

好习惯出能力，好习惯出效率，好习惯出成绩：习惯好就是素质好。



研究成果

学生良好学习习惯培养 与 学习力提升量化管理手册

南京人本素质教育研究所
实用学习法与成功素质教育研究中心

陈 峰◎主编

“事实上，一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福都归于自己的习惯。”

——英国教育家 约翰·洛克

LIANGHAOXUEXIXIGUAN
peiyangyuxuexilitishenglianghuaguanlishouce

黑龙江人民出版社
HEILONGJIANGPEOPLEPRESS

责任编辑：魏杰恒
装帧设计：蔡东志

好方法 好习惯 好成绩 好未来

《管理手册》的真谛，就是把最根本、最重要、最科学的学习方法系统化，操作化，然后通过行为心理学的指导与训练，内化为学生良好的学习习惯，使学生学会学习，从而提高学习能力，学习效率与学习成绩。

认知决定行为 行为决定习惯
习惯决定性格 性格决定命运

ISBN 978-7-207-08196-4



9 787207 081964 >

ISBN 978-7-207-08196-4/G. 1929

定价：50.00 元

-----好习惯出能力，好习惯出效率，好习惯出成绩；习惯好就是素质好。-----

学生良好学习习惯培养 与 学习力提升量化管理手册

南京人本素质教育研究所
实用学习法与成功素质教育研究中心

陈 峰◎主编

“事实上，一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福都归于自己的习惯。”

——英国教育家 约翰·洛克

LIANGHAOXUEXIXIGUAN
peiyangyuxuexilitishenglianghuaguanlishouce

黑龙江人民出版社
HEILONGJIANGPEOPLEPRESS

图书在版编目(CIP)数据

学生良好学习习惯培养与学习力提升量化管理手册/

陈峰编著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-207-08196-4

I. 学… II. 陈… III. 学习方法-青少年读物 IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 063295 号

责任编辑 魏杰桓

装帧设计 蔡东志

**学生良好学习习惯培养与
学习力提升量化管理手册**

主编 陈 峰

出版发行 黑龙江人民出版社出版

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150008

网 址 www.longpress.com

电子邮箱 hljrmcbs@yeah.net

印 刷 南京理工大学印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/16

印 张 22.85

字 数 400 千

版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-207-08196-4/G · 1929

定 价 50.00 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问:北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

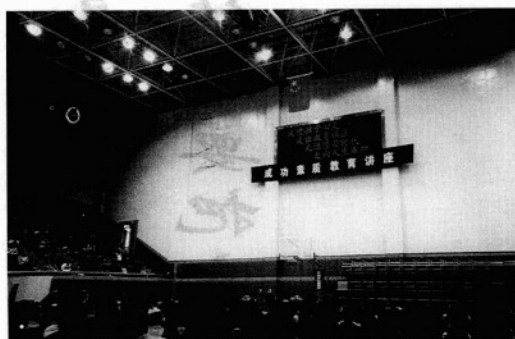


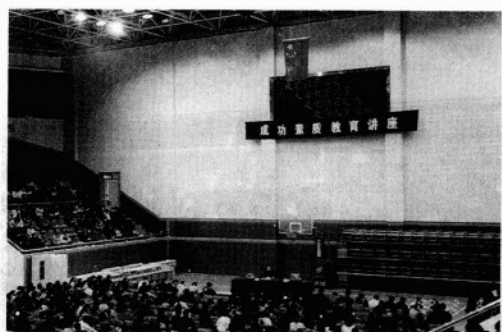
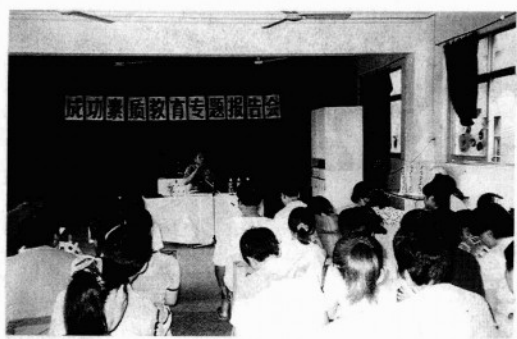
方法是一切事物所不能抗拒的、最高的、无
限的力量

