

学生行为习惯养成教育丛书

# 教育就是 培养良好习惯

主编：李章宏 潘满库



山西出版集团  
山西人民出版社

学生行为习惯养成教育丛书

# 教育就是 培养良好习惯

主编：李章宏 潘满库

文咏李 袁 蔚 武 凯 峰 木 健 李 钢 强



山西出版集团  
山西人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

教育就是培养良好习惯 / 李章宏 潘满库主编. —太原: 山西人民出版社, 2007.8

ISBN 978-7-203-05465-8

I. 教… II. 潘… III. 学生—习惯—培养 IV. G455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 125899 号

---

**教育就是培养良好的习惯**

主 编: 李章宏 潘满库

责任编辑: 李 扬

装帧设计: 赵 源

---

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220(发行中心)

0351-4922208(综合办)

E-mail: Fzx@sxskecb.com

Web@sxskecb.com

Renmshb@sxskecb.com

网 址: www.sxskecb.com

---

经 销 者: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 晋城景潮办公用品印制有限公司

---

开 本: 890mm × 1240mm 1 / 32

印 张: 11.25

印 数: 1-5000 册

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-05465-8

定 价: 28.00 元

---

## 主 编

李章宏 潘满库

## 副主编

茹 刚 李勤才 崔增龙 焦 勇 李加文

## 编 委

(按姓氏笔划)

马国平	王 惠	王云松	王智林	王先惠
王治国	牛全亮	卢林旺	付社亮	冯建红
申军善	刘 琦	李天瑞	李学良	沈人同
陈有瑛	张煜忠	郝金先	侯田中	郭海英
桑伟才	秦三广	原培印	贾天祥	曾 军
裴家留				

## 执行编辑

桑伟才 王 惠 王云松 申军善 侯田中

晋城市教育局开展的“加强学生行为习惯养成教育”工作,是落实胡锦涛总书记重要讲话,落实党和国家“深化教育改革,全面推进素质教育”战略,走“内涵式”发展道路,办人民满意的教育的有效举措。做好这项工作,对于我市教育的进一步发展、教育教学质量的有效提高和我市文明和谐城市的建设,有非常重要的意义。

加强学生行为习惯养成教育,是一件社会性工程,需要学校、家庭、社会齐抓共管,有效配合。其中学校教育为主阵地,主渠道,学校教师是主要实施者,他们工作能力的高低,教育技能的优劣,养成意识的强弱,影响和决定着养成教育的成效。提升广大教师的养成教育理论修养,增强其做好养成教育工作的自觉性和主动性,丰富其实践操作上的方式和方法,是做好养成教育的基础,为此,我们编写了这本有关养成教育的知识和方法的普及性读物,旨在能对老师们有所帮助和引领,只要有哪怕是些微的作用,我们都会心慰之、意满之。

本书在内容上可分三部分。一至四章,主是理论和理念,意在引领老师们理清思路,提高认识,把教育视角统一到养成教育上来;五至八章,主要是实践和技能,意在指导老师们的实践操作,提高教育效能;另外我们特设了附录,编辑了市教育局有关加强学生行为习惯养成教育的重要文件和有关领导、专家的讲话,以增强大家对养成教育工作的进一步把握和理解。

本书在编辑过程中,我们通过网上查阅,广泛借鉴了国内外专家

学者关于养成教育的理论和经验，特别是中国少年儿童研究中心的研究成果，同时受到各级领导的大力支持和各位教育同仁的鼎力相助，在此一并表示衷心的感谢和敬意。

由于我们学习不够，编辑中难免有这样或那样的缺陷和失误，请老师们提出宝贵建议和意见。如能抛砖引玉，我们则欣慰至致。做好加强学生行为习惯养成教育工作，利在国民素质的提高和人才的培养，功在和谐文明社会的建设大业。让我们共同携手，为实现共同的夙愿而努力。

