

成就一生的好习惯丛书

学习好习惯

顾问 王文湛

主任 潘永庆

主编 齐永胜

副主编 张会娟 马爱玲



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习好习惯/ 齐永胜主编. —青岛: 青岛出版社, 2007. 2

(成就一生的好习惯丛书)

ISBN 978-7-5436-4097-9

I. 学… II. 齐… III. 学习方法—少年读物 IV. G791.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 019134 号

书 名 成就一生的好习惯丛书

学习好习惯

主 编 齐永胜

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 [http:// www .qdpub .com](http://www.qdpub.com)

邮购电话 (0532)80998642 85840228

策 划 马克刚

责任编辑 王超明 金 龙 e-mail:sdjinlong@sohu.com

封面设计 青岛出版设计中心

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷

出版日期 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (787mm×960mm)

印 张 6.25

字 数 80 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4097-9

定 价 9.80 元

编辑质量、盗版举报电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

《成就一生的好习惯丛书》

编委会

顾问 王文湛

主任 潘永庆

副主任 侯京友

主编 齐永胜

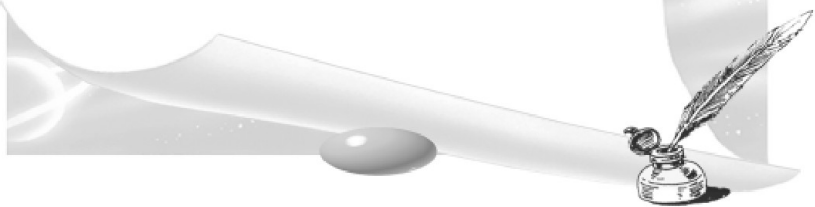
编委 (以姓氏笔画为序)

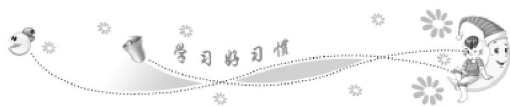
丰际萍 王海珍 王翠萍 卢金芝

齐永胜 刘伦之 孙俊勇 张 军

辛启立 孟祥国 贺思光 逢是涛

徐增宝 黄敬宝 焦方军





一 学会课前预习



好故事我爱读

预习的甜头

开学的第二天,小雨就找到了上四年级的“感觉”。

下午放学刚回到家,她就高兴地对妈妈说:“妈妈,你知道吗?今天我把我们班的同学们全镇了!”

“哦?是什么惊天动地的大事呀?能把你们班的同学们给镇了?”

“今天上语文课,老师问谁能背诵苏轼的《水调歌头 明月几时有》,我高高地举起手,老师叫了我。妈妈,你猜怎么着,我一背完,同学们都鼓掌了。都说小雨真厉害。”

“哦,是吗?”

“当然了!还有一个问题我回答得也很好呢!”

“什么呢?”

“我们班刘泽晨问老师一个问题:密州在哪里?我一听就举起了手。结果老师就让我回答了。我告诉大家:‘密州就是现在的山东省诸城’”





市。’”

“哇！小雨，你真棒！”妈妈越听越兴奋，心里沾沾自喜，看来妈妈昨天晚上帮助小雨的预习还真起作用了啊。

“老师还表扬了我呢，对同学们说：‘从朱小雨回答问题的表现就知道她回家预习得很充分。大家羡慕吧？’”

这是怎么回事呢？原来，小雨前一天晚上按照妈妈的要求，把第二天要学的内容预习了一遍，并且对不明白的问题查找了有关资料，还顺便把苏轼的这首词背诵了下来。

呵呵，看来预习确实有好处，而且拓展性知识积累也是不可缺少的呢。

这次课堂表现让小雨尝到了预习的甜头，增强了学习的兴趣！

凡事预则立，学习更是这样。

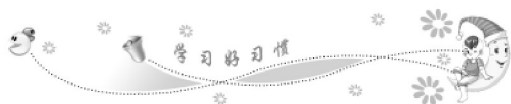
未来的文盲不再是不识字的人，而是不会学习的人。在这个知识爆炸、科技高速发展的信息时代，一个人如果不具备自学能力，将来是难以适应时代的需要的。

