

学品教育

叶茂林 主编



四川大学出版社

责任编辑:梁平
责任校对:杜彬
封面设计:璞信文化
责任印制:王炜

图书在版编目(CIP)数据

学品教育 / 叶茂林主编. —成都:四川大学出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-5690-2400-5

I. ①学… II. ①叶… III. ①德育—中等专业学校—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 220360 号

书名 学品教育

主 编 叶茂林
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5690-2400-5
印 刷 重庆共创印务有限公司
成品尺寸 185 mm×260 mm
印 张 7
字 数 167 千字
版 次 2018 年 9 月第 1 版
印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷
定 价 20.00 元



- ◆ 读者购买本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆ 网址:<http://press.scu.edu.cn>

版权所有◆侵权必究

前 言

云阳师范学校历经百年沧桑，在波澜壮阔的改革中凤凰涅槃。云阳师范为什么能够续存、发展？靠的是师范教育凝练出的宝贵精神财富——师范教育文化。作为一所培养幼儿师资的专门职业学校，到底要培养出什么样的人，这不但是教育的大命题，更是学校德育教育的大命题。如果师范教育培养出来的学生没有基本的道德素养，将来走上教师岗位，他们注定是迟早要被社会所抛弃的。要培养“学高为师，身正为范”的优秀幼儿教师，就必须加强对学生的思想道德素质的教育与培养。特别针对当前部分青少年的思想道德滑坡、行为失范，以及师范教育改革以来，中师、幼师学生的行为习惯普遍较差，学习意识淡薄，职业道德和职业理想缺乏等问题，我们深感改变德育现状、走出德育困境的重要性和紧迫性。

因此，根据《中等职业学校德育大纲（2014年修订）》《中小学文明礼仪教育指导纲要》《完善中华优秀传统文化教育实施纲要》等系列法规性文件的精神，结合云阳师范学校多年来实施的文明礼仪教育的经验以及重庆市当前学前教育专业重点（特色）学科建设的需要，将我校过去碎片化的德育活动进行总结提炼，进一步物化德育成果，探索提炼出了适合本校实际情况的“三品德育”模式。“三品德育”即行品教育、学品教育、师品教育。分年级、分阶段有序实施，形成系统化、序列化的德育模式，从而培养好学生的行为习惯、学习习惯，帮助学生养成良好的职业道德，树立远大的职业理想，提升学生的综合素质，培养出优秀的幼师生。

本套书即是“三品德育”的配套校本教材。第一册，行品教育，供师范一年级学生使用，让学生学习了解学校的发展历史及其影响，学习学校各种规章制度，文明礼仪教育的各项基本要求。第二册，学品教育，供师范二年级学生使用，主要帮助学生养成良好的学习习惯，加强学生的文化修养教育和心理健康教育，了解中国传统师道主张和国外教育史家思想主张。第三册，师品教育，供师范三年级学生使用。主要突出学生的职业教育，帮助学生了解古今中外教师职业标准、职业道德范例、见习要求及标准、入职教育及标准以及终身学习的要求等。

教育大计，教师为本。追溯云阳师范学校的发展历史，其基本经验在于百

年师范老校不忘初心，始终遵循师范教育的办学规律，坚持“学高为师，身正为范”的育人理念，立足“三品”教书育人，为了延续我校教育的光荣传统，特组织编写了这套校本教材，用于教育教学的具体实践之中，不断提升办学内涵，不断提升教育质量，努力办好人民满意的教育。

编者

2017年5月

目 录

第一章 文化修养	(1)
第一节 树立远大的学习目标.....	(1)
第二节 养成良好的学习习惯.....	(4)
第三节 借鉴高效率的学习方法.....	(13)
第二章 心理健康教育	(21)
第一节 心理健康教育概述.....	(21)
第二节 心理健康教育典型案例.....	(24)
第三节 教师如何做好心理健康教育.....	(49)
第三章 学生发展核心素养解读	(52)
第一节 学生发展核心素养概述.....	(52)
第二节 中国学生发展核心素养.....	(53)
第三节 中职学生发展核心素养培育的策略.....	(58)
第四节 中学部分学科核心素养参考.....	(59)
第四章 中华优秀传统文化与中职生德育	(69)
第一节 中华优秀传统文化的内涵.....	(69)
第二节 中国传统文化在中职德育中的缺乏与价值.....	(71)
第三节 中职德育中弘扬优秀传统文化的策略.....	(74)
第五章 中外论学	(79)
第一节 中国“三教”论学.....	(79)
第二节 外国论学.....	(97)
参考文献	(103)

