

林格 | 著

教育就是 培养习惯

清华大学出版社

林格 | 著

教育就是 培养习惯



清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是一套系统的养成教育专著，是作者经过八年的养成教育理论与实践的一个总结和理论提升，同时注意到读者的需求，行文尽量通俗易懂。因此，本书既是教师和父母实施养成教育的助手，也是学生培养良好习惯的帮手。

本书写作时间较长，经过中国关心下一代工作委员会专家委员会的审定，被列为全国养成教育实验学校(幼儿园)的通用教程。本书由两部分组成：第一部分主要介绍养成教育的基本理论、内容以及习惯培养方案；第二部分侧重介绍与学生当前学习任务紧密联系在一起的学习习惯，突出培养学生终身学习的习惯、在校学习的习惯以及形成自己的学习风格。内容详实、丰富，兼具理论性、可读性及可操作性。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

教育就是培养习惯/林格 著. —北京：清华大学出版社，2012.10

ISBN 978-7-302-29545-7

I. ①教… II. ①林… III. ①中小学生—学习—习惯—养成教育 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171210 号

责任编辑：张 颖 高晓晴

封面设计：周晓亮

版式设计：康 博

责任校对：邱晓玉

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市春园印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：180mm×250mm

印 张：22.5

字 数：555 千字

版 次：2012 年 10 月第 1 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1~6000

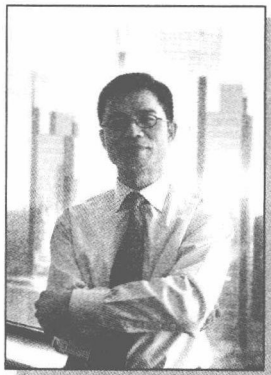
定 价：69.80 元

養成教育是基礎
教育的重要
環節是改進德
育的重要方面

己巳年歲末陶西平



作者简介



林格，当代中国具有广泛影响力的教育专家之一，现任中国关心下一代工作委员会专家委员会副主任、中国教育内涵改革整体解决方案首席专家，教育作品有《教育是一种大智慧》、《教育就是培养习惯》、《教育是没有用的——回归教育本质》等。

前 言

养成教育的研究成果表明，优等生成功的两个关键内因是良好的学习习惯与学习个性。学习习惯的培养是学习个性形成的前提。

一、习惯决定命运

培养良好的学习习惯是养成教育的根本任务之一。

科学大师爱因斯坦曾说过这样一句俏皮话：“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，剩下的就是教育。”这里说的教育就是习惯。

习惯是一种多么顽强的力量，它可以主宰人的一生。因此，从小就应该建立各种好习惯，世界著名心理学家威廉·詹姆士有段名言：播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

结合孙云晓教授在《教育的秘诀是真爱》一书中对培养习惯的具体要求，综合起来，自我培养习惯主要有如下原则与方法：

1. 几代人相互学习，共同成长

我们完全可以说，如今的青少年是历史上最优秀的一代人，是值得信任并且大有作为的一代人。看看飞速崛起的信息产业，大展宏图的主将不正是年青一代吗？

正如陈会昌教授所说，从历史高度看，当代中小学生的思想品德和个性面貌总的来说是在进步。

第一，青少年是时代精神最紧密的追随者；

第二，现在的青少年独立性、自主性明显增强了；

第三，青少年是当前市场经济社会道德价值体系的探索者和创建者；

第四，人格和人性的复归在现代青少年身上表现得非常明显；

第五，现代青少年，个性中的创新性也显然比过去的青少年好；

第六，现在的青少年其实并不是没有理想、抱负，只不过他们的理想不像我们过去那样“远大”、“空洞”；

第七，现在的青少年比过去更加外向，更富于激情，等等。

总而言之，培养良好的习惯需要几代人相互学习、共同成长才能完成。

2. 培养习惯，警惕非人格化

习惯的养成是需要技能的，但是要想从根本上培养起良好的习惯，单靠技能是远远不够的。

譬如，有人提出微笑服务时，要求服务者露出八颗牙齿。大家可以对着镜子试一下，露出八颗牙齿时的笑容确实是灿烂的。应当说，这一要求是有依据的，但是，稍有社会经验的人也非常明白，露出八颗牙齿的笑容未必发自真心。假笑、干笑、傻笑、狂笑等，都可以露出八颗牙齿，这是人们所需要的吗？

由此，习惯培养应当人格化而不能单纯的技能化。说具体一些，就是在习惯培养的过程中，应当以健康人格为核心目标，注意观念与情感的培养，对每一个好习惯都知其然知其所以然，从而晓之、信之、践之。

