

附件 1:

《中学生学习习惯调查问卷》

1. 学期初, 你是否有具体、明确的学习目标?

A、有 B、有目标但比较模糊 C、没有

2. 为实现目标, 你是否制订了系统的学习计划?

A、认真做好计划 B、想过, 但没做计划 C、从没想过, 顺其自然

3. 上学时, 你是否迟到早退?

A、从来不 B、偶尔会有 C、经常迟到早退

4. 听课时, 你的注意力集中吗?

A、非常集中 B、偶尔开小差 C、经常走神

5. 上课时, 你的回答问题的情况是:

A、积极举手回答问题 B、老师叫, 才回答问题 C、很少回答问题

6. 你听课时是否常做笔记?

A、常做笔记, 且有整理 B、有时做, 但很少整理 C 没做笔记的习惯

7. 听课时, 重点内容在你的书或笔记上是否有标注?

A、很多 B、有, 但不多 C、基本没有

8. 上高中后, 你向老师或同学提问情况如何?

A、很多次, 无法统计 B、不多, 几次而已 C、从没问过

9. 对于听课中的问题, 你会:

A、经常问老师或同学, 共同研究探讨

B、不敢问老师和同学，自己看书，懂就懂，不懂就算了

C、不问也不看书。

10. 做作业遇到难题时，你的态度是：

A、先独立思考，再请教别人 B、请教别人后再完成 C、懒得费神，一抄了之

11. 放学后，你通常会：

A、先复习、巩固当天所学知识、做作业、预习新课

B、做作业、预习新课、复习、巩固当天所学知识

C、做作业、看课外书

12. 在学校里，你有整理课桌的习惯吗？

A、有 B、很少整理 C、从不整理

13. 在你的家里：

A、有许多与学习有关的书 B、有一些与学习有关的书，也有其它书籍 C、没有

14. 你在家学习时，通常是：

A、专心学习 B、边看电视边学习 C、有学习，但心不在焉

15. 当你偏科时，你会：

A、主动找老师或同学补课 B、自己加强弱科学习 C、听之任之或放弃

16. 周末或放假回家，你对学习：

A、有牵挂，并带上书学习 B、不得不完成作业 C、不予理睬

17. 对于课外书，你的态度是：

A、经常看,尤其是名著。 B、很少看,偶尔翻翻报纸杂志 C、基本不看课外书

18. 你认为玩笔、书等文具好不好?

A、属不良习惯,应坚决禁止

B、没好处,分散注意力

C、纯属个人喜好,无可厚非

19. 从内心讲,你觉得学习:

A、非常有意思,越学越有劲 B、谈不上有趣,但不得不学 C、毫无乐趣,很苦

20. 你的学习成绩在班上位于:

A、上等 B、中等 C、下等

计分方法

本问卷共 20 小题,选择 A 项得 5 分,选择 B 项得 3 分,选择 C 项得 1 分;

总分 80--100 分者,学习习惯等级评“好”;

60——79 分者,学习习惯等级评“一般”,说明需要改进。

20——59 分者,学习习惯等级评“差”,说明需要大力改进。

附件 2:

良好学习习惯养成计划	
习惯养成目标:	

措施 1							
措施 2							
措施 3							
要求： 从上环节表格中选取一个未被涂色的、且自认为最重要的习惯作为目标，习惯养成目标建议每次一个。						监督人：	
时 间	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
自我奖 励							
效 果	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
自我惩 罚							
本周小结：							
时 间	第 8 天	第 9 天	第 10 天	第 11 天	第 12 天	第 13 天	第 14 天
自我奖 励							
效 果	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
自我惩 罚							

本周小结:							
时 间	第 15 天	第 16 天	第 17 天	第 18 天	第 19 天	第 20 天	第 21 天
自我奖 励							
效 果	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
自我惩 罚							
本周小结:							

附件 3:

与“习惯”有关的名人名言

1. 习惯就是习惯, 谁也不能将其扔出窗外, 只能一步一步地引下楼。——马克·吐温
2. 少年若天性, 习惯如自然。——春秋 孔丘
3. 总以某种固定方式行事, 人便能养成习惯。——亚里士多德
4. 习惯是在习惯中养成的。——普劳图斯
5. 习惯是行为的女儿, 不过女儿反过来养育母亲, 并按母亲的模样生下自己的女儿, 不过更漂亮, 更幸运了。——杰·泰勒

6. 美德大多存在于良好的习惯中。——佩利
7. 习惯的力量是巨大的。——西塞罗
8. 习惯之始，如蛛丝，习惯之后，如绳索。
9. 讨饭三年懒做官。
10. 一个钉子挤掉另一个钉子，习惯要由习惯来取代。——伊拉斯谟

51选校网