

# 新学期，先抓习惯，再谈成绩！

## 让良好习惯助力孩子进步

一位父亲习惯在每天工作之前，到酒馆里喝上一杯酒，这已经成为他的习惯。在一个大雪纷飞的早晨，他依然在吻别了妻儿后，又径直走向酒馆。没有走多远，他感觉有人跟在他的后面，当他转身时，发现他不满8岁的儿子正踩着他留在雪地上的脚印，并且兴奋地说：爸爸，你看，我正踩着你的脚印！孩子的话使他为之一惊，心想：我要到酒馆喝酒，儿子却在跟随我的脚印！从那天起，他改掉了每日早晨喝酒的坏习惯，再也不光顾酒馆了。

优秀是一种习惯。一个人来到世间，除智商和他人有一些差别外，其它东西基本上都是在后天形成的，受周围环境的影响，而一个人的习惯同样如此，因此，在培养孩子习惯的问题上，就值得所有家长深思。

对于家长来讲，一定要先给孩子抓好习惯，再谈成绩。

### 1. 尊重与欣赏老师的习惯

其师，信其道。学生更要尊重老师，适应老师，并学会欣赏自己的老师。从现在适应老师，长大了适应社会。不会稍不如意就埋怨环境。

### 2. 自学预习的习惯

提前预习，是培养自主学习的精神和自学能力、提高听课效率的重要途径。

提前预习教材，自主查找资料，研究新知识的要点、重点，发现疑难问题，从而可以在课堂内重点解决，掌握听课的主动权，使听课具有针对性。

### 3. 专心上课的习惯

教与学应该同步，应该和谐，因此学生在

课堂上要集中精神，专心听教师讲课，认真听同学发言，抓住重点、难点、疑点，边认真听边积极思考。

哪怕是你已经超前学过了，也还是要认真听，要把教师的思路、其他同学的思路与自己的思路进行对比分析，找出解决问题的最佳途径。并在这过程中，尽量多理解记忆一些东西。

### 4. 认真观察，积极思考的习惯

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，逐步养成观察能力，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。

### 5. 善于提问的习惯

我们要积极鼓励学生质疑问题，带着知识点向老师，向同学，向家长。学问、学问，学习就要开口问，不懂装懂最终害自己，提问是主动学习的表现，能提出问题的学生是学习能力最强的学生，是具有创新精神的学生。

### 6. 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，酿造知识精华。

### 7. 独立作业的习惯

做作业的目的是巩固所学的知识，是培养独立思考能力，不是为了交教师的差，或是应付家长。有的学生做作业的目的不明确，态度

不端正，采取 拖、抄、代 等等，会做的马马虎虎，不会做的就不动笔；有的学生好高骛远，简单的是会不对，复杂的对而不全，这些不良习惯严重的影响了学习效果。

所以我们要重视做作业，在做习题时要认真思考，总结概念、原理的运用方法、解题的思路，并且尽量多记忆一些有用的中间结论。

### 8. 仔细审题的习惯

审题能力是学生多种能力的综合表现。要求学生仔细阅读材料内容，学会抓字眼，抓关键词，正确理解内容，对提示语、公式、法则、定律、图示等关键内容，更要认真推敲，反复琢磨，准确把握每个知识点上的内涵与外延。

### 9. 练后反思的习惯

一般说来，习题做完之后，要从五个层次反思：第一，怎样做出来的？想解题采用的方法；第二，为什么这样做？想解题依据的原理；第三，为什么想到这种方法？想解题的思路；第四，有无其它方法？哪种方法更好？想多种途径，培养求异思维；第五，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。

### 10. 复习归纳的习惯

复习就是消化知识，加深理解和记忆，达到举一反三。复习也就是通过对知识，对解决

问题的思路进行提炼，进行归纳整理，使零碎的知识，分散的记忆得到一个串联，从而学生的知识系统化、条理化、重点化，避免前后知识的脱离与割裂。

每天尽量把当天的东西都复习一遍，每周再做总结，一章学完后再总的复习一下。对记忆性知识的复习，每一遍的用时不需要多，但是反复的遍数要多，以加深印象。每章每节的知识是分散的、孤立的，要想形成知识体系，课后必须有小结归纳。

