

唤醒

木紫◎编著

学习心



100个好习惯 让小学生更优秀

好习惯决定好成绩！

HUANXING XUEXIXIN

100 GE HAO XIGUAN RANG XIAO XUESHENG GENG YOUXIU

辅导孩子学习，从习惯入手，学习变轻松，人格更优秀！
小学生专属定制，契合心理特点，轻松养成学习好习惯。

中国纺织出版社



唤醒 学习心

100个好习惯
让小学生更优秀

木紫◎编著

内 容 提 要

良好的习惯对人的健康成长很有帮助。在小学阶段培养孩子良好的学习习惯，可以让孩子在以后的学习中更加轻松、自如，让孩子变得更优秀。

本书提炼了预习、听讲、复习、作业、考试、阅读、记忆等学习过程中最为重要的习惯，不但讲了每种习惯的重要作用，还讲了怎么做才能养成这种好习惯，怎样防止不良学习习惯的养成，契合小学生的性格特点，贴近他们的学习生活。通过真实的事例、生动的场景、精到的分析与解读，让家长真正了解孩子的学习过程，帮助孩子走向成功。

图书在版编目(CIP)数据

唤醒学习心：100个好习惯让小学生更优秀 / 木紫编著. —北京：中国纺织出版社，2016.9
ISBN 978-7-5180-2632-6

I. ①唤… II. ①木… III. ①小学生—习惯性—能力培养 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112536号

责任编辑：赵晓红 特约编辑：付 晶 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：197千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

P R E F A C E

孩子从踏入校门开始，父母们就握紧了拳头铆足了劲，暗下决心：一定要让孩子好好学习！

学习关系到孩子的前程，哪个家长敢松懈？但是，孩子真的如父母期待获得好成绩了吗？家长又真的扶孩子走上学习的康庄大道了吗？

在小学成绩不错的孩子，常常会有两种发展趋势：一种情况，小学阶段学好了，到了中学依然优秀！接着就顺利上大学了！还有一种情况，小学成绩不错，到了中学成绩却逐步下滑！难怪有的家长说，小学不错，谁知道中学什么样呢？言语中流露出对孩子学习发展的不确定，这份不确定来自于不自信！

如何让孩子小学优秀，中学依然优秀，是家庭教育的目标，也是重要的教子方法，父母需要掌握！

每个孩子生下来就有一颗爱学的心，这是由天性决定的，人是积极向上、要求进步的动物。即使成绩最烂的学生，他们也希望自己考高分，拿奖状，得到老师的表扬。

孩子一入学，家长就盯着他们写作业、做习题，遇到难题帮助他们分析、解答，可能会获得高分，但是有一天父母不盯着了，他们可能不知道做什么，不能按时完成作业，更不用说预习新课、记忆新知识了！

学习是一件个人化的事情，个体的独立自主意识越强，越能自在地徜徉于知识的海洋。如何唤醒孩子的学习心，让学习真正成为孩子最爱做的事情，从踏入校门开始，这就是家庭教育的重点内容了。



跟孩子讲道理不如引导孩子行动起来，逐渐形成好习惯！习惯是一种自动化的动作和稳定的行为方式，能约束和鼓舞孩子，无数个好的学习习惯汇聚成一股力量，唤醒孩子爱学习的天性，孩子自然就成了爱学习的人。

之所以有那么多孩子在父母的管教下，变得不爱学习，问题就出在父母把孩子当成了木偶，随意摆弄，不断提要求，最终导致孩子身心俱疲，失去了爱学习的初心。

我们要明白，孩子是人，而且是活泼灵动、自制力较差、爱玩闹的孩童，与学习相比，他们更爱玩闹，剥夺了他们玩的权利，只坐在课桌前写字，会让他们不快乐！不管你多么在意学习这件事，都不可忽视孩子爱玩的心，满足了玩耍需要，促进了身体成长、大脑发育，孩子才有精力好好学习。

