



北京师范大学博士生导师王泉根主编

Enjoy Study

培养孩子学习好习惯 66 法



怎样学出 好成绩

◎ 主编：王泉根

我学习 我快乐 我成功
孩子学习的良师 父母教子的益友



商务印书馆

《怎样学出好成绩》系列丛书 初中生版

Enjoy Study

初中生版



怎样学出

好成绩

初中生版

【怎样学出好成绩】
【怎样学出好成绩】

初中生版

序 言

今天，让我重新开始。

今天，我要远离所有失败创伤。

今天，我要像重新降生一样，出生在丰盛的果园里，园内的美味任我享用。

今天，我要从最高的树上摘下智慧的果实，这树来自远古的年代。

今天，我要品尝绝世美味，让它成为成功的种子，让新的生命在我身体里滋长。

我面前选择的道路充满机遇，也不乏绝望困苦。失败者数不胜数，趴在路边哀号，再也不能站起。

然而，我不会像他们一样失败，因为我的手里拥有藏宝图，可以带我穿过荒漠与海洋，抵达梦中的仙境。

失败不再是必需的代价，它和痛苦都将离我远去，它们和我不属于同一个世界。我不要像过去一样接受它们。我要在智慧的指引下，走出失败的阴影，走入富足、健康、快乐的园地，摘取我从没梦想过的光荣。

如果能长生不老的话，我可以学习一切知识。但那是不可能的，所以，我要珍惜有限的人生，必须学会忍耐的艺术。大自然总是从容不迫的，神创造橡树需要数十年的时间，而洋葱只要两个月就会枯老。我不要过洋葱那样的生活，我要成为树中之王，人中龙凤，成为现实生活中最能享受学习的人。

怎么可能呢？我既没有渊博的知识，也没有丰富的



经验，而且，我曾不止一次陷入愚昧和自怜。

答案很简单：我不会让所谓的知识或经验，来阻挡我前面的路。造物主已经赐给我足够的知识与本能，这份天赋是其它生物望尘莫及的。至于经验，它的价值往往被过高评价，老人多数时候说的都是糊涂话。

即便能从别人的路上学到很多东西，也要花费太长的时间。等我获得智慧的时候，它的价值未必抵得上我为之付出的时间，我一定可以做得更好，在自己的路上。

只有原则是持久的，而现在，我已经拥有了这些原则。那些指引我走向成功的原则，全写在这本书里。它教我如何避免失败，而不仅仅是获得成功。对于成功，每个人都有自己的定义，而失败往往只有一种涵义——失败就是一个人没有达到他的人生目标，不论这些目标是什么。

成功与失败的最大区别，来自于不同的习惯。好习惯是成功的钥匙，坏习惯则是失败的大门。我首先要做的，便是养成良好的习惯，全心全意去实行。

儿时，我常常感情用事，任性撒娇。现在，既已长大成人，我就要用良好的习惯代替莽撞与冲动。我的心屈服于多年的恶习，它们挡着我前面的路。我的行为受到各种事物的影响，其中最可怕的就是习惯。因此，如果我必须接受习惯的支配，那就让我选择那些好习惯。坏习惯必须被改掉，我要在新的田里种下新的种子。

我要养成好习惯，全心全意去实行。

这不是容易的事，我只有依靠这本小书，这些通向成功的航海图。这里，每一章都有一种原则，可以戒掉一项坏习惯，得到一个好习惯，让我进步，让我成功。我要全心诚意，把这些好习惯接纳到我的身上，让它们把我变成更好的人。为了走好前面的路，我必须养成的

第一个习惯就是：

每条习惯用一周的时间，然后再进入下一条。

清晨起床，低声默读；午饭之后，再次默读；夜晚睡前，高声朗读。

第二天也完全一样，直到重复七天以后，才可以进入下一条。每条习惯都要用同样的方法读上七天，不为别的，只为让它们在的身上扎下根来。

这些习惯有什么好处？这里隐藏着人类成功的奥秘。每天我重复这些话的时候，它们就进入了我的精神活动，渗入了我的心灵。那是个神秘的世界，永远对美好的事物敞开大门，也渴望着得到这些智慧的滋润，在不知不觉中改变我的言行。

