

让家长改变教育观念的思想锦囊 让孩子取得最佳成绩的成功智典
培养学习好习惯 让成绩插上腾飞的翅膀

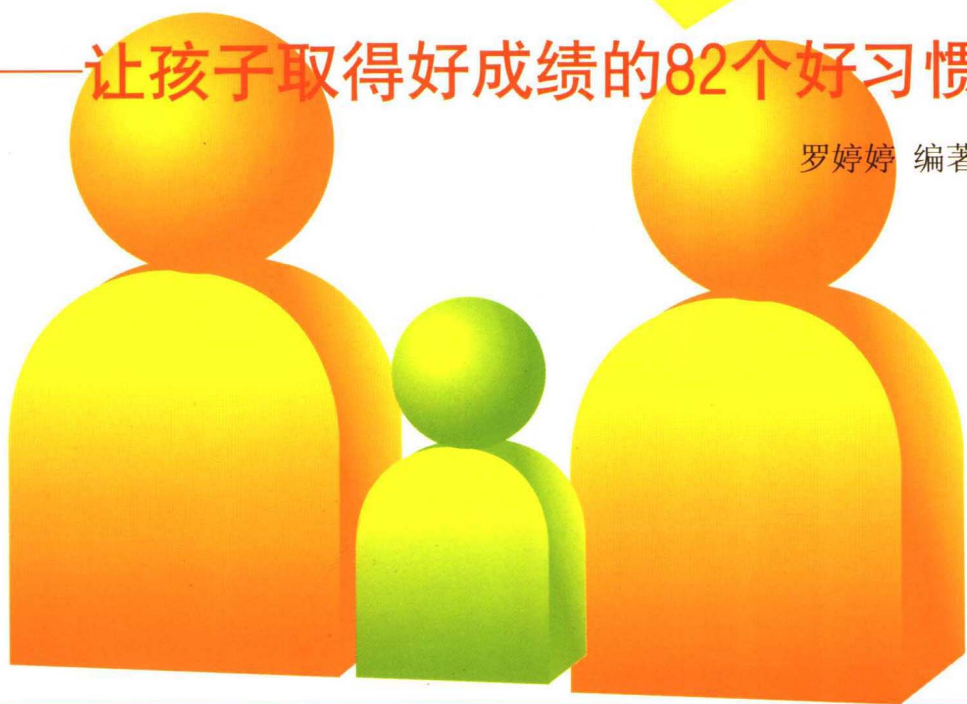
82个学习习惯
82个智慧结晶 轻松取得好成绩



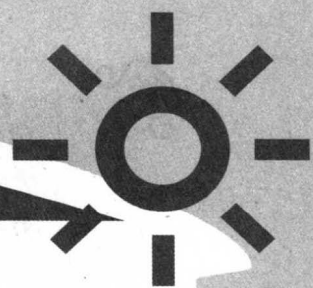
好习惯 决定好成绩

——让孩子取得好成绩的82个好习惯

罗婷婷 编著



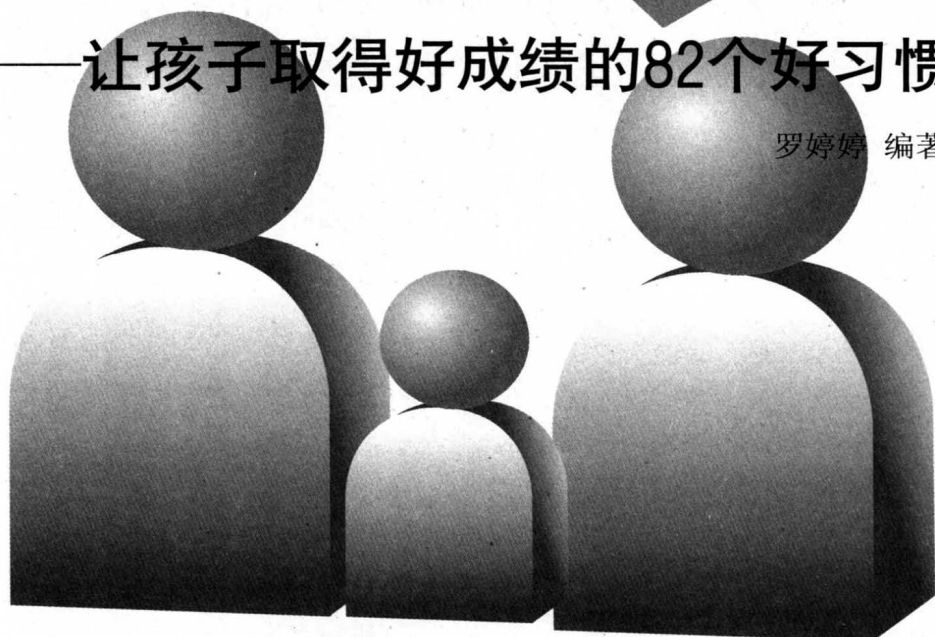
石油工业出版社



好习惯 决定好成绩

——让孩子取得好成绩的82个好习惯

罗婷婷 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯决定好成绩：让孩子取得好成绩的82个好习惯 / 罗婷婷
编著. 北京：石油工业出版社，2008.1
ISBN 978-7-5021-6398-3

