

<<好习惯决定好成绩>>

图书基本信息

书名：<<好习惯决定好成绩>>

13位ISBN编号：9787502163983

10位ISBN编号：7502163980

出版时间：2008-1

出版时间：石油工业

作者：罗婷婷

页数：241

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<好习惯决定好成绩>>

前言

青少年朋友，你也许听说过“林旺”的故事吧！

林旺是一只小象，在很小的时候，就被关进了动物园，鼻子被一根铁链拴在了木桩上。

有一次，林旺想挣脱铁链到猴山看看猴老弟，没想到用力过猛，铁链把鼻子挣得生疼。

“哎呀，这条铁链太结实了！”

林旺含泪舔着自己流血的鼻子，心想：“我这头小象是挣不开这条铁链的。”

半年后，林旺又想去大街上转转，一挣铁链，又把鼻子挣得生疼，它又想：“我这头小象是挣不开这条铁链的。”

经过两次失败，林旺再也不敢去挣那条铁链了。

日复一日，年复一年，林旺长成大象了。

这时候的它完全可以挣脱铁链到外面潇洒走一回了，但是，经过前两次失败，它已经习惯性地认为自己是不能挣脱这条铁链的，它再也不想出去玩了。

最后，林旺老死在象房里，直到死，它也没有实现潇洒走世界的愿望。

可见，林旺一生没有实现潇洒走世界的愿望就在于它因两次失败所形成的固定习惯。

其实，我们人也不例外。

我们平时所养成的种种习惯，往往左右着我们的成败。

习惯如同一把双刃剑，好的习惯是我们一生受用的财富，而坏的习惯将阻碍我们前进的步伐。

一个人也许没有很好的天赋，但是，他一旦有了好的习惯，就一定会给自己带来巨大的收益，甚至会很自然地影响自己的整个人生。

英国著名哲学家培根一生成就斐然，他曾深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”

莎士比亚说得好：“习惯若不是最好的仆人，便是最坏的主人。”

这句话很有意思，如果真的让坏习惯主宰了自己的生活，它就是你“最坏的仆人”。

坏习惯摧毁人，好习惯成就人。

因此，要想做一个成功的人，就请你从养成良好习惯或者说从改变坏习惯开始。

学习也是同样的道理。

在学习中，我们每天都机械地重复以前形成的学习习惯，可是，你有没有想过，它们是否合理？

这些习惯是否影响你的学习积极性？

是否能帮助你取得好成绩呢？

我们只有辨认出了哪些是坏习惯，哪些是好习惯，并努力改变自己身上的坏毛病，养成良好的学习习惯，才能掌握正确的学习方法，从而取得进步。

习惯之所以称之为习惯，就是因为它是经过长期重复地做，逐渐养成的不自觉的活动，它具有延续的惯性。

在不知不觉中养成一个习惯容易，但要改掉一个习惯就难了。

所以，在我们学业刚刚起步的时候，就要注意养成好的学习习惯，这样，你才不会在以后的求学道路上举步维艰，而且还会加快你学习前进的步伐。

学习的竞争就是学习效率的竞争。

成长离不开学习，抵达成功的巅峰离不开学习。

学习应该是件快乐的事。

然而，许多学生却学得并不快乐，学习甚至成了没完没了的苦役和无法摆脱的噩梦。

这时候，我们就得努力学习找到学习的乐趣。

本书归纳、总结出了学习中的82个好习惯，它将是培养我们养成学习好习惯的得力助手。

它能帮助我们学会享受学习的无穷乐趣，在轻松、愉悦的学习中茁壮成长。

要养成好习惯，就得全心全意地去行动，但这不是件容易的事。

在本书里，我们在每一个好习惯中都相应地向你提示了你必须纠正的坏习惯，让你在舍弃一个坏习惯的同时，得到一个好习惯。

<<好习惯决定好成绩>>

另外，在每个好习惯的后面，都相应设置了一个提高成绩的指南针，这都是一些方法性的指导，对你的学习都将是十分有帮助的。

每一个好习惯就如同一颗美丽的卵石，你为什么不从今天起为自己多捡一些卵石呢？

明天，这些卵石就将变成你的一笔丰厚财富，有它们伴随你的一生，相信你一定会收获一个美好的未来！

编者 2007年11月

<<好习惯决定好成绩>>

内容概要

培养好的学习习惯是获得好成绩的最佳途径。

本书精心归纳、总结出了学习中的82个好习惯，帮助孩子制订有效的学习计划，调整学习心态，纠正不良学习方法，重新规划学习生活，提高学习效率，享受学习的乐趣，继而取得学习成绩的快速进步，让孩子们在轻松、愉悦的学习过程中收获知识的硕果。

<<好习惯决定好成绩>>

书籍目录

第一章 有目标，才能走得更远——有计划学习的习惯 有效学习，从设定目标起步 合理的学习计划是成功的一半 灵活应变，及时调整学习计划 科学地执行学习计划才能科学地学习 一步一个脚印，分阶段完成学习目标

