



中国教师文库 | 汇集优秀原创教育论著
China Teachers Library | 推动科研成果转化交流

新素养
读物

学生的 学习习惯培养

鞠文玲◎编著

光明日报出版社



中国教师文库 | 汇集优秀原创教育论著
China Teachers Library | 推动科研成果转化交流

新素养
读物

学生的 学习习惯培养

鞠文玲◎编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生的学习习惯培养 / 鞠文玲编著. -- 北京: 光明日报出版社,
2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5112 - 5076 - 6

I. ①学… II. ①鞠… III. ①小学生—学习方法 IV. ①G622. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 167901 号

学生的学习习惯培养

编 著: 鞠文玲

责任编辑: 祝 菲

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010 - 67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbbs@gmw.cn zhufei@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

字 数: 287 千字

印 张: 17.5

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5112 - 5076 - 6

定 价: 34.80 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编	鞠文玲					
副主编	徐 林	王英水				
编 委	邢少春	李 军	初明星	袁 宁	梁建丽	
	姚军平	席爱军	彭美静	于 娟	席红杰	
	闫晓丽	胡晓静	王 玲			

序

好的习惯是一个人的生命之船的船舵，它像指南针指引生命之船向美好的未来前进。许多研究结果发现：儿童时期最好的教育莫过于养成良好的习惯。我国教育家陈鹤琴先生说：“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。”事实上，习惯是一种惯性，也是一种能量，培养好习惯的过程，就是储备正能量的过程。只有养成了良好的习惯，孩子们在未来的人生道路上才能发挥出巨大的潜能。习惯养成的过程是一个从被动到主动再到自动的过程。习惯培养的目标是什么呢？是培养良好习惯来解放孩子的大脑，让孩子从一些低级的、束缚自己的不良行为习惯中解放出来。我们将少年儿童学会做人、做事和学习三大方面的良好行为习惯归结为12项重点内容，即：（1）做人：真诚待人、诚实守信、认真负责、自信自强；（2）做事：遵守规则、讲究效率、友善合作、合理消费；（3）学习：主动学习、独立思考、学用结合、总结反思。本书主要阐述的是关于小学生良好学习习惯的培养。

古今中外的大量事实证明：一个人成功与否，不是取决于他的智力，而是取决于他是否具备良好的学习习惯。叶圣陶老先生曾说过：“教育是什么，往单方面讲，只需一句话，就是要培养良好的学习习惯。”正学习习惯是指孩子在一定的学习情境下自动地去进行某些活动的倾向。良好的学习习惯表现为能够积极主动学习；表现在课前预习，上课专心听讲、认真做好课堂笔记，课后及时复习、认真完成作业；表现在能够科学分配时间，做事有始有终和自学能力强等方面。

府新小学在学生的习惯养成教育方面卓有成效，用心思考，脚踏实地地进行实践论证，把科学培养学生良好的学习习惯做为学校重点工程之一，纳入科学管理的过程中，为每一位学生播撒习惯的种子，强调一个“严”字，抓住一个“早”字，着眼一个“实”字，重视一个“趣”字，坚持一个“恒”字，把培养学生良好学习习惯落在实处，取得了明显的效果。本书是一线教育工作者在坚守的基础上不断创新成果，很好地解读了教育的真谛。

走进该书，也许没有什么恢宏大气的理论宣言让你心潮澎湃，也许没有精美绝伦的情节让你感慨万分。这本书里朴素的语言如春雨绵绵，在你耳畔低语；深刻的哲理如涓涓溪流，浸润你的心田；务实的做法像与老友交谈，让你有所感悟。该书从教育者的角度，以典型的案例分析、实效的课堂教学、多彩的活动、科学的训练，展示了府小人对“传统文化植养根基，良好习惯助推成长”这一办学理念的诠释。整本书像五月的麦田散发着田间泥土的芬芳，洋溢着教育丰收的希望。

衷心祝愿荣成市府新小学的明天更美好！



2013 年 4 月

卢勤，原中国少年儿童新闻出版总社总编辑，中国家庭教育学会常务理事，全国“更新家庭教育观念报告团”成员。中国关心下一代工作委员会专家委员会委员，2006 中国学生营养健康节形象大使。卢勤被广大少年儿童及父母热情地称为“知心姐姐”。曾获中国新闻工作者最高奖“韬奋新闻奖”，“中国内藤国际育儿奖”，联合国颁发的“支持儿童杰出成就奖”，并获“全国优秀少年儿童工作者”、“中国保护未成年人杰出公民”、“全国三八红旗手”、“巾帼建业标兵”等称号。

前言

著名物理学家李政道博士年轻时，没有静心读书的环境，他就在人声鼎沸的茶馆里找一个角落读书。开始，嘈杂的人声使他头昏目眩，但他强迫自己把思想集中在书本上。经过磨炼，再乱的环境也不能把他从书本上拉开了。因为他已经养成了一个非常好的学习习惯：专注。培根说，习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。正是好的学习习惯成就了李政道博士的辉煌人生。