I. 好…

II. 罗…

III. 学习方法—青少年读物

IV. G791.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194082 号

好习惯决定好成绩：让孩子取得好成绩的82个好习惯
罗婷婷编著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523616 64523714

营销部：(010) 64523604 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：石油工业出版社印刷厂

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

740 × 1060 毫米 开本：1/16 印张：15.75

字数：250千字

定价：25.80元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究



前言 Preface

青少年朋友，你也许听说过“林旺”的故事吧！

林旺是一只小象，在很小的时候，就被关进了动物园，鼻子被一根铁链拴在了木桩上。有一次，林旺想挣脱铁链到猴山看看猴老弟，没想到用力过猛，铁链把鼻子挣得生疼。“哎呀，这条铁链太结实了！”林旺含泪舔着自己流血的鼻子，心想：“我这头小象是挣不开这条铁链的。”

半年后，林旺又想去大街上转转，一挣铁链，又把鼻子挣得生疼，它又想：“我这头小象是挣不开这条铁链的。”经过两次失败，林旺再也不敢去挣那条铁链了。

日复一日，年复一年，林旺长成大象了。这时候的它完全可以挣脱铁链到外面潇洒走一回了，但是，经过前两次失败，它已经习惯性地认为自己是不可能挣脱这条铁链的，它再也不想出去玩了。最后，林旺老死在象房里，直到死，它也没有实现潇洒走世界的愿望。

可见，林旺一生没有实现潇洒走世界的愿望就在于它因两次失败所形成的固定习惯。其实，我们人也不例外。我们平时所养成的种种习惯，往往左右着我们的成败。习惯如同一把双刃剑，好的习惯是我们一生受用的财富，而坏的习惯将阻碍我们前进的步伐。一个人也许没有很好的天赋，但是，他一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来巨大的收益，甚至会很自然地影响自己的整个人生。英国著名哲学家培根一生成就斐然，他曾深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”

莎士比亚说得好：“习惯若不是最好的仆人，便是最坏的主人。”这句话很有意思，如果真的让坏习惯主宰了自己的生活，它就是你“最坏的主人”。

坏习惯摧毁人，好习惯成就人。因此，要想做一个成功的人，就请你从养成良好习惯或者说从改变坏习惯开始。

学习也是同样的道理。在学习中，我们每天都机械地重复以前形成的学习习惯，可是，你有没有想过，它们是否合理？这些习惯是否影响你的学习积极性？是否能帮助你取得好成绩呢？我们只有辨认出了哪些是坏习惯，哪些是好习惯，并努力改变自己身上的坏毛病，养成良好的学习习惯，才能掌握正确的学习方法，从而取得进步。

习惯之所以称之为习惯，就是因为它是经过长期重复地做，逐渐养成的不自觉的活动，它具有延续的惯性。在不知不觉中养成一个习惯容易，但要改掉一个习惯就难了。所以，在我们学业刚刚起步的时候，就要注意养成好的学习习惯，这样，你才不会在以后的求学道路上举步维艰，而且还会加快你学习前进的步伐。

学习的竞争就是学习效率的竞争。成长离不开学习，抵达成功的巅峰离不开学习。学习应该是件快乐的事。然而，许多学生却学得并不快乐，学习甚至成了没完没了的苦役和无法摆脱的噩梦。这时候，我们就得努力学会找到学习的乐趣。

本书归纳、总结出了学习中的82个好习惯，它将是培养我们养成学习好习惯的得力助手。它能帮助我们学会享受学习的无穷乐趣，在轻松、愉悦的学习中茁壮成长。

要养成好习惯，就得全心全意地去行动，但这不是件容易的事。在本书里，我们在每一个好习惯中都相应地向你提示了你必须纠正的坏习惯，这让你在舍弃一个坏习惯的同时，得到一个好习惯。另外，在每个好习惯的后面，都相应设置了一个提高成绩的指南针，这都是一些方法性的指导，对你的学习都将是十分有帮助的。

