

----- 播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。-----

教育就是 习惯培养

好习惯，好人生

南京人本素质教育研究所

陈 峰◎著

“事实上，一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福都归于自己的习惯。”

——英国教育家 约翰·洛克

JIAOYU
jiushixiguanpeiyang



九州出版社
JIUZHOU PRESS

-----播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。-----

教育就是 习惯培养

好习惯，好人生

南京人本素质教育研究所

陈峰◎著

“事实上，一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福都归于自己的习惯。”

——英国教育家 约翰·洛克

JIAOYU
jiushixiguanpeiyang

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教育就是习惯培养：好习惯，好人生 / 陈峰著. —北京：
九州出版社，2008.1

ISBN 978-7-80195-764-1

I. 教… II. 陈… III. 习惯—培养—通俗读物 IV.
B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190902 号

教育就是习惯培养：好习惯，好人生

作 者 陈 峰
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 [www. jiuzhoupublish. com](http://www.jiuzhoupublish.com)
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupublish. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupublish.com)
印 刷 三河东方印刷厂
开 本 720×1020 毫米 16 开
印 张 20.75
字 数 420 千字
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷
印 数 1-7000
书 号 ISBN 978-7-80195-764-1/B·237
定 价 35.00 元

★版权所有 侵权必究★

关注习惯

——教育就是习惯培养

好习惯出能力，好习惯出效率。习惯是思想和行为的载体，良好的习惯是成功的捷径。我走过中国 500 来个县市，做过 1000 多场演讲报告，接受过数万名家长和老师的咨询，我发现家长和老师咨询的 70% 左右的问题都是与孩子的习惯有关。

播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。爱默生说：“习惯是人的思想与行为的领导者。”培根认为：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”习惯决定着一个人生活的方方面面，决定着一个人究竟能成为什么样的人。心理学家詹姆士说：“我们从清晨起来到晚上睡觉，99% 的动作，纯粹是下意识的、习惯性的。穿衣、吃饭、跳舞，乃至日常谈话的大部分方式，都是由不断重复的条件反射行为固定下来的千篇一律的东西。”可见，说到底，是习惯主宰着你，主宰着你的人生。

习惯是人最主要的、最稳定的素质。任何一种能力都是养成好的习惯的结果。良好习惯的养成，是一个人完整品德结构发展

中质变的核心。良好习惯是健康人格之根，是成功人生之基。成功与失败的最大分野，来自不同的习惯，好习惯是开启成功之门的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。

良好的生活方式，良好的习惯是保证孩子健康成长的基石。苏联著名教育家乌申斯基说过：“良好的习惯是人在其神经中所存放的‘道德资本’，这个资本会不断地增值，一个人就会毕生享用它的利息。坏习惯则是道德上无法偿清的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨人，使他最好的创举失败，并使他达到道德破产的地步。”也就是说，你如果养成好的习惯，你会一辈子享用不尽它的利息；要有了坏习惯，你会一辈子都偿还不了它的债务，这就是习惯。所以说，命好不如习惯好。

孩子越小，习惯越容易养成，且不会觉得痛苦，大了以后反而难了。因为习惯是潜意识的自动功能，是行为的载体，一经形成就具有很强的生命力。同样，习惯从孩子小时培养也许不到10次就行，等长大以后培养，一般都需要连续进行21天以上才行，但若固定下来要90天左右，一般人很难做到。

行动一两次、三四次未必能形成习惯，但如果孩子感受强度较大也许可以。一般来说，都要持之以恒。两次行动的点能连成行动的线，四条行动的线能构成行动的面，六个行动的面能构成一个习惯的体。简单地讲，一个行为习惯体要由72次行动构成。这当然只是个比喻，事实上，行动次数越多，习惯的体就越坚固，越经受得住各种考验。滚滚红尘吹不动，遍地诱惑不动摇。

习惯使事情变得容易；习惯使阻力减到最低点；习惯使体能和心能都节省到最低点。著名教育家叶圣陶说：“教育就是习惯养成，凡是好的态度，好的方法，都要使它化为习惯。”英国教育家洛克也曾说过：“事实上，一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福都归于自己的习惯。”习惯若不是最好

