

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

图书基本信息

书名：<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

13位ISBN编号：9787505431478

10位ISBN编号：7505431471

出版时间：2012-7

出版时间：朝华出版社

作者：方舟 编

页数：257

字数：230000

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>

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

前言

现代文学家巴金先生曾说过这样一句话：孩子的成功教育从好习惯培养开始。

英国作家萨克雷也说：“播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。

”的确，一个人是否具备良好的习惯，对其一生都有着极其重要的影响。

坏习惯毁灭一个人，好习惯则会成就一个人。

生活如此，学习亦然。

在多年教学生涯中，我对此可谓是体会颇深：一次夏令营活动中，有这样一个男孩给我留下了极深的印象。

午餐过后，其他的学生不是选择去午休，就是三五成群出去游玩散步，只有这个男孩，捧着一本书，在夏令营的帐篷里津津有味地读了起来。

中学阶段的孩子，心性大多比较“野”，为什么这个男孩却在大家都放松娱乐之时仍能够淡定地坐在帐篷里看书呢？

怀着好奇，我和这个男孩有了一番交谈。

在他的谈话中，我了解到，他从小时候开始就养成了饭后读半小时书的习惯，现在虽然是出来参加夏令营，但是习惯成自然，还是会不自觉地拿出书来读。

随后，我从其他学生的口中又了解到，这个男孩一直都是班上的第一名，在各方面都表现非常优秀，还曾在一些知识竞赛中获过奖，被身边所有人认定是清华北大的苗子。

不错，良好的学习习惯，恰是我们在学习上优秀的保证。

遍观我们身边的优等生，不难发现他们都具有两大特点：其一，学习成绩顶呱呱，每次考试都名列前茅；其二，他们似乎都很聪明，不用花费什么力气就能取得好成绩。

可仔细观察他们，你就会发现，他们的特点绝不仅仅是表面上这两点：每次课上听课最认真的是他们；课堂笔记做得最好的是他们；按时完成老师布置的学习任务的是他们；每堂课提前做好预习工作的是他们；考试前，复习最完善的是他们；对待学习孜孜不倦，勤奋刻苦的是他们；学习认真，不焦躁、不轻浮的还是他们；同在一个班级里听一个老师上课，学生为什么会有好中差之分呢？

难道是有人笨，有人聪明吗？

不是的，这并不是谁比谁更聪明的问题，而是谁比谁方法更好、习惯更好的问题。

那什么是习惯呢？

简单来说，就是习以为常，在一定情境中形成的相对稳定的、自觉化的一种行为方式。

亚里士多德说：“总以某种固定方式行事，人便能养成习惯。

”的确，表面看起来，这些优等生在学习中所做的工作似乎很多、很累，但实际上，因为他们已经习以为常，这样做已经形成了一种规律，是自觉自发的行为，因而在做这些工作时，他们并不会觉得很累，也不会花费很多的时间，自然而然就那样做了。

就像我在前面例子中提到的那个男孩，并没有谁要求他在午餐之后去看书，可长久以来养成的习惯却让他主动自觉地这样做了。

也正是因为良好习惯在潜移默化中的影响，才促成了这个男孩的优秀。

同样的道理，我们身边的那些优秀学生也是一样，表面看来，似乎只是他们很爱学习，但实际上是因为他们养成了良好的学习习惯，在良好学习习惯的促使下，自然而然地展开了学习活动。

所以，在某种意义上，我们可以这样讲：我们和优等生之间的差距，并不是差在了智力水平上，而是差在方法和习惯上。

知道了差距在哪里，就要有的放矢地去弥补，知道自己的学习习惯不好就要及时改正。

那么，在实际的学习过程中，需要我们养成哪些良好的学习习惯呢？

如下几点就非常重要——
有疑就问的好习惯——坚决不能让问题过夜
预习、复习的好习惯——让知识在头脑中扎根
上课会听课、上好课的好习惯——向课堂45分钟要效率
充分利用课下自由时间的好习惯——把握住拉开成绩的关键
勤奋乐学的好习惯——培养学习的内在

