

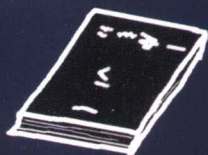
为了不让坏习惯成为大问题，将其扼杀于萌芽状态，为了让孩子对所失有挽回的余地，更为了及时发现孩子身上的坏习惯，本书针对具体问题提出对策，因势利导，为你导航。

HABIT

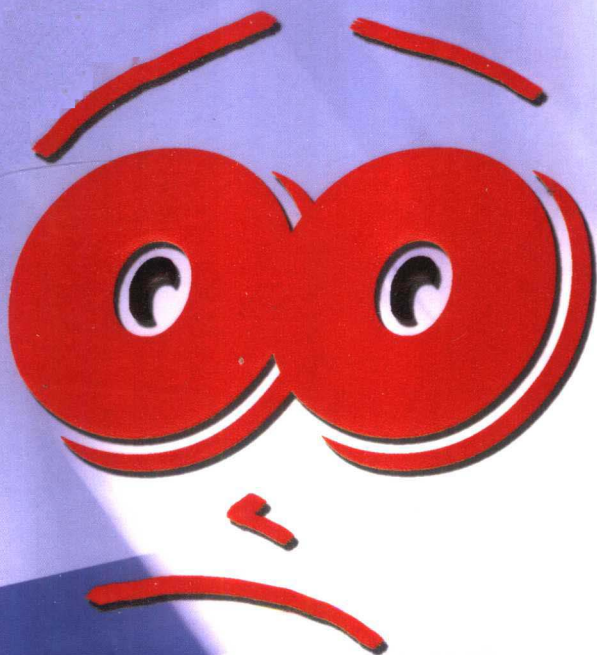
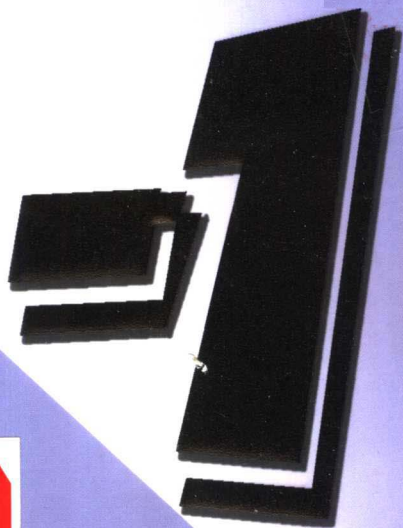
BAD HABIT



坏习惯成绩



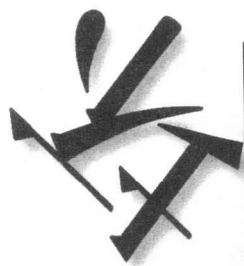
秦榆◎编著



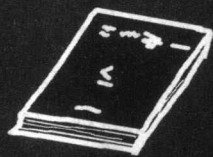
当代世界出版社

为了不让坏习惯成为大问题，将其扼杀于萌芽状态，为了让孩子对所失有挽回的余地，更为了及时发现孩子身上的坏习惯，本书针对具体问题提出对策，因势利导，为你导航。

HABIT



坏习惯成绩



——秦榆◎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

坏习惯, 坏成绩/秦榆编著. - 北京: 当代世界出版社,
2006. 7

ISBN 7 - 5090 - 0094 - 7

I. 坏... 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 054038 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 - 0094 - 7/G · 003

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

坏习惯

在倡导素质教育的今天，我们绝不提倡盲目追求成绩、重视成绩，用成绩来衡量一切。学习过程中，成绩仅是一种量化的衡量标准，成绩的好坏不能决定一切，但能反映一定的问题。坏习惯不等于坏成绩，却是产生坏成绩的根源，坏成绩是已经产生的结果，坏习惯却是一种不断产生坏成绩结果的状态。并且坏习惯也影响到孩子的日常学习与生活。

孩子们在日常生活和繁杂的学习中，自然而然形成一种为人所共知的习性——习惯。我们的习惯完全是个性的外衣，它们不是偶然或偶发的。习惯决定一个人一生前进道路的平坦与坎坷，成功与失败，辉煌与落迫，灿烂与暗淡，伟大与平凡，乐观与悲观。