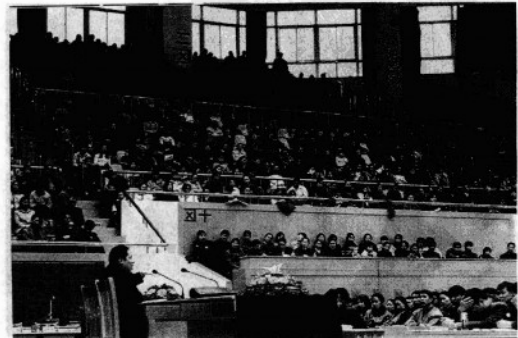
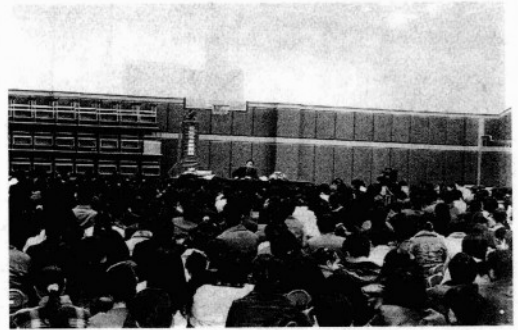
——
黑格尔

教育就是习惯养成，凡是好的态度，好的
方法都要把它内化为习惯

——
叶圣陶







前 言

九年的研究、演讲、咨询、培训经验使我们深刻地感受到 70% 以上的学生都具备考二类以上本科的潜力。但在现实中却远远低于这个数字。为什么呢？主要有两大原因：一是 80% 以上的学生学习方法不科学；他们是随心所欲地乱学，违背了学习的规律，因此效率低，效果差；二是 80% 以上的学生缺乏良好的学习习惯。而良好的学习习惯是学生取得优秀成绩最根本、最重要的保障。也就是说，现实教育中 80% 以上的学生根本就不会学习，因此学得累，学得苦，并且效率低，效果差。研究与实践皆表明，只要学生掌握科学的学习方法，并且把这些最科学、最根本的学习方法内化为习惯，学生学习的潜能将会被有效地开发出来，学生学习的效率与学习成绩将会得到很大的提高。

我们在全国各地为中、小学生举办过很多期有关“学习方法与学习习惯”培养训练班。在对学生进行培训时，我们既不教学生语文，也不教学生数学，我们只培训学生学习的规律是什么，最根本、最重要、最科学的学习方法是什么，应该怎样才能真正地进行科学而有效地学习。然后运用行为心理学原理指导学生把这些最科学、最根本、最重要的学习方法不断地内化为习惯。培训实践表明，一个月见效，两个月效果明显，三个月后效果趋于稳定，90% 以上的参训学生学习效率与学习成绩都得到很大的改善与提高。也就是说，有效率高达 90% 以上。

研究与实践的结果皆表明，只要把科学的学习方法内化为学生良好的学习习惯，学生的学习能力，学习效率与学习成绩将会有很大的提高，并且学习的自觉性与主动性也会大大增强。

《学生良好学习习惯培养与学习力提升量化管理手册》是“学习法”与“养成教育”两大课题研究成果相结合的产物，并且是在理论研究与实践操作基础上形成的，因此具有很强的实用性，效果相当显著。

这本手册，主要是把影响学生学习的最根本、最重要、最科学的学习方法系统化、操作化，然后运用行为心理学原理对学生进行指导与训练，把这些科学、系统的学习方法内化为学生良好的学习习惯，使学生学会学习，从而提高学习能力，学习效率与学习成绩。

