

做不完美的教师丛书
ZUO-BU WANMEI DE JIAOSHI CONGSHU

桃李
丛书

教育就是 培养习惯

总主编 ◎ 张仁贤
主 编 ◎ 项 纯

9

Z U O B U W A N M E I D E J I A O S H I

叶圣陶先生说：“什么是教育？简单一句话就是养成良好习惯。”

美国著名教育家曼恩说：“习惯像一根缆绳，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。”

让我们从培养学生的习惯入手，让好习惯引领教育的未来，让好习惯引导学生走向美好的人生。



世界知识出版社

做不完美的教师丛书
ZUO BU WANMEI DE JIAOSHI CONGSHU

教育就是 培养习惯

9

总主编：张仁贤
主 编：项 纯
副主编：姜学芹



世界教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

教育就是培养习惯 / 张仁贤, 项纯主编. —北京:
世界知识出版社, 2014. 1
(做不完美的教师)
ISBN 978-7-5012-4601-4

I. ①教… II. ①张… ②项… III. ①教育理论—研究 IV. ①G40

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 003146 号

责任编辑 侯奕萌
责任出版 刘 喆
责任校对 马莉娜
封面设计 郝亚娟

书 名 《做不完美的教师》丛书
教育就是培养习惯
Jiaoyu Jiushi Peiyang Xiguan

总 主 编 张仁贤
主 编 项 纯

出版发行 世界知识出版社
地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号(100010)
网 址 www.wap1934.com
经 销 新华书店
印 刷 三河市人民印务有限公司
开本印张 710×960 毫米 1/16 10.5 印张
字 数 175 千字
版次印次 2014 年 1 月第一版 2014 年 1 月第一次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5012-4601-4
定 价 780.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究

目录

Contents



引 言	1
专题一 科学的学习习惯	
主题 1 爱上阅读	7
主题 2 学会写作	11
主题 3 及时记录	16
主题 4 劳逸结合	19
主题 5 合作交流	24
主题 6 乐于提问	30
主题 7 善找方法	33
专题二 正确的思维习惯	
主题 1 勤于思考	41
主题 2 乐于创造	46
主题 3 用心观察	49
主题 4 善于反思	54
主题 5 愿意想象	56
专题三 得体的处事习惯	
主题 1 遇事宽容	63
主题 2 心怀感恩	67
主题 3 乐于分享	73

主题4	待人真诚	77
主题5	守时懂礼	82
主题6	表现自我	87
主题7	尊重他人	94

专题四 良好的行为习惯

主题1	乐观对待事情	101
主题2	敢想也敢做	104
主题3	做事不拖延	110
主题4	专注当下	114
主题5	能够坚持	120
主题6	善于规划	124
主题7	巧妙放松	130
主题8	保护自己	134

专题五 良好的生活习惯

主题1	学会理财	141
主题2	讲究卫生	146
主题3	独立行动	150
主题4	热爱劳动	155
主题5	适度运动	159

后 记	164
-----	-----

习惯养成，一生必修课

叶圣陶说：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”俄国的乌申斯基更是将良好的习惯之作用描述到无以复加的地步：“习惯是我们存放在神经系统中的道德资本，你有了好的习惯，一辈子就享受不尽它的利息，你有了坏的习惯，一辈子就偿还不尽它的债务，坏习惯能以不断增长的利息让你最好的计划破产。”由此可见，良好的习惯对人的一生有极其重要的作用。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。记者们纷纷向获奖者提问。当其中的一位记者提出自己的问题时，在场的许多人都在屏息等待。这个问题就是：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”面对众多渴望答案的目光，一位白发苍苍的老者沉吟片刻，然后给出了出人意料的答案：“是在幼儿园。”随后有人接着问：“在幼儿园里学到了什么呢？”老者回答：“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。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

老者的回答令在场的人深思。事实上，这位学者的回答，代表了与会科学家的普遍看法。把科学家们的普遍看法概括起来，那就是：良好习惯是成就事业的前提，习惯是人一生的必修课。