### 11. 整理错题集的习惯

平时要把有什么疑问或是弄错的地方随手拿张纸记下，经常看看，看会了、记住了才扔掉。有价值的就用专门的本子记下，并找些可以接受的类型题、同等程度的相关知识点研究一下它们的异同，解题的技巧和办法。

### 12. 客观评价的习惯

学生应养成正确对待自己和他人，正确对待成功与挫折，正确对待考试分数的好习惯。若学生能客观地评价自己和同学在学习活动中的表现，是一种健康心理的体现。只有客观地评价自己、评价他人，才能评出自信，评出不足，从而达到正视自我，不断反思，追求进步的目的。

让良好习惯助力孩子进步。家长朋友们，您准备好了吗？

(本报综合)



现象篇之二十四

## 阿伦森效应

李炳华

阿伦森效应是由美国著名社会心理学家艾略特·阿伦森首次提出的一个心理学上的著名的效应。阿伦森效应是指人们最喜欢那些对自己的喜欢、奖励、赞扬不断增加的人或物，最不喜欢那些显得不断减少的人或物。

有一个故事可以非常形象地解释这个效应。故事说的是一个老头苦于很多孩子在他的住宅外面踢球，搅得他不得安宁。他要把他们赶走而不得，孩子们都不听他的。于是他想了一个办法，把那群孩子叫到跟前说，我平时很寂寞，幸亏你们到我这里来踢球，为了表达对你们的感谢，我每天给你们一块钱。孩子们都很高兴，于是每天都按时到老头的住宅附近踢球，每天都能得到老头的一块钱。过了一个月之后，老头对他们说，我的退休金不够用了，我只能每天给你们五毛钱。孩子们尽管不乐意，还是每天都到他住宅附近踢球，只是踢球的时间缩短了。后来老头又对他们说，真对不起，我只能每天给你们一毛钱了。孩子们觉得，一毛钱也是可以接受的。再过些时日，老头说，我的退休金领不到多少了，我不能给你们钱了。那些孩子一哄而散，再也不到他住宅附近踢球了。当然，老头想赶走那些吵闹的孩子们的目的也就非常巧妙地达成了。

老子在《道德经》中说过这样一段话：将欲取之，必固之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之。意思是说：要想达到某种目的，当直接手段收不到效果的时候，完全可以采取一些“曲线救国”的方法，以达到“峰回路转，曲径通幽”的境界。这其实也正是阿伦森效应的主旨。

其实，在现实生活中，尤其是在面对令人头疼的孩子们的成长教育中，只要我们能有这种平和的心态，许多事情都会迎刃而解的。有效了解并充分利用孩子们特殊年龄段所特有的心理特征，适时适度地运用心理学中的阿伦森效应，针对那些平时“豆腐掉进灰堆里”吹也吹不得，打也打不得”的孩子们，往往就会取得意想不到且令人哑然失笑的奇妙效果。比如面对孩子的调皮，放下要求和控制，以奖励递减的方式，让孩子产生心理挫折感而自动放弃；而反过来呢，对于孩子需要成长的部分，以赞扬递加的方式，让孩子产生充分的自信而不断提升。重要的是要改变过去“以教育说教育、以说教说教”并且总想一步到位的做法，很多的时候，选择“小步慢跑”“曲径通幽”的方式既是一种理智，也是一种教育智慧。

阿伦森效应在我们生活中并不乏见，一个和尚挑水吃，两个和尚抬水吃，三个和尚没水吃”的寓言故事，便是阿伦森效应的另一种存在方式。这个反面教材提醒我们，阿伦森效应也是有其思维的方向特征的，正向运用会助力孩子正向成长，同时也减轻家长或者老师的教育压力；运用不当或者再成长教育中无意识地造成了反向的阿伦森效应，那结果也就不言而喻了。