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

动机，主动学习 养成课外阅读的好习惯——拓展知识和视野至关重要 具备良好的考试习惯——让你轻松取得好成绩 当然，这些习惯也并不是说养成就能养成的，优秀习惯的培养并不是一朝一夕之功，需要我们拿出强大的意志力去坚持、去践行。

教学过程中，我最常对学生说的一句话就是：“别人长了一个脑袋，你也长了一个脑袋，你并不比任何人差。

”其实，学习在某种程度上讲就是一种意志力的比拼，你能坚持，肯坚持，会坚持，最终往往就能摘得胜利的果实。

习惯养成也是如此。

行为心理学中，有一个21天效应，大意是指一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固至少需要21天。

这也就是说，一个人的动作或想法，如果重复21天就会变成一个习惯性的动作或想法。

在这21天中，习惯的养成大致分成这样三个阶段： 第一阶段 1~7天左右。
此阶段表现为“刻意，不自然”，需要十分刻意地提醒自己。

第二阶段 7~21天左右。
此阶段表现为“刻意，自然”，但还需要意识控制。

第三阶段 21~90天左右，此阶段表现为“不经意，自然”，无须意识控制。

在学习生活中，你不妨也尝试采用这种21天效应来培养自己的学习习惯。
比如预习的习惯，坚持21天，前7天，可能你需要刻意要求自己去进行预习的工作；中间7天随着新鲜感的淡去，你可能就会坚持不住，这时不妨借助父母的监督；最后7天，发挥出自己顽强的意志力，每天告诉自己“我能坚持！

”“坚持就是胜利！

” 参照本书接下来会详细提到的那些优秀学习习惯，坚持21天看看，你就会发现，当习惯成自然之后，你不用再刻意要求自己去预习功课，自己也会自然而然去做这个事情——良好的学习习惯已经与你如影随形了。

最后，请记住这样一个道理：世界上最可怕的力量是习惯，世界上最宝贵的财富也是习惯。

有了好习惯，你一辈子都有用不完的利息；有了坏习惯，你一辈子都有偿还不完的债务。

管得住自己，你是习惯的主人，管不住自己，你是习惯的奴隶。

做主人还是做奴隶。

全在于你自己的选择！

本书作者：方舟

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

内容概要

《北大清华状元最高效的学习习惯》：北大清华状元的成功经验，助你在学习之路上事半功倍，从苦学到会学、乐学，实现实力大飞跃！

7个成就一生的良好学习习惯：有疑就问——坚决不能让问题过夜；预习、复习——让知识在头脑中扎根；会听课——向课堂45分钟要效率；利用好自学时间——把握住提高成绩的关键；勤奋——主动学习，乐于学习；课外阅读——拓展知识和视野至关重要；认真仔细——杜绝耍小聪明，不求甚解。

坏习惯毁灭一个人，好习惯则会成就一个人。

生活如此，学习亦然。

《北大清华状元最高效的学习习惯》的作者是方舟。

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

书籍目录

第一章 解析七大致命的学习习惯——提高成绩的7个关键点

- 1 有疑问不，等于慢性自杀
- 2 平时从不预习和复习
- 3 上课注意力不集中
- 4 自学时间没规划、没计划，由着自己的性子来
- 5 懒惰，懒于做题，懒于看书，懒于总结
- 6 喜欢哪科学哪科，偏科
- 7 学习总是马虎粗心

第二章 没有学不懂的知识，没有不会做的题——养成有疑就问的好习惯

- 1 发现疑问——不会的，不懂的，不明白的
- 2 解决疑问的第一个步骤——独立思考，深入分析
- 3 解决疑问的第二个步骤——求助于老师
- 4 解决疑问的第三个步骤——求教于同学
- 5 必须准备一个疑问本
- 6 要有“有疑问就不能睡觉”的好习惯

第三章 让知识在头脑里扎根——预习和复习的好习惯

- 1 预习的分类——学期预习，章节预习，课前预习
- 2 预习的方法——鸟瞰，标记，列提纲，尝试作答，思考
- 3 预习过程中需要注意的几个关键点
- 4 复习的分类——日复习、周复习、月复习、考前复习，缺一不可
- 5 复习的方法——多种方法，将知识消化、简化、序化、系统化
- 6 复习过程中需要注意的几个关键点