第一章 文化修养

第一节 树立远大的学习目标

教育部《关于全面推进素质教育、深化中等职业教育教学改革的意见》要求中等职业教育要全面贯彻党的教育方针，转变教育思想，树立以全面素质为基础、以能力为本位的观念，培养与社会主义现代化建设要求相适应、德智体美等全面发展，具有综合职业能力，在生产、服务、技术和管理第一线工作的高素质劳动者和中、初级专门人才。

中职学生应该具有科学的世界观、人生观和爱国主义、集体主义、社会主义思想以及良好的职业道德和行为规范，具有基本的科学文化素养，必要的文化基础知识、专业知识和比较熟练的职业技能，具有继续学习的能力和适应职业变化的能力，具有创新精神和实践能力，立业、创业能力，具有健康的身体和心理，具有基本的欣赏美和创造美的能力。

在中职学习的道路上，想要有一个好的学习成绩和一个好的学习动力，就需要同学们给自己树立一个正确、远大的学习目标，有了明确的学习目标，我们才有学习的热情，只有目标正确了、适合自己了，在学习的过程中才能够有前进的动力，内心才会找到奋斗的方向，茫无目的的飘荡终会迷路。

一、正确认识自己，制定学习目标

目标是指想要达到的境地或标准。在学习的过程中，一旦制定了一个目标，就会从内心深处产生一种力量，努力朝着所定的目标前进。目标，是一种希望，在希望的激发之下，人才会不断地追求进步向上，所以，为了提高学习成绩和效率，在学习的过程中，需要设立非常明确的目标。那么，怎样来制定合适的学习目标呢？

（一）认识自己

制定学习目标之前要进行自我分析。我们每天都在学习，可是我们想过没有：我是怎样学习的？自己学习过程中哪些是有利的，哪些是无效的？

一要分析自己的学习特点。可以仔细回顾一下自己的学习情况，找出学习特点。每个人的学习特点都不一样：有的记忆力强，学过的知识不易忘记；有的理解能力强，老

师说一遍就能听懂；有的思维敏捷但经常出错；有的反应慢但做题认真；等等。把这些特点都找出来，摆在你面前，你就会看到哪些是你的长项，哪些是你的弱点。制定目标时就会做到心中有数。

二要分析自己的学习现状。拿某一学科的现状来说，和全班同学比，确定自己成绩在班级中的位置，看看自己的发展空间；和自己过去的成绩比，看看各科成绩的潜力有多大。比要比出希望，比出光明，比出向上的动力。

三要适合自己的学习能力。如果给自己制定的学习目标超出了自己的学习能力，那就不是一个正确的目标了，所以在给自己制定一个学习目标的时候要符合自己的学习能力。

认识自己的内容不要求太全面，主要的目的是发现自己的长处，增强学习信心，挖掘学习潜力。

（二）确定学习目标

学习目标是学生学习的努力方向。有了目标，学生便如同在大海中航行有了灯塔。正确的学习目标能催人奋进，从而产生为实现这一目标去奋斗的力量。没有学习目标，“脚踩西瓜皮，滑到哪里算到哪里”，是对学习时光的极大浪费。

学习目标有长期目标和短期目标。长期目标是自己一学期的努力方向。短期目标是自己一天、一月或者两个月的努力方向。在这段时间里，自己要掌握些什么知识，要达到什么程度，等等，便是这段时间的短期目标。而长期目标，可以是分数，也可以是名次。

我们将长期目标分解到短期目标内，通过自己一天天的努力，实现自己的短期目标，利用短期目标堆砌起长期目标。“积跬步而行千里”，虽然我们一下子不可能掌握很多的知识，不可能一下子便超过比自己成绩好得多的同学，但我们可以一天天地积累，一周周地积累，一月月地积累，让自己一天天地变强，一点点超越，终有成功的一天。学习就是一个对知识不断汲取运用的过程，是对自己能力培养训练的过程，将这些知识一点点地汲取进自己的大脑里，在大脑里慢慢地堆积，慢慢地融化，就转化为自己的能力，提升了自己的素质。

在制定目标时，短期目标可以包括这段时间需要学习的知识、需要复习的内容、需要弥补的空缺等。而长期目标可以设定某学科或各学科要达到的分数，也可以是达到的名次。试题的难易程度在不同程度上决定了我们的分数，设定的分数不一定能实现，也有可能超出许多。但分数毕竟是我们的一个量化措施，它从一定程度上可以计量我们的学习效果。

