

全国教育科学“十五”“十一五”课题研究成果

孙云晓 孙宏艳 主编



中学生的 15个好习惯

李庆丰 著

著名教育专家、主编孙云晓特别建议：

“教育的核心是培养健康人格”，

“培养健康人格最有效的途径是从培养行为习惯做起”。

人民日报出版社

中学生的15 个好习惯

主动学习兴趣高 有效学习重方法
独立思考勇质疑 学以致用勤实践
善于反思常进步 遵纪守法显公德
友善合作助成功 合理消费更智慧

ZHONGXUESHENG DE 15
GE HAO XIGUAN

ISBN 978-7-5115-0366-4



9 787511 503664 >

定价：18.00元



全国教育科学“十五”“十一五”课题研究成果

孙云晓 孙宏艳 主编

中学生的 15个好习惯

李庆丰 著

著名教育专家、主编孙云晓特别建议：

“教育的核心是培养健康人格”，

“培养健康人格最有效的途径是从培养行为习惯做起”。

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生的 15 个好习惯/孙云晓, 孙宏艳主编; 李庆丰著.
—北京: 人民日报出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5115-0366-4

I. ①中… II. ①孙… ②孙… ③李… III. ①中学生
—习惯—培养 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 050926 号

书 名 中学生的 15 个好习惯
作 者 孙云晓 孙宏艳 李庆丰

出 版 人 董 伟
责任编辑 刘建霞
封面设计 王那日苏

出版发行 人民日报出版社
社 址 北京朝阳区金台西路 2 号
邮政编码 100733
发行热线 (010) 65369527 65369512 65369509 65369510
邮购热线 (010) 65369530
编辑热线 (010) 65369533
网 址 www.peopledaily.com
经 销 新华书店
印 刷 北京朝阳印刷厂有限责任公司
地 址 北京通州区宋庄镇工业开发园区旺都二街 2 号

开 本 880×1230 32 开
字 数 150 千字
印 张 7.75
印 次 2011 年 4 月 第 1 版 2011 年 4 月 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5115-0366-4
定 价 18.00 元

培养儿童 良好习惯的内容和方法

◎孙云晓

稍微有些生活经验的人都会明白，良好习惯是健康人生之基。这个观点是我在 2001 年提出来的，但最近有一幅图片或许可以把其中的道理说得更加形象和真切。

2009 年 9 月 4 日，国务院总理温家宝与北京市 35 中学的学生一起上课，各大媒体刊登的新闻图片引发热议。因为细心人发现，图中六个学生居然有五个是“小眼镜”，而且清一色地扭着身子趴在桌上写字，还不如身边 67 岁的老人坐得端正！坐在温总理前面的那位男生几乎是把眼睛顶在笔杆上，眼睛离作业本不足 10 厘米。

试想一下，哪个坐在总理身边的孩子不想好好表现呢？可为什么暴露出如此多的毛病？因为坏习惯是藏不住的缺点。那么，67 岁的温总理为何会坐姿正确呢？同样也是习惯使然，而这一良好习惯的养成可能与他的青少年时代经历相关。

1904 年，我国著名教育家张伯苓和严修先生创办天津南开中学，该校有“镜铭”如下：

面必净，发必理，
衣必整，纽必结，
头容正，肩容平，
胸容宽，背容直，
气像勿傲勿怠勿暴，
颜色宜和宜静宜庄。

仪表堂堂的周恩来总理和温家宝总理都是南开中学的毕业生，显然得益于母校教育的影响。这让我想起俄罗斯著名教育家乌申斯基的精辟论述：“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，一个人毕生都可以享用它的利息。坏习惯是道德上无法偿清的债务，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。”如果用简单的话来概括，即：好习惯让人终身受益，坏习惯让人终身受害。

实话实说，我之所以对习惯问题较为敏感，完全是因为做了整整10年的习惯课题研究。自2001年起，我们一直在做教育部的全国教育科学“十五”规划课题，即“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”。自2007年起，又开始继续做全国教育科学“十一五”规划课题——少年儿童自我管理习惯培养及其与社会适应的关系研究。我和孙宏艳所长都是课题组的负责人，为了推广这项重要的科研成果，共同主编了《幼儿的15个好习惯》、《小学生的15个好习惯》、《中学生的15个好习惯》这样三本书。

