

改变孩子一生的十堂家教课，现在开讲啦！

习惯培养有方法丛书

# 自主学习 决定成功

——养成自主学习好习惯

孙云晓 赵霞 著

◆ 漓江出版社

父母越早觉悟，孩子越早成才！

NO.1<sup>※</sup>

《百家讲坛》、《对话》等央视金牌栏目主讲人及嘉宾  
主持孙云晓，被誉为值得信赖的家庭教育研究专家。



习惯培养有方法丛书

# 自主学习 决定成功

——养成自主学习好习惯

孙云晓 赵霞 著

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自主学习决定成功——养成自主学习好习惯/孙云晓, 赵霞著.  
—桂林: 漓江出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5407-3996-6

I. 自… II. ①孙…②赵… 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 (2008) 第048720号

自主学习决定成功——养成自主学习好习惯

---

作 者 孙云晓 赵 霞  
责任编辑 刘萍萍  
美术编辑 罗 云  
责任校对 徐 明 田 芳  
责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君  
出版发行 漓江出版社  
社 址 广西桂林市安新南区356号  
邮 编 541002  
发行电话 0773-3896171 010-85893190  
传 真 0773-3896172 010-85800274  
邮购热线 0773-3896171  
电子信箱 ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂  
开 本 720×980 1/16  
印 张 16.75  
字 数 209千字  
版 次 2008年5月第1版  
印 次 2008年5月第1次印刷  
印 数 1—20 000册  
书 号 ISBN 978-7-5407-3996-6  
定 价 24.80元

---

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

# 序言

## 好习惯是怎么培养出来的

孙云晓

父母们都明白，教育孩子需要用好方法。那么什么是好方法呢？在我看来，最好的也是最有效的儿童教育方法，就是培养良好的行为习惯。

有一位母亲跟我说：“我的孩子真讨厌，坏毛病太多了，不爱写作业、贪吃零食、乱花钱、整天粘着电视，你说怎么办呢？我都说他八百遍了，就是改不了。”

因为彼此比较熟悉，我和她开玩笑说：“你要是这样说孩子八千遍，他就更改不了了。一位著名的儿科医生跟我说，一句话重复三遍就是对别人的折磨。你对你的孩子重复了八百遍，孩子怎么受得了？”我建议父母们，如果不信我的话，可以把你们每天对孩子说的话录下来，录一星期后放给自己听听，父母自己都会烦死。

孩子们对我抱怨说：“我妈妈真烦人，每天都唠叨不完，她只要嘴唇一动，我就知道她要讲什么，因为她天天都讲一样的话。”

我也惊讶地发现，全国许多父母都像克隆人，都对孩子唠叨一样的话：别看电视了，赶快写作业！你要是考不上好中学，怎么考得上好大学？上不了好大学，以后怎么找好工作？没有好工作，你喝西北风去？等等。这样的话说一遍两遍还可以，说多了之后就变成一堆噪声，只能让孩子情绪混乱信心崩溃。这是您想要的结果吗？

实际上，没有一个孩子不想成为好孩子，也没有一个孩子不想好好学习。他学习不好一定是碰到了困难，孩子需要的是你具体有效的帮助，而不是唠叨或训斥。所以我给大家一个忠告——训子千遍不如培养一个习惯。

其实，今天的父母已经开始重视孩子的习惯培养，可是为什么效果不明显呢？我发现，问题在于许多父母还是把习惯培养当成了说教的内容，而忽略了习惯培养的根本途径是坚持不懈的行为训练。换句话说，习惯培养是一套科学的教育方法，需要按照其规律来做才会见效。

为了给广大父母和教师朋友以具体有效的帮助，我们在科学研究的基础上，编写了这套《习惯培养有方法》丛书。我们首先选定了拥有爱心、认真负责、尊重他人、自主学习和自我管理五个习惯，因为这五个习惯是健康人格的关键内容，如果养成了这些习惯，会让孩子终身受益，成为孩子一生幸福的保证。同时，我们对于如何培养这五个习惯提供了可以具体操作的详细建议。（培养自我管理习惯的一册率先出版，书名《十几岁，决定孩子的一生》，上市当月即发行4万册！）一套丛书能够在儿童习惯培养方面，提供如此具体的教育方案，是极为罕见的。