第四章 向45分钟要效率——上课会听课的好习惯

- 1 影响听课效率的几个坏习惯——走神，注意力转换不及时，不和老师互动，爱钻牛角尖
- 2 听课时应该听什么——不仅要听重点、难点，还要听出方法和门道
- 3 课堂笔记该怎么记——详略得当，适时科学整理
- 4 几种高效的听课方法——听、视、思并用，真正做到质疑、存疑、解疑

第五章 拉开成绩的关键在课下——合理规划自学时间的好习惯

- 1 每一分钟都不能浪费——树立时间意识，杜绝拖拉、做事三分钟热度现象
- 2 制定自学时间计划——先定目标后计划，遵循学习规律
- 3 几种管理时间的方法——整块时间集中打“歼灭战”，零散事情巧安排
- 4 自学时间学什么、怎么学——抓好自习课、周末、寒暑假三个时间段
- 5 利用好零碎时间——嵌入，并列，压缩三种技巧

第六章 懒人很难获得好成绩——不仅要勤奋，更要爱学习

- 1 勤奋是优秀的保证
- 2 身体不能懒，思想更是不能懒。
- 3 乐学才能好学——远离厌学情绪
- 4 从“要我学”到“我要学”——培养学习主动性是关键。
- 5 坚持再坚持——提升耐挫折能力

第七章 拓展知识面和视野至关重要——课外阅读不可少

- 1 常阅读才能学习好，各项能力更上一层楼
- 2 养成良好的阅读习惯——坚持经常，有所选择，边读边思
- 3 有效阅读的几种方式——不仅要学会做标记，还要边读边设问
- 4 你应该读哪些书——名著类、修养类、传记类、科技类，多方面涉猎

第八章 不仅要会学习，更要会考试——良好的考试习惯助你更成功

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

- 1 考试状态很重要——七分实力，三分状态
- 2 考试过程中你需要注意的那些事——审题、做题都很有讲究
- 3 各类题型的答题技巧——选择题、问答题、证明题，技巧各不同
- 4 考试后要善于研究总结——找出不足，分析原因

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

章节摘录

我曾教过的两个学生就是这样一组鲜明的对比：学生李维，一下课总是第一个蹿到讲台前向老师请教问题，或和同桌聚到一块讨论上课没有弄懂的知识点。

刚入学的时候他成绩并不拔尖，但凭着勤学好问的劲头，一学期下来就进入了班级前十名。

学生张涛，从来不问问题，成绩也很糟糕，我问他原因，他说：“上课没听懂，又不好意思问，害怕别人笑话。

”结果，问题越积越多，他不懂的知识也就越多，成绩也就越来越差了。

可以毫不夸张地说，有疑不问于学习而言无异于慢性自杀。

一个个疑问就好像是漂浮在你思维中的一颗颗沙砾，一颗两颗看不出对你有什么危害，但是，当它越积越多时，就会堵塞你的思维通道，让你再难以条理清晰地思考问题，再难以取得优秀的成绩了。

