



素质教育理论丛书

行为素质教育

国家教委《中国新一代》杂志社 编



时事出版社

SU ZHI JIAO YU LI LUN GONG SHU

素质教育理论丛书之四

行为素质教育

国家教委《中国新一代》杂志社编

时事出版社

目 录

第一章 行为规范与素质教育

第二章 行为规范教育

第一节 行为规范	(5)
一、行为概述	(5)
二、自我效能感与行为调控	(6)
三、行为规范与学生个体行为的调控	(14)
第二节 行为规范教育	(18)
一、行为规范教育的作用与特点	(18)
二、行为规范教育要解决的矛盾	(20)
三、行为规范的习惯教育	(25)
附：小学生行为习惯教育的模式	(29)
四、中小學生日常行为规范的训练和指导	(33)
附：小学生日常文明行为的需要转化六法	(37)

第三章 交往行为与礼仪常规教育

第一节 交往中的社会角色扮演与社会性	
行为的形成	(40)
第二节 学生交往过程的结构	(41)

一、交往过程的结构要素	(41)
二、交往过程的结构模式	(46)
三、学生礼仪的基本要求	(51)
附：北京市中小学生礼仪常规	(53)
附：《北京市中小学生礼仪常规》 内容说明	(54)
附：关于颁发北京市中小学生礼仪 常规的通知	(59)
四、学生社会交往技能的培养方法	(61)
附：交往水平的自我测试	(65)
五、进行礼仪行为常规教育的重要意义	(69)

第四章 学生行为的科学管理与矫治

第一节 学生行为的科学管理	(70)
一、学生行为的种类	(70)
二、学生行为管理的社会心理基础	(71)
三、情境和活动与行为管理	(72)
第二节 学生行为矫治	(72)
一、行为矫治的实质	(72)
二、行为矫治的途径与方法	(73)

第五章 问题行为及对策

第一节 问题行为的探讨	(75)
一、判定问题行为的理论依据	(75)
二、差生与问题行为的类型	(77)
三、问题儿童的分类	(82)
四、问题行为矫正法	(84)

第二节 问题行为的类型及矫治	(86)
一、学生思想行为的“游离”及其对策	(86)
二、学生的越轨行为及其控制	(90)
三、中学生侵财行为及其矫治	(98)
四、学生攻击性行为及其抑制方法.....	(101)
五、学生退缩型行为的预防与矫正.....	(109)
六、学生不良交往的抑制.....	(115)
七、中学生的出走及其控制方法.....	(121)
八、对学生性错误的教育和处理.....	(129)
九、学生不良行为的“传染”及心理控制.....	(136)
附：学生行为评价的六条原则.....	(140)

第一章 行为规范与素质教育

《中小学生日常行为规范》是国家对中小学生日常行为的规范性要求，是根据《中小学生守则》制定的，是其具体化的结果。《中小学生日常行为规范》是为了加强对学生的文明礼貌教育和行为训练，从小培养其良好的行为习惯；加强对学生的基本伦理道德教育的基础文明行为训练，使学生养成良好的行为习惯，促进其身心健康发展，进而提高学生的思想道德素质。《中小学生日常行为规范》的教育和训练，是班级常规管理的基础，应加以足够的重视。

首先，提高民族素质，培养社会主义“四有”公民与“行为规范”的训练有着密切关系。

《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》指出：“社会主义精神文明建设的根本任务是适应社会主义现代化建设的需要，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质。”这是教育的根本任务对学生进行“行为规范”的教育训练，就是为了适应这个需要。

“行为规范”并不是无足轻重的细微末节。形成良好的道德品质和行为习惯是日积月累，反复教育和训练的过程，必须着眼于大处，着手于小处，循序渐进。过去，我们往往提出很高的要求，却忽视低层次的道德行为教育，以致有些小学生升入中学、大学或走上社会后还要补道德课。有些学生和走上社会的青年人至今仍缺乏最基本的道德意识，随地吐

痰、乱扔脏物，在公共场所起哄，不珍惜劳动成果等不文明、不道德的行为随时可见。这些都是缺乏做人的基本功的表现。是“四有”公民所不应有的行为。而“行为规范”正是从这些最基本的道德教育做起的。如果我们各级各类学校都从基本道德教育做起，由浅入深，就会大大促进我们民族素质的提高和“四有”公民的培养。