多高的墙多深的基。我们之所以能够编写这套《习惯培养有方法》

丛书，是因为作者大都是中国青少年研究中心的研究人员，自2001年起，我们一直在做国家教育部的全国教育科学“十五”规划课题，即“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”，现在又开始做习惯培养方面的全国教育科学“十一五”规划课题。

在这里，我愿意试着与您分享一下习惯培养的六大步骤，或许会给大家一些帮助。

**习惯培养的第一步——提高认识，或者说，引导孩子对养成某个习惯产生兴趣。**

研究结果发现：儿童时期最好的教育莫过于养成良好的习惯。所谓的好孩子一定是有好习惯的孩子，所谓有问题的孩子一般都是坏习惯很多的孩子。一个坏习惯可能使你丧失了良机，而一个好习惯则可能使你走向成功。

我先给大家讲一个故事：

2003年，全国研究生入学考试外语听力成绩首次计入总分。虽然外语考试要14：00正式举行，但为了保证听力测试的效果，教育主管部门明确规定：“考生必须在13：45前进入考场，利用这一段时间进行调试收音机和试听等工作，13：45后禁止考生入内。”该规定在考场纪律和考生准考证上均明确写明，各大媒体也都在考前一再提醒。

考试当天下午，上海市某大学考点，13：45以后一连来了4名迟到的考生，而这时都已过了13：55。当老师告诉他们不得入内时，这几名同学当场傻眼，这才想起看准考证。他们纷纷表示没有看清该规定，求监考老师放行。其中一位不断向老师苦苦哀求：“我为今年考研已经准备了3年，我很有信心考上，老师给我一次机会吧。”一位考生边哭边说考官不近人

情。

这几名男生迟到的理由，有的是因为睡觉睡过了头，有的是因为吃饭吃晚了，最主要的是他们都忽视了“13:45前入场”这一规定。据说，全国很多考点都有类似情况发生，可以说，任何对自己负责的同学都不应该有这样低级的失误。

上面这件让人感慨的事情告诫我们，每个人都需要养成确认的习惯，否则就会有吃不消的苦头。对于一个学生来说，养成确认的习惯更会终身受益。例如，平时写完作业认真检查，考试的时候仔细审题，与别人有约的事情要牢记在心并提前落实，等等。这样的学生不仅学习成绩会好，为人处世也会受到欢迎。

让我们来欣赏另一个故事：

1959年10月，苏联首位宇航员的选拔工作在全国展开。加加林从3400多名35岁以下的空军飞行员中脱颖而出，成为20名入选者中的一员，并于1960年3月开始在苏联宇航员训练中心接受培训。

1961年4月12日，莫斯科时间上午9时零7分，加加林乘坐“东方”1号宇宙飞船从拜克努尔发射场起航，在最大高度为301公里的轨道上绕地球一周，历时1小时48分钟，完成了世界上首次载人宇宙飞行，实现了人类进入太空的愿望。

当时20名宇航员在培训，为什么加加林能脱颖而出？起决定作用的是一个偶然事件。原来，在确定人选前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船参观前，只有加加林一个人把鞋脱下来，只穿袜子进入座舱。就是这个细节，一下子赢得了罗廖夫的好感，感动了他。罗廖夫说：“只有把飞船

交给一个如此爱惜它的人，我才放心。”

所以，加加林的成功，得益于他良好的习惯。有人开玩笑说：成功从脱鞋开始。

这个故事告诉我们加加林为什么成功呢？因为好习惯给他带来好运气，因为好习惯解放了他，他根本不需要考虑要不要脱鞋，他的文明行为已经自动化了。也就是说，好的习惯能够给人带来更多成功的机会，坏的习惯往往使人在不知不觉中走向失败。

有人会问，习惯到底是什么呢？习惯就是习以为常的行为，是一种稳定的自动化的行为，是经过反复练习而养成的语言、行为、思维等生活方式，它是人们头脑中所建立起来的一系列的条件反射。

