



好习惯 好方法 好成绩

与其给孩子金山银山
不如让孩子养成好习惯





好习惯 好方法 好成绩



主编：王泉根

编写：杨光 廖锋 郭磊
贾海燕 刘西林



图书在版编目(CIP)数据

好习惯 好方法 好成绩 / 王泉根主编. —武汉:湖北少年儿童出版社, 2013.6

(中国孩子培养计划)

ISBN 978-7-5353-7978-8

I. ①好… II. ①王… III. ①学习方法—儿童读物 IV. ①G791-49

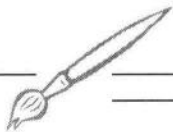
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 145322 号

好习惯 好方法 好成绩

出版发行	湖北少年儿童出版社
业务电话	(027)87679199 (027)87679179
网 址	http://www.hbcp.com.cn
电子邮件	hbcp@vip.sina.com
承 印 厂	河北省三河市春园印刷有限公司
经 销	新华书店湖北发行所
印 张	18
印 次	2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
规 格	710 毫米×1000 毫米
开 本	16 开
书 号	ISBN 978-7-5353-7978-8
定 价	28.00 元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

读书与习惯（代序）



王泉根

某日与研究生谈读书。有研究生问我读书有什么经验、心得？我说了一句话十个字：“养成好习惯，受益一辈子。”我这里说的“好习惯”不是指要养成爱读书、喜欢书的习惯。作为读书人，爱书、爱读书这是他（她）的本性使然，习惯成自然，因而用不着再说；我所说的“好习惯”，是指在读书过程中需要养成的一些习惯，这些习惯有益于提高读书质量，因而是“好的”习惯。积数十年读书之心得，我觉得有下列三方面的习惯是有益于读书的，应当养成的，故而乐于说出来与大家共勉。

第一，不动钢笔不读书。

我虽然出生在素有文化渊薮之称的浙江绍兴曹娥江畔，但我的父母亲远在外地做工，我从小所接触的亲属亲戚，不是做小生意的、打工糊口的，就是两脚泥一脸黑的农民，只有一个姨娘是公办小学教师，另有一个堂姑母是民办小学教师。这样的背景，注定我从小不可能拥有一个良好的读书氛围。我16岁初中毕业，先是当了将近3年的下乡知青，以后又当了3年兵，再以后当了7年铁路工人，青少年时代的这种坎坷生活经历，自然也注定我不可能成为一个读书种子。一直到“文革”结束恢复高考制度，我才有幸成为一名77级本科生，自此成了以书为谋生手段（读书—教书—写书）的读书人。

尽管我的出生背景与早年生活经历远离书本与书斋，但我从小却酷爱读书，只是苦于无钱买书，所以一直到我上大学，全部藏书也不过数十册，而且大多是普通读物。但我有一个习惯，不论看什么书，都爱动笔。“不动钢笔不看书”，从初中开始养成的这一习惯一直到现在依然“本性难移”。我信奉这样的观点：好记性不如烂笔头，知识在于积累。以前无钱买书，所读之书都是借来的，不能在他人或公家的书上随便划写，所以我就一边读书一边摘记。凡是阅读过程中感觉有教益的、有启示的、发人深省的、令我眼睛

发亮的，我都把它们摘录下来，有词汇、有警句，有语录、有梗概，兴之所至，随读随记。记的多了，我又按内容不同，分类摘抄。这样的读书笔记从未间断过，到1977年参加高考时，大约记了二三十本。正因为有了这些积累，高考前一天我还在车间上班（当时根本不准请假复习），第二天进考场一点也不感觉恐慌，从容答题，顺利交卷。以后，经济状况有了改善，自己买的书越来越多，读书时除了摘录，更可以随心所欲在自己的书上又画又写，眉批、心得、重点、疑问什么都有。不论我走到哪里，我的口袋里永远揣着一支笔，为的就是读书时所用。虽说现在有了电脑上了网，从网上可以方便查阅资料，轻松下载文件，但我认为网上的东西还是不能算是自己的，只有自己用心读过了，用笔记过了（摘抄、批注、划线），这才算真正读过了书。“不动铅笔不看书”的最大好处是：看书时高度专注，不分心，记得牢，印象深。因而有的书看过多年以后，我也能从书中翻出某一页，找到某一段某一句。