的仆人，就是最差的主人，因为它具有定型作用。因此从小就注意培养孩子良好的行为习惯，使其终身受益。

一个好习惯的养成需要一个醒悟——改变——反复——巩固——稳定的过程。所以，刚开始，不要着急，要一点一滴地坚持，只要不动摇，朝着一个方向不停止，坚持行动（最好是连续性的），就有了习惯的雏形，再一点点坚持，习惯就成熟了。正像著名教育家曼恩所说：“习惯仿佛一根缆绳，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。”

关于习惯的功能，请看下面一首小诗：

习 惯

我不是你的影子，但我与你亲密无间
我不是机器，但我全心全意听命于你
对成功的人来说——我是功臣
对失败的人来说——我是罪魁祸首
成功和失败——对我毫无差异
培训我——我会为你赢得全世界
放纵我——我会毁掉你的终生
我到底是谁？——我平凡得让你惊奇

需要注意的是，习惯在一切不变的情况下才起作用，所以当新生事物出现时，习惯就成了绊脚石。有这样一个故事：

亚历山大帝国图书馆遭焚时，有一本并不贵重的书幸免。有一个稍能阅读的穷人花了几个铜板买下了这本书，打开一看，在这本书里藏着一样非常有趣的东西——一张薄薄的羊皮纸，上面写着点石成金的秘密，是指有一块小圆石头能把任何普通的金属变成纯金。羊皮纸上记载着：这块奇石在黑海岸边，可以找到，

它与千千万万的石头外观上没有两样，主要是普通石头摸起来是凉的，它却是温的。于是这个穷人变卖了所有的家当，带着简单的行囊，露宿黑海岸边，开始了摸石头。为了避免重复摸石头，他每拾一块就丢到海里，就这样一天天、一年年地过去，他仍然坚持着。突然有一天他拾到一块石头是温的，他竟然习惯性地扔到大海里。因为这个动作太根深蒂固了，以至当他梦寐以求的宝贝出现时，他竟麻木不仁，无知无觉。由此可见，“习惯”是一种巨大的力量，是一种不假思索的多次重复而形成的潜意识行为。

习惯是一种思维或行为的定式。如果突然对其中某一项进行了一次“革命”，有人就会接受不了，有人就会常常忘掉新的办法。正如，人本心理学之父马斯洛指出的：习惯是必要的，又是十分危险的，当有机体必须处理世界那些变幻莫测、起伏不定的方面时，当有机体必须解决那些独一无二的、新的、前所未有的问题时，习惯肯定会起某种阻碍的作用。

因此，不良的习惯会使你失去“幸运”；不良的习惯会使你对机遇视而不见；不良的习惯会阻碍你开发自己的潜能；不良的习惯会使你拒绝新生事物；不良的习惯会让你成为改革的保守派。总之，坏习惯是一个人身上藏不住的缺点。良好的习惯也不是永恒的，是具有时代性的，所以随着时代的发展，某些所谓良好的习惯，也有可能转化为阻碍你发展的障碍，是人潜能发挥的大敌。因此，我们要不断学习，不断更新自己的观念培养一些新的好的习惯，并要学会一些不良习惯的改变方法。

恰科是法国一位大银行家。他年轻时，立志在银行界谋职。一开始，他就到一家最好的银行去求职，结果连连碰壁。但恰科痴心不改，继续追求。后来，他再次来到这家银行，直接找到董事长，然而，他与董事长一见面，就被拒绝了。这已是第52次遭到拒绝了，当恰科失魂落魄地走出银行时，看到银行大门前的地面上有根大头针，他弯腰把大头针捡了起来，以免伤人。第二天，

恰科意外地收到了银行的录用通知书，他还以为自己是在做梦呢！原来，昨天，就在恰科蹲下身子来捡起大头针的时候被董事长看到了，董事长认为，如此细致认真的人，是难得的银行人才，所以，改变主意决定雇佣他。