教育家叶圣陶说，教育就是培养习惯。俄罗斯教育家乌申斯基说得更深刻更形象：好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿还的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。

**习惯培养的第二步——明确行为规范，让孩子对养成某个良好习惯的具体标准清清楚楚。**

北京市史家小学的一个男孩子上课时很调皮，把任课老师惹生气了，下课了全班同学都埋怨他，这个小男孩很懊恼，就去找他的班主任孙蒲远老师。

孙老师做了四十多年的小学班主任，经验丰富，是全国特级教师。她听了小男孩的话，对他说：“犯了错就认错还是好孩子嘛。那你决定怎么认错呢？”小男孩说：“我去给老师赔礼道歉，再给老师鞠个躬。”孙老师说：“鞠躬很好，会



让对方知道你很有诚意。可是你会鞠躬吗？试一下我看看。”小男孩直挺挺地点了一下头。孙老师摇摇头说：“这不是鞠躬，这只是点头嘛，点头道歉缺乏诚意。”那个男孩愣住了，因为长这么大，他从来不知道鞠躬与点头有什么区别。

这时，孙老师站起来，给小男孩演示怎么鞠躬：挺胸抬头，双手自然下垂，然后上身向下弯曲与地面平行，再平身，这才是鞠躬。然后，孙老师让男孩子练习了几次，才让他去给任课老师认错。

孙蒲远老师不愧是全国特级教师，她教育学生不光有耐心，还很细心，因为只有细致入微的指导，才能培养出真正的好习惯。甚至可以说，没有细节的指导，就没有儿童教育。

**习惯培养的第三步——适时进行榜样教育，让孩子对养成某个良好习惯产生亲切而向往的感情。**

天津社科院的关颖研究员曾与儿子难以沟通。儿子房间里贴了许多篮球明星乔丹的画像，因为乔丹是他心中的偶像。

后来，一向不喜欢篮球的关颖，开始与儿子一起看篮球比赛了，并且收集了许多乔丹的故事，这让儿子对妈妈刮目相看，自然亲近了起来。关颖发现，只要与儿子谈乔丹，儿子就心服口服，因为他对这个偶像有认同感、亲切感。

结果，借助乔丹这个榜样的力量，全家人和谐相处，儿子也越来越可爱。

儿童时代就是榜样时代和偶像时代，因为儿童的学习特点就是观察和模仿。当然，儿童的榜样和偶像并非都是名人，更多的是他们的伙伴。因此，父母和教师既可以选择孩子喜爱的名人榜样，也可以选择孩子的优秀伙伴，只要发现他们的某些好习惯，都会对孩子产生巨

大的影响力。

**习惯培养的第四步——坚持不懈的行为训练，让孩子由被动到主动再到自动，养成某个良好习惯。**

根据美国心理学家拉施里的动物记忆试验，行为主义心理学认为，一种行为重复21天就会变成习惯性动作，90天的重复会形成稳定的习惯。就是说，一个习惯的形成，一定是一种行为能够持续一段时间，心理学家的测算是21天到90天。显然，某种行为坚持的时间越长习惯越牢。

举一个例子，孩子洗手你就得给他训练，不洗手就不能吃东西，只要是吃东西就必须洗手。吃饭的时候洗手了吗？看看，你老问孩子，还老看孩子，孩子慢慢就习惯了。开始一看妈妈，就知道“哦，我要洗手”，到以后他就不用提醒了，就如现在我们大人早上起来洗脸刷牙，还要提醒吗？这是习惯！养成了习惯就成了稳定的自动化的行为。

行为习惯的养成是一个由被动到主动再到自动的过程，因此要训练。做父母的都很明白，孩子小的时候容易乱，早上起来，我的袜子呢？我的鞋呢？裤子都找不到了，东找西找的，很乱。这就是没养成一个习惯。

我就建议父母采取一个办法，孩子要从小就开始养成一些良好的习惯。比如晚上睡觉以前，把衣服叠好，把鞋子放好，都放在一个固定的位置，把自己上学的书包有序地整理好。孩子开始不会，父母可以指导，演示一下，然后弄乱了让孩子做，孩子往往就很有兴趣，像军人一样，被子叠得整整齐齐的。

