



北京师范大学博士生导师王泉根主编

# Enjoy Study

纠正孩子学习坏习惯 66 法



## 怎样学习

# 最有效

◎ 主编：王泉根

【学会学习 轻松学习 享受学习  
孩子学习的良师 父母教子的益友】



商务印书馆



北京师范大学博士生导师王泉根主编

# Enjoy Study

纠正孩子学习坏习惯 66 法



## 怎样学习

# 最有效

◎主编：王泉根

◎编写：王蕴 陈洪芹 贾海燕 赵燕

 商务印书馆

**图书在版编目 (CIP) 数据**

怎样学习最有效. 纠正孩子学习习惯 66 法/王泉根  
主编. —北京: 商务印书馆, 2003  
ISBN 7-100-03912-6

I. 怎... II. 王... III. 学习方法-青少年读物  
IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067540 号

**所有权利保留。**  
**未经许可, 不得以任何方式使用。**

ZĒNYÀNG XUÉXÍ ZUÌYŌUXIÀO

**怎样学习最有效**

——纠正孩子学习习惯 66 法

王泉根 主编

---

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

北京毕诚彩印厂

ISBN 7-100-03912-6/G·587

---

2003年9月第1版 开本 880×1230 1/32

2004年2月北京第4次印刷 印张 10.58

印数: 10,000册

定价: 19.80元

# 写给焦虑的家长

## ——怎样纠正孩子的学习习惯

### (序)

我们身边，很多冷静、干练的人都处变不惊，临危不乱，一路披荆斩棘，把自己的事业打理得有声有色。可是，他们在孩子面前，却往往表现得力不从心。

“我不明白为什么会这样，我们的智商都不低呀，给孩子创造的学习条件也没得说，可他的学习就是上不去。”这是笔者听到的来自家长们最多的抱怨。

事实上，无论是不知所措的家长，还是可以把理论讲得头头是道的所谓教育专家，都很难对这个问题给出一个相对妥帖的答案。因为，我们一直面对的不可否认的事实就是：你的孩子是独特的，你的家庭也是独特的。所以，首先你没有必要热衷于经常性的比较活动，担心孩子与同事的孩子在学习方面表现出来的差距，或者因为这次考试孩子的排名低于你的预期而大发雷霆。那样的话，往往只会让你的期望与目标越来越远，恐怕也很少会有孩子喜欢自己在双亲的口头上被经常贬低。

本书的编写者一致认为：孩子在学习方面所表现出的暂时性落后并不可怕，糟糕之处在于不恰当的帮助（来自学校、家庭或者社会的）会让他（她）对学习的认识日益偏差，兴趣日益丧失。当然，这并不是说我们提倡对孩子的落后不闻不问，听之任之。我们希望的是，在对你的孩子给予帮助的同时，不



要将自己一厢情愿的想法和一蹴而就的愿望强加给他们，不顾实际的“硬”帮忙往往只会帮倒忙，相信这是每一位操心孩子的家长都不乐意看到的情况。

我们建议，在帮忙之前，先要明白孩子的问题出在哪里，有的放矢地提出对策。所以，你可以发现，这本书有点像一本针对孩子学习的“坏习惯表现记录”，形形色色的坏习惯表现大都以个案的形式被呈现出来。希望可以让你在明确什么是坏习惯的同时，更为形象地把握它的表现及特点。当然这并不代表我们希望你拿自己的孩子如此生硬地“对号入座”，请记住你的孩子是独特的。这些“坏习惯”的界定事实上有些也许出乎你的意料，比如你可能觉得“运动健身”与学习的习惯本身是风马牛不相及的事情，但是当我们把目光再放得长远一点，事情就不是传统的观念与经验告诉我们的那个样子了。同样的道理，对孩子的界定也并没有什么一成不变的“优劣”规则，每一个孩子都是开放的，在他们的身上，可能性是无限的！因为，你的孩子是独特的。