习惯的作用真的如此巨大吗？让我们先来做一个实验：

请你将双手十指交叉后相握，此时，请观察一下，看一看位于上面的是你的左手的大拇指还是右手的大拇指？接下来，请你重做十指交叉的游戏，但条件是一定要将原来位于上面的那个手指放于下面。

此时，你有什么感觉？是不是感觉相当别扭，甚至特别不舒服？不过，倘若

你每天坚持这样做，7天后，你的这种不舒服的感觉就会减少许多。不信的话，你现在就可以做这个实验。

事实上，在这个实验中，我们感觉到的那种由舒服到不舒服，再由不舒服到舒服的感觉，就是由于习惯所造成的。心理学研究表明，一个人一天的行为中，大约只有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%的行为都是习惯性的。而行为心理学的研究则证明：3周以上的重复会形成习惯；3个月以上的重复会形成稳定的习惯，即同一个动作，重复3周就会变成习惯性动作，形成稳定的习惯。

由此可见，习惯是养成的，它如同我们自己的学生，表现于我们的每个方面，甚至可以伴随我们终生。也正因为习惯对于我们的影响之大，它可以助我们成功，也可以使我们失败。为什么这么说呢？这是因为，我们养成的习惯会在不知不觉中表现在我们的言行举止上，表现在我们的思维习惯上，表现在我们的待人处事上。而细节决定成败，这些看似不起眼的细节，最终如积沙成塔一样，为我们的成功或失败铺就了一条道路。

美国职业篮球联赛的传奇人物拉里·伯德，这位历史上最杰出的篮球明星之一，也是公认的不可思议的运动员。正是他率领着自己的团队，三次登上了总冠军的领奖台。或许有人会认为伯德天赋异秉，而实际上，他只不过如你我一样，最初只是一名篮球运动的爱好者。唯一不同之处就在于他早在少年时期就形成了一个习惯——每天早晨练习500次三分投篮后才去上学。也正是因为这个习惯，他最终成为了美国职业篮球联赛最优秀的三分球投手。也正是这个良好的习惯才让他把自己先天的才能和天赋发挥到极致。当然，贯穿伯德整个职业生涯的，还有其他更优秀的习惯，正是这些习惯帮助他发挥出所有运动潜能。

不仅伯德如此，众多成功人士也是如此。当我们翻开他们成功的履历，不难发现，不是天才和天赋造就了他们的非凡成就，而是他们身上那些坚忍不拔的好习惯，这些习惯使他们最终获得成功。

全球畅销书《心灵鸡汤》的作者杰克·坎菲尔德说：“如果你希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，那么，你必须明白一点——是你的习惯决定着你的未来。”同样的道理，身为教师，我们也必须深知决定着学生未来的，也是他们的习惯。因此，教育的目的是什么？实际上就是培养习惯，让学生形成良好的

学习习惯、行为习惯、思维习惯、处事习惯及生活习惯。

美国著名教育家曼恩说：“习惯像一根缆绳，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。”从看到这本书开始，让我们从培养学生的习惯入手，让好习惯形成新索，让好习惯引领教育的未来，让好习惯引导学生走向光明的未来。

专题一

科学的学习习惯

在开始本专题之前，想问各位是否听过“勤果”的故事？如果没听过，那么请阅读下面这段文字：

清代咸丰年间有个武官叫张曜，因苦战有功，被提拔为河南布政使。他自幼失学，没有文化，常受朝臣歧视，御史刘毓楠说他“目不识丁”，因此改任他为总兵。张曜从此立志要好好读书，使自己能文能武。张曜想到自己的妻子很有文化，回到家要求妻子教他念书。妻子说：教是可以的，不过有一个条件，就是要行拜师之礼，恭恭敬敬地学。张曜满口应承，马上穿起朝服，让妻子坐在孔子牌位前，对她行三拜九叩之礼。从此以后，凡空余时间，都由妻子教他读经史。每当妻子一摆老师的架子，他就躬身肃立听训，不敢稍有不敬。与此同时，他还请人刻了一方“目不识丁”的印章，经常佩在身上自警。几年之后，张曜终于成为一个很有学问的人。后来，他在山东做巡抚时，又有人参他“目不识丁”。他就上书请皇上面试。面试成绩使皇上和许多大臣都大为惊奇。张曜在山东任上，筑河堤，修道路，开厂局，精制造，做了不少利国利民之事。因为他勤奋好学，死后皇帝谥他为“勤果”。

