

本期嘉宾

- 冯双婕  
慈溪中学  
数学教师
- 谢奎  
慈溪技师学院  
机械专业教师
- 杨晓玲  
江北区实验中学  
数学教师
- 周彦  
宁波市惠贞书院  
小学部语文教师



# 学习生涯中，比的是智商，更是习惯

## 这些方法可以帮孩子养成好的生活习惯和学习习惯



同样的老师、同样的作业，为何有的孩子学得轻松、高效，有的却拖拖拉拉作业做到深夜？如何才能让孩子养成良好的学习习惯？好习惯的养成，有没有科学方法？9月19日晚，“甬上家长会·茶座”聚焦《新学期，如何帮助孩子养成好习惯》，应邀出席的宁波四位优秀教师向家长们分享了很多“高招”。超31万人次通过甬派新闻客户端和宁波大学园区图书馆的微信平台，观看了这场直播。

□现代金报|甬派 记者 张志龙/文 张培坚/摄

### A 做作业拖拉，咋办？老师和家长纷纷分享好办法

“同样的班级，同样的老师，同样的作业量，有的孩子轻松完成，你经常能在华灯初上的小区看到他们做完作业已经在跳绳了，但有的孩子却要拖到晚上九点，甚至更晚才勉强完成……”茶座刚开始，宁波市惠贞书院小学部语文教师周彦就提出了困扰许多家长的一个问题，为什么在相同的学习环境下，孩子们的表现却大相径庭？

江北区实验中学数学教师杨晓玲用一个具体的案例回答了这个问题。她说：“小明原计划只玩半小时游戏，结果一玩就玩了近一个小时，一抬头天已经黑了，晚上7点才开始写作业，遇到难题就想放弃，转而在微信聊起八卦……”这种缺乏时间管理

和自我约束的学习方式，不仅效率低下，而且会形成恶性循环：做作业拖拉导致晚睡，晚睡导致第二天精神不好，新课听不懂，做作业更加困难。

对此，网友“温存2012”留言道：“太真实了！我家初一娃，写作业总‘摸鱼’，查个单词能刷十分钟短视频。这两周试了试分段打卡：把作业拆成30分钟一段，完成就贴星星，攒够星星的数量可以换周末游戏时间，居然管用！”

周彦则建议家长朋友们在孩子学习习惯养成的初始阶段，可以采用“番茄钟工作法”，即每天晚饭后，全家进入“自习时间”，孩子专注写作业25-40分钟，家长也同时看书或工作。到点后，一起休息5-10分钟。“催

促声就像汽车鸣笛，家长越是不停地催促，孩子就越焦虑。不如把‘你怎么还不写’换成‘妈妈要完成这个工作，你要做完这份数学题，我们比比谁先完成’。”周彦说。

直播中，网友“Lily”也分享了类似方法：“晚上的学习都在书房，两个孩子完成各自的作业。不需要帮忙的时候（家长）绝不插手。我们大人也尽量看书学习，不刷手机，长时间坚持下来，还是有效果的。”

杨晓玲则介绍了“艾森豪威尔四象限法则”，即教会孩子按重要性和紧急性划分任务。紧急且重要的，立即处理；重要而不紧急的，重点投入时间；紧急而不重要的，尽量简化；不重要也不紧急的，尽量避免。

周彦提醒，许多家长在培养孩子学习习惯、生活习惯时容易着急，希望孩子一下子就能独立作业，这是不太现实的。“刚入学的小孩子，确实很难记得明天美术课要带卡纸，家长想培养孩子习惯的心愿是好的，但在初始阶段，离不开家长的协助、陪伴和督促。”周彦说。

同时需要家长注意的是，无效的表扬也会破坏孩子的专注力。“当孩子正专注于自己的事情上，此时家长的夸奖不仅是无效的，而且会破坏他的注意力。如果一个孩子能专注地沉浸在自己所做的事情中，我们最好的方式就是不要打扰他，等他做完再给予鼓励或肯定。”周彦说。