孩子放学回家，你的严厉不如慈爱，跟孩子说：“先玩会儿，吃点东西，然后再学习吧？”他们会很感动！时间到了，你就要收起慈爱严厉，跟他说：“开始学习吧！学完了就可以放松了！”如此坚持，养成了习惯，孩子便不再需要你的提示，就能按时学习！

每个孩子的作业本上都会出现大叉叉，你发现后，是怎么做的呢？优秀的妈妈会问：“这道题你会做了吗？来，做一遍！”孩子做出来了，问他：“当时为什么出错？”一问一答，看似没什么，实则唤醒了孩子的学习心，促进了学习主动性。即使他不会做，也不要大喊大叫，耐心帮助他补上这一知识点，学会的满足感能增强孩子的自信心，提高他们学习的积极性。

以温情的方式引导孩子养成好的学习习惯，让他们在学习进步的过程中享受获取知识的快乐，领悟到学习的重要意义后他们一定会爱学习！一个爱学习的孩子必然会在学习过程中不断获得新感悟、新经验，如此良性循环，成绩一定超级好！

编著者

2016年2月

目录

C O N T E N T S

第一章

做听讲高手，引爆小宇宙

“走神”不等于差劲 / 2

逐步提升孩子的课堂管理能力 / 5

享受注意听讲的好处 / 7

回答老师提问，错了也好 / 9

及早建立记笔记意识 / 11

全心听讲，适度记笔记 / 14

到了高年级，对付走神有办法 / 16

高效听讲的玄机 / 18

做一些提升注意力的专项练习 / 21

拍球效应：会问 / 24

第二章

优秀作业范儿：快速、准确、工整

速度有多重要呢 / 28

写作业时，不制造反感情绪 / 30

不要家长陪，独立完成 / 33



唤醒学习心：
100个好习惯让小学生更优秀

准确率从哪里来 / 35

马虎不是错的代名词 / 37

先娱乐，后作业 / 39

综合解题能力从哪里来 / 42

擦掉孩子心中的“难”字 / 45

把错题“收集”起来 / 48

第一章

记不住有原因，记得快有方法

形成较强记忆上的“自我效能感” / 52

没兴趣，一定记不住 / 54

变聪明的“死记硬背”法 / 56

知识有难度，一定掌握“过度记忆法” / 58

不妨综合运用多种记忆方法 / 60

用比较法记忆 / 64

交替记忆法：抗累、抗烦 / 66

小纸条，写写、看看，记住了 / 68

别做伤害记忆力的事儿 / 70

第四章

了不起的预习，让成绩更上一层楼

哪些孩子最需要预习 / 74



成绩不够优异，一定要预习 / 76

扫清“旧障碍” / 79

预习最基本的几个步骤 / 81

根据孩子的情况来预习 / 83

粗读还是细读 / 86

可以写写预习笔记 / 88

假期，预习新课本 / 90

从生活中提炼知识点 / 93

第五章

用心复习，牢固掌握



给课堂“补2分钟” / 96

你的遗忘有规律 / 98

做好第一次重要的复习：课后 / 100

阶段复习：周末总结复习法 / 102

