

# 孩子有这10个好习惯,整个学期不用愁

刚开学,家长不免开始为孩子操心——新学期的课程孩子跟得上吗?暑假养成的坏习惯能改过来吗?怎么才能让家里的“熊孩子”少玩会手机呢?

在现实中,很多孩子因为开学没做好准备,久久无法进入新学期的学习状态。习惯,很大程度上可以决定所谓的运气。新学期,新的开始,家长和老师应引导孩子养成良好的学习习惯和生活习惯。

孩子只要做好这10点,整个学期,家长都不用再发愁了。



教师  
手记

## 也谈读书

杨妮萍

一个真正的读者,手不释卷定然是常态。于他而言,读书如呼吸一样自然,已融入其生活,融进其生命;读书如吃饭、睡觉一样,是每日必做之事。早在千百年前,黄庭坚就曾说过:“一日不读书,尘生其中;两日不读书,言语乏味;三日不读书,面目可憎。”对于真正的读者来说,日日都是读书日。

清代姚文田曾自题书房:世间数百年旧家,无非积德;天下第一件好事,还是读书。“天下第一好事是读书”,而读书的好处,唯有真正读过或在读的人才能感受到。

读什么样的书?

这是关于读什么的问题。关于读什么样的书,有太多的名人名家提出过各自的观点,列出各类书单。循着他们的足迹,阅读那些清单书目,不失为一种丰富阅读种类的方法。但在我看来,读什么书对于一个真正的读者来说,其实是一个伪命题。因为一个真正读书的人,只要读进了书,读到一定程度,他并不需要别人给他开书单,自己就能列出想要读的书单。一本好书会牵连带出一连串、一系列的好书,也就是说“书能帮你找书”。

作为一个理智的读者,也不会忘记庄子的忠告:“其生也有涯,其知也无涯,以有涯伴无涯,殆矣。”茫茫书海,阅读要抓住主要矛盾,确定重点,梳理出自己的阅读脉络。要将有限的时间和精力投入到最值得阅读的书籍上。总之,我们需要建构自己的“读书黄金屋”。

该怎么读书?

这是关于怎么读的问题。说到读书方法,古今中外,不少读书人都总结出自己的方法论。

宋代理学家朱熹说:读书有三到,谓心到、眼到、口到,强调了读书时专注的重要性。韩愈说“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,告诉我们读书须勤奋,要肯吃苦。颜真卿说“黑发不知勤学早,白首方悔读书迟”,告诉我们,读书要趁早,从小就要努力。杜甫说“读书破万卷,下笔如有神”,告诉我们不但要多读,还要读破、读透。明代书画家董其昌告诉我们“读万卷书,行万里路”,要把读有字书和读无字书结合起来。南宋爱国诗人陆游说:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”,告诉我们读书要和实践相结合。风声雨声读书声,声声入耳;家事国事天下事,事事关心。我们不能两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书,我们还要将读书和留心观察生活结合起来。如此种种,不一而足。

相比较东方文化视野下的读书方法总结,西方人总结的读书方法则明显带有工具论色彩。以当代比较经典的读书方法指导用书——《如何阅读一本书》为例。这本书将阅读分为四个层次:基础阅读、检视阅读、分析阅读和主题阅读,用通俗易懂的语言介绍了一套科学而切合实际的读书规则和方法。一般来说,阅读的规则是:努力越多,效果越好。阅读的层次是渐进的。第四层次主题阅读是最高的阅读层次,包括了所有阅读层次,也超过了所有层次。书中对这四个层次的阅读方法做了详细介绍,还细致分享了做三种读书笔记的方法:结构笔记、概念笔记、辩证笔记。这些方法的理解和运用,还得自己阅读、实践、领悟。

在游泳中学会游泳,在阅读中学会阅读。只有读,才会读。想要成为一个成熟的阅读者,要学会站在前人的肩膀上前行。他们总结的方法可以多加借鉴。在实际运用中,逐步探索出适合自己的方法是最关键、最要紧的。

读书,是为了发现自己,是为了遇见那个未知的自己成为更好的自己。读书,说到底,就是在读自己。

手捧经典,心中花开。

(作者工作单位:无锡市胡埭中心小学)