如果我们设定了分数目标，一定不要固守这个分数。这次考试试题简单，超过了许多分便沾沾自喜，认为自己达到了目标可以放松一下，下次考试试题难，少考了许多分便垂头丧气，这些做法都是不正确的。我们要根据自己的具体情况进行具体分析，是因为试题原因呢，还是因为其他原因，这样才能正视自己，调整自己的计划。设定达到的名次可以看到自己的差距，并随着这个差距的缩小而增强自己的信心。

制定目标要注意以下几点：

1. 目标要适当，指目标不能定得过高或过低。过高了，最终无法实现，容易丧失信心，使计划成为一纸空文；过低了，无须努力就能达到，不利于进步。要根据自己的实际情况提出经过努力能够达到的目标。大家要把学习上的大目标分解成一个个小目标，目标越小越容易实现，越能带来信心和力量，越没有心理压力，越能轻装前进，一步步走向大目标。我们同样可以将学习任务分成若干个小任务，通过完成一个个小任务来完成学习的总任务。

2. 目标要明确，指学习目标要便于对照、检查和操作。例如短期目标中在××时间内需要掌握或复习或弥补哪些知识，分数目标中要明确各学科下次或哪一阶段考试需要达到的分数或考取的名次等。

3. 目标要具体，指目标要具有可操作性。例如数学每天坚持做多少题；英语每天或每段时间背多少单词或掌握多少句型；语文读多少课外书，积累多少诗句，完成多少篇日记或作文；等等。

4. 目标要不断地调整和修改。同学们给自己制定的学习目标并不是一成不变的，而是在每一次的考试和给自己规定的时间结束后，不断地去思考自己制定的目标是否合理，如果没有完成是为什么，这样在下一次就能够更好地制定目标了。

认识了自己，你会发现一个伟大的自我，这个伟大的自我将要扬帆起航，将要去搏击大海，实现人生的辉煌！目标制定好了，你就可以脚踏实地去迎接你的目标，迎接灿烂的明天！

二、我校六个学期分析和自我目标设定

（一）一年级上半学期：初升高过渡阶段

一年级上半学期主要就是让初升高的自己去适应新的环境、新的老师、新的同学、新的知识，这个时期不必对自己要求太高，不必压力太大，只要能够让自己在心理上和学习上尽快适应高中生活就可以了，因此，定位上不必过于心急。这个时期最主要的目标：积极适应各科老师的教学方法，迅速吸收新知识，同时稳住脚跟，一步一个脚印地进步。

所以这个学期的目标简单来说就是四个字：适应、稳定。

（二）一年级下半学期：培养良好的高中学习习惯

一年级下半学期是一个适应后的寻求及养成时期。这个时期由于对自己的学习态度、方法、能力有了一个比较客观的认识，因此对各学科特点有了一定掌握。

这个学期的主要目标：重点培养良好的学习习惯，形成适合自己的学习方法，做到循序渐进地、有规律地学习，全面发展，形成自己的优势学科。简单来说就是养成、规律。

（三）二年级上半学期：寻找学习上的进步与突破

二年级上半学期是一个定位起飞期。此时，高中生活早已适应，学习方法、习惯已经成熟，所以，这个时期就要开始有所突破。突破是指学习上开始寻找可以使自己进步的方法，不再只跟着老师学，自己也要想办法自学和突破，战胜自我才能获得真正的进步。

这个时期最主要的目标：进入班级或年级排名第一梯队。

（四）二年级下半学期：稳步提升，调整学习态度

二年级下半学期是一个稳步发展期。有了二年级上半学期的起飞和突破之后，这时要全面地、客观地看待自我和他人，毕竟“知己知彼，百战不殆”。这个时期的定位非常难，也很难定位得准确，因为这也是一个过渡阶段，即将迎来复习与自学的阶段，需要更多的主动性，因此，想要稳步提升和进步，必须要有良好的学习态度。

这个学期最主要的目标：稳定自我水平，基本确定自己在年级的学习位置，调整好心态，让自己以良好的学习态度去面对三年级的高压学习生活。

（五）三年级上半学期：从头开始复习，提高主动性

三年级上半学期是一个扎实复习期。经过二年级的学习后，就要完全静下心来稳扎稳打地复习。此时也要注意调整心态，摆正态度，时刻保持自信心，不受客观环境的影响，履行自己的计划。

