



小学生学习方法丛书 02

30 Study Habits Elementary School Students Need To Get Into



# 杰出小学生的30个 学习习惯

耿宇霖 主编

学习习惯决定学习成绩

这本书将告诉你：

- ★ 优等生与差生的差别在哪里
- ★ 要认真对待每一次作业
- ★ 理解比死记硬背更重要
- ★ 要养成错题重做三遍的习惯
- ★ 考试紧张很正常，掌握方法很重要

优秀小学生  
喜爱的  
学习宝典



海潮出版社

30 Study Habits Elementary School Students Need To Get Into



# 杰出小学生的30个 学习习惯

耿宇霖 主编



海潮出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

杰出小学生的30个学习习惯/耿宇霖主编. —北京:  
海潮出版社, 2006

ISBN 7-80213-247-9

I. 杰... II. 耿... III. 小学生—学习方法  
IV. G622.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第088292号

**杰出小学生的30个学习习惯**

耿宇霖 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738  
(北京市西三环中路19号 邮政编码:100841)

三河市三佳印刷装订有限公司 印刷

---

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:9 字数:150千字

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数:1-10000册

---

ISBN 7-80213-247-9

定价:21.80元

100分

不再是遥远的梦想



## 优等生的30个学习秘诀：

自觉学习，不用父母催促

当天的学习任务当天完成

认真对待每一次作业

不要不懂装懂，不明白的一定要问

不欠复习的“账”，不临时抱佛脚

不要对老师存有偏见

养成错题重做三遍的习惯

多与优秀学生为伍

不囫圇吞枣，要做到举一反三

不闭门造车，要多与同学讨论

利用符号和缩写做好课堂笔记

充分利用“最佳的用脑时间”

多掌握一些记忆小窍门

珍惜时间，每天只有24小时

再讨厌的科目，也要培养兴趣

养成写日记的好习惯

学会使用备忘录

勤动笔，读书不只是“看”书！



## 一份来自小学校园的统计数据 (代序言)

所谓学习习惯，就是指围绕学习这个中心而形成的相应的行为习惯，如听课、做作业的习惯，时间安排的习惯，自主学习的习惯，思考的习惯等等。

对于小学生而言，学习习惯比知识、能力更重要，因为学会学习是小学生的首要任务。

2003年9月27日到2003年10月10日，某小学对二至五年级20个教学班965名学生进行了问卷调查（发出调查卷965份，回收953份，回收率98.6%），调查涉及学生的学习态度、学习习惯、学习兴趣、学习情绪、学习意志等5方面的内容。

在对953名同学的学习习惯调查中人们发现：

不少学生不会科学地支配时间。他们放学回家，先做作业再玩的学生仅占42%；每次学习前，能够认真预习或复习功课的仅有45.7%；不需要家长的辅导，自己独立完成作业的只有21.3%。其中二年级学生是30%，三年级学生是25.3%，四年级学生是19.6%，五年级是13.9%，呈明显的下降趋势。

学生不良的学习习惯中，要数做作业的习惯最差：要家长陪做作业的占65.3%，向同学抄作业的占16.2%，边做作业边听音乐或边吃东西的占39.4%。另外，在做作业时，经常和别人讲话或

做其他事的占56.1%；还有7.5%的同学经常或有时把学习时间花在学习以外的事情上了。

以上数据提醒我们，许多小学生不能很好地利用学习时间，不能自主学习，不能专心致志地学习等。

可见，学习习惯的培养是一个重要的、长期的过程，小学生以及教师和家长都要给予足够的重视。

本书从自觉学习、管理时间、做好课堂笔记、认真完成作业、及时复习、轻松考试、坚持写日记等等方面，向小学生阐明了如何培养良好的学习习惯。全书共分30节，每一节中都指出了具有可操作性的具体方法，每一节的最后都有一个拓展知识的小板块。这些内容都是针对小学生的特点编写的，对提高小学生学习的主动性，培养良好的学习习惯有很大的帮助。本书的另外一个特点是图文并茂，它能使相对枯燥的学习过程变得妙趣横生，让小学生轻松学会如何学习！

