



HAOXIGUANJUEDINGHAOCHENGJI

让家长改变教育观念的思想锦囊，让孩子取得最佳成绩的成功智典



好习惯决定 好成绩

培养学习好习惯，孩子轻松考第一



理想的考分，源自于父母明智的点拨！拔萃的成绩，离不开父母良好的家教



九州出版社
JIUZHOU PRESS

奚 华◎编著

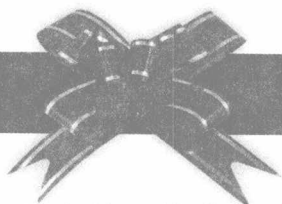
HAOXIGUANJUEDINGHAOCHENGJI

让家长改变教育观念的思想锦囊，让孩子取得最佳成绩的成功智典



好习惯决定 好成绩

培养学习好习惯，孩子轻松考第一



理想的考分，源自于父母明智的点拨！拔萃的成绩，离不开父母良好的家教



九州出版社
JIUZHOU PRESS

奚 华◎编著

图书在版编目(CIP)数据

好习惯决定好成绩 / 奚华编著. —北京:九州出版社

2009.7

ISBN 978-7-5108-0121-1

I. 好… II. 奚… III. 学习方法 - 家庭教育 IV. G791
G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115408 号

好习惯决定好成绩

作 者 奚 华 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 河北永清金鑫印刷有限公司

开 本 700×1000 毫米 1/16 开

印 张 19

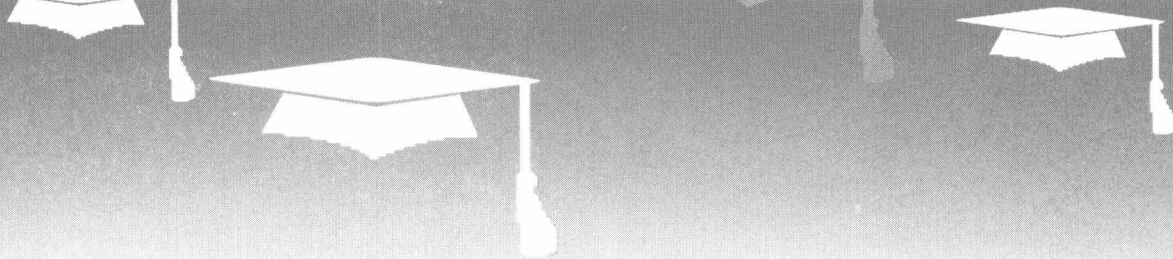
字 数 300 千字

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0121-1

定 价 36.00 元



前言

QianYan

随着孩子一天天的长大,不少父母非常关心孩子的学习情况。但看到别人的孩子上清华、进北大、读哈佛,许多家长也许会抱怨:难道我的孩子智商就这么低吗?

不一定!孩子的智商并不低!

孩子需要良好的学习习惯!

说起习惯,不由地让我们想起培根所说的一句话:习惯是一种顽强而又强大的力量,它可以主宰人生!人一旦养成一个习惯,就会自觉地在这个轨道上运行。是好习惯,则会让人终生受益;反之,就会在不知不觉中影响孩子的一辈子。可见,孩子良好学习习惯一旦形成,就会形成不易改变的学习行为!

社会、家庭是学校教育的延续,家长作为孩子的第一任老师,在配合学校教育方面起着至关重要的作用,当然,这其中牵涉到方方面面。由于当前独生子女在家中的特殊地位,许多家长在培养孩子的观念上出现许多误区,笔者认为要把自己的孩子培养成为能适应未来社会的优秀人才,必须从培养好习惯开始,从点滴做起。“不积跬步,无以至千里”,说的就是这个道理。

好的学习习惯,不仅有助于孩子对知识的准确掌握,而且能使孩子勤于学习,自觉学习。大凡学业有成的人,都有一个共同的特点,就是有一个良好的学习习惯。少年大学生谢彦波就是如此。谢彦波8岁考取中国科技大学少年班,15岁考上中国科学院物理研究生。有人说他是神童,也有人说他大脑特别发达,与一般孩子不一样。谢彦波自己却认为:“我并非神童,脑袋与一般的孩子也没有什么差异。我之所以在学习道路上能够先行一步,主要是我自幼就养成了个好学的习惯。别人都说我是个学习迷,我认为学习没有‘迷劲’是不行的,思想一分散,就会影响学习。我在小学五年级之前,能够把初