其次，“行为规范”的训练是搞好道德教育和树立良好校风的重要措施，是《学生守则》的具体化。

大家都知道，加强对学生的道德教育是关系到提高民族素质，培养合格公民和建设社会主义精神文明的一项重要任务，但是，道德教育不能停留在空洞的说教上，必须见诸行动。这就需要有一个“行为规范”。有了规范，学生的言行有所遵循；进行教育的训练也有了依据。《学生守则》具有道德规范的性质，但还不是具体的行为规范。“行为规范”要比《守则》更加明确、具体、有针对性，它能告诉学生在自己的生活范围和道德行为内，应该怎样对待国家和公共的利益，怎样对待周围的人，乃至应该有什么样的衣着穿戴，文明举止和正当的交往活动。

第三，培养学生的创造能力与“行为规范”的训练是一致的。曾有人认为加强“行为规范”训练培养的学生是守纪型的，它削弱了创造教育，影响了学生创造思维和创造力的发展，阻碍了创造精神的培养。教育实践证明，这种说法是不符合实际的。心理学研究的成果表明，人才最优化结构有三个方：一是合理的知识结构；二是良好的智能结构；三是积极的个性特征。没有一个好的学习习惯就不可能有合理的知识结构和良好的智能结构，积极的个性特征也就无从谈起。而学习习惯的培养正是“行为规范”教育训练的重要内

容。

比如：生活的规律化，可以在大脑的兴奋和抑制的活动中建立起具有一定节奏的动力定型。让学生建立一个合理的生活方式，培养其良好的习惯，会增大兴奋抑制活动的机能，有利于孩子正常发育。特别是当前的独生子女越来越多的情况下，学生智力因素之间的差异不是那么明显，积极的个性特征却有明显差别，比如：学习的兴趣、坚韧不拔的毅力、克服困难的意志、对劳动的满腔热情等等。而这些方面恰恰是培养具有创造才能所必须的素质，也正是“行为规范”训练的重要内容。

人才是一个复合体，具体的人才各种各样的，伽利略是人才，陈景润是人才，同样雷锋也是人才。现在，人才不是太多了，而是太少了。而“行为规范”的核心，就是要引导儿童们像雷锋那样去做人。

由此可见，制定“行为规范”不意味着用繁文缛节束缚学生，搞“封闭式”，“保姆式”那一套。恰恰相反，在实施“行为规范”过程中必须发挥学生的主动精神，提高他们自我教育、自我调控的能力。所以，“行为规范”的训练与培养学生创造力是相辅相成、相互促进、密不可分的。

第四，“行为规范”训练是更新教育思想的需要和体现

更新教育思想是“行为规范”训练的前提条件。只有在正确思想的指导下，“行为规范”训练才能保证一定会有良好的道德行为。从品德发展和道德教育来看，更主要的是怎样把道德认识转化为道德行为。道德认识固然重要，但道德教育的着重点，应放在培养道德行为上，这里存在着一个教育坡度。过去一个阶段教育的弊端之一是忽视道德行为的培养，忽视非智力因素的作用，忽视了低层次的道德教育，造成了

学生的言与行，认识与行为脱节的情况。比如：小学生年龄小，言行就一致，年龄越增长，言行一致和不一致的分化越大。这里，主要不是年龄特征问题。如果说有年龄特征问题的话，那只是由于：年龄小的学生，行为简单，比较外露，他们不善于为自己的行为做掩护；而年龄较大的学生，行为比较复杂，也日益学会掩蔽自己的行为。这又存在着一个训练的难度。

怎样把握教育上的坡度，解除训练上的难度呢？如果只讲一些抽象的道理或采取强硬的管制办法，常常是无济于事的。必须更新教育思想，采取恰当的教育方法。就是说，行为的培养，有时可以采取从提高学生政治与道德认识开始，有时可以从激发学生的道德感着手，有时则可以从磨炼学生意志或训练学生行为习惯做起，有时还可采取强化的方式特别是及时强化的方式，这样做往往有更大的作用，比如：表扬与批评，奖励与惩罚等。具体从何做起，要根据学生发展的具体情况和教育因素的变化等条件而决定。

