



20个最重要的 学习习惯

韩国教师教你
如何交出一张漂亮的成绩单！

[韩] 朴信植 著
[韩] 元惠填 绘
丁 琪 译



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA



20 GE ZUI ZHONGYAO DE
XUEXI XIGUAN

20 个最重要的 学习习惯

[韩] 朴信植 著
[韩] 元惠填 绘
丁 琪 译



接力出版社
Publishing House

공부 잘하는 아이들의 20 가지 습관

Text Copyright © 2000 by Park, Shin-sik

Illustrations Copyright © 2000 by Won, Hye-jin

Simplified Chinese translation copyright © 2005 Jieli Publishing House

This translation was published by arrangement with Moongongsa
through Carrot Korea Agency, Seoul.

All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

20 个最重要的学习习惯 / (韩) 朴信植著; (韩) 元惠填绘; 丁琪译. — 南宁: 接力出版社, 2005.10

(小学生成长顾问)

ISBN 7-80732-105-9

I. 2… II. ①朴…②元…③丁… III. 小学生-学习方法
IV. G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120131 号

责任编辑: 苗 辉 美术编辑: 张 钰
责任校对: 任海燕 责任监印: 刘 签

出版人: 李元君

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路 9 号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 三河市汇鑫印务有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印张: 6.625 字数: 95 千字

版次: 2005 年 11 月第 1 版 印次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 00 001—10 000 册

定价: 13.80 元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0771-5864694 5863291



写给希望获得

好成绩的小朋友……

虽然没有成绩单了，考试的次数也比以前少了，但还是有很多小学生为学习而烦恼。与其把重点放在“如何获得好成绩”上，还不如多思考“该怎么学习”，因为在小学时期培养的学习习惯可是会影响人的一辈子呢。

这本书用有趣的说故事方式讲述了善于学习的小学生的学习习惯，在每一个故事的最后，朴信植老师还带来了“爱心提示”。

虽然看完这本书后，不可能一下子学会所有的好习惯，但是你可以从书里找出最适合自己的方法，试着慢慢把这些好习惯变成自己的习惯，再加上不断的努力，学习就会变得更有趣，更容易。

希望这本书有助于小学生们培养正确的学习习惯，让小学生充满信心，愉快地学习、生活。

朴信植

于充满孩子们阳光般灿烂笑容的教室中

目 录

第 1 章 闭着眼睛思考一下



- | | |
|--------------------------|----|
| 1 培养“我能做到”的自信 | 2 |
| 2 想象20年后自己的样子 | 11 |
| 3 培养想象力 | 19 |
| 4 不要沉迷于电视和电脑游戏 | 29 |
| ★ 伟人会怎么做呢？
——拿破仑幼时的习惯 | 40 |



第 2 章 应该怎样学习？



- | | |
|--------------------------|-----|
| 5 善于安排时间 | 44 |
| 6 呼吸早晨新鲜的空气 | 54 |
| 7 上课时要集中精力 | 64 |
| 8 多问“为什么” | 74 |
| 9 越是难学的科目，越要培养学
习的兴趣 | 82 |
| 10 做错的题目，一定要弄清楚 | 92 |
| 11 自觉地学习 | 101 |
| 12 有效利用零碎的时间 | 110 |
| 13 掌握每天的学习重点 | 118 |
| ★ 伟人会怎么做呢？
——法布尔幼时的习惯 | 126 |



第3章 我太幸福了!

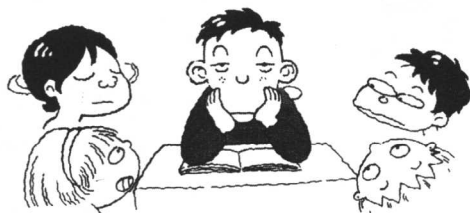


- | | | |
|----|------------|-----|
| 14 | 多亲近老师 | 130 |
| 15 | 跟朋友一起学习 | 140 |
| 16 | 多与家人沟通 | 151 |
| 17 | 培养广泛的兴趣 | 162 |
| ★ | 伟人会怎么做呢? | |
| | ——爱迪生的儿童时期 | 173 |



第4章 知道这些会大有帮助哦!

- | | | |
|----|--------------|-----|
| 18 | 多吃对脑部发育有益的食物 | 176 |
| 19 | 在干净的环境中学习 | 185 |
| 20 | 拥有强健的体魄 | 194 |
| ★ | 伟人会怎么做呢? | |
| | ——世宗大王幼时的习惯 | 205 |



第 1 章

闭着眼睛思考一下

- 1 培养“我能做到”的自信
 - 2 想象 20 年后自己的样子
 - 3 培养想象力
 - 4 不要沉迷于电视和电脑游戏
- ★ 伟人会怎么做呢？
——拿破仑幼时的习惯



培养“我能做到”的自信

· “反正……”型儿童的最大问题·



有一个小朋友总爱把“反正……”
挂在嘴边。

“成民，你这次考试的平均分数是83分，下一次要比
这一次好哦！发挥出你的实力吧！”

“反正我也做不到。”

“为什么做不到呢？”

“做不到就是做不到，反正我是不可能做到的。”

这个名叫成民的孩子，由于嘴边时常挂着“反正……”，
所以“反正”就成了他的绰号。

“成民！去英语补习班上上课，提高一下英语能力怎

么样？”