中和高中课程全部学完，就是靠这种毅力取得的。从我本人的学习实践来看，在学习道路上要想创造点奇迹，必须在幼年时期养成好学的习惯。”

有人说，儿童的心田是一块神奇的土地，播种了一种思想，便会有行为的收获；播种了行为，便会有习惯的收获；播种了习惯，便会有品德的收获；播种了品德，便会有命运的收获。也有人说，行为养成习惯，习惯造就性格，性格决定命运。这些话似乎有些绝对，但良好的习惯对人生的确太重要了。要比那种没有养成良好习惯的人以及养成不良学习习惯的人具有较大的潜在能量。

本书归纳、总结便于提高孩子学习成绩的许多好习惯，这些好习惯的形成，非一时之力，但是，在用心的家长朋友的支持下，孩子们一定会从好习惯中受益颇多，孩子们最终可以享受更多的学习乐趣，在轻松、愉悦的学习中茁壮成长。它能让家长朋友们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。

目录 *MuLu*



一、计划学习的习惯



合理的学习计划是成功的一半

设定有效学习的目标/003

选择科学的学习方法/004

科学地执行学习计划/005

分阶段完成学习目标/007

培养孩子善于读书的习惯/008

培养孩子掌握良好的读书方法/010

测试:你离成功有多远/011



二、主动学习的习惯



找到适合自己的学习方法

引导孩子做学习的主人/015

让孩子懂得为自己读书/016

养成主动学习的好习惯/018

培养孩子的学习兴趣/020

培养孩子专心学习的习惯/023

培养孩子认真学习的习惯/024

开发学习智慧的潜能/027

让参考书做自己的好帮手/029

利用工具找到学习的捷径/031

将书本知识网络化/033

主动适应不同的学习环境/034

测试:你的学习方法是否优秀/035



三、快速阅读的习惯



在广泛阅读中开阔眼界

阅读开启智慧之门/039

在阅读中要做到“四到”/041

如何快速阅读/043

不断变换阅读速度/044

孩子的书架上应该有哪些书/045

预测阅读法/047

“记账”读书法/049

文言文阅读法/050

提高英语阅读能力/052

测试:你是否有阅读兴趣/053



四、最佳的记忆习惯



违背不了的记忆规律

记忆的四种类型/057

学习中的记忆奥秘/058

有效记忆提高考试分数/059

特征记忆法/062

浓缩记忆法/063

形象记忆法/065

清仓记忆法/066

抗干扰快速记忆法/067

单词记忆法/070

记忆语文知识的诀窍/073

政治高效记忆六法/075

测试:你的记忆力如何/079



五、善于思考的习惯



独立思考才能真正聪明起来

独立思考才能真正聪明起来/085

勤思考才能有进步/086

打破常规突破思维/089

为探索和创造注入活力/091

探索学习规律/092

把书读好、读活/093

巧用发散思维思考/094

测试:你的逻辑思维能力怎么样/096



六、快乐学习的习惯

让学习别样美丽



把学校当成游乐场/101

把学习当做游戏/102

向孩子介绍奇妙的动物世界/104

多给孩子讲述奇妙的植物世界/107

让孩子走进科学世界/111

经常带孩子去图书馆和博物馆/113

用地图向孩子介绍世界知识/116

认真对待孩子提的问题/118

测试:你是一个快乐的人吗/120



七、课堂学习的习惯

做课堂学习的主人