事实上，每一种学习方面所表现出来的看似智力性的缺陷，往往都与意志品质的培养紧密相连。因而就像我们经常所说的那样“冰冻三尺，非一日之寒”。意志品质的培养是一个缓慢的过程，也许正是因为其实现过程的漫长，才容易为我们所忽视。在书中我们把一些发人深省的名言警句放在和题目一样显眼的地方，那些隽永悠长的智慧箴言不仅仅是装点文章的珍宝，更是智性的凝结。反复去体味那些话吧，在你认为有闲的时候，即使生活会以种种理由让你拒绝沉思，但是一个真正理性的人总是不会忽视思考与自省！同时，我们认为这些话作为你的教子良言也是不错的选择。不过，最好是你自己已经体味到了它们的含义之后，因为那样的话，相信你的“说教”会更有说服力。

★ 在文章中，我们用很多较为生动、发人深省的故事来作

“引子”。但愿你不要把这种方式看作是不必要的故弄玄虚，它们事实上和那些箴言警句的作用是一样的。因为也许在你和孩子的沟通过程中时常缺乏的东西就是一些委婉的表达。不要低估孩子的领悟力，同时也不要过高估计你抱着“一心为了孩子好”所做的直白表达的实际效果。“润物细无声”应该是我们追求的境界，即便是在家庭教育当中。

在每一篇针对坏习惯所做的文章结束部分，“家长锦囊”当中都有一些我们针对问题提出的对策，希望可以作为你解决类似问题时的参考而不是规则，事实上更多的还是成功家教的经验总结。你会发现，我们的希望同样也蕴涵在“锦囊”之中了。“倾听”、“交流”、“理解”，给孩子气氛轻松的家庭环境和足够的身心自由，而不是放纵。你的家庭教育是否已经做到这点或者已经在向这个方向努力呢？

总之，我们认为理想的家庭教育需要的不仅仅是作为家长的你的诚心，更需要的是耐心与智慧，就像那些在事业当中取得的成绩一样。你的智慧也就是你的方式、你的态度和你的观念。还有一点就是对作为不容忽视却又常被忽视的东西——德育的重视程度，很多并不成功的教育培养方式造成的恶果应该引以为戒。希望你的家庭教育是轻松而不流于表面、厚重而不刻板，那么更高的要求就是，首先你要提高自己对教育及其理念的认识水平与理解程度。因为你要知道，教育决不只是学校一家的事情！我们所做的就是常常把过多的期望寄托于尚待完善的学校教育，就像我们常常忽视正确而必要的家庭教育一样。

但愿这本小书可以为一直焦虑并且探索中的你支上几招儿。而且真心希望，你真的去实践。

# 目 录



## 上篇：正视学习的种种坏习惯

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| 第1法：怎样纠正忽视体育锻炼的坏习惯？      | 3  |
| 第2法：怎样纠正孩子用眼不卫生的坏习惯？     | 8  |
| 第3法：怎样纠正孩子忽视劳逸结合的坏习惯？    | 13 |
| 第4法：怎样克服孩子不能坚持学习的坏习惯？    | 17 |
| 第5法：怎样纠正孩子忽视预习的坏习惯？      | 21 |
| 第6法：怎样克服孩子忽视作业的坏习惯？      | 26 |
| 第7法：怎样纠正孩子忽视复习的坏习惯？      | 30 |
| 第8法：怎样纠正孩子不劳而获的心理？       | 35 |
| 第9法：怎样克服孩子骄傲的坏习惯？        | 40 |
| 第10法：怎样纠正孩子恃才傲物的坏习惯？     | 44 |
| 第11法：怎样纠正孩子不能正视自己缺点的坏习惯？ | 49 |
| 第12法：怎样纠正孩子缺乏信心的坏习惯？     | 54 |
| 第13法：怎样帮助孩子克服羞怯的坏习惯？     | 59 |
| 第14法：怎样帮助孩子克服嫉妒的坏毛病？     | 64 |
| 第15法：怎样纠正孩子爱挑别人的“刺”的坏习惯？ | 68 |
| 第16法：怎样纠正孩子爱说风凉话的坏习惯？    | 72 |
| 第17法：怎样纠正孩子爱抱怨老师的坏习惯？    | 77 |
| 第18法：怎样纠正孩子抱怨家长的坏习惯？     | 82 |
| 第19法：怎样纠正孩子爱抱怨环境的坏习惯？    | 87 |