习惯极大地影响着人们的日常行为，没有好习惯，很难有大成就，有了坏习惯，绝对不能成大事。“一个最高尚的人也可以因坏习惯而变得愚昧无知，粗野无礼。”习惯总是由一个人行为的积累而定型的，开始不易察觉，直到有一天牢不可破时，才发觉其存在。习惯决定一个人的性格，所以成为决定人生的重要因素。好习惯可以把人引向光明的前途，坏习惯则把人领向黑暗的深渊。因此，孩子身上的坏习惯一定要加以纠正，因势利导，使其坏习惯转变成好习惯。

每个人追求成功的过程就是一个理性战胜本能，克服自身缺陷与坏习惯的过程，战胜自我的过程就是一个不断地与自身缺陷和坏习惯做斗争的过程。

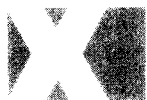
坏习惯是你打不开的心锁；坏习惯是你转不过的弯；坏习惯是你看不见的障碍，越不过的坎；坏习惯是你解不开的愁情。俄罗斯教育家乌申斯基的论述更加精辟：“良好的习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中享受它的利息。坏习惯则是道德上无法偿清的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨人，去麻痹他的最好创举，并使他达到道德破产的地步。”

为了不让坏习惯成为大问题，将其扼杀于萌芽状态，为了让孩子对所失有挽回的余地，更为了及时发现孩子身上的坏习惯，本书中我们用很多生动、发人深省的故事作为“引子”，在每一篇针对坏习惯所做的结束部分，大多都有一些我们针对问题所开出的“药方”，希望可以供家长作为类似问题的参考。其中，更多的是对一些成功家教的总结，你会发现“倾听”、“交流”、“鼓励”，给孩子营造气氛轻松、活泼、自由而不放纵的家庭环境是关键。

总之，理想的家庭教育需要的不仅是作为家长的你的诚心与爱心，更重要的是耐心与智慧。这样才能逐渐把孩子的坏习惯纠正，引导其养成好习惯。教育不仅仅需要学校、社会，更重要的是家庭，不要把过多的期望寄托于尚未完善的学校。学校教育是基础，但它更依赖于家庭教育的辅助。要重视家庭教育，提高对家庭教育的理解程度，家庭教育不能流于表面形式，家长更要用爱心与智慧，使家庭教育厚重而不刻板，为孩子创造一个良好的成长环境。

希望这本书可以为一直因纠正孩子坏习惯而苦恼困惑的你起到导航作用，而且真心希望你能为孩子的健康成长努力实践。

目录



坏习惯

第一章 学习中的坏习惯是无形的陷阱

——正视学习中的不良行为

- 坏习惯 1. 孩子用眼不卫生的坏习惯 (2)
- 坏习惯 2. 孩子忽视劳逸结合的坏习惯 (4)
- 坏习惯 3. 孩子畏难的坏习惯 (7)
- 坏习惯 4. 孩子忽视预习的坏习惯 (10)
- 坏习惯 5. 孩子忽视作业的坏习惯 (13)
- 坏习惯 6. 孩子忽视复习的坏习惯 (16)
- 坏习惯 7. 孩子厌学的坏习惯 (19)
- 坏习惯 8. 孩子容易走神的坏习惯 (22)
- 坏习惯 9. 孩子定势思维的坏习惯 (25)
- 坏习惯 10. 孩子不爱动脑的坏习惯 (28)
- 坏习惯 11. 孩子不爱阅读的坏习惯 (30)
- 坏习惯 12. 孩子低效率学习的坏习惯 (33)
- 坏习惯 13. 孩子浪费时间的坏习惯 (36)
- 坏习惯 14. 孩子不能持之以恒的坏习惯 (39)
- 坏习惯 15. 孩子课堂上被动接受的坏习惯 (42)

第二章 万般皆下品,惟有“学习”高

——纠正心理误区

- 坏习惯 16. 孩子期望不劳而获的坏习惯 (46)