系统化复习：一个月或者三个月 / 104

把基础知识带入认知结构 / 106

最好的收获：未掌握的知识 / 108

科目有特点，复习有方法 / 110

数学复习，做对题 / 112

语文复习，用好课文 / 115

考前复习关键词：有效 / 118

任何时候，都不要陷入题海里 / 120



第六章

学习有方：强科更强，弱科不弱

每一科都很重要 / 124

避免不良影响，预防偏科 / 126

给弱科多一些时间 / 128

消除对某一科目的畏惧心理 / 131

瓦拉赫效应：让优势科目飞起来 / 133

主动学习，不厌学 / 136

图书馆里的综合涉猎，打下全面发展的基础 / 139

改善偏科的好方法：向优等生学习 / 141

第七章

努力掌握知识，会答题，考得好

考场遇难题：不放弃不贪恋 / 144

不怯场，是正常发挥的前提 / 146

快速、准确答题是一种习惯 / 149

记忆塞车，怎么办 / 152

不同科目检查方法不一样 / 155

再优秀，考完都要检查 / 157

掌控好考试时间 / 159

涂抹、勾改，很影响成绩 / 161

奋起效应：考不好正是扬帆奋起时 / 162



考好的关键因素：语言能力 / 164

第八章

打开脑洞，大脑更强，学习持续好、后劲足

懒蚂蚁效应：给孩子独立思考的机会 / 168

尊重孩子的每一次质疑 / 171

用脑过度反应慢，劳逸适当 / 173

让大脑动起来 / 176

耐心回答孩子的问题 / 178

展开想象力，活跃思维 / 180

随时随地开发智力 / 183

开启好奇之旅 / 185

做游戏，促进大脑发育 / 187

有一颗师法自然的心 / 190

营养不足会变笨 / 192

别让电视把孩子变成傻瓜 / 195

学会动脑 / 197

第九章

不逃避，积极、自主地学习

孩子为什么不爱学习 / 200

为妈妈学习，这样的动机不够强 / 203



唤醒学习心：
100个好习惯让小学生更优秀

- 好期待，自觉性高 / 206
- 激发、强化孩子的求知欲 / 209
- 强烈的“成功期望” / 211
- 心中有目标 / 213
- 制订学习计划 / 215
- 有责任心，能负责 / 218
- 提高逆商，改变“蛋壳心理” / 222

第十章

坏习惯最伤学习，养成日常好习惯



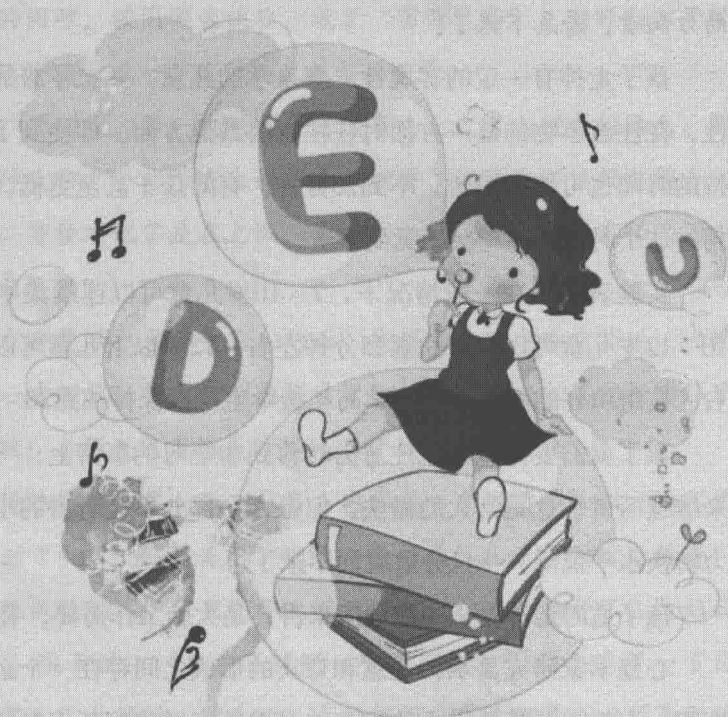
- 熬夜不可取 / 226
- 体育锻炼促进学习 / 228
- 会用网，不上瘾 / 230
- 认真做事，不丢三落四 / 232
- 讲卫生，身体健康 / 235
- 做家务散发正能量 / 238
- 吃好早餐，学习有劲 / 241
- 运动促进身体、心理、智力发育 / 244
- 懂珍惜，节俭不浪费 / 246
- 讲效率，不慢、不拖拉 / 248
- 饮食合理，不乱吃 / 251

