

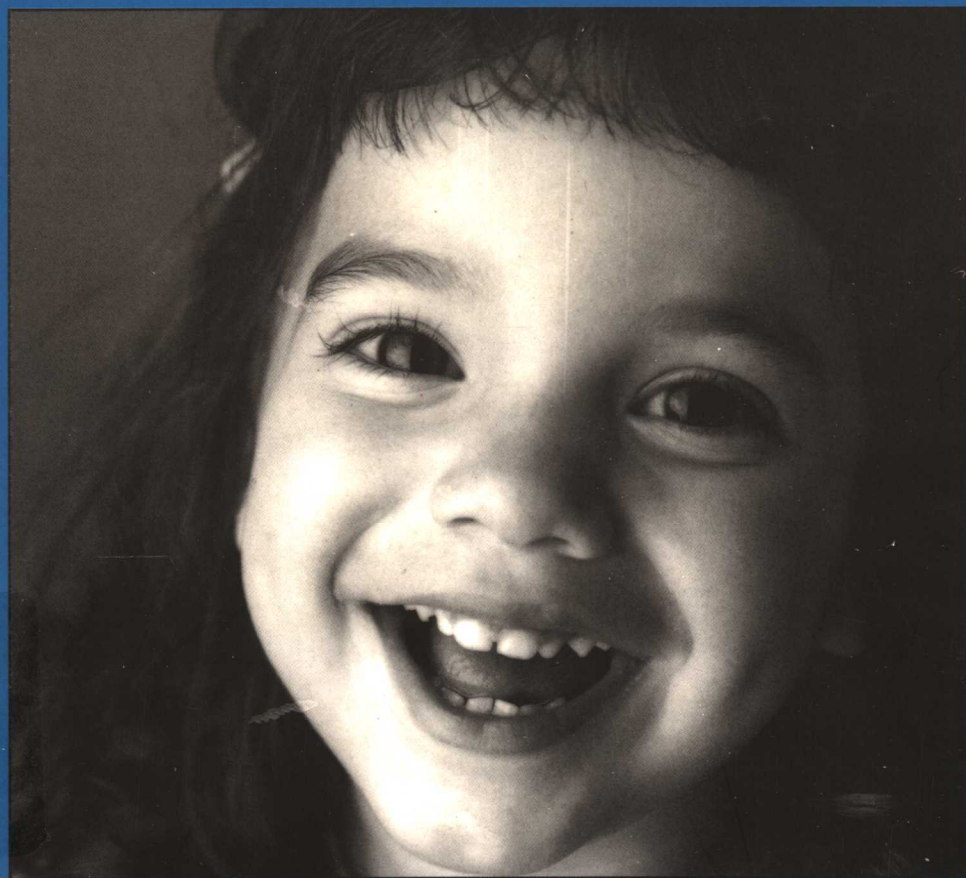
主 编
孙云晓 邹泓

副主编
孙宏艳 李文道
陈卫东

良好习惯 缔造健康人格

少年儿童行为习惯与人格的关系研究报告

中国青少年研究中心 少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组 编





中国青少年研究中心
少年儿童发展蓝皮书

主 编
孙云晓 邹 泓

副主编
孙宏艳 李文道
陈卫东

良好习惯

缔造健康人格

少年儿童行为习惯与人格的关系研究报告

中国青少年研究中心 少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组 编



北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

良好习惯缔造健康人格/孙云晓, 邹泓主编. —北京: 北京出版社, 2006
ISBN 7-200-06455-6

I. 良… II. ①孙…②邹… III. 青少年—习惯—培养—研
究报告—中国 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 039060 号

良好习惯缔造健康人格

少年儿童行为习惯与人格的关系研究报告

LIANGHAO XIGUAN DIZAO JIANKANG RENGE

孙云晓 邹泓主编

孙宏艳 李文道 陈卫东副主编

中国青少年研究中心

少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组

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

三河市天利华印刷装订有限公司印刷

*

787×1092 18开 24印张 32千字

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数1—3 000

ISBN 7-200-06455-6/G·2183

定价:39.00元

质量投诉电话:010-58572393

良好习惯缔造健康人格

少年儿童行为习惯与人格的关系研究报告

编写委员会名单

主 任：郝杰英

副主任：孙云晓 张梅玲

委 员：郝杰英 孙云晓 张梅玲 孙宏艳 邹 泓
吴 凯 陆士桢 陈会昌 卜 卫 郑新蓉
刘秀英 杨长征

本书作者

主 编：孙云晓 邹 泓

副主编：孙宏艳 李文道 陈卫东

撰 稿：孙云晓 邹 泓 孙宏艳 李文道 陈卫东
闫玉双 赵 霞 刘 艳 侯 珂 张秋凌
王英春 张春妹 叶 苑 李彩娜 屈智勇
柯 锐 陈 丽 王瑞敏 蔡 颖 马存燕
向小平 刘 乔 杨晓莉 蒋 索 何姗姗
马春蓉