第二章 行为规范教育

第一节 行为规范

一、行为概述

心理学认为人的行为是人体器官对外界刺激所产生的反应。此处所说的行为，是指有意识的社会性行为，它包括人类社会生活中人一切外显的、可观察的运动、活动和动作。人的行为是在后天的社会生活实践中，通过社会教育，接受社会文化的学习而发展起来的。

人的行为有这样几种特征：

人的意识行为都是受思想支配的有目的行为，即目的性；人的行为都有其原因，为一定的外部因素所刺激，受一定内在动机的激发；人的行为都会产生一定的结果，即因果性；这种稳定性是相对的，正因为具有相对稳定性，人的行为才可能表现出一定的行为特征，即稳定性；为适应环境而引起的行为变化，也包括主体意识的行为改变，即可变性；行为是受人的思想支配的，要受到主体的控制，即可控性；人的行为要受到生理、心理、社会等多方面因素的制约，所以对其分析不能简单化，即受制约的多因素性。

一个人表现出一定的行为，取决于个人的内在因素与外在环境因素以及二者的相互作用。外在环境因素分：宏观大环境和微观小环境两种。宏观大环境包括民族背景、经济背

景和社会文化背景等；微观小环境包括家庭、学校、伙伴群体、大众传播文化等；个人内在因素较多，有世界观、人生观、价值观、理想、道德、教育、体质、性格、情绪及自我意识与自我控制的能力等。个人内在因素中的需要、动机、目标是行为的动力系统。

二、自我效能感与行为调控

班杜拉 (A. Bandura) 在大量的实验研究的基础上，创立并发展了社会学习理论。他认为，社会学习指的是社会行为的获得，这种学习不仅仅通过观察别人的行为就能够完成，不但可以不进行外部反应，而且也可以不直接受到外部强化。在社会学习理论发展的过程中，社会学习这一概念也发生了变化。它原来是指观察学习，后来班杜拉把它扩展为对人类行为的控制。因而可以说，社会学习理论是关于人类行为控制的理论，分为学习理论和动机理论两大部分。学习理论阐述了人类行为的形式，动机理论阐述了人类行为的控制与调节，自我效能感则是这一理论的核心概念。

班杜拉指出，人的行为受行为的结果因素与先行因素的影响。行为的结果因素就是通常所说的强化，但是他又认为，在学习中没有强化也能够获取有关的信息，形成新的行为模式。而强化在学习中也有重要的作用，它能够激发和维持行为的动机以控制和调节人的行为。这种作用通过人的认知形成期望，成为决定行为的先行因素。

关于期望，班杜拉区分为“结果期望”和“效能期望”两种。结果期望是指人对自己的某一行为会导致某一结果（强化）的推测。如果人预测到某一特定行为将会导致特定的结果（强化），那么这一行为就可能被激活和受到选择。例如，儿童感到上课注意听讲就会获得他所希望取得的好成绩，他

就有可能认真听课。

在班杜拉之前，已经有一些心理学家注意到结果期望的作用。托尔曼 (E. C. Tolman) 认为，作为整体性的行为具有目的性、认知性。目的和认知是行为的关键，是行为内在的决定因素。只有机体对即将到来的目标对象的性质附带地有了某种“认知上的期待”时，机体对不同的目标对象才会显出不同的强度的要求。罗特 (J. B. Rotter) 曾把人分成“内控型”和“外控型”，内控者认为自己的行为能带来强化(结果)，外控者认为自己无论怎样做也无法得到结果。换句话说，内控者和外控者结果期望不一致。一些研究表明，内控者的行为比较积极，也容易在各方面取得成就。塞利格曼 (M. E. P. Seligman) 指出，当人们产生“行为结果不可控制”的结果期望时，会产生“无力感”，表现出动机、认知和情绪上的损害，会给后来的学习带来消极的影响。

效能期望是指对自己能够进行某一行为的实施能力的推测或判断，它意味着人是否确信自己能够成功地进行带来某一结果的行为。当人确信自己有能力进行某一活动，他就会产生高度的“自我效能感”，并会去进行那一活动。例如，学生不仅知道注意听讲可以带来理想的成绩，而且还感到自己有能力听懂教师所讲的内容时，才会认真听课。在此，自我效能感是指一个人在进行某一活动前，对自己能否有效地做某一行为的判断。换句话说，是人对自己行为能力的主观推测。

