

亲子
书坊

• 成长关键期书库 •

快乐小学生
KUAILE XIAOXUESHENG

木紫◎编著

6~12岁, 捕捉孩子

学习习惯养成的 关键期



NLIC2970819277

帮助孩子养成好习惯, 胜过给予他丰厚的家产

习惯决定性格·性格决定命运

小学生学习习惯早养成的 全方位培养方略

中国妇女出版社

6~12岁,捕捉孩子

学习习惯养成的 关键期



NLIC2970819277

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

6~12岁, 捕捉孩子学习习惯养成的关键期 / 木紫编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7- 5127- 0440- 4

I. ①6… II. ①木… III. ①家庭教育②小学生—
学习方法 IV. ①G78②G622. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 108435 号

6~12岁, 捕捉孩子学习习惯养成的关键期

作 者: 木 紫 编著

责任编辑: 张 琳

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15. 25

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0440- 4

定 价: 28. 00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

很多教育专家都强调，在孩子学习的过程中，教育就是培养孩子良好的习惯。这是因为习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰孩子的行为。一个孩子养成了良好的学习习惯后，他的学习生活就被引到了一个良性循环、稳步前进的轨道上，好成绩的获得只是时间问题。

举个简单的例子，一个孩子养成每天放学回家做完作业再玩的习惯后，他就不会因为游戏、购物之类的事情而忘记了写作业，而会把写作业当成重要的事情先做，不需要父母的提醒和督促。习惯是一种自动化的动作和稳定的行为方式。有了某种习惯后，再做这件事就会很自觉，不需要别人督促、提醒，也不需要刻意，因为已经“习惯成自然”了。

相反，如果一个孩子养成了不好的习惯，放学后无所顾忌地去玩，等玩够了想起来就写点作业，没时间了就不写，到时候除非有父母监督，否则，他就会完不成作业。

一个孩子能不能按时完成作业、具不具备按时完成作业的习惯，影响的不单单是做作业这一件事，而是关系着整个学习的成败。稍微分析一下，道理就清楚了。写作业本是一个做学生的任务，是学习过程的一个小环节，而一个连作业都不能按时完成或者是三天打鱼两天晒网的孩子，他是不可能主动地预习、复习、阅读的，更不会把心思深入到学习的过程中去探讨如何高效率地掌握知识、提升自身能力、攀登科学高峰，因为学习过程的每个环节

都是环环相扣、互相补益、互相促进的。

如果想让孩子每个学习环节都做得很完美，最好的办法就是养成习惯。可是，当下的很多家长，他们虽然努力地去帮助孩子把学习这件事情做得更好，但是并没有认识到培养孩子学习习惯的重要意义。所以，他们看上去是那么忙碌而又无效率：孩子放学了，他们陪在孩子身边写作业，孩子写不对，他们就耐心地讲；如果孩子考试成绩不好，他们就要给孩子请辅导老师或者把孩子送进辅导班；孩子记不住，他们就让孩子反反复复地背诵……结果呢，父母累了个半死，孩子成绩还是上不去。面对如此没有回报的付出，父母没好气，不给孩子好脸色看；孩子呢，从心理上逆反父母，态度恶劣地和父母对峙，想方设法地逃避父母的管教。

当学习进入到如此尴尬、被动的局面后，家长的苦恼已经到了极点。因为这样的学习状态就意味着孩子在学习这条道路上将会越走越难，而各种不良品格形成的可能性却在提高。家长能不着急吗？可是着急没有用，最重要的还是冷静下来寻找一些最能帮助孩子的好方法。其实，最简便、最易行、最为重要的方法之一，就是帮助孩子养成良好的学习习惯。对于6~12岁的孩子来讲，习惯就是一种督促孩子学习、约束孩子玩耍、指引孩子攀登的力量，谁越早拥有良好的习惯，谁就越早受益于这种伟大的力量。

还是拿写作业这件事情来讲，最初的几天或者一两个月，家长可以陪在孩子身边，帮助孩子认识到应该如何去完成作业。慢慢地，家长就要从孩子做作业这件事情上抽身出来，因为一时陪孩子写作业是为了将来不陪孩子写作业。所谓的不陪，就是帮助孩子养成按时写作业、专心写作业、写完自己检查、遇到不懂的题目积极思考等习惯后，孩子就能积极主动地高质量地完成作业了。这个时候，孩子不光拥有了积极写作业的主动性，还拥有了主动预习、主动听讲、主动复习、主动阅读、主动寻找最佳解题方法、主动总结高效的记忆方法等整个学习过程的积极习惯，而一个在学习上主动性强的孩子，他的人生发展也是积极自主的。

由此看来，单单写作业这个好习惯的养成，就培养了孩子主动的意识，

一个拥有主动意识的孩子，是永远都不会堕落、消极的。难怪著名心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