这个学期的主要目标：复习、巩固、慢慢提升。

（六）三年级下半学期：高考冲刺，心态调整

三年级下半学期是一个加速冲刺期，要全面解决自己所面临的问题，查缺补漏。此时心理素质也很重要，时刻摆正心态，注意情绪的变化，做到及时调整。自信是成功的第一秘诀，而心态调整是成功的关键因素。

这学期的目标：做好高考冲刺，不要顾及太多杂事，心态调整好就能够稳定发挥。

第二节 养成良好的学习习惯

听过一句话：播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。由此可见习惯在人一生中的重要性，因此，学习习惯不仅影响学生当前的学习，而且对今后的学习乃至工作都会产生很大的影响。

一、中学生中存在的 24 种不良学习习惯

良好的学习习惯是有效提高学业成绩的保障，不良的学习习惯影响、制约着广大学生的学习效率。教育专家总结了 24 种当代中学生的不良学习习惯，现列举如下：

1. 学习、生活、作息无规律，无计划。
2. 学习用品乱堆乱放，用时又找不到。
3. 审题不清，随意下笔。
4. 课堂上不主动回答老师提出的问题。
5. 不重视实验、实践活动。
6. 上课注意力不集中。
7. 不懂也不问。
8. 学习时只看不动手。
9. 做作业、练习题时，看提示，对答案。
10. 作业、考卷经老师批阅后发到手时，只看对错、分数，不反思，不重做错题。
11. 为成绩不好找借口。
12. 没有积累经典题、错题、资料的习惯。
13. 不喜欢的课程不主动学习或者不学习。
14. 学习时，边聊天边做题，或者耳朵上挂着耳机。
15. 作业、试卷书写不认真。
16. 课外阅读无计划，阅读量小。
17. 情绪不稳定，耐挫力弱，不高兴就不学习。
18. 基础不好，自暴自弃。
19. 自习课学习任务不明，盲目翻阅，浪费时间。
20. 临下课坐不住，听不进去。
21. 课后不及时小结、巩固、复习。
22. 没有工具书，不查阅资料。
23. 很少参与问题讨论和学习交流活动。
24. 眼高手低，一看就会，一做就错。

同学们，以上不良习惯你注意了吗？你是否也有这样的不良习惯呢？如果有的话，希望你能对照参考，找出并改正自己的各种不足，养成良好习惯，提高学习水平。

二、不良学习习惯典型案例分析

案例一

人们爱说“祝你交好运！”“你的运气真好！”这类语言作为吉利话是无可非议的，但是学生用这种思想总结自己学习成功或挫折的原因，那就会产生消极作用，每次考试下来总有人说：“我的运气太差了，复习记忆的东西一个也没考，专考我不会做的题。”有的学生迟到或吸烟受到老师批评语后，丧气地说：“我真倒霉，又被老师碰上了。”有少数人为了解自己的运气，竟然去找算命先生，去抽签，并且信以为真，使运气借口症更严重。

患有运气借口症的人，常常把受到挫折或失败的原因，归结为个人的运气不佳，他不是从挫折失败中接受教训，转败为胜，而是坐等好运，进而严重地妨碍了自己的学习进步。

建议策略

第一，接受科学的因果观念。我们常说：“一分耕耘，一分收获。”你可以比较一下学习成功的人与学习差的人，看看成功与失败是由哪些原因造成的，运气起多少作用，从而明白：学习成绩好靠的是勤奋加好方法，绝不是运气。

第二，不能妄想不劳而获。靠运气不会成功，算命先生不能预卜你的前程。只有靠自己，靠实践，靠科学方法，靠自己的拼搏和奋斗，才可能迈向成功之路。

案例二

有些学生的某学科学得不好，成绩很差，问他们是什么原因，他会理直气壮地说：“我没兴趣！”有些学生说：“我对学习没有兴趣，我学不好，我不学了！”不想学习就说没有兴趣，不愿干某事也说对某事没有兴趣，这类人常以兴趣为借口，行其懒惰不愿做事之实者，我们称之为兴趣借口症。

兴趣借口症的主要症状是不愿意学习或不愿意做事，其实质是懒惰：一是思想懒惰，对学习的内容不愿下功夫，不愿意记忆，更不愿意动脑筋思考，因此学不会；二是行动懒惰，不愿实干，更不刻苦钻研，连基本的作业任务也不完成。