班杜拉强调效能期望(即自我效能感)在调节人的行为上具有更重要的作用。这正是为托尔曼等人的理论所忽视的一点。在有了相应的知识、技能和目标(诱因、强化)时，自我效能感就成了行为的决定因素。班杜拉指出，人在掌握了

相应的知识和技能、也知道了行为将会带来什么样的结果（强化）之后，并不一定去从事某种活动或做出某种行为，因为这要受自我效能感的调节。能取得好成绩固然是每个学生的理想所在，但力不从心之感却会使人对学习望而生畏。

（一）自我效能感的形成与培养

一些研究表明，自我效能感的变化是建立在下述四种主要的信息源上。

1. 行为是成败经验。这是学习者的亲身经验，因而对效能感的影响是最大的。成功的经验会提高人的自我效能感，多次失败的经验会降低人的自我效能感。不断地成功会使人建立起稳固的自我效能感，这种效能感不会因一时的挫折而降低，而且还会泛化到类似情境中去。

由于一些非能力因素制约活动质量的高低，所以，人们在评价自我效能时，往往要同时斟酌自己行为成败中能力因素与非能力因素的作用。如果任务很难，或者个人没有付出多少努力，或者没有什么外力援助，这时的成功会增强自我效能感，而这时的失败不会降低自我效能感。如果任务简单，或者活动中费力很大，或者外力援助较多，这时即使成功也不会增强自我效能感，倘若失败就会降低自我效能感。人们对于行为成败的归因方式，会直接影响自我效能的评价。

2. 替代性经验。这是学习者通过观察示范者的行为而获得的间接经验，它对自我效能感的形成也具有重要影响。当一个人看到与自己的能力不相上下的示范者取得了成功，就会增强自我效能感，认为自己也能完成同样的任务；看到与自己的水平差不多的示范者遭遇了失败，就会降低自我效能感，觉得自己也不会有取得成功的希望。

这种观察学习对于自我效能感的影响，是通过两种认知

处理过程实现的。一种是社会比较的过程，学习者采用与示范者比较的方式，参考其表现以判断自身的效能。另一种是提供信息的过程，学习者可以从示范者的表现中学到有效的解决问题的策略或方法，了解解决问题的条件，这些都会对自我效能感发生一定的影响。

3. 言语说服。这是凭借说服性的建议、劝告、解释和自我引导，来改变人们的自我效能感的一种方法。由于使用简便，而极为常见。然而，依靠这种方法形成的效能期望不易持久，一旦面临令人困惑或难于处理的情景时，就会迅速消失。

4. 情绪和生理状态。来自情绪和生理状态的信息，也会影响自我效能的判断。强烈的激动情绪，通常会妨碍行为的表现而降低效能期望。当人们处于心情紧张、浑身颤抖或高度兴奋状态时，期望成功的倾向，都要弱于心平气和时。很多研究的结果表明，焦虑度过高的人往往会低估自己的能力。疲劳和烦恼会使人感到难以胜任所承担的任务。成功时的积极情绪和失败时的消极情绪也会使人的自我效能感发生变化。

上述四种信息常常是综合起来对自我效能感发生影响。人们对行为效能的自我认识，不仅仅是对自己将要表现的行为进行判断，它还能决定人们的下一步行为，制约人们的思想和情绪。人们在成长过程中，家庭生活、校园生活、群体中的人际关系和社会经历，都会对自我效能感的发展产生影响。而且，在发展的每个时期里，都必须应付环境中的许多新要求，接受来自各方的挑战，使人不断地重估和改变自己的效能观念。

（二）自我效能感的强化

1. 外部强化、内在动机与自我效能感。外部强化是由他人对行为者的强化，既包括行为者直接受到的强化，也包括他观察到的别人所受的强化。

外部强化能够激发人的动机、影响人的行为，但是近年来的研究表明，外部强化往往会降低内在动机只能提高能力外来动机。根据蒂西（E. Deci）的认知评价理论，外部强化可分为控制行为的强化与提供信息的强化。控制行为的强化会使人感到进行什么活动不是“我要做”而是“要我做”，使人感到自己的行为是由他人决定的，从而降低了内在动机。提供信息的强化只是告诉人们行为的正负结果，成功会使人产生能力感，从而提高内在动机，失败会使人产生无能感，从而降低内在动机。