2010年7月13日至14日，中共中央、国务院在北京召开全国教育工作会议。中共中央总书记、国家主席胡锦涛在会上发表重要讲话，要求“切实落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年）》，确保到2020年我国基本实现教育现代化，基本形成学习型社会，进入人力资源强国行列。”胡锦涛主席强调指出：“坚持以人为本、全面实施素质教育是教育改革和发展的战略主题，是贯彻党的教育方针的时代要求，核心是解决好培养什么人、怎样培养人的重大问题，重点是面向全体学生、促进学生全面发展，着力提高学生服务国家服务人民的社会责任感、勇于探索的创新精神、善于解决问题的实践能力，引导学生形成正确的世界观、人生观、价值观，坚定学生对中国共产党领导、社会主义制度的信念和信心。”

毫无疑问，德育是教育之首。经过在长期实践基础上的研究

和探讨，越来越多的教育研究者和工作者形成一个共识，只有养成了良好的习惯，才能使道德行为经常化、巩固化和自动化。因此，道德行为习惯是道德品质形成的重要标志，自然也是未成年人思想道德建设的核心目标。问题在于，究竟怎么培养良好习惯？

一、习惯养成的内容

在良好习惯的具体内容上，既强调要继承民族美德和优良传统，坚持和弘扬民族精神，同时也要具有当今时代的特点，适应社会发展的趋势。这主要包括中华民族的传统美德和当今时代的要求和挑战。根据这一原则，我们将少年儿童学会做人、学会做事和学会学习三大方面的良好行为习惯归结为十二项重点内容，即：(1) 做人：真诚待人、诚实守信、认真负责、自信自强；(2) 做事：遵守规则、讲究效率、友善合作、合理消费；(3) 学习：主动学习、独立思考、学用结合、总结反思。《幼儿的 15 个好习惯》、《小学生的 15 个好习惯》、《中学生的 15 个好习惯》三本书主要体现了这些内容。

二、习惯养成的方法

根据心理学家的实验，行为主义心理学认为，一种行为重复 21 天就会变为习惯，90 天的重复会形成稳定的习惯。也就是说，初步养成一个习惯需要 21 天，而形成一个稳定的习惯需要 90 天。根据我们的研究发现，不同的行为习惯形成的时间也不相同，总之是：坚持的时间越长，习惯越牢。一般来说，习惯的养成需要经过五个步骤，即提高认识、明确规范、持久训练、及时评估、形成环境。其中，还需要采取许多具体的方法，如习惯培养的基本方法之一是加减法，也就是说，培养好习惯用加法，改正坏习惯用减法。

在习惯培养中，存在一个比较突出的问题，那就是习惯如何评价。在对习惯进行评价时，往往难以操作。在研究与实践中，

我们发现情境测验、行为观察和人格特质测验是对习惯进行评价的良好方法。研究表明，在习惯养成的评价上应以情境测验作为主要的评价方法，因为在某种情境下的个体的行为往往是“自动的”或“自然”的。

三、习惯培养的原则

习惯养成的过程是一个从被动到主动再到自动的过程。良好习惯的培养是有层次和有重点的，在培养个人性习惯的同时，侧重培养社会性习惯；在培养动作性习惯的同时，侧重培养智慧性习惯；在培养传统性习惯的同时，侧重培养时代性习惯。

显然，习惯的培养是门科学。那么习惯培养的原则是什么呢？是要尊重孩子，尊重孩子的主人地位。习惯培养的目标是什么呢？是培养良好习惯来解放孩子的大脑，让孩子从一些低级的、束缚自己的不良行为习惯中解放出来。21 世纪是两代人相互学习、共同成长的世纪，习惯培养的过程也是两代人相互学习、共同成长的过程。

教育的核心是培养健康人格，培养健康人格最有效的途径就是从培养行为习惯做起。我们抓住行为习惯培养这个根本，就抓住了未成年人思想道德建设最有效的一条途径，这也是家庭教育和学校教育最基本的任务。