第 20 法：怎样纠正孩子三心二意的坏习惯？	92
第 21 法：怎样纠正孩子学习无规律的坏习惯？	96
第 22 法：怎样纠正孩子学习没有目标的坏习惯？	101
第 23 法：怎样纠正孩子不善于向同学请教的坏习惯？	105
第 24 法：怎样纠正孩子不善于观察的坏习惯？	109
第 25 法：怎样纠正孩子固执己见的坏习惯？	113

## 第一篇：面对学习的种种误区

第 26 法：怎样纠正学习缺乏主动性的坏习惯？	119
第 27 法：怎样纠正孩子不善质疑的坏习惯？	124
第 28 法：怎样纠正孩子读书没有计划的坏习惯？	129
第 29 法：怎样纠正孩子不能持之以恒的坏习惯？	134
第 30 法：怎样纠正孩子不善于积累的坏习惯？	139
第 31 法：怎样纠正孩子不善于使用工具书的坏习惯？	144
第 32 法：怎样纠正孩子学习拖拉的坏习惯？	148
第 33 法：怎样纠正孩子读书无选择的坏习惯？	152
第 34 法：怎样纠正孩子懒于动笔的坏习惯？	157
第 35 法：怎样纠正孩子不擅变通的习惯？	162
第 36 法：怎样纠正孩子两耳不闻窗外事的坏习惯？	166
第 37 法：怎样纠正孩子思维定势的坏习惯？	171
第 38 法：怎样克服孩子不善于发散思维的坏习惯？	176
第 39 法：怎样克服孩子不善于联想的坏习惯？	180
第 40 法：怎样克服孩子缺乏逆向思维的习惯？	185
第 41 法：怎样克服孩子爱钻牛角尖的坏习惯？	190
第 42 法：怎样纠正孩子想像力缺乏的坏习惯？	195
第 43 法：怎样纠正孩子开小差的坏习惯？	199
第 44 法：怎样纠正孩子课堂被动接受的坏习惯？	204
第 45 法：怎样纠正孩子上课不爱回答问题的坏习惯？	209
第 46 法：怎样纠正孩子听课不得要领的坏习惯？	213



- 第 47 法：怎样纠正孩子笔记做得缺乏条理的坏习惯？ 218
- 第 48 法：怎样纠正孩子课前准备不充分的坏习惯？ 222
- 第 49 法：怎样纠正孩子预习时找不出问题的坏习惯？ 226
- 第 50 法：怎样纠正孩子预习时不用笔的坏习惯？ 231
- 第 51 法：怎样纠正孩子预习时不扩展的坏习惯？ 236
- 第 52 法：怎样克服孩子学习没有计划的坏习惯？ 241
- 第 53 法：怎样纠正死记硬背的坏习惯？ 247
- 第 54 法：怎样克服孩子只做模拟题的坏习惯？ 253
- 第 55 法：怎样纠正孩子猜题押题的坏习惯？ 258
- 第 56 法：怎样纠正孩子缺乏交流的“孤立式”复习的坏习惯？ 263
- 第 57 法：怎样纠正孩子生搬硬套别人学习方法的坏习惯？ 269
- 第 58 法：怎样纠正孩子作业及学习中条理性差的坏习惯？ 275
- 第 59 法：怎样纠正孩子日记变成“年记”的坏习惯？ 280
- 第 60 法：怎样纠正孩子不及时重复复习功课的坏习惯？ 286
- 第 61 法：怎样纠正孩子害怕考试的坏习惯？ 291
- 第 62 法：怎样纠正孩子浅尝辄止的坏习惯？ 297
- 第 63 法：怎样纠正孩子对于考试心存侥幸的心理？ 302
- 第 64 法：怎样纠正孩子不能正确对待自己成绩的坏习惯？ 308
- 第 65 法：怎样纠正孩子不及时改正错误的坏习惯？ 314
- 第 66 法：怎样纠正孩子不善于及时总结经验的坏习惯？ 320
- 附录：你的学习习惯好不好？（自测题） 325