参考文献 / 254

第一章

做听讲高手，引爆小宇宙

课堂上，专心、用心听讲的孩子眼里看的、耳朵听的都是知识，他们的目光、神情鼓舞了老师的讲课热情，也引爆了自己的小宇宙！思考，思考，还是思考，成绩能不好吗？





“走神”不等于差劲

小学生刚入学时，最容易遇到的问题就是不注意听讲。

女儿很喜欢上学，早晨起床也及时，最大的毛病就是上课开小差！入学都几个月了，有时连老师布置了什么作业都搞不清楚！

我儿子都读三年级了，还不懂得专心听讲！讲了无数遍了，他就是做不到！这很难吗？愁死了！好在学习成绩还凑合！若是好好听讲的话，可能是优生呢！

有老师反映，我不断强调，上课注意听讲！课堂上还是有相当一部分小学生，东张西望！喊起来，连老师讲什么都不知道！课上不到一半，就开始往门的方向看，着急下课了！

孩子走神有一定的客观性。刚入学的儿童，一二年级的孩子思维具有刻板性，在注意事物的某一方面时往往忽略其他方面。即使到了三四年级，注意保持的时间也可能很短暂，不到20分钟，有的孩子甚至更低，连10分钟都不到，超过这个时间，孩子会感觉到累。

实验表明，在一般情况下，7~10岁儿童可以连续集中注意20分钟左右，10~12岁儿童可以集中注意25分钟左右，12岁以上儿童可以集中注意30分钟左右。在组织好的教学中，小学高年级学生可以保持注意30~45分钟。

累了就需要休息，把注意力转移到非学习的事情上，一两分钟后，再转回来继续听讲，这是常人的做法。但是，一部分不会听讲的小学生，他们的注意力转换水平很低，一旦分散就回不来了。

孩子适时走神，从一定程度来讲，是大脑工作需要，有利于学习。

心理学家研究显示，注意和意义的形成之间存在一个必要的孵化期，在这期间，大脑需要筛选进入的信息并寻求已有经验好新信息的关联。哈佛大学的



哈布森博士曾经指出“这种联系和巩固过程只能发生在停工时间”。既然大脑需要“停工”才能很好地完成理解、记忆这个工作，那么，我们可以说，在课堂上听讲的时候并非注意集中的时间越长越好。

小学低年级的学生走神后回不来，跟个人的思维水平有关，我们要理解。只要孩子能够完成学习任务，成绩不差，就不要在听讲这件事情上纠结。慢慢观察，孩子有好转就行。

当孩子不仅课堂走神，成绩还很差的时候，父母切忌产生急躁心理，即使孩子完成作业都困难，被老师忽视，都不要认为自己的孩子差，更不要打骂孩子。接纳好于打骂。

小学低年级的孩子，由于大脑发育不完全，大脑兴奋与抑制机能不成熟，导致孩子还不能够较好地调节和控制自己的行为，很容易被好玩的、有趣的事情吸引注意力，耽误了听课。

有个孩子，二年级读到了下半年，依然走神，不注意听讲，摆弄文具，有时还骚扰专心听讲的同学，被同学告状后，成了“害群之马”！老师向孩子的妈妈反映情况，希望协助管理一下孩子，改善学习效果。

妈妈没打没骂，没训斥。第一次跟孩子讲这事儿，是在去超市的路上。妈妈对孩子说，据老师反映，一些学生上课不专心听讲，妈妈觉得你偶尔摆弄文具或者其他小物品，可能忘记了是在上课，意识到后，就停止了！有话跟同学说，等到下课再说更尽兴！

一周后，妈妈在晚餐后，当着全家人的面，鼓励儿子。我听老师说，一周的时间，你只玩了一次铅笔！自我控制力提升了！妈妈很开心！还积极回答了一次问题，完全正确！老师说进步很大！妈妈很开心！加油！

一个月后，妈妈给儿子出了一张测试卷，内容是一个月所学知识，内容是最简单的，儿子答对了90%！妈妈满足了他的一个心愿！儿子特别有成就感！一天，他竟然主动跟妈妈说：“班里同学上课玩橡皮，被老师批评了！”妈妈问：“你玩了吗？”孩子说：“我才不玩呢！听老师讲！”妈妈亲了一下儿子，说：“好学生范儿！老师讲，学生听。老师提问，学生回答。老师是引领



者，你是思考者。”

这个孩子当然没有在一个月的时间内就变得专心听讲、热爱学习，但是，妈妈既没着急也没放弃，即使孩子被老师反映表现不好，也不灰心。总是寻找机会鼓励他，帮助孩子看到进步，到了三年级，这个孩子已经做到了专心听讲，学习成绩位列班级前几名。

