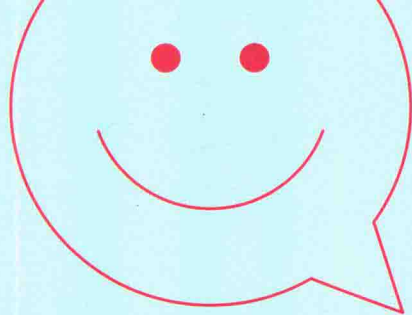




XIAOXUESHENG
XUEXI XIGUAN
GUANJIAN PEIYANG

木紫◎编著

小学生

好习惯成就好孩子，好习惯打造好未来
小学生学习习惯早养成方略

学习习惯关键培养



中国妇女出版社

小学生 学习习惯关键培养

木紫◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生学习习惯关键培养 / 木紫编著. -- 北京:
中国妇女出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5127-1354-3

I. ①小… II. ①木… III. ①小学生—学习能力—能力培养 IV. ①G622.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第241433号

小学生学习习惯关键培养

作 者: 木 紫 编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14.5

字 数: 200千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1354-3

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

有一天，大家一起在聊天，一位妈妈说：“我女儿放学后就写作业，从来不用我操心！”另一位妈妈说：“难怪你女儿学习成绩那么好，有好习惯啊！我儿子可不行，每天都得我提醒，要不就玩忘了！我是一天都不敢松懈啊！”

当孩子在学习上没有养成好习惯的时候，不光妈妈累，孩子也不自在。

习惯是一个自动化的动作和稳定的行为方式，当孩子养成某种良好的习惯后，这种习惯犹如物理学上的惯性力量，对行为会起到一种动力的作用。此时的孩子习惯成自然了，不需要甚至反感别人的监督、提醒、安排，也不需要自己刻意去管着自己。这样的孩子，是具有一定的自主性、自觉性、坚持性、主动性的。从长远发展来看，一个能控制自己的人，不会被外控或他控，自然会有大好前程。

相反，养成了不良习惯的孩子，改正起来不容易，因为已经成了人格特质，渗透到行为方式中去了！

我们在培养孩子好习惯的过程中，自然就抵制了不良习惯的形成。相反，如果我们不培养孩子的好习惯，不良习惯也就形成了。其中，不养成好习惯的习惯是最坏的习惯。早一天养成好习惯，就会早一天不被不良习惯干扰。

小学阶段，是良好学习习惯培养的关键期。为什么这么说呢？

孩子进入小学后，就开始了学习生活。学习行为对刚走入校门的孩子来讲就如同宝宝出生后的吃饭、穿衣、睡觉一样，都是从0开始，一次、两次、三次……多次的累积后就成了一个模式，好的、积极的、有利于学习的模式来自一次又一次好的行为的重复和强化！

举个例子，孩子第一天放学后就先写作业，第二天、第三天依然这样，第四天或许被什么事情吸引了，妈妈说一句“写完作业再玩吧”，他乖乖地就先写作业了，如此下去，坚持21天就成了习惯性动作，90天后就形成了稳定的习惯，这时，如果你让他先做别的然后再写作业，在没有充分理由的情况下，孩子一定不同意。为什么呢？因为养成一个好习惯后，这样的行为就自动化了，认知结构中也就有了这样的认识。

为什么有的孩子就养成了好习惯，有的孩子没有呢？问题在于父母。小学生对时间的安排能力、对任务的计划能力、自我控制能力、学习上的责任感等都不够强。要他放下有趣的事情集中精力学习，不容易。如果他管不住自己，就难以把一个好的学习行为坚持21天、90天。这种情况下，父母的帮助与引导很重要。父母要懂得运用重复、强化、惩罚的心理学方法来帮助孩子接受、认同、内化！让一个又一个好行为形成好习惯内化成好人格！这样，孩子不但拥有了获取好成绩的能力，还会有成就完满人生的资本！

