

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。

——[英]培根

高素质 孩子的88个 学习好习惯

吕叔春◎主编

一个微不足道的小习惯，很可能会引发未来的一场“飓风”……

如何把成功所必需的事情坚持下来？这就要靠习惯！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

高素质
孩子·的88个
学习好习惯

吕叔春◎主编

图书在版编目(CIP)数据

高素质孩子的88个学习好习惯 / 吕叔春主编. -- 北京: 金城出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5155-0076-8

I. ①高… II. ①吕… III. ①学习方法 - 少年读物
IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第170562号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有, 未经合法许可, 严禁以任何方式使用。

高素质孩子的88个学习好习惯

主 编 吕叔春

责任编辑 雷燕青

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 15.75

字 数 170千字

版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0076-8

定 价 32.00元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



！ 前言 ！

“养成良好的习惯，就像储存道德资本。这样的资本在不断地增值，一生中都可享用它的利息。”

“美德的习性不是可以在密室中养成的，良好的习惯一定要以明理的行为在坚毅地抗拒诱惑的斗争中形成。”

习惯对于我们生活有着极大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月地影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

在现代社会中，要想使自己的孩子学习成绩优秀，成为一名成功人士，创造卓越的成就，就必须从培养良好的习惯入手。

良好的习惯对于人的发展究竟有何意义呢？也许，木桶理论可以从某一个角度解释清楚。木桶理论认为，一只桶盛水的多少，取决于最短的木板，而不取决于最长的板。对于人的发展而言，同样如此。良好的习惯能够助人成功这已成不争的真理。下面举一个鲜为人知的例子来说明良好的习惯对促进成功所起的重要作用。

上个世纪 60 年代，前苏联宇航员加加林，乘“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了 108 分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他在 20 多

名字航员中，之所以能够脱颖而出，起决定作用的是一个偶然的事件。原来，在确定人员的前一个星期，主要设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，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，他感到这个27岁的青年如此懂得规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

从更深刻的意义上讲，良好的习惯是人生之基础，而基础水平决定人的发展水平。大量事实证明，良好的习惯常常决定一个人事业的成功。

毫无疑问，培养孩子良好习惯的神圣责任，别无选择地落到了广大父母与教师的身上。

有人悲观地说：“中国孩子的坏都是同大人学的，没有人能够教孩子好习惯，教了也没用。”

而我却不这样认为，因为中国的绝大多数父母与教师是充满爱心的，一旦明白了良好的行为习惯能决定孩子的命运，自然会为了孩子改造成成年人的世界。

父母不可能也不必要成为教育家或心理学家，甚至不必要成为教师或教师的助理，但是，父母必须承担起最基本也是重要的责任——培养孩子的好习惯，而良好习惯的核心是学会如何做人。



I 目录 I

第一章 微笑是心灵结出的最美丽的花

——快乐学习习惯的培养

学习是一个苦差事,如果只是一味地苦读,尝不到一点收获成功的回报,时间长了势必会厌倦。因此,对孩子的点滴进步和成功,我们都应看到并给予适当的表扬或鼓励,哪怕是一句“今天很不错”的话。孩子体验到成功的快乐,从而自己激励自己再下苦功夫去争取更大的成功。

习惯 1. 培养孩子对学习产生兴趣的好习惯	3
习惯 2. 培养孩子勤奋学习的好习惯	6
习惯 3. 培养孩子专心学习的好习惯	8
习惯 4. 培养孩子认真学习的好习惯	11
习惯 5. 培养孩子刻苦钻研的好习惯	14
习惯 6. 培养孩子虚心好问的好习惯	16
习惯 7. 培养孩子学以致用的好习惯	18
习惯 8. 培养孩子与父母一起学习的好习惯	20
习惯 9. 培养孩子乐观放松的好习惯	22
习惯 10. 培养孩子在乐观的家庭气氛中学习的好习惯	24
习惯 11. 培养孩子活泼开朗的好习惯	27



第二章 披荆斩棘,走向成功

——激励学习习惯的培养

在孩子的学习中,最强大的动力就来自孩子自身的学习动机,如果孩子自己有着强烈的学习动机,那么他的自觉性、刻苦努力的程度都会很显著地表现出来。而对于学习动机缺乏的孩子,父母更应该注意激发。可以巧妙应用奖励的策略,对于孩子在学习上付出的努力,取得的成绩,不管是多么微小,父母都及时给予肯定的评价,还可以给予一定的物质奖励,不断地进行正面强化,可以极大地增强他们的自信心和成功的感觉,促进学习动机的养成。