每一个好习惯就如同一颗美丽的卵石，你为什么不从今天起为自己多捡一些卵石呢？明天，这些卵石就将变成你的一笔丰厚财富，有它们伴随你的一生，相信你一定会收获一个美好的未来！

编者

2007年11月



目 录

Contents

Contents



第一章 有目标，才能走得更远——有计划学习的习惯

有效学习，从设定目标起步.....	002
合理的学习计划是成功的一半.....	004
灵活应变，及时调整学习计划.....	006
科学地执行学习计划才能科学地学习.....	008
一步一个脚印，分阶段完成学习目标.....	010

第二章 主动才能创造学习的辉煌——主动学习的习惯

让参考书做自己的好帮手.....	014
适合自己的学习方法才是最好的方法.....	016
利用工具，抓住学习的捷径.....	018
将书本知识网络化.....	021
激发潜能，开启学习智慧.....	023
主动适应不同的学习环境.....	026
深入到学习中.....	028

第三章 在思考中结出丰硕的智慧之果 ——善于思考的习惯

独立思考才能真正聪明起来.....	034
打破常规，让你的思维飞起来.....	036

怀有好奇心，为探索 and 创造注入活力	039
做好阶段性总结，探索学习规律的法宝	041
坚持创造性学习，才能把书读好、读活	043
巧用发散思维思考	046

第四章 真正的学习是快乐的——快乐学习的习惯

在学习中种植一朵兴趣之花	054
不追求唯一答案，让学习别样美丽	056
把学校当成游乐场	059
把学习当做游戏	061
用自己最喜欢的方式学习	063

第五章 做课堂学习的主人——良好的课堂学习习惯

上课专心听讲，考试得高分	068
一针见血，抓住课堂的重点	070
记笔记，让你成为学习的主动者	072
多质疑，多问“为什么”	075
积极回答问题是实现自我检测的有效途径	077
让自己的思维与老师合拍	079

第六章 课外学习，让课堂知识走得更远 ——良好的课外学习习惯

课前预习，不是笨鸟也先飞	084
课后及时复习，不为学习赶空马车	087
作业不马虎，学习不糊涂	089
随时自测，时刻认清自己	092
在课外活动中，让学习生动活泼起来	094



第七章 轻轻松松考出好成绩——良好应对考试的习惯

冷静应考，做个镇定自若的考场高手.....	098
审题不妨悠着点.....	100
检查，把不该丢的分捡回来.....	102
分析试卷，让遗漏的知识快速弥补起来.....	105
通读试卷，做到心中有数.....	107
答题，抓住捷径通幽径.....	109
学会对症下药，各类科目有技巧.....	112
考前正常作息，考场轻松应战.....	115

第八章 在阅读中探寻知识的万千奥秘 ——良好的阅读习惯

在广泛阅读中开阔眼界.....	122
不断变换阅读速度.....	124
在阅读中做到心到、口到、眼到、手到.....	126
成功的阅读来自于一份详细的计划.....	129
坚持晨读，享受一天的黄金时段.....	131

第九章 让手中之笔开出灿烂之花——良好的写作习惯

坚持写日记，记录成长的脚步.....	136
摘录笔记——创作灵感的源泉.....	138
写提纲，为作文设计好蓝图.....	140
在生活中积累写作材料.....	144
善于观察，用眼睛发现世界的美好.....	147

第十章 轻松记忆，快乐学习——良好的记忆习惯

记得好，记得牢，记忆规律离不了.....	152
----------------------	-----

好的记忆方法让记忆妙趣横生.....	155
利用最有效的时间记忆.....	158
交替学习好记忆.....	160

第十一章 做管理时间的精灵

——有效利用时间的习惯

合理支配时间，在有限的时间里出成效的秘诀.....	168
先做最重要的事情——高效学习的关键.....	170
把你的零碎时间一点一点挤出来.....	172
今日事今日毕.....	174
让学习在假期中占有一席之地.....	176

第十二章 合理要求是学习的第一法则

——合理要求自己的习惯

勤奋好学，磨砺出闪闪发光的学习宝剑.....	180
谦虚——成长中的路标.....	182
适当施压，为学习装上坚韧的弹簧.....	184
持之以恒——学习前行中的内驱力.....	186
学会扬长避短，最大化发挥学习优势.....	188
面对诱惑，学会约束自己.....	190

第十三章 在合作交流中创造双赢的机会

——善于合作交流的习惯

在合作交流中与同学共同进步.....	196
以一颗平常心对待同学间的竞争.....	198
把老师当成朋友.....	201
与父母沟通就是在增长自己的智慧.....	203