特别感谢王玉新、张志强、郗玉森、李祥仁、王玉芝、李松敏、魏庆丽、李进科、郗华民、张钊、张振忠、王锁娣在资料收集、文字整理等方面的大力支持。

木 紫

2016年6月

第1章 养成好习惯——开启学霸模式

学习习惯影响一生 · 002

“不养成好习惯”是个坏习惯 · 004

通向目标一：搞好学习 · 006

通向目标二：健全人格 · 008

习惯养成过程三要点：重复、强化、惩罚 · 010

第2章 预习习惯——预习，开始了吗

能治“不爱学习病” · 014

基本方法：阅读、记、理解 · 017

找三个关键点 · 019

听讲的期待效应：适度预习 · 021

数学预习，数感是核心 · 023

把握语文预习的三方面 · 025

英语预习：听说读写 · 028

第3章 课堂听讲习惯——真的会听讲吗

学会集中注意力 · 032

课上听不懂，课下快用功 · 035

课堂回答要积极 · 037

这几个时间段千万别放松 · 041

记好老师的课件笔记 · 043
如何跟着老师思路走 · 045
和老师进行无声的交流 · 048
既要听好课，又要做好笔记 · 051
老师讲课有套路 · 054

第4章 写作业习惯——真正的“100分”作业

列个作业时间表 · 060
把作业轻松化 · 063
专心写作业 · 066
及时写作业，不患“拖拉病” · 069
改变孩子完成任务的心态 · 072
认真与严谨——从检查作业开始 · 075
怎么检查，有规律 · 078
时间紧时，用简便方法检查 · 080

第5章 高效复习习惯——脑科学帮你轻松复习

课后复习要及时 · 084
像织网一样把知识系统化 · 086
酝酿效应：累了，换一换 · 088
重点知识多次、集中复习 · 091
复习贵在认真 · 093
做熟一本习题集 · 096
制订复习计划 · 098
复习时，运用创造性技法 · 100

第6章 高品质阅读习惯——生活在书籍的世界里

激起孩子的阅读兴趣 · 104
打开品质阅读的门 · 107

- 想办法读懂一本书 · 110
- 给小学生选什么书 · 112
- 经典，不止读一遍 · 115
- 阅读时，多一些创造思维 · 117
- 一些提升阅读效率的方法 · 120

第7章 讲究记忆方法习惯——让记忆变轻松

- 讨论起来，记忆深刻 · 124
- 多展开联想 · 126
- 制作一些记忆卡片 · 129
- 形象记忆法 · 131
- 先理解，后记忆 · 133
- 重复记忆法 · 135
- 巧用浓缩记忆法 · 137
- 做心理上的除法 · 140

第8章 博爱各科习惯——防止偏科的好习惯

- 深度认识偏科的危害性 · 144
- 不给弱科发生的机会 · 147
- 对弱科，不要丧失信心 · 150
- 关于“取长补短” · 152
- 别让补习班累坏了孩子 · 154
- 一定要有特长 · 157

第9章 高效解题习惯——准确、快速做对

- 多找学习规律 · 162
- 扎实掌握基础知识 · 165
- 遇到难题，先用心思考 · 167

马虎绝不是小事情 · 169
每一次作业都是考试 · 171
用多种方法解题 · 174
讲究解题方法 · 176
快速确立解题思路 · 179

第10章 积极应考习惯——正常发挥，轻松考出好成绩

基本的答题习惯 · 184
不担心，不害怕 · 187
考前太拼，大脑“伤不起” · 191
记忆暂时“堵塞”，怎么做 · 194
别循着“似曾相识”的记忆走 · 196
掌握不同题型的解答方法 · 198
学会总结学习经验 · 201
多问几个“为什么” · 203

第11章 珍惜时间习惯——一旦养成，就能保持

着急不等于时间观念强 · 208
有目标，守住好时光 · 210
把时间当成“零布头” · 213
先做功课，后玩耍 · 215
如何自习 · 217
寒暑假的功课 · 219
让网络为学习助力 · 221

第1章

养成好习惯

——开启学霸模式

古人云：“积行成习，积习成性，积性成命！”有好习惯的人会有好命运。小学阶段是习惯养成的关键期，养成好习惯，才会有好成绩，才能建立好人格，才能为未来打下好基础！

| 学习习惯影响一生

为什么学习习惯影响一生呢？

美国心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”

俄国教育家乌申斯基说得更深刻、更形象：好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。

这个一点儿都不难理解。举个例子，有两个男孩，一个从小就做事，妈妈吩咐的事情，开心地去做，不偷奸耍猾，读书学习也努力用功，一天天，就养成了勤奋的习惯，形成了积极的性格，学业、工作、家庭都经营得很好。另一个从小就不做事，妈妈吩咐了，耍滑，推给兄弟做，自己去玩，父母不以为意，上学了，懒得动脑，写作业糊弄，不会做的就抄袭，久而久之，变得好逸恶劳、懒惰，自理能力差，不被人喜欢，难以成才。

