达到了最高境界而停步不前。孩子特别是聪明的孩子容易产生骄傲自满的情绪，父母应给予积极的引导，培养孩子谦和的美德。

谦受益，满招损 / 22

不懂就问，不耻下问 / 25

第四章 激发孩子的自信

人的一生不可能只是坦途与鲜花，有时也会有坎坷与荆棘，自信是每个人走向成功的重要因素。只要有自信做伴，没有战胜不了的困难，获得成功也就顺理成章。父母应该帮助孩子从小养成自信的习惯，这能让孩子受用一生。

自信心是一种积极的心理品质 / 30

让缺憾成为奋进的动力 / 34

第五章 培养孩子的责任心

梁启超说：“凡属我受过他好处的人，我对于他便有了责任。凡属我应该做的事，而且力量能够做到的，我对于这件事便有了责任，凡属于我自己打主意要做的一件事，便是现在的自己和将来的自己立了一种契约，便是自己对于自己加一层责任。”责任感对一个人来说是极其重要的，父母要重视孩子责任感的培育。

责任心是一种重要的素质 / 42

对小事负责才能担当大任 / 46

第六章 让孩子养成独立自主的习惯

独立自主性是指在思考、想象和活动中，较显著地不依赖、不追随别人，能够相对独立地进行活动。独立自主是健康人格的表现之一，它对孩子的生活、学习质量以及孩子成年后事业的成功和家庭生活的美满都具有非常重要的影响力。

拓展天赋，形成独立的个性 / 52

让孩子学会独立做事 / 57

第七章 让孩子学会分享

分享包含的内容是多方面的，不仅指能与人共享物质与精神方面的快乐，也指与人分担忧愁。分享不是一种失去，而是一种互利。而孩子的分享意识和行为不仅受到分享物品的数量、性质和用途等因素的影响，而且还受到其年龄、性别、性格、能力、兴趣爱好等因素的制约，父母在培养孩子分享素质时，要考虑到孩子的心理特点。

爱能包容大千世界 / 62

比天空更广阔的是人的胸怀 / 65

第八章 学会做时间的主人

孩子能否安排好自己的时间，与他的学习效率有很大的联系。不珍惜时间、无法合理安排时间的孩子往往缺少自我控制的能力，缺乏不断前进的动力。如果父母在早期教育中让孩子养成了良好的时间观念，就等于给了孩子知识、力量、聪明和美好的开端。



因为善于利用自己时间的人将会获得高效率的办事结果，也是最
能出成绩的人。

及时当勉励，岁月不待人 / 72

调节好你的时间节奏 / 76

第九章 一分辛勤一分才

爱因斯坦说：“在天才与勤奋之间，我毫不迟疑地选择勤奋，
她几乎是世界上一切成就的催产婆。”事实上，一个勤奋的人，
他能够取得的成就必然比其他人要多，父母要注重培养孩子勤奋
的习惯。勤奋不仅包括学习时的态度，也包括学习专业知识时注
重的深度和广度，还包括广泛涉猎教科书以外的知识。一个勤奋
的孩子能够自觉地去学习他想要的知识。

聪明在于勤奋 / 80

懒惰是成功的天敌 / 83

第十章 积极主动，终身学习

少数人学习的出发点不是为了获取知识，不是为了获得精神
上的享受，而是为了在未来获得更多的物质享受。他们虽然是以
一种主动的心态去学习，但却是在被动地获取和接受知识。所以，
他们无法真正地享受学习，不能享受学习为他们带来的快乐。

敢于对自己的能力提出挑战 / 88

行是知之始，知是行之成 / 91

第十一章 只有自制的人才能拥有真正的美德

德国诗人歌德说：“谁若游戏人生，他就一事无成，不能主宰自己，永远是一个奴隶。”一个人要想成为能够主宰自己命运的强者，成就一番事业，就必须对自己有所约束、有所克制。

自制使人变得强而有力 / 96

培养过人的自制力 / 99

第十二章 勇敢的人面前才有路

有岛武郎说：“勇敢的人面前才有路。”思维的框定让人容易产生怯懦的心理，无法焕发一丝勇气，最终流于平庸。成功者与失败者之间的分水岭，有时并不在于他们之间有天地之间的差距，而在于一点小小的勇气。当我们超越众人禁锢得有些麻木的思想，勇敢地迈出那一步时，我们会惊喜地发现，原来成功的门对我们从不上锁。