序言

训子千遍不如培养一个好习惯

◎孙云晓

曾有许多父母和教师向我抱怨说：孙老师，这孩子我都说他几百遍了，可他那毛病就是改不了，真是愁死人啦，你说该怎么办呀！我半开玩笑回答：你如果说孩子几千遍，孩子的毛病就更改不了啦。一位著名的儿科教授告诉过我，一句话对别人重复三遍，就是对别人的折磨。你都重复几百遍了，孩子还不被你折磨坏了吗？如果不信，你可以做个实验，你把你训孩子的话录下来，不用太多，录一个星期就够了。你自己听听你每天对孩子说的那些车轱辘话，什么“别看电视了，赶快写作业！”“你怎么这样磨蹭呢？啥毛病呀！”“你现在不好好学习，怎么能考上好中学？考不上好中学怎么能考上好大学？考不上好大学怎么能找到好工作？”等等。谁听了能把谁烦死。

往往听到这里，有些父母和教师就剩下一句话了：那该怎么办呢？我也是一句话：训子千遍不如培养一个好习惯。

30多年从事教育和研究的经历让我相信，天底下没有一个孩子不想当好孩子，也没有一个学生不想学习好，他出现各种问题是因为他碰到了各种困难——也包括各种诱惑，还有许多一时说不清楚的原因。在这个时候，他需要的是切实可行的帮助而不是训斥，过多的训斥只能让他心烦意乱和信心崩溃，难道这是我们想要的结果吗？对于少年儿童来说，父母和教师给予他们最大的帮助，就是激励他们自尊自信，养成良好的行为习惯。如著名教育家叶圣陶先生所说，儿童教育就是培养好习惯。

究竟怎么才能养成孩子的好习惯呢？习惯培养对人有什么样的好处呢？这正是本书要回答的问题。

从2001年到2005年近五年的时间里，中国青少年研究中心承担了全国教育科学“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”。这是一个极为重要又极端困难的课题。为了攻关，我们中国青少年研究中心与中国科学院心理研究所、北京师范大学心理学院密切合作，其中张梅玲和邹泓两位著名心理学教授的非凡贡献是不能忘记的。除了在全国400余所中小学和幼儿园课题研究外，北京师范大学心理学院还安排六位儿童心理学博士和一批硕士生，到北京11所小学进行了一年的实验研究，取得了颇有价值的科研成果。

简要地说，教育的核心是培养健康人格，而人格是由五因素构成的，即情绪性、外向性、宜人性、开放性和谨慎性。我们的课题研究证明，通过积极的习惯培养活动，少年儿童的人格五因素都发生了良性的变化。以情绪性的变化为例，情绪性主要概括了容易引发诸如恐惧、悲哀、愤怒、内疚、厌恶、尴尬等消极情绪的倾向。高情绪性的人容易产生非理性的想法，难以控制自己的冲动，对压力情境更难应对。低情绪性的人往往脾气温和，情绪理性化，比较冷静。我们在北京11所小学的研究发现，以独生子女为主体的城市小学生情绪性偏高，这是他们显著的人格缺陷。经过一年的干预实验，实验班与非实验班学生相比，情绪性的学生比例下降了近5%。