第二，老老实实读原典。

作为一个中国的读书人，有一些中国经典是一辈子必须要读的。十年前，我在西南师范大学任教时，曾应中文系学生之请，开过一个最低限度的必读书目：

一、中国文化元典

《论语》《孟子》——儒

《老子》《庄子》——道

二、中国文学经典

《诗经》《楚辞》——中国文学两大流派之元典

《唐诗三百首》——古典诗歌高峰期之精选

《古文观止》——古代散文历代名篇之精选

《红楼梦》——古代小说压卷之作



三、现代文学精粹

鲁迅小说《阿Q正传》等

沈从文小说《边城》等

钱钟书长篇小说《围城》

我开的书目不多，仅12种而已。我要求同学们能老老实实读完它们，而且要读原典。但使我伤心的是，我在数届毕业生中做过调查，真正读完以上12种原典的寥寥无几。更使我悲哀的是（后来在多所大学中文系请人做过调查），这12种书有不少中文系的中青年教师也都没有读完过。这使我十分伤感，作为中文系的师生，竟连代表着中国文化与中国文学精粹的这12种图书都没读过，这怎么说得过去呢？当然话又说回来，不少学生其实都了解这些图书，有的还颇“精通”。但我一细问，原来他们大多是通过导读、快读、速读、缩写、节选、白话译本等名著“教辅读物”来了解这些著书的。这种不读原典走捷径的读法可以说已成了今日读书界的一个普遍现象。你不妨到书店去看看，各种形式的名著“教辅读物”真可谓琳琅满目。出版社大多打着“现代社会快节奏、没时间读大部头”的幌子，引导读者去看他们制作的导读、缩写之类的快餐读物。这些快餐读物自然也有其一定价值，也可以看看。但如果一味依赖快餐读物，不读原典原著，那就会得不偿失，不但感受不到原典原汁原味的精华、无法获取原典纯正纯粹的品质，而且会被快餐读物牵着鼻子走，它错你也错，它懒你也懒。更要命的是，不知不觉间会养成一种不读原典、投机取巧的不良习惯。当今学界有一种十分浮躁、极不负责的现象：有的人撰写评论作家作品或学术著作的文章，速度惊人，根本不读原著，而是翻翻前言后记内容简介，或再从他人已发表的评说中截取相关内容，如此这般，这般如此，就大功告成。应当说，这种风气与不读原典的不良读书习惯有着直接关系。我想奉劝我的学生与年轻朋友，既然读书，就要老老实实读原典。老老实实读原典，实在是认认真真做学问的根本保证与前提。

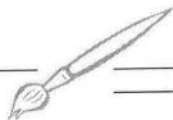
第三，读书要杂，著述要专。

作为从事人文学科研究的学生，切忌读书单一，光抱着自己本专业的书籍，对其他专业的书籍“鸡犬之声相闻，老死不相往来”。我经常接到联系考研考博的学生电话，问：“除了招生简章上开列的参考书，还要不要再看其他书？”我每次接到这种电话，心里就想：这个考生没有希望了，攻研读博，光看几本专业参考书就够了吗？当然也会有这样的考生，他（她）把与专业考试相关的书背得滚瓜烂熟，别的书一概不看，所谓“只攻一门，三年必成”，果然以高分考取了。但这样的考生即使录取了，如果不改变读书单一的习惯，以后必然不会有什么出息。读书单一势必造成视野短浅，知识结构单一。从事文学研究，一定要有历史的眼光、哲学的根底、美学的鉴赏能力，自然更要有卓越的文字表达能力，斐然成章，文笔优美。孔子说：“言而无文，行之不远。”搞文学的，无论是做研究还是创作，文字功夫是第一等重要的。为达此目的，这就要求我们读的书一定要广，要杂，除了文学专业，但凡哲学、历史，社会科学如人类学、民俗学、文化学、语言学等方面的，以及现代科技、科普、科幻之类的图书，都应广泛涉猎。读书虽应广、杂，但我以为，做研究工作，动笔撰著，则应收缩渔网，目标要专，要挖深井，不要挖池塘，认准一个目标，围绕一个方向，扎扎实实，深钻下去。深研下去，成为某一方面的专家，在学界找准自己的立足之地，站稳脚跟。

总而言之，无论读书还是做学问，养成好习惯都是十分必要的、有益的，甚至会受益终身。从某种意义上说，一切教育实际上都是为了使受教育者养成习惯——有益于人心、人生、人世、人类社会健康向上的好习惯。养成好习惯，受益一辈子，做人如此，读书亦然。

（本文据作者与研究生的一次谈话整理而成）

目 录



H

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？ 2
- 第 2 法：怎样让老师喜欢自己？ 6
- 第 3 法：怎样养成喜欢老师的好习惯？ 10

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？ 15
- 第 5 法：怎样养成善于发现同学优点的好习惯？ 19
- 第 6 法：怎样养成善于与同学交流的好习惯？ 23
- 第 7 法：怎样养成乐于帮助同学的好习惯？ 27

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：怎样养成制定合理的学习计划的好习惯？ 32
- 第 9 法：怎样养成及时调整学习计划的好习惯？ 36

第 10 法：怎样养成不断积累知识的好习惯？ 40

第 11 法：怎样养成保证学习时间的好习惯？ 44



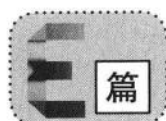
兴趣，最好的老师

——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？ 49

第 13 法：怎样养成善于保持学习兴趣的好习惯？ 53

第 14 法：怎样培养兴趣广泛的好习惯？ 57



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？ 62

第 16 法：怎样养成善于获得成就感的好习惯？ 66



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？ 71



- 第 18 法：怎样养成锲而不舍的好习惯？ 75
- 第 19 法：怎样养成适当约束自己的好习惯？ 79
- 第 20 法：怎样养成自觉抵制不良诱惑的好习惯？ 83