坏习惯 17. 孩子恃才傲物的坏习惯	(48)
坏习惯 18. 孩子心头“失败综合症”的坏习惯	(51)
坏习惯 19. 孩子骄傲自大的坏习惯	(55)
坏习惯 20. 孩子意志薄弱的坏习惯	(58)
坏习惯 21. 孩子自制力差的坏习惯	(62)
坏习惯 22. 孩子依赖性强的坏习惯	(65)
坏习惯 23. 孩子缺乏主见的坏习惯	(68)
坏习惯 24. 孩子自卑的坏习惯	(72)
坏习惯 25. 孩子“自闭”的坏习惯	(75)
坏习惯 26. 孩子嫉妒心强的坏习惯	(79)
坏习惯 27. 孩子缺乏耐心的坏习惯	(83)
坏习惯 28. 孩子虚荣心强的坏习惯	(86)

第三章 千里之堤，毁于蚁穴

——态度决定学识

坏习惯 29. 孩子学习懒惰的坏习惯	(90)
坏习惯 30. 孩子半途而废的坏习惯	(93)
坏习惯 31. 孩子浮躁的坏习惯	(96)
坏习惯 32. 孩子不能正视自己缺点的坏习惯	(99)
坏习惯 33. 孩子羞怯的坏习惯	(102)
坏习惯 34. 孩子爱挑别人“刺”的坏习惯	(105)
坏习惯 35. 孩子爱说风凉话的坏习惯	(107)
坏习惯 36. 孩子爱抱怨老师的坏习惯	(110)
坏习惯 37. 孩子偏科的坏习惯	(113)
坏习惯 38. 孩子对学习和做作业不负责任的坏习惯	(117)
坏习惯 39. 孩子字迹潦草的坏习惯	(120)
坏习惯 40. 孩子不能正确对待自己成绩的坏习惯	(123)
坏习惯 41. 孩子抱怨家长的坏习惯	(126)

坏习惯 42. 孩子爱抱怨环境的坏习惯 (129)

第四章 为了学有所成

——事半功倍是捷径

坏习惯 43. 孩子学习中的不良习惯 (134)

坏习惯 44. 孩子记忆方面的坏习惯 (137)

坏习惯 45. 孩子只抓进度不抓复习的坏习惯 (139)

坏习惯 46. 孩子上课不爱回答问题的坏习惯 (141)

坏习惯 47. 孩子听课不得要领的坏习惯 (144)

坏习惯 48. 孩子只做模拟题的坏习惯 (147)

坏习惯 49. 孩子猜题押题的坏习惯 (151)

坏习惯 50. 孩子不善于向同学请教的坏习惯 (155)

坏习惯 51. 孩子不善于观察的坏习惯 (159)

坏习惯 52. 孩子固执己见的坏习惯 (162)

坏习惯 53. 孩子考试怯场的坏习惯 (165)

坏习惯 54. 孩子不良的学习卫生习惯 (168)

坏习惯 55. 孩子课前准备不充分的坏习惯 (170)

坏习惯 56. 孩子不及时复习功课的坏习惯 (173)

第五章 因势利导,因材施教

——学习的堡垒要用有力的武器攻破

坏习惯 57. 孩子不善质疑的坏习惯 (178)

坏习惯 58. 孩子读书没有计划的坏习惯 (182)

坏习惯 59. 孩子不善于积累的坏习惯 (185)

坏习惯 60. 孩子不善于使用工具书的坏习惯 (188)

坏习惯 61. 孩子读书无选择的坏习惯 (191)

坏习惯 62. 孩子懒于动笔的坏习惯 (195)



坏习惯

坏习惯 63. 孩子不擅变通的坏习惯	(198)
坏习惯 64. 孩子笔记做得缺乏条理的坏习惯	(201)
坏习惯 65. 孩子学习没有计划的坏习惯	(204)
坏习惯 66. 孩子死记硬背的坏习惯	(207)
坏习惯 67. 孩子做作业及写作文条理性差的坏习惯	(211)
坏习惯 68. 孩子采用不当的学习方式的坏习惯	(214)
坏习惯 69. 孩子不及时改正错误的坏习惯	(217)
坏习惯 70. 孩子预习时不用笔的坏习惯	(221)
坏习惯 71. 孩子预习时不扩展的坏习惯	(225)

