

良好的习惯是人生成功的基础，因为习惯对我们的生活有着极大影响。正是由于习惯的一惯性，在不知不觉中，他沉淀成了我们的性格，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

HABIT

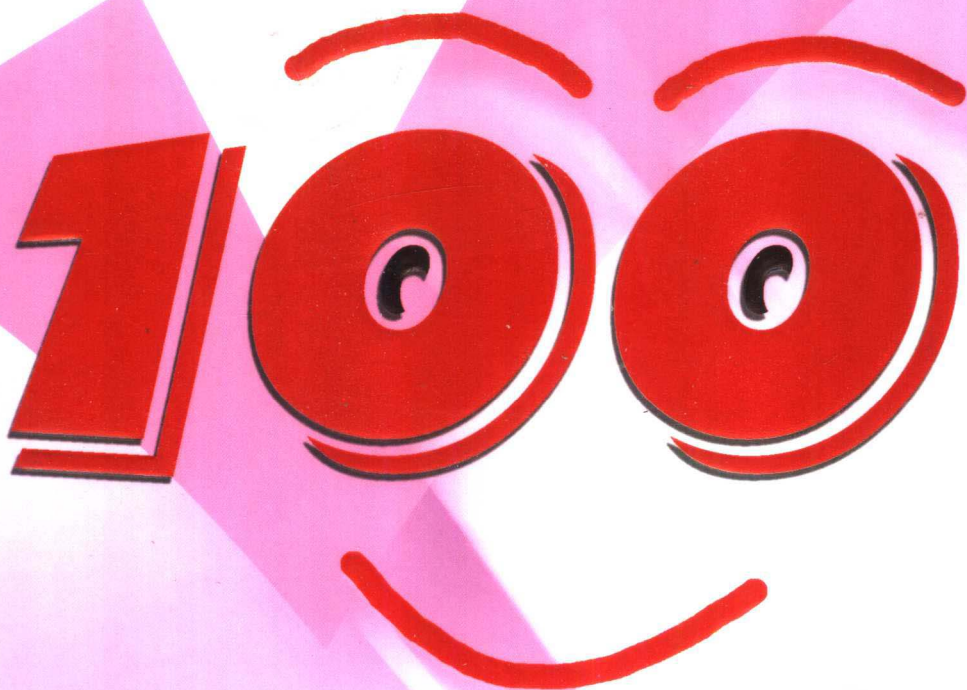
GOOD HABIT



好习惯 好成绩



秦榆 编著



当代世界出版社

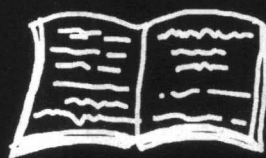
良好的习惯是人生成功的基础，因为习惯对我们的生活有着极大影响。正是由于习惯的一惯性，在不知不觉中，他沉淀成了我们的性格，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

HABIT

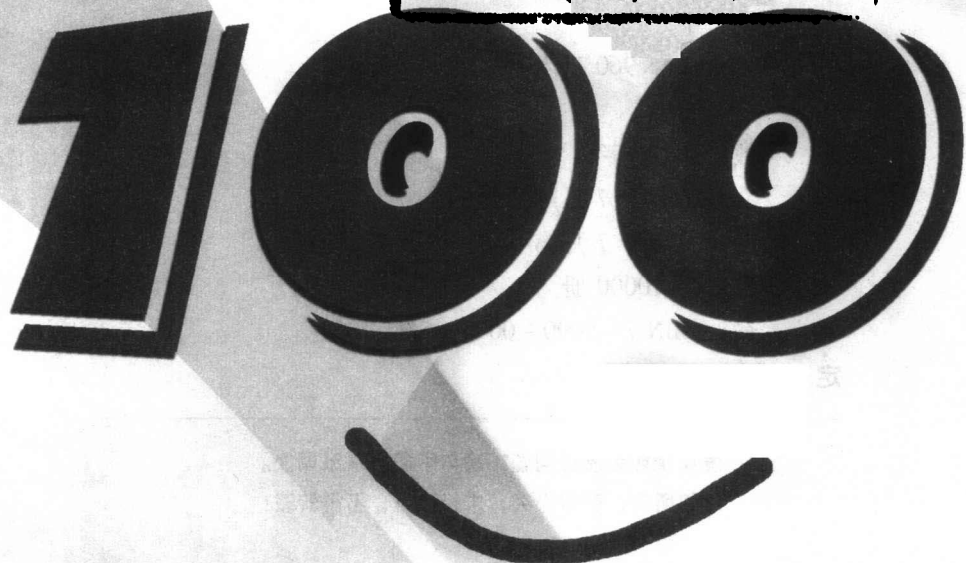
GOOD HABIT



好习惯 好成绩



姜楠 编著
江苏工业学院图书馆
藏书章



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯,好成绩/秦榆编著. - 北京:当代世界出版社,
2006.7