老子有句名言：“天下大事必作于细，天下难事必作于易”。对于父母与教师来说，培养孩子终身受益的好习惯无疑是又大又难的事，而《幼儿的 15 个好习惯》、《小学生的 15 个好习惯》、《中学生的 15 个好习惯》这样三本书的问世，可能会提供具体有效的帮助。

目 录

1

主动学习兴趣高

P1

2

有效学习重方法

P15

3

独立思考勇质疑

P33

4

学以致用勤实践

P53

5

善于反思常进步

P63

6

遵纪守法显公德

P77

7

友善合作助成功

P93

8

合理消费更智慧

P111

9

文明上网共和谐

P129

10

善于交流多知音

P145

11

真诚待人如待己

P153

12

诚实守信乐自由

P169

13

认真负责勇担当

P181

14

独立自主终成才

P193

15

乐观自信促成长

P207

16

附录

P221

17

后记

P239



主动学习兴趣高

影响中学生学习成绩的因素有很多，像学习目的、学习态度、学习方法、小学已有知识基础、先天遗传、后天环境、教师与家长的教育水平和教育方法、社区和学校小环境和社会大环境等。但其中最重要的两条：一是孩子想不想学、愿不愿学，有无强烈的学习兴趣，或者说能否主动学习，这是思想和态度问题，是动力系统，是前提条件；二是孩子会不会学，或者说能否学会学习，这是方法问题。学习方法与学习态度两者相辅相成，相互促进。正如郭沫若所说：“教学的目的是培养学生自己学习，自己研究，用自己的头脑来想，用自己的眼睛来看，用自己的手来做这种精神。”中学生的学习态度，即学习的主动性问题主要是从学会学习的角度来谈谈中学生的几种主要的学习方法。

◎实例



案例 1

从上初三卫生保健课的第一天起，教室里的一块黑板上就画有一张人体解剖图，上面标着人体的主要骨骼、肌肉的名称和部位。整整一个学期，这幅人体解剖图就一直在那里，不过老师从来没提起过它。

期末考试那天，同学们一进教室，就发现画有人体解

剖图的黑板已被擦得干干净净。那次考试唯一的试题是：“写出人体各主要骨骼、肌肉的名称和部位。”全班同学异口同声地抗议：“我们从来没学过这个！”

“这不是理由！”老师说道，“那张解剖图画在黑板上已经好几个月了。”无奈之下，大家只好勉强答题。过了一会儿，老师把试卷全部收起，然后尽数撕碎扔到了垃圾桶里。“永远别忘记，”老师最后严肃地告诉大家，“你们来学校上学，不仅要掌握老师教给你们的，更要懂得去主动学习老师没有教给你们的知识。”^①

案例 2

著名教育家叶圣陶曾经上过这样的一堂课。他抱来一只大公鸡放到讲台上，然后撒了几粒米，按着公鸡的头让公鸡吃米。结果，公鸡躲躲闪闪，说什么也不吃。然后，他把公鸡放开了，在地上撒了几粒米，自己走到一旁，公鸡一会儿就跑过来自己啄米了。叶圣陶说：“我们的教育就像喂这只公鸡。按着孩子，让孩子被动学习不会有好的效果。我们要调动孩子的积极性，让孩子主动学习才行。”

上面的案例实际上讲的就是学习的主动性问题。案例1中教师想要告诉学生的是，学习很大程度上是自己的事，不仅要学习学校教育中规定的学习内容，更为重要的是，要主动地学习和探索世界各种现象和知识。叶圣陶先生则更加形象地说明了让孩子主动学习的效果。当然，对于中学生来说，主动性的发挥是需要兴趣和好奇心的引导。

^① [美] 朱迪斯·斯旺森：《这不是理由》，载《环球时报》2005年9月16日。

据有关调查发现，当前中学生中“喜欢学习”的初中生占10.7%，高中生仅占4.3%；43.6%的中小学生对学习压力很大；20%的学生把学习压力视为最令自己烦恼的事情。最大的问题在于，部分独生子女对学习本身缺乏兴趣，无法获得快乐，厌学倾向较为普遍。当学习成为孩子的一种负担、一种烦恼时，学习成绩如何能提高，学习能力又如何增强呢？

