

和谐校园文化建设读本

怎样培养学生的 良好习惯

王 艳 / 编著



吉林教育出版社

和谐校园文化建设读本 I

怎样培养学生的 良好习惯

王 艳 / 编著



吉林教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样培养学生的好习惯 / 王艳编著. — 长春 :
吉林教育出版社, 2012. 6
(和谐校园文化建设读本)
ISBN 978—7—5383—9028—5

I. ①怎… II. ①王… III. ①中小學生—习惯—能力培养 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 116354 号

怎样培养学生的好习惯				王 艳 编著	
策划编辑		刘 军	潘宏竹		
责任编辑		刘桂琴		装帧设计	王洪义
出版	吉林教育出版社(长春市同志街 1991 号			邮编	130021)
发行	吉林教育出版社(www.jleph.com)				
印刷	北京海德伟业印务有限公司				
开本	710 毫米×1000 毫米	1/16	13 印张	字数	165 千字
版次	2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷				
书号	ISBN 978—7—5383—9028—5				
定价	25.80 元				

吉教图书 版权所有 盗版必究

编 委 会

主 编：王世斌

执行主编：王保华

编委会成员：尹英俊 尹曾花 付晓霞

刘 军 刘桂琴 刘 静

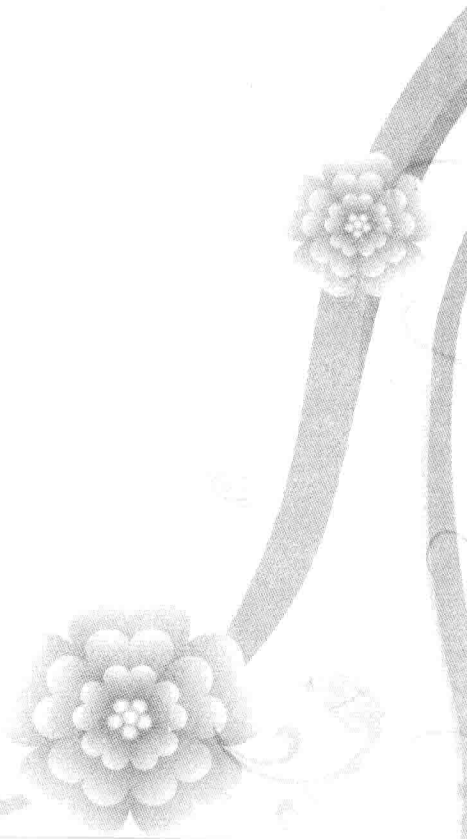
张 瑜 庞 博 姜 磊

潘宏竹

(按姓氏笔画排序)

本册参编人员：王 艳 姜艳红 王宝成

陈玉新





总序

千秋基业，教育为本；源浚流畅，本固枝荣。

什么是校园文化？所谓“文化”是人类所创造的精神财富的总和，如文学、艺术、教育、科学等。而“校园文化”是人类所创造的一切精神财富在校园中的集中体现。“和谐校园文化建设”，贵在和谐，重在建设。

建设和谐的校园文化，就是要改变僵化死板的教学模式，要引导学生走出教室，走进自然，了解社会，感悟人生，逐步读懂人生、自然、社会这三部天书。

深化教育改革，加快教育发展，构建和谐校园文化，“路漫漫其修远兮”，奋斗正未有穷期。和谐校园文化建设的研究课题重大，意义重大，内涵丰富，是教育工作的一个永恒主题。和谐校园文化建设的实施方向正确，重点突出，是教育思想的根本转变和教育运行机制的全面更新。

我们出版的这套《和谐校园文化建设读本》，全书既有理论上的阐释，又有实践中的总结；既有学科领域的有益探索，又有教学管理方面的经验提炼；既有声情并茂的童年感悟，又有惟妙惟肖的机智幽默；既有古代哲人的至理名言，又有现代大师的谆谆教诲；既有自然科学各个领域的有趣知识，又有社会科学各个方面的启迪与感悟。笔触所及，涵盖了家庭教育、学校教育和社会教育的各个侧面以及教育工作的各个环节，全书立意深邃，观念新异，内容翔实，切合实际。

我们深信：广大中小学师生经过不平凡的奋斗历程，必将沐浴着时代的春风，吸吮着改革的甘露，认真地总结过去，正确地审视现在，科学地规划未来，以崭新的姿态向和谐校园文化建设的更高目标迈进。

