

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

心理学家支招

——终身受益的学习习惯培养

主编 余小燕 副主编 张绍明 曹贵康 屈沙

心理学家点亮你的智慧
好习惯搭起人生成功的阶梯



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

心理学家支招

——终身受益的学习习惯培养

主编 余小燕 副主编 张绍明 曹贵康 屈沙



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版

图书在版编目(CIP)数据

心理学家支招：终身受益的学习习惯培养 / 余小燕

主编. —重庆：西南师范大学出版社，2012.6

ISBN 978-7-5621-5769-4

I. ①心… II. ①余… III. ①学习方法—青年读物②
学习方法—少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第103645号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编：李红

副主编：赵玉芳 张仲明 高雪梅

策划：郑持军 卢旭

心理学家支招——终身受益的学习习惯培养

主编 余小燕 副主编 张绍明 曹贵康 屈沙

责任编辑：张浩宇

插图设计：覃峻

装帧设计：曾易成 丁月华

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路1号

邮编：400715 市场营销部电话：023-68868624

http://www.xscbs.com

经 销：新华书店

印 刷：重庆东南印务有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：12

字 数：150千字

版 次：2012年7月 第1版

印 次：2012年7月 第1次印刷


书 号：ISBN 978-7-5621-5769-4

定 价：24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者，由于条件限制，暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系，以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题，请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐

冯 立

刘春卉

米加德

余小燕

张绍明

李 唯

杨圆圆

陈小异

罗婷婷

洪显利

赵伟华

秦玲玲

黄 焰

熊韦锐

马文娟

冯廷勇

刘晶莹

齐新玉

吴 沙

张娅玲

李东阳

汪孟允

陈宏宇

周 婷

祝正茂

赵轶然

郭晓伟

程 凯

王 琦

卢 旭

向泓霖

但 浩

张 笑

李 倩

李宇晴

肖钟萍

屈 沙

郑 伟

胡丽娟

钟建斌

陶安琪

彭艳蛟

王冬梅

付 彦

向鹏程

何腾腾

张 萍

李 娟

李富洪

苏哲宸

武晓菲

郑持军

胡朋利

欧 莹

曹云飞

程文娟

王晓樊

刘廷洪

朱 雯

何颖操

张久林

李 浩

李远毅

邹锦秀

武姿辰

施桂娟

赵永萍

奚 桃

曹贵康

雷园媛

给青少年朋友的信

亲爱的朋友：

或许你是中小學生，正苦於如何提高學習成績；或許正想從眾多同學中脫穎而出；或許正在思考如何養成更好的學習習慣……如果你有以上問題或需要，那麼，我鄭重地邀請你拿起本書，打開它，仔細閱讀，相信你一定會獲益匪淺。

習慣對一個人一生的影響是巨大的。俄羅斯著名教育家烏申斯基說：“好習慣就像是我們在銀行里存了一大筆錢，你可以隨時提取它的利息，享用一生；一個人的壞習慣就好像欠別人一筆高利貸，老在還錢，還總是還不清，最後逼得人走入歧途。”因此，本書致力於塑造中小學生的良好學習習慣。學習習慣有很多，我認為最重要的、最基礎的乃是本書所列的12個：計劃、閱讀、觀察、記憶、思考、創新、記下靈感、探究、合作、謙虛、堅持、利用空閒幾分鐘。

本書分五個板塊來講述每一個習慣的重要性。

成功階梯：從眾多成功人士的秘訣中找出一共同點：具有某種學習習慣。

習慣魅力：深度剖析擁有該學習習慣如何讓人成功。

養成好習慣要訣：逐條教大家如何養成該學習習慣。

心理小知識：從心理學的角度說明該習慣的重要性。

心理小測驗：教大家測試自己的現狀，對有沒有養成良好習慣心中有底：有了，就堅持；沒有，就加緊按照書里的指導養成。

我是一名老師，從教多年。本書能與大家見面，也是我常年堅持良好習慣的結果：平時，我總是認真查閱資料，結合學生實際，思考（我自詡為“創新”）出一個又一個學生必備的好習慣；然後利用每一點空閒時間，寫下一點點靈感；多年如一日堅持筆耕，積少成多，遂成本書。