希望这本书有助于小学生们养成良好的学习习惯。希望这本书能让小学生充满信心，愉快地学习。愿小学生的学习之路越走越宽！

耿宇霖

2006年6月 北京



此书谨献给：

所有希望成为优等生的小学生



## 测测你的学习习惯

根据你的学习习惯，来做下面的测试题目吧！看完题目后，回答“是”或“否”，一定要根据你的实际情况来回答哦！

- |                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| (1) 我有做学习计划的习惯。                  | 是 | 否 |
| (2) 有了计划后我能够坚持去做。                | 是 | 否 |
| (3) 我有看一些和学习有关的课外书的习惯。           | 是 | 否 |
| (4) 上课时，我有专心听讲的习惯。               | 是 | 否 |
| (5) 我有看报纸的习惯。                    | 是 | 否 |
| (6) 我有整理书桌、书房的习惯。                | 是 | 否 |
| (7) 上课时，我有做笔记的习惯。                | 是 | 否 |
| (8) 除了喜欢小说、漫画等书外，我还有看一些其他课外书的习惯。 | 是 | 否 |
| (9) 当天学过的知识，我会当天复习消化。            | 是 | 否 |
| (10) 课堂笔记做得不完整时，我有及时补充的习惯。       | 是 | 否 |
| (11) 看课外书时，我有做笔记的习惯。             | 是 | 否 |
| (12) 看完课外书后，我有马上写出感想的习惯。         | 是 | 否 |
| (13) 我有使用工具书的习惯。                 | 是 | 否 |
| (14) 我有给我的朋友讲我看过的书的习惯。           | 是 | 否 |
| (15) 我有与同学讨论学习的习惯。               | 是 | 否 |
| (16) 我有利用零散时间学习的习惯。              | 是 | 否 |
| (17) 学习时，我会全神贯注。                 | 是 | 否 |
| (18) 我有写工整的汉字的习惯。                | 是 | 否 |
| (19) 在学习新功课之前，我有预习的习惯。           | 是 | 否 |



- |                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| (20) 我有复习已经学过的知识的习惯。             | 是 否 |
| (21) 我有与优秀的同学一起学习的习惯。            | 是 否 |
| (22) 当我在学习中遇到难题时，我有询问老师或同学的习惯。   | 是 否 |
| (23) 我有认真完成作业的习惯。                | 是 否 |
| (24) 看书或者做题目时，我有思考的习惯。           | 是 否 |
| (25) 我总是在完成作业后才做其他事情。            | 是 否 |
| (26) 在做作业之前，我有看一遍课本的习惯。          | 是 否 |
| (27) 不用父母催促，我能够做到自觉学习。           | 是 否 |
| (28) 在考试中答错的题目，我有重做三遍的习惯。        | 是 否 |
| (29) 我有写日记的习惯。                   | 是 否 |
| (30) 学习疲劳的时候，我会让大脑适时地休息一下。       | 是 否 |
| (31) 无论我是否喜欢任课的老师，我都会认真学习他所教的课程。 | 是 否 |

你的选择是什么？选择“是”在12个以下，说明你的学习习惯不好，它会影响你的学习效果，你需要加倍努力培养好的学习习惯；13~25个，说明你的学习习惯一般，你还需要努力培养好的学习习惯；26个以上，说明你的学习习惯很不错了！但你要坚持下去哦，再接再厉！

学习习惯是在不知不觉中养成的，它长年累月地影响着我们的学习，左右着我们的学习方式。学习习惯决定学习成绩。所以，在你的学习刚刚起步的时候，你一定要注意养成好的学习习惯。现在你手中的这本“魔法书”能够帮助你养成好的学习习惯。翻开读一读吧！