再有，我们所学习的知识都是连续的，每一个知识点，都是知识链条上必不可少的一环。

这次你某个知识点没有听懂，又不及时去问、去解决，那么下次，再学习新知识用到这个知识点时，你就会犯晕，听得云山雾罩。

长久这样下去，你的成绩又怎么可能会好得了呢？

因此，基本每次和学生们谈到学习习惯问题时，我都会说：在学习过程中，有疑就问是最为重要的。

为此，我还给学生们提出了这样一个建议——准备一个“疑问”本。

将学习过程中遇到的问题都记录到这个本子上，然后，或者找老师，或者找同学，将这些问题一一消灭掉，那么，你离优秀也就不远了。

你想啊，一道题不会，你问了就掌握了。

经常发问，你就能经常掌握新的知识，日积月累下来就是一笔不小的财富。

当你本子上没有不会的题目时，你当然就能成绩优异了。

由此，我们也可以这样说，疑问就像是一把双刃剑，如果你能对其善加利用，就能让你在学习过程中披荆斩棘，取得突飞猛进的进步；反之，你则会被疑问所伤。

那么，我们又如何做到有疑就问呢？

一定要破除这样三种心理。

（1）破除“懒惰”心理、“怕麻烦”心理。

在日常教学过程中，我发现，很多同学有疑不问，和他们的“懒惰”心理、“怕麻烦”心理有着很大的关系。

我教过的一个学生就是这样的典型：这位学生刚入学时成绩处于班级中等水平，说不上好，也不算差，但仅仅是一个学期之后，他的成绩就落到了班级的下游。

对此，我感到非常纳闷，这个学生并不比别人笨，怎么成绩下滑得这么快呢？

后来，我特意将他找来谈了谈，在和他谈话的过程中，我发现，问题就是出在了他懒得提问上。

他说，上完一堂课后，他感觉脑袋已经被塞得满满的了，一点儿也不想再学，觉得问问题或者跟别人讨论都是非常麻烦的事情……结果也就不言而喻，他的成绩就因为他的懒惰思想渐渐滑下来了。

和学生们谈到学习习惯这个问题时，我经常这样强调：学习是不容许偷懒的，在学习上一星一点的偷懒，就可能给我们的学业造成无法弥补的损失。

仔细想想，是不是这个道理？

你对某个知识点掌握得不牢，偷懒了，嫌麻烦了，不肯去问老师，不肯向别人请教，那么在接下来的学习过程中，一旦碰到了这个知识点，它就会成为阻碍你前进的坎儿，让你的学习更加吃力。

你不问的知识点越多，在学习过程中欠下的账就越多，就好像一个知识的大空间，出现了很多窟窿，你补也补不上，还怎么可能取得好成绩呢？

所以，如果你想让自己的学习成绩出众，那么首先就要破除自己“懒惰”的心理、“怕麻烦”的心理。

（2）破除“一道题不会没关系”的腴理。

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

有时候，人的心理很奇妙。

有了第一次，势必就会有第二次，逐渐养成习惯就很难改正了。

学习也是这样，你有一次认为一道题不会没关系，到下一次再遇到不会的题目时，就可能会继续放任自己不去解决。

久而久之，你不会的题目越来越多，就好比是给自己学习的道路上从一个小土包逐渐堆积成了一座大山，想要越过大山前进就变成了一件很困难的事情。

我就曾教过这样一个学生： 刚刚入学时，夏薇成绩还算不错，排在班上十多名，平时学习也很用功，可让我感到奇怪的是，几次月考下来，夏薇的成绩不仅没有提升反而出现了下滑的趋势。她苦恼地找到我，让我帮她找找原因。

在跟夏薇交流中，我了解到，她的成绩之所以不进反退，就是因为她对待疑问有这样一种心理——一道题不会没关系。

因为这种思想的影响，遇到问题，她就放过，长久这么下来。

积压的问题越来越多，学习也就渐渐跟不上别人的脚步了。

现实生活中，和上述学生一样，存有“一道题不会没关系”心理的学生委实不在少数。

一道不会，下次碰到类似的知识点就会继续疑惑，继续搞不懂，接着就会进入一个恶性循环的怪圈，最终导致自己的学习成绩越来越差，甚至会因为不会的东西越来越多产生厌学情绪。

因为深明这一点，在日常教学过程中，我就经常会给学生们提这样一个醒：学习无小事，学习中任何一个看起来不起眼的知识点，都可能成为决定你成败的滑铁卢，所以，任何人都不能对学习存轻视之心，哪怕是最细小的知识，如果你不懂，也绝对不能放过。

.....

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

编辑推荐

现代文学家巴金先生曾说过这样一句话：孩子的成功教育从好习惯培养开始。

参照《北大清华状元最高效的学习习惯》提到的那些优秀学习习惯，坚持21天看看，你就会发现，当习惯成自然之后，你不用再刻意要求自己去预习功课，自己也会自然而然去做这个事情——良好的学习习惯已经与你如影随形了。

<<北大清华状元最高效的学习习惯>>

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>