编者

二〇〇七年八月

# 目 录

M U L U

<b>第一章 确立一个理念</b> .....	1
<b>第一节 教育就是培养良好习惯</b> .....	2
一、教育的原典精神是“以人为本” .....	2
二、行为习惯养成的核心是“主体发展” .....	7
<b>第二节 培养良好习惯的现实意义</b> .....	9
一、培养良好习惯是形成少年儿童健康人格的基础 ...	10
二、培养良好习惯是素质教育的主要内容 .....	11
三、培养良好习惯是全面建设小康社会的奠基工程 ...	15
四、培养良好习惯是社会对教育的迫切需求 .....	17
<b>第三节 培养良好习惯的思想论述</b> .....	20
一、古代思想家、教育家关于培养良好习惯的论述 .....	20
二、近现代思想家、教育家关于培养良好习惯的论述 ...	29
<b>第二章 注重两个过程</b> .....	37
<b>第一节 行为习惯养成是一个动态的实践过程</b> .....	38
一、行为习惯养成是一个实践过程 .....	38
二、行为习惯养成是一个动态过程 .....	40
<b>第二节 行为习惯养成是人与环境的互动过程</b> .....	44

一、家庭环境的影响 .....	45
二、学校教育的影响 .....	47
三、同伴群体的影响 .....	48
四、大众传媒的影响 .....	49
<b>第三章 把握三大因素 .....</b>	<b>51</b>
第一节 生理素质是基础 .....	52
第二节 心理素质是条件 .....	55
第三节 后天教育是关键 .....	60
一、家庭教育 .....	61
二、学校教育 .....	65
<b>第四章 遵循四项原则 .....</b>	<b>71</b>
第一节 关键期原则 .....	72
一、幼儿和小学阶段是行为习惯养成的关键期 .....	73
二、主体实践活动是行为习惯养成的根本保证 .....	77
第二节 差异性原则 .....	85
一、个性结构的差异 .....	85
二、认知风格的差异 .....	88
三、智力水平的差异 .....	89
第三节 一致性原则 .....	93
一、行为习惯养成与时代要求的一致性 .....	93
二、学校家庭社会教育的一致性 .....	94
三、客观和主观的一致性 .....	96



四、家庭成员要保持一致性 .....	96
第四节 整体性原则 .....	97
一、知、情、意、行的整体性 .....	97
二、工作、学习、生活的整体性 .....	99
三、培养良好行为与矫正不良行为的整体性 .....	100
第五章 行为习惯养成现状分析 .....	101
第一节 当前学生行为习惯养成的三大倾向 .....	102
一、传统性习惯较好,时代性习惯不足 .....	102
二、强调动作性习惯,忽视智慧性习惯 .....	104
三、重视私人习惯,轻视公共性习惯 .....	105
第二节 当前学生具有的八个主要良好习惯 .....	107
一、勇于表现自己 .....	108
二、生活比较有序 .....	109
三、待人文明礼貌 .....	110
四、喜欢与人交往 .....	111
五、做事遵守规则 .....	112
六、注重环境保护 .....	112
七、敢于发表见解 .....	113
八、喜欢新鲜事物 .....	114
第三节 当前学生具有的七个主要不良习惯 .....	115
一、喜欢依赖别人 .....	115
二、为人做事任性 .....	119
三、害怕承担责任 .....	124

四、容易伤害别人 .....	130
五、劳动意识淡漠 .....	134
六、盲目攀比炫耀 .....	137
七、学习不爱刻苦 .....	142
<b>第六章 行为习惯养成的方法 .....</b>	<b>149</b>
<b>第一节 外部控制法 .....</b>	<b>150</b>
一、正强化法 .....	150
二、间歇强化法 .....	154
三、区别强化法 .....	158
四、“代币制”法 .....	162
五、刺激控制法 .....	169
<b>第二节 内部控制法 .....</b>	<b>174</b>
一、自我控制法 .....	174
二、负强化法 .....	179
三、消退法 .....	181
四、渐隐法 .....	185
<b>第三节 内外结合控制法 .....</b>	<b>189</b>
一、正惩罚法 .....	189
二、负惩罚法 .....	193
三、行为契约法 .....	197
四、情绪疏导法 .....	200
<b>第七章 行为习惯养成的主要实施者 .....</b>	<b>209</b>

第一节	学校教育	是习惯养成的主渠道	210
一、	校长	是习惯养成的带头人	210
二、	教师	是习惯养成的主要实施者	215
三、	班主任	是习惯养成的主力军	218
第二节	家庭教育	是习惯养成的基石	220
一、	家庭	教育的优势	221
二、	家庭	教育的缺憾	223
三、	家庭	教育的原则和方法	225
<b>第八章</b>	<b>给师长们的建议</b>		<b>233</b>
第一节	给教师	的十条建议	234
一、	建立	平等师生关系	234
二、	要有	一颗公正的心	239
三、	不要	改变孩子天性	241
四、	学会	相互欣赏对方	243
五、	注重	学习方法传授	247
六、	架设	师生沟通桥梁	251
七、	创造	良好成长环境	254
八、	引导	学生遵章守纪	258
九、	爱老	师更要爱真理	261
十、	反思	中培养好习惯	263
第二节	给父母	的十五条建议	268
一、	尊重	儿童主人地位	268
二、	特别	看重第一次	272