第六章 确立目标,主动出击

——善于用脑才有优异的成绩

坏习惯 72. 孩子学习缺乏主动性的坏习惯	(230)
坏习惯 73. 孩子学习拖拉的坏习惯	(233)
坏习惯 74. 孩子两耳不闻窗外事的坏习惯	(236)
坏习惯 75. 孩子不善于发散思维的坏习惯	(239)
坏习惯 76. 孩子不善于联想的坏习惯	(242)
坏习惯 77. 孩子缺乏逆向思维的坏习惯	(246)
坏习惯 78. 孩子爱钻牛角尖的坏习惯	(249)
坏习惯 79. 孩子想像力缺乏的坏习惯	(253)
坏习惯 80. 孩子开小差的坏习惯	(256)
坏习惯 81. 孩子“孤立式”复习的坏习惯	(260)
坏习惯 82. 孩子生搬硬套别人学习方法的坏习惯	(264)
坏习惯 83. 孩子浅尝辄止的坏习惯	(268)
坏习惯 84. 孩子不善于及时总结回顾的坏习惯	(271)
坏习惯 85. 孩子学习无规律的坏习惯	(274)
坏习惯 86. 孩子学习没有目标的坏习惯	(277)

第一章

学习中的坏习惯是无形的陷阱

——正视学习中的不良行为



坏习惯坏成绩

坏习惯 1

→孩子用眼不卫生的坏习惯

我们常常因为少了一双鞋子而闷闷不乐，直到有一天在街上见到有人缺了两条腿。而被我们忽视的，往往是最为寻常而珍贵的东西啊！



你想知道为什么有人在水槽洗碗会有战栗的感觉吗？

那就读一下鲍希尔德·达尔写的《我想看》吧。作者是个盲眼妇女，失去视觉近乎半个世纪之久。她在书中叙述道：“我有一只眼睛看得见，却又布满伤痕，只能奋力通过眼睛左边的一小部分看东西。念书的时候，我得把书本举到眼前，并且用力把眼珠挤到左边去。”

但是，鲍希尔德不愿意受人同情，不愿被视为与众不同。小时候，她很想和其他小孩玩“跳房子”的游戏，却看不到地上画的线。于是，她等到孩子们回家后，独自一人趴在地上找画在地上的线，并记住线的位置。等到下次和其他小孩玩耍的时候，她居然成了此项中的专家。她喜欢在家里看书，每次都把大字书举到靠近眼睫毛的地方才看得见。但是她得了两个学位，一个是明尼苏达大学的文学学士学位，一是哥伦比亚大学的文学硕士学位。

她开始在明尼苏达州的李谷村执教，后来升任南达科塔州奥噶斯塔那学院的新闻与文学系教授。她在那里教了13年书，并且在妇女俱乐部演讲，在广播电视台主持一个“书籍与作者”的节目。她在书中写道：“在我的内心深处，一直掩藏着对眼盲的恐惧。为了克

服这种念头，我选择了欢乐、近乎嬉闹的生活态度。”

1943年，鲍希尔德已经是52岁的老妇，奇迹出现了！著名的“美友医院”为她动了一次成功的手术，她看得见了，比她以前所看到的要清楚几十倍！一个崭新的、令人兴奋的可爱世界呈现在她的眼前。现在，她甚至在厨房水槽洗碗的时候，都会有战栗的感觉，害怕这一切又会在眼前消失。“我玩弄碗盘里的肥皂泡泡，”她写道，“我把手伸进肥皂泡沫里，抓起一团肥皂泡。小肥皂泡迎着光，显示出一种漂亮的颜色。”就在厨房的水槽上方，她透过窗户看到：“燕子张着灰黑色的翅膀，掠过大雪纷飞的雪地。”当她陶醉在肥皂泡沫和燕子的景象中时，她用以下的句子结束了这本书：

“亲爱的上帝，我们的苍天之父，我感谢你……”

想想看，只因为在洗盘子的时候看到泡泡里的彩虹，只因为看到飞翔在雪地里的燕子，她就能感谢上帝，赞美上帝。而我们这些正常享受自然所恩赐的一切的正常人，一直都生活在鲍希尔德美妙的仙境里，一直浪费地使用那些无比珍贵的恩赐，却都恍若无睹，难道是我们麻木了吗？

在鲍希尔德的世界里，还有什么比一双健康的眼睛更重要、更珍贵的东西呢？而我们每一个拥有健康双眼的人却往往忽视了它的存在，以为那是取之不尽、用之不竭的东西。随着文明程度的提高，我们渐渐意识到每一株树木花草的重要，却对自身的健康熟视无睹。很多无法摘掉眼镜的成人非常担忧地看着自己的孩子又走到自己的老路上来。有趣的计算机游戏、电视节目无情地消磨掉孩子们宝贵的视力，虽然这是一个眼镜的款式如同衣服的样式那样绚烂多彩的时代，但是我们真正担忧的问题却在愈演愈烈：眼睛对于学习的重要性不言而喻，因此，没错，该是帮他改一改用眼的坏习惯的时候了。

