

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

好的学习习惯如何训练？

习惯的力量到底有多大，或许你自己都没注意到，特别是良好学习习惯对提高学习效率及成绩的帮助非常大！那么，习惯的力量究竟有多大？好的学习习惯又该如何训练？先看看下面这两个故事：

第一个故事：在印度和泰国，驯象人在象还没有长大的时候，就用一条铁链将小象绑在水泥柱或钢柱上。无论小象怎么挣扎都无法挣脱，每天如此。于是，小象渐渐地习惯了不挣扎，乖乖地呆着，直到长成了大象。当小象成长为大象，其实可以轻而易举地挣脱链子的时候，驯象人却发现，大象反而再也不挣扎了。

请同学们思考：小象被链子绑住，因为力气小没有能力挣脱，但大象却是被什么绑住，而没做挣扎呢？

第二个故事：一位没有继承人的富豪死后，将自己的一大笔遗产赠送给一位远房的亲戚。这位亲戚是一个常年靠乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐，立即身价一变，成了百万富翁。新闻记者便来采访这名幸运的乞丐：你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？

大家猜一猜乞丐会怎么回答？

乞丐却是这样回答的：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

这两个故事告诉我们，原来习惯的力量如此巨大，在不知不觉中，我们的很多行为都被习惯掌控着。那么，同学们该如何养成良好的学习习惯呢？

第一、找出坏习惯

组织同学们审视自己一天学习时间的利用效率，看一天是如何度过？

学习时间=上课时间+自习时间+真正利用的课余时间—发呆时间—闲聊时间—借东西时间

一天时间的利用率=学习时间/24 小时

同学们算出自己一天时间的利用率，就会大概发现有哪些坏习惯，并且清楚他们如何影响到自己的学习效率！

第二、直面坏习惯

1、将学生分为 4 人一组，指定一名组长。先由组长提出一个在学习习惯养成方面怎么办的问题，其他同学帮助出谋划策，给予建议。接着由另一位同学提出一个自己的坏习惯，其他同学帮助出谋划策。如此循环，全组共提出 4 个“怎么办”的问题。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

- 2、组长谈谈自己参加活动的感受。
- 3、每个学生认真将自己需要纠正的不良习惯及改进措施记录下来。

第三、击破坏习惯

同学们在了解坏习惯并且拿出实际行动改掉坏习惯后，如此反复训练几次，最终良好的学习习惯就能养成。最重要的是同学们在发现坏习惯时，有强的执行力去改正，并逐渐去巩固好习惯。

51选校网首收