为了让孩子的学习、生活都向着一个良性循环的方向发展，家长一定要着力培养孩子良好的学习习惯。当然，良好习惯不是一日之功，只有在长期反复的训练中才能养成。家长在培养孩子良好学习习惯的时候，不可“前紧后松”，而要一竿子插到底，因为习惯的养成就是不断进步的结果。

那么，在学习上，家长都要帮助孩子养成哪些良好的习惯呢？遵循科学学习的步骤，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100个习惯，不但讲了每种习惯的重要作用，还讲了怎么做才能养成这样的习惯、怎样防止不良学习习惯的滋生，契合6~12岁孩子的性格特点，切近他们的学习生活。

最为重要的是，每个习惯看上去简便易行，坚持下来形成习惯却是推动孩子学习进步的大妙方！因为在这些习惯养成的过程中，孩子不但会获得智力上的发展，而且心智也会越发成熟，对于学习来讲非常重要的独立性、坚持力、自主性、自制力、思考力等都会获得充分的发展和培养，孩子的心中就仿佛有了一盏照亮未来的灯塔，在习惯的力量下平安前行！

在本书的写作过程中，王玉新、张志强、郗玉森、李祥仁、王玉芝、李松敏、魏庆丽、李进科、郗华民、王海利、张振忠、王锁娣等朋友帮助搜集了不少宝贵资料，并提出了很多有益建议，在此表示衷心感谢。