不管你身边有多少一上学就能获得好成绩的省心孩子，都不要把这个当成标准去衡量自家孩子。把孩子上课走神当成一个过程，耐心引导，定能战胜走神，变得专心。



逐步提升孩子的课堂管理能力

曾经有老师反映，北京大学学生金怡谈到自己的听课经验时说，每堂课都坚持认真听，这使我充分把握了重点，汲取了老师讲授的精华，也给老师留下了认真、积极的良好印象。如果浪费了40分钟的时间，想要补回损失时，所要花费的时间往往是其好几倍。

金怡在听课时尤其注意老师的讲解和课本有哪些不同之处。格外注意老师强调的重点，穿插的精选例题等。他特别注意和老师交流，经常是目不转睛地看着老师，如有疑问就马上提出来，老师也习惯了和他进行目光的交流。

我们无法指望孩子一上学就有如此高超的听讲技能，但是却能帮助孩子从上学的那一天起就重视听讲，懂得如何专心听讲，规范自己的听讲习惯，逐步成长为听讲高手。在这个过程中，孩子的听讲水平不断提升，到了中学，也能成为听讲高手。

听讲能力和其他能力一样，是一个不断提升的过程，得到提升的孩子除了掌握了听讲的窍门，还总结出很多做题、记忆的方法。当孩子读到高年级的时候，我们可以通过他的听讲水平或者记忆能力等来判断其整体学习水平。

嘉嘉读六年级。老师说，他听讲有问题。下课有精神，一上课就不在状态了，犯困、走神、没精神，老师讲的什么根本就听不进去。

被老师喊起来回答问题，摸着脑袋云里雾里不知道说什么。要看很长一段时间的课本才能完成课后作业。老师讲课很精彩，每次上课前，嘉嘉都叮嘱自己一定要好好听讲，可到了课堂上，就管不住自己了。真心不想听！

当一个孩子到了管不住自己的时候，学习已经变成一件乏味的事情，知识已经失去了本该有的魅力！用不了多久，校园就会成为囚笼，他们会想方设法



逃脱。

听讲，对普通孩子来讲，并不是难事，度过了一二年级的入学启蒙期后，孩子逐渐适应了校园生活，懂得了学生在课堂上就应注意听讲，然后想办法控制自己，跟着老师的思路走，掌握所讲知识。这样的孩子喜欢学习，不会厌学。

孩子生来爱学习，学习是成长的途径，是孩子心理发展的需要。受生命内在驱力的推动，孩子都有学好的心理。厌学是成长的负性行为，影响消极。小学阶段是获取知识的基础期，更是良好行为习惯、人格塑造、品德构建的关键期，能否积极努力地度过小学阶段，将决定以后的学业发展，未来的命运。

学习是以心理变化适应环境变化的过程，以此获得行为和行为潜能的改变。一个善于学习的孩子喜欢校园，愿意上学，作业完成得也很好，即使成绩不是前几名也不会很差，他们的听讲水平也会逐步提升。

每位老师在课堂教育过程中，都是想方设法提升孩子的学习兴趣。尤其是课堂的开头和结尾设计得很精彩，很容易吸引孩子。我们可以从要求孩子听好这两个时间段开始管理课堂时间。一开始，父母费一些心思，监督孩子早睡早起，不迟到、不犯困，叮嘱他们课间不剧烈运动，过于兴奋会在上课时收不回来。讲完课以后，静静地坐等老师下课，这样能听好老师的课堂总结。

给孩子制订一个听课表，让孩子作睡前评判，是否做到了听好一堂课的开头和结尾。拿出课本，让孩子回忆或者复述一下，开头和结尾老师都说了什么！这么做，能大大提升孩子对开头和结尾的重视。一段时间后，能提升孩子的自我控制力。最重要的是，开头听好了，能激发孩子的听课兴趣，顺利进入听讲状态。结尾则是对一堂课听讲情况的总结，具有自我评价的作用。