无论做什么事，都非常认真，这是恰科从小就养成的好习惯。

北京某外资企业招工，报酬丰厚，要求严格，一些高学历的年轻人过五关斩六将，几乎就要如愿以偿了。最后一关是总经理面试。总经理说：“我有点急事，你们等我10分钟。”总经理走后，踌躇满志的年轻人围住了老板的大办公桌，你翻看文件，我看来信，没有一人闲着，有的自己看完后还传着看。10分钟后，总经理回来了，宣布说：“面试已结束，很遗憾，你们都没有被录取。”这些年轻人大大为不解：“面试还没开始呢！”总经理说：“我刚刚离开期间你们的表现，就是面试。本公司不能录取随便翻阅领导人文件的人。”年轻人全傻了。因为从小到大，没有人告诉他们这一常识，更谈不上习惯养成。

这两个事例说明习惯不同，人的机遇就不同。

习惯的养成是一个长期的过程。你是什么样的人，就会有怎样的表现，不经意间就会将你自己完全地展现在人面前。亚里士多德说过：“正是一些长期的好习惯加上临时的行动才构成了美德。”良好的习惯是一个人做人、做事、求知、共处的根本。洛克说：“事实上一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福归于自己的习惯。”

拉里·伯德，NBA的传奇人物，历史上最杰出的篮球明星之一。他率领波士顿凯尔特人队，三次登上了总冠军的领奖台，但伯德并不是最有天赋的运动员。那这一切又是如何做到的呢？是习惯。伯德堪称NBA历史上最出色的三分球投手之一，早在加入NBA之前的少年时代，每天早晨，伯德总是先练习500次三分投篮，再去上学。有了这种习惯，不论天赋几分，都有可能成为一个好

的三分球投手。拉里·伯德就是这样依靠良好的习惯把自己先天的才能和天赋发挥得淋漓尽致。

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。好的习惯能让人更聪明，或者帮助人更好地使用聪明。所有成功人士都有一个共性，那就是基于良好习惯构成的日常行为规律。正是好习惯，帮助他们开发更多的与生俱来的潜能。优秀的能力，良好的个性都是在习惯中获得的；没有好的习惯，就没有与之相对应的优秀能力和优良个性。

1988年1月，75位诺贝尔奖金获得者在巴黎聚会，以“21世纪的希望和威胁”为主题，就人类面临的重大问题进行研讨。在会议期间有人问其中一位获奖者：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为是最主要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答：“是在幼儿园。”“在幼儿园学到了些什么呢？”学者答：“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，吃饭前要洗手，做了错事要表示歉意，午饭后要休息，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。”这位学者的回答代表了与会科学家的普遍看法。概括起来，就是他们认为终生所学到的最重要的东西是家长和老师给他们培养的良好习惯。

中国青少年研究中心做过148名杰出青年的童年与教育研究，发现他们之所以成为杰出青年，良好习惯与健全人格是最重要的原因。英国诗人德莱敦也说过：“首先我们培养出了习惯，随后习惯培养出了我们。”这就是说，首先我们养成习惯，然后习惯成就我们。

现代教育家叶圣陶先生说：“教育是什么？往简单方面说，只需一句话，就是要养成良好的学习习惯。”德育就是要养成良好的行为习惯，智育就是要养成良好的学习习惯，体育就是要养

成良好的锻炼身体的习惯，劳育就是要养成良好的劳动实践习惯。习惯就是素质，而素质总会顽强地通过习惯表现出来。从培养良好习惯入手，是对孩子进行素质教育的最佳途径。培养良好的习惯是形成少年儿童健康人格的基础。良好的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与结晶；良好的行为习惯是人的能力和素质的生长点，为实现人生的全面发展提供了支撑性平台；良好的行为习惯是人不断发展进步的动力源泉。