做好预习掌握学习的主动权/125

向课堂 45 分钟要成绩/127

保证有效听课的六种常用方法/129

超静觉高效听课法/132

高效的课堂学习策略/135

最有效的听课方法/139

有效应对老师课堂提问/142

做好课堂笔记的技巧/146

测试:从你的座位看你的学习态度/150



八、做好作业的习惯

鼓励孩子独立完成作业



巧用做作业提高成绩/153

给孩子一个安静的环境/159

鼓励孩子独立完成作业/160

鼓励孩子多看“题解”少看“解题”/162

帮助孩子改掉粗心的坏毛病/163

引导孩子做好作业的“矫正工作”/164

培养孩子“一题多解”的解题能力/167

家长还要关心作业以外的事情/168

测试:你是否有学习压力/169



九、刻苦写作的习惯



用眼睛发现世界的美好

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 培养孩子写作的习惯/173 | 鼓励孩子用自己的话写作文/184 |
| 写日记来记录成长的历程/176 | 鼓励孩子即兴写作和用电脑写作/186 |
| 写提纲是为作文设计好蓝图/177 | 审作文题的好方法/189 |
| 多向孩子讲述作家的故事/180 | 把孩子的作文编辑成一本书/193 |
| 让孩子养成摘录的好习惯/182 | 测试：你的表达能力如何/194 |
| 活学活用名诗佳句为作文加分/183 | |



十、利用时间的习惯



合理支配时间

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 培养孩子珍惜时间的习惯/199 | 充分利用假期时间学习/206 |
| 培养孩子合理分配时间的习惯/201 | 培养孩子良好的作息习惯/208 |
| 把你的零碎时间挤出来/204 | 测试：你是一个勤奋学习的人吗/209 |
| 高效的关键是先做最重要的事/205 | |



十一、要求自己的习惯



最大化发挥学习优势

- | | |
|-----------------|------------------|
| 好习惯决定好成绩/213 | 最大化发挥学习优势/220 |
| 培养孩子勤奋学习的习惯/215 | 面对诱惑要学会约束自己/221 |
| 培养孩子刻苦钻研的习惯/217 | 潜心观察会有更多收获/223 |
| 培养孩子虚心好问的习惯/218 | 测试：你有好的学习习惯吗/226 |



十二、合作交流的习惯



营造身边的良好氛围

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 在合作交流中与同学共同进步/231 | 与父母保持良好的沟通/238 |
| 以平常心对待同学间的竞争/232 | 适应不同风格的老师/239 |
| 把老师当成朋友/234 | 培养孩子文明礼貌的待人习惯/240 |
| 培养与孩子一起学习的习惯/235 | 测试:你是个善于交往的人吗/242 |



十三、科学解题的习惯



提高数学运算能力的有效方法

- | | |
|---------------|-------------------|
| 提高解题的正确率/249 | 警惕完成作业有始无终/253 |
| 培养孩子的理解能力/250 | 用形象思维巧解数学应用题/256 |
| 确定解题的正确方法/252 | 测试:你的抽象思维能力如何/257 |