3. 尊重规律，讲究方法

一是关键在头三天，决定在一个月。

按照美国科学家的研究，一个习惯的养成需要 21 天。

中国习惯研究第一人周士渊先生分析，这 21 天是个平均数，养成的习惯不一样，每一个人的认真程度不一样，刻苦程度不一样，所用的时间肯定也不一样。既然这 21 天是个平均数，那我们用一个月的概念更好记，而且更保险，所以“培养习惯重在一个月，关键在头三天”。同时，周先生还总结出习惯培养的七个秘诀，即

- (1) 真正懂得重要性
- (2) 找出可行性分析
- (3) 统筹安排，逐一击破
- (4) 关键前三天，重在一个月
- (5) 每天前进一点
- (6) 借东风
- (7) 坚持不懈，直到成功

美国著名教育家曼恩有一句名言：习惯仿佛是一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。

世界上的事情，怕就怕认真，怕就怕坚持。如果你凡事认真，坚持去做，就没有任何事情是难的。

二是习惯培养的步骤。

培养我们的良好习惯到底有哪些基本的环节和方法呢？

可以概括出六大步骤。

- (1) 认识习惯的重要
- (2) 与同学及相关人员一起讨论制订适当的行为规范
- (3) 进行形象感人的榜样教育
- (4) 持之以恒地练习
- (5) 及时而科学地评估引导
- (6) 逐步培养良好的集体风气

大家必须有足够的思想准备，培养一个好习惯或改正一个不良习惯是艰难的，也是必须的。

三是培养好习惯用加法，矫正坏习惯用减法。

培养好习惯需要用加法，持续 21 天就会开始养成；矫正坏习惯则需要用减法，逐步减少不良行为的次数。我相信，每一个父母和教师只要有爱心和恒心，都可以有所发现、有所创造，完全有希望培养出孩子的好习惯和健康人格。

4. 没有训练就没有习惯

由正确认识向正确行为转化需要训练，由正确行为向良好习惯转化更需要训练，由不良习惯向正确行为转化尤其需要训练，没有训练就没有习惯。严格要求，反复训练，不断强化，是实现转化的关键。

一是训练必须持之以恒。

训练要持之以恒强调“反复”二字，不反复训练形不成习惯。养成教育是一个长期工程，养成一个好习惯不是一天两天、一个月两个月的事，需要长期抓，持之以恒；矫正一个不良习惯更不是三天两日的事，冰冻三尺非一日之寒。“习惯成自然”是需要时间的。

二是训练必须严而又严。

训练还要强调“严格”二字。训练就要有个“狠劲”，不见实效不收兵。练习的过程是痛苦的，必须咬着牙坚持下去。只有经过痛苦的磨炼，才能养成好习惯。

在这一点上，我们应向原女排教练袁伟民同志学习，他在训练女排时就有个“狠”劲儿。平时，他非常关心、爱护女排队员，待她们和蔼、亲切，对她们的生活关怀备至。可一上了训练场，他的要求是非常严格的。女队员累得浑身出汗如水洗一般，他又扔过去一个球，“继续练”！女队员累得趴在地上起不来了，他又扔过去一个球，“还得练”！他知道，不这样练是打不出世界冠军的，没有这种“狠”劲儿，表面上是疼爱她们，可最终是害了她们。

三是训练必须要求具体。

良好的行为习惯只有通过反复的分解操作练习，才能形成自然的、一贯的、稳定的动力定型。有些操作过程较复杂的行为要求，可采用分解操作示范。如洗衣服这项行为训练内容，如果我们认为要求高、过程复杂，可以把它分解成五个步骤：一浸、二抹、三搓、四漂洗、五晾晒。这样就很容易掌握要领，且印象深刻。

四是训练必须纪律制约与自我要求相结合。

要克服不良习惯既需要内部的意志力，也需要外部的强制力，不能高估我们的自觉性，良好习惯的养成完全靠自觉是不行的，必要的纪律制约是很重要的。争取家长、老师、同学的真诚监督和帮助，把纪律制约与自我要求结合起来。

二、学习个性决定学习效果

用适合自己的方式学习，似乎是所有优等生成功的第一秘诀。

教育就是培养习惯

在学习中要更好地把握自己，只注重方法的模仿和学习是远远不够的，必须注意、认识、了解、发展及养成适合自己的学习个性，才能真正使自己的学习过程时时刻刻都处在控制之中，使自己的学习进程步步扎实，使自己的学习和生活充满丰富的思想，使自己的思想深刻、准确。