我们以教育者的良知郑重承诺：这本手册对指导学生学会学习，提高学生学习能力，学习效率与学习成绩将产生明显而直接的作用。它是提高学生学习能力，学习效率与学习成绩非常有效的途径。

主编：陈 峰

2009. 2. 于南京

目 录

前言	1
----------	---

第一篇 习惯培养的方法步骤及原则

一 习惯培养的六大环节步骤	1
1. 提高习惯培养的自觉意识	1
2. 严格执行确立的规范	3
3. 确保规范操作到位	3
4. 坚持持久训练	4
5. 监督考评,确保执行	4
6. 反省总结,提高有效执行能力	5
二 习惯培养三大核心黄金法则	6
1. 严字当头,反复训练	6
2. 循序渐进,持之以恒	7
3. 整体培养,相互促进	7

第二篇 良好学习习惯培养

一 学习有计划习惯	10
(一) 计划制定	11
1. 计划制定的主要内容	11
2. 制订计划的技巧	11
3. 制定学年、学期、月目标计划	12
4. 制定周计划	14
5. 制定日计划	15

(二)计划的执行	16
1. 监督考评	16
2. 奖惩强化	16
3. 反思总结	16
4. 培养意志力	16
5. 尊重执行	17
(三)计划的考评	17
二 课前预习习惯	19
1. 科学有效预习的具体方法	21
2. 各门学科预习的具体方法	22
三 抓紧抓好课堂 45 分钟习惯	25
1. 要恭听	25
2. 要会听	27
3. 做好要点、难点及细节笔记	28
4. 积极参与课堂互动	31
四 良好作业习惯	33
1. 按时准时,按计划作业	35
2. 先复习再作业	35
3. 仔细、认真、规范	35
4. 速度要快,讲究效率	36
5. 深入思考,独立完成	37
6. 专注投入	37
7. 科学用脑	37
8. 认真检查	37
9. 做完题要反思总结	38
10. 认真分析批改过的作业	38
五 及时、定期、系统复习习惯	40
1. 复习的原则	40
2. 复习注意事项	41
3. 复习的策略	41
4. 复习的具体方法	49
六 反思总结和归纳总结习惯	55
(一)学会反思总结	55

1. 反思总结自己的学习态度	56
2. 反思总结自己的学习方法	56
3. 反思总结学习的六大环节(六大基本习惯)	56
4. 反思总结做过的习题	56
5. 反思总结考试策略技巧	59
6. 反思总结经验教训	60
(二) 学会归纳总结	61
1. 归纳总结使知识网络化、系统化	62
2. 归纳总结,掌握学习思路	65
3. 归纳总结掌握解题规律、方法、技巧	66
4. 思维导图	70
5. 总结的时间周期	77
6. 知识的总结类型	78
七 深入思考习惯	84
1. 三思而后问	84
2. 钻研精神	84
3. 弄懂吃透	84
八 科学用脑习惯	86
1. 交替学习	86
2. 坚持体育锻炼	86
3. 劳逸结合	86
4. 放松调节	87
5. 规律作息	87
6. 保证睡眠	87
7. 合理营养	87
九 课外阅读习惯	89
1. 不动笔墨不读书	89
2. 读人物传记	90
3. 读经典之作	91
十 错题管理习惯	93
1. 编写错题集	93
2. 建立错题集的注意事项	94
十一 难题管理习惯	96

1. 编写难题集	96
2. 建立难题管理的注意事项	97
十二 试卷分析习惯	99
1. 试卷逐题分析	99
2. 考试失误分析	99
3. 考后评价分析	100
4. 考试总结	102

第三篇 考 评 验 收

一 反思总结考评	109
二 单元复习考评	111
三 学期考评	114
四 期中考评	116
五 月考评	118
六 周考评	120
七 日考评	121
附录	334