可见，不愿意学习或做事的主要原因是懒惰，而不是没有兴趣。

建议策略

首先要做到勤奋和认真，努力认真地去学就会有收获，就会有兴趣，也就不再以没兴趣为借口；其次，正确认识兴趣是努力的结果，是后天培养的，是在实践活动中形成的，也是不断改变的。

案例三

勤奋是学习成功的重要因素，但勤奋不是成功的唯一条件，要想成功，除勤奋之外，还需要方法、内在动力等因素。有些学生片面强调勤奋的重要而不顾及其他重要因素，耗时间，死学习，以苦为安慰，以此为借口，说什么“我尽到努力了，学不好没办法”。有的学生学习废寝忘食，可为“拼命三郎”，但效果如何却全不注重，只求心里安慰，“我尽力了！我拼命了！我无愧了！”我们说他们是患了勤奋借口症。

建议策略

一是勤奋加方法，在勤奋的基础上讲究学习方法，提高学习效率；学会记忆和思考，提高学习质量；牢固掌握和灵活运用知识；加强自我调控能力，发挥主体精神等。总之，讲究学习方法和独立思考是防治勤奋症的一剂良药。

二是培养浓厚的学习兴趣。在勤奋和提高学习效率的条件下，体验学有所获的喜悦，能增强学习兴趣，兴趣浓学习效果更好。

三是激发深层次的学习动力，即进一步激发学生高层次的求知欲，把学习当作自己高层次需要的满足，当作自己生命中不可缺少的部分。只顾蛮干、盲学而不顾效果的勤奋借口症就能彻底治愈。

善于思考，充满兴趣的勤奋，才是学习成功的基本保证。

案例四

有些学生学习不努力，学习效果不好，成绩差，不从自己的主观方面找原因，反而埋怨环境条件，把自己学习失败的原因全推向客观环境，此种思想越陷越深不能自拔。他们患了环境借口症，他们常抱怨学校条件差，生活也差，不能安心学习；也埋怨着教室不安宁，老师讲课听不懂；也有学生为家庭条件差而自卑，比不上别人有吃有穿有钱用；等等。

建议策略

第一，正确对待环境。人很难要求环境适应自己，只能让自己适应环境。以积极的态度从外部环境条件中吸取有益养分，为我所用，不能只看到环境差的一面。正确的态度就像特级教师魏书生所说：“改变自己，天高地阔；埋怨环境，天昏地暗，于己无补。”

第二，认清决定学习成败的因素，环境是重要因素之一，但起决定作用的是主观因素。外界环境是外因，人的主观因素是内因。治疗环境借口症首先得学会从自身找原因，然后发挥自己的主观能动性，才能提高自己的学习效率。

第三，寻求良好的学习方法，提高学习能力和学习效率。如，学会记忆和思考，培养积极的自我概念，增强自信和自尊，发挥个体潜能和激发内心的动力等。

三、中学生日常需要养成的学习习惯

（一）认真预习的习惯

很多同学只重视课堂上认真听讲，课后完成作业，而忽视课前预习，有的同学根本没有预习，其中最主要的原因不是因为没有时间，而是因为没有认识到预习的重要性。那么预习有什么好处呢？课前预习也是学习的重要环节，预习可以扫除课堂学习的知识障碍，提高听课效果；还能够复习、巩固已学的知识，最重要的是能发挥学生的自学能力，减少对老师的依赖，增强独立性；可以加强记课堂笔记的针对性，改变学习的被动局面。在预习时，要做到：了解教材的大概内容与前面已学的知识框架；找出本章或本课内容与前面已学知识的联系；找出所需的旧知识，并补充此时的知识；找出本课的难点和重点（作为听课的重点）；对重点问题和自己不理解的问题，用笔画上記号或记入预习笔记。

（二）专心听课的习惯

如果在每节课前，学生都能自觉要求自己“必须当堂掌握”，那么上课的效率一定会大大提高。实际上，有相当多的学生认为，上课听不懂没有关系，反正有书，课下可以看书。抱有这种想法的学生，听课时往往不求甚解，或者稍遇听课障碍，就不想听了，结果浪费了上课的宝贵时间，增加了课下的学习负担，这大概正是一部分学生有学习负担的重要原因。