三、习惯培养要有层次 .....	276
四、父母要求要具体 .....	280
五、善于寻找突破口 .....	282
六、加强必要的训练 .....	287
七、提倡孩子的自我教育 .....	289
八、家庭内部保持一致 .....	293
九、主动与学校沟通配合 .....	299
十、言教应当浅显生动 .....	302
十一、身教比言教更重要 .....	306
十二、营造健康和谐家庭环境 .....	309
十三、让孩子在体验中养成好习惯 .....	314
十四、习惯培养需要父母的威信 .....	319
十五、必要的惩罚是习惯培养的辅助手段 .....	323

**附录一：晋城市教育局关于加强学生行为习惯养成教育的意见**

.....	327
-------	-----

**附录二：省教育厅张卓玉副厅长的讲话**

**附录三：晋城市李章宏副市长的讲话**

**附录四：晋城市教育局潘满库局长的讲话**

343

## 第一章 确立一个理念

### ◆ 教育就是培养良好习惯

人的思考取决于动机,语言取决于学识,而举止则多半取决于习惯。我们常听到有人发誓以后要做什么,或者不再做什么。而结果却是从前做什么,后来依然做什么,其实这是习惯使然。由此可见,习惯其实是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人生。因此,人自幼就应该通过完美的教育,去建立一种好的习惯。

习惯是一个人不经思索,不知不觉表现出来的稳定行为。良好习惯的形成过程就是一个人的健康人格不断发展和领悟的过程,是一个人综合素质不断提高的过程,也是一个人在各种教育条件下不断发展成长的过程。因此,我们说教育就是培养习惯。



### 第一节 教育就是培养良好习惯

著名教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”叶圣陶认为，教育的目的就是培养习惯。他说：“我们在学校里受教育，目的在养成习惯，增强能力。我们离开了学校，仍然在从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在养成习惯，增强能力。习惯越自然越好，能力越增强越好。”本节主要通过对教育作深层次的分析，帮助大家认清教育的内涵，把握教育的本质，从而更好地开展教育。

#### 一、教育的原典精神是“以人为本”

从理论根源上分析，习惯养成教育是在对教育本质的理解基础上的。日本村井富把社会历史发展中先后出现的教育模式概括为手工模式、农耕模式和生产模式。手工模式把教育比喻为制作东西，把儿童当做被制作的黏土，可捏造成型；农耕模式把儿童比作植物，具有自然生长力，强调儿童自然成长；生产模式把儿童看作材料，把教育看作工厂，经过一定程序把儿童加工成国家有用的人才；这三种模式的共同点是，都不把儿童当人看待。他主张现代教育应该是人类模式，即把儿童当人看待。

手工模式完全无视人的主动性和内在精神力量的作用；农耕模式虽然看到了人的作用，但是更强调的是生物因素的作用；生产模式则忽略了个人的创造性和个性差异。进入工业社会以来，生产模式的教育实践越来越成为一种唯知识、唯技术、唯能力的教育，这种教育

把人只作为工具来培养,更多地限于知识、技能层面,忽略了人的内在的精神层面,缺乏一种以人为出发点和最终目的的教育理念。这种教育观的“工具主义”使教育变成了一种纯粹“与人无涉”的“见物不见人”的教育。

到了20世纪,人们开始重扬人文精神,注重理解和把握自身的生存意义,注重自己的终极价值,追求崇高的理想。承继人文主义注重人的潜在能力和创造力的主题,当代教育开始重新重视人的意义和价值,认为人性是完满的,有不断向上的巨大潜能。所谓完满,含有“完整”与“丰满”两层意思。“完整”是从整体框架而言,而“丰满”则是指积极内容的充实。教育应使人的心灵获得解放和自由,塑造人的个性和完善人的心灵,使其成为一个完善的人。教育的最终目的不是具体任务或技术方面的“训练”,不是知识的“灌输”,而是唤醒对人类生活的可能前景的认识,引发人性意识,提高人的素质,增强人的本质力量,促进人的个性发展。真正意义上的教育是要发展人的发展动力,授予人以自我发展的“发动机”和“钥匙”,并不断提高他们的能量与功能范围。