第一篇 习惯培养的方法步骤及原则

亚历山大帝国图书馆遭焚时，有一本并不贵重的书幸免。有一个稍能阅读的穷人花了几个铜板买下了这本书，打开一看，在这本书里藏着一样非常有趣的东西——一张薄薄的羊皮纸，上面写着点石成金的秘密，是指有一块小圆石头能把任何普通的金属变成纯金。羊皮纸上记载着：这块奇石在黑海岸边，可以找到，它与千千万万的石头外观上没有两样，主要是普通石头摸起来是凉的，它却是温的。于是这个穷人变卖了所有的家当，带着简单的行囊，露宿黑海岸边，开始了摸石头。为了避免重复摸石头，他每拾一块就丢到海里，就这样一天天，一年年的过去，他仍然坚持着。突然有一天他拾到一块石头是温的，他竟然习惯地扔到大海里。因为这个动作太根深蒂固了，以至当他梦寐以求的宝贝出现时，他竟麻木不仁，无知无觉，顺手扔出。

由此可见，“习惯”是一种顽强而巨大的力量，是一种不假思索的多次重复而形成的潜意识行为。

我们从清晨起来到晚上睡觉，99%的动作，纯粹是下意识的、习惯性的。穿衣、吃饭、做事，乃至日常谈话的大部分方式，都是由不断重复的条件反射行为固定下来的千篇一律的东西。可见，说到底，是习惯主宰着我们，主宰着我们的生活与学习，主宰着我们的人生。

一 习惯培养的六大环节步骤

1. 提高习惯培养的自觉意识

李奥·巴斯卡力是一位非常受人喜欢且尊敬的作家和演说家，他曾写过一系列有关爱与人际关系方面的书，在国内乃至国际都有着深刻的影响。之所以能够如此卓越，他说全得力于小时候父亲对他的教育，因为每当吃完晚饭他父亲就会问他这句话：“李奥，你今天学了些什么？”这时李奥就会把在学校学到的东西告诉父亲。如果实在没有什么好说的，这时他就会跑进书房，从书架上拿出百科全书看，总要学到点东西告诉父亲后才会上床睡觉。这个习惯一直到今天还保持着，每天晚上他都会把数十年前父亲问他的那句话拿来提问自己，若当天没有学到点东西他是不会上床的。这个每天进步一点点的习惯时时刺激着他不断吸取新的知识，难怪他能写下那么多充满爱与感情的书。

每天得有所收获，每天得学到点东西，每天得有所进步，这就是巴斯卡力从小养成的习惯。而这一习惯成就了他，使他成为一位伟大的作家和演说家。

英国教育家洛克说过：“事实上一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福

归于自己的习惯。”

播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。哲人爱默生说:“习惯是人的思想与行为的领导者。”培根认为:“习惯是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人生。”习惯决定着一个人生活的方方面面,决定着一个人究竟能成为什么样的人。习惯是最根本的素质、最稳定的素质。人的任何一种能力都是养成好习惯的结果。良好习惯的养成,是一个人完整品德结构发展中质变的核心。良好习惯是健康人格之根,是成功人生之基。成功与失败的最大分野,来自不同的习惯,好习惯是开启成功之门的钥匙,坏习惯则是一扇向失败敞开的门。

良好的生活方式,良好的学习习惯是保证同学们健康成长的基石。前苏联著名教育家乌申斯基说过:“良好的习惯是人在其神经中所存放的‘道德资本’;这个资本会不断地增值,一个人毕生就可以享用它的利息。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,使他最好的创举失败,并使他达到道德破产的地步。”也就是说,同学们如果养成好的习惯,将一辈子享受不尽好习惯的利息,要有了坏习惯,就会一辈子都偿还不了坏习惯的债务。这就是习惯。所以说,命好不如习惯好。良好习惯使人终身受益,不良习惯让人终身受害。