故事中的张曜因为勤奋好学，获得了“勤果”的谥号。他本人更是因为勤奋好学，在有生之年为国为民造福。除了勤奋好学，我们也能发现，张曜身上的好习惯真不少：像尊师、守信等。这些或许也是人们将他的故事流传下来的原因吧。

不过，我们在感叹张曜的故事的同时，是否也会想到，是什么让他能由“目不识丁”变得“学识渊博”呢？难道仅仅是读书的习惯吗？是不是在他的身上还有许多好的学习习惯呢？

事实上，一个成功的人身上一定有值得我们学习的良好学习习惯。诚如爱因斯坦在自己暮年时所说：“成功 = 艰苦的劳动 + 正确的方法 + 少说空话。”这是爱因斯坦对自己一生治学和科学探索的最深刻总结，也是良好的学习习惯对一个人一生的影响的总结。由此可见，科学的、正确的、适合自己的学习方法在成功诸因素中具有多么重要的作用。

在我们身边的人和我们的学生的身上，我们看到了学习的方法的三种境界：第一种境界为苦学。提起学习就讲“头悬梁、锥刺股”，“刻苦、刻苦、再刻苦”。把学习看作强迫行为和苦差事，结果事倍功半。第二种境界为好学。所谓“知之者，不如好之者”，达到这种境界的人，对学习如饥似渴，常常达到废寝忘食的地步。自觉的态度常使他们能取得好的成绩，而好的成绩又使他们对学习产生更浓的兴趣，形成学习中的良性循环。第三种境界是会学。遵循学习的规律，掌握正确的方法学习，高效学习；学得轻松，思维也变得灵活，能够很好地驾驭知识，真正成为学习的主人。

事实上，最后学得轻松且学得出色的常常是第三种境界的人。这也就是俗语所说的：“学习有法，但无定法，贵在得法。”所以，勤奋不一定出天才，但天才一定出自掌握方法的人，是高效学习的人，是勤奋努力的人。为此，教育的本质就是培养习惯，我们教师的任务就是培养学生的好习惯。要知道良好的学习习惯，有利于激发学生学习的积极性和主动性；有利于形成学习策略，提高学习效率；有利于培养自主学习的能力；有利于培养学生的创新精神和创造能力，使学生终生受益。

主题1 爱上阅读

古今中外，凡是经济发达、社会文明的国家和民族，往往都有崇尚读书的优良传统。而我们中华民族之所以成为礼仪之邦、文明古国，一个重要的原因在于我们是一个热爱学习、勤奋读书的民族。中国历来有“盛世修典”的传统，不仅有专门刻书和卖书的书坊、书肆，更有专门讲书、读书的书院，“洛阳纸贵”生动地记载了西晋好书畅销的盛况。在中国“读书人”从来都是受人尊敬的。过去中国人把有学问的读书人称为“先生”就体现了这一点。而“读书人”这一名字也告诉我们，“先生”的第一要诀就是读书。

中华民族在几千年的文明追求中积累了很多读书的格言，留下很多刻苦读书的故事，如“读万卷书，行万里路”、“囊萤映雪”、“凿壁偷光”、“韦编三绝”等。正是这些读书格言、读书故事，激励着一代又一代中国人以读书为荣、以读书为乐。那么，读书对学生究竟意义如何？教师应该怎样培养学生读书的好习惯呢？