班杜拉认为，人对各种活动的内在动机是后天学习而来的，只有当人们胜任某些活动、认为自己在这些方面有能力的，才会产生对这些活动的内在动机。实质上只有在自我效能感的基础上才能够产生对活动的内在动机。自我效能感的增强与对学习的内在动机的提高是密切相关的。

班杜拉指出，在人们掌握了某些知识和技能、显示出自己能力的时候，外部强化的恰当使用能够促进自我效能感。首先，外部强化会促进课题的完成，进而增强人的效能感。外部强化会使人更努力地学习，使人向某一课题挑战，因而也就能掌握新的知识和技能，取得成功。这种成功的经验使人产生自我效能感。其次，在某些复杂的活动中，人们一时难以判断自己学习的进展和能力的提高，外部强化会提供有关的信息使人看到自己的进步并产生自我效能感。也就是说，人们并不是因为受到了强化而提高了能力，而是由于提高才

得到了强化。所以，提高内在动机的关键不是是否使用了外部强化，而是外部强化是否促进了自我效能感。

2. 自我强化与自我效能感。人不仅会受到各种外部强化的影响，还能对自己的行为进行自我强化。人的行为主要是受到这种自我强化的调节。当人达到了自己的标准时人会感到自己的能力，产生或增强自我效能感。所以说，自我强化的前提是获得行为的标准和目标，自我强化的过程是根据行为标准对自己的行为进行评价，自我强化的心理实质是自我效能感的变化。

进行自我强化首先要有内部标准，这不是凭空出现的，而是通过学习内化而来的。用于自我强化的行为标准既可以通过示范获得，也可以通过教诲获得。在学习过程中，要使学习者了解到达到这一行为标准会得到外部强化，还要使学习者感到自己能够达到这一标准。在某些特定场合获得的行为的标准会泛化到各种情境中去，形成一种行为标准，以指示在各种活动中的自我调节。

自我强化机能发展和自我行为标准的确立，是人在发展过程中一个很重要的方面。人们会逐渐学会参照自己的能力和标准去评价自己，对自己的行为进行检查、评价，人就会产生自我效能感，在成功之后，自我效能感进一步增强，并使人倾向于提高行为标准，而在失败之后，自我效能感降低，使人会把行为标准降低到更现实的水平上。

由于自我效能感是一种主观认知，所以有时我们会看到有些人坚持不适当的高标准或低标准。有些人对自己的能力的评价过低，这些人往往目光短浅而自卑，有些人过高地评价自己的能力，因而坚持高的目标，这是因为他们确信自己是有能力达到这一目标的，在这种情况下，人或者是在碰壁

后使自我效能感发生变化，使目标降低，或是产生一些消极反应，如失去信心、意志消沉、自暴自弃或丧失目标。也有相反的情形。所以，为了使学能够正确地进行自我评价，就要使他们学会正确的自我观察，设立更为合适的行为标准。

自我强化与自我效能感构成了人的自我调节系统。自我调节系统能够使人选择目标，对自己的行为进行评价和强化。人们据此对行为进行控制和调节，而不是人家说什么，就跟着说什么，随波逐流，对多变的外部环境无所适从。

(三) 自我效能感对行为控制的作用

1. 决定人们选择做什么，做多长时间。人们在某一方面自我效能感越强，成功的可能性越大，就会越努力从事这方面的活动，投入活动中的精力越多，持续活动的时间越长。反之，人们在某一方面自我效能感越差，就越会逃避那些自己感到不能胜任的活动。

2. 决定人们在困难面前的态度。具有高度效能感的人，自信心强，有助于激发和维持向困难挑战的精神、勇于追求成就的动机、实现目标的耐力。相反，怀疑自己能力的人，则缺乏自信，在困难面前畏首畏尾、自暴自弃。

3. 影响学习新的行为。这表现在，自我效能感低的人，由于担心自己失败，把思想纠缠在个人的不足之处，致使注意力分散，不能很好的进行新的学习。自我效能感高的人在进行新的学习时，确信自己能够很好地掌握有关的知识和技能，因而能把注意力放在应该集中的地方，有助于取得最佳的学习效果。

4. 影响习得行为的表现。人们虽然掌握了某些知识和技能，但是只有在认为自己能够胜任时才会去努力完成需要那些知识和技能的任务，习得的行为才会表现出来。