培养习惯需要持之以恒，但开始的一个月是关键时期。过了这一个月，孩子就能够养成初步的习惯。所以说很多好习惯都是这么一步一步训练出来的。

习惯培养的第五步——及时评估和奖惩，让孩子在成功的体验中养成良好习惯。

有的父母对孩子说：“假期到了，这个假期你要好好把你写字握笔的姿势练好，开学前我要检查。”

这种做法恐怕不行，孩子经常管不住自己，笼统的要求对他们难以起作用。因此父母要把大计划分割成很多个小计划，并不断地与孩子一起总结评估：今天做得好，可以奖励1颗小星星；7天都得到小星星，可以换1颗大星星；获3颗大星星，就可以获得更高的奖励。

这样，孩子每天都会知道自己是否进步了，并期待着明天的进步。

北京有一个妈妈，儿子上五年级，写作业磨蹭。在心理学专家的指导下，妈妈开始采取习惯培养的措施。

有一天，妈妈下工夫观察儿子到底是怎么写作业的。发现儿子写1个小时的作业站起来7回，一回打开冰箱看看有什么好吃的，一回打开电视看看动画片开始了没有，不到十分钟站一回转两圈，这样写作业能不磨蹭吗？

于是妈妈对儿子说，你是一个很聪明的孩子，但是我刚才给你数了数，1个小时站了7回，是不是太多了。我看你写1个小时的作业站起来3回就差不多了吧。儿子一愣，想不到妈妈挺宽容的，说3回就3回。妈妈继续说，你如果1个小时内站起来不超过3回，当天晚上的动画片随便看。儿子听了高兴得不得了。妈妈又说，先别开心，有奖必有罚，如果你1小时写作业站起来超过了3回，当天晚上的电视就不能看，包括动画片。

母子协议达成了。结果是5天下来，儿子3天做到了，1小时写作业站起来不超过3回，兴高采烈地看了动画片。但是有两天忘了，一到了6点钟就急，因为不能看动画片，怎么央求

妈妈也不让看。

真正的教育是自己教育，真正的控制是自己控制。孩子就这样慢慢地变化了，一想到1个小时只能站起来3回，就会慢慢地控制，并用争取晚上看动画片来激励自己。就这样，经过三个月的训练，这个孩子终于养成了专心写作业的好习惯。

我觉得这个妈妈就是一个了不起的妈妈。我从她的成功经验中，总结出了习惯培养的基本方法——加减法，也就是说，培养好习惯用加法，改正坏习惯用减法。你想让孩子养成什么样的好习惯，就千方百计让他把好的行为不断地出现，出现的次数越多，好习惯越牢。我们可以借鉴这个做法，就是给孩子一个可以接受的过程，让他们慢慢地把坏习惯改掉。

用递减法减去孩子的不良习惯，就像戒毒。有一年，我到阿姆斯特丹去访问的时候，在大街上发现有的店里卖毒品。我很奇怪：全世界都在戒毒，你们怎么卖毒品呢？荷兰人说，我们是卖给那些戒毒的人的，他戒毒一下子戒不掉，我们允许他们微量吸毒，凭一个证，可以来买点儿，让他逐渐减少。这就是递减法。

我想这是很有道理的。坏习惯就和毒瘾差不多，一定要用递减法去矫正，就是说他的坏行为比原来次数减少，就可以容许他甚至奖励他，一次比一次少，直到成功。

**习惯培养的第六步——形成良好的环境或风气，让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为孩子养成良好习惯的支持力量。**

什么叫良好的环境和风气？还是讲北京市史家小学的案例，大家一看就明白了。

北京史家小学学生的文明习惯之所以好，与良好的校风

有密切关系。他们的做法使我很感动。这个学校种的杏树很矮，一年级的学生伸手就能抓住，但是没有一个人随便摘杏。现在杏树换掉了，换成了柿子树。秋天，红红的大柿子压弯枝头，也没有人伸手去摘。是学生们不知道柿子好吃吗？显然不是，北京的孩子都知道柿子很好吃。他们不随意摘取是因为心中有荣誉感，你不摘是好学生，我也不摘，我也要做好学生。最后丰收的时候摘下来，低年级一人一个，高年级两人一个，分不过来，就这样分了。多有挑战性啊！习惯的养成，是有很多现实的体验机会的。