集中注意力听课是非常重要的，心理学告诉我们：注意是心理活动对一定对象的指

向和集中，是心理过程的动力特征。注意的指向性，可使人的心理活动在每一瞬间都能有选择的反映事物；注意的集中性，可使事物在人脑中获得清晰和深刻的反映。正因为注意拥有指向性和集中性两个重要的特征，所以，注意具有选择、保持以及对活动的调节和监督的功能。思路就是思考问题的线索。上课听讲一定要理清思路，要把老师在讲课时运用的思维形式、思维规律和思维方法理解清楚；目的是向老师学习如何科学地思考问题，以便使自己思维能力的发展建立在科学的基础上，使知识的领会进入更高级的境界。分心是注意的反面，分心不是没有注意，只是没有把注意指向和集中在当前的学习任务上，心不在焉，必定“视而不见、听而不闻、食而不知其味”。

（三）及时复习的习惯

及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解，防止通常在学习后发生的急速遗忘。根据遗忘曲线，识记后的两三天遗忘速度最快，然后逐渐缓慢下来。因此，对刚学过的知识，应及时复习。随着记忆巩固程度的提高，复习次数可以逐渐减少，间隔的时间可以逐渐加长。要及时“趁热打铁”，学过即习，方为及时。忌在学习之后很久才去复习。这样，所学知识会遗忘殆尽，就等于重新学习。

俗话说“温故而知新”，就是说，复习过去的知识能得到很多新的收获。这个“新”主要指的是知识达到了系统化的水平，达到了融会贯通的新水平。首先，知识的系统化，是指对知识的掌握达到了一个更高的境界，也就是从整体、全局或联系中去掌握具体的概念和原理，使所学的概念和原理回到知识系统中的应用位置上去。其次，知识的系统化，能把多而杂的知识变得少而精，从而完成书本知识由“厚”到“薄”的转化过程。系统化的知识，容量大，既好记又好用。最后，系统化的知识有利于记忆。道理很简单，孤立的事物容易忘记，而联系的事物不容易忘记。想搞好知识的系统化，一要靠平时把概念和原理学好，为建造“知识大厦”备好料。二要肯于坚持艰苦思考。思想懒汉，逃避艰苦思考的人，是不可能真正掌握好知识的。三要学会科学地思维。

（四）独立完成作业的习惯

明确做作业是为了及时检查学习的效果，经过预习、上课、课后复习，知识究竟有没有领会，有没有记住，记到什么程度，知识能否应用，应用的能力有多强，这些学习效果问题，单凭自我感受是不准确的。真正懂没懂，记住没记住，会不会应用，要在做作业时通过对知识的应用才能得到及时的检验。做作业可以加深对知识的理解和记忆。实际上，不少学生正是通过做作业，把容易混淆的概念区别开来，对事物之间的关系了解得更清楚。可以说做作业促进了知识的“消化”过程，使知识的掌握进入应用的高级阶段。做作业可以提高思维能力；面对作业中出现的问题，就会引起积极的思考，在分析和解决问题的过程中，不仅使新学的知识得到了应用，而且得到了“思维的锻炼”，使思维能力在解答作业问题的过程中，迅速得到提高。做作业可以为复习积累资料；作业题一般都是经过精选的，有很强的代表性、典型性。因此就是做过的习题也不应一扔了事，而应当定期进行分类整理，作为复习时的参考资料。

（五）练后反思的习惯

在读书和学习过程中，尤其是复习备考过程中，每个同学都进行过强度较大的练习，但做完题目并非大功告成，重要的在于将知识引申、扩展、深化，因此，反思是解题之后的重要环节。一般说来，习题做完之后，要从五个层次反思：①怎样做出来的？想解题采用的方法。②为什么这样做？想解题依据的原理。③为什么想到这种方法？想解题的思路。④有无其他方法？哪种方法更好？想多种途径，培养求异思维。⑤能否变通一下而变成另一习题？想一题多变，促使思维发散。当然，如果发生错解，更应进行反思：错解根源是什么？解答同类试题应注意哪些事项？如何克服常犯错误？“吃一堑，长一智”，不断完善自己。应当培养的优良习惯还有许多，诸如有疑必问的习惯，有错必改的习惯，动手实验的习惯，查找工具书的习惯，健康上网、积极探究的习惯等。从课堂学习的过程看，还有认真预习、专心听课、及时复习、独立完成作业、积极应考等好习惯。

（六）积极应考的习惯

从学生的角度讲，考试的结果直接关系到对自己的评价，也关系到自己的切身利益。从学校的角度讲，老师为了检查教和学的近期效果，以便对教学进行及时的调整，为了推动学生的系统复习，提高学生的自学能力，也把考试作为学校的一项重要工作来抓。