木 紫

2012年5月于北京

目 录

第1章 有效预习的好习惯

把预习当成学习的起步/2

阅读、笔记、记忆/4

预习一定要把握重点内容/5

预习≠自学/7

分四步预习数学/8

把握语文预习的三方面/10

英语预习：听说读写/12

第2章 会上课听讲的好习惯

课上集中注意力/16

及时解决听不懂的问题/18

回答问题好处多/21

主动和老师呼应/23

用好课堂时间/25

记好老师的板书笔记/28

让孩子的听讲思路飞起来/30

第3章 完成作业的好习惯

独立完成作业是从好习惯开始的/34

专心写作业/36

讲究解题方法/38

快速确立解题思路/40

“拖拉病”不难治/43

改变孩子完成任务的心态/44

别让作业成为压力/46

第4章 做完作业检查的好习惯

明确检查的必要性/50

让孩子给自己的作业打分/52

看作业了解孩子/54

检查,体现的是认真与严谨/56

检查作业的简便方法/58

第5章 高效复习的好习惯

课后及时复习/62

像织网一样把知识系统化/64

分散复习法/66

重点知识多次、集中复习/68

复习贵在认真/70

做熟一本习题集/72

制订复习计划/74

第6章 高品质阅读的好习惯

呵护孩子的阅读兴趣/78

提升阅读品质/80

坚持读懂一本书/83

选书的窍门/85

经典,不止读一遍/87

进行创造性阅读/89

一些提升阅读效率的方法/91

第7章 讲究记忆方法的好习惯

在讨论中记忆/94

多展开联想/96

制作一些记忆卡片/98

形象记忆法/100

先理解，后记忆/101

重复记忆法/103

浓缩记忆法/105

做心理上的除法/107

第8章 勤于动脑的好习惯

敢于质疑/110

用多种方法解题/112

大脑“伤不起”/114

遇到难题，好好思考/116

多找学习规律/118

用好网络/121

第9章 提高学习效率的好习惯

变枯燥为生动/126

制订长期学习计划/128

要有短期学习安排/130

学会使用工具书/132

借鉴同学的良好学习方法/134

保证一定的运动、玩耍时间/136

不要让孩子学到烦/138

第10章 防止偏科的好习惯

如何看待偏科/142

预防偏科/144

对弱科,不要丧失信心/146

关于“取长补短”/148

别让补习班累坏了孩子/150

鼓励孩子打造自己的特质/152

第11章 学语文的好习惯

改变错别字现象/156

增加孩子的词汇量/159

句子贵在多练习/161

掌握归纳段落大意的办法/163

熟记一些写作技巧/165

写出真情实感/167

第12章 学数学的好习惯

数学“学以致用法”/172

尽早培养数感/174

解数学题的一般步骤/176

图示法/177

写数学日记/180

反复记牢公式/182

培养孩子的审题能力/184

第13章 学英语的好习惯

- 多听、会听/188
- 一定要说出来/190
- 特别的单词记忆法/192
- 动笔写写/194
- 提升阅读理解能力/196

第14章 珍惜时间的好习惯

- 建立目标体系/200
- 把时间当成“零布头”/202
- 先做功课，后玩耍/204
- 如何“自习”/206
- 寒暑假的功课/208

第15章 和同学一起学的好习惯

- 一起玩学习游戏/212
- 互查作业本/213
- 耐心给同学辅导/215
- 一起“头脑风暴”/217
- 多交几个“哥们儿”/219

第16章 轻松考试的好习惯

- 利用习惯的力量/222
- 不担心，不害怕/224
- 记忆“堵塞”怎么办/227
- 别被“似曾相识”蒙蔽/229
- 掌握不同题型的解答方法/231

第 1 章

有效预习的好习惯

学习是一个获取知识的过程，预习则是这个过程
的开始，有一个好的开始，后面才会顺利。简单地理解，预
习是为听课做准备的，提前预习了，听课时就能轻松一
些。其实，预习作为学习过程的一个环节，能够从多方
面提升孩子的学习能力。比如，会提高孩子的阅读能力、
自学能力、思维能力，增强其学习的主动性等。家长培
养孩子良好的学习习惯，一定要从引导他们进行预习
开始。

· 把预习当成学习的起步 ·

学习是一个过程，而不是一个结果。如果家长忽略了过程而盯住结果，只关心孩子写作业的时候错了几道题、考试考了多少分，就不会发现孩子学习过程中的不足，孩子依然不知道怎么学习。不知道怎么学，怎么可能学得好呢？

我们讨论怎么学的问题，最无法避开的一个问题是学习的过程。学习的一般过程是：预习—听课—作业—复习—考试。这些学习步骤是环环相扣的，每一步都有条不紊地做好，才会进入一个良性循环的学习轨道。

预习是学习过程中很重要的一步，也是非常容易被忽略的一个环节。为了让孩子重视预习，家长可以陪孩子进行一次演练性的预习，让他真切体会到预习对听讲的促进作用。

演练过程可以简单一些。让孩子阅读一下课本，弄清老师将要讲的内容、通过看课后提示、解题提示、思考题、同步辅导书等，尽可能找出新课重点、难点，粗略地做个预习笔记。因为预习过，孩子第二天听讲的效率会大大提升。其实，预习除了促进听讲外，还有很多好处呢！

1. 提升听课的注意力

预习过后，孩子对新课的重点内容、难点内容、自己预习的时候没看懂的内容有了了解，听课的目的更明确，更能集中注意力。

小学生约束力比较差，注意力维持时间较短，容易出现注意力不集中的问题；初中生到了青春期，情绪不稳定，也容易注意力不集中。如果孩子养成了预习的习惯，身体上的负面因素对学习带来的影响就会小很多。

2. 提升学习的自信

很多孩子学习成绩不好，不是因为学习能力不强，而是缺乏自信，看低了自己，夸大了学习的难度。而预习，是一个提升自信的好方法。预习的时候，看懂了一部分知识，能够提升自信；上课听讲轻松了，做作业轻松了，还能提升自信。信心就是力量。以后，即使在学习上遇到了什么困难，孩子也能积极地想办法克服，因为他坚信自己行。

3. 增强求知欲

美国心理学家布鲁纳说过：“学习的最好动机，乃是对所学教材本身的兴趣。”预习的时候，有些知识孩子能看懂，有些知识孩子则看不懂。不管看懂看不懂，都是收获，都能激发孩子在课堂上的听讲欲望。

预习的时候，当孩子遇到看不懂的地方而不愿意继续看的时候，家长要开导孩子，让孩子明白，不管看懂看不懂，只要用心看了，就是收获。

家长可以这样对孩子说：“孩子，预习的时候谁都会有不懂的地方。你知道了哪里看不懂就说明你认真思考了，这就是预习的效果和目的之一。如果你不气馁，继续思考，不管能不能想明白，只要脑子里有过想法，也是收获，对这部分知识印象会更深刻，第二天老师讲的时候理解得更透彻、更全面。”

有一点家长要注意，那就是当孩子看不懂时，可以鼓励孩子联系学过的知识看看，这样有利于孩子综合运用所学知识。如果孩子还是看不懂，家长也不要给孩子讲，告诉孩子做个记号，留待上课的时候重点听，让孩子脑子里带着问号去听课，他更能集中注意力。

4. 发展学习能力

联合国教科文组织《学会生存》一书中说：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”

孩子在预习的过程中，要自己动脑筋对课本知识去理解、去判断、去检验，这个摸索的过程是在孩子自己的意识支配下进行的，完全不同于对填鸭

式灌输的接收。长期坚持下去，可以使孩子思维敏捷，使孩子发现问题、分析问题、解决问题的能力增强。学习能力增强后，学习效率自然大大提高。

· 阅读、笔记、记忆 ·

预习虽然重要，但是孩子的时间有限，不可能将大量的时间放在预习上，所以，预习就要讲方法、讲效率。常见的预习方法包括如下几点：读、写、记，也就是人们常说的预习“三字”规。