◎父母课堂



1. 中学阶段的学习内容和任务要求学生更加主动地学习

进入中学阶段，青少年面临的是不同于小学阶段的知识体系，中学阶段的知识更具有系统性、结构性和科学性，虽然小学阶段也有相关的现代科学分类的学科知识，但这些知识往往是以一种综合、普及和联系生活实际的知识形态出现，如科学课、社会课等，但到了中学阶段，学科开始分类，如小学的综合课程往往分化成为新增的物理、化学、动物学、植物学、生物学等自然科学科目以及政治、历史、地理等社会科学科目，这些学科之间的联系更加紧密，且学科之间呈现出一种内在逻辑结构的雏形。也就是说，中学阶段需要系统学习的科学知识，其知识结构和体系显示出逻辑性和实证性的特点，这就需要学生在更大程度上充当学习的主体，主动地构建和规划自己的学习，通过科学的探索来充分开发自身潜力。

可见，学生通过自身的努力实现对知识的认识、理解、建构以及最终的内化，是中学阶段学习过程得以完成的必经之路。这种学习的主动性对于已经经历了“书到用时方恨少”的成人父母来说，主动探索自然的奥秘、自觉寻觅世界的本原，似乎已是天经地义、毋庸置疑的，但对于刚刚进入青春期的中学生来说，却

着实是非常重要和关键的一课。这一课并非无关宏旨，它甚至会影响到一个人整个一生的发展。

2. 中学阶段是孩子多方面兴趣特长形成和多元智能全面发展的过程

中学生的主要任务是学习。学习成绩的好坏往往就成为教师和家长评判孩子成长的一个关键指标，更多的时候甚至是唯一的指标。实际上，心理学的进一步研究发展表明，智商只是代表孩子成长发展的一个方面的才能，而人的发展才能是多方面的；同时，研究也表明，孩子小学、中学成绩的好坏与其今后的实际才能、所取得的成就以及对社会的贡献并非成正比的关系。那些在中学平常考试中、模考前几名的同学以及“高考状元”，在今后的升学继续学习乃至工作之后，有相当一部分会“淡出”优秀行列，而许多名列第十名左右的学生在后来的学习和工作中竟很出人意料地有着非常出色的表现。

按照心理学家加德纳教授的分析，智商测验是依据一元智能的概念，即智能就是解答智商测验试题的能力。智商测验可以比较准确地预测儿童在学校的成绩，但在预测他走出学校以后的实际工作情况时却无能为力。因为智商测试所评价的仅仅是逻辑或逻辑加语言的能力。为此，加德纳教授在综合研究的基础上，提出了多元智能的理论。他认为，每个人至少拥有八种智能，即语言、逻辑—数学、空间、音乐、身体—运动、人际关系、内省以及自然这八种独立而又平等的智能。每个人的智能结构不同但都在组合性地发挥作用。

综合而言，多元智能包含了整体化、个别化、自主化与多元化的教育意涵。基于这些涵义，如何营造一个课堂教学环境和家庭学习环境，乃是我们父母和教师共同面对的课题。

◎策略与方法.....



主动学习的中学生通常有个显著的特点，即自我调节的学习能力强。他们在学习过程中，有意识地设置学习目标，能自我激励，选择适合自己的学习方法，自我监视学习进度，自我评估学习效果，不断反馈，加以自我修正，确保学习任务的有效完成。所以，只有孩子自己想学，自己会学，自己乐学，才能事半功倍，学得轻松，学得愉快！正如“学习是一种信仰”，当学习成为了人的一种信仰，学习也就不再是一种负担了，而是当做人生的一种乐事、趣事，成为生命的一部分。

实际上，每个孩子生下来都会对这个陌生的世界感到好奇，而学习则是孩子了解世界的一种途径。通常情况下，每个孩子都是主动地学习的，也是爱学习的，但有些孩子在从小学进入中学后，不愿学习甚至惧怕学习。教师和家长的作用，就是要培养孩子想学、乐学的良好习惯和心态，以充分调动孩子学习的主动性和积极性。

