



中国青少年研究中心
少年儿童研究文库



孙云晓 孙宏艳◎主 编
闫玉双 陈 颖◎副主编



400 所学校习惯活动案例精选

好习惯 怎么培养出来的 是

全国教育科学“十五”规划课题成果

北京、广东、广西、云南、浙江、山东、河南、河北等十余个省市和地区中小学、
幼儿园一线教师习惯培养素材

专家张梅玲、孙宏艳、刘秀英等亲自点评

HOW ARE GOOD HABITS CULTIVATED



北京出版社出版集团
北京出版社

好习惯 是 怎么培养出来的



著名教育家蒙台梭利提出：“儿童对活动的需要几乎比对食物的需要更为强烈。”

书中从全国不同省市的400余所学校，精选出关于中小学生做人、做事、学习三方面的39篇习惯活动设计、28篇习惯活动案例，加上专家的倾力指导，使得本书从较为实用的角度，回答了该怎样培养儿童的好习惯。

相信该书会成为学校教师和家长对孩子进行习惯培养活动的实用大全！

HOW ARE GOOD HABITS CULTIVATED

ISBN 7-200-06456-4



9 787200 064568 >

定价：29.00元



中国青少年研究中心
少年儿童研究文库



HOW ARE GOOD
HABITS CULTIVATED

孙云晓 孙宏艳◎主 编
闫玉双 陈 颖◎副主编

——100所学校习惯活动案例精选

好习惯 是

怎么培养出来的



北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯是怎么培养出来的: 400 所学校习惯活动案例精选 / 孙云晓, 孙宏艳主编. —北京: 北京出版社, 2006
ISBN 7-200-06456-4

I. 好… II. ①孙…②孙… III. ①中学生—习惯—培养—案例②小学生—习惯—培养—案例③学前儿童—习惯—培养—案例
IV. ①G635.5②;G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 039071 号

好习惯是怎么培养出来的 ——400 所学校习惯活动案例精选

HAO XIGUAN SHI ZENME PEIYANG CHULAI DE

孙云晓 孙宏艳 主 编
闫玉双 陈 颖 副主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京朝阳燕华印刷厂印刷

*

A5 开本 10.75 印张 17 千字
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
印数 1—3 000

ISBN 7-200-06456-4

G·2184 定价: 29.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

中国青少年研究中心是共青团中央所属的，国家级专门从事青少年研究及相关领域开发的科研和信息服务机构。其主要职能是：为国家及有关部门制定青少年政策、法规和发展战略，为青少年工作机构决策和青少年事业的发展提供理论依据和信息服务；编著、出版青少年研究类图书、刊物；与国内外相关领域的专家、学者和机构进行交流与合作，对青少年工作者及青少年进行培训等。

本书是该中心承担的全国教育科学“十五”规划课题，中国少先队工作学会“十五”重点课题——“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”课题的重要研究成果。

HOW ARE GOOD HABITS CULTIVATED



HOW ARE GOOD HABITS CULTIVATED

责任编辑：刘建霞
 特约编辑：孙婧
 美术编辑：苗华妮
 责任校对：李佳庆
 封面设计：白狼工作室
 版式设计：平易工作室
 责任印制：王建华

中国青少年研究中心

少年儿童研究文库编纂说明

为推动我国青少年研究事业的繁荣和发展,积累优秀的青少年研究成果,中国青少年研究中心自 2000 年起推出一项策划编纂、资助出版相关学术著作的科研计划。该计划共分三个系列,即“中国青少年研究中心·青年研究文库”“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”和“中国青少年研究中心·青运史研究文库”。中国青少年研究中心力图通过长期的努力与投入,使三个文库均成为该领域品质卓越的科研品牌。

“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”的宗旨是:以优秀的科研成果,为少年儿童发展和少年儿童教育服务。本文库收入各类少年儿童研究方面的著作,其标准是学术性、原创性、实用性与可读性的和谐统一,作者一般为具有高级职称的专家学者。