1. 阅读

读，就是预读新课课本，孩子通过这个方法去了解将要讲到的新知识是什么样的，所以，必要时还需要阅读与新课有关的已学课文、课外资料等，有针对性地预习新课可能涉及旧课知识。

阅读并不是单纯地顺着文字读下去，要根据科目的不同、内容的不同选择读书方法。容易理解的就可以读得快一些，不容易理解的就可以读得慢一些。预习阶段的阅读只需达到由粗读到细读的层次，无须精读。

粗读，即用较快的速度概览全篇课文，知道这节课将要讲什么，对课文中讨论的主要问题做到心中有数。如果孩子完成了粗读，便没有时间细读了，也可以到此为止。切忌强迫孩子再细读，即使孩子在不快乐的情绪中继续读下去，也不会有多大的收获，反而破坏了孩子的求知热情。

当然，如果粗读后孩子有一种想继续深入了解的欲望，就可以支持孩子细读。所谓细读，就是仔细地阅读。弄清课文的关键点、重点、难点及个人的疑点所在，能够较强地把握中心，初步理解课文。

2. 笔记

之所以提倡孩子写预习笔记，就是因为这个过程更进一步巩固了预习效果，使得孩子对即将要学的知识认识得更清晰。而且，把预习的情况清晰地

落实到字面上，孩子在课堂上听讲的时候更容易捕捉到预习时候的思维痕迹，提高学习上的自我认识。

对于内容不是很复杂的课程，在阅读课文的时候，可以随时用符号描画出来，这样效率比较高。有关概念、定理和重点等可以画线，不理解的内容可以画问号，有独特理解的地方可以在旁边简单标注一下。

如果预习的内容是比较复杂、难以理解的知识点，家长可以指导孩子在细读的基础上，做出一个完整的预习笔记。除了要写出重点、难点、个人的初步见解，阅读中提出的疑难问题外，还要挖掘一下这部分知识和以往学过的知识之间的联系、这节课一共要讲几个知识点等。

3. 记忆

预习记忆，不是把预习的知识记住的意思，而是要记住自己预习的是什么，老师上课将要讲什么。因为只有这样，孩子心理有所准备，在课堂上才能更好地跟老师产生共鸣。如果有时间可以对所讲内容中比较基础的部分作一下初步的记忆，比如英语单词、语文字词、数学公式等，这个记忆重在理解，是为接下来的学习打基础。

· 预习一定要把握重点内容 ·

预习是为了更好地听懂新课，而阻碍听新课的知识障碍就是已经学过的却忘记了的知识。捷克教育家夸美纽斯说过：一切后教的知识都要根据先教的知识。这是因为知识之间是相互联系的，只有前面的知识掌握住了，才能学好后面的知识。但是，人脑有记忆的功能，同时也有遗忘的功能。课堂上听明白的知识下课后就可能忘记了，今天学会的知识明天就可能忘了。忘记已经学过的知识可能成为学习新知识的阻碍。要想知道哪些知识可能会阻碍新课的学习，可以通过预习来发现。

有的孩子在预习的时候，两眼盯着新知识，遇到不懂的旧知识一带而过。这样的做法会带来不良后果！

知识是环环相扣的，把新知识的学习建立在对旧知识复习、巩固的基础上，在头脑中形成的初步印象会更深刻。那么，预习的时候应该看什么呢？

1. 找新旧知识衔接点

很多孩子都精心准备了笔记本，上课也认真记了笔记，他们大都预备着复习的时候用，其实，预习的时候，笔记也有很大的用处。

老师讲课是有一定规律的，有的老师习惯在讲课的时候说上一句“这部分内容我们下节课会详细讲”。找到这个衔接点，把这段内容摘出来，仔细看一遍，看完后，接着看新课内容，用心找出它们之间的联系，得出的结论会帮助我们理清知识之间的关系，有助于理解、记忆。

2. 看名词解释

很多孩子为记名词解释、专用词语而发愁，常常费了很大的劲记住了，可是没过多久又忘记了，虽然应付过了老师的检查，但是却影响后续知识的学习。

在预习的时候，如果新课的内容中用到的一些重要的词语、概念、定理等是前面几节课刚刚学过的，可以让孩子回忆一下，看看能否准确地记住，如果不能，让孩子翻到那个章节，重点记忆一下，一定要记全、记准确。这样，在学习新课的时候，才不会因为有知识死结而卡壳。

3. 找新课重点

每次预习都有一件重要的事情，那就是找到新课所要讲的重点内容。家长鼓励孩子根据教学大纲、老师所留预习作业等找到重点内容并看过一遍后，接着再回忆一下前一节或者前几节所讲的重点内容，如果记不清楚了，就翻开书看一看，然后把重点内容比较一下，找找它们之间的联系。这样有助于孩子理解新知识的内容，顺便也加深了对旧知识的理解，提升了对旧知识的认识和应用。