



提高孩子 学习成绩的 66种正能量

纠正坏习惯，培养好习惯
成就孩子一生

王泉根◎主编





提高孩子 学习成绩的 66种正能量



主编：王泉根

编写：杨光 廖锋 郭磊
曹海燕 刘西林

图书在版编目(CIP)数据

提高孩子学习成绩的 66 种正能量 / 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 978-7-5353-7979-5

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

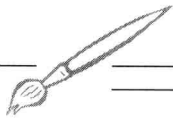
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 142156 号

提高孩子学习成绩的 66 种正能量

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	17
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 978-7-5353-7979-5
定 价	26.00 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。“不动钢笔不看书”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。

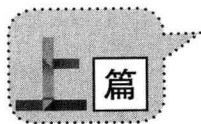
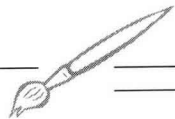
第三，读书要杂，著述要专。

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）

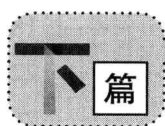
目 录



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？	2
第 2 法：怎样纠正孩子用眼不卫生的坏习惯？	6
第 3 法：怎样纠正孩子忽视劳逸结合的坏习惯？	10
第 4 法：怎样克服孩子不能坚持学习的坏习惯？	14
第 5 法：怎样纠正孩子忽视预习的坏习惯？	18
第 6 法：怎样克服孩子忽视作业的坏习惯？	22
第 7 法：怎样纠正孩子忽视复习的坏习惯？	26
第 8 法：怎样纠正孩子不劳而获的心理？	30
第 9 法：怎样克服孩子骄傲的坏习惯？	34
第 10 法：怎样纠正孩子恃才傲物的坏习惯？	37
第 11 法：怎样纠正孩子不能正视自己缺点的 坏习惯？	41
第 12 法：怎样纠正孩子缺乏信心的坏习惯？	45
第 13 法：怎样帮助孩子克服羞怯的坏习惯？	49
第 14 法：怎样帮助孩子克服嫉妒的坏毛病？	53
第 15 法：怎样纠正孩子爱挑别人的“刺”的 坏习惯？	57
第 16 法：怎样纠正孩子爱说风凉话的坏习惯？	61
第 17 法：怎样纠正孩子爱抱怨老师的坏习惯？	65
第 18 法：怎样纠正孩子抱怨家长的坏习惯？	69
第 19 法：怎样纠正孩子爱抱怨环境的坏习惯？	73

第 20 法：怎样纠正孩子三心二意的坏习惯？	77
第 21 法：怎样纠正孩子学习无规律的坏习惯？	80
第 22 法：怎样纠正孩子学习没有目标的坏习惯？	84
第 23 法：怎样纠正孩子不善于向同学请教的 坏习惯？	87
第 24 法：怎样纠正孩子不善于观察的坏习惯？	91
第 25 法：怎样纠正孩子固执己见的坏习惯？	94



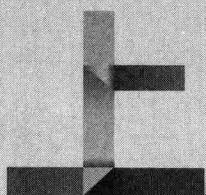
面对学习的种种误区

第 26 法：怎样纠正学习缺乏主动性的坏习惯？	98
第 27 法：怎样纠正孩子不善质疑的坏习惯？	102
第 28 法：怎样纠正孩子读书没有计划的坏习惯？	106
第 29 法：怎样纠正孩子不能持之以恒的坏习惯？	110
第 30 法：怎样纠正孩子不善于积累的坏习惯？	114
第 31 法：怎样纠正孩子不善于使用工具书的 坏习惯？	118
第 32 法：怎样纠正孩子学习拖拉的坏习惯？	122
第 33 法：怎样纠正孩子读书无选择的坏习惯？	125
第 34 法：怎样纠正孩子懒于动笔的坏习惯？	129
第 35 法：怎样纠正孩子不擅变通的坏习惯？	133
第 36 法：怎样纠正孩子两耳不闻窗外事的坏习惯？	136



第 37 法：怎样纠正孩子思维定势的坏习惯？	140
第 38 法：怎样克服孩子不善于发散思维的坏习惯？	144
第 39 法：怎样克服孩子不善于联想的坏习惯？	148
第 40 法：怎样克服孩子缺乏逆向思维的习惯？	152
第 41 法：怎样克服孩子爱钻牛角尖的坏习惯？	156
第 42 法：怎样纠正孩子想象力缺乏的坏习惯？	160
第 43 法：怎样纠正孩子思想开小差的坏习惯？	163
第 44 法：怎样纠正孩子课堂被动接受的坏习惯？	167
第 45 法：怎样纠正孩子上课不爱回答问题的 坏习惯？	171
第 46 法：怎样纠正孩子听课不得要领的坏习惯？	174
第 47 法：怎样纠正孩子笔记做得缺乏条理的 坏习惯？	178
第 48 法：怎样纠正孩子课前准备不充分的坏习惯？	181
第 49 法：怎样纠正孩子预习时找不出问题的 坏习惯？	185
第 50 法：怎样纠正孩子预习时不用笔的坏习惯？	189
第 51 法：怎样纠正孩子预习时不扩展的坏习惯？	193
第 52 法：怎样克服孩子学习没有计划的坏习惯？	197
第 53 法：怎样纠正孩子死记硬背的坏习惯？	201
第 54 法：怎样克服孩子只做模拟题的坏习惯？	205
第 55 法：怎样纠正孩子猜题押题的坏习惯？	209
第 56 法：怎样纠正孩子缺乏交流的“孤立式”复习的 坏习惯？	213

第 57 法：怎样纠正孩子生搬硬套别人学习方法的坏习惯？	218
第 58 法：怎样纠正孩子作业及学习中条理性差的坏习惯？	222
第 59 法：怎样纠正孩子日记变成“年记”的坏习惯？	226
第 60 法：怎样纠正孩子不及时重复复习功课的坏习惯？	231
第 61 法：怎样纠正孩子害怕考试的坏习惯？	235
第 62 法：怎样纠正孩子浅尝辄止的坏习惯？	239
第 63 法：怎样纠正孩子对于考试心存侥幸的心理？	243
第 64 法：怎样纠正孩子不能正确对待自己成绩的坏习惯？	248
第 65 法：怎样纠正孩子不及时改正错误的坏习惯？	252
第 66 法：怎样纠正孩子不善于及时总结经验的坏习惯？	256
附录：你的学习习惯好不好？（自测题）	260



篇

正视学习的种种坏习惯

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）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？”工人诧异地说：“我天天忙着砍树，哪里有工夫磨斧子呀！”

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的恰恰相反，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。

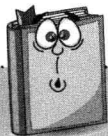
三十多岁，建议选择攀岩、溜冰、武术等健身。除了减重外，可以增加肌肉弹性、活力、耐力，还能改善你的平衡感、协调感和灵敏感。

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）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。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，我想让可恶的沙子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。

其实，我一直都想把一个盲人的故事讲给总是满不在乎地以各种不正当方式使用眼睛的孩子听，当然，如果他（她）现在有耐心和兴趣的话。

你想知道为什么在水槽洗碗会有战栗的感觉吗？那就读一下鲍希尔