ISBN 7-5090-0095-5

I. 好... II. 秦... III. ①学习心理学②学习方法
IV. ①G442②G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054039 号

责任编辑:朱磊

出版发行:当代世界出版社

地址:北京市复兴路4号(100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话:(010) 83908400

发行电话:(010) 83908400 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经销:全国新华书店

印刷:中青印刷厂

开本:640×960毫米 1/16

印张:18

字数:196千字

版次:2006年7月第1版

印次:2006年7月第1版

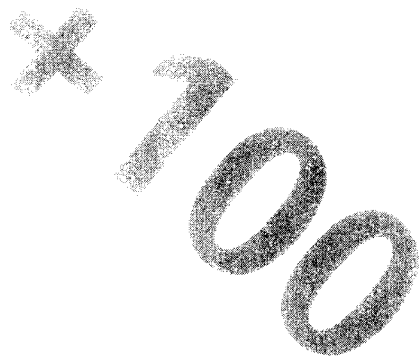
印数:1~10000册

书号:ISBN 7-5090-0095-5/G·004

定价:26.80元

发如现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!



前言

良好的习惯是人生成功的基础，因为习惯对于我们的生活有着极大影响。正是由于它的一惯性，在不知不觉中，习惯沉淀成了我们的性格，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

在当今社会里，竞争压力渗透至生活诸多层面，孩子们面临着学习和考试的压力，同时面临着家庭的压力，因为望子成龙，望女成凤是家长们最迫切的愿望。而孩子们首先要过的一关就是：考出好成绩，为将来作铺垫。

考出好成绩自然不是件容易的事，许多父母给孩子创造了很多良好条件，但是孩子学习成绩就是上不去。

事实上，无论是不知所措的家长，还是理论讲得头头是道的教育专家，都很难给出一个简单的短时策略去提高成绩。因为，我们一直面对的一个不可否认的事实就是：你的孩子是独特的，他是否具有符合他自己特点的好习惯，这直接影响了他的学习和成绩。

本书的编写者认为：孩子在学习成绩方面所表现的暂时性落后并不可怕，糟糕之处在于好习惯的缺乏导致他们的学习日益下降，最后丧失学习兴趣。表面上，每一种学习和成绩都与智力相关联，但实际上，成绩好坏往往与习惯的联系是最为紧密的，习惯造就品质，好的品质必定促进学习成绩的上升。

“冰冻三尺，非一日之寒”。好习惯的培养是一个缓慢的过程，孩子从小可塑性较强，家长不应忽视这些需要漫长形成

×100 好成绩

却显得无形的好习惯的培养。本书用很多较为生动、发人深省的故事来论述良好习惯的培养的重要性，但愿你不要把这种方式看作是故弄玄虚，它的确能启发你并让你自省和思考，使你尽力去培养孩子的好习惯。

总之，我们认为理想的家庭教育不仅仅需要作为家长的你的诚心，更需要耐心和智慧，您培养孩子良好习惯的态度决定了孩子的成绩，决定着他们的未来。

但愿这本书可以为一直处于焦虑并在探索中的你支上几招，而且真心希望，你真去实践。

目录



好习惯

第一章 学而不思则罔,思而不学则殆

——良好思维学习习惯的培养

- 好习惯 1. 孩子独立思考问题的好习惯 (2)
- 好习惯 2. 孩子善于发现问题的好习惯 (5)
- 好习惯 3. 孩子善于分析问题的好习惯 (8)
- 好习惯 4. 孩子善于与所获得的知识建立联系的好习惯 (11)
- 好习惯 5. 孩子发散思维的好习惯 (14)
- 好习惯 6. 孩子善于做阶段性总结的好习惯 (17)
- 好习惯 7. 孩子从观察中学会思考的好习惯 (20)
- 好习惯 8. 孩子善于想像的好习惯 (23)
- 好习惯 9. 孩子善于创造的好习惯 (27)
- 好习惯 10. 孩子独立思考的好习惯 (30)