对于科学研究来说，只在北京11所小学进行一年的实验是不够的。但是，这项研究的重要价值在于为科学的儿童教育开辟了一条正确的道路。我曾经质疑德育为什么成了一壶烧不开的水？我曾经呼吁培养良好的行为习惯应成为加强和改进未成年人思想道德建设的核心目标。本研究对此给予了极为有力的证明。也许可以说，习惯培养是儿童教育的核心技术。这也正是本书非同寻常的价值所在。

现在，虽然不是金色的秋天，我们却有着沉甸甸的收获。

现在，虽然到了结题的时候，我们却有着刚开题的期待。

五年前，我们说与课题一起成长，

五年后，我们梦想成真却要从头再来。

儿童的成长永远是一座迷宫，

那也是我们最快乐的未知世界。
执著的探寻从不会停止，
因为心中的爱汹涌澎湃！

2006 年 4 月 18 日于北京

绪论

五年习惯培养研究与实践 的主要收获

◎中国青少年研究中心

少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组



“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”是中国青少年研究中心承担的全国家教育科学“十五”（2001~2005）规划课题，也是团中央和中国少年先锋队工作学会的“十五”规划重点课题。在近五年的实施期间，课题研究进展顺利，取得了不少突破，很好地实现了课题组提出的基本设想，达到了课题方案中所设计的预期目标。课题研究始终围绕课题总方案中提出的基本研究假设和主要研究内容来进行，并根据实际情况对部分内容进行了修订。研究表明，培养少年儿童良好行为习惯具有重要的现实意义，适应了我国当前加强和改进未成年人思想道德建设的基本要求，成为中小学加强和改进德育工作的一条富有实效的途径，也为家庭教育指明了方向。

本课题是在广泛吸纳教育学、心理学等学科相关理论的基础上，从加强和改进我国未成年人思想道德建设的实际需要出发而提出的。在我国基础教育领域，无论是在传统教育中，还是在当代教育中，对以行为习惯培养为核心的养成教育都非常重视，产生了许多养成教育的好经验、好做法。这为我们开展培养良好行为习惯的课题研究提供了有益的参考。当代心理学、教育学的研究揭示了习惯与人格发展之间的密切关系。这些研究成果为课题研究提供了重要的科学依据。

本课题的基本设想是培养良好行为习惯是少年儿童德育的有效途径；良好行为习惯能够促进少年儿童健康人格的发展。

课题研究的主要目标是：1. 提出少年儿童良好行为习惯培养的基本内容与方法；2. 在培养良好行为习惯的过程中，初步探索良好习惯培养与少年儿童人格发展的关系。

根据联合国教科文组织21世纪教育委员会提出的21世纪教育的“四大支柱”和当前我国基础教育改革的主要指导思想和原则，课题研究的主要内容确定为做人、做事和学习三大方面，其中每个方面四项重点指标，一共12项重点指标，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。这12项重点指标中的每一项指标代表一种或一类重要的人格化习惯。

本课题定位于应用基础研究，在对习惯与人格的关系以及如何培养良好行为习惯等基本问题进行一般理论和原理探讨的基础上，更注重课题研究与中小学日常教育相结合，促进研究成果的转化和应用。课题定位于应用基础研究，较好地适应了广大中小学（幼儿园）教育工作者参与教育科研的需要。