“反正我也学不好。”

“那么，去学一些自然常识怎么样？可以做实验，会很有趣的。”

“反正我一定学不好的。”

“那么，学拉小提琴怎么样？学会演奏一种乐器很不错哦！”

“反正我什么也学不好。”

上床睡觉前，成民洗了脸，用毛巾擦脸时，看到镜子被浴室里的湿气弄得雾蒙蒙的，成民用喷头冲了冲镜子，在明亮的镜子里，他看到了自己愣住的样子。

“为什么我什么都做不好呢？既不会学习，体育也不行，没有特别喜欢的科目，也没有特别想学的东西，长相就更别提了。”

成民用双手托住自己的脸颊，端详着镜子里的自己。

“我为什么学习这么差呢？我也不是每天都在玩啊！反正我什么都做不好！”

成民的妈妈非常担心，她决定跟成民的爸爸好好商量一下怎么处理这件事情。

“老公，成民总是认为自己什么事都做不好，渐渐变得不再努力，成绩也越来越差。他二年级时，由于数学成绩不理想，被你很严厉地责骂了一顿。现在看来，是你让他丧失了自信心。”

“到底我说了什么不该说的话？”

“当时你责骂他说：‘这么简单的问题你都答不好，你啊，再努力也做不好！’”

“我是这么说的吗？我怎么忘了有这么一回事呢？可能是因为当时成民的分数比我期待的分数差太多了，所以不知不觉说出了这样的话！”

“他怎么知道你那些话是无心的呢？也许你那句话，对成民造成了莫大的伤害也不一定啊！作为爸爸，要好好地引导他培养自信心。如果小学时候就失去自信的话，升到中学后，这种情况可能会更严重。我非常担心成民长大后，会怀着‘反正我做不好’的想法生活。”

“哦。”

此时，成民的爸爸将手中的报纸放下，妈妈也把账本合上，两人认真地考虑要如何培养成民的自信心。

最后，妈妈想出了一个方法：带成民去做智力测试。

“你想不想测一下自己的智商呢？”

“不想，反正结果一定很糟，我不想测！”

“你就把它当做玩游戏，跟妈妈一起去试试看好吗？你难道不想知道自己的智商究竟有多少吗？”

成民被妈妈强拉着来到一家补习班，跟其他小朋友一起做测试。考题难易程度参差不齐，成民按照自己的想法逐一作答。

“测试结果会在一星期之后通知你们。”

一星期后，妈妈和成民一起去补习班看成绩。妈妈和补习班老师谈了一会儿，打开门出来后，成民还是没有问妈妈智力测试的结果。

“你想不想知道测试结果呢？”

“不想知道，反正不好。”



“胡说！测试结果很好！你的智商是135，这个指数表明你很优秀哦！”

“真的吗？”

“就是呀！所以你一定要有信心！不能每次都觉得‘反正做不好’。你应该抱着‘一定能做到’、‘我可以做到’的心态去面对问题。”

成民一边听着妈妈的话，一边点着头，他觉得以后所有的事情自己都能做得好。

其实成民的智商只有105，为了让成民重拾信心，妈妈撒了一个小谎！

一个悠闲又温暖的星期天上午，成民跟爸爸一起去
看一场国外著名马戏团的表演。

爸爸说，小时候曾经看过一次马戏团表演，之后一
直没有机会再看，这次一定要和成民一起看。

“看那儿！”

那边，一只狮子的脚被铁链拴着，而铁链末端被钩
子固定着，好像只要用一点力气，就可以挣脱。

“爸！万一狮子挣脱铁链攻击人怎么办？”

“应该不会有那种可怕的事发生。”

“为什么不会呢？”

“狮子从小就被拴着，小的时候它没有力气挣脱。现
在，虽然狮子已经长得又大又壮，只要用一点力气就能
够挣脱链子，但狮子却想都没有想过！因为它觉得‘反
正做不到’。”

听了爸爸说的话，成民突然觉得自己很没用。

“我不是马戏团的狮子，只要下定决心，任何事我都
做得到，一定能做到。”



牵着爸爸的手从会场走出来的成民，步伐轻快了许多。在父母的帮助下，成民重拾信心，成绩也日渐进步。取得好成绩后，其他同学纷纷跑来问成民很多问题。

“嗨，‘反正’！你是用什么方法学习的？难道是去补习班上课吗？”

“我已经不叫‘反正’了，请叫我‘做得到’！因为从现在起，我可以做好任何事情，这种自信是让我成绩突飞猛进的最重要原因！”成民很有信心地回答。😊

…… ♥ 朴信植老师的爱心提示 ♥ ……

晚上睡觉前，用哪怕一分钟的时间，对着自己说：“我可以做到！只要做就可以做到！一定没问题！”这种自我暗示和催眠是同样的道理。有那种“反正我做不好”或“我做不到”的心理时，你可能真的什么都做不好。两个能力相当的人，有自信跟没有自信，差异非常大。这是放诸四海而皆准的道理。你不相信吗？那就试试自我暗示吧！

“我可以做到！一定可以！我要相信我自己！”

感觉如何？是不是觉得心中充满了力量，就像艳阳下挺立的大树一样，昂首挺胸，充满信心？