“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”

编委会名单

主 任:郝杰英

副主任:徐文新 孙云晓 安国启

委 员:郝杰英 徐文新 陆士桢

孙云晓 安国启 张先翱

刘秀英 孙宏艳 张纯颖

前言

◎孙云晓

好习惯是反复训练出来的

关于儿童教育就是培养好习惯的理念,已经逐步被广大教师和父母接受了,这是一个非常可喜的进步。问题在于该怎样培养儿童的好习惯。《好习惯是怎么培养出来的——400所学校习惯活动案例精选》一书,是全国教育科学“十五”规划课题、中国少先队工作学会“十五”重点课题——“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”的重要成果。该书从较为实用的角度回答了这一问题,这也是“少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题”的一个重要贡献。

五年的艰苦研究告诉我们,行为习惯不是号召出来的,而是在行动中反复训练出来的。所谓习惯的改变就是行为的改变,行为的改变虽然也需要观念的改变来支持,但习惯的改变最终要体现在行为的改变上。因此,我们的主要研究方法就是行动研究法。我们征集到158篇习惯培养活动设计,尤其是本书选入的39篇案例,正是这种研究的体现。

实际上,早在2004年2月26日颁发的《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中,就已经十分重视习惯养成教育,明确规定未成年人思想道德建设的四项主要任务之一,就是“从规范行为习惯做起,培养良好道德品质和文明行为”。同时,也指明了培养途径:“思想道德建设是教育与实践相结合的过程。要按照实践育人的要求,以体验教育为基本途径,区分不同层次未成

好·习·惯·是·怎·么·培·养·出·来·的

年人的特点,精心设计和组织开展内容鲜活、形式新颖、吸引力强的道德实践活动”。

与我共同主持本课题的张梅玲教授,是中国科学院心理研究所的著名心理学家。她认为,活动是人生存和发展的基础。儿童智力发展的根本原因和机制也在于活动。儿童的发展不是外在强加的,而是通过主体实践活动主动实现的。也就是说,儿童的智慧发展是以儿童自身的活动为中介来实现的,它是一个主动建构的过程。因此,教育、教学的基本任务就在于设计、建构和组织起符合儿童发展需要的各类活动,让儿童在活动中得到充分的、和谐的和可持续的发展。早在两千多年前,我国古代教育家荀子就曾经指出:“不闻不若闻之,闻之不若见之,见之不若知之,知之不若行之,学至于行之而止矣”,可以看出,荀子十分强调感性认识和“行”在认识过程中的地位和作用,同时也十分重视由“闻”“见”向“知”的上升和由“知”向“行”的转化。意大利著名教育家蒙台梭利曾经就活动的意义和作用提出过一个著名论断,她认为:“儿童对活动的需要几乎比对食物的需要更为强烈。”

实践是检验真理的唯一标准。全国 400 多所中小学和幼儿园在参与本课题研究的实践中,毫无例外的都发现,少年儿童们最喜欢的莫过于参加体验活动,他们最难忘的是亲身体验的过程。我们的研究证明,少年儿童习惯的形成是需要经过两个转化的,一是从被动到主动,二是从主动到自动,而这两个转化都离不开快乐的体验。可以说,开展一系列富有魅力的体验活动,是培养少年儿童良好习惯的关键环节之一。

其实,我们每一个人都会有深切的体验,我们的许多好习惯的养成,都得益于快乐的体验。以我自己的亲身体验为例,在文化浩劫的 1966 年那个冬天,11 岁的我因为偷读了一个多月的文学名著,文学阅读与创作成了我受益终身的好习惯。在那个是非颠倒的年代,不但没有人敢倡导培养好习惯,还把所谓破除旧习惯当成革命任务呢!然而,我却奇迹般地养成了读书的好习惯,没有更多的解释,就是两个