世界上没有不可能 / 104

勇气常常和智慧连在一起 / 107

第十三章 行动将梦想变成现实

追求理想的实际行动是理想信念的应有之义。理想信念不是一种封闭的精神状态，而是一种全身心的投入，它总要表现在行动上。离开了追求理想的实际行动，理想也不成其为理想。而且，只有通过追求理想的实际行动，理想才能化为现实。

成功来自切实的行动 / 112

梦想是动力之源 / 115



第十四章 阅读让生活变得更生动

阅读让生活变得更鲜活、生动，同时也让父母更加贴近孩子的心。给孩子更广泛自由的阅读，让阅读成为孩子的生活方式，而不是获取生存本领的工具。背诵 3000 首诗歌，不如遇到一首改变人生的诗歌，重视内心的改变，而非数量的堆积。

培养孩子爱阅读的好习惯 / 120

不良阅读习惯及其克服 / 123

第十五章 发现和培养孩子的音乐才能

音乐是表情达意的艺术，孩子恰恰具有喜形于色、感情外露的特点，他们还难以用言语表达内心的情感和体验，音乐中强烈的情绪对比、鲜明的感情描写正好能抒发孩子的内心感受，所以孩子会发自内心地喜欢音乐。音乐还有着启迪智慧、教化人类等了不起的功能，必须让孩子喜欢音乐、倾听音乐、理解音乐，从听觉到心灵都沉浸在音乐之中。这样，才能真正感受到音乐中流淌着的智慧和人格的力量，才能真正被音乐打动，从而使灵魂得到升华，更加高尚，更加有智慧。

让孩子喜爱音乐 / 128

音乐巩固和发展孩子想象力 / 132

第十六章 绘画陶冶人的情操

幼儿绘画的真谛是创造性自我表现，创造性自我表现的主轴是积极主动的表达欲望和求新求异的能动表现的动态结合，那该如何使他们用绘画自由表达认识和思想感情呢？这就需要不断地激活性启迪和引导性启发，使他们对绘画充满兴趣。

培养孩子一定的绘画才能 / 136

绘画激发孩子的想象能力 / 139

第十七章 培养孩子运动的好习惯

现在的孩子花了太多的时间在看电视、玩手机、玩电脑和视
频游戏上面，而从事健康的身体活动的时间太少。你要怎样才能
把自己的孩子从这些令人上瘾的、具有诱惑力的、费脑力的活动
中抽出来，而让他们进行健康、积极的活动呢？

生命在于运动 / 146

让锻炼身体成为自发的事情 / 149

第十八章 发展孩子的想象力

在培养想象力方面有两大原则：一是充分鼓励，二是不强求。
想象力是给心灵插上翅膀，束缚越少，成就越大。不管家长、
学校还是社会，对人们的奇思异想、发明创造要采取宽容、鼓励
的态度。

游戏促进孩子想象力的发展 / 154

引导孩子欣赏和体验大自然的美 / 157

第十九章 要让孩子学会思考

孩子年龄小，遇到疑难问题时，总是希望得到父母的帮助，
想直接得到答案。这时父母一定不要助长孩子的这种习惯，不
要当时就给孩子一个直接的或确定的答案。否则时间长了，孩
子会对父母产生依赖心理，不会自己动脑思考，也就难以养成
独立思考的习惯了，这对提高孩子的智力水平和思考能力都是



没有好处的。

独立思考的好习惯 / 162

创造性思维能力 / 165

第二十章 学会发现，学会创造

所谓创造力，是成功完成某种创造性活动所必需的心理品质。培养幼儿的创造力，是现代社会对现代教育提出的一个基本要求。现代科学技术的飞速发展，给我们提出了严峻的挑战，不仅要教给孩子基本的知识和技能，还要教会孩子如何学习，学会在不断发展的社会中生存与发展。学会生存和学习的基本内容是学会发现、学会创造。

培养孩子的创造能力 / 170

探索未知的领域 / 173

第二十一章 人贵有志，学贵有恒

任何一个成功都是经过艰苦卓绝的努力和冲破失败的阴影才能获得的，所以，在完成一件艰巨的工作的时候，面对困难，一定不要轻言放弃。不放弃，就能面对追求过程中更多的磨难；不放弃，就能让人看见在风中游舞的春光；不放弃，就有希望把握住每个今天。