所以，形成学习个性才是每个人提高学习效果 and 效率的关键所在，也是锤炼人格和魅力的重要方法和步骤。

目 录

上篇 养成教育的方法和内容

第一章 养成教育的基本理论	3
第一节 什么是养成教育	3
第二节 什么是习惯	4
第三节 人的行为模式和行为水平	6
第四节 养成教育的内容及其特点	7
第五节 养成教育的关键期	9
第六节 养成教育与人格	12
第七节 养成教育与人的素质	14
第八节 养成教育的途径	15
第九节 养成教育的方法	15
第十节 养成教育在家庭教育中如何贯彻	29
第十一节 养成教育在学校教育中如何贯彻	35
第二章 养成教育的 14 项内容及操作	39
第一节 诚信	39
第二节 遵守规则	46
第三节 责任	52
第四节 计划周密、有条理	57
第五节 合作	62
第六节 爱心	72
第七节 追求效率	84
第八节 学用结合	94
第九节 善于思考	99
第十节 掌握终身学习的能力	108
第十一节 创新	113
第十二节 乐观自信	122
第十三节 毅力顽强	132
第十四节 成功	140

下篇 学习习惯和学习个性的养成

第三章 终身学习的五大习惯	151
第一节 主动学习的习惯	151
第二节 不断探索的习惯	158
第三节 自我更新的习惯	164
第四节 学以致用用的习惯	171
第五节 科学管理知识和处理信息的习惯	176
第四章 在校学习的三大核心习惯	181
第一节 将课本读活的习惯	181
第二节 悟透每堂课内容的习惯	202
第三节 动脑筋做题的习惯	225
第五章 克服不良学习习惯	245
第一节 纠正厌学的习惯	245
第二节 纠正马虎的习惯	248
第三节 纠正没有目标的习惯	251
第四节 纠正没有计划的习惯	256
第五节 纠正磨蹭的习惯	259
第六节 纠正不专心的习惯	261
第六章 用自己的风格学习	265
第一节 决定学习个性的主要因素	265
第二节 十种类型的学习个性	287
第三节 通过训练形成自己的学习个性	316
专家推荐	343
参考书目	345

上篇

养成教育的方法和内容



第一章 养成教育的基本理论

第一节 什么是养成教育

一、养成教育是培养好习惯的教育

养成教育就是培养孩子养成良好习惯的教育。

而所谓培养，就是“按照一定的目的长期地教育和训练”。养成教育就是从行为训练入手，综合多种教育方法，全面提高孩子的素质，从而达到其最终的目的——形成良好的习惯。

二、养成教育是管一辈子的教育

1. 习惯是养成教育的产物，习惯改变人的一生

习惯能决定人的命运。著名心理学家威廉·詹姆士曾经指出：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

著名教育家乌申斯基也有一个精彩的比喻：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿还的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”好习惯是加速器，是助人腾飞的双翼；坏习惯是枷锁，是难以挣脱的羁绊。习惯支配人生，成也习惯，败也习惯。

原中宣部常务副部长，中国家庭文化研究会会长徐惟诚说：“人的全面成长过程中，良好行为习惯的养成必须渗透到各种教育中去，否则就不可能很好地完成教孩子怎样做人的任务，所以，养成教育应当是每一位教师、每一位家长都应掌握的教育艺术。”

中国教育学会副会长陶西平说：“养成教育是基础教育的重要环节，是改进德育的重要方面。”

中国青少年研究中心研究员孙云晓说：“大量事实证明，习惯决定一个人的成败，也可以导致事业的成败，最根本的教育就是养成教育。”

教育就是培养习惯

著名教育专家关鸿羽说：“养成教育是管一辈子的教育，是教给少年儿童终身受益的东西，它与素质教育密切相关。”

2. 养成教育的目标

养成教育的目标分最低目标与终极目标。

最低目标：通过培养良好的行为习惯和思维习惯，解放人的大脑。习惯是人体中的软件系统，在这个软件系统的使用下，人的许多行为与思维活动将处于一种不假思索的下意识状态，从而使大脑得以解放出来，集中到自由创造的方面上来，最终激发大脑的潜能。

终极目标：培养人学会做人、学会学习、学会创造。这也是素质教育的三大核心任务。

第二节 什么是习惯

一、习惯的定义

人们常说“习惯成自然”，其实是说习惯是一种省时省力的自然动作，是不假思索就自觉地、经常地、反复去做了。比如每天要刷牙、洗脸等。

习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。我国著名儿童心理学家朱智贤教授认为，习惯是人在一定情境下自动化地去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，完成这种动作已成为他们的需要。他指出，习惯形成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、巩固并臻至自动化的结果。

结合《现代汉语词典》对“习惯”一词的解释：“常常接触某种新的情况而逐渐适应；在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚”，不难看出，习惯具有个体和社会群体两个层面的意义，从个体层面来看，习惯是个体后天习得的自动化了的动作、反应倾向和行为方式，它是条件反射在个体身上的积淀。从社会群体层面看，习惯是人们在长期的生活中形成的共同的、相对稳定的行为方式和反应倾向。

二、习惯的特征

1. 简单

天下大事必成于细，天下难事必成于易。最简单的东西，往往是最基本且最重要的东西。

习惯并不深奥，常常很简单。比如按时作息、遵守规则等等，其实都是做起来一点都不难的事情，难是难在坚持。从最简单的事情做起，并且把最简单的事情坚持做好了，就是不简单。