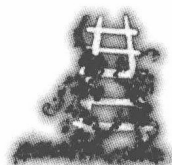
- 习惯 12. 培养孩子选择有兴趣的突破口的好习惯 33
- 习惯 13. 培养孩子自主选择的好习惯 36
- 习惯 14. 培养孩子积极选择未来的好习惯 39
- 习惯 15. 培养孩子自己选择的好习惯 42
- 习惯 16. 培养孩子乐于成功的好习惯 45
- 习惯 17. 培养孩子鼓励自己的好习惯 48
- 习惯 18. 培养孩子正确对待表扬的好习惯 50
- 习惯 19. 培养孩子正确对待训斥的好习惯 54

第三章 不断自我完善是学有所成的保证

——订计划和自我完善学习习惯的培养

没有尝试和创新,孩子永远找不到最适合自己的学习方法。因此,家长应该对孩子的探索报以鼓励。这样的好处,是让孩子根据自己的实际情况,来主动寻找最有效的学习方法,克服困难,取得最大的成功。

- 习惯 20. 培养孩子制订学习计划的好习惯 61
- 习惯 21. 培养孩子及时调整学习计划的好习惯 63
- 习惯 22. 培养孩子不断积累知识的好习惯 66



习惯 23. 培养孩子保证学习时间的好习惯	69
习惯 24. 培养孩子善于增强求知欲的好习惯	71
习惯 25. 培养孩子善于获得成就感的好习惯	74
习惯 26. 培养孩子正确评价自己的好习惯	77
习惯 27. 培养孩子设定学习期望值的好习惯	79
习惯 28. 培养孩子选择适合自己的学习方法的好习惯	81
习惯 29. 培养孩子劳逸结合的好习惯	84
习惯 30. 培养孩子效率第一的好习惯	86
习惯 31. 培养孩子遵循记忆规律的好习惯	89
习惯 32. 培养孩子掌握良好的记忆方法的好习惯	92
习惯 33. 培养孩子交替学习的好习惯	94

第四章 相信自己就一定赢

——自信学习习惯的培养

一定要相信孩子的能力,给予孩子以充分信任,这等于是传递给孩子“我行!”的意念,这样才能不断促使孩子增强自信心,同时在这种自信心的驱动下,自觉主动地探索,取得学习的成功。

习惯 34. 培养孩子自信的好习惯	99
习惯 35. 培养孩子用自尊激发自信的好习惯	100
习惯 36. 培养孩子从小有自信心的好习惯	102
习惯 37. 培养孩子树立坚强的自信心的好习惯	104
习惯 38. 培养孩子树立信任是自信的源泉的好习惯	106
习惯 39. 培养孩子克服自卑心理的好习惯	111
习惯 40. 培养孩子用乐观产生自信的好习惯	113
习惯 41. 培养孩子用性格决定自信心的好习惯	115
习惯 42. 培养孩子营造自信型家庭环境的好习惯	117
习惯 43. 培养孩子把批评罩上自信的光环的好习惯	120



第五章 充分而有效地利用课堂

——课堂学习习惯的培养

学校是公平的,每个同学上的课一样,做的作业一样,从老师嘴里听到的讲解也一字不差,然而在考试成绩上,却会有十分大的差别。只能说大部分学生并没有找到正确的学习方法。可以说,在任何一个班级,排名在10名以外的学生,都是以被动学习为主,只要能采用主动学习的方式,成绩都会在短时间内大幅度地提高。

习惯 44. 培养孩子课前预习的好习惯	125
习惯 45. 培养孩子专心听讲的好习惯	128
习惯 46. 培养孩子积极回答问题的好习惯	131
习惯 47. 培养孩子善于小结的好习惯	134
习惯 48. 培养孩子善于提出问题的的好习惯	137
习惯 49. 培养孩子善于自我激励的好习惯	140
习惯 50. 培养孩子善于抓住一节课重点的好习惯	142
习惯 51. 培养孩子记笔记的好习惯	145
习惯 52. 培养孩子细心检查作业的好习惯	147
习惯 53. 培养孩子及时查漏补缺的好习惯	150
习惯 54. 培养孩子随时自测的好习惯	153
习惯 55. 培养孩子课后复习的好习惯	155

第六章 读万卷书,“写”万里“录”

——阅读写作学习习惯的培养

没有什么能比阅读经典更能够使孩子汲取人类智慧的精华了,没有什么比阅读更能够丰富孩子的精神世界了。孩子浓厚的阅读嗜好比什么都更能够促使他们拥有自觉主动地求知的无穷魅力。孩子的阅读冷漠症是现代文明所造成的危害,父母只有理性地认识这种危害,才能采用正确的方法引导孩子纠正逃避阅读的可怕的习惯。