本课题在总体上分为以下四个阶段实施,即:(1)充分准备,奠定基础阶段(2001.6~2002.3)。完成的主要研究工作包括对课题进行充分论证,搜集与课题相关的资料信息,进行课题的前期调研,深化课题研究的主要内容,确立课题实施的途径和方法,制订课题研究的主要目标等。(2)全面启动,形成共识阶段(2002.4~2003.4)。完成的主要研究工作包括建立地方中心研究组和子课题组,完善课题的各级组织,组织子课题组学习课题有关材料,进行子课题的申报与审批,开展子课题立项工作等。(3)深入研究,特色创新阶段(2003.5~2004.4)。完成的主要研究工作包括进行深入研究,把总课题的设想与各地实际紧密结合起来,形成各具特色的习惯培养模式。(4)完善成果,总结提高阶段(2004.5~2005.12)。完成的主要研究工作包括巩固和完善研究成果,进行总结,提升研究成果的质量等。

课题在实施过程中,开展了比较广泛的子课题研究,研究规模较大。课题组从全国近20个省市选择了400余所子课题实验学校,其中30个为重点实验学校。同时,课题组安排6位儿童心理学博士和多名硕士生在北京市的11所小学进行了为期一年的教育实验和干预研究。子课题研究在实验学校中取得了比较理想的实践效果,不仅为课题研究积累了丰富的数据和资料,而且为课题成果的转化和应用提供了“实验场”。

一、研究的主要结论与观点

经过近五年的研究,本课题初步形成了一套关于少年儿童良好行为习惯培养的方法与原则,对良好习惯与少年儿童健康人格发展之间的关系进行了初步探讨。

1. 从总体上看,在少年儿童日常的学习和生活中培养一系列基本的做人、做事和学习的良好习惯,对他们的健康成长具有重大意义:养成良好习惯促进了少年儿童基本素质的提高;养成良好习惯是少年儿童能力的重要生长点;某些良好习惯的养成对某些人格特质有促进作用,这些良好习惯的积累、泛化、整合和升华,必将对少年儿童健全人格的发展和形成产生重大影响,为少年儿童身心的全面发展奠定坚实的基础。

研究表明,在静态的结构上,习惯是比人格更具体化,也比人格低一层的行方式,是构成人格的基本成分,许多具体的习惯在个人身上有不同的组合方式,赋予个人独特的行为风格模式,这就形成了他特定的人格。在动态的发展过程中,习惯又是人们偶然的心理和行为反应向人格心理特质转化的中间过渡环

节，反复的心理过程和行为的反复进行，使得它们得以巩固，并可能泛化到其他情境条件下，逐渐形成稳固的心理状态和习以为常的行为方式，从而转化为人格特征。

然而人格又不完全是由习惯决定的，这可以从两方面讲：第一，心理学界对于人格的形成和发展一直存在天性与教养之争，现在越来越多的研究证据表明，先天遗传在人格的形成发展中同样扮演着重要的角色，遗传是影响个体心理发展的首要生物因素，也是个体行为习惯养成所必需的基础；某些人格特征本身也带有很强的先天烙印，比如人的性格的内、外向，情绪的稳定性，这些人格特质更多是受遗传因素的制约，环境的影响一般较小，习惯的养成属于后天环境塑造的过程，对一些特定的人格特质往往较难有所影响。第二，从习惯到更为稳定的人格层面的转化并非一个迅速的过程，需要通过长时间的积累重复并相应拓展迁移到其他方面才可能转化为人格特质，有的习惯行为只是在某些特定环境下的表现，可能会因为外界刺激的改变而变化乃至消退。而且，很多行为习惯的养成，习惯到人格特质的转化，也会存在某些关键期。当人们已经拥有众多长期稳固的行为习惯之后，培养新习惯面对的任务就不仅是形成行为反应联结了，而是先要克服已有的自动化行为，然后才能形成新的行为联结，这种过程相当困难。年龄较小的儿童，本身已有的习惯行为模式单一，可塑性较强，正是形成习惯的关键阶段。当这种关键阶段过去之后，个体不仅获得了很多稳固的习惯，这些习惯之间也存在千丝万缕的关系，环环相扣。新的习惯养成，往往会触动众多其他的习惯，牵一发而动全身，新的行为方式便难以让个体接纳形成新的习惯，更难以上升为稳定的人格特质。美国心理学家华生对人格和习惯曾有过一个有趣的比喻：人格是一个人在反应方面的全部资产和债务。资产是那些适应环境的习惯，债务是人对环境适应欠缺或阻碍的行为习惯。当一个人的人格已经“资不抵债”和“赤字”累累时，再来通过培养好习惯塑造人格，或许已经晚了。