课前预习，就是对要学的内容进行认真阅读，并运用工具书等有关资料进行学习，把不懂的问题做好标记。预习的关键是找出自己对新课内容的疑问，然后带着疑问去听老师的讲解。

现在，已经有越来越多的同学认识到课前预习的重要性：课前预习好了，上课时就能心中有数，并且愿意积极参与到课堂研究中去，这是提高自己学习成绩的一个很好的方法。

所以，做好课前预习，是同学们学会学习的关键，可以使自己掌握学习的主动权。





好儿歌伴成长

预 习 歌

学习好,有诀窍, 课前预习很重要。
初读书,要细心, 勾画圈点标记号。
遇生字,查字典, 生字生词不放掉。
有疑问,多动脑, 独立思考要做到。
身边人,是智囊, 善于请教是法宝。
做笔记,写卡片, 带着问题去请教。
定时间,分轻重, 薄弱学科要抓牢。
勤预习,乐思考, 快乐学习效果好。



小小指南针

1. 首先要读通课文,遇到生字查字典,读准字音,分清字形,组成词语画条线。
2. 遇到不理解的字或词,联系上下文揣摩体会。
3. 再读课文,知道课文主要讲什么,心中有个底。
4. 最后将课文细细读,仔细想想课后的问题,遇到不懂的就注上记号,学会自己提问题。



小小资料库

养成预习习惯三注意

预习是学习过程中至关重要的一环,在预习时,同学们应该注意以下三个方面:

1. 端正预习态度,激发预习兴趣。对于低年级同学来说,应着重树立预习的观念,随着年级的升高,再逐步掌握预习的科学方法。

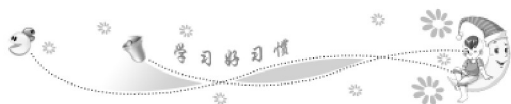
2. 正确处理预习与听课的关系。有些小同学在进行预习后,由于事先了解了老师要讲的内容,听课时一听老师讲的自己已经知道了,就不认真听讲了,这样,预习反而影响了听课的效果。针对这种现象,我们应该认识到,课堂学习绝不仅仅是学习知识,还要培养多方面的能力。听课时自己的思路与老师的思路保持一致,注意老师分析问题、解决问题的方法。

3. 要让预习成为一种习惯。有些同学由于不会预习,也没尝到预习的好处,故而对预习持被动态度,一旦自己在预习中独立解决了一个又一个难题时,一定会十分欣喜,也就对预习产生了兴趣,久而久之,习惯即可养成。



我当小裁判

请你对下列行为进行辨析,如果认为对的就画个😊,错的就画



个 😞。

1. 田田在预习的时候,根据不同学科的特点,采用了不同的预习策略。例如,语文课首先要排除生字、生词障碍,再分析段落大意、中心思想及写作风格、手法等。 ()

2. 明明认为对数学的预习,只要理解了例题,会做题就可以了。 ()



我的成长足迹

小朋友,在你的学习过程中是不是做到了每天都进行课前预习了呢? 它给你带来了不少收获吧? 那么,就请你拿起笔,把这些都记下来吧。

我的收获:





二

课堂上专心听讲



好故事我爱读

上课专心学习

高士其爷爷是我国著名的科学家。他小时候上学听老师讲课可专心了。

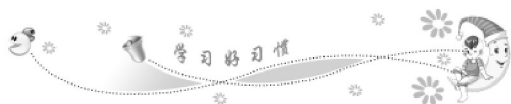
一天,上课的时候,高士其正在专心听讲,一个同学拿出纸青蛙悄悄地对他说:“我们来玩斗青蛙吧!”高士其像没听见一样,继续听讲。那个同学又轻轻地碰了碰他。高士其还是一心一意地听讲,眼睛一直看着老师。



下课后,那个同学气呼呼地冲着高士其说:“难道你不认识我吗?为什么刚才不理我呢?”