当这本书中的文字，被我的心灵全部吸收后，每天早上我都会充满活力地醒来。我从没有这样精神饱满，意气风发。我有活力，有热情，要向整个世界挑战，一切恐惧与不安都将被踩在脚下。在这批判斗争的世界里，我傲然无惧，快乐无边。

因为，我会找到应付一切的办法。不用很久，这些办法就会成为我身体的一部分，因为只要多加练习，任何习惯都会变得简单易行。

多次重复以后，再复杂的行为也能变得轻而易举，做的时候还能有无限的乐趣。就是乐趣，才是值得每个学生追求的最高境界，它出自于人的天性，让我们更愿意经常学习。不用很久，好习惯就能在我身上诞生，成为自然而然的事。它们不是我的身外之物，它们就是我自己。

今天，我已经开始了新的生活。

我对天发誓，绝不让任何障碍阻挡我的成长。在阅读这本书时，我不会用整整一天的时间，因为时光无法

挽回，每天我都要完成大量的工作。同样，我也绝不打破每天阅读的习惯。我相信，只要每天为这些新习惯花上少许时间，就能逐步塑造自己，把自己变成一个前所未有、充满快乐的成功者。

今天，过去的枷锁已经打破，我要在人群中昂首阔步。

今天，我不再是过去的自己，我已经拥有了崭新的生命。



怎样学出好成绩

王泉根

北京师范大学中文系教授、博士生导师，中国作家协会专业委员会委员，终生享受国务院政府特殊津贴专家。独立承担或主持2项国家社会科学研究基金项目，3项国家教育部人文社会科学研究规划项目。

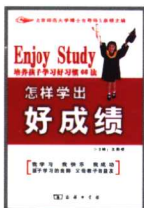
主要著有《现代中国儿童文学主潮》、《中国姓氏的文化解析》等学术著作。主编的少儿丛书有《红宝石世界文学名著经典丛书》40种、《世界儿童文学精选丛书》30种、《童话故事大世界丛书》75种、教育部全国高等教育自考指定教材《儿童文学名著导读》等。著作曾获国家图书奖提名奖(2001)、首届及第三届中国高校人文社会科学研究优秀成果二等奖等。



状元是怎样炼成的

本书精选了近年来具有不同特色的20位高考状元的学习心得，并以状元父母、状元老师现身说法的方式来展示状元们的成长经历，给人以启迪。

定价：19.80元



怎样学出好成绩——培养孩子学习好习惯66法

本书归纳、总结出66种学习的好习惯，是父母培养孩子养成学习好习惯的得力助手，帮助孩子学会享受学习的无穷乐趣，在轻松、愉悦的学习中茁壮成长。

定价：19.80元



怎样学习最有效——纠正孩子学习坏习惯66法

本书从案例入手，总结出66种学习的坏习惯，并通过深入浅出的分析提出了切实可行的解决方法，可以帮助父母及早发现问题、轻松解决问题。

定价：19.80元

策 划：华夏全景文化
商务印书馆教育图书研究中心
责任编辑：刘嘉程
特约编辑：张国龙
装帧设计：石巍

目 录



A 篇：我爱我师

——培养良好的师生关系

- | | |
|-------------------|----|
| 第1法：怎样正确对待刻薄的老师？ | 3 |
| 第2法：怎样让老师喜欢自己？ | 8 |
| 第3法：怎样养成喜欢老师的好习惯？ | 13 |

B 篇：他山之石，可以攻玉

——培养良好的同学关系

- | | |
|-----------------------|----|
| 第4法：怎样养成善于与同学合作的好习惯？ | 21 |
| 第5法：怎样养成善于发现同学优点的好习惯？ | 26 |
| 第6法：怎样养成善于与同学交流的好习惯？ | 31 |
| 第7法：怎样养成乐于帮助同学的好习惯？ | 36 |

C 篇：千里之行，始于足下

——培养有计划、循序渐进的学习好习惯

- | | |
|------------------------|----|
| 第8法：怎样养成制订合理的学习计划的好习惯？ | 43 |
| 第9法：怎样养成及时调整学习计划的好习惯？ | 48 |
| 第10法：怎样养成不断积累知识的好习惯？ | 53 |
| 第11法：怎样养成保证学习时间的好习惯？ | 58 |