### 1 早起半小时,做时间的富者

各位家长,从现在开始,让孩子早起半小时,整理好自己的房间,推开窗呼吸新鲜空气,打开嗓子读读想读的文章,为一天的学习蓄积能量。

### 2 勤于思考,养成随时记录的习惯

成功的人往往善于思考和总结,他们能够将脑海中一闪而过的“灵感”积累下来,沉淀为思想的深度,在学习、工作中随时迁移,为自己所用,这就是记录的意义所在。

俗话也说,好记性不如烂笔头。孩子正处在想象力丰富的年龄,有极其丰富的想法和创意值得记录下来,积累多了,将是一笔无形的财富。

### 3 整理错题的习惯

有些学生虽然也有错题本,但他们只是单纯地服从老师和家长的要求。他们不理解制作错题本的意义在哪里,误认为错题本就是抄录错题的本子,遇到了错题就记下来,但是却不会应用。

成绩好的同学多是善于通过利用错题本,将平时容易犯错的知识内容掌握扎实,避免重复犯错,同时不断提升自己的思维水平、解题经验和技巧,使自己的学习效率成倍提升,学习效果自然会好。

### 4 适度使用电子产品 培养自我管理能力和

孩子养成良好的使用电子产品的习惯,需要家长的共同努力。

首先家长要以身作则,在孩子面前不做“低头族”;其次,对孩子想玩手机的诉求,家长也应适度允许。可以和孩子一起建立规则,规定时间和周期,让孩子遵守约定去执行。

有些家庭每周会陪孩子一起玩一次电脑游戏,因为是一起玩,孩子并不会过分沉迷于游戏本身,而是享受与家人在一起的过程。

最后,重要的是孩子自身态度要端正,学会控制自己的欲望,才能成就更好的自己。

### 5 摆脱拖延症,培养时间观念

拖延症是很多学生存在的通病,如果每天都有事情拖到第二天再去解决,总有一天会堆积出问题,从而变得焦虑。因此,家长培养孩子“今日事今日毕”的习惯非常重要。

家长要培养孩子的时间观念,让孩子明白什么时候应该做什么事情,今天的事情绝对不能拖到明天去做。

对待每天要完成的事情先要有一个具体的计划,做事最好能够按计划行事,这样孩子也会在一天内做完该做的事情。

一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。只有养成了今日事今日毕的好习惯,孩子才会懂得珍惜时光。

### 6 列一张读书清单,坚持阅读习惯

坚持阅读是能够影响孩子一生的好习惯

惯,孩子在学校学到的主要是课本知识,孩子如果只掌握课本上的知识,那么知识结构难免单一。

看喜欢的课外读物能拓展孩子的视野,提高孩子的学习积极性,使他们主动认知、主动吸收知识,并积极运用这些知识开动脑筋去思考问题、分析问题、解决问题。

新学期列个新书单,孩子根据自己课外时间的多少,合理安排阅读时间,切忌贪多嚼不烂。囫圇吞枣十本,不如读透一部。

### 7 每周花点时间做喜欢的运动

运动是孩子感受生活的一种重要方式,坚持运动能带给孩子自律、自信、自强,培养孩子的规则意识,以及异于常人的定力和意志。这些精神都将在潜移默化中帮助孩子从学习、生活各个方面提升自己。

刚开学,挑几样孩子喜欢的运动尝试一段时间,选择最适合身体条件的1-2项运动,约小伙伴一起出出汗,也是一个课余放松神经的好方法。

### 8 保持书桌清洁,培养长期专注力

书桌是孩子每天面对的东西,有的孩子桌子上有各种小摆设,有的孩子喜欢在桌面上贴贴画画,写座右铭。

当孩子全神贯注学习之时,要保持注意力长期集中,本身就是件很不容易的事。书桌上与学习无关的东西,会使注意力分散,干扰学习。

新的学期,爸妈可以建议孩子从整理好家里的书桌开始,逐渐养成每天清理课桌的好习惯,清洁的课桌能带给孩子清爽的心情。

### 9 回顾上周所学,学会温故知新

单纯记忆和经过思考过程的知识,在孩子心中留下的印象可大不一样,在学习过程中要养成边学边思考的好习惯。

鼓励孩子周末给自己留点时间,思考学过的内容,不仅能更加深刻地理解知识,而且能与下个阶段的学习更好地衔接起来,养成温故知新的好习惯。

### 10 认真写好每一个字 养成一丝不苟品质

我们都知道“字如其人”,由此可见写一手好看的字有多重要。一手漂亮好看的字不是一朝一夕就能练成的,必须长期坚持,养成认真书写的好习惯。练字的初衷,并不是要成为书法家,而是在练字的过程中,收获更重要、更有价值的东西——一种认真、细心的习惯。

孩子从培养书写规范、端正、整洁的习惯开始,认真对待每一次的课堂笔记、作业、试卷,这样的习惯一旦养成,孩子将受益一生。

(杨洁丹整理)