高士其对他说:“下课的时候,咱俩一起玩,是好朋友,可刚才上课,上课的时间是学习的时间,我要是理你就不能专心听讲了,会影响学习。所以我不认识你了。”说完,俩人都笑了。

高士其从小用功读书,专心学习,学习成绩一直很好。



我们常常看到这样的现象：课堂上老师在滔滔不绝地讲着，可有些同学却不能做到全神贯注地听讲，甚至有个别的同学还开小差儿，注意力分散。什么原因呢？就是因为没有养成良好的听讲习惯。

上课是学习的时间，只有专心听讲，才能学到文化知识，掌握各种本领，取得好成绩。专心听别人讲话，不仅是尊重他人、有礼貌的表现，而且也是听懂别人讲话内容的保证。

小学是培养学生专心听讲的最佳时期，在课堂上专心听讲，就能听懂老师讲课的内容，从而学会知识，形成技能。希望同学们上课时都能做到眼睛注意看，耳朵注意听，脑子跟着想，精神要集中，从小养成专心听讲的好习惯。



好儿歌伴成长

专心听讲歌

小朋友，坐端正，上课专心来听讲。
用心听，仔细想，身子坐正向前方。
小动作，可别做，老师话儿记心上。



小小指南针

提高学习效率，课堂专心听讲是关键。建议同学们做到以下几点：



1. 自觉预习。在老师讲课之前,先自己独立阅读老师要讲的内容,听课时才能跟上老师的教学思路,随时回答老师提出的问题。

2. 全神贯注。注意听老师讲课的内容,不开小差,排除干扰,防止分散注意力。

3. 积极思考。明确老师讲的内容,哪是重点,自己听懂了哪些,还有哪些内容没有掌握,及时请教老师。

4. 踊跃发言。踊跃发言可以积极调动自己的思维活动,促使自己专心听讲。



我当小裁判。

请你对下列行为进行辨析,如果认为对的就画个😊,错的就画个😞。

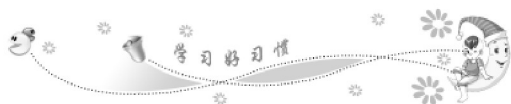
1. 这节课老师讲的内容,其实强强早就会了,所以,老师讲课的时候他就在做练习题了。 ()

2. 丽丽的回答很精彩,强强有些不服气,就小声告诉了同桌。老师做的总结强强也没心思听。 ()



摘星星。

小朋友,你认为自己在课堂上做到专心听讲了吗?如果做到了,那就为自己画上一颗小星星吧!如果同学、老师、家长肯定了你的做法,就分别在表格内画上一颗小星星吧!



自己	同学	老师	家长



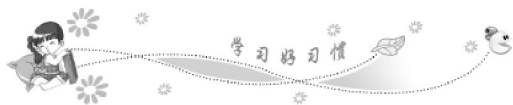
小小资料库

上课时如何专心听讲不走神

1. 如果你是因为老师讲课的内容太简单而走神,你不可能要求老师来迁就你,老师讲课必然照顾多数同学的接受能力。你得把你听课的目标定得高一些,当你的确听懂之后,建议你在心里与老师不出声地对讲。通过这种对比,你会发现老师讲课的重点、难点或自己的疑点,这样不仅提前将所学内容复习了一遍,而且会加深你对所学内容的理解,当然也就不会走神了。

2. 如果你是因为跟不上老师讲课的节奏而走神,你得开始你的“笨鸟先飞”计划了。一方面必须抓紧时间补上落下的课程,另一方面课前必须作好预习。你必须给自己一点压力,让自己跟上老师和同学们的节奏,这样上课时充满信心和乐趣,想走神也走不了了。

3. 如果你是因为不喜欢某门学科或者某个老师而走神,你需知道每门学科都有它的独特功能,每个老师都有他的特点,我们要学会适应。另外,你也不能再放任自己,喜欢的课就认真听,不喜欢的课就不

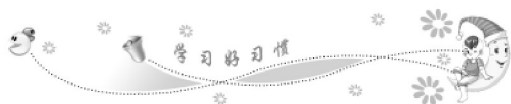


认真听,那样只会使自己处于更加不利的境地。

4.如果你上课时从来都难以认真地听讲,建议你给自己订个“小步子计划”,要求自己每节课可先认真听 10 分钟,然后再延长到 15 分钟,然后再更长。你要知道你是有能力克服注意力不集中的缺点,另外可让同桌经常提醒一下。

