

# 刍议学生良好学习习惯的有效培养

李海燕

吉林省敦化市第二实验小学 吉林 敦化 133700

**[摘要]**学生能否养成良好的学习习惯,对他们的成功与否是至关重要的。在当今这个竞争的时代,所有家长都希望自己的孩子将来能在社会中成为有用之才,拥有良好的学习习惯是学生获得成功的重要因素。因此,为了学生的健康成长和终身的幸福,我们教师需高度重视学生良好学习习惯的有效培养。

**[关键词]**学生;良好学习习惯;有效培养;重要性;策略与方法

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1309

## 引言

学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。古今中外的教育学家、心理学家都非常重视学生学习习惯的有效培养。我国当代教育家叶圣陶曾明确指出:“什么是教育?一句话,就是要培养学生养成良好的学习习惯。”首先我们想到的是如何培养学生良好的学习习惯,一个人养成了良好的习惯,对他的生活,学习和工作都大有好处。而良好的学习习惯则是他们顺利进行学习活动的可靠保证,培养学生良好的学习习惯和高尚的道德情操,应从“大处着眼,小处着手”,在学生的一举一动、一言一行中逐渐养成。良好的习惯一旦养成,将会成为他们一生受用的宝贵财富。古人云:“予人以鱼,不如授人以渔。”教师在传授知识的同时,如能在培养学生学习的习惯上下功夫,既可提高学生的学习水平,也可提升自己的教学水平,从而达到双赢的效果。那么,怎样培养学生的好习惯呢?笔者结合自己的教学实践,谈谈自己的以下看法,提出和大家共同探讨。

### 一、培养学生良好学习习惯的重要性

所谓习惯是指由于不断重复而形成的比较固定化的行为方式。习惯的最大特点是自动化,不需要特别的意志努力,不需要别人的监控,在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量。英国思想家洛克说得好:“习惯的力量比理智更加有恒,更加简便。”培根则说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”国内外教学研究统计资料表明,对于绝大多数学生来说,学习的好坏,20%与智力因素有关,80%与非智力因素有关。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中,习惯占有非常重要位置。古今中外在学术上有所建树者,无一不具有良好的学习习惯,进化论的创始人达尔文说:“我的生活过得像钟表的机器那样有规则,当我的生命告终时,我就会停在一处不动了。”达尔文所说的“规则”,便是指良好的习惯,当然,也包括学习习惯。因此,学生养成良好学习习惯具有非常重要的。

1. 养成良好的学习习惯,有利于学生建立稳固的生理和心理的“动力定型”。习惯是人在较长的时间内形成的规律性的行为方式,一旦形成便难以改变。长期有规律地安排学

习的人,便可以养成良好的学习习惯。

2. 养成良好的学习习惯,学生可以通过生物钟,通过条件反射自动提醒你自觉地去应该做的事。比如,每天晚上临睡前,自觉地整理好书包,为第二天上学做好准备;上课铃声一响自觉地进教室;放学回家,每到电视英语节目时间,就自觉地及时打开电视机。这些事情,对于一个有良好习惯的人来说几乎都是靠生物钟、靠条件反射来自动控制的。如果不是靠习惯,这许许多多看似平常的事做起来就会显得手忙脚乱,甚至丢三落四,以至于使你动辄被动,造成心烦意乱。

3. 养成良好的学习习惯,学生可以调动潜意识为学习服务,潜意识的特点是直接受人的情感和需要支配,受情景因素的影响。大多数学生都有这样的体验,心理已经清醒地意识到,嘴上也在说:“贪玩不利于学习,今后不再贪玩了。”可是鬼使神差不能自制地又贪玩了。为什么会这样?这实际是潜意识在支配他,是他的潜意识中有一种强烈的想玩的渴望。而一个养成了良好学习习惯的人,他对学习有一种亲合心理,他从心底里把学习当成了第一需要,当成了乐趣,不学习便难受,甚至连睡眠做梦的内容也都与学习相关。其实这是潜意识在发挥作用,潜意识的作用非常大,一些科学家、文学家、艺术家之所以在休息时,甚至在睡眠时产生灵感,都是因为他的潜意识与外界刺激,与自己不懈寻觅、孜孜以求、长期探索的问题之间保持着必要的联系。

4. 养成良好的学习习惯,学生可以发挥下意识的作用。下意识的特点是直接受习惯的支配。一个具有良好学习习惯的人,他的下意识会随时随地支配他按照平时习惯了的套路做那些与学习相关的事,使之在不知不觉中,事情做得轻轻松松,有条有理。好的习惯一旦养成,便可终身受益。

### 二、培养学生良好学习习惯的策略与方法

1. 培养学生良好学习习惯要起于小节,坚持不懈。

在新课程改革的今天,学生养成良好的学习习惯,必须从细节起步,在教学中,我们师者定然会发现许多学生的“细节”,诸如坐的姿势,读书的姿势,回答问题的声音要响亮等等,教师在教学中要注重把这些细节帮助学生养成良好的习惯。《老子道德经》中有这样一句话:合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下。这就告诉我们教师必须注意从一点一滴的小事抓起。习惯是经

过重复或练习而形成的自动化了的行为动作，它不是一朝一夕就能形成的，而是必须有一个过程，要养成良好的学习习惯，需要不断强化，需要教师坚持不懈地渗透。久而久之，学生良好的习惯就自然形成了。