# 目 录

## Contents



1. 树立学习目标，激发学习热情 /1
2. 自觉学习，不用父母催促 /5
3. 你的学习计划，具有可操作性吗？ /9
4. 当天的学习任务当天完成 /13
5. 认真对待每一次作业 /17
6. 不要不懂装懂，不明白的一定要问 /22
7. 不欠复习的“账”，不临时抱佛脚 /27
8. 不要对老师存有偏见 /31
9. 养成错题重做三遍的习惯 /35
10. 多与优秀学生为伍 /38
11. 一心不能二用，学习时要全身心投入 /42
12. 预习课文，只是读一遍书吗？ /46
13. 不囫囵吞枣，要做到举一反三 /51
14. 不闭门造车，要多与同学讨论 /55
15. 利用符号和缩写做好课堂笔记 /60
16. 充分利用“最佳的用脑时间” /64

17. 考试紧张很正常，掌握方法很重要 /69
18. 多掌握一些记忆小窍门 /74
19. 纠正懒惰的坏习惯 /78
20. 创造适合学习的书房环境 /81
21. 珍惜时间，每天只有24小时 /86
22. 再讨厌的科目，也要培养兴趣 /91
23. 养成写日记的好习惯 /96
24. 保护视力，养成正确的用眼习惯 /101
25. 写一手漂亮的汉字 /105
26. 劳逸结合提高学习效率 /110
27. 学会使用工具书，培养自学能力 /115
28. 做有心人，多途径积累知识 /120
29. 学会使用备忘录 /124
30. 勤动笔，读书不只是“看”书！ /127



# 树立学习目标,激发学习热情

SHULIXUEXIMUBIAOJIFAXUEXIREQING

你知道蜘蛛是怎样织网的吗?

蜘蛛织的网一般都是在两个间隔很大的屋檐下。蜘蛛又不会飞,它是怎样跨越一丈多的距离,从这个屋檐到另一个屋檐的呢?

想知道答案吧,别急,我来告诉你——它从一个檐头起,打结,然后顺墙而下,一步一步向前爬,小心翼翼地翘起尾部,不让丝沾到地面的沙石或别的物体上,走过空地,再爬上对面的檐头,高度差不多了,再把丝收紧,以后也是如此。

你可以想想这有多难,但是它做到了,不是吗?它之所以能够做到,就是因为它心中有一个明确的目标,然后朝着这个目标去努力,最终织出这精巧而规规矩矩的八卦形的网。



## 克林顿的目标就是当总统！

大家都知道克林顿吧？他是美国的前总统，17岁的时候，因为高中学习成绩优秀，他得到了美国白宫青年奖章，得以有机会到白宫去做客，参见了当时的总统肯尼迪先生。回到家以后，他在一张纸上写到：“我今年17岁，我发誓这一生一定要成为美国的总统，为美国的民众服务。”正是在这个明确目标的指引下，克林顿最后当上了美国的总统。

## 你有自己的学习目标吗？

你有自己的目标吗？我相信有，因为每一个渴望进步的小朋友都有自己的目标。比如说，打算在期末考进前五名，数学考试成绩提高10分，背完唐诗三百首，几年之后考上某某重点中学等等。



## 目标是成功的开始

也许你会取得巨大的进步，也许你整天混日子，过完今天等明天。怎么做，关键就取决于你为自己设定的目标。有了明确的目标，就是成功的开始；没有明确的目标，进步就无从谈起。因此，走向成功的第一步，是制定

明确的目标。

你可能有过这种感觉：如果是老师、父母给你规定目标，你会有很强烈的反抗感、压迫感，我就是不按照你的要求去做，我看你能把我怎么着？在这种心态的作用下，肯定达不到老师和家长的要求。