主动适应老师，巩固教学战场上的战斗力.....	205
-------------------------	-----

第十四章 好生活习惯造就好成绩

——良好的生活习惯

合理饮食，一日三餐吃“好”最重要.....	214
按时休息，轻松学习.....	216
我锻炼，我健康.....	219
卫生用眼，和各种用眼陋习说再见.....	221
劳逸结合是提高学习效率的秘诀.....	223

第十五章 把持好自己的心理调控器

——善于调节心理的习惯

保持良好的情绪，为学习注入不懈动力.....	228
学会自信，对自己说：“我是最棒的！”.....	231
坦然面对压力，感受学习中的紧张之美.....	233
对挫折说：“来吧，我能战胜你！”.....	235
战胜嫉妒，培养达观的心态.....	237

后 记

第一章

有目标，才能走得更远

——有计划学习的习惯



有效学习，从设定目标起步

学习不可盲目，必须学会为学习设立一个适当的目标。因为，有了目标，学习便有了前进的方向，并因此产生了前进的动力，从而有效激发我们的上进心，而达到目标后又可增强我们的成就感，继而获得更大的进步。

纠正坏习惯

学习盲目，缺乏目的性的坏习惯。



美国著名的耶鲁大学做过这样一项跟踪调查。在开始的时候，研究人员向参与调查的学生们问了这样一个问题：“你们有目标吗？”对于这个问题，只有 10% 的学生确认他们有目标。然后研究人员又问了学生们第二个问题：“如果你们有目标，那么，你们是否把自己的目标写下来了呢？”这次，总共只有 4% 学生的回答是肯定的。20 年后，当耶鲁大学的研究人员在世界各地追访当年参与调查的学生们的时候，他们发现，当年把自己的人生目标写下来的那些人，无论从事业发展还是生活水平上说，都远远超过另外那些没有这样做的同龄人。仅就财富方面讲，这 4% 的人所拥有的财富竟然超过余下 96% 的人的总和！

这就告诉了我们这样一个道理：我们在做任何事情时都应该有目的性，无论这一目的是多么具体或者多么抽象。学习也不例外，必须学会为我们的学习设立一个适当的目标。唯有如此，我们才能取得更大的进步。

学习目标的具体化同时也规范了我们学习的内容，如今的学习一方面是在提高个人的素质，另一方面也是在为进入社会作技能准备。在目



标的指导下，可以规划出几年内的学习体系，在这期间的每一种选择都是在丰富、充实它，就像我们入学时的课程选择，就是在为自己的专业方向规划一个学习体系。

在达到学习目标的过程中，有必要树立良好的学习态度。因为目标也好、内容也好，都是由自己掌控的，如果不端正学习态度，对学习的热情就无法持之以恒，那么取得的学习效果就可能无法达到心中的期望值。

要想有效提高自己的成绩，一定要设定一个适当的目标，所谓适当，是指这个目标不能太高也不能太低，要符合自己的实际情况。如果目标定得太高，会使你因为达不到目标而失去信心，导致成绩下滑。举个简单的例子，有一个同学，平时各科成绩只在七八十分之间，期末考试之前他竟满怀激情地一下子将目标定为各科成绩都要达到 95 分以上。这个目标显然是脱离实际的，即使他在临考前昼夜不息地拼命学习，实现目标的可能性也不大。而目标定得过低，也是不行的，比如，一个平时各科成绩都在 90 分以上的同学，而期末考试成绩却只要求达到 90 分即可，这个目标显然又太保守了，这样的目标就产生不了激励作用和推动作用，就失去了定目标的意义。

好成绩指南针

要根据自己的实际学习水平设定目标，不可过高也不可过低，这样才能一步一个台阶地前进。同时，也不可把目标仅限于分数的高低，目标设定应立足于自己的努力和对知识的掌握程度。每次考试之后，要从失败中总结经验，这样才能最大限度地发挥自己的能力，一时的得失不足为虑。



合理的学习计划是成功的一半

学习是一场持久战，是马拉松赛跑，是从一砖一石开始累积起来的知识的高楼大厦。战争要有整体的战略方案，盖楼要先有蓝图，同样，学习也离不开合理的学习计划。

纠正坏习惯

不为学习制订合理计划的坏习惯。



著名作家儒勒·凡尔纳曾写过一本名为《八十天环游地球》的书，其中的主人公斐利亚·福克和别人打赌说他可以用八十天的时间环游地球。当然，在他宣布这个消息的时候，他得到的只是哄堂大笑，每个人都不相信他能够成功。所以他用自己一半的家产来打这个赌，用以证明他是正确的。下面就是他的计划：