然而,在现实生活中,由于多方面的原因,家庭、学校和社会依然以自己所理解的“教育”内涵来教育孩子。比如,父母一切都替孩子想好、做好,认为这是为了孩子的发展;只要孩子学习成绩好,父母受点累不要紧。殊不知,父母们的这种做法其实是在剥夺孩子的做事权利,甚至是发展权利。学校,则过于看重智育,一切都围绕着学生的分数转,围绕着升学率转。这样一来,本该是源于真实生活、源于现实实践的、以具体行为习惯为基础的以人为本的教育,却成了唯知识、唯技术、唯能力的教育。社会对教育的理解一度也认为是为了培养精英



人才,培养社会栋梁,从而从小学就开始严格筛选,使少年儿童从小就生活在一种严酷的竞争氛围之中。结果,一个个“过五关,斩六将”,脱颖而出的好孩子、好学生却适应不了社会生活的需要。可以说,时至今日,家庭、学校、大众社会,尚未能在教育本真意义上来完整地理解教育。

理解上的偏差,必然导致培养方向上的偏差。所以,要培养孩子良好的行为习惯,首要的一点,就在于要完整地理解教育。教育是促进人生长、发展和社会化的过程,教育至少有三个层次是必须要做的。

第一层次是人的健康发展。教育要在遵循少年儿童生理心理发展规律的基础上来帮助和促进其自然发展。遵循少年儿童身心发展规律,首要的是遵循个体年龄和性别差异。比如说,女孩子通常在个子上要比男孩子矮些,为什么呢?这是男女两性生理上的差异,我们都能理解,因为她是女孩,和男孩子不一样。这种生理上的差别,意味着男孩与女孩有着不同的发展需要。孩子一定会长大,现在的男孩、女孩就是未来社会的父亲、母亲,所以,要根据这种差异规律从小培养他们的良好习惯,而不能因为今天的学习就忘记了她是女孩,忘记了她有她的需要。从这个意义上讲,习惯养成是非常具体的。

第二层次是人的全面发展。发展就是为了养成良好的素养,包括孩子的气质、能力等各方面,而不仅仅是知识的增长、学业成就的发展。联合国教科文组织指出,二十一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。这就要求我们在素质教育中,应该使受教育者身心和谐发展,使他们在思想道德、知识能力、身体心理等各方面形成一系列优



良的素质。这些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,即通过教育,培养少年儿童做人、做事、学习的良好习惯,逐步形成他们的健康人格,使他们在学校做一个有个性、会学习、知荣耻的好学生,在家庭做一个有孝行、会自理、担责任的好孩子,在社会做一个有教养、会共处、守公德的好公民。

第三层次是人的持续发展。我们现在的孩子没有意识到自己是生活在一个真实的社会里,而成人社会更是有意无意在构筑一个封闭的教育环境,把孩子们封闭起来培养习惯。在这种真空的、与社会隔绝的环境中,难以形成真实的、稳固的、良好的习惯,更不可能养成良好的社会公德和社会行为习惯。我们必须把社会本身看成一个真实的社会,把学校本身看成一个走向未来的过程,在真实的过程中培养习惯。

近年来,教育学、心理学都采用纯自然科学的方法,通过分解和定向来研究问题。这在认识一些现象的本质、在解决一些问题的时候是有用的,但是当学校、家庭、社会具体应用这些东西的时候,就不能孤立地把一些数据作为教育人或改变人的依据。比如说,如果认为教育就是考试,那么就会盯住孩子整天做“卷子”;如果我们把教育作为完整的人格培养去理解的话,则孩子就不仅需要学习,还需要与别人去沟通,需要遵守社会的公德,需要有社会责任感,要谦虚等等。所有这些习惯如果放在这样的一个背景下去理解,我们就会明白,好的学习习惯一定要养成,但是人也不能自私,还要帮助别人;不懂的时候要请教别人,但也不要随意打扰别人,不能说,我不会了,老师就要给我讲,你不给我讲,我就不高兴。习惯还要在特定的环境条件下使用。不能说,我有主动提问的习惯了,我就喜欢问问题,我就不管人家