良好习惯使人终身受益，不良习惯让人终身受害。

目 录

引言

关注习惯——教育就是习惯培养 / 1

第一章 习惯培养与矫正的六大秘诀

秘诀之一：启发自觉 / 3

秘诀之二：确立规范与立项研究 / 6

秘诀之三：示范指导与专项训练 / 8

秘诀之四：持久训练 / 14

秘诀之五：监督评价 / 15

秘诀之六：奖惩强化 / 18

第二章 习惯培养与矫正的六大黄金准则

黄金准则之一：抓早抓小，事半功倍 / 23

黄金准则之二：严字当头，反复训练 / 26

黄金准则之三：循序渐进，持之以恒 / 29

黄金准则之四：教育一致，合力最大 / 33

黄金准则之五：尊重差异，讲究策略 / 38

黄金准则之六：整体培养，相互促进 / 38

第三章 良好行为习惯的实用培养策略

实用培养策略之一：延宕增强法 / 43

实用培养策略之二：间歇性增强法 / 44

- 实用培养策略之三：褪除法 / 44
- 实用培养策略之四：增强诱因转化法 / 45
- 实用培养策略之五：正强化法 / 46
- 实用培养策略之六：代币制增强法 / 53
- 实用培养策略之七：支持提醒法 / 55
- 实用培养策略之八：积极演练法 / 57
- 实用培养策略之九：秩序感培养法 / 60
- 实用培养策略之十：行为契约法 / 61
- 实用培养策略之十一：富兰克林法 / 65
- 实用培养策略之十二：评比激励法 / 68

第四章 有效地培养与学习相关的良好习惯

- 良好习惯之一：勤于观察 / 73
- 良好习惯之二：善于思考 / 87
- 良好习惯之三：专注投入 / 119
- 良好习惯之四：经常反省 / 154

第五章 改变不良行为及习惯的有效策略

- 有效策略之一：过度矫正法 / 171
- 有效策略之二：消退法 / 172
- 有效策略之三：斥责法 / 173
- 有效策略之四：制约法 / 175

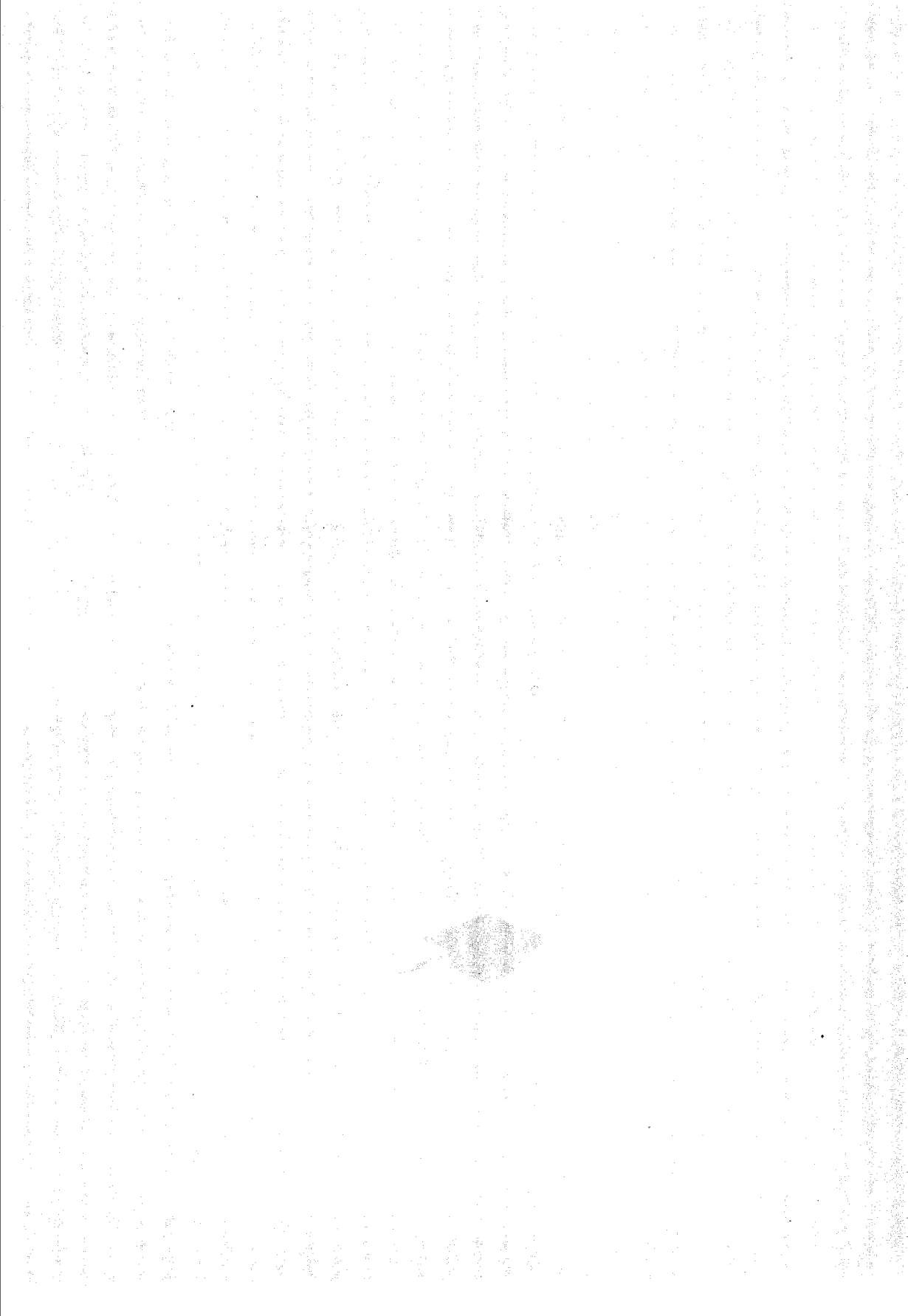
- 有效策略之五：剥夺权利法 / 179
- 有效策略之六：冲突化解法 / 180
- 有效策略之七：理性疏导法 / 185
- 有效策略之八：渐隐法 / 190
- 有效策略之九：区别增强法 / 191
- 有效策略之十：暂时隔离法 / 192
- 有效策略之十一：五步改变法 / 193
- 有效策略之十二：自然结果法 / 197
- 有效策略之十三：逻辑中断法 / 199
- 有效策略之十四：综合矫正法 / 200