第二章 主动才能创造学习的辉煌——主动学习的习惯 让参考书做自己的好帮手 适合自己的学习方法才是最好的方法 利用工具，抓住学习的捷径 将书本知识网络化 激发潜能，开启学习智慧 主动适应不同的学习环境 深入到学习中

第三章 在思考中结出丰硕的智慧之果——善于思考的习惯 独立思考才能真正聪明起来 打破常规，让你的思维飞起来 怀有好奇心，为探索和创造注入活力 做好阶段性总结，探索学习规律的法宝 坚持创造性学习，才能把书读好、读活 巧用发散思维思考

第四章 真正的学习是快乐的——快乐学习的习惯 在学习中种植一朵兴趣之花 不追求唯一答案，让学习别样美丽 把学校当成游乐场 把学习当做游戏 用自己最喜欢的方式学习

第五章 做课堂学习的主人——良好的课堂学习习惯 上课专心听讲，考试得高分 一针见血，抓住课堂的重点 记笔记，让你成为学习的主动者 多质疑，多问“为什么” 积极回答问题是实现自我检测的有效途径 让自己的思维与老师合拍

第六章 课外学习，让课堂知识走得更远——良好的课外学习习惯 课前预习，不是笨鸟也先飞 课后及时复习，不为学习赶空马车 作业不马虎，学习不糊涂 随时自测，时刻认清自己 在课外活动中，让学习生动活泼起来

第七章 轻轻松松烤出好成绩——良好应对考试的习惯 冷静应考，做个镇定自若的考场高手 审题不妨悠着点 检查，把不该丢的分捡回来 分析试卷，让遗漏的知识快速弥补起来 通读试卷，做到心中有数 答题，抓住捷径通幽径 学会对症下药，各类科目有技巧 考前正常作息，考场轻松应战

第八章 在阅读中探寻知识的万千奥秘——良好的阅读习惯 在广泛阅读中开阔眼界 不断变换阅读速度 在阅读中做到心到、口到、眼到、手到 成功的阅读来自于一份详细的计划 坚持晨读，享受一天的黄金时段

第九章 让手中之笔开出灿烂之花——良好的写作习惯 坚持写日记，记录成长的脚步 摘录笔记——创作灵感的源泉 写提纲，为作文设计好蓝图 在生活中积累写作材料 善于观察，用眼睛发现世界的美好

第十章 轻松记忆，快乐学习——良好的记忆习惯 记得好，记得牢，记忆规律离不了 好的记忆方法让记忆妙趣横生 利用最有效的时间记忆 交替学习好记忆

第十一章 做管理时间的精灵——有效利用时间的习惯 合理支配时间，在有限的时间里出成效的秘诀 先做最重要的事情——高效学习的关键 把你的零碎时间一点一点挤出来 今日事今日毕 让学习在假期中占有一席之地

第十二章 合理要求是学习的第一法则——合理要求自己的习惯 勤奋好学，磨砺出闪闪发光的学习宝剑 谦虚——成长中的路标 适当施压，为学习装上坚韧的弹簧 持之以恒——学习前行中的内驱力 学会扬长避短，最大化发挥学习优势 面对诱惑，学会约束自己

第十三章 在合作交流中创造双赢的机会——善于合作交流的习惯 在合作交流中与同学共同进步 以一颗平常心对待同学间的竞争 把老师当成朋友 与父母沟通就是在增长自己的智慧 主动适应老师，巩固教学战场上的战斗力

第十四章 好生活习惯造就好成绩——良好的生活习惯 合理饮食，一日三餐吃“好”最重要 按时休息，轻松学习 我锻炼，我健康 卫生用眼，和各种用眼陋习说再见 劳逸结合是提高学习效率的秘诀

第十五章 把持好自己的心理调控器——善于调节心理的习惯 保持良好的情绪，为学习注入不懈动力 学会自信，对自己说：“我是最棒的！”

” 坦然面对压力，感受学习中的紧张之美 对挫折说：“来吧，我能战胜你！”

” 战胜嫉妒，培养达观的心态后记

<<好习惯决定好成绩>>

章节摘录

第一章 有目标，才能走得更远——有计划学习的习惯 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，你们是否把自己的目标写下来了呢？”

这次，总共只有4%学生的回答是肯定的。

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，就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，实现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90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。

<<好习惯决定好成绩>>

编辑推荐

《好习惯决定好成绩:让孩子取得好成绩的82个好习惯》推荐理由:莎士比亚说:“习惯若不是最好的仆人,它便是最坏的主人。”

培养多种好习惯能成就人的一生;而一个坏习惯就有可能将一个人毁于一旦。

学习也是如此,学习成绩不理想,并不是智力存在缺陷,而是没有养成好的学习习惯。

拥有了好的学习习惯,就为取得好成绩埋下了一粒希望的种子。

希望孩子们通过《好习惯决定好成绩:让孩子取得好成绩的82个好习惯》能获得新的经验和启示,养成良好的学习习惯,让学习生活快乐而充实。

<<好习惯决定好成绩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>