5.如果你是因为身体虚弱或者身心疲惫而注意力不集中,那么你首先需要的是强健自己的身体,注意调整自己的饮食起居,安排好自己的作息时间,从而身心愉快地投入到学习中。





三 遇到问题，多问个为什么



好故事我爱读

睡懒觉的猫和日光治疗

斐塞司博士喜欢在冬天和春天的午后坐在门前晒太阳。

一天，他发现家中的母猫挺有意思，跟着他在阳光下安详地打着盹儿。可随着太阳一步一步向西边移去，晒着阳光的母猫醒了，它站了起来，伸了伸慵懒的身躯，又踱到另一块有阳光的地方，重新卧了下来，接着又悠闲、安详地打盹儿。

每隔一段时间，猫就会随着阳光的转移而不停地变换睡觉的场地。这一切在我们看来是习以为常的事情，可是猫的这些举动却唤起了斐塞司博士的好奇心：“猫为什么喜欢待在阳光下面？是光和热还是其他原因？”

“猫喜欢待在阳光下，这说明光和热对它一定是有益的。那对人呢？对人是不是同样有益？”这个想法在斐塞司博士的脑子里闪了一下。可就是这个一闪而过的想法，成为闻名世界的日光治疗法的引发点。

不久，日光治疗便在世界上诞生了。斐塞司博士也因为一只睡懒觉的猫而获得了诺贝尔医学奖。





科学家爱因斯坦曾经说过：“提出一个问题往往比解决一个问题更重要。”成功的关键就在于创造，就在于多问几个“为什么”。

凡事多动脑筋，多问几个为什么，这是一个人具有良好思维品质的表现。

在日常生活和学习中，同学们不仅要多问自己几个为什么，还要虚心向老师、同学及他人询问，这样才能提高自己。而且，还要在尊重科学的前提下，敢于挑战权威，做到不轻易放过任何一个问题。脑海中没有几个“为什么”，就没有创新，就谈不上成功。所以，同学们要从小养成敢于提问的好习惯。

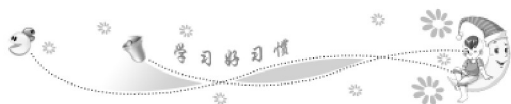


好儿歌伴成长

爱思考

勤学习，爱思考，好奇心，不可少。
善读书，贵生疑，看世界，真奇妙。
为什么，追根由，不迷信，有主见。
是什么，要弄清，善分析，会比较。
知不知，已为知，好学习，贵请教。
问同学，问老师，问父母，问兄长。
问字典，问自然，学学问，问是宝。
有问题，是聪慧，敢提问，见勇气。
好习惯，要养成，勤学习，善思考。





小小指南针

遇到问题时,多问个为什么、有几个小诀窍,希望同学们注意一下:

1. 面对自己不理解的问题,要有打破砂锅——纹(问)到底的精神,直至把问题弄明白才罢休。
2. 请教别人,要本着先思考后请教的原则。
3. 向别人请教之后,自己应再认真思考一番。
4. 敢于提出问题。因为提出问题比解决问题更重要,当我们在学习中能随时提出相关问题时,真正的学习就开始了。



我当小裁判

请你对下列行为进行辨析,如果认为对的就画个😊,错的就画个😞。

1. 强强在课堂上总担心自己提出的问题过于简单而受到同学的嘲讽,从而感到难为情,不敢举手提问。 ()
2. 小刚觉得生活中很多事物和现象都是熟悉的,已经被很多科学家研究过了,他没必要再问“为什么”了。 ()



小小资料库

你会提问吗？

同学们年龄小，知识有限，面对大千世界，一定会产生强烈的好奇心和求知欲。我们要学会做学问，首先要学会问问题。

怎样才能克服畏惧，变得勇于提问呢？

1. 自我提示法。在铅笔盒里放一些提示性的小纸条，如：“今天你提问了吗？”“我爱读书，我会思考，我敢提问。”“大胆提问，我是最棒的！”……让自己时刻感受到敢于提问是光荣、自豪的事情，没有什么值得害羞的，相反，不敢提问题才会被人笑话。

2. 开设“提问墙”。为了鼓励自己和更多的同学学会提问，可以在教室里开设一面“提问墙”和“答题窗”，把同学们提出的问题和回答出来的答案贴在上面。这样，同学课间、课后都会聚集到“提问墙”前相互讨论，变原来的“要我问”为“我要问”了。



我的成长足迹

小朋友，你在生活中做到多问个为什么了吗？如果做到了，那就请你