习惯是一个自动化的动作和稳定的行为方式，当孩子养成某种良好的习惯后，这种习惯犹如物理学上的惯性力量，对行为会起到一种动力的作用。此时

的孩子，不需要别人的监督、提醒、安排，也不需要自己刻意去管着自己，因为已经“习惯成自然”了。这样的孩子，是具有自主性、自觉性、坚持性、主动性的。

相反，养成了不良习惯的孩子，不良习惯能提供给孩子一种做错事、坏事的动力，改正起来还不容易，因为已经形成了惯性，构成了人格特质。渗透到骨血中的习惯具有相当的稳定性，剥离开来会痛，改正起来当然有难度！

学习习惯是孩子众多习惯中的一种，形成于学生阶段的特点，决定了其对人格发展的关键作用。如果把孩子比喻成一棵正在成长的小树，小学阶段将为这棵树塑形，初步展现出将来的大致风貌。

严堃是北大的高才生，《天才知道》舞台上的数学天才，淡定执着、无畏拼杀，有着时刻准备为了心中的目标拼尽全力的气度。这份秒倒一众的气度已经由来已久。大概小学三年级的时候，他爱上了数学，从此，课后、周末都去上数学班，乐此不疲，在数学世界里奋力遨游，取得了骄人的成绩。

到了初三升高一，他不满意自己的入学成绩，利用整个暑假，搞定了高一所有科目的课本和练习册，新学期第一次考试就考了全年级第一名。

如此拼搏的严堃，对学习尤其数学充满了无限的热情，但是整个高中期间没有熬夜过，10点半以前肯定睡觉。繁重的作业怎么办？完成学业和利用时间，他有一套自己的做法，养成了高效率学习、不伤害身体的习惯，知轻重，一生受益。

好的行为习惯，让严堃具有全力以赴的身体和精神，被众多的投资者青睐，成为名副其实的创业新秀！

习惯的力量就是这么大，有什么样的习惯就会在身上留下什么样的烙印，呈现出什么样的风采。

学习过程伴随着成长，在这个过程中会形成要么勤奋要么懒惰、要么主动要么被动、要么坚持要么放弃等性格特征，如果孩子在学习过程中能养成预习、专心听课、按时做作业等好习惯，孩子的性格就会向着积极努力的方向发展，人格特质中就会有更多正能量因素，学业、生活、未来的事业都会顺利美满！

“不养成好习惯”是个坏习惯

对照下面内容，看看你的孩子，有如下好习惯吗？

- 1.放学后按时写作业。
- 2.爱阅读，每天都要阅读课外书。
- 3.睡前会把书包整理好。
- 4.在学习上，有同学求助，乐于帮忙。
- 5.做完作业，仔细检查！
- 6.学习时，关上电视和网络，心无旁骛。
- 7.记忆过程中，会寻找适合的记忆方法。
- 8.会做学习计划。
- 9.定期把知识系统化。
- 10.根据自己的情况来复习。

- 11.积极预习新课。
- 12.常看错题本、考过的试卷。
- 13.课堂上举手回答问题。
- 14.任何情况下，写字清楚工整。
- 15.课堂上记笔记。
- 16.每天都做运动。

上面的好习惯，如果你的孩子只有几个，那么，他一定有很多不良学习习惯。“不养成好习惯”也是一个习惯，后果就是会有很多不良习惯。

不养成好习惯，坏习惯就来了。不按时写作业，拖拉几次后，就会养成拖延的习惯；不检查作业，今天漏掉一个题目，明天看错一个数字，后天就会养成无故丢分的习惯；不预习，就会养成不准备的习惯……

孩子身上不良习惯越多，学习效果越差。学习是个良性循环的过程，今天学好了，明天学好的概率更高。相反，今天没学好，明天更容易学不好。

举个例子。

放学后，秋秋放下书包，开始吃喝，然后就玩游戏。一玩就入迷了，眼看着到了睡觉时间，他草草写完作业，便没有时间记新字、新词了。想着明天早晨再记忆，第二天却起床晚了，秋秋只好硬着头皮去学校。课堂上老师检查，他两眼一抹黑，答不上来。听别的同学回答得滴水不漏，他内心很羞愧，一整堂课都没听好，作业不会做！

当学习局面一度失控时，如果没有强大的力量介入进来帮助孩子把没掌握的知识掌握住，阻止这种学习行为的滑坡，那么，更恶劣的学习情况就会接踵而来，比如，不能按时完成作业、不复习、听不懂老师讲课、逃课等。

