

打造中国家庭教育第一品牌



林格 著



# 教育就是 培养习惯

抓住一个好习惯十年不放，笨蛋都会成气候。就像不断挖掘一个地方，时间长了，挖得又深又广，即使没有挖到水，但天上下的雨自然水到渠成，最后就会变成水库，有了水库，你想垂钓、开游艇……你就能自由选择了。

打造中国家庭教

# 教育就是 培养习惯

林格 著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

教育就是培养习惯 / 林格著. -- 北京 : 新世界出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5104-1754-2

I. ①教… II. ①林… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第061956号

## 教育就是培养习惯

---

作者: 林 格

责任编辑: 许长荣 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32

字数: 120千字 印张: 6.5

版次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1754-2

定价: 25.80元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



教育要抓根本，这个根本就是习惯。

爱因斯坦说过，一个学生在毕业离开学校时，如果把老师教给他的知识都忘光了，最后剩下的，才是学校以及教育者在他身上作用的成果。习惯，既是一切教育的起点，又是一切教育的终点。任何一种教育，都不能回避习惯，其培养的目标、成果，归根结底都与习惯紧密相关。一切教育都可以归结为养成教育。

习惯究竟是什么？应该如何理解习惯的含义？

习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。它是条件反射长期积累、反复强化的产物。具体地说，就是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式，是人们头脑中建立起来的一系列条件反射。这种条件反射是在重复出现且有规律的刺激下形成的，并且在人的大脑中建立了稳固的神经联系，只要再接触相同的刺激，就会自然地出现相同的反应。

我国儿童心理学家朱智贤教授认为，习惯是人在一定情境下自觉地进行某种动作的需要或倾向。例如，儿童养成在饭前、便后或游戏后一定要洗手的习惯后，完成这种动作就成为他们的需要。他还指出，习惯就是指长期养成的不易改变的行为方式。习惯形成是学习的结果，是条件反射的建立、巩固并臻至自觉化的结果。

从心理机制上看，习惯一旦形成，就会变成人的一种需要，因而习惯具有相对的稳定性，它不需要别人督促、提醒，也不需要凭借自己的意志努力，这也就是平常说的“习惯成自然”。比如清晨喝一杯白开水，如果是经过他人提醒才去喝，就不是习惯；如果自动去喝，一天不喝就感到十分别扭，这样的行为就是习惯了。

由此可见，习惯的力量是强大的，也正因为如此，我们应该重视良好习惯的培养。良好习惯是个体获取成功人生的助推剂，是人的素质和

能力的生长点。养成了良好的习惯，才谈得上具备良好的素质。推动养成教育，对提升民族整体素质具有重大意义。

著名作家冯骥才先生在一篇短文中描写了几个发人深省的小镜头：

镜头一：在汉堡定居的一个中国人对我讲了他的一次亲身感受。他刚到汉堡时，跟几个德国青年驾车到郊外去玩。他在车里吃香蕉，看车窗外没人，就顺手把香蕉皮扔了出去。驾车的德国青年马上“吱”地来了个急刹车，下去拾起香蕉皮塞到一个废纸兜里，放进车里，对他说：“这样别人会滑倒的。”

镜头二：在美国碰到一件小事，我印象非常深。一次在华盛顿艺术博物馆的开阔地上，一个穿大衣的男人猫腰在地上拾废纸。当风吹起一张废纸时，他就像捉蝴蝶一样跟着跑，抓住后放入垃圾筒内。直到把地上的废纸拾净，他才拍拍手上的土，走了。这人是谁，不知道。

镜头三：另一个也是发生在美国的小事。在芝加哥的音乐厅，休息室的一角是可以抽烟的，摆着几个脸盆大小的落地式烟缸，里面全是银色的细砂，为了不叫里边的烟灰显出来难看。但大烟缸里没有一个烟蒂，柔和的银砂很柔美。我用手一拨，几个烟蒂被指尖勾出来。原来人们都把烟蒂埋在下面，为了怕看上去杂乱。值得深思的是，没有一个人不这样做。

这样的场景不能不让我们深思：我们究竟比别人差了什么呢？

是素质。

那么，素质究竟是什么？

素质是人的基本品质，是人在先天基础上，经过后天环境和教育的影响，由知识内化而形成的相对稳定的心理品质，包括人的思想、知识、身体、心理素质，等等。素质不是天生的，它可以通过教化来培养和提高。

素质与习惯一样，都是人的第二天性，是稳定的、长期起作用的品质。素质形成的过程往往是良好习惯形成的过程，而素质常会通过习惯表现出来。良好的行为习惯是人的能力和素质的生长点，为实现人的全面发展和最终成功提供支撑性平台。