### 2. 培养学生良好学习习惯要有效激发学生的学习兴趣。

兴趣是求知的内在动力。激发起学生的兴趣，学习就会积极主动，学得轻松而有成效。但是学习兴趣不是天生的，主要在于教师如何引导学生，充分调动学生对学习的积极性和主动性，进而能创造性地学，最终达到优化课堂教学和提高教学效率的目的。课程改革的今天，应

多方面激发学生学习的兴趣，挖掘学生兴趣的潜在因素。做到一上课就紧紧地抓住学生的注意力，激起学生的兴趣，使他们很快进入“最佳学习状态”，学生的学习兴趣越浓，自学的积极性就越高。激发兴趣就是要把学生已经形成的潜在学习积极性充分调动起来。

### 3. 培养学生良好学习习惯还要从培养学生的自信心入手。

自信心是学生进取心的支柱，是有无独立工作能力的基础。自信心对孩子健康成长和各种能力的发展，都有十分重要的意义。重视与保护孩子的自尊。多赞许，少责备，有助于提高孩子的自尊心，因为有高度自尊心的孩子，对自己所从事的活动充满信心，而缺乏自尊心的孩子，不愿参加集体活动，认为没人爱他，缺乏自信。平时多创设培养孩子自信心的环境，让孩子在潜移默化中“自信”起来。平时，遇事常对孩子说一些鼓励的话，“你一定行，你肯定做得不错”。因为孩子自我评价往往依赖于成人的评价，成人以肯定与坚信的态度对待孩子，他就会在幼小的心灵中意识到：别人能做到的，我也能做到。刘永胜教授总结的：“相信自己行，才会我能行……”的行字歌诀，就能帮助学生增强自学的自信心。特别对于学困生，学困生的成因很多，有智力发展的先天不足，有家庭关爱的营养不良，有学校教育的知识断层。作为教师，有必要对学生调查研究，摸清情况，利用学习心理学、儿童心理学知识为依托进行针对性的个案研究，并找出能切实有效地改善学生学习行为的办法来。这样的个案研究，既是对学生的终生发展负责，也能很好地提升教师自身的专业素养。

### 4. 帮助学生养成勤思好问的良好学习习惯。

勤思好问学习习惯的养成是学生深刻理解和掌握基础的需要，同时也是培养和训练学生思维能力的重要途径。这一习惯的培养应孕育在整个教学的过程中，与学习思维方法，思想能力的培养有机的结合在一起，我们应注意从以下三个方面入手。

(1) 注重教材内在的智力因素的挖掘，积极为学生创设问题情境。学生本来就具有较强的好奇心理，在教学中要充分利用这一心理来激发学生的学习兴趣。必须注意创设问题情境，激发学生“思和问”的求知欲。这也是培养学生勤思

好问良好学习习惯的起点。

(2) 加强榜样示范，积极激发学生思考。根据学生拥有好模仿的特点，在教学过程中，教师要及时地发现一些学生可以效仿的事例，多用一些激励性的词语触动孩子的心灵。如：“因为你肯思考，所以你的发言很精彩”、“你的想法真是与众不同”、“你的发言思维含量很高”、“你对同学的评价很到位”、“你很善于倾听”、“你的作业是同学们学习的榜样”，“你提出的问题很有研究价值”等等。这样，就能让学生在榜样示范作用的影响下，从而养成勤于思考的良好学习习惯。

(3) 鼓励学生敢于主动质疑。学生学习过程中必然会产生各种不同的疑点或难点，而这些疑点和难点往往就是我们教学中的关键。学生大多存在胆怯心理，不少学生往往有了疑难问题不愿提，不敢提，更多的学生由于思维能力的局限对疑难问题并未意识到。因此，在教学过程中，要十分注意教学信息的反馈，注意发现和把握学生中出现的疑点和难点。并及时鼓励学生敢于主动质疑问题，组织引导学生讨论解决这些疑难问题对主动质疑问题的学生要给予充分的肯定。对独立解决疑难问题的学生更要大力表扬，调动他们质疑问题的积极性，引发他们解决疑难问题的创造性，这也是在培养学生严谨的求学态度的开端。

### 5. 培养学生良好学习习惯还要加强个别学生的辅导。

新课程的一个重要特点是面向学生全体，关注每一个学生的全面发展。当学困生没能掌握课堂上应掌握的知识点时，如果教师在课外再不能给以重点的关注，假以时日，这些孩子的学习成绩只会越来越差。课改不排斥必要的辅导，课改呼唤具有现代色彩的课外辅导。当然这样的辅导不是一味的加班加点，不是强行灌输，而应是学生在教师的爱心感召下，学习的兴趣得以激发，学习的勇气得以激励，拉下的知识也得以重温。这样的辅导也不应再是教师的专利，而应成为学生学习的重要组织形式。

## 结束语

学生良好学习习惯的培养，体现在日常教学细微环节之中，往往容易被我们所忽视。而学生良好的学习习惯，也正要在日常的教学工作中，一点一滴地加以耐心培养。学生拥有了良好的学习习惯，为学生提供一个可持续发展学习的空间，也可以使学生更加主动积极地学习知识，对其今后的学习工作都将产生较大的影响，使之终身受益。

## 参考文献

- [1] 丁麒. 新课改背景下培养学生良好学习习惯研究策略[J]. 中华少年. 2019(10).
- [2] 陈金燕. 学生良好学习习惯的培养策略探研[J]. 成才之路. 2019(06).
- [3] 柳维军. 培养学生良好学习习惯的策略[J]. 文学教育(上). 2020(09).