第二章 披荆斩棘,走向成功

——自我激励学习习惯的培养

- 好习惯 11. 孩子选择有兴趣的突破口的好习惯 (34)
- 好习惯 12. 孩子自主选择的好习惯 (38)
- 好习惯 13. 孩子积极选择未来的好习惯 (42)
- 好习惯 14. 孩子自己选择的好习惯 (45)
- 好习惯 15. 孩子乐于成功的好习惯 (49)

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

- 好习惯 16. 孩子制订学习计划的好习惯 (54)
- 好习惯 17. 孩子及时调整学习计划的好习惯 (57)
- 好习惯 18. 孩子不断积累知识的好习惯 (61)
- 好习惯 19. 孩子保证学习时间的好习惯 (65)
- 好习惯 20. 孩子求知欲强的好习惯 (68)
- 好习惯 21. 孩子善于获得成就感的好习惯 (72)
- 好习惯 22. 孩子正确评价自己的好习惯 (76)
- 好习惯 23. 孩子设定学习目标的好习惯 (79)
- 好习惯 24. 孩子选择适合自己的学习方法的好习惯 (83)
- 好习惯 25. 孩子劳逸结合的好习惯 (86)
- 好习惯 26. 孩子效率第一的好习惯 (90)
- 好习惯 27. 孩子遵循记忆规律的好习惯 (94)
- 好习惯 28. 孩子掌握良好的记忆方法的好习惯 (97)
- 好习惯 29. 孩子交替学习的好习惯 (101)

第四章 相信自己就一定能赢

——自信学习习惯的培养

- 好习惯 30. 孩子自信的好习惯 (106)
- 好习惯 31. 孩子用自尊激发自信的好习惯 (108)
- 好习惯 32. 孩子从小有自信心的好习惯 (111)
- 好习惯 33. 孩子树立坚强的自信心的好习惯 (114)
- 好习惯 34. 孩子树立信任是自信的源泉的好习惯 (117)
- 好习惯 35. 孩子克服自卑心理的好习惯 (123)
- 好习惯 36. 孩子用乐观产生自信的好习惯 (126)
- 好习惯 37. 孩子用性格决定自信心的好习惯 (129)

好习惯 38. 孩子营造自信型家庭环境的好习惯	(132)
好习惯 39. 孩子把批评罩上自信的光环的好习惯	(135)

第五章 充分而有效地利用课堂

——课堂学习习惯的培养

好习惯 40. 孩子课前预习的好习惯	(140)
好习惯 41. 孩子专心听讲的好习惯	(144)
好习惯 42. 孩子积极回答问题的好习惯	(148)
好习惯 43. 孩子善于小结的好习惯	(152)
好习惯 44. 孩子善于提出问题的的好习惯	(156)
好习惯 45. 孩子善于自我激励的好习惯	(160)
好习惯 46. 孩子善于抓住一节课重点的好习惯	(164)
好习惯 47. 孩子记笔记的好习惯	(167)
好习惯 48. 孩子细心检查作业的好习惯	(170)
好习惯 49. 孩子及时查漏补缺的好习惯	(174)
好习惯 50. 孩子随时自测的好习惯	(177)
好习惯 51. 孩子课后复习的好习惯	(180)

第六章 读万卷书,“写”万里“录”

——阅读写作学习习惯的培养

好习惯 52. 孩子晨读的好习惯	(186)
好习惯 53. 孩子读杂书的好习惯	(189)
好习惯 54. 孩子查阅工具书的好习惯	(192)
好习惯 55. 孩子搜集学习资料的好习惯	(195)
好习惯 56. 孩子记日记的好习惯	(199)
好习惯 57. 孩子摘录的好习惯	(202)
好习惯 58. 孩子正确书写的好习惯	(206)
好习惯 59. 孩子写作的好习惯	(210)
好习惯 60. 孩子即兴写作和用电脑写作的好习惯	(215)



好习惯 61. 孩子阅读学习的好习惯	(220)
--------------------------	-------

第七章 微笑是心灵结出的最美丽的花

——快乐学习习惯的培养

好习惯 62. 孩子对学习产生兴趣的好习惯	(224)
好习惯 63. 孩子勤奋学习的好习惯	(228)
好习惯 64. 孩子专心学习的好习惯	(231)
好习惯 65. 孩子认真学习的好习惯	(234)
好习惯 66. 孩子刻苦钻研的好习惯	(238)
好习惯 67. 孩子虚心好问的好习惯	(241)
好习惯 68. 孩子学以致用的好习惯	(243)
好习惯 69. 孩子与父母一起学习的好习惯	(246)
好习惯 70. 孩子乐观放松的好习惯	(249)
好习惯 71. 孩子在乐观的家庭气氛中学习的好习惯	(252)
好习惯 72. 孩子活泼开朗的好习惯	(256)