字：快乐！如果再加两个字，那就是：需要！强烈的快乐满足了一个无知少年的强烈的需要，这就是全部的奥秘所在。

体验活动对习惯养成的必要性是毫无疑问的，但也必须特别指出，仅有一般的或少量的体验活动未必能够养成好的习惯。习惯的养成一定离不开持久的训练，反复抓，抓反复，正是习惯培养的特点。

回忆我自己的经历，虽然没有人训练我，但浓厚的兴趣驱使我坚持了一个多月，在不知不觉中养成了读书的习惯。简而言之，习惯在于需要，习惯在于兴趣，习惯在于坚持。

（孙云晓 中国青少年研究中心副主任、研究员，
“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”总课题组组长）

目 录

学会做人

导 语 孙宏艳 (3)

活动设计

知父母、爱父母..... (7)

菁菁芳草报春晖..... (11)

感受真诚语言的魅力..... (19)

悄悄交友助人..... (23)

学会关爱..... (28)

培养诚实品质..... (36)

喊出诚信心底话..... (40)

我的作业我负责..... (44)

抽屉干净我能行..... (48)

我帮小亮出主意..... (53)

“责任大使”在行动 (58)

“锻炼处方”助成长 (63)

学会坚持..... (68)

坐的艺术..... (72)

教育案例

在家也要做个好孩子·····	(77)
化解仇恨·····	(80)
给孩子一份责任·····	(83)
寻找“偶像”,提高责任指数·····	(86)
发挥网络教育功能·····	(89)
一个经常逃学的男孩·····	(92)
走出抑郁·····	(95)
爱他,就要信任他·····	(100)
卫生行为的矫治·····	(104)

学会做事

导 语 刘秀英·····	(111)
--------------	-------

活动设计

马路不是游戏场·····	(115)
书是我们的好朋友·····	(120)
分享快乐,学会诚信·····	(125)
网络改变生活·····	(129)
做时间的主人·····	(134)
把握生命的每一分钟·····	(140)
我文明,我快乐·····	(146)
礼貌地向别人问好·····	(150)

争当“友爱合作”小公民	(155)
我体验 我关注 我快乐	(161)
我是小小理财家	(167)

教育案例

批评学生的细微艺术	(173)
苹果疗法	(176)
我是小小驾驶员	(180)
杨杨的转变	(184)
我把学生当“大人”	(187)
油渍的“惩罚”	(190)
让棋子“回家”	(193)
收集“谢谢!”	(197)
校园里的小主人	(199)
“倾听”是一把金钥匙	(203)

学会学习

导 语 张梅玲	(209)
---------------	-------

活动设计

我读书,我快乐	(213)
让阅读充满乐趣	(218)
我和好书做朋友	(222)

穿越时光隧道 (228)

小小服装展示会 (234)

变废为宝大比拼 (238)

鸡毛信 (243)

学用筷子 (251)

我与植物做朋友 (256)

小心身边的“定时炸弹” (261)

变废为宝贡献大 (266)

我和大自然手牵手 (271)

零食“特工队” (280)

我是小小营养师 (290)

教育案例

体验成功 (297)

抵抗书写病变 (301)

以心呼唤心 (304)

小调整,大收获..... (307)

让作业更富有“情趣” (310)