十四、复习应考的习惯

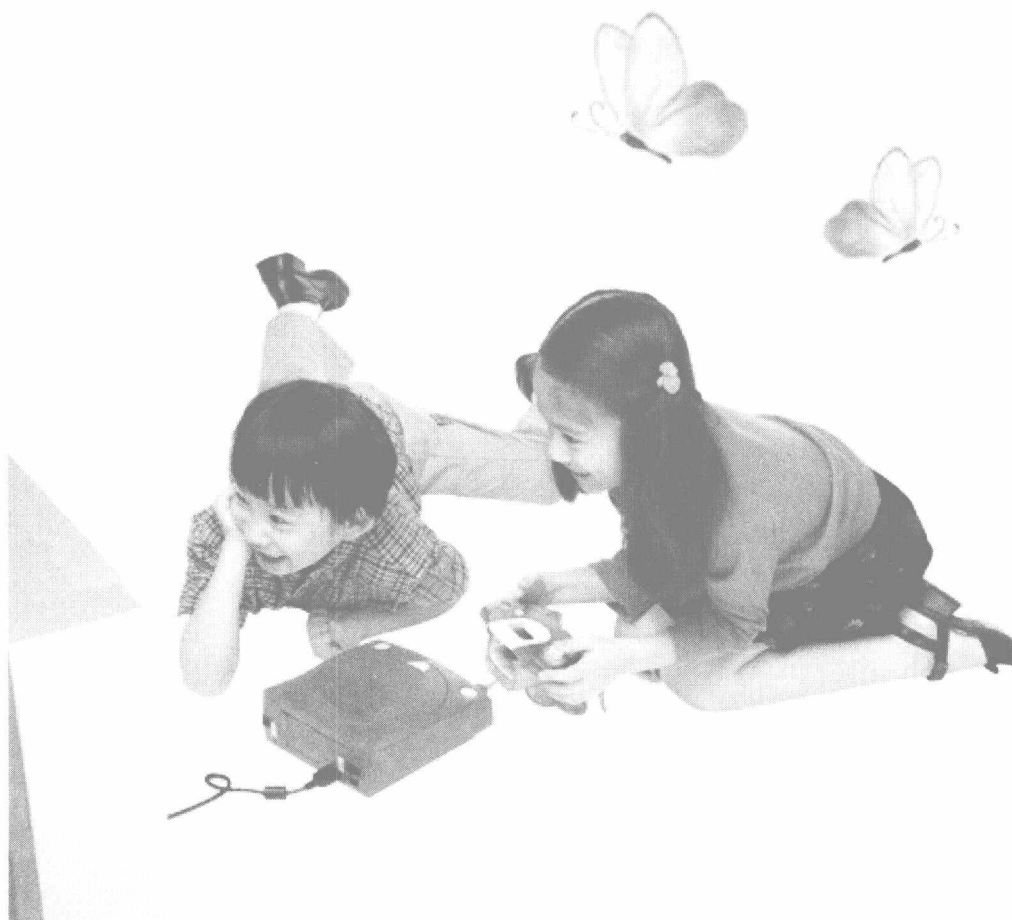


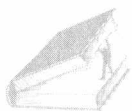
做个镇定自若的考场高手

- | | |
|------------------|-------------------|
| 培养孩子良好的复习习惯/263 | 审题一定要认真细致/278 |
| 相互复习法/266 | 分析试卷快速弥补遗漏/279 |
| 考前强化复习/267 | 检查才能把不该丢的分捡回来/281 |
| 让孩子改变害怕考试的心态/270 | 答题快速才能抓住捷径通幽径/282 |
| 让孩子在考试中胜出的方法/273 | 应对各类科目考试的技巧/284 |
| 做个镇定自若的考场高手/275 | 测试:你是否为考试感到焦虑/286 |
| 从头到尾通读试卷/276 | |

一、计划学习的习惯

合理的学习计划是成功的一半





设定有效学习的目标

美国著名的耶鲁大学做过这样一项跟踪调查。在开始的时候,研究人员向参与调查的学生们问了这样一个问题:“你们有目标吗?”对于这个问题,只有 10% 的学生确认他们有目标。然后研究人员又问了学生们第二个问题:“如果你们有目标,那么,你们是否能把自己的目标写下来了呢?”这次,总共只有 4% 的学生回答是肯定的。20 年后,当耶鲁大学的研究人员在世界各地追访当年参与调查的学生们的时候,他们发现,当年把自己的人生目标写下来的人,无论从事业发展还是生活水平上说,都远远超过另外那些没有这样做的同龄人。仅就财富方面讲,这 4% 的人所拥有的财富竟然超过余下 96% 的人的总和!

这就告诉了我们这样一个道理:我们在做任何事情时都应该有目的性,无论这一目的是多么具体或者多么抽象。学习也不例外,必须学会为我们的学习设立一个适当的目标。唯有如此,我们才能取得更大的进步。

学习目标的具体化同时也规范了我们学习的内容,如今的学习一方面是在提高个人的素质,另一方面也是在为进入社会作技能准备。在目标的指导下,可以规划出几年内的学习体系,在这期间的每一种选择都是在丰富、充实它,就像我们入学时的课程选择,都是在为自己的专业方向规划一个学习体系。

在达到学习目标的过程中,有必要树立良好的学习态度。因为目标也好、内容也好,都是由自己掌控的,如果不端正学习态度,对学习的热情就无法持之以恒,那么取得的学习效果就可能无法达到心中的期望值。

