

培养成良好的学习习惯使学生终身受益

闫佩玉

陕西省榆林市榆阳区镇川镇黑龙潭中学 陕西榆林（719000）

【摘要】教育是培养中学生良好学习习惯的重要途径，人们也一直在思考怎样实施有效的培养中学生使其具有良好的学习习惯。良好的习惯会提高学生的上进心，而不好的学习习惯会影响学生的成绩。对于中学生来说，培养良好的学习习惯是非常重要的，可促使学生在求学期间全面发展。敦促中学生养成良好学习习惯，就是要掌握学习方法，提升理解能力，升华学习品质，锻炼思维能力。小学和中学阶段是培养良好学习习惯的关键时期，让他们从小就朝着学习成绩优异、品格健全的方向发展。

【关键词】培养 中学生 良好 学习习惯

作者简介：闫佩玉，女，1985年8月出生，籍贯陕西省米脂，职称：二级教师，学历：大学本科，研究方向：如何引导学生养成良好的学习习惯，E-mail:591819700@qq.com，联系电话：13991066626。

在当今国内外的教学研究中，众多学者对中学生的教学研究进行了大量的理论论证和实验，取得了丰硕的成果，使得我国中学教学模式的转变。国内外的大量学者研究成果表明，大多数的学生成绩20%与智力有关，80%与非智力因素影响紧密。非智力因素包括信念、习惯、爱好、性情等，其中习惯尤为重要。因此，当学生具有良好的学习习惯，在对他们的学习或生活会有极大的帮助。在新的培养模式下，培育符合二十一世纪高端人才，在青少年阶段关注学生的学习习惯是基本的前提和保证，使他们能真正融入当今的竞争社

会之中。因此就如何培养中学生良好学习习惯的研究是值得我们去深入探索的，使他们在今后的学习和生活中都能获益。

我校的中学生基础较差，学习成绩不是很好，由于家庭、学校以及教育相对落后等因素，对于中学生如何培养学习习惯存在很多问题。再加上进入中学阶段，面临学习科目多、学习任务重，使他们在在学习过程中产生畏难情绪，学生的成绩得不到有效提高，这种结果主要是由于学生存在不良的学习习惯，并且成为限制我校发展和教学质量的一个重要因素。在教育不断创新与改革的潮流中，课堂的教学方法正在积极改变，着重关注中学生的学习习惯的培养，激发他们积极融入学习的热情，讨论好的学习方法，学会怎样高效学习，帮助他们适应今后学习和工作的要求。可以说，学习习惯已经成为影响学生成绩的重要因素，但要知道要彻底改变不良学习习惯的任务是艰巨的，这就要求我们对学生的学习习惯进行深度调研和积极反思，因此我选择对该课题进行实践研究。并得到如下结果：

一、中学生数学学习习惯培养的原则

教师主引导、督促，学生主反复强化训练。在农村的教育环境中，由于各种信息比较闭塞，因此，农村学生可能接受的知识比较局限，学习方法也可能比较古老，家长对学生的指导比较少，甚至没有，基于这种现状，就需要教师善于借鉴比较实用的学习方法，然后根据学生的特点传授相应的学习技巧，教师在平时的教学活动中引导学生科学的学习方法，然后学生自己用在学习当中，科学地学习。

坚持不懈、持之以恒地原则。良好的学习习惯的培养不是一段时间就能完成的事情，而是要长时间坚持不懈，持之以恒地努力而培养出来的，要养成

良好的学习习惯，也少不了老师和家长的监督，整个过程是一个痛苦的但是有意义的，可以磨练自己的意志力。

1.1 家庭因素

在家庭环境中，家长对子女的培养起到示范和指导作用。家长可以用勤劳艰苦的精神去感染子女，在各个方面起到以身作则的作用，同时要保持不间断学习。当子女碰到学习中的问题，家长通过自身经历来启发他们，而不是一味地去指责谩骂，应当及时地帮助他们分析其中的问题，进而解决问题。这将会在很大程度上影响着他们的学习情况，保持良好的学习风气。平时也要与孩子多接触多交流，观察他们的日常学习行为，对不恰当的行为要进行敦促改正。

1.2 学校环境因素

良好的学习习惯不是一朝一夕就能养成的，需要学生在大量时间上所积累的，因此对于正处于求学中的学生来说学校、班级也会影响他们的学习习惯。学校里的优良风气会给学生带来良好的学习氛围，促使他们融入学习过程中，那么学校和班级就要经常举办活动或者班会来传递这种正能量，形成良好的学习氛围。对于学习成绩相对落后的学生，主要是他们没有掌握到学习的方法才导致的厌学，教师要及时在学习方面上提供帮助和指导。