第六章 成功矫正日常不良习惯

- 成功矫正好动的不良习惯 / 205
- 成功矫正撒谎的不良习惯 / 214
- 成功矫正磨蹭、拖拉的不良习惯 / 232
- 成功矫正迷恋电视的不良习惯 / 244
- 成功矫正粗心、马虎的不良习惯 / 253
- 成功矫正沉迷网络、游戏的不良习惯 / 269
- 成功矫正胆小、怯懦的不良习惯 / 295
- 成功矫正任性的不良习惯 / 307

第一章

习惯培养与矫正的六大秘诀



在我的调查研究中，我发现从幼儿园升入小学的新生不能一下子适应小学的要求，其最明显的特点是：注意力易分散，上课不能专心听讲。

针对这一情况，经验丰富的李老师在学生入学后，着手培养学生定心坐、定心听的习惯。他先向学生传授儿歌：“听课要五到——口到、眼到、手到、脑到、心到。”“别人说话专心听，边听边记边动脑；自己说话声音响，通顺完整有感情。”然后带领学生反复朗读、吟诵。儿歌形式的要求，很快会在学生的脑中留下深刻的印象，使他们懂得专心听讲是学习的重要保证。继而李老师又通过组织学生“演一演”、“比一比”等多种形式，及时地发现特别认真的学生，作为群体的榜样。“这位小朋友听得真认真！”“看，他的读书姿势多标准！”利用学生的榜样示范作用，积极引导，使学生们端正地坐好并认真地听讲。

学生模仿性强，情绪变化大，有很大的可塑性。课堂上，李老师用诸如“谁的眼睛看老师！”“我的眼睛看老师！”等方式引起学生的注意。每次，李老师都对有进步的学生，用发放小奖励、口头表扬等方式进行奖励，对他们身上的优点在班里进行表扬。同时，将情况及时反馈给家长，鼓励学生自觉保持。

利用两分钟预备的时间，组织小干部带着大家念念儿歌，不断地加深理解，达到巩固复习的目的，帮助学生尽快养成良好的听课习惯。

经过一段时间的强化训练，学生们基本都能专心听讲。如有个别学生走神时，李老师只要用强化训练的儿歌一提醒，学生就会条件反射地将思绪收回到课堂上。专心听讲的学习习惯，就这样在一次次的强化训练中逐渐形成。