一、开卷有益

莎士比亚说过：“生活里没有书籍，就好像没有阳光。智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”打开书本，不仅可以尽览古今中外的历史风云，可以漫游世界的每个角落，可以了解不同国家和民族的风土人情，可以纵观宇宙的浩瀚，也可以洞察不可见的微观粒子世界，因此，书籍是使有限的人生了解无限世界的一种媒介和有效途径，是各种各样知识的永恒载体。

读书可以改变一个人的命运，是人一生中必不可少的组成部分。有研究表明，儿童的阅读能力与未来的学业成功密切相关，成功的学生所具有的共同爱好就是读书。小学中年级之前培养读书能力是非常重要的，是学生各科学习的关键。读书的习惯只有从小培养，天长日久，书才会成为学生最知心的朋友，读书才会成为学生的一种习惯。

二、教会阅读，受益一生

读书既然如此重要，那么教师应该如何培养学生的阅读习惯呢？结合教师自身的特点，不妨从以下几方面入手：

1. 课堂教学注重养成阅读习惯

不管是小学生，还是中学生，阅读习惯的养成都是日积月累的过程。为此，在我们的课堂上，教师就要注重对学生阅读习惯养成的培养。

(1) 让学生学会阅读。

何为学会阅读？那就是要知道读什么、怎样读。这是培养学生独立阅读能力的开端，也是为他们的终身学习打下基础的开始。因此，在课堂上，教师要结合学科特点，注意对阅读的指导。为了实现这样的目标，首要的是培养学生良好的阅读习惯。在阅读时，如果教师经常注意引导学生圈画、交流，久而久之，学生一到阅读时就会自动拿起笔进行圈点批画，而且知道圈点什么。这种习惯的养成之时，一定的阅读能力也就形成了，对学生来讲终身受用不尽。此外，教师还要注重对学生阅读方法的指导。我们在下面再进一步加以说明。

(2) 注重让学生学会积累。

阅读的目的就在于积累，诚如古语所云：“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”这就强调了积累的重要性。为此，在教学中，尤其是语文教学中，花大力气扩大词汇的积累十分必要。词汇又是文章最基本的元素，阅读者词汇掌握的水平直接影响他们阅读理解的水平。阅读教学应指导并要求学生背诵一定数量的精美的篇章，阅读一定数量的读物。

(3) 勿忘为学生的健康成长奠定精神的底子。

这个精神底子首先表现在学生经由阅读认识中国的文化、历史和科学文化知识。其次，还表现在学生在阅读中可以受到科学的世界观、人生观、价值观教育。此外，在阅读实践中，学生还会逐渐培植起热爱祖国语言和文字的感情。总之，阅读和阅读教学是搭建学生整体的精神构架。

(4) 要注重对学生智力潜能的开发、创造力的培养。

当学生有了阅读能力，养成良好的阅读习惯，形成了读书的素养，具有了自己的阅读生活，他们对“人”的意义和价值就会有更深刻的理解。这是真正的人文精神。

2. 阅读有法，注重指导

有人用“书山”来形容书之多，由此可见，学生要想读好书，形成好的阅读习惯的一个必要的前提，就是教师要注重对阅读方法的指导。那么，教师如何培养学生科学阅读的习惯呢？

(1) 先要培养阅读兴趣。

培养阅读习惯一定要早，有人讲“爱看书的学生不会变坏”，可见读书的习惯对学生成长的重要作用。教师必须为学生创造读书的好时机，帮助他们养成这种最重要的习惯。学生一旦有了兴趣，自己就会不断阅读，并从中获益。现代社会是个信息化时代，更加具体形象的电影、电视和视频似乎远比读书要有趣得多，如果没有很好的引导，学生更加难以与书结缘，难以养成读书的习惯。针对学生爱看动画片的特点，就以此为突破口，找他最喜欢的《喜羊羊》、《大头儿子和小头爸爸》、《猫和老鼠》等相关图书，并把图书的优点讲给他听。教师要常给学生讲书上有趣的内容，并提出问题来讨论，要谈得有兴致，慢慢使学生领会到读书是一件有莫大快乐的美事，是与听音乐、看电视同样有趣的享受。