但愿本書能給讀者朋友們幫助，讓你從現在開始，培養良好的學習習慣，這一定會讓你受益終身，開始行動吧！

編者



目 录

给青少年朋友的信

一、凡事预则立 不预则废——第 1 个必备习惯：计划……	1
1. 谋定而后动……	2
2. 计划习惯养成诀窍……	6
3. 计划你的人生……	10
二、腹有诗书气自华——第 2 个必备习惯：阅读……	13
1. 读万卷书……	14
2. 阅读习惯养成诀窍……	19
3. 阅读习惯初养成……	25
三、世事洞明皆学问——第 3 个必备习惯：观察……	28
1. 发现美的眼睛……	29
2. 观察习惯养成诀窍……	36
3. 观察习惯初养成……	39
四、记忆为才智之母——第 4 个必备习惯：记忆……	41
1. 记忆成就未来……	42
2. 好记忆谁都能拥有……	47
3. 记忆习惯初养成……	52

五、我思故我在——第5个必备习惯：思考	55
1. 行成于思	56
2. 思路决定出路	61
3. 思考习惯初养成	66
六、不落窠臼乐无穷——第6个必备习惯：创新	69
1. 创新无处不在	70
2. 创新妙招	74
3. 我们来创造吧	82
七、破茧而出灵光现——第7个必备习惯：记下灵感	85
1. 不期而至的灵感	86
2. 捕捉灵感要诀	91
3. 坚持换得灵感来	99
八、吾将上下而求索——第8个必备习惯：探究	101
1. 探究的力量	102
2. 探究习惯养成要诀	109
3. 我们也要做研究	114
九、团结起来力量大——第9个必备习惯：合作	118
1. 人心齐，泰山移	119
2. 孤掌难鸣	127
3. 合作习惯初养成	132



十、成由谦逊败由骄——第 10 个必备习惯：谦虚	135
1. 谦虚使人进步	136
2. 谦虚习惯养成诀窍	142
3. 谦虚习惯的养成	147
十一、宝剑锋从磨砺出——第 11 个必备习惯：坚持	151
1. 凡事贵有恒	152
2. 锲而不舍，金石可镂	158
3. 坚持，再坚持	163
十二、一寸光阴一寸金——第 12 个必备习惯：利用空闲几 分钟	166
1. 分秒必争	167
2. 惜时如金	173
3. 让“空闲”不“闲”	179



凡事预则立 不预则废

——第1个必备习惯：计划

计划的制订比计划本身更为重要。

——戴尔·麦康基

计划不能完全准确地预测将来，但如果没有计划，组织的工作往往陷入盲目，或者碰运气。

——哈罗德·孔茨

计划往往夭折于实施之前，这或者是由于期望太高，或者是由于投入太少。

——T.J. 卡特赖特

要做事，不要做事务的奴隶。

——英国古谚

一年之计在于春，一日之计在于晨。

——中国俗语

戴尔·卡耐基说：“一个人不能没有生活，而生活的内容，也不能使它没有意义。做一件事，说一句话，无论事情的大小，说话的多少，你都得自己先有计划，先问问自己做这件事、说这句话有没有意义。你能这样做，就是奋斗的开始。”





谋定而后动

● 成功阶梯

《孙子兵法》上说：“谋定而后动，知止而有得”。意思就是说谋划周到准确而后有所行动，知道在合适的时机收手，会有收获。所谓“磨刀不误砍柴工”，在做事情之前定好计划，考虑充分，往往能收到事半功倍的效果。田忌赛马的故事正是古人计定而后大举策略的成功体现。

战国时期，齐威王很喜欢赛马。齐国的大将军田忌与其比赛，往往是赛三场输三场，每次较量都输掉不少金子。一次，孙臆去看赛马，经过观察，他认定，就马的力气而论，双方相差不多，都有上、中、下之分。当然良马都在君主的马厩里。每次田忌都用良马对君主的良马，劣马对君主的劣马，依次角逐，自然输掉。于是，孙臆为田忌出计：第一场先用下等马与国君的上等马对赛，第二场用上等马与国君的中等马对赛，第三场再用中等马与国君的下等马对赛。田忌按孙臆所说的方法去办，结果，再赛时，第一场虽然输了，但第二场和第三场获得了胜利，终于二比一赢了国君。

诸葛亮与刘备等人的“隆中对”更是我国历史上最著名的计划了。诸葛亮隐居隆中（今湖北襄阳城西），207年，第一次与刘备讨论天下形势，便拟定如下计划：占据荆、益二州；安抚益州西北诸戎、南部夷越；整顿内政；外与孙权结好；等候北方有变故，荆州军攻洛阳、南阳，主力益州军出秦川一带，人心附归，天下可以渐定。而事后的发展也正如他所预料的一样——天下三分，刘备也在他的辅佐下，终成一方霸主。

● 习惯魅力

毛泽东步步为营

毛主席在革命时期一直有列计划的习惯，不管是土地革命时期“农



村包围城市”的方针，还是抗日战争时期提出的“开辟敌后根据地”，以及解放战争时期发动的“三大战役”，无一不是以毛泽东为首的党中央步步为营制订战略计划，最终取得革命胜利的体现。