习惯 56. 培养孩子晨读的好习惯	161
习惯 57. 培养孩子读杂书的好习惯	163
习惯 58. 培养孩子查阅工具书的好习惯	166
习惯 59. 培养孩子搜集学习资料的好习惯	168
习惯 60. 培养孩子记日记的好习惯	171
习惯 61. 培养孩子摘录的好习惯	174
习惯 62. 培养孩子正确书写的好习惯	177
习惯 63. 培养孩子写作的好习惯	180
习惯 64. 培养孩子即兴写作和用电脑写作的好习惯	184
习惯 65. 培养孩子阅读学习的好习惯	188

第七章 “学”不思则罔，“思”不学则殆

——良好思维学习习惯的培养

孩子们天生爱做事，小小年纪问东问西，喜欢帮助大人做事。但由于他们拙于处理事务，父母常常浇他冷水，打击兴趣，甚至不让孩子参与家事。这样一来，孩子先天的好奇心、试探心和处理事务的能力，都会受到严重的抑制。特别对孩子的思考习惯的培养，会带来非常不利的影响。家长应引导孩子不要把自己的大脑当成“口袋”去装知识，而是要理解知识、运用知识。首要的是在“思考”和“懂”两方面下工夫。

习惯 66. 培养孩子独立思考问题的好习惯	193
习惯 67. 培养孩子善于发现问题的好习惯	195
习惯 68. 培养孩子善于分析问题的好习惯	198
习惯 69. 培养孩子善于与所获得的知识建立联系的好习惯	200
习惯 70. 培养孩子发散思维的好习惯	203
习惯 71. 培养孩子善于做阶段性总结的好习惯	206
习惯 72. 培养孩子从观察中学会思考的好习惯	208
习惯 73. 培养孩子想象力的好习惯	211



习惯 74. 培养孩子创造力的好习惯	214
习惯 75. 培养孩子独立思考的好习惯	216

第八章 创造辉煌的人生

——主动学习习惯的培养

在所有的习惯中,学习习惯是非常重要的,因为人的一生中,无论工作还是生活都离不开学习。只有热爱学习、善于学习的人,生命才能放出异彩,才能在事业上不断获得成功,在生活中才能脱离低级趣味。古今中外的无数事例说明,人的生命价值的体现,往往开始于学习。谁学习得好,较多地占有前人的智慧成果,谁就有可能使理想如愿以偿,因为好的学习习惯对学习成绩的提高起着决定性的作用。

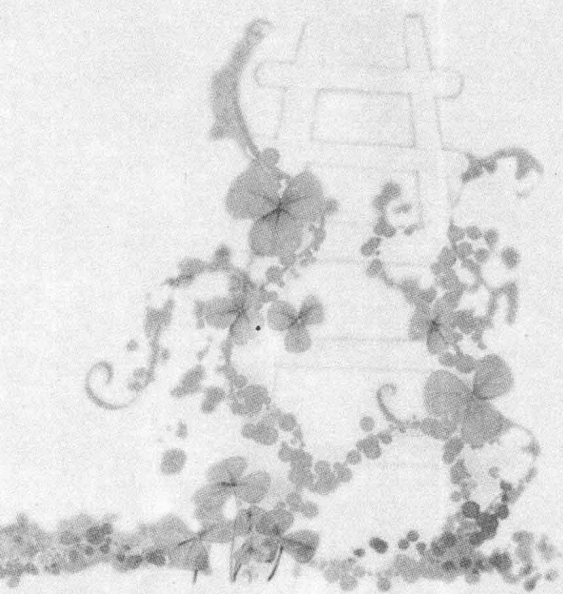
习惯 76. 培养孩子自觉主动学习的好习惯	221
习惯 77. 培养孩子良好的学习的好习惯	222
习惯 78. 培养孩子主动主宰时间的好习惯	225
习惯 79. 培养孩子锻炼多方面素质的好习惯	226
习惯 80. 培养孩子独立完成作业的好习惯	228
习惯 81. 培养孩子主动认真做笔记的好习惯	229
习惯 82. 培养孩子主动提问的好习惯	231
习惯 83. 培养孩子主动多读书报的好习惯	232
习惯 84. 培养孩子主动提高学习效率的好习惯	234
习惯 85. 培养孩子主动聚精会神的好习惯	236
习惯 86. 培养孩子主动形成良好的生活的好习惯	237
习惯 87. 培养孩子主动作息的好习惯	239
习惯 88. 培养孩子主动远离不良生活的好习惯	240