# 目 录

## 习惯培养方略：培养习惯有方法

### 突破法 ..... 4

中医针灸讲究找准穴位。在习惯养成中，突破口就如同针灸中的“穴位”。找对了“穴位”，良好习惯的养成就指日可待了。

### 行为契约法 ..... 8

卢梭认为，老师和学生之间应该建立一种契约关系。父母和孩子之间也应如此。在家庭中，父母和孩子间总是存在各种各样的“矛盾”和“对立”，常常是父母认为孩子行为不够规范，孩子又认为父母出尔反尔，说话不算话。在这种情况下，采取订立行为契约的方法，既能规范孩子，又能规范父母，从而建立起父母和孩子之间良好的关系模式。

### 层次目标法 ..... 17

世间万物均有自己的发展轨迹，任何事件都有属于自己的时间表。做事情要按步骤进行，这是尊重事物发展规律的最基本要求。习惯培养也是如此，要根据孩子的年龄特点，按层次分解目标，由浅入深、由近及远、循序渐进地进行。

### 正强化法 ..... 23

在一个特定的情景中，当孩子做出某种行为后，随之而来的是一个好的结果，那么，今后类似情况发生时，同类行为出现的可能性就增大。人的许多行为就是经过无数次正强化塑造起来的。



## 负强化法 ..... 29

负强化，又称阴性强化，是指当孩子出现某种不良行为，父母可施与一种厌恶或惩罚性刺激，从而使孩子在类似情境下发生不良行为的频率降低，甚至消除。

负强化在培养孩子良好习惯方面也起着十分重要的作用，它可以使孩子清醒地认识到自己行为的不当之处，懂得哪些是不能做的，并及时调整自己的行为。

## 体验法 ..... 33

体验是一种特别重要的学习方式，是人获得认知的重要来源。体验教育在孩子的成长中占据着重要的地位，是培养孩子良好习惯的有效途径。

## 家庭会议法 ..... 38

美国作家西奥多·德莱塞说：“和睦的家庭空气是世上的一种花朵，没有东西比它更温柔，没有东西比它更优美，没有东西比它更适宜于把一家人的天性培养得更坚强、正直。”良好的家庭氛围需要有良好的沟通。家庭会议不仅是实现良好沟通的重要手段，还能调动全体家庭成员的力量，使孩子的习惯培养变得更为顺利。



## 做人习惯：培养一个真正的人

### 习惯一：爱心 ..... 44

爱是宇宙的法则，有了爱，生活才更美好。一个人若是没有爱心，无论他如何勇敢、聪明、无畏，对社会来说都是无益的，有时甚至可能是一种严重的危害。

### 习惯二：诚信 ..... 51

人无信不立。诚信是一个人安身立命的人格支柱。

一个人失去诚信，既伤害别人，也是对自己的发展不负责任；一个民族失去诚信，等于是为未来的发展埋下了一颗定时炸弹。

### 习惯三：责任心 ..... 59

责任心是一种重要的人格特质。它既是衡量一个人是不是现代人的主要标志之一，也是衡量少年儿童社会化水平的关键指标之一。





#### 习惯四：乐观自信 ..... 66

自信并没有什么神奇或神秘可言，但它是引导孩子走向乐观与悲观的分界线。

“一个人最大的敌人就是自己。”心存疑惑，就失败；相信胜利，必定成功。乐观自信可以帮助孩子克服万难。

#### 习惯五：善于与人交往 ..... 72

现代社会是一个人际关系高度发展的社会。人与人之间的关系空前密切，任何一件事情、任何一项成就，都离不开人与人之间的交往。一个人要想在现代社会立足，必须善于处理与他人之间的关系。

#### 习惯六：坦诚 ..... 78

为人之道，对人、对己都要坦诚。坦诚，面对他人时，意味着尊重、理解与诚信；面对自己时，意味着审视自己的内心世界，正视自己的欲望，矫正自己的言行。



## 做事习惯：为生存播撒种子

### 习惯一：计划周密、有条理 ..... 86

任何事情都有自己发展的规律，做事情有计划、有条理，就是要尊重并顺应事物发展的规律，尽最大可能把事情办好。学会有计划地安排事情是人走向独立的必由之路。

### 习惯二：追求效率 ..... 93

当今时代是竞争广泛存在的时代，效率已经成为在竞争中制胜的重要因素。追求效率，就是要最大限度地利用时间，把事情做好。

### 习惯三：遵守规则 ..... 98

“不依规矩，不能成方圆。”此句原意是说，没有规和矩，就无法制作出方形和圆形的物品，后来引申为行为举止的标准和规则，意在告诫人们，为人处世要遵守规则。



#### 习惯四：积极选择 ..... 103

选择，是一种发自我主动行为。积极选择表现出的就是个体对外在世界的客观认识和理智把握，对于塑造个体形象、改变人生轨迹，是有重大意义的。

#### 习惯五：愈挫愈勇 ..... 109

任何事物的发展都不是一帆风顺的，这是事物发展的基本规律。事物总是在曲折中不断发展和前进的。这些曲折表现在现实生活中，就是各种各样的困难和挫折。面对困难和挫折，不害怕，不退缩，勇敢前进，愈挫愈勇，才能突破极限，走向成功。