好习惯出能力,好习惯出效率。良好的习惯是成功的捷径。

著名教育家叶圣陶说:“教育就是习惯养成,凡是好的态度,好的方法,都要使它化为习惯。”习惯若不是最好的仆人,就是最差的主人。它可以使人优秀,也可以使人平庸。关键是我们养成的是良好习惯还是不良习惯。

中国青少年研究中心做过 148 名杰出青年的童年与教育研究,发现他们之所以成为杰出青年,良好习惯与健全人格是最重要的原因。英国诗人德莱敦也说过:“首先我们养出了习惯,随后习惯养出了我们。”这就是说,首先我们养成了习惯,然后习惯成就了我们。

教育是什么?往简单方面说,只需一句话,就是要养成良好的习惯。德育就是要养成良好的行为习惯。智育就是要养成良好的学习习惯。每一个成绩不好的孩子都是不良学习习惯的牺牲品。体育就是要养成良好锻炼身体的习惯。劳育就是要养成良好的劳动实践习惯。

习惯就是素质,而素质总会顽强地通过习惯表现出来。从培养良好习惯入手,是同学们对自己进行素质教育、自我教育的最佳途径。请同学们记住:习惯好就是素质好。素质教育的根本途径就是培养良好习惯,在求知、做事、共处、做人等方面,在德、智、体、美、劳、心、合等方面培养同学们的良好习惯。

良好的学习习惯是同学们不断地提高自己的学习能力和学习成绩的重要保证。每一个在学习中遭遇失败的同学往往都是不良学习习惯的牺牲品。如果你的成绩忽高忽低,忽上忽下,管得紧一些就上去了,松一些就下来了,或成绩不太理想,其最根本、最直接、最重要的原因就是没有养成良好的学习习惯,如此而已。

同学们要想提高自己的学习成绩,就必须得培养自己良好的学习习惯。良好的基本学习习惯有六个环节,少一个环节,同学们都很难取得稳定、持久的良好学习效果。这六个环节是同学们取得学习高效率、高效果的关键。这六个环节不但是良好的学习习惯,而且是最重要的、最根本的学习方法,所以同学们一定要养成。如果同学们不具备这六大习惯,不具备这六

种最根本、最科学的学习方法，你的学习效率就不可能高，学习成绩就不可能优秀。即使你每天都非常用功，非常刻苦，非常勤奋，哪怕你每天学习超过 12 小时，都很难取得优异成绩。

2. 严格执行确立的规范

培养良好习惯第二个环节步骤是严格地执行所确立的规范，即执行已确立的具体行为规范，把习惯内容具体化为日常行为。同学们要想培养自己良好的习惯，并使所培养的良好习惯取得应有的效果，必须要不折不扣地，严格地执行所确立的具体、详细的规范。

这里需要注意的是，教育者所确立的规范一定要明确、具体、详细，具有可操作性，不能只提要求，否则孩子就无法有效操作，从而使习惯培养流于形式。无论是哪方面的养成教育，都需要有明确的行为规定，或者是具体的要求。这个要求要尽可能地具体、详细，使孩子能够看得见，摸得着，这样才能有利于孩子理解、掌握和执行。

如果教育者只告诉孩子要认真学习、孝敬父母、抓紧时间，而不告诉孩子怎样才算认真学习，怎样去孝敬父母，抓紧时间的窍门是什么，那么孩子可能就不知道从何做起。所以提出的要求必须要明确、具体，不能抽象，要尽量让孩子看得见、摸得着，要具体、形象、直观，具有操作性，这样孩子才能学得会、做得到、记得牢。

比如，培养孩子良好的作业习惯。从孩子上小学起，教育者就会强调让孩子养成良好的作业习惯，但往往孩子小学毕业，甚至中学毕业了，有很多孩子都没有养成这一习惯。首先一个重要原因，就是孩子根本不知道什么才是良好的作业习惯，他们根本不知道应该怎么做。