1. 从兴趣入手，有效发现孩子的智能特点，充分鼓励其潜能释放

多元智能理论，既使人们更能更深入地了解人类智能的本质以及发展潜能，更为教师和家长的教育实践提供了重要启迪和方向。

(1) 教育应关注孩子所有智能的整体发展，而非单向智力发展：传统教育和传统智力测验主要致力于语文和逻辑—数学智能的培养上，并且又将重点聚焦于与这两种能力联系紧密相关的学科，如语文、数学和英语，致使学生在其他领域的智能难以获得充分发展。加德纳的多元智能理论指出，人至少具有八种智能，

每种智能都具有同样的重要性，而且彼此互补、统整运作，仅具有语文和逻辑—数学智能并不足以应对未来生活与工作所面临的挑战。因此，教育应致力于孩子智能的整体发展、全面发展。

(2) 教育应重点发现和关注每位学生或孩子所具有的独特智能组型，真正做到因材施教、个性化施教：不同的学生具有不同的心智组型，并且会以不同的方法来学习、表征和回忆知识，因此不应以相同的方法、相同的教育内容来教育所有的学生，教师和家长应配合学生的不同需要，使用各种不同的方法来进行教学或辅导孩子。

(3) 教育应尽可能鼓励中学生建立属于自己的学习目标与学习方案：教师和家长应帮助学生加强自己的认知风格的意识，并给予机会去管理自己的学习，并鼓励学生负责计划并监控自己的学习，以帮助学生逐渐地了解自己的内在潜能与发展这些潜能的方法。换句话说，教育应培养学生的内省智能，而非只是被动接受父母制造的，甚至很大程度上只是父母一厢情愿的学习方案和目标。

可以试想，如果我们都能够有效地发现孩子的智能特点，又以鼓励的态度让他释放潜能，会有哪个孩子不爱学习？

那么，如何发现孩子的智能特点？以下有两种方法可供家长参考。

(1) 兴趣引导，好奇驱动。俗话说：“兴趣是学习和求知最大的动力”，古老的谚语精辟地说明兴趣对于孩子认真学习和不懈求知的重要性。孩子对世界万物充满好奇，总想问个为什么。这时，我们要充分利用孩子感兴趣的问题，给孩子学习和实践的机会，利用孩子的兴趣将其引向各类知识的殿堂，从而获得与这一兴趣相关的知识。父母有一点要注意，那就是切忌将自己的兴趣强加给孩子，或者将自己认为“有用”的兴趣给孩子予以保留，

而认为“没用”的则“删除”掉。实际上，一方面，尽管孩子有可能通过遗传或者后天的潜移默化的影响，也表现出同父母相同的爱好，但毕竟是两代人，是两个完全不同的个体，故孩子具有与父母不同的兴趣是完全正常的；另一方面，兴趣是不能用“有用”或“没用”来区别的，在成人看来对以后发展没什么用的兴趣，而实际上可能对于孩子的心智发展来说也会起到重要的作用。而其中关键的问题在于，如何根据孩子的兴趣，发现孩子的智能组型，挖掘孩子的特长，培养孩子良好的求知习惯。

(2) 要求适中，换位思考。要求适中是指对孩子的学习要求要以孩子经过努力可以达到的为标准，所谓“跳一跳，摘桃子”。教育心理学上有个概念叫“最近发展区”，说的就是这个道理。对孩子过高要求，可能带来两个不良后果：一是孩子通过努力达不到的话，父母心里也不高兴，难免时不时唠叨几句，这就使孩子感觉他们老是处于一种被批评和埋怨当中，从而对孩子自信心造成伤害；另一方面，如果孩子发现父母给定的目标和要求是自己无论怎样努力都不可能达到的话，他们干脆不努力了，并形成对学习的厌恶心理。在适中、合理的要求下，孩子所取得的每一个微小的进步，都能得到父母及时的表扬和肯定，这对于培养或增强孩子的自信心具有很大的作用。对孩子的要求要由低到高，循序渐进，并做到因人而异。这一点，实际上对于成人来说也是一样，这需要父母站在孩子的角度去思考问题，换位思考。

2. 从过程入手，密切关注孩子的学习态度，重点关注两个“二年级”现象

对于孩子的学习成绩和学习能力的发展，作为家长应该长