为什么不尝试着自己给自己设定目标呢？出于对自己的了解，相信留在心里的目标会成为你努力的动力，并且能够得到实现。

## 不要把目标定得太高

如果你现在的水平是考60分，就不要制定考100分的目标，因为那是不现实的，中途你很容易放弃，只要把目标定到考70分就可以了。

## 要学会把大的目标进行分解

将大目标分解成近期、中期、远期等等小的目标，然后依次去实现。确定一系列自己可以达到的目标，每实现一个目标，你就会有一份成功的喜悦，还会产生向更大目标挑战的勇气和信心。先拿到70分，再努力一点，80分，然后，85分……这样下去，很快就可以达到100分了。

## 正确对待学习目标

不应该把目标仅仅局限于分数的高低，应该把目标设定为自己的努力和对知识的掌握程度。每次考试后，要从错误中及时总结经验。这个题目错了，是什么原因呢？知识点不会，还是由于马虎或者其他原因？了解了原因才是最重要的，避免下次犯同样的错误，一时的成败又算得上什么呢？

## 定期总结并调整目标

经过一段时间的努力后，你要做定期的总结，检查自身的实际情况，看看目标是否还适合你，如果不太适合了，就需要重新设定目标。



### 知识ABC

对目标的追求要量力而行，着眼于自己的努力，不要一心只想着结果。

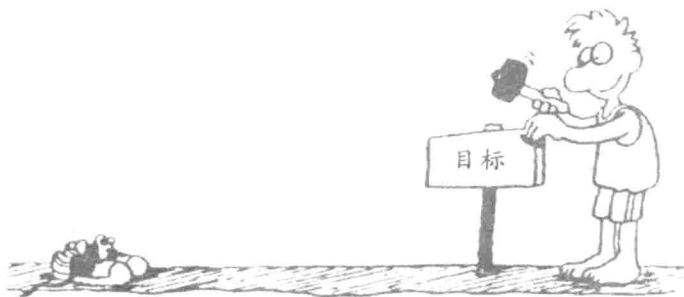
——阿里·基夫

对于一只盲目航行的船来说，所有的风都是逆风。

——哈伯特

坚持一贯的目标才是重要的。所以即使迟钝不聪，只要锲而不舍，也可能发挥相当的作用。

——塞涅卡



# 自觉学习,不用父母催促

ZIJUEXUEXIBUYONGFUMUCUICU

## 小测试——发现你的学习态度

爸爸妈妈催促你学习的时候,你是怎么做的?认真阅读下面的各个选项,给自己打个分。

总是这样:3分; 有时这样:2分; 从不这样:1分。

- (1) 除了妈妈要求的以外,我还会多学一些。
- (2) 到了学习时间,我会马上开始,不向后拖。
- (3) 我喜欢学习,在学习时总是很有兴趣。
- (4) 我一旦开始学习,就会集中自己的全部精力。
- (5) 我不会占用学习的时间说一些没用的话或者做其他事。
- (6) 我遇到难题或者不会的问题时不放弃,努力去解决。
- (7) 我认真完成作业。
- (8) 我先安排好顺序和计划再学习。
- (9) 我先确立目标,然后按计划学习。
- (10) 我上课时认真听老师讲解。

测试结果:

26分~30分 有良好的学习态度,能够自觉地学习。以后要继续保持。



20分~25分 学习态度一般。再稍做努力就能养成自觉学习的良好习惯。

19分以下 很危险啊！你现在的学习态度很差，现在还来得及，赶快纠正吧！

## 要自觉地学习

同样的课本，同样的教室，同样的老师，学生的成绩却各有千秋，为什么呢？原因就在于：有的同学完全是被父母逼着学，而另外的同学则是自觉地学。

只有自动自发地学习，才会取得优异的成绩。学习并不是无条件坐在书桌前就能学好的。也不是在别人的指使下勉强学习就能产生兴趣的。不能依靠别人的唠叨，学习时被人催促学习，可能会产生逆反心理，不听家长的劝告和要求，不想做老师布置的功课。这种情况下，学习通常都是在迫不得已的情况下完成的。这样一来，学习效果显然不够理想。

只有抱着不是勉强而是自觉学习的心态来学习，掌握的知识才会十分牢固。