## 上 篇

# 习惯 | 正视学习的种种坏

没有任何理由不把孩子培养成为一个坚忍、勤勉、律己、开放的人，每一个满怀信心的家长都曾经在为自己的孩子构建未来时这样踌躇满志。事实证明，良好的意志品质是成功的前提，自然也包括家长们颇为关心的学习活动。在这本小书的上篇里，我们会用很大的篇幅和你探讨学习中的种种坏习惯。正像伟大的歌德所言：性格决定命运！在我们看来，每一个在学习中遭遇失败的孩子往往都是学习习惯的牺牲品。





肉体和精神的关系似乎有一种平衡，在一方面受损害，在另一方面也就会有所反映。

——(英国) 培根



## 第1法

### 怎样纠正忽视体育锻炼的坏习惯

健康的状态往往决定着一个人的生命质量。因而，在我们看来，那些不懂得运动和健康的人，就等于不会工作。

有这样一个小故事很有意思。

一个伐木工人在一家木材厂找到了工作，报酬不错，工作条件也很好，为此他十分珍惜，下定决心要好好工作。第一天上班的时候，老板交给他一柄利斧，并给他划定了伐木范围。这一天，这个勤劳的人砍倒了18棵树。老板说：“不错，就这么干，你会成为一个出色的伐木工人的！”这个人听了很受鼓舞。第二天，他干得更加起劲了，但是却只砍倒了15棵树，这令他十分沮丧，暗下决心明天一定要干得更多。第三天，这个工人加倍努力，甚至连休息也顾不上，但是这个可怜的家伙只砍倒了10棵。工人觉得十分惭愧，跑到老板那里道歉，说自己的确是很努力的，可是不知道怎么了，好像力气越来越小了。老板沉思了片刻，问道：“你上一次磨斧子

是什么时候？”“磨斧子？”工人诧异地问：“我天天忙着砍树，哪里有功夫磨斧子呀！”

俗话说得好：“磨刀不误砍柴工”。当你的工作、学习觉得吃力的时候，就是该给我们的头脑、身体充电的时候了。因为再锋利的刀斧，长久的砍削也会令锋刃磨损，更何况人类的身体呢！这个道理是尽人皆知的，但是真正做到的却少得可怜，正在读这本小书的你是否为孩子意识到了这点呢？

## 健康是保障学习的最高智慧



即使你的孩子有再优秀的才华，如果没有健康的身体，不能说是毫无用处，但至少是个极大的缺憾。有人说：“不会休息就不会工作”，意思就是说，没有合理的调节，没有健康的身体，就不能做好工作。换个角度说，身体是健康的，即使在工作之中遭遇到了暂时性的挫折，也能够再接再厉，就像俗语所说的“留得青山在，不怕没柴烧”。德国评论家伯尔尼曾经说：“疾病有千百种，而健康却只有一种”，疾病能够夺走我们拥有的一切，拥有健康就成为我们学习、工作和幸福的先决条件。无病无痛度过一生的人是幸福的。有巨大财富的人可能有条件接受到最好的治疗，却不可能保证身体健康或恢复健康。健康其实是两方面的概念：身体的和心理的，哪一种对学习而言都是至关重要的。我的朋友中就不乏一些因为健康原因而中断学业的人，那种选择是很痛苦的，但是又是没有任何办法的。因为，没有健康，学习的基础也就不存在了，而且，在学习当中出现的种种不良状况往往都与健康有关。不相信吗？比如，心理健康出现

问题的时候，孩子的学习兴趣和动力都会不同程度地受到影响，甚至会对生活本身产生障碍。这段有关健康问题的啰嗦，但愿不要让你对我们所要探讨的问题失望或者兴味索然才好。好吧，现在催促你的孩子挺一挺腰，做一做肩部或者颈部的放松运动。当然，如果能让他（她）站起身来，活动一下发僵的双腿是最好的了。因为，想想看，我们就要谈到他们了。