实践告诉我们：良好的学习习惯不仅可以激发学生学习的主动性，还可以有效地提升学习质量。小学生正处于人生的起步阶段，所以，如何养成良好的学习习惯成了最值得广大教育工作者付出智慧与汗水去思考的大课题。

《孟子·离娄上》中有句话：离娄之明，公输子之巧，不以规矩，不能成方圆。这句话是说，即使有离娄那样的眼力，公输子那样的巧技，如果不靠圆规和曲尺，也画不出标准的方形和圆形。其实这里的“规矩”就可以理解为良好的学习习惯——再聪明的孩子，如果没有良好的学习习惯做保障，终将无法成才。

上课倾听的“规矩”是专心，解题的“规矩”是多思善问，完成作业的“规矩”是独立及时……诸多的“规矩”成了一双双隐形的翅膀，陪伴孩子们在知识的天空中越飞越高，并最终成就人生之“方圆”。

府新小学隆重推出的《学生的学习习惯培养》一书，就是在探寻成就方圆之“法”。《习惯决定命运》《没有训练就没有习惯》等理论篇给人以顿悟之感；《你能管住自己吗》《我是观察小达人》等真实的探究性教学案例具有较强的可操作性；《认真倾听》《善于思考》等一个个习惯策略研究，更是方法独到，精彩纷呈。习惯培养的基本原则是要尊重孩子，遵循生命成长的规律。我们应该以生命向生命致敬的态度走进孩子的心灵，伸

出一双温暖有力的大手，帮他们一把，扶他们一程，满含期待地引导孩子坚持养成好习惯，克服改掉坏习惯。本书将培养小学生良好学习习惯形成的简单方法和智慧策略进行汇集，希望能为更多的一线教育工作者提供参考和借鉴。

徐玲

2013年4月

目 录

CONTENTS

第一章 理论篇 1

第一节 学习习惯的基本理论 / 3

- 一、什么是学习习惯 / 3
- 二、关键在头三天，决定在一个月 / 3
- 三、培养好习惯用加法，矫正坏习惯用减法 / 3
- 四、没有训练就没有习惯 / 4
- 五、教师和父母应遵循的原则 / 4
- 六、学习状态的五个阶梯 / 5
- 七、学习习惯培养的策略与建议 / 6
- 八、相关的理论 / 7

第二节 学习习惯培养常用的方法 / 11

- 一、榜样示范法 / 11
- 二、反复训练法 / 11
- 三、代币法 / 12
- 四、体验法 / 12
- 五、情绪疏导法 / 12
- 六、突破法 / 13
- 七、层次目标法 / 13

八、行为契约法 / 14

九、以好代坏法 / 14

十、正强化法 / 14

十一、持之以恒法 / 15

十二、家校合作法 / 15

第二章 探究篇 17

第一节 学习习惯辅导的分级课程 / 19

一年级 / 19

一、你能管住自己吗 / 19

二、养成正确的读写姿势 / 23

三、我的作业我完成 / 27

二年级 / 30

一、我是观察小达人 / 30

二、小马虎漫游细心国 / 33

三、张开想象的翅膀 / 36

三年级 / 39

一、时间蛋糕 / 39

二、专心致志 / 41

三、小组合作 / 44

四年级 / 48

一、把耳朵叫醒 / 48

二、爱上阅读 / 51

三、请到学习诊所来 / 55

五年级 / 58

一、拖拉习惯要不得 / 58

二、自信不倒翁 / 63

第二节 学习习惯训练的专题研究 / 67

一、收集信息 / 67

二、认真倾听 / 69

三、敢于质疑 / 72

四、乐于探究 / 74

五、善于表达 / 76

六、仔细审题 / 77	
七、及时复习 / 81	
八、错题反思 / 83	
九、归纳总结 / 86	
十、学以致用 / 87	
第三节 学习习惯培养的“情智”课堂 / 90	
一、生本情智六步式教学法 / 90	
二、好习惯典型课例 / 93	
第三章 实践篇	113
第一节 活动训练 严爱并行 / 115	
一、好习惯训练营 / 115	
二、习德一事 / 126	
三、好习惯“十个一”成才计划 / 132	
第二节 方法引领 宽严并举 / 135	
一、好习惯养成的常用招 / 135	
二、一封写给自己的表扬信 / 137	
三、鲜花送出的期待 / 138	
四、我抓住了他的“软肋” / 140	
五、幽默的批评 / 141	
六、原汤化原食 / 142	
七、试着放手 / 143	
八、请学生来当小老师 / 144	
九、我给老师当组长 / 145	
十、“沉锚”效应 / 146	
第三节 案例启迪 教学相长 / 148	
一、做好美术课前的准备工作 / 148	
二、“小拖拉”的转变 / 151	
三、如何面对孩子的“两面性” / 155	
四、失物招领 / 157	
五、“卖官”记 / 159	
六、栀子花开 / 160	
七、野蛮男孩的转变 / 162	