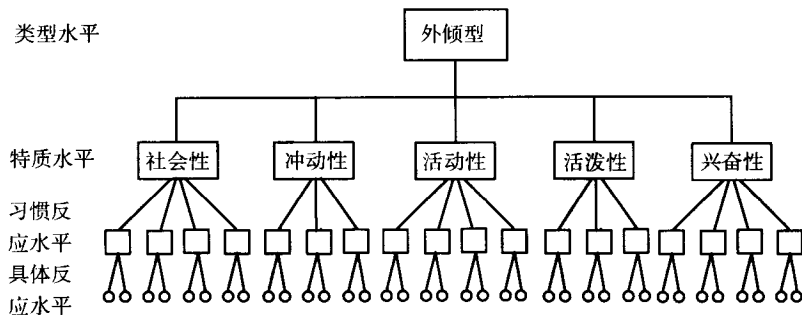
特质心理学是当代人格心理学中的重要流派，特质心理学家们在以下问题上形成了共识：（1）特质指人的行为上的规律性或广泛的行为上的一致性。鉴于此，特质代表了机能上的个体差异的基本类别。（2）特质作为人格的基本单元是很有用处的。（3）可以把特质看成是有共同反应的习惯性倾向。

美国心理学家奥尔波特（Gordon Willard Allport, 1897 ~ 1967）把特质视为人格的基本结构元素。他认为，一个特质就是以某种特别方式作出的一种反应倾

向。一种特质导致反应上的一致性，因它使许多刺激在“机能上等值”，并把许多适应性和表现性的行为形式聚合在一起。因此，特质与人的行为习惯有密切联系，在人格构成中，特质比行为习惯更接近核心的部分。奥尔波特认为，特质是的确存在的，它们是以人的“神经心理系统”为基础的。他相信特质的基础是人与人之间在生物上和生理上的差异。他认为，特质可通过“可见的行为流”来观察。他将特质划分为：首要特质、中心特质和次要倾向。

英国心理学家艾森克（Hans J. Eysenck, 1916 ~）把特质看成是有共同趋向的习惯性反应。但他认为，人格类型代表的是一个有高低两极的维度，人们可能会处于两极之间的某个位置上。他强调了人格的三个基本维度：内倾—外倾、神经质、精神质。

艾森克认为，人格存在不同层次的组织。按照不同组织，他把人格分成四种水平：具体反应水平、习惯反应水平、特质水平、类型水平。这四种水平的组织层次如下图所示：



人格层次组织的图示

来源:Eysenck, H. J., 1970, P13

依据习惯与人格的这种特殊关系，结合我国现阶段的教育方针、《公民道德建设实施纲要》和联合国教科文组织关于 21 世纪教育的建议的有关精神，课题组提出当前少年儿童良好行为习惯培养的主要内容。联合国教科文组织指出，21 世纪教育的使命是帮助学生学会做人、学会做事、学会学习、学会共处。我国现阶段的教育方针指出，教育的目标是培养德智体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。在素质教育中，应该使受教育者身心和谐发展，使他们主要在思想道德、能力、身体、心理等几个方面形成一系列优良的素质。这些主要方

面的素质基本上都包含在学会做人、学会做事和学会学习三个大的方面。基于以上认识,我们认为少年儿童良好习惯的基本内容应该集中在三个大的方面,即:做人、做事和学习。

在良好习惯的具体内容上,课题组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气息,适应社会发展的趋势。这主要包括中华民族的传统美德和党领导人民在革命和建设事业中创造的优良传统的精髓以及当今时代的要求和挑战。根据这一原则,课题组将少年儿童学会做人、做事和学习三大方面的良好行为习惯归结为12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。这12项重点内容对应着12项重要的人格特质指标(见表1)。