## 别为达标而锻炼



千万不要误会我的意思，“别为达标而锻炼”。你说，好吧，孩子正讨厌该死的800米长跑和体育老师那张“阎王”脸呢！既然如此，那么就让他（她）放弃吧，真正做到“不为达标而锻炼”。听着，如果你真的是这样理解并把它付诸实践的话，那我就太伤心了。我的意思是说，希望孩子都把锻炼看成是自己的事情，而不是别人的，看成是和学习一样重要的事情。学生时代的学习压力实在很大，于是很多人认为锻炼是在增加身体的负担，所以往往认为早操、体育课是在浪费时间。当然，我所知道的孩子有很多做得恰恰相反，在他们看来，球场才是真正的广阔天地，这种表现发展到一种极至就是对体育忘我的热情和对体育明星近乎狂热的崇拜，球场上的潇洒狂奔，换来了课上的甜梦，本末倒置的人随处可见呢！对力与美的追求是无可厚非的，但是凡事过犹不及，这就是事情本身的原则。

在我手边放着一份美国健身专家推出的健身计划，读来蛮有意思，不妨和您的孩子讨论一下。



三十多岁，建议选择攀岩、溜冰、武术等健身。除了减重外，可以增加肌肉弹性、活力、耐力，还能改善你的平衡感、协调感和灵敏感。

四十多岁，选择散步、网球、爬梯子等运动，好处是增加体力，加强双腿锻炼以保持活力。

五十多岁，适宜的运动包括游泳、太极拳、划船等，游泳可以有效加强身体各个部位的肌肉与弹性。

六十岁以上，多做散步、交谊舞或水中有氧运动。散步能帮助预防骨质疏松与关节紧张；交谊舞能增进全身的韵律感、协调与优雅；水中有氧运动主要增强肌肉力量与弹性，这些运动会使老年人精神抖擞。

但愿在读书时代你的孩子就已经养成了良好的锻炼习惯，记住，健康的状态往往决定一个人的生命质量。“流水不腐，户枢不蠹，动也”。

### 家长锦囊：

#### 帮助他（她）设置适合自己实际的健身计划

家长对孩子的锻炼情况不应仅仅停留在口头督促上，帮助您的孩子设计一份真正适合自己的健身计划，最好把你们的锻炼时间重合交叉，形成家庭锻炼的氛围。

#### 帮助孩子购置适合的健身器材

跳绳、哑铃、羽毛球、乒乓球、小型家庭健身器等等都是不错的选择。

## 用自己的经历告诉他（她）你锻炼的感受

如果孩子对锻炼产生了初步的兴趣，那么请用你的良好感受和体验告诉他（她）锻炼带给你的快乐和满足。“周末游泳，一周的心情都不错！”

## 趣味、多样的锻炼方式

春天去踏青，夏天去爬山，秋天捡落叶，冬天去滑雪或者溜冰。自然带给我们对运动的愉悦，是任何东西也不能替代的，哪怕只是去离您的小区最近的公园散散步也是锻炼嘛。

## 老生常谈——口头的支持与鼓励十分必要

相信您会用自己的方式告诉孩子您对他（她）参与锻炼的支持：“宝贝，自从你坚持锻炼以来，气色真的好极了！”



我们很少想到自己所拥有的，却总是想到自己所没有的。

——[德国] 叔本华



## 第2法

# 怎样纠正孩子用眼不卫生的坏习惯？

我们经常因为少了一双鞋子而闷闷不乐，直到有一天在街上见到有人缺了两条腿。而被我们忽视的，往往是最为寻常而珍贵的东西啊！

是的，我的同学、朋友之中那么多的人都戴上了该死的眼镜，包括我自己。虽然现代科技的昌明让我把那副粗笨的家伙从鼻梁移到了眼睛里（说心里话，那副水蓝色的镜片让我的眼睛增色不少，而且又少了反复擦拭的麻烦），但是我已经后悔了，好几年前还没有走出校门，还在憧憬未来美好前程的时候我就后悔了。这种悔恨在北京风沙肆虐的三四月份表现得尤为厉害，无孔不入的沙粒总是让我在躲避狂风时狼狈不堪，我想让可恶的沙粒快点从眼睛里滚出来，可是投鼠忌器，又害怕因此而损失了一副价格不菲的隐形眼镜，我的天，我已经失去拥有一副好眼睛的权利了。然而，现在才意识到这一点是很遗憾的，这是眼科医生的意思。