让和谐校园文化之花灿然怒放！

本书编委会

目 录

第一章 习 惯	001
第一节 何谓之“习惯”	002
第二节 习惯的力量	006
第二章 良好习惯促进学生健康成长	011
第一节 好习惯——受益终身	012
第二节 中小学生的不良习惯	017
第三节 良好习惯的外界影响	022
第四节 教育就是培养好习惯	025
第五节 做学生成长路上的灯塔	028
第三章 学习习惯的培养	033
第一节 业精于勤	034
第二节 中小学生学习习惯的养成	036
第三节 创新性学习习惯的培养	045
第四节 自主性学习习惯的培养	051
第四章 行为习惯的培养	055
第一节 习惯成自然	056
第二节 不良行为习惯的成因	059
第三节 无规矩不成方圆——规章制度	061
第四节 榜样的力量	068
第五节 潜移默化中培养好习惯	072
第五章 生活习惯的培养	078
第一节 细节决定成败	079
第二节 中小学生不良生活习惯形成的原因	081

第三节	中小学生普遍存在的不良生活习惯	083
第四节	不良生活习惯对中小学生的影响	088
第五节	教师在习惯培养过程中的角色作用	093
第六章	道德习惯的培养	098
第一节	无德不才	099
第二节	中小学生常见的不良道德习惯	102
第三节	网络时代面临的道德新危机	107
第四节	知行统一——塑造好习惯	111
第七章	卫生习惯的培养	115
第一节	校园卫生教育刻不容缓	116
第二节	中小学生常见的不良卫生习惯	119
第三节	中小学生良好卫生习惯的培养	122
第四节	携手教育共同引导	128
第八章	体育锻炼习惯的培养	131
第一节	体育锻炼好习惯	132
第二节	培养体育锻炼习惯的意义	136
第三节	激发兴趣,培养意识	140
第四节	引导学生由兴趣成习惯	145
第九章	课堂教学中对学生习惯的培养	151
第一节	课堂管理中对学生习惯的培养	152
第二节	在语文教学中对学生习惯的培养	155
第三节	在数学教学中对学生习惯的培养	164
第四节	在英语教学中对学生习惯的培养	174
第五节	在历史教学中对学生习惯的培养	181
第六节	在物理教学中对学生习惯的培养	185
第七节	在化学教学中对学生习惯的培养	190
第八节	在地理教学中对学生习惯的培养	197

第一章 习 惯

少成若性，习惯之为常。

——《大戴礼记·保傅》

习惯的力量往往是强大而无形的，一个好的习惯一旦定型，它所产生的影响是很难想象的。好习惯的报酬是成功，成功的人生和成功的事业就是好习惯延续的必然结果；而失败的人生和失败的事业，则是坏习惯导致的恶果。



第一节 何谓之“习惯”

一、习惯的内涵

孔子说过：“少成若天性，习惯如自然。”当代教育家叶圣陶发表过一篇文章，题目就是《习惯成自然》。文中说：“什么叫做‘成自然’，就是不必故意费什么心，仿佛本来就是那样的意思。”鲁迅先生“随便翻翻”的读书习惯，构成了他看书成迷的个性心理特征；毛泽东同志的“多思”习惯，构成了他潜心探究开拓创新的独特性格；华罗庚教授的“刻苦自学”习惯，构成了他“勤奋出天才”的伟大气质。可见，习惯就是把信念变成习性，把思想化为行动的过程，是指人们长期重复或多次练习，逐步养成和巩固下来并变成需要的行为、倾向，是一种顽强的力量。按照教育心理学的说法，习惯是经过反复练习、实践，逐步养成的不需本人意志努力和旁人提示、监督的生活方式和行为。习惯一词，当初只用于人的动作模式和身体反应，后来，词义不断扩展、深化，也用于知觉、认知、情感、性格、作风等层面。古人也说“习与性成”，就是长期养成的习惯会形成一定的性格的意思。



美国心理学家阿瑟·S·雷伯在其所著的《心理学词典》中将心理学中关于习惯的含义简单地概括为四种：

1. 一般指一种习得的动作。本意是指运动模式、身体反应，现在已经不只是局限于此，人们也常常说知觉的、认知的、情感的习惯。

2. 通过重复而自动化了的、固定下来的且无须努力就轻而易举地实现的活动模式。

3. 对药物的癖嗜，常用术语是药物依赖。

4. 指特定的、动物物种的特征行为模式，如“狒狒的习性”。

他特别指出，最后一个意思与前面的几种意义是不大相同的，它的内涵通常是指一种天生的、物种特有的行为模式，而其他的几种意思都明确含有习得的行为之意。因而，从心理学的解释中，可以认识到：习惯是自动化了的反应倾向或活动模式、行为方式；习惯是在一定时间内逐渐养成的，与人后天条件反射系统的建立有密切关系。