自伦敦至苏伊士，途经悉尼山	
与布尔迪西（火车、船）	7 天
自苏伊士至孟买（船）	13 天
自孟买至加尔各答（火车）	3 天
自加尔各答至中国香港（船）	13 天
自中国香港至日本横滨（船）	6 天
自横滨至旧金山（船）	22 天
自旧金山至纽约（火车）	7 天
自旧金山至伦敦（船、火车）	9 天
总计	80 天



相信大家能够猜出这个赌的结果吧，虽然有点戏剧性，但斐利亚·福克赢了。试想一下，他赢在哪里呢？其实，他就赢在了计划上。在决定打这个赌之前，他做了详细的计划，就是上面列出的这个时间计划。可见，计划是多么的重要。同样，学习也需要计划。

俗话说：“凡事预则立，不预则废。”学习也是如此。一个人如果有了学习计划，就有了奋斗的目标；就可以对整个学习过程的目的、内容、方法、时间安排心中有数；就可以排除干扰，全身心学习；就可以学得主动、学得有成效。所以，每个同学都要养成制订合理的学习计划的好习惯。

制订合理的学习计划必须注意以下几点：

1. 要长短结合

就是要做到长计划短安排。长计划可以使具体任务有明确的目的，短安排是为了使长计划的任务逐步实现。为了实现总的目标要求，在一段较长的时间里应当有个大致安排，每星期、每天做些什么，也应有一个具体计划。要在晚上睡觉之前就安排好第二天什么时间做什么。

2. 要留有余地

把计划变成现实，还要经过一个努力的过程，在这个过程中会遇到千变万化的情况。所以，计划不要安排得太满、太紧、太死，要留出机动时间，目标不要定得太高，以免实现不了。如果情况变了，计划也要作相应的调整，比如提前、挪后、增加、删减等。

3. 要突出重点

学习时间和内容都是有限的，所以，计划必须有重点，做到保证重点、兼顾一般。所谓重点，是指自己的弱科、弱项和知识体系中的重点内容，要集中时间、精力保证重点的落实。

千里之行，始于足下。科学地制订学习计划，可以使学习有明确的目的性，以便合理地安排学习内容和时间，使学习有条不紊地进行。这不仅可以提高学习的效率，而且还可以使自己养成良好的学习习惯，使勤奋精神落到实处。我们只有按照学习计划坚持不懈地执行下去，才会取得良好的学习效果。



学习计划要合理、详细、灵活。要结合自己的实际情况，明确学习任务和目标后再制订学习计划。要注意计划的可行性，如果目标过高，难以实现，便会产生自卑感，过低，则阻碍学习潜力的发挥。要列出远期计划和近期计划，最好把每学期、每周、每天的学习要点和进度都列出来，以便检查落实。制订学习计划时，要注意语言简明扼要，条理清楚。



灵活应变，及时调整学习计划

俗话说得好：“计划赶不上变化。”人是活的，计划是死的，当学习的实际情况出现变化时，根据需要及时调整计划是非常必要的。

纠正坏习惯

不会变通、不能及时调整学习计划的坏习惯。



在学习中，我们要学会变通，当我们的学习计划被打乱之时，就得学会及时地调整学习计划。当学习过程中出现了偏科时，就应该花更大的力气来弥补自己的不足；当因为生病等原因无法保证学习时间时，也应该对学习计划进行调整，尽快把落下的科目补上……

最后，我们提出以下几点建议，希望对你能有所帮助。

1. 在计划中留出机动安排的时间



在每天的学习计划中，应该至少留出半个小时，作为机动时间。主要是用来回顾与复习，把前一段时间学到的知识点串起来，整理成一个系统，以加深印象，更牢固地掌握知识点，从而把基础打得更扎实。

2. 根据各科成绩，合理调整时间安排

学习过程中常常会出现个别科目拖后腿的现象，这时就需要在计划安排上有所侧重，在成绩差的科目上多花一些时间。最好是在不影响正常计划的前提下把机动时间用来查漏补缺，做到每天至少解决一个问题。

3. 每个学期要对学习计划的执行情况做一次总结

学期结束，根据考试成绩，总结一下原来的学习计划是否得到了很好的执行，有什么具体的问题，在新的学期应该如何调整。

好成绩指南针

当出现生病等突发情况之时，我们应重新制订出新的学习计划，在最短的时间内把落下的功课补上。原则上是不要被突发事件打乱学习进度，如果条件允许的话，生病期间可以请家长或者其他长辈抽些时间来辅导功课。