要想有效提高自己的成绩,一定要设定一个适当的目标,所谓适当是指



这个目标不能太高也不能太低,要符合自己的实际情况。如果目标定得太高,会使你因为达不到目标而失去信心,导致成绩下滑。举个简单的例子,有一个同学,平时各科成绩只在七八十分之间,期末考试之前他竟满怀激情地一下子将目标定为各科成绩都要达到95分以上。这个目标显然是脱离实际的,即使他在临考前昼夜不息地拼命学习,达到目标的可能性也不大。而目标定得过低,也是不行的,比如,一个平时各科成绩都在90分以上的同学,而期末考试成绩却只要求达到80分即可,这个目标显然又太保守了,这样的目标就产生不了激励作用和推动作用,就失去了定目标的意义。



选择科学的学习方法

父母要善于帮助不同性格的孩子选择最佳的学习方法。

1. 对于外向型性格的孩子,在学习方法中要注意

好学深思。外向型性格的孩子性格开朗、倔强,考试不怕场,对事物能直截了当地提出自己的看法和想法,遇到问题敢于向别人请教,这些都是对学习十分有利的性格特点。不过,由于这类孩子相信自己学知识时“领会得快”,所以对待问题往往不求甚解,即便请教别人也不认真倾听对方的回答,往往别人话还没说完,他就觉得自己已经“明白”了,其实也未见得真正“明白”。所以,必须要求这样的孩子养成好学深思的习惯,防止遇到问题“浅尝辄止”或“绕道而行”的不良倾向。

加强计划。外向型性格的孩子学习往往缺乏计划性,无论干什么,大多仅仅从兴趣和感情出发,所以即使制订了学习计划也难以切实执行。因此,这样的孩子应要求他自己制订一个详细的学习计划,并严格按照学习计划所规定的进度去做。

有错必究。外向型性格的孩子一般不十分在乎分数的高低和评语的好坏,对试卷和作业中的错误也不想认真改正。应该帮助孩子养成有错必纠的习惯,把错误认真改正过来,才能避免“重蹈覆辙”。为此,有必要让孩子做错题笔记,即把答错的题和不会做的题都清楚地记在笔记本里并经常翻看。

2. 对于内向型性格的孩子,在学习中要注意

打消自卑。性格内向的孩子往往比较自卑,有了自卑感就容易造成心神



不安、焦虑烦躁,从而影响学习效率。要使孩子打消学习中的自卑感,教育孩子一要能正确评价自己,即不仅能如实地看到自己的短处,也能恰如其分地看到自己的长处,切不可因自己的某些不如人之处而看不到自己的如人之处和过人之处。二要正确地表现自己,多做一些力所能及和把握较大的事情,哪怕这些事情很小,也不要放弃争取成功的机会,可在自己所擅长的学科上狠下工夫,争取取得好成绩,以增强学习的信心。三是正确地补偿自己,承认自己在某些方面有缺陷,但不背思想包袱,以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷。

心胸豁达。性格内向的孩子心胸往往不是特别开朗,当学习未达到预期目标,或者考试成绩不理想时易引起情绪波动,教育孩子不要过分看重考试分数,即使得了坏分数也不要悲观,以免因此而影响自己的学习热情和学习效率。

独自学习。性格内向的孩子往往不愿参加集体学习,效率往往也不高,故温课时最好能找个安静场所,独自进行学习。但应提高孩子的自控力,防止独自坐在桌子前想入非非,而白白浪费了学习时间。



科学地执行学习计划

学习计划如果不能实行的话,便失去了制订它的意义。一般来说,学习计划比较容易制订,难的就是按时完成学习计划。而能否按时完成学习计划,又取决于能否科学地执行学习计划。

家长在督促孩子执行学习计划的过程中,既要按照既定的目标和步骤,保障计划的成功实现,同时也要根据实际情况,随机应变,及时调整计划,使计划得以顺利执行,实现最终的目标。

把计划变成现实,是需要一个过程的。在这个过程当中,各种情况也在不断变化着,就算我们的计划制订得再符合实际,也总会有些估计不到的情况出现。例如,对新知识的难度估计不足;某一阶段集体活动太多,占用了不少时间等。所以,一方面,为了保证计划的实现,订计划时不要太满、太死、太紧,要留出机动的时间,使计划有一定的弹性空间。否则,就颠倒了主次关系,由计划为人服务变成了人为计划服务;另一方面,当我们制订出一个切