应该指出的是，习惯的养成或矫正必须靠训练，不能光说不练，而且在训练过程中要明确要求毫不含糊。培养或矫正孩子的习惯有一定的诀窍，教育者可以根据这些诀窍在日常教育实践中培养或矫正孩子许许多多的习惯。

秘诀之一：启发自觉

女儿今年10岁，正在读小学四年级，无论每天的作业多少，她都要磨蹭到9点以后才做完。妈妈认为不能再这样放任下去了，于是把女儿叫到身边，开始宣布对她今后行为作出的决定：“从今以后，无论作业多少，你每天必须9点以前完成，并且要保质保量，你要向我保证，你能做到这一点。”女儿点头答应了。

第二天，吃了晚饭，妈妈依旧在书房上网查资料，把昨天的事早忘了。过了不知多长时间，女儿推开了书房的门，只探进了半个脑袋。妈妈问：“有什么事需要妈妈帮忙？”停了好一会儿，女儿才用低低的声音说：“妈妈，我按你的要求，已经做完作业了。”“现在几点？”妈妈想起了昨天的决定，赶紧问。“8点40。”女儿指了指妈妈面前的钟表。妈妈不敢相信，已经保持近4年的习惯，竟在一天之

内改变了。转念一想，女儿只是今天尽力做到了，或许明天，一切又要恢复老样子。可又一次出乎了妈妈的意料，女儿在以后的日子里，竟每天都在9点前完成作业，并且书写认真，字体端正。

妈妈终于按捺不住好奇，问女儿为什么能一下子改变她的习惯。女儿一本正经地说：“老师说了，人最可贵的品质就是要有诚信，答应过的事情就要做到。”

如此简单，如此神奇，这就是认知的力量，信念的力量，观念的力量。认知、信念、观念改变的力量是惊人的。

自觉是治疗的开始。任何人想改变自己，首先要从改变认知开始。认知是心理过程的基础，它直接影响着情感及行为的取向。认知决定行为，行为决定结果。坚定的行动必须源于深刻的认识和觉悟。孩子习惯的培养和矫正的首要环节，就是唤醒孩子，解决认识问题，使他们明理，产生行为的需要，产生自觉、主动的意识。

在孩子的习惯培养和矫正过程中，有一个危险的存在，那就是习惯培养和矫正的过程变成了奴役孩子的过程。习惯培养和矫正的最高机制，是形成孩子的自身需求，而不是外在的强制。我们教育的一大失败就是把太多的教育变成一种从上对下的要求，而没有一个从下激发出来的主动需求。也就是说，太追求技能化，而缺少人性化。只有在自觉性、主动性的状态，才能更好地形成自律性，个体才能有效地养成并较长久地养成或矫正某种习惯。因此，习惯养成与矫正的核心在于人的内在力量的发挥。

习惯培养应当遵守一个重要原则，就是在习惯培养和矫正的过程中，应当以健康人格为核心目标，注意观念、认识与情感的培养，使孩子对每一个习惯都知其所以然，从而知之、信之、践之。古语说得好：“知之愈明，则行之愈笃。”行为科学研究表明，人不会持续不断地做自己都不知道为什么要做的事情。坚定的行动必须源于深刻的认识和觉悟。辩证唯物主义告诉我们，外因是变化的条件，内因是变化的依据，外因只有通过内因才能起作用。教育要解放成长者的内部力量，促进自发性成长。习惯培养要深入人心，真正让孩子觉得养成好习惯或矫正不良习惯是自己的需要。人的自觉性从要素构成上说，它体现为人的需要、动机和目的。需要是人的发展的动力源泉，而动力的实际发挥，还必须使需要转化为动机和目的来直接推动。当人产生明确的需要，并强烈地激起人的活动意向时，需要便转化为各种水平的动机。恩格斯曾指出：“就个别人说，他的行动的一切动力，都一定要通过他的头脑，一定转变为他的愿望的动机，才能使他行动起来。”动机又是和目的联系在一起，由动机所引起的行动的预期结果就是目的，由目的制约着人的行动。人的需要、动机、目的等意向性总和便构成了人的自觉能动性。

启发孩子的自觉性，教育者要注意从激发需要、强化动机、明确目的三个方