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

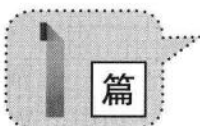
- 第 21 法：怎样养成正确评价自己的好习惯？ 88
- 第 22 法：怎样养成客观地设定学习期望值的
好习惯？ 92
- 第 23 法：怎样养成选择适合自己的学习方法的
好习惯？ 96
- 第 24 法：怎样养成注意劳逸结合的好习惯？ 100
- 第 25 法：怎样养效率第一的学习好习惯？ 104



过目不忘，提高学习成绩的基础

——培养良好的记忆习惯

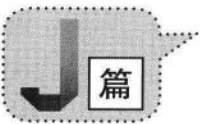
- 第 26 法：怎样养成遵循记忆规律的好习惯？ 109
- 第 27 法：怎样培养掌握良好的记忆方法的好习惯？ 113
- 第 28 法：怎样培养交替学习的好习惯？ 117



“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？ 122
- 第 30 法：怎样养成善于发现问题的好习惯？ 126
- 第 31 法：怎样养成善于分析问题的好习惯？ 130
- 第 32 法：怎样养成善于与所获得的知识建立联系的
好习惯？ 134
- 第 33 法：怎样养成发散思维的好习惯？ 138
- 第 34 法：怎样养成善于做阶段性总结的好习惯？ 142



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？ 147
- 第 36 法：怎样养成积极回答问题的好习惯？ 151
- 第 37 法：怎样养成善于小结的好习惯？ 155
- 第 38 法：怎样养成善于提出问题的的好习惯？ 159
- 第 39 法：怎样养成善于自我激励的好习惯？ 163
- 第 40 法：怎样养成善于抓住一节课重点的好习惯？ 167



合理安排课余时间

篇

——培养为明天更好地学习做准备的好习惯

- 第 41 法：怎样养成记笔记的好习惯？ 172
- 第 42 法：怎样养成课前预习的好习惯？ 176
- 第 43 法：怎样养成课后复习的好习惯？ 180
- 第 44 法：怎样养成细心检查作业的好习惯？ 184
- 第 45 法：怎样养成及时查漏补缺的好习惯？ 187
- 第 46 法：怎样养成随时自测的好习惯？ 190



读书破万卷

篇

——培养善于阅读的好习惯

- 第 47 法：怎样养成晨读的好习惯？ 194
- 第 48 法：怎样养成读杂书的好习惯？ 197
- 第 49 法：怎样养成勤作读书笔记的好习惯？ 200
- 第 50 法：怎样养成查阅工具书的好习惯？ 205
- 第 51 法：怎样养成搜集学习资料的好习惯？ 208



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？ 213

第 53 法：怎样养成摘录的好习惯？ 217



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？ 223

第 55 法：怎样养成善于观察的好习惯？ 226

第 56 法：怎样养成学以致用的好习惯？ 230



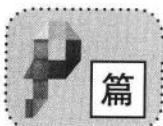
世上无难事

——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？ 234

第 58 法：怎样养成适当给自己压力的好习惯？ 237

第 59 法：怎样养成珍惜时间的好习惯？ 240



创设良好的学习环境

——培养保持良好的学习环境的好习惯

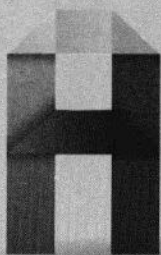
- 第 60 法：怎样养成学习物品摆放井井有条的好习惯？ 246
- 第 61 法：怎样为孩子创设良好的学习环境？ 250
- 第 62 法：怎样养成适应不同学习环境的好习惯？ 254



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？ 258
- 第 64 法：怎样克服半途而废的习惯？ 261
- 第 65 法：怎样克服浮躁的习惯？ 264
- 第 66 法：怎样克服定势思维的习惯？ 267
- 附录：你的学习习惯好不好？（自测题） 271



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



篇

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。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，每个孩子每年会听到两次刻薄的话，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。

刻薄有什么坏处?



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，他死活都不肯去学校了，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，还密密麻麻画上了重点。要知道，他连初中都没毕业，书里的字都认不全呢。当时我有一个最深的感触，就是这个孩子聪明、有主见、能吃苦，比大多数同龄人都强。偏偏这样的孩子连初中都没念完，看来，我们的教育确实是有点问题。

发生在洋洋身上的事情，非常具有普遍性。也许最终辍学的并不多，但因为老师刻薄的话，而不喜欢某一门科目，最终导致成绩下降的，则比比皆是。所有的人都说要培养孩子的学习兴趣，可孩子的兴趣就像一棵幼苗，实在经不起太多的打击。

老师不喜欢我，怎么办?



出现问题，就应该想办法解决。这样的问题，无论你的孩子现在有没有碰到，都是随时有可能发生的。作为家长，应该有所准备。