

威海市第三中学文件

威三中政字〔2025〕51号

威海市第三中学 关于加强学生八项学习习惯培养的通知

各级部、学科组、班级：

良好的学习习惯是学生提升学业成绩的资本，这个资本会随着不断地积累而增值。对于我校学生学习基础薄弱而言，与其纠结于起点的差距，不如把精力放在学习习惯的培养上，筑牢学习的根基，用良好的学习习惯在三年的积累中实现质的飞跃，走出一条适合我们学校教学实际的质量提升之路。现将学校有关加强学生八项学习习惯培养工作通知如下：

一、指导思想

学习习惯上的差距就是学习成绩上的差距，通过观察和分析，认清“学习成绩差”背后的习惯短板，从学习习惯养成这个“根”上发力，找准学生在学习习惯上的共性问题，有针对性地制定习

惯培养方案，让习惯养成成为学生弥补成绩差距的“助推剂”。

二、总体目标

培养学生自主规划与时间管理能力，建立专注高效的课堂与自主学习模式，激发内在学习动力，形成科学的知识整理与反思习惯。

三、培养原则

(一) 循序渐进原则。习惯培养需分阶段推进，从简单任务开始，小步积累，逐步增加难度和时长。

(二) 持续强化原则。强化日常规律，建立固定的学习节奏，每天定时间完成，形成生物钟般的条件反射，减少拖延，强化习惯的持续性。

(三) 分层实施原则。根据学段特点、能力差异调整策略，尊重个体节奏，对低年级、B层学生实施任务管理，对高年级、A层学生实施目标管理。

(四) 家校协同原则。统一标准要求，家庭和学校角色互补，定期交流学生表现，确保习惯培养连贯性，形成教育合力。

(五) 示范引领原则。动态评估，激发内在动机，树立学习习惯养成榜样，示范传递习惯价值。

四、实施策略

结合学生实际，制定每项习惯的具体培养目标、养成要点和实操指导，让师生有章可循。

(一) 课前预习习惯——构建认知脚手架，带着问题进课堂

1. 培养目标：每天提前阅读次日课程内容，标记重点和疑问点。

2. 养成要点：制定预习计划，分配时间给各科目；使用关键词法快速浏览教材，理解核心概念；记录初步疑问，为课堂互动做准备；避免过度深入细节，保持整体把握。

3. 实操指导：每日晚五自习花 15—20 分钟预习次日课程，标注核心概念（如数学公式、语文文言实词）和疑难问题；用“思维导图”梳理知识点逻辑，带着问题听课，重点关注预习时标注的困惑点，实现“靶向吸收”。养成“三问预习法”：一问“这节课学什么”，通过阅读教材明确学习目标；二问“我已经懂了什么”，梳理已有的知识储备；三问“我还有什么不懂”，标记出疑难问题。

（二）专注听讲习惯——远离干扰源，跟着课堂节奏走

1. 培养目标：课堂全程集中注意力，紧跟教师思路。

2. 养成要点：坐姿端正，减少干扰；主动参与问答，加深理解；通过眼神交流和点头回应教师，增强互动；避免分心行为，如私下交谈或做无关笔记。

3. 实操指导：桌面只保留当前学习科目资料，避免零食、饮料、课外读物等干扰物；培养“三到听课法”，眼到—紧盯黑板和课件重点内容；耳到—认真倾听老师讲解和同学发言；手到—及时记录课堂笔记和重点难点。

（三）精准笔记习惯——捕捉有效信息，记录核心知识点和

关键词

1. 培养目标：课堂中高效记录关键信息。
2. 养成要点：采用提纲式或图表式笔记，突出逻辑结构；使用符号和缩写提升速度，如箭头表示因果关系；课后及时补充遗漏点，确保完整性；定期复习笔记，强化记忆。
3. 实操指导：将笔记本分为“要点区”“疑问区”“总结区”；课堂上优先记录老师强调的高频考点、易错点及个人理解偏差内容，避免逐字抄写；课后 24 小时内补充疑问解答和知识总结，强化记忆。