第一章

微笑是心灵结出的最美丽的花

——快乐学习习惯的培养



学习是一个苦差事，如果只是一味地苦读，尝不到一点收获成功的回报，时间长了势必会厌倦。因此，对孩子的点滴进步和成功，我们都应看到并给予适当的表扬或鼓励，哪怕是一句“今天很不错”的话。孩子体验到成功的快乐，从而自己激励自己再下苦功夫去争取更大的成功。



习惯 1

培养孩子对学习产生兴趣的好习惯

兴趣，是孩子学习知识的动力源。激发孩子的学习兴趣，能够令孩子的学习从自发走向自觉。

陈宇华，1972年生，原籍中国，1978～1984年就读于长沙市子弟小学。1984～1990年随父母由湖南到福建厦门就读厦门一中。1990年以厦门高考文科第一名的成绩保送到中国人民大学，1990～1992年就读于中国人民大学经济系。1992年以当年大陆唯一的本科生被录取到美国斯坦福大学。1992～1995年就读于美国斯坦福大学。1995～1997年就职于美国科尔尼咨询公司香港分公司。1997～1999年就读于美国哈佛大学商学院。1998年就职于美国高盛投资银行香港亚太区总部。1999年就职于默多克新闻集团北京分公司。2000年1月创办华有德康信息技术有限公司。

和其他的孩子一样，陈宇华小时候也并不是特别爱好学习，陈宇华的父母后来回忆说。大家都夸宇华聪明，父母倒觉得，小时候她和其他孩子并没有什么太大的差别，无论从智力上，还是对学习的兴趣上。

像大多数家长一样，在宇华一两岁的时候，父母就给她买了许多的书，像什么《唐诗三百首》《幼儿数学》《十万个为什么》等等，一有空闲的时候，就给她灌输，但是她并没有表现出多么大的兴趣。往往是父母一边讲，她一边玩，东张西望，心不在焉的，根本不感兴趣。“宇华，给爸爸背背昨天教你的那首诗，好吗？”“……”宇华摆弄着玩具。“鹅，鹅，鹅……”爸爸提醒道。“……”宇华还是不理，把玩具举起来，突然说：“爸爸，我要好多好多的玩具！”

父母也没办法。看看人家小孩，说：“来，给叔叔阿姨背首诗！”小家伙就摇头晃脑地背诗：“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川……”父母听着，十分羡慕。宇华连“鹅鹅鹅”都不会背。父母也不知道该如何办，甚





至有时候想，这孩子是不是有点笨呀？

那时候，她邻居家有个小孩，就是爱玩，学习成绩非常差。虽然管得特别严，但成绩一直就是上不去。她的父母气极了，就逼她学习，结果逼也不行，照样地玩，就打她，谁知道打也不行，那小孩还挺倔，一边嚎叫，一边一个劲地喊：“我就不爱学！我就不爱学！打死我我也不学！”听了这小孩的话，不光她爸妈生气，宇华的父母也生气：现在这些小孩，到底想干什么？学习条件这么好，还不爱学，他们爱什么！

宇华倒是挺喜欢小汽车的，整天拿着个小汽车摆弄，可这有什么用？“爸爸，汽车为什么4个轮子？”一天，宇华举着小汽车问。“4个轮子才稳当呀。”爸爸一边看报纸，一边随口说道。“那，三轮车为什么是3个轮子？”“……有3个轮子，也就稳当了……”爸爸有些不耐烦，因为他正在看一条重要新闻。“那，自行车怎么只有两个轮子？”爸爸放下了报纸，有些吃惊又有些尴尬地看着宇华，宇华正睁大眼睛看着他。父女对视了一分钟，爸爸才缓过神来。

从宇华乌黑但充满了疑问的大眼睛里，爸爸像是看到了什么！“这不就是几何的几个基本原理么？”爸爸的脑子里像有个小火花跳跃了一下，当然，这只是实际生活中的几个小小的疑问而已，但正因为是实际的，不是比教学上的理论更鲜明、更活泼吗！爸爸知道该如何做了，像是大梦初醒一般！“好孩子，”爸爸一把把宇华扯到怀里，“来，爸爸给你讲！”爸爸就用最浅显的话，认认真真地给宇华讲着。令爸爸感到特别高兴的是：这次宇华竟然一动不动，昂着脑袋，老实地听着爸爸的话，既不乱讲话，也不做小动作了。调皮、不爱学习、不会背“鹅鹅鹅”的宇华，现在多么像一个好学生啊！

这件事情给父母很大的启发，那就是：兴趣是最好的老师。以前听这句话，父母还不太相信，兴趣？她根本不去学习，哪里来的兴趣？她哪里知道学习的兴趣？难道，只是吃啊、玩啊这些兴趣？现在，父母明白了，兴趣不仅仅存在于课本中，课堂上，更多的是存在于现实生活中。