2. 自然

自然就是不假思索、不用思想去控制的行为，这是习惯的一个重要特点。如果做一件事情还需要专门的思考和意志的努力，表明习惯并未真正养成。比如每天晨练 30 分钟，孩子要是在父母的提醒下才去，只能算是一种行为，而非习惯；孩子要是想都没想，自动地去锻炼，一天不锻炼就感到别扭，觉得浑身不舒服，这就叫养成习惯了。

3. 后天性

习惯不是先天遗传的，而是在后天的环境中习得的，是一种条件反射。有的习惯是很自然、不费什么工夫就形成的，有的则需要长期、反复的训练。而养成同一种习惯需要花费的时间，也会因个体的不同而产生明显的差异。

4. 可变

习惯是一种定型性行为，一般形成后就很难改变，但这并不是绝对的。即使是已经形成的很牢固的不良习惯，只要经过较长时间的强化训练和影响，也能发生改变。当然，这需要极强的意志力和自信心来克服惯性的作用力。

5. 情境性

习惯是在相同情境下出现的相同反应。养成某种习惯的人，一旦到了特定的场合，习惯就会表现出来。比如有的孩子只在学校爱劳动，在家里就懒了，就是受到情境的制约。

三、习惯的分类

人们通常把习惯分成好习惯和坏习惯两大类，这种分法虽然简便，却很笼统。《儿童教育就是培养好习惯》从不同的角度对习惯进行了较为细致的分类，归纳出来主要有：

1. 良好习惯和不良习惯

按习惯的价值，习惯可分为良好(积极的)习惯和不良(消极的)习惯。凡是对人的学习、工作和生活等起积极作用，适应人的正常需要，且对人具有正向价值的一类习惯就是良好的习惯或积极的习惯。如节约能源、坚持体育锻炼等。反之则是不良的习惯或消极的习惯。如不讲究卫生、酗酒、吸烟等。

2. 社会习惯和个性习惯

按习惯的层面，习惯可分为社会性习惯和个(个体)性习惯。社会性习惯多是强调与他人发生联系的习惯，通常体现为适应公共生活领域的习惯。如遵守交通规则、爱护环境、文明礼貌等。个性习惯则是社会个体所独有的习惯。如有人习惯早睡早起，有人习惯晚睡晚起；有人习惯早上锻炼，有人习惯晚上锻炼等。

教育就是培养习惯

3. 动作性习惯和智慧性习惯

按习惯的水平，习惯可分为动作性习惯和智慧性习惯。动作性习惯主要是一些自动化了的身体反应和行为动作，比较简单，形成的时间较短，容易训练。如饭前便后洗手、早晚刷牙洗脸等。智慧性习惯比较复杂，层次更高，需要较长时期的训练才能形成，这类习惯主要涉及的是思维方式、情感反应和心理反应倾向方面的内容。比如做事有计划、凡事三思而后行、实事求是、质疑等。

4. 一般性习惯和特殊性习惯

按习惯能力的关系，习惯可分为一般性习惯和特殊性习惯。一般性习惯与人的一般能力要求相一致，如善于观察事物、勤于思考等。特殊性习惯与特殊技能和能力要求相适应，如建筑师、艺术家等职业所需要的利用表象构图的习惯等。

5. 学习习惯、生活习惯、工作习惯、交往习惯

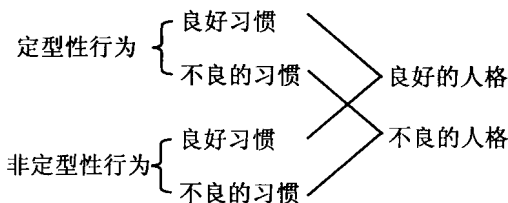
按不同的活动领域，习惯可分为学习习惯、生活习惯、工作习惯、交往习惯。这是按照人们日常活动的主要领域来分的，还可以进行细分。比如学习习惯中可分出预习习惯、复习习惯、作业习惯等等。

6. 传统性习惯与时代性习惯

按出现的时间，习惯可分为传统性习惯与时代性(现实性)习惯。从历史上传承下来的习惯可以看成传统性习惯，随着社会的变迁，人们在现实生活中形成的新习惯就是时代性习惯。比如乘电梯靠右边站立的习惯等等。

第三节 人的行为模式和行为水平

人的行为从方向上可分为良好行为与不良行为，从行为方式上可分为定型性行为和非定型性行为。



上图实际也呈现了习惯与人格的关系，良好的习惯是形成和完善良好人格不可缺少的一部分。而不良的习惯也正是形成不良人格的重要原因之一。

人的行为有四个层次，依次为被动性行为、自发性行为、自觉性行为和自动性行为。这四