第八章 创造辉煌的人生

——主动学习习惯的培养

好习惯 73. 孩子主动主宰时间的好习惯	(260)
好习惯 74. 孩子认真写字的好习惯	(262)
好习惯 75. 孩子独立完成作业的好习惯	(264)
好习惯 76. 孩子主动认真做笔记的好习惯	(266)
好习惯 77. 孩子主动提问的好习惯	(268)
好习惯 78. 孩子主动多读书报的好习惯	(270)
好习惯 79. 孩子主动聚精会神的好习惯	(272)
好习惯 80. 孩子主动形成生活好习惯	(274)
好习惯 81. 孩子作息规律的好习惯	(276)
好习惯 82. 孩子主动远离不良生活的好习惯	(278)

第一章

学而不思则罔，思而不学则殆

——良好思维学习习惯的培养



好习惯好成绩

好习惯 1

→孩子独立思考问题的好习惯

孩子在考试时面对试卷，不可能向任何人请教，只能独立思考问题。因此，要想让你的孩子取得好成绩，就必须在平时培养他独立思考问题的好习惯。



黄全愈博士讲过这样一个故事：

美国小学教师达琳在昆明进行教学交流时，因为看到中国孩子们的画技十分高，有一次就出了一个“快乐的节日”的命题，让中国孩子去画。结果，她发现很多孩子都在画同一样的东西——圣诞树！

她觉得十分奇怪：怎么大家都在画圣诞树？开始她想，可能是中国孩子很友好，想到她是美国人，就把“快乐的节日”画成圣诞节。接着她又发现不对：怎么大家画的圣诞树都是一模一样的呢？

结果她发现孩子们的视线都朝着一个方向去，她顺着孩子们的视线看去，发现墙上画着一棵圣诞树。

于是，达琳把墙上的圣诞树覆盖起来，要求孩子们自己创作一幅画来表现“快乐的节日”这个主题。

令她更感吃惊的是，把那墙上圣诞树覆盖起来以后，那群画技超群的孩子们竟然抓耳挠腮，咬笔头的咬笔头，瞪眼睛的瞪眼睛，你望我，我望你，就是无从下笔。

达琳不得不又把墙上那幅圣诞树揭开……

是的，达琳面对的这群小“绘画天才”，只能够模仿，不知道怎样创造，不会独立思考：“快乐的节日”应该是一幅什么样的画面？应该放上什么景物、什么人？如何安排画面的布局？

例子虽小，却十分有普遍性，指出了国内学生普遍存在的痼疾：不会独立思考！他们面对考试，总是尽可能多地做题，记住各种题型的解法和标准答案，而不是在用自己的脑子分析、思考。

独立思考的能力需要培养，它的成长需要土壤、水分和阳光。

在美国，小孩上绘画课，常常是老师给一个题目，让孩子们自己画，想怎么画就怎么画，爱怎么画就怎么画，老师一点不管。画完了老师就说——好哇！好哇！

古话说，“没有规矩不成方圆”，这些没有规矩的孩子到了大学又会是什么情形呢？

美国大学的 VLSI 设计课程上到深处，学生就可以做出实实在在的 ASIC 芯片，然后拿着自己的设计去硅谷或者别处工作面试，说：“这是我做的东西。”是的，大学生就可以开发设计自己的专利产品，用它来敲开微软公司的大门。

念到硕士博士，考核内容就更加“离谱”了。

美国教授一般会让自己的学生多参加研究工作，而不是做重复性项目。美国的博士生一般有一个资格考试，在硕士期将近结束时进行。考试时提出一个新兴课题，摆出方案，由五人评议小组审核课题的新颖程度、意义和方案可行性等。通过资格考试，你才可以在这个课题上开始你的论文研究。如果评议期间有人就同一课题发表了阶段性研究成果，你就必须修改课题甚至从头再来。

UCLA 和加州理工学院的化学系博士资格考试有这么一项：几个教授从某篇新发表的文章中提取课题，让博士生在两三天内提出解决方案，以此测验学生对前沿研究的敏锐程度。这种考试有时一个通过的也没有。