二、习惯的特征

“习惯”，按照《现代汉语词典》的解释，是“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”。这句话包含了“习惯”的以下几个特征：

第一，习惯不是与生俱来的，而是靠后天养成的，即习惯的后天性。习惯是在后天的生活环境中习得的。对中小學生来讲，习惯还在养成阶段之中，完全可以通过强化培养和训练，养成新的良好习惯。

第二，习惯不能在短时间内养成，而是靠长期培养，即习惯的长效性。习惯是一种定型性的长效行为，一般而言，一旦形成了就较难改变。习惯对人的生活、学习、工作质量有着长期的、深远的影响，甚至可以决定个人的未来。

第三，习惯是一个行为自动化的方式，在稳定的条件反射下，甚至是下意识的动作，即习惯的自动性和下意识性。从心理机制上来看，习惯

是一种需要,通常如果不这样做,就会感到很别扭。因而习惯具有相对的稳定性,具有自动化的作用,习惯往往不需要别人督促或是提醒,也不需要自己的意志努力,是一种省时省力的自然动作。

第四,习惯一旦形成,就不容易改变,即习惯的稳定性。习惯一旦形成就难以改变。但这种稳定性也不是绝对的,只要经过较长时间的强化训练和培养,即使是已经形成了的较为牢固的不良习惯,也是可以改变的。

第五,有些“方法”由于经常使用,时间一长就会变成“习惯”,所以有的“习惯”本身也就包含有“方法”的因素,即习惯的方法性。

与此同时,教学上有句名言叫“授人以鱼不如授人以渔”,指的是老师传授给学生知识不如传授给学生获取知识的方法以及掌握获取知识的好习惯,这里强调了掌握学习方法的重要性。而实际上,养成良好的学习习惯,比掌握具体的学习方法更为重要。因为养成了良好的学习习惯,可以长期地、稳定地使用良好的学习方法去学习,是搞好学习的一个重要条件。

三、习惯的重要性

《尚书·太甲上》:“兹乃不义,习与性成。”意思是说长期的行为习惯能养成某种性格。一个人在生活中的所作所为,就是对一个人种种习惯的反映,有了什么样的习惯,就决定了什么样的人生。古今中外,大凡是获得成功的人,无一不拥有良好的习惯,好习惯使他们拥有健康的体魄、积极进取的心理状态以及面临困难时果断处理问题的行动力,以使他们能够迅速战胜一切,主宰命运从而走向成功。由此可见,一个人的习惯是一个人成功的关键。

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬,有一个记者问其中一位获诺贝尔奖的科学家:“在您的一生里,您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室学到的呢?”这位

白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答：“是在幼儿园。”记者听后感到非常惊讶，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”诺贝尔奖获得者微笑着回答：“在幼儿园里，我学到了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。

这位科学家出人意料的回答，直接说明了儿时养成的良好习惯对人生具有决定性的意义。事实上，大多数科学家都认为，他们终生所学到的最重要的东西，就是幼儿园老师教给他们的良好习惯。

与此同时，人的行为习惯与人的性格、命运又有着密切的联系。叶圣陶先生曾说过：“凡是好的态度和好的方法，都要使它成为习惯。只有熟练得成了习惯，好的态度才能随时发现，好的方法才能随时随地应用，好像出于本性，一辈子用不尽。”因此，良好的习惯养成得越多，那个人的能力就越强。做人做事，需要种种能力，所以最要紧的是养成种种的习惯。没有良好的习惯，就不能形成健康的人格，健康的心理。著名教育家乌申斯基认为：“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清偿的债务，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。”

好的习惯，具有强大的塑造力。习惯就像汨汨涌动的流水，在不知不觉中塑造着一个人的性格，进而决定着他的命运。好习惯，近乎于美德。而“德不孤，必有邻”，一个好的习惯能够衍生出更多的好习惯，从而使人性变得更加美好。一个人习惯了诚实，就会待人以诚恳，待人以宽容，待人以豁达大度，就会获得同样的诚挚和宽容，使人生变得更加美好。