#### 习惯六：拒绝抱怨 ..... 116

生命是一个连续不断的充满选择的过程，在每一个紧要关头都有前进与倒退的冲突。任何人充分相信自己的潜能，坚持前进，就能获得生命的拓展、成长和进步。可惜的是，一部分人选择了倒退，并且学会了抱怨，抱怨自己、抱怨他人甚至抱怨整个世界，以此来作为自己不再前进的借口。



## 学习习惯：习惯决定成绩

### 习惯一：主动学习 ..... 122

学习的主体是人，主动学习强调学习者的主动性和能动性。善于主动学习者，一方面表现出对学习有高度的兴趣，对学习有一种内在需求，是“我要学”而不是“要我学”；另一方面表现出善于在学习过程中主动发现、探究、解决问题，善于思考，是“乐学”而非“苦学”。

### 习惯二：勇于探索 ..... 126

探索是指能够主动地研究、发现事物的某些规律、联系、属性等，是一种积极的心理倾向。探索是人学习知识、发展能力的必要途径。培养孩子勇于探索的精神，是当前教育的一项重要内容，对丰富孩子的精神生活、增长知识、锻炼意志、发展特长等，有着十分重要的作用。



### 习惯三：学用结合 ..... 132

学习的途径有两条，一是通过书本，二是通过实践。无论哪种途径的学习，最终目的都是要把习得的知识用于实践，用于解决实践中的问题，在实践中提高运用知识的能力。这就需要学用结合，知行合一。

### 习惯四：科学利用和管理信息 ..... 137

现代社会处于信息时代，如何科学地利用和管理信息，是当下最重要的学习能力。

### 习惯五：专注 ..... 140

在学习过程中，孩子如果总是三心二意，无法集中自己的精力，比如做着作业还在牵挂好看的动画片等，将对孩子的学习产生负面影响。

### 习惯六：认真 ..... 145

认真，是激发孩子学习潜能的必要条件。



## 生活习惯：为健康人生奠定基础

### 习惯一：坚持每天锻炼身体 ..... 154

生命在于运动，每天锻炼身体，能强身，更能强心。

研究表明，凡运动能力发展良好的儿童，其社会性也好；相反，运动能力发展迟缓的儿童，其依赖性强，社会性也欠缺。

### 习惯二：干干净净迎接每一天 ..... 160

干干净净迎接每一天，能有力地保障人们的身体健康，体现一个人良好的个人面貌，同时也体现出对他人的尊重。

### 习惯三：科学饮食 ..... 165

科学饮食要使人们的身体既不出现营养不足，也不出现营养过剩，达到这两点要求的饮食习惯，才算是科学的饮食。

### 习惯四：节约每一分钱 ..... 171

一粒稻米，在成为一粒米之前，经过了播种、灌溉、施肥、收割、加工，历经了各种辛苦。我们所购买的每一件商品，都耗费了大量的人力物力。因此，我们应当珍惜手中拥有的物品，切忌浪费，学会节约。



## 习惯五：以简朴为荣 ..... 176

简朴，即俭省朴素，是避免不必要开支或物尽其用的意思。

简朴，是一种最接近自然的生活状态。它是一种美德，是一种力量，是一种尊重，更是一种责任。

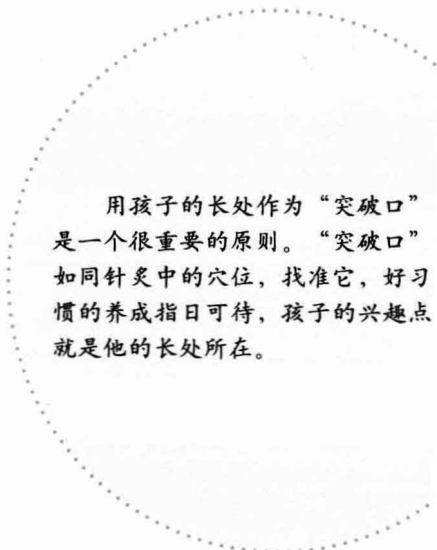
## 习惯六：自我管理 ..... 181

自我管理，是要从内部充分约束自我，控制自我，掌握自我，驾驭自我。自我管理的内容主要包括言行举止、品行素质、知识能力以及如何做事等。自我管理的目的，就是要最大化地利用自我潜能和自身资源，以达到全面的发展。

对于青少年而言，把自我管理落到实处，一个最简单的要求就是：自己的事情自己做。

## 习惯七：远离不良生活习惯 ..... 188

中小学时期正是孩子形成各种良好习惯的关键时期，其中有很大一部分就是形成良好的生活习惯。可现实生活中，很多孩子好的生活习惯还没有形成，不良的生活习惯却已经有了一大堆。父母应帮助孩子远离不良的生活习惯。



用孩子的长处作为“突破口”  
是一个很重要的原则。“突破口”  
如同针灸中的穴位，找准它，好习  
惯的养成指日可待，孩子的兴趣点  
就是他的长处所在。