看出来了吧，博士生就应该挑战学术最前沿的尖端课题，读博士是为了踩在巨人的肩膀上，站得更高——这就是独立思考！



好习惯好成绩

国内的中学学习很少有独立思考的机会，因此家长才应该千方百计为孩子创造独立思考的条件，培养孩子独立思考的能力。毕竟，在高考中，孩子是要自己独立面对的。

下面是家长指导孩子之法：

1. 让孩子用自己的话讲知识

家长可以让孩子用自己的话，把一段时期学到的知识讲出来。要求是越通俗越简单越好。把课本的话变成自己的话，就需要一个独立思考的过程，这个过程有助于加深孩子对知识的理解和掌握。

2. 让孩子对各种题型整理归纳

家长可以让孩子在做了一定题目的基础上，对题型分类整理，概括出每种题型的解题技巧和注意事项。通过这种独立的思考，孩子再见到类似题型，就可以按规律得出正确答案。

3. 陪孩子讨论难题，按思考的点打分

家长可以陪孩子一起讨论难题，孩子只要想出了一个角度或者一个步骤，都给加分。这样可以鼓励孩子从不同角度思考题目，明白只要多思考一点，就离成功近了一步。

4. 让孩子编题目考父母

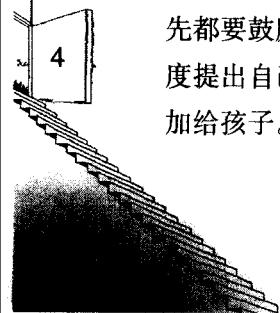
家长可以让孩子根据所学知识，编题目来考父母。编题的过程，就是对所学知识深入思考的过程。当孩子能在题目中设置各种圈套，家长就有理由相信，这些圈套在考试中再也难不倒自己的孩子了。

5. 站在孩子一边

当孩子的独立思考不符合标准答案，被老师判为错误，父母应当站在孩子一边，大声夸奖孩子了不起，想得比老师都多。同时也要跟孩子讲清楚，我们既然要在考试中拿分，就得按照出题人的水平来做题。

6. 在生活中，允许孩子发表自己的真实看法

在生活中，当孩子对父母说出了真实看法，不管是错是对，首先都要鼓励孩子能独立思考。如果想法不对，父母可以以平等的态度提出自己的看法，由孩子来自行判断，切记不可把自己的想法强加给孩子。



好习惯 2

→孩子善于发现问题的好习惯

海森堡说过，提出问题往往就等于解决了问题的大半。事实上，能提出问题，就说明学生在独立思考的过程中，找到了解决问题的关键和突破口。如果面对难题不知从何下手，就肯定无法给出正确答案。而如果能提出自己的问题，就等于是迈出了解题的第一步，只要继续往下走，就有机会把题目做对。



在1994年江苏省中等农业学校招生考试中，作文题目是这样的：“1992年，中日两国草原探险夏令营中，日本孩子病了硬挺着走到底，中国孩子病了回大本营睡大觉；日本孩子家长走了，只给孩子留下鼓励，中国家长来了，在艰难的路段将孩子拉上小车；日本人说，中国的下一代不是他们的对手。夏令营成了两国下一代人的一次较量。”

这样的作文题说了这么多的话，而真正留给学生的想像空间并不大。作文的走向都已经在题目中预先设计好了，无非是说，中国的家长忽视了对下一代吃苦耐劳精神的培养，如果这样下去，我们



的下一代将输在日本人手上……

只有一个学生对这篇作文题的比较方式产生疑问。他认为日本参加夏令营的同学和中国参加夏令营的同学，都不能代表全部。中国参加夏令营的往往是一些家庭条件较优越的城里孩子，如何能代表中国全部呢？该同学的答案超出预先设计好的走向，命运可想而知。

孩子病了是否该回大本营睡觉？倒有这样一件真事：某个学生是全县统考第一名。有一次，学校组织马拉松长跑，恰好这时，他患了病毒性感冒。班主任要他带病坚持参加比赛，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，为全校学生树一个榜样。就这样，他坚持跑完全程。可是5天后，这个品学兼优的同学就离开了人世。

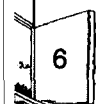
像这样有漏洞的题目，可以说是屡见不鲜，因为语文有很大的模糊性，所谓标准化的试题其实并不标准。比如按标准化电脑评分：答案是惟妙惟肖，就不许答栩栩如生。令人遗憾的是，善于发现问题的孩子，却总是在成绩上受到惩罚，别的孩子看到了，就更加不敢有丝毫出格的想法。结果，只能培养出一批墨守成规的孩子。