(2) 要好读书、读好书。

只有好的书才能引起学生读书的乐趣。教师可以从书店为学生推荐好书，现在父母们不愁买不到书，而是愁怎样买到好书。教师要经常查阅一些图书信息，了解最适宜自己学生的书籍有哪些，将好书记录下来，通过甄别对比，去粗取精。

教师可以带着学生去书店、图书馆读书，感受浓浓的读书氛围，并告诉他如何选择自己有用的图书。平时在课堂上或者考试中有好的表现，就将书送给学生作为奖励。让学生从中找到乐趣，树立阅读刊物的意识和习惯。阅读的范围逐渐扩大，学生读的书越多，知识面就会越宽，读书的兴趣就会越浓，学生对书的喜爱程度就会越深。

(3) 扎根课本，向外延伸。

教科书是人类智慧的结晶，是最宝贵的精神食粮，是经过国家有关部门精选编著的。内容重要，结构严谨，语言规范，具有较强的系统性。教科书不仅是教师教学的依据，更是教会学生自学的主教材，要适当指导学生阅读，培养其自学能力。

不论哪一学科的教材，开始都要学会朗读，要读得准确（不读错、不加字、

不减字), 流利(一句一句读通顺, 不慌张、不结巴)、有感情(读出句子的标点、停顿和语气, 文艺故事类课文要读出感情); 并从慢速朗读到快速朗读, 锻炼眼睛捕捉文字的能力和立即读出句子的能力, 这对提高理解能力、书面表达能力和口头表达能力以及加强记忆, 好处都是极大的。朗读是最集中注意的阅读, 能同时保证眼到、口到、心到, 是阅读能力的基本功, 务必要好好练习。有了较好的朗读能力后, 要学习默读。默读时, 不出声音, 不动嘴唇, 理解读的内容, 不囫囵吞枣。

不论读什么教材, 遇到不懂的内容或想象不出来的地方, 一定要提问, 或画图来帮助理解。告诉学生, 越会提问的人越聪明, 提问、思考和讨论本身比分数更重要。教师要大力表扬能提出疑问的学生, 并一起津津有味地思考这些问题。要在课文中找出最重要的话、结论性的话和公式, 用红笔画杠, 尽量透彻理解, 并要背熟。语文课文中精彩的语句、段落甚至全篇都要熟读, 并做到能背、能表演。



案例

小张是七年级的语文老师, 在学生读情节生动的课文时, 小张让他们记住基本情节, 自编课本剧, 如《司马光砸缸》、《乌鸦喝水》等, 合理发挥想象, 进行角色表演。这样不仅能快速背诵课文, 还对文章所表达的情感有了更透彻的个性理解。结合教科书还可以给学生介绍一些与各科教材有关的课外读物, 如语文的有关作者传记故事, 数学的有关趣味题目, 自然的有关小实验和趣闻, 地理的有关名胜, 历史的有关故事书等。

在不断的精读中, 学生可以逐渐掌握科学的读教科书的方法, 而科学的读书方法本身可以让学生提高读书的效率, 从书中获得更多的兴趣, 这样学生就更加喜爱读书, 形成逐渐强化的良性循环。

三、评价得法, 强化阅读兴趣

在培养学生的阅读习惯的过程中, 教师要注意时刻不忘强化学生的阅读好习惯。此时, 心理学中的暗示法就可以派上用场了。教师可以抓住每个机会表扬学生, 采用多种方法对学生的阅读行为予以评价, 让他们喜欢阅读的行为得到不断的正强化, 从而使之成为一生的好习惯。以下方法, 教师不妨参考使用:

1. 创设浓郁的读书气氛

教师在班级里要鼓励学生建设自己的班级文化，在班级设图书角，在班里的墙壁上张贴名人名言、名人图片、座右铭，陈列自己的学习作品和奖品，设置实验角、电脑台等，尽量将读书气氛制造得浓浓的。

