

中小学生学习时间、思维和心理习惯自查参考

时间和效率

1. 每天睡眠时间：基本能定时？总时间？周末的差别？
2. 作业：每天用多长时间？能否都完成？
3. 作业：阅读作业能否完成？其他如手工作业能否自己完成，用时？
4. 作业：做作业时这些情况是否常见：低效率，抵制，发呆，玩手机……？
5. 课外班每周总时间？
6. 课外教辅书使用每周总时间？
7. 课外阅读每周总时间？
8. 平时是自己做计划吗？
9. 计划的完成程度？

健康

10. 感冒等小病的频率，每学期或每年几次？一般几天能好，吃药还是输液，请假情况多吗？
11. 校内体育成绩？耐力类如长跑？
12. 平时的“精神头儿”，兴奋、安静、疲惫的大概比例？

校内成绩

13. 语文？基础知识、文言文（中学）、阅读、作文？
14. 数学？
15. 英语？基础、作文？
16. 中学理科类？
17. 中学文科类？
18. 体育？有没有特强项、特弱项？

校内活动

19. 在学校人缘怎么样？身边的圈子大小、性格、成绩等特征？与人交往有没有一些原则？
20. 当学生干部吗？对工作的兴趣、做的效果怎么样、有没有一些原则？

课外培训

21. 竞赛类培训：有没有参加？每周上课用的时间（算路上）？获奖情况？其他收获？
22. 英语类培训（课外）：有没有参加？时间？进度（考级等）？其他收获？
23. 科技类培训（课外）：有没有参加？时间？获奖？能力，或综合收获？
24. 艺术、体育类：有没有参加？时间？获奖？能力，或综合收获？

课外阅读

25. 课外阅读：除作业以外，有没有自己的规划？类别、阅读量（见下面类别参考）？
- 小学：阅读能力进展程度
 - 初中：文学阅读的进度；历史、国学、科普、英文原版等类别的阅读情况
 - 高中：文学阅读程度；社科、国学、科普、哲学、英文原版等类别的阅读情况

心理习惯

26. 与家长的交流：总量？分享故事、心情？求助？冲突？学习相关内容？各占比？
27. 专注力：专注时间长度？用在什么上面？
28. 责任感：学习的事基本上能自觉吗？有否抵制学习的心理，如果有，具体的？
29. 责任感：能否意识到、关心别人的麻烦，包括在家里，在学校？
30. 时间计划：有没有尝试（至少是参与）自己订计划？实施计划的程度？几遍铃能起床？
31. 对老师的看法，喜欢（或佩服等）与不喜欢（或不佩服等）的所占的比例？
32. 对同学的看法，喜欢（或佩服等）与不喜欢（或不佩服等）的所占的比例？
33. 传统文化等学习，除背诵，对道理理解得怎么样？有没有能自觉用到自己生活中的？
34. 日常心理状态：开心、不开心、仅安静的比例？
35. 各种情绪之后回归到平静的速度？或者，会想要恢复到平静吗？
36. 会不会主动让自己放松下来？
37. 总体感觉自律方面怎么样？
38. 能否理解“原则”的概念，日常是否重视原则？
39. 能否理解“习惯”的概念，日常能否重视习惯？

家长心理

1. 讨论、评论各种事情，尤其是带有情绪时，回避孩子吗？会不会和孩子一起正面讨论？
2. 上面针对孩子各方面心理的问题，家长自己的答案？
3. 对孩子的期望？不同时间的期望：孩子刚出生时、幼儿园、小学、初中、高中时？