孩子们都是在日常学习中被培养造就的。日常学习中，经常会遇到并不严谨的题目，如果提出了其中的问题，就不能得分。然而，高考的题目质量更高，更需要孩子积极地思考。如果以考大学作为学习的目的，孩子就必须养成善于发现问题的习惯。而且，从某种程度上讲，正因为大多数孩子不善于积极思考问题，因此，谁的思维更活跃、能发现别人看不到的问题，谁在高考中就更有优势。

为了拉开分数差距，高考出题往往都有相当的难度。既然知识点就那么多，出题不能超纲、超出所学范围，那么难点就只能在于，要在看似容易的地方设置障碍，你以为很容易，结果一做就错。可以说，在大多数学生面前，高考中的难题都是陌生的，需要独立思考，发现其中的问题，然后才能找到答案。此外，当一个孩子善于发现问题，不仅能靠难题拉分，在容易的题目上，思维也会更加敏捷，答题速度会更快，准确率会更高。

每个孩子都在题海中挣扎，学习的效果和考试的成绩，实际存

坏习惯好成绩



在着非常大的随机性，取决于临场发挥的状态和对题目的熟悉程度。在这条路上和别的孩子竞争，按照目前高考的录取比例，成功的希望是很渺茫的。既然如此，还不如转而培养孩子独立思考、发现问题的能力，让孩子可以凭借自己的力量，面对各种各样的新问题，找到正确的答案。

下面是家长指导孩子之法：

1. 多问孩子为什么

在学习上要多问孩子“为什么”，引导孩子思考知识的内在联系和前因后果，同时可以让孩子耳濡目染，渐渐养成爱思考、爱提问的习惯，更能够发现问题。

2. 在家中设立发现奖

可以在家中设立发现奖，当孩子从教材上、辅导书上和试卷上发现值得疑问的地方，就给予奖励。这能鼓励孩子多思考，并为自己的发现高兴。当他遇到想不通的时候，就会试着采用不同的方法。

3. 尊重孩子提出的每个问题

当孩子向父母提问，不管问题有多幼稚，都不可以粗暴地批评或者冷嘲热讽。尊重孩子提出的每个问题，就是尊重孩子的成长。

4. 鼓励孩子多提问

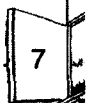
当孩子提问，父母要立即给予鼓励，夸奖他肯动脑筋。这样，随着孩子提的问题越来越多，他的思考也会越来越全面，在考试中，也能发挥出更好的水平。

5. 陪孩子一起找问题

对于孩子比较薄弱的科目，父母可以陪孩子一起学习，寻找其中的问题，留给孩子去找答案。当孩子能找到那些答案的时候，对知识的理解和掌握就有了很大的进步。同时，还能帮助孩子养成善于找问题的习惯。

6. 在家里开展问题大赛

父母可以和孩子比赛，看谁在自己和别人身上，能找到更多的问题。通过这种游戏的形式，能够让孩子对找问题的过程充满兴趣，并渐渐养成习惯，这样对知识也就不会满足于一知半解。



好习惯好成绩

好习惯 3

→孩子善于分析问题的好习惯

研究任何过程，如果是存在着两个以上矛盾过程的话，就要设法找出它的主要矛盾，捉住了这个主要矛盾，一切问题就迎刃而解了。



分析问题是解决问题的前提。一个好的学生，总是能把一个难题分解为各个部分，找出其中的关联，然后逐一击破。然而，多年以来，我们的教育在这方面做得还很不够。不信的话，请比较中国的大学和美国的小学。

1. 中国的大学

邵健教授至今难忘他布置的一次期中考试——解读一首美国民歌《花儿到哪里去了》。它的内容大致如下：“花儿到哪里去了/花儿被漂亮的姑娘们摘去了/漂亮的姑娘们到哪里去了/姑娘们被大兵带到军营里去了/军营里的大兵到哪里去了/大兵们到坟墓里去了/那些坟墓到哪里去了/坟墓上早就开满鲜花了。”

试卷收上来，结果他看到的不是一篇篇不同的文章，而几乎变成了同一篇文章。好像大家约好了似的，至少2/3的文章思路一致，语言相同。前者不外“爱国”，后者无非“献身”。在他看来，这首诗哪怕与什么都有关，就偏偏与爱国无关。为了强调爱国，一个女