D 篇：兴趣，最好的老师

——培养学习兴趣的好习惯

- | | |
|--------------------------|----|
| 第 12 法：怎样养成善于激发学习兴趣的好习惯？ | 65 |
| 第 13 法：怎样养成善于保持学习兴趣的好习惯？ | 70 |
| 第 14 法：怎样培养兴趣广泛的好习惯？ | 74 |

E 篇：动机，学习不断进步的第一推动力

——培养不断寻找学习动力的好习惯

- | | |
|-------------------------|----|
| 第 15 法：怎样养成善于增强求知欲的好习惯？ | 81 |
| 第 16 法：怎样养成善于获得成就感的好习惯？ | 86 |

F 篇：铁的意志，学有所成的保证

——培养日常学习中持之以恒的好习惯

- | | |
|--------------------------|-----|
| 第 17 法：怎样养成主动学习的好习惯？ | 93 |
| 第 18 法：怎样养成锲而不舍的好习惯？ | 98 |
| 第 19 法：怎样养成适当约束自己的好习惯？ | 103 |
| 第 20 法：怎样养成自觉抵制不良诱惑的好习惯？ | 108 |

G 篇：认识自我，学习取得进步的前提

——培养在学习上合理要求自己的习惯

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 第 21 法：怎样养成正确评价自己的好习惯？ | 115 |
| 第 22 法：怎样养成客观地设定学习期望值的好习惯？ | 120 |
| 第 23 法：怎样养成选择适合自己的学习方法的好习惯？ | 125 |
| 第 24 法：怎样养成注意劳逸结合的好习惯？ | 130 |
| 第 25 法：怎样养成效率第一的学习好习惯？ | 135 |

H 篇：过目不忘，提高学习成绩的基础

——培养良好的记忆习惯

- 第 26 法：怎样养成遵循记忆规律的好习惯？ 143
- 第 27 法：怎样培养掌握良好的记忆方法的好习惯？ 148
- 第 28 法：怎样培养交替学习的好习惯？ 153

I 篇：“学而不思则罔，思而不学则殆”

——培养良好的思维习惯

- 第 29 法：怎样养成独立思考问题的好习惯？ 161
- 第 30 法：怎样养成善于发现问题的好习惯？ 166
- 第 31 法：怎样养成善于分析问题的好习惯？ 171
- 第 32 法：怎样养成善于与所获得的知识建立联系的好习惯？ 176
- 第 33 法：怎样养成发散思维的好习惯？ 181
- 第 34 法：怎样养成善于做阶段性总结的好习惯？ 186

J 篇：提高课堂学习效率

——培养课堂学习中的良好习惯

- 第 35 法：怎样养成专心听讲的好习惯？ 193
- 第 36 法：怎样养成积极回答问题的好习惯？ 198
- 第 37 法：怎样养成善于小结的好习惯？ 203
- 第 38 法：怎样养成善于提出问题的习惯？ 208
- 第 39 法：怎样养成善于自我激励的好习惯？ 213
- 第 40 法：怎样养成善于抓住一节课重点的好习惯？ 218

K 篇：合理安排课余时间

——培养为明天更好地学习作准备的好习惯

- 第 41 法：怎样养成记笔记的好习惯？ 225
- 第 42 法：怎样养成课前预习的好习惯？ 230

- 第 43 法：怎样养成课后复习的好习惯？ 235
- 第 44 法：怎样养成细心检查作业的好习惯？ 240
- 第 45 法：怎样养成及时查漏补缺的好习惯？ 245
- 第 46 法：怎样养成随时自测的好习惯？ 249

L 篇：读书破万卷

——培养善于阅读的好习惯

- 第 47 法：怎样养成晨读的好习惯？ 255
- 第 48 法：怎样养成读杂书的好习惯？ 259
- 第 49 法：怎样养成勤作读书笔记的好习惯？ 263
- 第 50 法：怎样养成查阅工具书的好习惯？ 269
- 第 51 法：怎样养成搜集学习资料的好习惯？ 273