不正当的用眼包括很多内容：

疲劳用眼，比如“开夜车”；

阅读姿势不正确，比如躺卧、斜视等等；

在光线不足的条件下长时间用眼，比如非护眼台灯的光线不足；
长时间的计算机游戏等等。

坏习惯 2

→孩子忽视劳逸结合的坏习惯

生活中最难以解决的冲突之一，便是无法用充足的时间和精力来做一切我们想做的事情。所以，有计划的休息是手段而不是目的。



五官科的病房里同时住进来两位病人，都是鼻子不舒服。在等待化验结果的时候，甲说，如果是癌，立即去旅行，首先去敦煌，然后去拉萨，乙也表示赞同。

结果出来了，甲得了鼻癌，乙长的是鼻息肉。

甲列出了一张告别人生的计划表：去一趟拉萨和敦煌；从攀枝花坐船一直到长江口；到海南的三亚以椰子树为背景拍一张照片；在哈尔滨过一个冬天；从大连坐船到广西的北海；登上天安门；读完莎士比亚的所有作品；力争听一次瞎子阿炳的原版《二泉映月》；成为北京大学的一名学生；要写一本书……凡此种种，一共有27条。

在这份生命的清单后面他这样写道：

“我的一生有很多梦想，有的实现了，有的由于种种原因，没有实现。”

“现在上帝给我的时间已经不多了，为了不遗憾地离开这个世界，我打算用生命的最后几年去实现还剩下的27个梦想。”

当年，甲就辞去了公司的职务，去了拉萨和敦煌。第二年，又以惊人的毅力和韧性通过了成人高考，成为北京大学中文系的一名学生。这期间，他登上了天安门，去了内蒙古大草原，而且还在一家牧民家里和他们住了一个星期。现在，甲正在实现出一本书的夙愿。

有一天，乙在报纸上看到甲写的一篇散文，打电话去问甲的病情。甲说，我真的无法想像，要不是这场病，我的生命该是多么的糟糕。是它提醒了我，做我自己想做的事情，去实现自己的梦想，现在我才体味到什么是真正的生命和人生。你生活得也挺好吧！乙没有回答，因为在医院里他所讲过的一切，早就已经因为患的不是癌症而被抛到脑后去了。

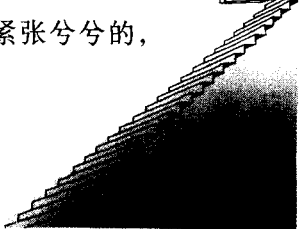
其实，这是一个多少带有感伤色彩的故事。在这个世界上，我们每个人都患有一种癌症，不是吗？那就是死亡，谁也不可能抗拒。但是我们之所以没有像患鼻癌的甲那样，列出一张生命的清单，抛开一切多余的东西去实现梦想，也许是因为我们认为自己还会活得更久。也许正是因为这一点差别，使我们的生命有了质的不同。平日的劳碌折磨了我们的一切感官，而死亡却带给了甲对人生和生命价值的真正体味。

现代社会工作的节奏是快四步，不仅肉体疲劳，精神也会疲惫不堪。适当地休息，就好比军队刚刚打了一场恶仗，休整一下，以利再战，是非常必要的。其实，孩子的学习又何尝不是这样的呢？三点一线的学校生活，整日面对黑板、课本的单调“风景”，成绩提高的同时，消磨掉的东西却也不少。首先是他们宝贵的视力，近视在现代中学生当中已经是非常普遍的情况了，还有，孩子的背是否已经在读书的时候习惯性地驼了下来；他们对美的那份敏感与细腻呢，一样被淹没在公式、数字与很多不知所云的词句里。因此，孩子们需要休息，需要一个完整香甜的睡眠、一段轻松舒缓的音乐或者一份精致可口的饭菜……