### B 高中三年拼的不只是智商，更是“习惯”的较量

“我们探讨学习习惯，本质上是在探讨一种自律和自我管理的能力。而这种能力，绝不仅仅体现在书桌前。它更会影响到我们生活的方方面面，决定着我们的生活品质和身心状态。”慈溪技师学院机械专业教师谢奎道出了习惯培养的重要性。

周彦对此完全赞同，她说，爱劳动、善劳动的孩子，不但不耽误学习，相反还能促进各方面能力的发展。通过叠被子、洗袜子、整理书包等日常劳动，孩子不仅能够掌握基本生活技

能，形成独立自主的好习惯，而且还能直接提升动手能力，促进手脑协同发展。

慈溪中学数学教师冯双婕分享了一个很励志的故事：“我曾经有个学生总在早读课时打瞌睡，后来他通过调整作息，最终以‘黑马’姿态考入了重点大学。他的故事让我坚信：高中三年拼的不只是智商，更是生活习惯和学习习惯的较量。那些看似平常的作息规律、时间分配、健康管理，实则是支撑学生应对人生挑战的隐形翅膀。”

直播间里，家长们也纷纷晒起了自家孩子做家务的情况，洗碗、倒垃圾、整理房间、叠衣服……“我们有一个积分表，孩子完成任务可以获得星星，到达50颗、100颗星星可以换不同的礼物。”网友“小猪家的沙沙”分享道。

高中相比小学、初中，会有更多的住宿生，集体生活要求学生自主管理日常起居、时间规划等。冯双婕建议高中生尝试每日五分钟物品归位、每周三固定洗衣日、每月末抽屉精简计划等这些小方法。

网友“南国猫觅海”在留言区说：“我家刚上一年级的娃，天天早上找不到红领巾。我给娃搞了睡前5分钟整理，把第二天要带的东西放门口。刚开始得盯着，慢慢就顺手了。”

针对当前劳动教育中存在的“敷衍式”甚至“摆拍式”完成作业的问题，周彦说：“很多家长觉得这样的作业耽误学习，因为这些内容不考试。其实，我们一线的老师能直观地感受到，劳动习惯的培养对学习有着积极的促进作用。”

### C 良好的人际交往能让初中生变得落落大方

无论是学习习惯还是生活习惯，其养成都不是一个静态的过程，而是一个随着孩子成长而动态发展、持续演进的系统工程。真正考验家长和老师的，不是如何监督孩子坚持一件事，而是如何判断在什么阶段，应该重点抓什么习惯。这需要家长成为孩子成长的“策略师”而非“监工”。

在这方面，谢奎分享了慈溪技师学院的一种创新做法——周四表扬

日。“每周四下午，我们学校的班主任和任课教师会通过电话、校讯通、微信等渠道，向家长反馈子女在校的进步和亮点，满足学生渴望被认可的心理需求，激发他们的学习积极性。”谢奎说。

“周四表扬日非常好。”“我就是不会表扬。”留言互动中，家长对如何表扬孩子很感兴趣。

“表扬过程而非结果，表扬努力而非天赋，表扬细节而非笼统。你可

以说，‘你画的这幅画配色特别舒服，你的色彩感进步真大’，而不是‘你好厉害’‘你好棒啊’这种笼统的表扬。”周彦进一步补充了有效表扬的方法。

“进入青春期，同伴的影响力往往超过父母和老师，是青少年最重要的社会支持和价值判断来源。”杨晓玲强调了初中阶段同伴关系的重要性。她表示，初中生极度重视友谊，渴望融入团体，害怕被孤立。良好的人

际交往是青少年心理健康的“缓冲器”和“支持网”，能有效抵御抑郁、焦虑等情绪困扰。

“家长的正确指导是孩子习得冲突解决、共情、沟通等核心社会能力的关键途径。通过健康的同伴反馈，孩子可以形成客观积极的自我评价，变得更加自信、大方。一个被同伴接纳的孩子更能专注于学业发展。”杨晓玲说。