M 篇：下笔如有神

——培养写作的好习惯

- 第 52 法：怎样养成记日记的好习惯？ 281
- 第 53 法：怎样养成摘录的好习惯？ 286

N 篇：学以致用

——培养将书本知识与日常生活相联系的好习惯

- 第 54 法：怎样养成将书本知识与生活相联系的好习惯？ 295
- 第 55 法：怎样养成善于观察的好习惯？ 299
- 第 56 法：怎样养成学以致用的好习惯？ 304

O 篇：世上无难事

——培养做一个有心人的好习惯

- 第 57 法：怎样养成生活中保持乐观态度的好习惯？ 311
- 第 58 法：怎样养成适当给自己压力的好习惯？ 315
- 第 59 法：怎样养成珍惜时间的好习惯？ 319

P 篇：创设良好的学习环境

——培养保持良好的学习环境的好习惯

- 第 60 法：怎样养成学习物品摆放井井有条的好习惯？ 327
- 第 61 法：怎样为孩子创设良好的学习环境？ 331
- 第 62 法：怎样养成适应不同学习环境的好习惯？ 336

Q 篇：克服不良学习习惯

——养成良好学习习惯的必要条件

- 第 63 法：怎样努力克服学习懒惰的习惯？ 343
- 第 64 法：怎样克服半途而废的习惯？ 347
- 第 65 法：怎样克服浮躁的习惯？ 351
- 第 66 法：怎样克服定势思维的习惯 355
- 附录：你的学习习惯好不好？（自测题） 360

A 篇

我爱我师

培养良好的师生关系

老师是学生的引路人，但一个老师要面对几十个学生，不可能完全适应每个学生的特殊需求，所以学生只能努力去适应老师。爱老师就是爱自己，就是对自己的未来负责。



错误在所难免，宽恕就是神圣。

——(美) 波普



第1法

怎样正确对待刻薄的老师？

孩子是父母心里的宝，看着孩子一天天长大，那份喜悦真是生命中最大的安慰。可孩子总要去上学，父母最担心的，是一个班有那么多学生，老师关心得过来吗？

每个孩子都可能面临老师的刻薄



我们不妨算一笔账，假设一个班有 50 名学生，一共有 10 个老师。

如果每个老师特别不喜欢的学生只有一个，那就有 10 个学生被老师反感，几率是五分之一。如果每个老师不太喜欢的学生有 5 个，几率就是十分之一，10 个老师加起来，几率就等于百分之百！也就是说，孩子想被所有的老师都喜欢，几乎是不可能的！校园生活里不是只有笑脸和阳光，还有别的。

如果老师一个月说一句刻薄的话，半年下来，扣除假期也应该能说 5 次，10 个老师加起来，正好 50 次，

平均每人一次。也就是说，每个孩子每年有两次机会听到刻薄的话，刻薄悬在每个孩子头上。这种事，孩子可能永远不会对父母提起，既怕父母伤心，又怕父母到学校理论，让自己在同学面前丢脸。

然而，它对孩子的影响，却非同小可。

刻薄有什么不好？



有道是“利剑割体疮犹合，恶语伤人恨不消”。小时候那些难听的责骂，能让孩子记一辈子。

我亲戚的孩子洋洋，就是一个例子。初一的时候，语文老师是班主任，特别喜欢他，让他当班长。他的语文成绩也特别好，尤其是作文，经常当着全班同学朗读。该上初二了，他说他想留一级，蹲班，只为了能跟原来的语文老师再念一年，这当然是不可能的了。初二以后，换了班主任，这人脾气比较急躁，说话有的时候不太好听。洋洋一直是在鼓励的环境里面长大的，自尊心特别强，受不了新老师的刻薄，一下子就对学习失去兴趣了。他学会了逃学，早上背着书包出门，就和朋友一起出去玩了，到了中午，还准时回家吃饭，家里都看不出来，老师也不管。就这样过了一年，到了念初三的时候，他死活再也不肯去学校了，家里怎么说怎么打都没有用，只得给他办了休学。结果，他连初中都没毕业。

春节前，家里看他已经休学了一年，实在没有办法，就把他带来，让我帮着想想办法。我送给他两本书，一本《世界上最伟大的推销员》，一本一千多页的《卡耐基全集》。本以为，他最少要看一个月，没想到，不到 20 天，他就把两本书全都看完了，还密密麻麻画