这个时候，我们习惯于认为孩子“不学好”，其实，孩子自己也很难受。

本可以轻松主宰自己的生活，却被一些不良习惯羁绊，常常被玩久了没能按时写作业、老师要检查却没有记住等负性事件困扰，孩子也很累。

一旦养成某个不良习惯，要改正就需要下一些功夫。毕竟不良习惯的养成也是经过多次重复后形成的行为方式，在大脑里也留下了一定的神经回路。

越早建立良好的学习习惯，越有利于学习，孩子的学习生活越轻松！

孩子的自我控制能力不强，特别是刚上学的孩子自主学习的能力还没建立起来，成绩不优秀的孩子较少品尝学习乐趣，父母很放任不关注孩子的学习，孩子不懂得良好的学习习惯是什么，怎样才能养成，这些情况下，父母要赶紧承担起指导的责任。

| 通向目标一：搞好学习

培养学习习惯，最终目标即大目标是把学习搞好，在实现大目标的过程中，每个习惯都是一个小目标，一个一个小目标促成大目标。

有个孩子，读小学四年级，是优等生，写作文却没被老师当成范文读过，他不甘心。在妈妈的引导下，他给自己加码，每个月读一本书，每天抄写一段经典文字。作文课上认真听，琢磨构思、布局，养成习惯，一年以后，收获来了，作文不但晋升范文，还被老师推荐到报纸上发表！

在学习上，一个孩子拥有的好习惯越多，学习成绩越好，从学习中获得的快乐越多，学习积极性越高，越乐于学习，越能养成更多好习惯，越能把学习搞好。

在培养孩子习惯的过程中，要量力而行，过于着急，几个习惯一起来，孩子可能从心理上产生排斥，往往不见效果。

有位妈妈说，儿子读一年级了，放学前，我就把奶和水果准备好了，回家吃完，差不多下午5点钟，开始写作业。半年过去了，孩子还是不能按时写作业、预习、复习功课、阅读。常常是写完作业就玩去了，其他的事情能拖就拖，有时还会忘记写作业。这个孩子之所以没有形成良好的学习习惯，在于妈妈给孩子安排的任务太多了。

1966年，美国心理学家曾做过一个试验：派人随机访问一组家庭主妇，要求将一个小招牌挂在她们家的窗户上，这些家庭主妇愉快地同意了。过了一段时间，又要求这组家庭主妇将一个不仅大而且不太美观的招牌放在庭院里，结果有超过半数的家庭主妇同意了。与此同时，又派人随机访问另一组家庭主妇，直接提出将不仅大而且不太美观的招牌放在她们的庭院里，结果只有不足20%的家庭主妇同意。这就是登门槛效应。

这一效应的基本内容就是由低要求开始，逐渐提出更高的要求。对人们提出一个很简单的要求时，人们很难拒绝，否则怕别人认为自己不通人情。当人们接受了简单的要求后，再提出较高的要求，为了保持认识上的统一和给外界留下前后一致的印象，心理上就倾向于接受较高要求。这一效应告诉我们，在对孩子提出要求时要考虑孩子的心理接受能力，过高的目标可能会吓到孩子。

成长需要一个过程，学习习惯的养成也不例外。从最简单、最基本的一项

入手，孩子接受度高，轻轻松松就能养成。每养成一个习惯，孩子的意志品质就会获得提升，更利于养成下一个习惯。

孩子上学后，我们先培养一个习惯，就是放学后按时写作业。千万不要认为这件事情简单，试想，对于一个贪玩的孩子来讲，放下玩的愿望专心写作业，一点都不容易。做到一次，就是一个很大的成功，坚持下来养成了习惯，就具有了很强的自我约束力。

按时写作业的习惯，不仅仅包括不要父母提醒就能积极主动地完成作业，还包括书写是否认真、准确率是否高、写完是否检查、能否综合运用所学知识、遇到难题能否坚持、写完是否检查、做过的题目是否记得住等。这一切，需要通过观察来引导，当孩子养成这些习惯后，定能做出高质量的作业，学习的积极性还能低吗？

有了一定自控力的孩子，养成预习、复习的好习惯也就容易了。惊喜还不止于此，他们甚至能够自创一些适应自己的学习习惯。比如，哪一科较差，坚持每天多复习20分钟；字写得不好看，每天练字一篇；等等。

通向目标二：健全人格

社会对人才的要求有四条：人格+知识+能力+健康=贡献+财富。人格是第一位。教育的核心是培养健康人格，没有健康的人格，无论怎么样都很难成