表1 少年儿童良好习惯的12项重点研究内容

三大方面	重点指标	人格特征	序号
做人	真诚待人	真爱	1
	诚实守信	诚信	2
	认真负责	责任心	3
	自信自强	乐观	4
做事	遵守规则	规则意识	5
	讲究效率	效率意识	6
	友善合作	合作	7
	合理消费	勤俭节约	8
学习	主动学习	自我能动性	9
	独立思考	独立	10
	学用结合	勇于实践	11
	总结反思	勤于创新	12

需要指出的是,课题组在研究与实践中总结出的这12项重点研究内容具有鲜明的“智慧性”“时代性”和“社会性”特征。这些指标所代表的人格特质构成了面向信息社会的个体健全人格的基本结构和特点。这12项重点内容具有人格化特点,它们不是具体的行为习惯,但是它们的形成需要以在日常学习和生活中养成一系列具体的行为习惯为基础。比如养成认真负责的智慧性习惯,就要求学校和家庭经常对孩子进行相关方面具体行为习惯的培养,如认真听讲、认真做作业、自己的事情自己做、积极为他人服务等良好的行为习惯。

课题组在实践中,结合中小學生日常行為规范的有关要求,对这12项重点研究内容包含的相应的主要具体行为习惯作出了示例(见表2)。

表2 少年儿童12个重点“人格化”习惯对应的主要具体行为习惯示例

12个重点指标	主要行为习惯示例	序号
真诚待人	礼貌待人(礼貌用语、基本礼仪和礼节等)、孝敬父母(理解、尊重、关心)、尊敬师长、与伙伴或同学真诚相待	1
诚实守信	说话算数、不说谎话、对别人交代的事情不敷衍了事、自己做错了事情主动承认、借了别人的东西及时归还	2
认真负责	自己能做的事情自己做、敢于承担责任、学习认真(听讲、作业等)	3
自信自强	生活有规律、按时作息、坚持体育锻炼、穿戴整洁、讲究个人卫生、情绪饱满乐观、敢于竞争和参与、面对困难和挫折不退缩	4
遵守规则	遵守家规、遵守课堂纪律、遵守班级纪律、遵守校规、遵守交通秩序、公共场合不打闹嬉戏、看比赛和演出时文明有序	5
讲究效率	做事有计划、讲究方法、珍惜时间、善于自我管理	6
友善合作	不打人骂人、不歧视同学、不随便给别人起绰号、善于交往、关心班集体	7
合理消费	爱惜个人用品、吃穿不浪费、不乱花钱、节约水电等资源	8
主动学习	学习有计划、求知有方法、学习时间有保证、课余生活有安排	9
独立思考	勤于动脑、敢于提问和质疑、主动与人讨论、大胆想象和联想	10
学用结合	动手操作、参与劳动、仔细观察、注重体验	11
总结反思	及时总结、整理知识、勤于反思、处理信息	12

良好的习惯最终要体现在优良的外在行为上。因此,习惯的培养主要应通过行为训练和行为强化来进行。习惯是一种相对稳定的、自动化了的行为。个体的行为,其生理上的机制主要有无条件性(先天的无条件反射)和条件性(条件反射)两种类型。良好的行为习惯主要由条件反射类行为组成,是个体受后天环境影响和教育的结果。从某种意义上讲,没有训练就没有习惯。对少年儿童来说,有明确目标的教育训练对其养成良好的行为习惯是很有必要的。合理地使用

各种强化手段和方式是良好行为习惯培养的基本方法。

需要指出的是，行为训练的有效性不仅依赖于培养目标制订的科学性，即符合主体（少年儿童）身心发展的规律和客体（行为习惯养成）的规律，而且还依赖于训练方法的科学性和灵活性。