第二节 习惯的力量

一、习惯的力量有多大

奥维斯说：“没有什么比习惯的力量更强大。”习惯的力量之巨大，使人们一旦养成一个习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行，如果是好习惯，将会终身受益！记得这样一句话：人长大以后，也许不记得中学时学了什么知识，但你那时形成的学习习惯将会影响你的一生。

有这样一则故事：



1873年，美国发明家克里斯托弗发明了世界上第一台打字机，键盘是按照英文字母的顺序排列的。使用了一段时间后，他发现打字的速度一旦加快，键槌就很容易被卡住。对于这个问题，他的弟弟给他出了一个主意，就是将常用字的键符分开布局，这样每次击键的时候就不会因为连续击打同一个区域而卡死。经过这样不规则的排列后，卡键现象果然大大减少了，但是，打字的速度也相应地减慢了。

在推销打字机的时候，为了增加卖点，克里斯托弗对客户说，他们是经过了大量的研究之后才确定这样的排列，可以大大提高打字的速度，结果所有人都相信了他的说法。现在，人们已经习惯了这样的键面布局，并始终认为这样排列的确能够提高打字的速度。

然而，后来经过国外的一些数学家研究得出结论，目前的键盘字母

的排列是最为笨拙的一种，凭借现有的技术已经解决了卡键的问题，可是现在推广第二种排列的键盘似乎也不太可能，因为人们已经习惯了原有的布局。

由此可见，在如此强大的习惯面前，科学有时也会屈服于习惯的力量。同时，习惯就像走路，人们如果选择了一条道路，就往往会沿着这条道路一直走下去。惯性的力量将会使人们不由自主地强化自己的选择，并让我们轻易走不出自己选择的道路。

还有这样一则故事：

亚历山大大帝图书馆发生火灾的时候，图书馆所藏图书被焚烧殆尽，但是有一本不是很贵重的书得以幸免。有一个能够认识几个字的穷人，花了几个铜板买下了这本书。这本书本身不是很有意思，但书页里面却藏着一样非常有趣的东西：一张薄薄的羊皮纸。羊皮纸上面写着点铁成金石的秘密，所谓点铁成金石，就是用一块小圆石头能把任何普通的金属变成纯金。小纸片上面写着：这块奇石在黑海边可以找得到，但是奇石的外观跟海边成千上万的普通石头没有什么两样。谜底正是在于：奇石摸起来是温的，而普通的石头摸起来是冰凉的。

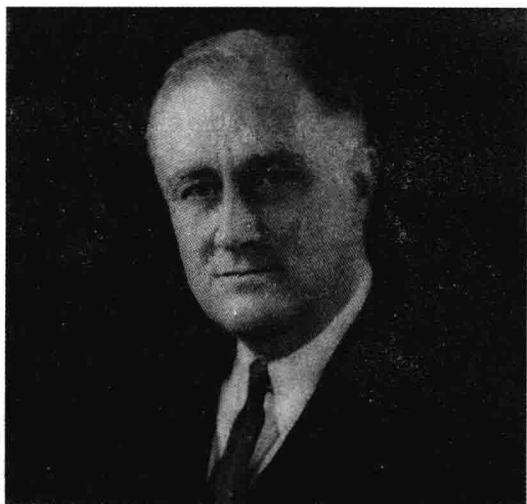
于是这个穷人变卖了家当，带着简单的行囊，露宿于黑海岸边，开始寻找点铁成金石。他知道，如果他把捡起来的冰凉的石头随手就扔掉的话，那么他可能会重复地捡到已经摸过的石头，从而无法辨认真正的奇石。为了防止这种情况的发生，每当他捡起一块冰凉的石头，他就往海里扔。一天过去了，他捡到的石头中没有一块书中所说的奇石。一个月，一年，两年，三年……穷人还是没有找到书中描述的那块奇石。但是，他并没有气馁，还是一如既往地继续捡石头，扔石头，捡石头，扔石头……这样的动作不知道重复了多久，有一天早上，他捡到了一块石头，一摸，是温的！他的第一反应却仍然是随手扔到了海里！