切实可行的计划之后,就要坚决执行,不要轻易地大修大改,更不要随意废弃。

因此,为了保证学习计划得以顺利实施,必须注意以下几个问题:

1.要切合实际制订计划

计划目标应定到经过自己的努力可以实现的程度上。这就要求计划必须切合实际。这里的“实际”包括:知识和能力的实际,是指每个阶段究竟能够接受、消化多少知识,能够着重培养哪些能力;时间的实际,指在每个阶段,除去吃饭、睡眠、娱乐、休息、锻炼外究竟有多少时间能用于学习;个人学习水平的实际、教学进度的实际等。总体而言,个人计划最好不要脱离老师教学的进度。

2.要正确处理“一线”和“二线”的关系

计划中的“一线”,主要指那些常规学习活动,如预习、听讲、复习、作业等,目的是完成老师布置的学习任务,消化所学知识。计划中的“二线”,指自己安排的学习活动,目的是提高自己,如参加课外学习小组等。

“一线”是“二线”的基础,“一线”抓得好,就可以腾出更多的时间去抓“二线”。在“一线”学习中,要特别注意抓住重点。“二线”任务如果完成得好,可以使自己的学习优势或特长进一步发挥出来,学习的自由度就会逐渐增大,主动的学习局面就有可能形成。

3.制订的计划应充当前向导

严格执行学习计划,对培养孩子在固定的一段时间里学习的习惯是极其有益的。同时,还应该保留一些灵活性。如果在计划安排之外,孩子还有学习的愿望,或者有些内容必须学习,那么就适当增加学习时间。

另外,落实计划还要有顽强刻苦的精神,要成就一番事业,不经过艰苦奋斗是不行的。

学习如逆水行舟,不进则退。学习过程中会出现两种疲劳,一种是体力上的疲劳,这可以通过锻炼身体、合理安排学习时间来解决;一种是心理上的疲劳,这种疲劳必须用意志来克服。

如果一个人没有顽强的精神和坚强的意志,再好的学习计划也是没有意义的。





分阶段完成学习目标

当提到学习目标之时,一些人很有可能马上会想到诸如“振兴中华”之类的许多伟大和崇高的字眼。当然,振兴中华是学习目标,证明自己的人生价值也是学习目标,而且都是值得我们提倡和发扬的目标。但是不要忘了,光有大的目标是不行的,如果没有小的、阶段性的目标,那么,大目标只能是空中楼阁。因此,对于学生来说,首先要考虑的应是自己的阶段性的学习目标的制订。

学习目标可以分为两个部分,第一部分是学习的目的目标或称学习阶段的总目标,如自己要知道学习到底是为了什么?为自己,为父母,或是为其他需要感激和感恩的人?为了上大学,为了证明自己的价值?这都无可厚非。只要你认为它可以给你带来源源不断的动力,促使你向着自己希望的方向去发展、去努力,就可以当做自己的目的目标确定下来。可以说,这是人生中的阶段性目标。

提到阶段性的奋斗目标,对于我们来说,大多数人在基础教育阶段的奋斗目标无非就是将来能进入一个理想的大学,学习一门感兴趣或是热门的专业。一般来讲,只有实现了这一初级阶段的目标,我们才有机会在高等学府进行深造,成为高科技人才,最终促使我们实现人生更大的目标。

这一初级阶段目标的实现,是具有巨大的转折意义的。在人生的岔路口上,无论你选择了其中的哪一条,你的人生道路都将因此而改变。

有一位坚强而又有个性的姑娘,自小就有一个比较远大的目标,就是上大学攻读一门好专业。但不幸的是,她高考落榜了,由于家庭条件的限制和其他种种原因,她进入了当地一所普通的卫校学医。然而,在那里待了一年之后,她发觉自己根本提不起对医学的兴趣,而此时,实现自己大学梦的愿望却越来越强烈。于是,在离开高中校园一年后,她选择了复读,重新拾起了高中课本。这一年,她不知付出了多少辛劳和汗水,用超人的毅力坚持下来,最终获得了成功。

别人问起她如此刻苦的原因,她说:“没什么特别的,只是我知道自己必须考上大学,一步步实现我很久以来在心中默默树立的目标。”