八、每天收获一粒种子 / 163

第四章 评价篇 165

第一节 有针对性地制定标准体系 / 167

- 一、《好习惯训练手册》 / 167
- 二、学习习惯目标评价体系 / 169
- 三、“学习习惯示范班”评比制度方案 / 173
- 四、“好习惯”存折使用方案 / 174
- 五、“好习惯银行”存折样本 / 177

第二节 有效地运用评价方法 / 179

- 一、作业积分卡——快乐学习的助推器 / 179
- 二、“棒”字更棒 / 180
- 三、让分数成为学生学习加油站 / 181
- 四、成果树开满童年一树的鲜花 / 182
- 五、“止”与“导”的艺术 / 183
- 六、家校连心开启阳光之路 / 184
- 七、小小“银行卡”，引领孩子自主成长 / 185
- 八、小小“银行卡”，赢得家长的认可和赞同 / 187

第五章 成果篇 191

第一节 百家争鸣（获奖论文） / 193

- 一、巧设前置性作业 搭建自主学习的平台 / 193
- 二、前置性学习的有效评价尝试 / 197
- 三、课后资料袋——课堂上的一盘精美点心 / 200
- 四、培根课堂，让数学思想方法绽放美丽 / 202
- 五、数学联想思维的训练 / 206
- 六、依托探究活动 叩启创新之门 / 211

第二节 百花齐放（典型交流） / 215

- 一、让生命在习惯的土壤上绽放 / 215
- 二、创新评价新体系 植养一生好习惯 / 219
- 三、规范管理 良好习惯助推学生成长
以生为本 情智课堂提升教学质量 / 225
- 四、给学生强劲的发动机 / 229

五、发挥“书香妈妈”作用培养学生良好读书习惯 / 234	
六、缔造完美教室 守望教育幸福 / 238	
七、学习心理辅导 引领学生走向成功 / 243	
八、从“心”抓起 阳光育人 / 249	
九、坚守在“习惯”培养中的创新行动 / 255	
后 记	261

01

第一章

| 理 论 篇 |

什么是教育？教育就是习惯的培养。所谓习惯，就是经过重复练习而巩固下来的思维模式和行为方式。学习习惯是在学习过程中经过反复练习形成并发展，成为一种个体需要的自动化学习行为方式。养成教育的研究成果表明，优等生成功的两个关键内因是良好的学习习惯与学习个性。学习习惯的培养是学习个性形成的前提。学习习惯一旦养成，它便会以情不自禁、不期而至的方式持续下来，犹如物理学中的惯性力量。良好的学习习惯，有利于激发学生学习的积极性和主动性；有利于形成学习策略，提高学习效率；有利于培养自主学习能力；有利于培养学生的创新精神和创造能力，使学生终身受益。

第一节 学习习惯的基本理论

培养良好的学习习惯是养成教育的根本任务之一。

科学大师爱因斯坦曾说过这样一句话：“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，剩下的就是教育。”这里的教育就是习惯。

一、什么是学习习惯

“习惯”是指一个人后天逐渐养成的在一定情况下自动化地去进行某种行为的特殊的倾向。

“学习习惯”是指在学习过程中经过反复练习，形成并发展成为一种个体需要的自动化学习行为方式。

“良好的学习习惯”是指经过不断地练习，逐步养成的能够提高学习效率，对终身学习、发展有益的学习习惯。一般包括：勤学好问、勤于思考、专心致志、乐于想象、善于观察、积极创造、珍惜时间等。小学阶段是培养习惯的关键期。学习习惯一旦形成，就会自动地体现在学生的学习过程中，成为学生的学习活动中不可或缺的内容，并能在学习中发挥持久的作用。

二、关键在头三天，决定在一个月

按照美国科学家的研究，一个习惯的养成需要 21 天。

中国习惯研究第一人周士渊先生分析，这 21 天是个平均数，养成的习惯不一样，每一个人的认真程度不一样，刻苦程度不一样，所用的时间肯定也不一样。既然这 21 天是个平均数，那我们用一个月的概念更好记，而且更保险，所以“培养习惯重在一个月，关键在头三天”。同时，周先生还总结出习惯培养的七个秘诀，即：（1）真正懂得重要性；（2）找出可行性分析；（3）统筹安排逐一击破；（4）关键前三天，重在一个月；（5）每天前进一点；（6）借东风；（7）坚持不懈直到成功。

三、培养好习惯用加法，矫正坏习惯用减法

培养好习惯需要用加法，持续 21 天就会开始养成；矫正坏习惯则需要用递减法，逐步减少不良行为的次数。相信，每一个父母和教师只要有爱心和