恒心与忍耐力 / 178

培养孩子战胜困难的毅力 / 181

第二十二章 激发孩子的专注力

家长都期待自己的孩子比别的孩子好，每天帮他们排满课后辅导课程及才艺学习，却没有问过孩子是否有学习的意愿。主动、有意愿的学习才能让孩子发展专注力，而专注力是学习的重要条件，被威胁强迫地去上各种课程，非但对孩子没有任何帮助，还可能因不愉快的经验而影响日后的学习。

专注力是一种高贵的品质 / 186

利用孩子的好奇心来培养专注力 / 191

第二十三章 引导孩子树立远大的理想

一个人如果没有理想，生命就会暗淡。所以必须让孩子明白，人的生命是有限的，要使有限的生命有意义，就必须使人生具有明确的奋斗目标，这样才能在明确的目标指引下沿着正确的人生道路前进，这对孩子的一生具有决定的意义。

理想是人的精神内核之一 / 196

理想启蒙是非常必要的 / 198

第二十四章 制定正确的人生目标

制定正确的人生目标是事业成功的第一步。“凡事预则立，不预则废”，如果没有一个正确的人生目标，你的事业很难成功。即使成功了，也不知要付出多么大的人生成本。也许等你达到目标的那一天，已经七老八十，还能为社会做出多大的贡献呢？如果我们树立了正确的人生目标，我们就会瞄准目标，直线前进，不必为迷失方向而徘徊不前，浪费许多宝贵时光。所以说，一个人必须尽早制定好人生目标，才能正确地把握人生方向，打造出美丽成功的人生。



目标是催人奋进的动力 / 202

制定目标应避免好高骛远 / 205

第二十五章 计划是实现目标的蓝图

要实现长远的学习目标，绝非一日之功，必须脚踏实地，有步骤地努力去做才行，因此，从实际出发，安排好学习时间和学习任务就十分必要了。可以说，学习时间和学习任务的科学结合就诞生了学习计划，实现学习目标的愿望越强烈，制订学习计划也就越迫切。

科学的计划有益于学习 / 210

制订切实可行的学习计划 / 212

第二十六章 让孩子对学习 and 生活充满热爱之情

大部分小孩都精力充沛，对生活充满热爱之情。可惜，随着生活消极面的出现，有些人渐渐变得冷漠起来。托尼·罗宾斯说：“热情成就天才。”让孩子的生活充满热情吧！

孩子的好奇和热情 / 216

微笑是可以互相感染的 / 219

第二十七章 只有敢于质疑的人才能有创新

著名科学家爱因斯坦认为，“提出一个问题往往比解决一个问题更重要。因为解决一个问题也许是一个数学经验或实践上的技巧而已，而提出一个问题却需要创造性的想象力，而且标志着科学的真正进步。”思维永远是由问题开始的，而创造潜能往往就在排疑解难的过程中被激发出来。

鼓励孩子质疑问难 / 224

提升孩子的逻辑思维能力 / 227

第二十八章 让孩子学会自我激励

歌德说：“凡是自强不息者，最终都会成功。”一个人潜在的能量是巨大的，只要及时得到鼓励性的建议和表扬，他就有可能鼓足力量去做事。在生活中，父母要注意引导孩子进行积极的自我激励，教孩子通过自我激励来激发自己的潜能，一步步走向成功。

通过自我激励来激发潜能 / 232

激励孩子自强不息 / 236

第二十九章 培养孩子自我反思的能力

经常批判反思，并把它作为一种习惯，我们就会及时地发现问题，并找到解决问题的途径和方法，也可以避免陷入盲目的乐观和自信，也会使我们能够正确地对待他人的表扬与批评。批判反思可以增强我们工作的科学性和艺术性，增强我们工作的目的性。

客观地评价自我 / 242

正确地认识别人 / 246

第三十章 让孩子学会面对和战胜困难

挫折是任何人都不能避免的，挫折感是一种普遍存在的心理现象。当自己设立的目标与实际目标产生差异时，当尽了最大努力还不能完成看来似乎不太高的目标时，当自己认为合理的要求



不能满足时，挫折感便产生了。其实，挫折并不可怕，生活中的磨难，给人以打击，给人带来悲伤和痛苦，但也能使人奋起，变得坚强和成熟。面对挫折，我们要保持良好的心态，积极、乐观地对待所发生的一切。

在挫折和失败中磨炼自己 / 252

面对挫折要有锲而不舍的精神 / 255