好的家风是好的家庭环境，好的校风就是好的校园环境。非常神奇的是，好环境好习惯的影响力具有迁移性。也就是说，在某个方面做得好，有可能在另一个方面做得也好。有一次，这个学校的老师带学生去看电影，有1000多个人。以前，每逢学生场总是乱哄哄的，可这次已经入场5分钟了，却没有声音。放映员很奇怪，还以为人没来呢，其实学生们早就坐好了，正安安静静地等待电影开始呢。这就是习惯的魅力。

史家小学的故事耐人寻味，我们培养孩子的好习惯需要注意，一定要形成一个良好的环境，因为环境对人的影响是巨大的。比方说家里人都不能骂人，孩子如果骂人，全家人都不理他，就是好的环境。

家里有个学生，就需要家庭成为书香之家。当孩子在学习的时候，父母千万别打麻将。有的父母边哗啦哗啦打麻将，边说：“儿子，好好学习啊，考北大、考清华。”他能立下远大志向吗？

再比方说你老在家里看电视，韩国电视剧一集接一集地看，看得泪水涟涟，你还说：“孩子，别看电视，你要好好学习，写作业去。”你说这孩子能专心学习吗？

你知道孩子这个时候都怎么办吗？你看电视他不敢过来，但是他想看，他就把门开个缝儿，耳朵竖得尖尖的，用耳朵听电视，这多累呀！所以说人是环境的产物，这个时候怎么办呢？孩子不在家的时候你尽可以看电视，或者孩子睡觉了你再看电视，孩子学习的时候你最好别看电视。你是个大人控制不了，孩子还那么小，他更抵抗不住诱惑了。没有好的环境，就很难培养好的习惯。

培养习惯不是一件简单的事情，但这并不是说习惯培养不起来，是你的方法不到位。习惯的培养是门科学。那么习惯培养的原则是什么呢？是要尊重孩子，尊重孩子的主人地位。习惯培养的目标是什么呢？是培养良好习惯来解放孩子的大脑，让孩子从一些低级的、束缚自己的不良行为习惯中解放出来。比方不磨蹭，不言而无信，不做一些低级趣味的事情，要让孩子生活得很有情趣、很有意义。

21世纪是两代人相互学习、共同成长的世纪，习惯培养的过程也是两代人相互学习、共同成长的过程。有些习惯孩子比大人形成得早，像环保，我们就要向孩子学习，父母和孩子一起成长。而且好的关系胜过许多教育，父母老师跟孩子的关系越好越有助于孩子良好习惯的形成，这样才有亲和力，才使孩子亲其师信其道。

习惯决定孩子命运，教育的核心是培养健康人格，培养健康人格最有效的途径就是从培养行为习惯做起。我们抓住行为习惯培养这个根本，就抓住了家庭教育最有效的一条途径，这就是我们家庭教育最基本的任务。让我们记住这样一句名言：家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师，儿童教育就是培养好习惯，我们通过培养好习惯来缔造孩子的健康人格。



# CONTENTS

序言 好习惯是怎么培养出来的 001

Chapter  
1

## 养成爱学习的习惯，成为学习的主人

爱学是万善之源 002 | 兴趣是最好的老师 005 | 爱学习的孩子什么样 010 | 兴趣指引他们走向成功 012 | 兴趣是可以培养的 015 | 让孩子体验成就感 023 | 创设爱学习、重教育的家庭氛围 026

Chapter  
2

## 养成爱读书的习惯，让孩子终身受益

读书，孩子成长的发动机 030 | 读书，多么轻松有趣的事 033 | 爱读书、会读书、读好书 042 | 有那么多人爱读书 044 | 读书可以很精彩 048 | 长长的阅读记录 055 | 打造一个书香之家 057