为什么有的同学考试时考不出应有的水平呢？这涉及临考准备、临考发挥、考后分析等一系列问题，其中决定性的因素一般有三个：一个是学习因素，即知识能力的水平；一个是心理因素，即情绪、意志等状况；一个是方法因素，即会不会应考的问题。应该如何应考呢？首先，对参加考试要有一种积极的态度，不要给自己施加压力。临考前，不要去想考试成败将会给自己带来什么后果，尤其不夸大考试成败的影响，要想好万一考不好的“对策”，对自己的期望要实事求是；正确对待外来的压力。其次，考试前要休息好。临考前要减轻学习负担，要保证充分的睡眠，要适当进行体育活动，要保证身体健康。最后，在考试过程中，注意答卷顺序，按先易后难的答卷法，审题要认真，想不起来的先放一放，做好后要仔细检查，更正错误。

（七）阅读自学习惯

自学是获取知识的主要途径。就学习过程而言，教师只是引路人，学生是学习的真正主体，学习中的大量问题，主要靠自己来解决。阅读是自学的一种主要形式，通过阅读教科书，可以独立领会知识，把握概念本质内涵，分析知识前后联系，反复推敲，理解教材，深化知识，形成能力。学习层次越高，自学的意义越重要，目前我国的高考为选拔有学习潜能的学生，对考生的自学能力有较高的要求。

（八）观察的习惯

对客观事物的观察，是获取知识最基本的途径，也是认识客观事物的基本环节，因

此，观察被称为学习的“门户”和打开智慧的“天窗”。每一位同学都应当学会观察，逐步养成观察意识，学会恰当的观察方法，养成良好的观察习惯，培养敏锐的观察能力。“观察”这两个字有两层意思，“观”是看的意思，“察”是想的意思，看了不想，不是真正的观察，对认识客观事物毫无意义。要做到观察和思考的有机结合，通过大脑进行信息加工，总结出事物的一般规律和特征。

（九）切磋琢磨的习惯

《学记》上讲：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”同学之间的学习交流和思想交流是十分重要的，遇到问题要互帮互学，展开讨论。每一个人都必须努力吸取别人的优点，弥补自己的不足，像蜜蜂似的，不断吸取群芳精华，经过反复加工，酿造知识蜂蜜。

（十）总结归纳的习惯

每章每节的知识是分散的、孤立的，要想形成知识体系，课后必须有小结。对所学知识进行概括，抓住应掌握的重点和关键。对比理解易混淆的概念。每学习一个专题，要把分散在各章中的知识点连成线、辅以面、结成网，使学到的知识系统化、规律化、结构化，这样运用起来才能联想畅通，思维活跃。

四、优秀中学生十大生活学习习惯

（一）以学为先

在他们心目中，学习是正事，理应先于娱乐，一心向学，气定神闲，心无旁骛，全力以赴，忘我备战。

（二）随处学习

善用零碎时间，每天在晨跑中、吃饭时、课间、课前、休息前等零碎时间里记忆词语，背诵公式，破解疑难，调整情绪。无论怎样各具特色，有一点是一致的：保证学习时间，学会见缝插针，充分利用好空余时间，经过日积月累，效果绝对可观。

（三）讲究条理

将重要的学习用品和资料用书竖立或横向装好，分类存放，避免用时东翻西找。每天有天计划，每周有周计划，按计划有条不紊地做事，不一曝十寒。

（四）学会阅读

学会速读和精读，提高单位阅读量。学会读一本书或者一个单元的目录、图解和插图，提前了解内容，获取更有效的信息。当积极的阅读者，不断地提问，直到弄懂字里行间的全部信息为止，特别要弄懂知识的起点和终点，梳理好知识要点。

（五）合理安排

该做啥时就做啥，在合理的时候做合理的事情，不背道而驰。“抓紧每一分钟学习，不如抓紧学习的每一分钟”，比如抓课堂效率，当堂听，当堂记，当堂理解，不理解的话课下或者当天找时间主动找老师请教，做到堂堂清。比如利用好时间，勉励自己必须完成当天的学习任务，做到日日清。比如能够劳逸结合，张弛有度，动静相宜。比如坚持紧跟老师步伐复习，不误入“歧途”。