又比如，培养孩子复习习惯和预习习惯，怎么复习？怎么预习？如何操作？语文有语文的预习和复习方法，数学有数学的预习和复习方法，英语也一样。这些教育者都必须明白无误地教会孩子，光提要求是没有用的。因为孩子根本不知道应该怎么做。你让他复习，他把书用眼扫一遍就说复习过了；你让他预习他同样把书草草看一遍就说预习过了。这样的复习、预习能有作用吗？能有效果吗？……

3. 确保规范操作到位

确保规范操作到位，需要教育者的示范指导，即教育者要通过示范指导，明确无误地教会孩子怎么做。在培养习惯时，为了确保孩子操作到位，教育者必须要示范，做具体指导，确保第一次行为动作规范、正确。一些习惯孩子刚接触，缺乏起码的经验，根本不知道应该怎么做，如果不经具体的示范和指导，是很难形成良好习惯的。即使规范已经确立，孩子也看了，尽管如此，还不能保证孩子就能按要求去做或做到位。所以教育者要对所确立的规范进行详尽的讲解和示范是非常必要的。详细讲解及示范指导的目的就是明确无误地教会孩子知道怎么做，确保行为的正确性。

比如，要培养孩子良好的预习习惯，那应该怎样预习呢？你必须明确无误地教会孩子一读，二划，三批，四写，五思，六做。这些还只是预习的基本方法。另外，文科有文科的预习方法，理科有理科的预习方法，这些教育者都要明确无误地教会孩子后，孩子才有可能培养起良好的预习习惯，使预习发挥应有的作用。

4. 坚持持久训练

坚持持久训练是习惯培养的关键所在。行为心理学研究表明:21天以上的重复会初步形成习惯,90天的重复会形成稳定的习惯。习惯的形成大致分为三个阶段:第一阶段:1—7天左右。此阶段的特征是“刻意,不自然”,需要刻意提醒,并且会觉得有些不自然,不舒服。第二阶段:7—21天左右。不要放弃第一阶段的努力,继续重复,跨入第二阶段。此阶段的特征是:“刻意,自然”,觉得比较自然,比较舒服了,但是一不留意,还会回复到从前,因此,还需要经常地提醒。第三阶段:21—90天左右。此阶段的特征是:“不经意,自然”,其实这就是习惯。这一阶段被称为是“习惯的稳定期。”但为了安全起见,我们把习惯训练期增长为五个月,即150天。

养成教育是一个长期工程,不是一朝一夕的事情。养成一个好习惯不是一天,两天,三天五天的事,需要长期抓,反复抓,要持之以恒。矫正一个不良习惯更不是三天两日,三下五除二的事情。冰冻三尺非一日之寒,冰化三尺也非一日之暖。同学们一千次养成的坏习惯,必须要有一千零一次改正的决心和耐心。

同学们培养或矫正习惯的工作必须一竿子插到底,切不可“前紧后松”、“一曝十寒”,要有耐心,要不怕反复,要持之以恒,要有“论持久战”的思想准备,最忌讳虎头蛇尾。习惯培养或矫正的过程是考验同学们学习意志的过程。

5. 监督考评,确保执行

监督考评是习惯培养与矫正的第五个环节,这一环节非常重要。很多同学目标计划制定了,规范也确立了,最后都不了了之,原因大多是由于缺乏系统地监督评价造成的。美国著名教育家布卢姆早就说过:“没有评价就没有教育,教育要不断地进行评价、反馈、矫正,才能保证目标的达成。”

我们现以前面谈到的良好作业习惯培养为例,来谈一下监督考评的运用方法。

良好作业习惯考评表

评价日期 项目	1	2	3	4	5	6	7……31(周期150天)
按时准时(按计划)							
先复习后预习再作业							
认真、仔细、规范							
速度快,讲究效率							
深入思考,独立完成							
专注投入							
科学用脑							
自我检查							

注:做到的项目画“√”,没做到的项目画“?”或写明情况。