Chapter  
3

## 养成有计划的习惯，管理好自己的学习

计划引领孩子走上成功的学习之路 062 | 计划令学习更有成效 064 | 孩子现状如何 067 | 计划使他们走向成功 069 | 制定适合自己的学习时间表 072 | 孩子的计划完成了吗 078 | 计划是首要原则 079

Chapter  
4

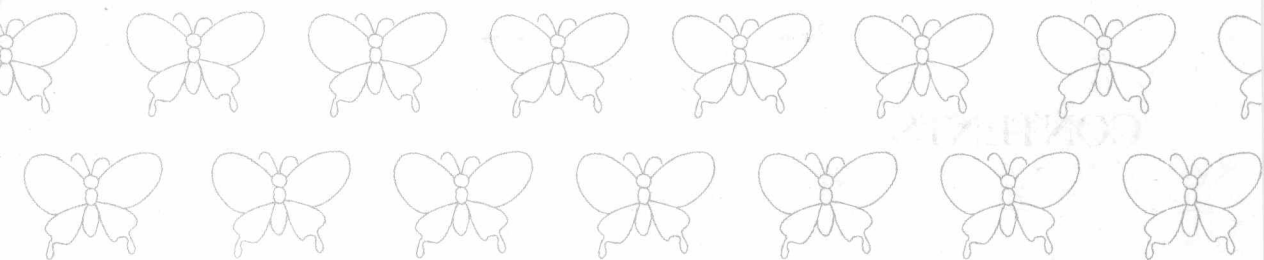
## 养成专心习惯，打开智慧之门

养成专心习惯，掌握智慧钥匙 082 | 集中注意力才能学习好 085 | 注意力随年龄增长而发展 089 | 他们是怎样抵抗干扰的 092 | 集中注意力有高招 095 | 改正坏习惯用减法 102 | 令孩子气定神闲的家 105

Chapter  
5

## 养成质疑提问的习惯，让学习成为探索之旅

提问比回答问题更重要 108 | 提问是独立思考的表现 110 | 主动提问，敢于质疑 113 | 他们是怎么做的 116 | 学会提问有方法 123 | 鼓励提问，不对问题横加指责 130 | 让“为什么”成为亲子之间说得最多的一句话 131



## Chapter 6

### 养成动手实践的习惯，在做中学

孩子的智慧在手指尖上 134 | 动手能力也是一种智力 137 | 制定标准要以孩子的智能特点为依据 140 | 他们的手指上开出了智慧之花 142 | 利用好生活中动手实践的机会 146 | 鼓励孩子的尝试，不论成败 153 | 成为勤动手、爱创造的父母 155

## Chapter 7

### 养成预习的习惯，成为主动学习者

预习者是主动者 158 | 学会预习是会学习的开始 162 | 什么是真正的预习 165 | 学习方法的相互交流 168 | 这样预习最有效 171 | 体验预习的好处 175 | 事事有准备 177

## Chapter 8

### 养成认真听讲的习惯，提高学习效率

认真听讲是学习好的第一习惯 180 | 学习成绩的分化往往始于课堂 182 | 标准是逐步提升的 186 | 同学是最好的榜样 188 | 教给孩子方法比反复提醒更有效 193 | 这些不良的听课习惯消失了吗 200 | 父母和孩子都要养成倾听的习惯 203

## Chapter 9

### 养成做笔记的习惯，构建自己的知识体系

笔记是学习的好助手 206 | 好记性不如烂笔头 208 | 笔记的内容和形式要有助于理解和掌握知识 210 | 多姿多彩的笔记 213 | 形成自己的笔记策略 216 | 孩子的笔记做得怎么样 223 | 从课内延伸到课外 225

## Chapter 10

### 养成复习的习惯，收获学习成果

复习决定着知识的掌握 228 | 复习的收益 231 | 及时复习，循环往复 233 | 学习他人的复习技巧 235 | 这样复习最有效 237 | 寻找最适合自己的学习方法 244 | 父母要参与孩子的学习 247



养成爱学习的习惯，  
成为学习的主人

Chapter 1

