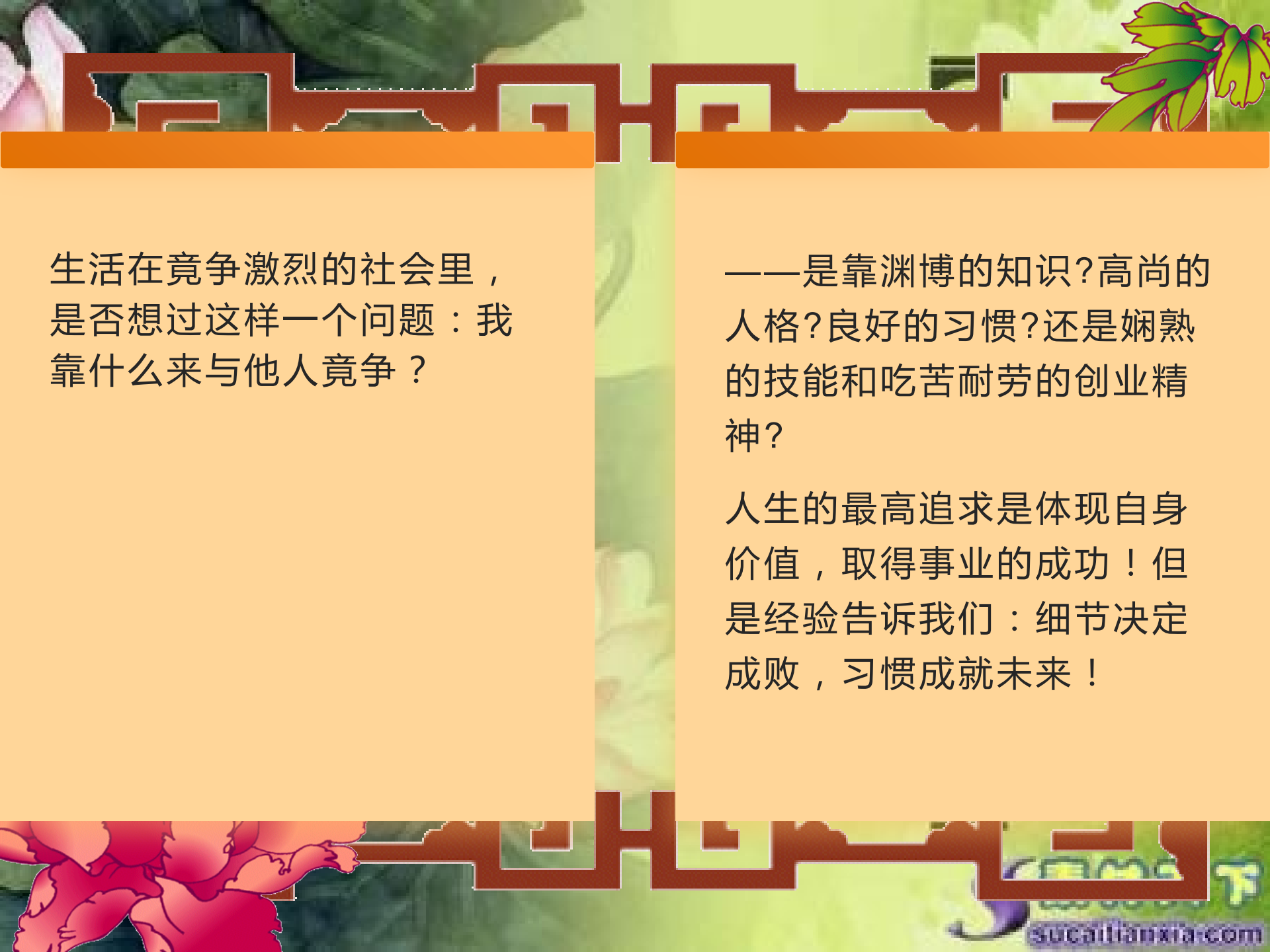


# 养成良好习惯 成就美好人生

——附中八年级习惯养成教育





生活在竞争激烈的社会里，  
是否想过这样一个问题：我  
靠什么来与他人竞争？

——是靠渊博的知识？高尚的  
人格？良好的习惯？还是娴熟的  
技能和吃苦耐劳的创业精  
神？

人生的最高追求是体现自身  
价值，取得事业的成功！但  
是经验告诉我们：细节决定  
成败，习惯成就未来！



在初中阶段，要特别注意培养认真学习、



善于思考、勤于动脑动手动口的习惯，培养



独立学习、主动探索、积极进取的习惯。



初中阶段是各种习惯诸如生活习惯、



卫生习惯，尤其是学习习惯养成的最佳



时期。下面我和大家谈谈几种良好的



学习和生活习惯。



# 一、学习习惯

## 1、制定计划的习惯



近期目标及长远目标，  
要有实现目标的得力

对照计划，反思自己。

要有制定计划的好习惯，  
有当日目标、

措施。每天、每周，每  
月，每学期都要随时

## 2、认真预习的习惯

那么预习有什么样好处呢？

01

课前预习也是学习的重要环节，可以

02

提高听课效果，还能够复习、巩固已学

03

的知识，最重要的是能发展学生的自学

04

能力；预习可以加强记课堂笔记的针对

05

性，改变学习的被动局面。



### 3、专心听课的习惯

壹

怎样才能做到集中注意力听课呢？

贰

要做好课堂学习的准备。

叁

要利用好课堂上的40分钟。

肆

要认真做好课堂笔记。

## 4、及时复习的习惯



及时复习的优点在于可加深和巩固对学习内容的理解，防止通常在学习后发生的急速遗忘。



因此，对刚学过的知识，应及时复习。要趁热打铁，切忌在学习之后很久才去复习。这样，所学知识会遗忘殆尽，就等于重新学习，大大降低了学习的效率。

## 5、独立完成作业的习惯

01

做作业是为了及时检查学习的效果。

02

经过预习、上课、课后复习，知识究竟有没有领会，有没有记住，记到什么程度，知识能否应用，应用的能力有多强？



## 6、练后反思的习惯

### ❖ 反思是解题之后的重要环节

要从五个层次反思：

- (1) 怎样做出来的？想解题采用的方法；（
- 2) 为什么这样做？想解题依据的原理；（
- 3) 为什么想到这种方法？想解题的思路；（
- 4) 有无其它方法？哪种方法更好？想多种途径，培养求异思维；
- (5) 能否变通一下而变成另一习题？

## 7、积极应考的习惯

01

为什么有的同学  
在考试时考不出应有的水平呢？

02

应该如何应考呢？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/178107011124007004>