当然，在具体的运用中还需要根据不同的孩子、不同的性格、不同的情况做出适度的调整，需要考虑阿伦森效应的特殊性、指向性、适度性以及灵活性，毕竟成长教育所面对的特殊人群，不可能以一把尺子遍量天下。



## 星空

写给孩子们的诗

黄伟

快来快来，我的小伙伴  
让我们放下手机  
关掉电脑  
一起跨出房门  
仰望这美丽的夜晚  
瞧，千万颗星星  
是一盘精致的糖果  
让我们那双困倦的眼睛  
尝尝鲜  
让满天糖果甜蜜童年  
滋补心愿  
噢，星空甜美又遥远  
我的小伙伴  
你品味到了吗？



## 让好习惯伴随终生

晓语

作为学生，  
应该自觉地培养  
好习惯，克服坏习  
惯，让坏习惯尽快与你告  
别，让好习惯伴随终生。要  
养成良好的学习习惯，可按三  
步进行：

### 第一步：耐心发动，逐渐加 速。

计划每天要记10个英语单词，  
就一天不落地去记；认识到写字潦  
草、做题马虎这些毛病，就在写字、  
做题时严加注意，确保字工整，题  
题复查；意识到了不良学习习惯的危  
害，就自动自觉地克服；制订了学习  
计划，就定时定量地去完成；决心  
使自己的学习成绩在全班、全校的  
位次前移，就要千方百计地挖掘自  
己学习的潜能。

### 第二步：控制时空，约束 自己。

人的行为，很大程  
度上受情景因素的影  
响。比如，一个中小学  
生，已经认识到打游戏机

的副作用了，  
不想再打游戏机  
了，可是，一走近游  
戏厅就忘乎所以了，就把握  
不住自己了。因此，在习惯  
形成的过程中，在自己的自制  
力还不十分强的情况下，应从控  
制自己的活动时间和活动空间入  
手来约束自己的行为。

### 第三步：偶有偏离，及时调整。

许多同学自制力比较差，在好  
习惯形成过程中，或者在坏习惯克服  
过程中，容易出现反复、拖拉、敷  
衍、放任等现象，容易出现跟着感觉  
走的现象。这就要求自己要严格监  
督自己，发现偶有偏离，立即作出  
调整。

培养习惯，就像走路一样，  
发现走的路线不对，及时调整到  
对的轨道上去，久而久之，一  
条小路便踩出来了。



## 新学期，当家长与老师相逢

文朝

有句话是这么讲的：一流的父母做榜样，二流的父母做教练，三流的父母做保姆。姑且不论这句话的对与错，但有一点我们必须承认，父母就是孩子最大的榜样。

家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师，父母是怎么做的，孩子就会怎么做。为了孩子，父母必须成为更优秀的父母，孩子才能成为更优秀的孩子。

其实不只是家长，老师也在不断成长。老师需要理解和接纳家长，同样，家长也需要理解老师正在成长的路上。

家长和学校的关系，和老师的关系，对班级的关心，对教育的支持，这一切，都是给予孩子最直观的教育。

家长支持老师，就是支持孩子的成长，这就是最好的教育关系。

老师、家长、孩子三者之间的关系，应该是这样的：如果把孩子比作一棵树，那么家长就是养分，帮助小树扩张根系、向上生长；老

师就是园丁，帮助小树修枝剪叶，实现社会化和自我同一性。老师、家长和孩子，应该是世界上最美和谐的合作关系。

一位植物学家的儿子请教老师一株不知名的植物，老师不知，让他回家问家长。家长却没有回答孩子的这个问题，而是把答案交给老师，由老师为孩子解答。并且告诉老师：希望这个问题能由您来解答，想来更为妥当。

正因为家长相信老师，把教育的主动权交

给老师，孩子会更信服老师，老师也会更尊重家长，家长自然会更理解老师。

教育最需要的，是爱的引导。

家长与老师

的相逢，本就是一场爱与信任的邂逅。

老师和家长

的爱是一样的，正因为互相信任，

才能互相成就。

教育需要静待花开，请给老师多一份信  
任！多一份理解！

教育需要静待花开，请给老师多一份信  
任