良好行为习惯的养成对儿童人格和个性发展具有积极的促进作用。

（1）良好行为习惯是促进少年儿童能力发展的重要生长点。研究与实践表明，良好习惯是个体能力的重要生长点，儿童自幼养成的某些好习惯往往能转化为某种能力，而某些能力的形成，需要以一些良好的习惯为基础。教育家叶圣陶对此的论述非常精辟。他说：“走路和说话是我们最需要的两种基本能力。这两种能力的形成是因为我们从小就习惯了，‘成自然’了；无论哪一种能力，要达到习惯成自然的地步，才算我们有了那种能力。如果不达到习惯成自然的程度，只是勉勉强强地做一做，就说明我们还不具有那种能力。”因此，“通常说某人能力不强，就是说某人没有养成多少习惯的意思。比如说张三记忆力不强，就是张三缺乏把看见的、听见的一些事物好好记住的习惯；说李四表达能力不好，就是说李四缺乏把自己的思想和感情说出来的习惯。因此，养成的习惯越多，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。”

进一步的研究表明，儿童早期动作习惯的养成能极大地影响儿童日后创造能力的发展，儿童的动手习惯与动手能力的发展有着非常密切的关系，动手习惯的形成会极大地促进儿童动手能力的发展。行为主义心理学家华生认为：一旦拥有了这些拿取物体和操纵物体的早期的基本习惯，婴儿就开始把握整个世界。从用泥土制造工具到用钢材制造工具，从用砍下来的树木在小河上建造独木桥到用钢铁和混凝土建造跨越海洋的大桥，从用泥土和石头建造房屋到用钢铁和混凝土建造摩天大楼，这些进步说明了动作习惯的发展。

（2）习惯是实现个体可持续发展的重要动力源泉。社会的可持续发展，必然要求人的可持续发展；人的可持续发展必然要求人的基本素质和能力不断发展完善；人的可持续发展需要具备各种发展的基础和动力。

良好的行为习惯一旦形成就成为人的一种稳定的行为方式，成为人的第二天性，在人的一生中发挥重要的作用。少年儿童如果养成了一系列做人、做事和学习方面的基本良好行为习惯，就会终身受用，成为自身可持续发展的重要力量源泉。

(3) 习惯促进了儿童人格特质的形成和人格结构的优化。人格通常是指一个人的个性特征。人格是由各种特质组成的, 特质通常是稳定的、不易改变的。人格特质除了一部分是受遗传的影响外, 大多数是后天环境和教育影响的结果。习惯是人格特质的重要表征之一。习惯所体现出来的人格中自动化的、稳定的行为方式和特征, 是组成人格特质的重要基础。人格的形成与习惯的养成存在密切关系。健康人格是少年儿童全面和谐发展, 具备健康生理素质和心理素质的核心。健康人格的形成不是一朝一夕的事情, 它要经过长期培育。良好行为习惯是健康人格形成的基础和外在标志, 健康人格是良好习惯的升华和结晶。

本课题在北京 11 所小学的教育实验表明, 良好习惯的培养能有效地促进儿童人格结构的优化, 改变某些不良的人格倾向。从本次研究的结果看, 儿童人格五因素问卷, 较为客观准确地揭示了儿童在人格外向性、宜人性、谨慎性、开放性和情绪性五个特质维度的表现。通过聚类分析的方法把儿童人格的五个特质维度有机整合起来, 将有相同人格维度模式的儿童分别归为四种不同的人格类型: 和谐型、情绪型、退缩型和中间型。和谐型人格的特点是比较外向, 与人交往融洽, 做事细心负责, 较为聪明灵活, 情绪表现比较稳定, 是最为健康的人格类型; 中间型人格则在外向性、谨慎性、开放性和宜人性方面都处于中等水平, 情绪表现也比较稳定, 他们在班级中默默无闻, 不容易受到老师父母的特别关注; 情绪型人格的突出表现就是情绪不稳定、任性、脆弱、爱发脾气或者常常出现胆小羞怯等其他情绪问题, 这类孩子容易举止过激, 经常是老师父母比较头疼的对象; 退缩型人格的表现是内向, 不愿与他人交流, 做事和学习也不甚理想, 行为表现较为幼稚。但是情绪型、退缩型人格类型并非是一种病态、不正常的人格, 只是存在某些方面的不良倾向, 只有其中比较极端的个体才可能表现出行为上的障碍和对社会的适应不良。