华罗庚统筹生活

华罗庚是我国著名的数学家和教育家。他一生致力于数学方法和思维方法的应用推广。其中，就有他自己将数学统筹方法应用到生活实践的例子。统筹方法就是一种安排工作进程的数学方法。比如，想泡壶茶喝。当时的情况是开水没有；水壶、茶壶、茶杯要洗；火生了，茶叶也有了。怎么办呢？



办法一：洗好水壶，灌上凉水，放在火上，在等水开的时间里洗茶壶、

茶杯，拿茶叶，等水开了泡茶喝。方法二：先做好准备工作，洗水壶、茶壶、茶杯，拿茶叶，一切就绪后烧水，等水开了泡茶喝。方法三：洗净水壶，灌上凉水烧开，水开之后，急急忙忙找茶叶，洗茶壶、茶杯，然后泡茶喝。

哪种方法省时间呢？我们一眼就能看出来第一种办法好，后两种方法都不够科学。华罗庚同志就是在生活的方方面面都利用数学方法做好统筹计划，有条不紊地安排日常生活。从 20 世纪 60 年代开始，他把数学方法应用于实际，筛选出可以提高工作效率的优选法和统筹法，取得了巨大的经济效益。





【心理小测验】

你有做计划的习惯吗？

下面哪种说法符合你的实际情况呢？

- A. 我从来不列计划，凡事到了再去考虑
- B. 我偶尔对重大事情做计划
- C. 我一般都会做计划，但并不详细，也不一定全部执行
- D. 我会对重要事情做详细计划，并切实执行

分析：

如果你的回答是A，那说明你还没有养成做计划的习惯。孔子说过：工欲善其事，必先利其器。要做好一件事情，前期的计划和准备工作是非常重要的。与其事到临头手忙脚乱，不如做好规划和准备。

如果你的回答是B或者C，那说明你已经有了做计划的习惯，但是，要想让一切更顺利，还需要坚持去执行计划。所谓知行合一，便是如此。

如果你的答案是D，那恭喜你了，这说明你有良好的做计划的习惯。坚持下去吧，你的一生都会因此受益匪浅！



【心理小知识】

养成做计划的好习惯有哪些好处呢？心理学家告诉你：

防止被动和无目的地学习。学习生活是千变万化的，它总是在引诱你去偷懒。毫无计划的学习是散漫疏懒，松松垮垮的，很容易被外界的事物所影响。制订了学习计划，可以促使你按照计划实行任务，排除困难和干扰。

有利于阶段目标的实现。通过计划合理安排时间和任务，使自己达到目标，也使自己明确每一个任务的目的。

有利于提高学习效率，减少时间浪费。合理的计划安排能够使你更有效地利用时间。你会知道多玩一个小时就会有哪项任务不能完成，



这会给你带来多大的影响。有了计划，每一步行动都很明确，也不需要总是花费心思想考下一步该学什么。

有利于良好学习习惯的形成。按照计划行事，能使自己的学习生活节奏分明。从而，该学习时能安心学习，玩的时候能开心地玩。久而久之，所有这些都形成自觉行动，形成好的学习习惯，从而提高学习效率，减少时间浪费。

有利于锻造意志力。坚持执行计划可以帮助你克服惰性和倦怠，磨炼你的意志力，而意志力经过磨炼，你的学习效果会进一步提升。这些进步会使你更加自信，从而取得更大的成功。



计划习惯养成诀窍

● 他山之石

诸葛亮和刘伯温在我国民间传说中一直是“料事如神”的代表。他们过人的才智谋略，对形势和人心准确的判断，以及对未来的预测和谋划，似乎都超越了人的极限。无怪乎鲁迅先生说“状诸葛之多智而近妖”。

诸葛亮在南阳躬耕读书的时候，只是一介平民，但名气却十分大，以至于刘备“三顾茅庐”，希望能得到他的辅佐。诸葛亮准确地分析了形势，并作出相应的预测和规划：先三分天下，最后一统中原。而事后的发展，几乎每一步都在他的计划下得以实现。



刘伯温出山之前，一直隐居在浙江青田山中。朱元璋盛情邀请他来辅佐，当问及对时局的见解时，他力陈消灭群雄、谋夺天下的“时务十八策”，确立了“先灭陈、后攻张、统一江南，北上灭元”的方略。而在具体的军事行动中，更是用一次次精准的判断，在预先的计划下，消灭了敌人，实现了开国伟业。