从此，父母也开始发现，宇华原来是个非常爱学习的孩子：她老是在不停地提问。“爸爸，为什么天是蓝的？”“妈妈，为什么海水也是蓝的？”“为什么喝的水，洗脸的水，却没有颜色？”以前，父母会觉得烦，总是要么胡乱说说，要么搪塞不理——其实，还有一个原因，有的东西父母也不





知道。这是不是大人的虚荣心在作祟呢？看来得好好看看《十万个为什么》了。后来，父母就把一切地方，都当作了宇华的大教室。

就这样，父母认真地对待宇华的各种问题，能解决的就解决，不能解决的，一面让她自己考虑，一面自己补习各种知识，然后再告诉她。宇华的“求知态度”得到了认真的回答，求知热情也就更加高涨起来，不断地提问，也在不断地获得知识。

怎样激发孩子的学习兴趣呢？我们给父母们的建议是：

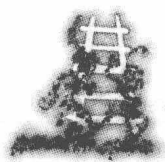
1. 让孩子从学习中不断感受到乐趣。对未知的探索、对新知识的渴求，和我们旅游爬山一样，登得越高就看得越多越远，从而充满着获得知识的愉快。当孩子尝到这种乐趣之后，即使管得严些，孩子也容易接受了，因为孩子从中感到了快乐。

2. 让孩子从努力中不断体验到成功。学习是一个苦差事，如果只是一味地苦读，尝不到一点收获成功的回报，时间长了势必会厌倦。因此，对孩子的点滴进步和成功，我们都应看到并给予适当的表扬或鼓励，哪怕是一句“今天很不错”的话。孩子体验到成功的快乐，从而激励自己再下苦功夫去争取更大的成功。

3. 要帮助孩子在奋斗中不断瞄准新的目标。带孩子登山，我们总会常常指着前面某一处说，加把劲爬到那里歇一会儿。每次作业，每次考试，每次寒暑假，父母都应该帮助孩子定出应完成并且努力后能完成的目标来。如今天作业争取8点前做完，这次考试力争平均分数达到80分，比上次高2分等。让孩子学习有目标，有奔头，这样不仅让孩子把从目标完成上感到的压力转为动力，更能让孩子常常从努力超前或超质量完成目标中体验到成功，为以后攀登更高的人生目标打好基础。不过在目标设置中一要防止要求过高，孩子努力了也完不成，他又何必去努力呢；二是不能随意在孩子已完成目标后再加码，让孩子感到我努力了反而会有更多的作业在等着我，与其如此，不如慢慢做。

4. 鼓励孩子参加课外活动小组。课外活动的实践，可以使孩子切身感受到知识的不足，需要进一步学习。如孩子对数学没有兴趣，鼓励孩子参加数学兴趣小组，多做数学趣味题，就会激发孩子学习数学的兴趣。





习惯 2

培养孩子勤奋学习的好习惯

爱因斯坦曾经说过：“天才是99%的汗水加1%的灵感。在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选择勤奋，她几乎是世界上一切成就的助产婆。”

吴静贤，一个普通的中国女孩子，从北京大学毕业，拿到剑桥大学的录取通知书，她拥有一个光明灿烂的未来。这与她的父母从小培养其勤奋学习的习惯是分不开的。

吴静贤是一个勤奋的女孩。她看不起那些守株待兔、凡事总想不劳而获的人。她信奉一条原则：99%的汗水加1%的天分才会成功。小时候，父母就用“头悬梁，锥刺骨”的故事来教育她。上高中后，她制订了自己的学习计划。

静贤上学时每节课都上得心惊胆战的，总怕老师叫自己回答问题，要是自己回答不上来，挨一顿骂可是太丢人了。

于是，静贤和同学们就都在这种状态下存活着，像一头头勤奋的牛，没有思想。唯一的特点就是整天忙忙碌碌，晚上回想一天的收获时，却发现是一片空白。

静贤每天都要从早忙到晚。早晨5点多起床，要在6点半之前赶到学校上早自习。早上的一、二节课，都是在半睡眠的状态中度过的，为了不被老师呵斥，提心吊胆，书挡脸，手托腮地小睡一二分钟是她最惬意的时候。

中午赶回家吃饭，吃饭后不敢睡午觉，总怕晚上写不完作业而一定要在中午抓紧时间。每堂课都在不停地记笔记。记得第一次期中考试的时候，除了死记硬背和见过的题目之外，一律不会做。“如果照此下去，自己不但考不上大学，很可能连高中都考不上。爸爸妈妈对自己实在是太好