1.3 教师引导因素

在教学中，教师要对学生课前预习的重要性强调到位，敦促他们怎么去课前预习，对哪方面进行预习，对难点问题加以标注，上课时要听重点方面的内容，对重点问题要仔细预习，上课听讲时再加以加深理解。这样就会大

大提高课堂听课效率，对知识的获取也较轻松，有利于课堂的高效利用，好教师可用创新问题的情境，激发学生思考能力，培养学生独立解决常见的数学问题，求解时不能仅仅关心问题的结果，更要注重问题的解决过程，学生对待问题的思考过程才是教学的目的。问题情境是指教师在教学中围绕实际情况提出问题、解决问题而形成的一种氛围。[1]这种教学方式在培养学生问题意识有着重要作用。一个具有创新意识的学生，是决不会满足于已有的标准答案，而是敢于提出自己的想法和解题思路。在日常教学中，教师可以利用某些错解来激励学生敢于对别人的结果提出质疑，这能有效提高学生的解题能力和质疑精神。

1.4 个人因素

数学作为一门非常重要的基础学科，应该是有意识、又目的的，学生要想取得好的学习成绩，必须要做到课堂上注意力集中，发挥想象力。在数学的学习当中，学生要做到端正自己的态度，积极思考主动学习，遇到困难时，不要自暴自弃，想尽一切办法解决。数学学习是一个长期的过程从小学到大学，因此，需要有坚强的意志力，保持学习的积极性和主动性。[2]学习数学要按照计划稳定地顺序进行，才能更好地掌握理解它，才能再以后的学习中合理应用。

二、独立思考和富有创造性

知识可以推动时代的进步，面对各种不同的问题，要独立思考，要有创造性的思维。数学学习更需要独立思考和创造精神，这样才能轻松地学好数学，在数学知识的学习中，要独立地思考问题，发现问题，解决问题，培养独立思考和解决问题的能力以及创造性思维。

整体来说，好的学习习惯因人而异，要想养成良好的学习习惯并不是一件简单的事情，需要在学习过程中慢慢培养起来的，学习是一个过程，良好的学习习惯的养成更是一个过程，学生应该在老师的引导下，一步步严格要求自己，持之以恒，同时也需要教师对每一个学生有足够的耐心，这样才能使学生比较容易地养成良好的学习习惯。

三、结果

我班有学生 50 名，差生较多，原考试成绩 80 分公上有 3 名，占总名额 60%，60 分以上有 12 名，占总名额 24%，60 分以下 37 名，占总名额 75%，通过多方面的努力和建立良好的学习习惯，引导学生，自觉努力学习，纪律有所提高 80 分以上成绩有 22 名，占总名额 44%，60 分以上 20 名，占总名额 40%，60 分以下 8 名，占总名额 16%，总提高率为 84%。

四、讨论

良好的学习习惯对学生来说是一个宝贵的财富，一辈子受用，无论做任何事情，唯有养成良好的习惯才有可能实现目标，从一个班级，到一个企业，到一个国家，甚至到一个民族是如此，只有良好的习惯才能事事顺心，对于学生的学习过程，更是如此，只有养成良好的学习习惯，才能轻松地学习，轻松地拿到好成绩，并且对学习产生浓厚的兴趣，使得学习效率不断提高，成绩日益上升。[3]尤其是在数学的学习当中，一些抽象的公式，一些复杂的概念，让一些没有良好学习习惯的学生避而远之，相反对一些有良好学习习惯的学生来说就是一种挑战，他们知难而上，并且有能够解决问题的能力。无论在学习还是在生活中，好习惯是一个人终身的财富。只有拥有好习惯，一辈子做任何事情都很顺利，容易成功；相反，坏习惯也就成为一个人的绊

脚石，它会经常让你跌倒。行为养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。

总之，良好的习惯对中学生的健康成长至关重要！由于青少年时期是培养良好习惯的最佳时期，一旦养成，则终身受用。本文从我多年的中学教学情况出发，通过借鉴他人的教学经验，对学习中遇到的典型案例进行实际分析，得出一些培养中学生学习习惯的方法策略。希望中学生在学习当中能够养成良好的学习习惯，使学生获益终生。

【参考文献】

- [1]魏书生. 教学工作漫谈[J]. 漓江出版社, 2011.
- [2]袁振国. 教育新理念[J]. 教育科学出版社, 2012.
- [3]詹万生. 整体构建德育体系研究论文集[J]. 教育科学出版社, 2011.