（六）善做笔记

记录笔记有三个原则：第一要记录知识的体系或者说老师的思路；第二要记录重点和难点（重点就是老师反复强调或者要求大家记录下来的；难点就是觉得自己难以完全理解或者觉得对自己很有启发的以前没有想到的部分）；第三，简略、迅速，不能耽误听课。尖子生往往一边听课一边记重点。不是事无巨细全盘记录，而是要善于记下老师补充的东西，课本上没有的东西特别是思维方法更是要认真记录。能及时整理笔记，对老师强调的重要知识点格外注意，特别注意让知识系统化，积极思考能解决什么问题。

（七）作业规范

认真审题，冷静应答，把每次作业当作考试，作业工整，步骤齐全，术语规范，表述严谨。规范不仅能够训练仔细认真的学习品质，更能养成细心用心的学习习惯，从而激发学习潜能。

（八）勤于思考，善于思考

这一条应贯穿于听课、作业、复习等各个阶段。比如：做完一道题后，要对答案，这里应有一个反思的过程，要弄清这道题考的是什么，用了哪些方法，为什么用这样的方法，这样才能达到举一反三、触类旁通的效果。

（九）学习互助

与同学开心地相处，遇事不斤斤计较，宽容豁达；珍视同学间的友谊，在学习中互相支持和帮助，经常一起讨论学习中的问题，使用不同的解题方法并相互交流心得。有了这种和谐的同学关系，才能全身心地投入到学习中，从而保持较高的学习效率。

（十）自我调整

不回避问题，遇到问题能通过找老师或者同学或者自我反思进行自我调节，摒弃外界和自身的压力，自觉地放下思想包袱，化压力为动力，不管是课业繁重还是轻松顺利时，都保持一颗平常心。不断地对自己进行积极的心理暗示，在这样不断的积极心理暗示下，信心值就不断上升，从一点信心都没有逐渐到有了坚强的不可动摇的信心，通过努力，去想了、去做了，Nothing is impossible! 学习时情绪千万不能浮躁，要学会自我调适。一旦在学习中遇到了挫折，心情变得非常急躁时，就暂时停止学习，一个人静

静地思索，进行心态的调整，不断地告诫自己——“宁可不打仗，绝不打乱仗”。备考阶段与前期一样，每一天都努力学习，完成当天的学习任务，追求高效每一天，不把时间浪费在焦虑上。

五、学习习惯的名言

1. 业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。——韩愈
2. 习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。——培根
3. 习惯形成性格，性格决定命运。——约翰·凯恩斯
4. 习惯是一条巨缆——我们每天编结其中一根线，到最后我们最终无法弄断它。——梅茵
5. 习惯若不是最好的仆人，便就是最差的主人。——艾门斯
6. 习惯不加以抑制，不久它就会变成你生活上的必需品了。——奥古斯丁
7. 习惯，我们每个人或多或少都是它的奴隶。——高汀
8. 书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。——韩愈
9. 书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。——于谦
10. 事实上一切教育归根结底都是为了培养人的良好习惯。——洛克
11. 少成若天性，习惯如自然。——孔子
12. 如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，那么所留下的就是教育。让我们想一想，什么是一个人忘不掉的呢？显然，习惯是忘不掉的，因为习惯是一种相对稳定的、自动化了的行为。——爱因斯坦
13. 人喜欢习惯，因为造它的就是自己。——萧伯纳
14. 人生最重要的事情是确定一个伟大的目标，并决心实现它。——歌德
15. 人类的动作十分之八九是习惯，而这种习惯又大部分是在幼年养成的，所以在幼年时代，应当特别注意习惯的养成。但是习惯不是一律的，有好有坏；习惯养得好，终身受其福，习惯养得不好，则终身受其累。——陈鹤琴
16. 求学的三个条件是多观察、多吃苦、多研究。——加菲劳
17. 鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。——李苦禅
18. 立志宜思真品格，读书须尽苦功夫。——阮元
19. 立身以立学为先，立学以读书为本。——欧阳修
20. 旧书不厌百回读，熟读精思子自知。——苏轼
21. 积千累万，不如养个好习惯。——叶圣陶
22. 黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。——颜真卿
23. 孩子成功教育从好习惯培养开始——巴金
24. 非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮
25. 发奋识遍天下字，立志读尽人间书。——苏轼
26. 读书有三到，谓心到，眼到，口到。心不在此，则眼看不仔细，心眼既不专一，却只漫诵浪读，决不能记，久也不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣，眼口