一年的习惯培养教育实验表明, 在进行实验控制的班级中, 和谐型学生的比例增加了 1%, 情绪型的学生比例则降低了近 5%, 而退缩型的学生比例降低了近 2.7%, 中间型比例相应增长了 6.6%。从整体上看, 参与习惯培养干预的实验组学生在人格的一些维度上的变化的确优于未参与干预的对照组学生。具体表现为, 在宜人性、谨慎性和开放性人格特质维度上, 实验组学生都要高于对照组学生; 在情绪性维度上, 实验组学生得分明显低于对照组学生。习惯培养方案的实施使得实验组学生变得友善, 更容易与人相处, 做事情更认真、踏实和负责,

学习能力增强,接受新鲜知识更加积极,而在情绪方面更为成熟稳重。在人格类型分布上,实验组中属于情绪型人格的学生比例降低了5%,退缩型人格的比例也有相应的下降,这两类人格类型的学生主要转变为中间型人格,同时也有少数向更积极的和谐型人格转化。而在对照组中,虽然人格类型转化的趋势类似,但效果并不如实验组那么明显。

2. 习惯培养的总体原则是尽可能多地养成积极(良好)的习惯;在培养动作性习惯的同时,要注重智慧性习惯培养;在培养传统性习惯的同时,要注重时代性习惯培养;在培养个体性习惯的同时,要注重社会性习惯培养。

课题研究表明,在培养少年儿童良好行为习惯的实践中,要把握好不同类型习惯培养之间的相互关系,并有所侧重。综合已有的发现和我们的研究,习惯是存在不同类型的,可以按照不同的标准对习惯进行分类。不同类型的习惯体现了习惯的不同特点和内容。

首先,可以依据习惯对于人的价值和作用,将其自然地分为良好习惯和不良习惯,或积极的习惯和消极的习惯。凡是对人的学习、工作和生活等起积极作用的,适应了人的正常需要的,且对人具有正向价值一类的习惯就是良好的习惯或积极的习惯;反之则是不良的习惯或消极的习惯。如讲究清洁卫生、坚持体育锻炼这样的习惯,对于人的身体健康有益,对于我们来说就是良好的习惯或积极的习惯;而酗酒、吸烟对于身体健康无益,还会影响别人,这样的习惯就是不良的习惯或消极的习惯。

其次,我们按照个体层面和社会群体层面,把习惯分为社会性习惯和个体所独有的个性(个体)化习惯。如遵守交通规则、爱护环境、文明礼貌等习惯都可以看成是社会性习惯。这样的习惯是社会成员大都需要具有的,有的还必须共同遵守。社会性习惯更多地是强调那些与他人发生联系的习惯,通常体现为适应公共生活领域的习惯。而个性化习惯则是个体所独有的习惯。比如,有的人习惯早睡早起,有的人则习惯晚睡晚起;有的人习惯早上锻炼,有的人则习惯晚上锻炼。这些习惯因个人具体情况而定,具有很大差异性。

再次,按习惯具有的不同层次水平,可以将其分为技能性习惯和智慧性习惯。技能性习惯主要是一些自动化了的身体反应和动作技能,比较简单,形成的时间较短,容易训练。如饭前便后洗手、早晚刷牙洗脸这样的习惯,就是动作性习惯。智慧性习惯,则比较复杂,层次更高,需要较长时期的训练才能形成,这