2. 指导和表扬的读书习惯

教师要刻意地指导学生多思考、多提问、多查资料，比如让他们学会使用《新华字典》、《学生词典》、《成语词典》、《学生文库》、《学生知识手册》、《学生百事问》、《学生十万个为什么》等，学会遇到问题就记下来，事后向老师和家长，从而养成积累的习惯。

3. 不定期举行读书会活动

对于新奇有趣的科学知识书，如《十万个为什么》、《天体》和《动物趣闻》等，教师要常常带着学生讨论，满足学生的新奇感和求知欲。还读一点学学做做、学学猜猜方面的书，让学生把读书与动手、动脑结合起来，既丰富了生活，又能让学生懂得书能指导实践和操作。例如，按书上讲的方法做实验、种庄稼、饲养小动物等，就会使学生特别快乐。

著名作家冰心说过：“读书好，好读书，读好书。”书是营养品，常言道：“书中自有黄金屋。”酷爱读书的人在享受快乐的同时，自己也变得聪明起来。我们要教育学生善于读书，珍惜时间，培养学生喜欢读书是教师的一个重要目标和任务，培养学生养成读书习惯就等于为学生找到了走向世界的捷径。

主题2 学会写作

清代的袁枚十分注重积累语言，他许多的好词佳句都是从村夫和僧人那里得到的。有一次，在二月梅花盛开的时节，站在梅树下的一个村夫很高兴地对袁枚说：“你看，梅树有了一身花！”袁枚听了，心想：“这不是诗吗？”他便默默地记下，久久咀嚼，后来就写出了“月映竹成千个字，霜高梅孕一身花”的名句。还有一次，一位给袁枚送行的僧人惋惜地说：“可惜园里梅花正盛开，您带不

去！”袁枚吟得“只怜香梅千百树，不得随身带上船”的诗句，一直为人称道。

袁枚的故事告诉我们，当我们羡慕那些才思敏捷、文如泉涌的人时，实际上，在他们成功的背后，从不曾离开“积累”二字。而其中，将读与写结合起来，更是他们成功的重要前提。

因此，当我们引导学生积极阅读时，要让他们在阅读中学会写作。因为倘若我们只读不写，我们会把无数的思想火花变成了无声的灰烬，留给自己的只有遗憾和叹息。那么写作对学生的意义何在？如何引导学生写作呢？

一、写作让学生获得思考力

写作是阅读的延伸与发展。在阅读中学生学习表达的方法，在写作中学生加深对表达的理解。两者相辅相成，密不可分。因此，要重视指导学生学习并积累必要的语言表达形式、表达技法，厚积薄发，促进学生的自由表达和个性表达。

对于一个学生来说，每天，能够捕捉生活中的点滴感动，让它自然、真诚地流露，不在乎它是否幼稚，也不在乎别人怎么看。所以作文中出现这样或那样的毛病是正常的，教师不应该把问题放大，使学生和老师都失去信心。教师更应该看到学生的点滴进步，适当放大学生的优点，使学生在小成功中体验大快乐，培养学生写作的自信心。学生在练习写作中不断地点滴积累，自信心越来越强，才不会害怕写作文。老师只有精心地呵护，幼苗才能长大、开花、结果。

其实，写作习惯是经过反复练习养成的。无论做什么事情，一旦形成了习惯，我们就不用考虑事情本身的难易，而只需顺利完成它，并想想怎么把它做得更好，也就是说行为人心情不会紧张和忧虑，因为已经成为了习惯。每个语文老师都希望通过自己的努力把学生引领到作文的殿堂，兴趣固然很重要，但用上了好的方法，科学地培养学生的写作习惯，让学生有兴趣，不再厌烦写作，才是改革写作的根本。如果可以让学生形成一种用写作来表达感情的习惯，那么学生一定会爱上写作的。

二、如何培养学生的写作习惯

古人云：“少成若天性，习惯如自然。”良好的习惯对写作者来说尤为重要。因此，培养学生良好的写作习惯可以从以下几个方面着手：