（四）规范书写习惯——每一个字写清楚、每一道题答规范

1. 培养目标：作业和考试中保持清晰、整洁的书写。
2. 养成要点：字迹工整，避免潦草或涂改；标点符号和段落格式符合规范；注重答题布局，如数学步骤分明、文科分点论述；养成检查习惯，减少因书写导致的失分。
3. 实操指导：要从“提笔即练字”、“作业即考试”入手，准备一本作文稿纸、英语本、数学作业本，在学习疲劳时用印刷体的标准抄写一段美文、范文、例题，力争不涂改一笔；每次作业和考试的答题格式规范统一，卷面做到字迹清晰、大小一致、不写连笔，排版整洁、留出边框，先想后答、不乱涂鸦，精心设计、合理布局。

（五）按时完成习惯——避免任务堆积，杜绝拖延闭环

1. 培养目标：按时独立完成作业，巩固知识。

2. 养成要点：设定固定作业时间，避免拖延；先复习后作业，确保理解题目要求；独立思考，不依赖参考答案；完成后自我检查，培养责任感。

3. 实操指导：每日晚饭后先梳理作业清单，按“先难后易”原则分配时间；设定“番茄工作法”（25分钟专注+5分钟休息），避免分心；遇到难题可先标记，预留30分钟集中攻克，坚决不把当天作业拖到深夜或次日。

（六）错题整理习惯——错题重做，精准突破薄弱点

1. 培养目标：系统收集和分析错题，避免重复错误。

2. 养成要点：使用错题本分类记录，按科目和题型整理；详细标注错误原因和正确解法；定期重做错题，评估掌握程度；总结共性错误，调整学习策略。

3. 实操指导：准备专用错题本，按“题型+错误原因”分类记录（如“数学函数—公式混淆”“英语完形—固定搭配缺失”）；标注错误思路和正确解法，每周周末自主学习时花1小时重做错题，对反复出错的题目重点标注，定期回顾。

（七）梳理总结习惯——定时整理信息，强化记忆巩固

1. 培养目标：定期回顾所学，构建知识体系。

2. 养成要点：每周或每单元制作思维导图，整合知识点；对比新旧知识，发现内在联系；撰写学习小结，提炼核心要点；通过总结发现问题，针对性改进。

3. 实操指导：养成“每日一回顾、每周一总结、每月一梳理”

的复习节奏，每天睡前远离电子设备，闭目梳理当天所学核心知识点（如政治原理、化学方程式），或快速翻阅课堂笔记、错题本；用“自问自答”方式检验记忆（如“今天学的物理定律适用条件是什么”），加深理解。每周六花 30 分钟总结本周知识，每月末用 1 小时梳理本月重点。

（八）主动提问习惯——打通问题堵点，促进知识内化

1. 培养目标：积极向教师或同学请教疑问。
2. 养成要点：课前预习中标记疑问，课堂优先提问；提问时清晰表达问题，避免模糊表述；参与小组讨论，分享不同观点；养成“问题不过夜”的习惯，及时解决困惑。
3. 实操指导：整理每日学习中的疑难问题，标注清晰（如“这道几何题辅助线如何添加”）；利用课间、晚自习答疑时间主动找老师请教，带着自己的思考过程（如“我尝试用 XX 方法解题，卡在了 XX 步骤”）；请教后及时整理解题思路，举一反三。

五、保障措施

（一）教师示范引领，做习惯养成的“引路人”

教师的言行举止对学生有着潜移默化的影响，各学科教师在教学中要做到三个规范：规范书写板书，为学生做好书写示范；规范课堂用语，引导学生养成严谨的表达习惯；规范教学流程，让学生在有序的课堂中养成良好的学习节奏。同时，教师要主动分享自己的学习习惯和方法，用自身的经验感染学生，带动学生养成好习惯。

（二）家校协同发力，形成习惯养成的“合力”

习惯养成需要学校和家庭的共同配合，各级部要通过家长会、周末面对面、家长学校等形式，向家长宣传习惯养成的重要性和方法，引导家长在家中督促学生养成良好的学习习惯；教师和家长定期沟通学生习惯养成情况，及时调整培养策略，形成学校引导、家庭督促的良性互动。

（三）多元评价激励，点燃习惯养成的“引擎”

合理的评价能激发学生养成习惯的积极性，各级部、班级要建立习惯养成评价机制，定期选树评选习惯养成典型，分享学习心得，激发学生习惯养成的主动性。

威海市第三中学

2025年12月22日

威海市第三中学党政办公室

2025年12月22日印发