* 诸葛亮、刘伯温的计划习惯

其实，诸葛亮和刘伯温也只是同我们一样普普通通的人而已。他



们之所以能未卜先知，是因为他们所作的预测和计划是建立在充分的事实基础上，并且洞悉人心和时势，善于从生活中发现规律。每一次预测，每一次谋划，都是他们精心准备的，体现了他们的深谋远虑。

● 计划习惯养成要诀

那么，结合前人的经验，我们应该如何制订学习计划？

(1) 计划要考虑全面

学习计划不是除了学习还是学习。学习有时，休憩有时，娱乐也有时，所有这些都都要考虑到计划中。计划要兼顾多个方面，长时间的没有间歇的学习，不仅对身体不好，而且也是不科学的。

(2) 长远计划和短期安排兼顾

在一个比较长的时间内，比如说一个学期或一个学年，你应当有个大致计划。由于实际的学习生活变化很多，往往无法预测，所以这个大致计划不需要很具体。但是你应该对必须要做的事情心中有数。而更近一点，比如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。

有长远计划，却没有短期安排，目标是很难达到的。所以两者缺一不可，长远计划的作用是明确学习目标，并进行大致安排；而短期安排则是具体的行动计划。

(3) 安排好常规学习时间和自由学习时间

常规学习时间指由学校规定的学习时间，主要用来完成老师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间，你可以用来弥补自己学习中欠缺的地方，或者深入钻研一件有意义的事情。

自由学习时间的安排是制订学习计划的重点，抓住并合理利用自由学习时间，对自己的学习和成长都会有极大的好处。所以我们应该提高常规学习时间的效率，合理利用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。



(4) 突出学习重点

学习时间是有限的，你的精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点一是指你学习中的弱科，二是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般，才能取得更好的学习效果。

(5) 从实际出发来制订计划

制订计划，不能脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些同学制订计划时，满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这便是因为目标定得太高，计划定得太死，而导致脱离实际。

虽然说要从实际出发，可你明白怎么样是实际吗？实际可以分成三个方面。

知识能力的实际：每个阶段，计划学习多少知识？培养哪些能力？

时间的实际：常规学习时间和自由支配时间分别有多少？

教学进度的实际：掌握老师的教学进度，妥善安排常规学习时间和自由支配时间，以免自己的计划受到“冲击”。

(6) 注意效果，及时调整

每一个计划执行结束或执行到一个阶段，就应当回顾一下效果如何。如果效果不好，就应该找找原因，进行必要的调整。

这里是一份简单的回顾列表：

是否完成了计划中的学习任务？

是不是按照计划去执行任务的？

学习效果如何？

如果有任务没有完成，那是什么原因？（安排过紧或是太松？）

回顾之后，要记得补上缺漏，重新修订计划。你也可以通过日记来记录一天的学习计划进度，便于改进和回顾。

(7) 计划要留有余地

制订计划不要太满、太死、太紧，要留出机动时间，使计划有一定的机动性。毕竟现实不会完美地跟着计划走，给计划留有一定的余地，这样完成计划的可能性就增加了。



(8) 脑体结合，文理交替

学习对脑力消耗非常大，所以不要长时间学习，要适当加入休息时间。而且在安排学习计划时，不要长时间地从事单一活动。学习和锻炼可以交替安排，因为锻炼时运动中中枢兴奋，而其他区域的脑细胞就得到了休息。比如说，学习了两三个小时，就去锻炼一会儿，再回来学习。安排学习科目时，也要文理交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习。

(9) 提高学习时间的利用率

早晨或晚上，或一天学习的开头和结尾的时间，可以安排着重记忆的科目，如外语。心情比较愉快、注意力比较集中、时间较完整时，可以安排比较枯燥或自己不太喜欢的科目。零星的、注意力不易集中的时间，可以安排做习题和自己最感兴趣的学科。这样可以提高时间利用率。



【心理小知识】

要想制订出一个好的计划，首先要了解计划的特点与结构。

计划的特点：

针对性和预见性。计划要针对具体的事情，目的明确，具有指导意义。计划是在行动之前制订的，它是为了实现今后的目标，以完成下一步工作和学习任务为目的的。

计划的结构：

(1) 文章式，即把计划按照指导思想、目标和任务、措施和步骤等分条列项地编写成文，这种形式有较强的说明性和概括性，经常用于全局性的工作计划。

(2) 表格式，即整个计划以表格的形式表述。经常用于时间较短，内容单一或量化指标较多的工作计划。

学生的学习计划一般分为两部分：一、写清制订计划的目的是要通过计划达到的目标；二、写清具体的做法。