下面是对孩子休息时间安排的建议：

1. 创造轻松休闲空间

没有必要让紧张的学习和工作把家里的氛围搞得紧张兮兮的，





舒缓的轻音乐和鲜花都是不错的选择。

2. 轻松地谈话

可以围绕一些话题进行谈论，要尽量轻松。但不代表谈话内容只是家长里短，蜚短流长。例如可以谈家长自己的经历，或者策划一次远期内想要实现的旅行。

3. 适当安排孩子做一些家务

不要认为家务事应该与孩子无缘，会加重他们学业之外的负担。适当地做一些家务，可以达到劳逸结合、放松身心的目的。养花、买菜、收拾屋子……当然，这种习惯都是从小培养比较好。体力劳动也是很好的放松。

4. 摆事实

用自己或别人的经历告诉孩子忽视健康、不会休息的可怕后果。

坏习惯坏成绩



坏习惯 3

→孩子畏难的坏习惯

有人说，生存就是变化，变化就是积累经验，经验就是无休止地创新自己。也许我们天生两只耳朵，两只眼睛，一张嘴，这正是让我们多听多看。



我们常常不知道自己应该做什么，幼时的梦想越来越远，风霜的磨砺和肩上的重担时时让我们不知所措，我们不知道接下来应该怎么办。“高考的压力始终像一块大石头压在那里，我不知道自己的努力会不会有自己想要的结果。压力没有给我动力，真的，我的信心总是那样的不稳定。今天想好好学习，明天就又泄气了……”“要是没有学校的话，我想我会对学习感兴趣的，我会每天坚持读自己喜欢的书，把自己感兴趣的事情记录下来，还可也研究自己感兴趣的问题呢！”“我觉得自己是没有希望的，因为我很明白自己的缺点是没有恒心，但是我的心都浮了，一坐下来就烦。”有这些想法的学生不在少数。

对于绝大多数人而言，惰性始终是如影随形的，你又怎么能够指望一个馋嘴的孩子守着一盒巧克力而无动于衷呢？至于不能坚持而使学习陷入一曝十寒的境地，往往正是这种惰性的结果。老师们普遍对没有持久精神的学生感到头痛，因为这不仅影响到教学进程的正常实施，更重要的是影响学生自身知识技能的积累。因为中小

坏习惯成绩

学阶段许多知识的学习都是为进入高等院校打基础的，而此时也正是人类记忆的黄金时段，持续而不间断的复习、记诵、练习对学习本身大有裨益。实际上很多成绩平平的孩子并不是领悟、理解能力差，也不是我们通常意义上所谓的“不聪明”，而是缺乏毅力与恒心。相反，很多在各方面都很优秀的孩子往往是勤奋不懈的人，而不是我们想像当中的“卓越”分子。因此，细细体味“天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水”的含义，你就会觉得，爱迪生这句话说得是不错的。

有一个3只小闹钟的故事给人以启迪。

有一只新组装好的小闹钟放在了两只旧钟的中间。两只旧钟“滴答”、“滴答”一分一秒地走着。其中一只旧钟对小闹钟说：“来吧，你也应该工作了。可是我有点担心，你走完3200万次后，恐怕便吃不消了。”“天啊！3200万次。”小闹钟吃惊不已，“要我做这么大的事情，我可办不到的呀！”另外一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒钟‘滴答’摆一下就可以了。”“天下会有这么简单的事情！”小闹钟将信将疑，“如果真是这样，我就来试试吧！”小家伙很轻松地每秒钟“滴答”摆一下，不知不觉中，一年过去了，它摆了3200万次。

每个人都渴望梦想成真，成功似乎远在天边遥不可及，倦怠和不自信常使孩子怀疑自己的能力乃至放弃努力。其实，家长可以告诉他们，大可不必多想一个月甚至一年之后的事情，只要想着今天自己要做什么，明天我应该做什么，然后努力去完成，就像那只钟一样，每秒钟“滴答”摆上一下，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

可见，有一个正确的方向，知道自己在干什么，然后认真真地每天做下去，成功就会在生命的某个角落里等着你。早一天或者晚一天有偶然的成分，但是收获成功肯定是必然。

回顾我们自身的奋斗与发展，抛却那些无可言说的偶然和机缘，我们走路的时间远比欣赏风景的时间久；挥汗的时候远比遐想的时间多。因此，我们拥有了现在自己看来比较满意的一切。但是，这