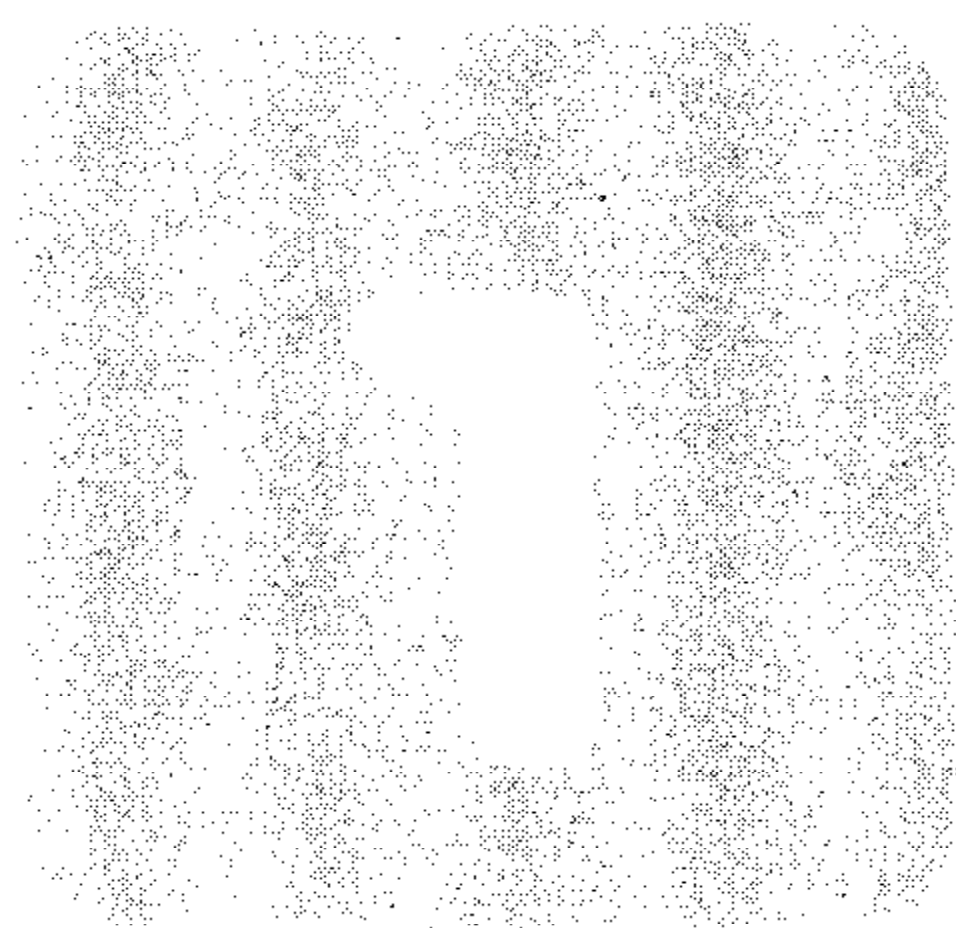
引导学生“善问” (314)

乌龟的启发 (317)

亮亮的兴趣怎么没了 (321)

小斌斌进步了 (324)

后 记 (327)



学会做人

导 语

◎孙宏艳

学会做人，是21世纪人的重要素质，也是一个人终生都要面对的课题。联合国21世纪教育委员会曾经提出了21世纪教育的四大支柱，即学会求知，学会做事，学会共处，学会做人。学会做人是四大支柱的关键和核心，也是养成要面向时代性习惯、智慧性习惯、公共性习惯的原则，我们将做人习惯作为习惯培养的目的和根本。在进行“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”这一课题时，本着习惯为重要内容。

这是一个以行动研究为主的应用性课题。所谓行动研究，就是“在社会情境中（包括教育情境），自我反省探究的一种形式，参与者包括教师、学生、校长等人，其目的是促发社会的或教育实践的合理性及正义性、帮助研究者了解实践工作和相关情境，使实践工作能够付诸实施而有成效”（Carr&Kemmis, 1986）。行动研究有三个主要的特征，就是为行动而研究（research for action）；在行动中研究（research in action）；由行动者研究（research by actors）。为行动研究指出了行动研究的目的不是构建系统的学术理论，而是解决实践工作者所处的情境遇到的问题。研究目的具有实用性，问题的解决具有即时性；在行动中研究指出了研究的情境和研究的方式。行动研究的环境就是实际工作者所在的工作情境，并非经过特别安排的或控制的场景。行动研究的研究过程，既是实际工作者解决问题的过程，是一种行动的表现，也是实际工作者学会反省、问题探究