一个人的日常活动，大部分都是在不断重复原来的动作，在潜意识中转化为程序化的惯性动作。然而这些行为都是不用思考的自动动作，

这种自动动作的力量，正是习惯的力量。

二、习惯决定未来

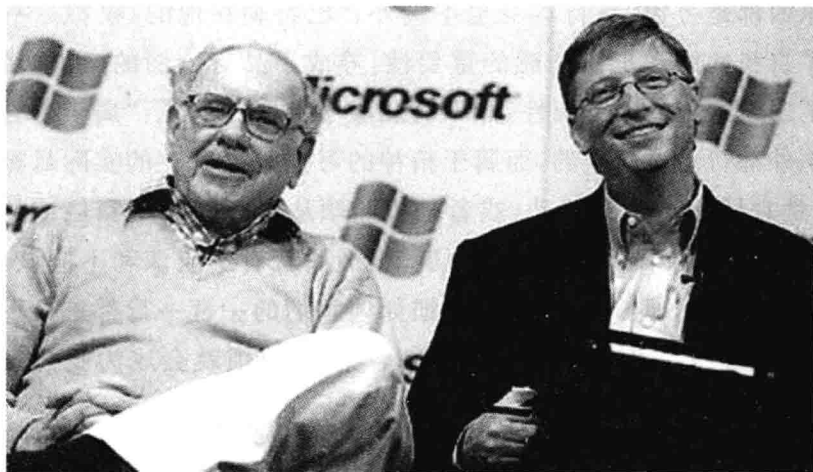
心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”就是说习惯可以决定一个人的未来。哈佛大学校长艾略德以“成功的习惯”为题作过一次演讲，他说：“很多小学生在学校功课不好，成绩失败，是由于没有给他们足够数量可能成功的功课，以至于他们没有机会去养成成功的习惯。”他鼓励老师们在教低年级时，为学生安排一些容易成功的事。艾略德博士说：“小小的成功，可以使学生获得成功的感觉，引起成功的兴趣，这在他们日后的工作中，会有无价的帮助。”



美国建国时期的伟人富兰克林有这样一个习惯，就是每天晚上都要把一天的情形重新回想一遍，看看自己哪些方面存在着不足。他曾经为自己总结出了13个很严重的错误，例如浪费时间、为小事烦恼、和别人争论冲突等。在富兰克林看来，除非他能够改正这一类的错误，否则就不可能有什么成就。从此以后，他便一个礼拜选择出一个缺点来进行“搏

斗”，然后把每一天的“搏斗”结果作成记录；到了下一个礼拜，他就会再另外挑出来一项缺点，去进行另一场的“搏斗”。正是这一检视自我并努力改正缺点的习惯，使富兰克林取得了如此巨大的成功，成为美国历史上最受人敬爱也最具有影响力的人物。

为什么很多成功人士敢扬言：即使现在一败涂地也能很快东山再起？也许就是因为习惯的决定性力量：他们养成的某种习惯锻造了他们的性格，而性格铸就了他们的成功，从而决定了他们的未来。世界上本没有“天上掉馅饼”这样的好运气，那些看起来运气好的人，更多的是因为在生活和工作学习中拥有好习惯。而这好习惯就像天使一样，呵护着、帮助着这些成功人士，使他们更加成功。



1998年5月，华盛顿大学有幸请来了世界巨富沃伦·巴菲特和比尔·盖茨演讲。当学生们问到“你们怎么变得比上帝还富有”这一问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部功效的事情呢？原因在于习惯。”比尔·盖茨对此也深表同感，他说：“我认为沃伦关于习惯的话是完全正确的。”

好习惯决定未来，一个动作，一个行为，知识的积累，才能的增长等等，都是行为不断重复成为习惯性动作的结果。

三、习惯是人的第二天性

培根说过：“用智慧培养出来的习惯，能成为第二天性。”古希腊哲学家亚里士多德也曾说过：“优秀是一种习惯。”既然好习惯可以通过培养来取得，我们便可以运用自己的智慧与毅力使我们的优秀行为习以为常，从而变成我们的第二天性，让我们习惯性地去思考，习惯性地去做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然，即让优秀与成功成为我们的习惯。

我们常常说，人有很多习惯，而习惯是人的第二天性，是一个人的行为举止和思想多次重复所产生的影响。麦塔斯塔索坚持认为：“人类的所有东西都是习惯，品行本身也不例外。”巴特勒在他的《模拟》一书中，强调了自我约束和抵制诱惑的重要性，养成了品行方面的习惯，最后就形成了乐善好施的第二天性，而不会屈服于邪恶。他说：“属于感官的习惯是由外部行动所产生的，而属于精神的习惯是由内在的实际目标所产生的，是它把它转化为行动，或者是按照顺从、真诚、公平和仁慈的原则去行动。”当我们不断地重复一件事情，最后就有了应该和不应该，并且形成了所谓的真理。由此可见，习惯如同我们的一言一行都是日积月累养成的，只要经过主动积极的改变和培养，好习惯就会成为我们每个人的第二天性。