

养成教育
YANG CHENG JIAO YU

教育，就是培养

习惯

上

——养成教育的方法与内容

林格 著

JIAOYU
JIUSHI PEIYANG
XIGUAN



清华大学出版社



教育，就是培养习惯（上）

——养成教育的方法与内容

林 格 著

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

教育, 就是培养习惯——养成教育的方法与内容(上)/林格 著. —北京: 清华大学出版社, 2007.11

(养成教育)

ISBN 978-7-302-16178-3

I. 教… II. 林… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第148532号

责任编辑: 张立红 姜 帅

封面设计: 古 手

版式设计: 孔祥丰

责任校对: 邱 丽

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社 地 址: 北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编: 100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机: 010-62770175 邮购热线: 010-62786544

投稿咨询: 010-62772015 客户服务: 010-62776969

印 刷 者: 清华大学印刷厂

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 205×185 印 张: 20.75 字 数: 287千字

版 次: 2007年11月第1版 印 次: 2007年11月第1次印刷

印 数: 1~15000

定 价: 30.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话: (010)62770177 转 3103 产品编号: 027078-01

前 言

养成教育，就是养成良好习惯的教育。

养成教育是管一辈子的教育，是教给少年儿童终身受益的东西。

习惯，往往起源于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。多一个好习惯，就多一份自信；多一个好习惯，就多一份成功的机会；多一个好习惯，就多一份享受生活的能力。好习惯常常让人受益终生，坏习惯往往使人深陷泥潭。

什么是习惯呢？

从个体层面看，习惯是个体后天习得的自动化了的动作、反应倾向和行为方式，它是条件反射在个体身上的积淀。从社会群体层面看，习惯是人们在长期生活中形成共同的、相对稳定的行为方式和反应倾向。

在基础教育阶段，大力推行养成教育，是中小學生德育教育最有力的抓手，也是素质教育中最基础、最根本、最重要的内容之一。

实施养成教育的最终目的：一是通过养成良好习惯，解放学生的大脑，以便学生学会学习，学会创造，提高成绩；二是健全人格，以便学生学会做人，健全心理，建立良好的自我概念。这同时也是素质教育的两大任务。

基础教育阶段是学生身心迅速发展又极具可塑性的阶段，应当紧紧把握住这个有利的施教时期，从学生行为习惯的培养入手，通过养成教育培养他们良好的文明习惯和传统美德，教会他们做人最基本的道理，不仅对他们当前的和谐发展起到很大的促进作用，也关系到他们今后的发展和终生幸福，而且对于整个中华民族的素



教育，就是培养习惯（上）

教育

就是培养习惯

质教育和文明程度的提高也会起到很大的推动作用。

《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》均明确指出，德育教育对于中小学特别是小学生更多的是养成教育，这是党中央、国务院对于在幼儿园、中小学阶段推行养成教育的明确要求。

结合我们近三十年的教育实践和研究，提出如下建议。

一、建议学校

第一，长期以来，《中小学生守则》和《中(小)学生日常行为规范》对于学生行为养成发挥了巨大的作用，但是，这已经不能满足素质教育发展的需要，我们建议在中小学养成教育课和养成教育活动中赋予它们新的时代内涵。

第二，养成教育应当具有自己独立的课程体系和教材，安排必要的课时，设置“养成教育课”和“养成教育实践课”。结合学校实际，针对养成教育的总体目标，制定符合本校的养成教育实施目标，分近期、中期、远期目标，然后再逐步实施，重点抓好行为道德习惯和学习习惯两个方面的教育。

第三，通过班集体的集中教育，充分发挥教师的创造力组织开展有关传统美德、文明礼仪等教育活动，让学生深入理解学校的文化要求，使养成教育摆脱单纯的说教、枯燥的训练，使学生乐于参与。

第四，突出“学会学习”这个核心习惯，切实改变学生学习状态，提高学生的学习成绩。行为习惯是道德习惯，学习习惯是智力习惯。

第五，以家长学校为载体，调动家长的积极性，通过家庭教育实验班等形式，更新家长观念，并配合学校开展养成教育特色活动，可以通过“家长委员会”、“家校通”等沟通机制，教师和家长要及时沟通，相互配



合，有针对性地对学生进行合作教育。

二、建议家长

从某一种意义上说，一切教育都将归结为养成教育。

而真正的教育，绝不仅仅是讲道理，传授知识，更不是开发孩子的智力，而是维护孩子的心力。就是用自己精神的力量去温暖、滋润孩子的心灵，然后，自然就会自觉地去引爆大脑的潜能，爱学习，会学习，学得好。

第一，学习科学的理论知识，提升自己的教育素养和教育状态。父母对孩子的教育应该随着时代的进步，越来越科学、系统、规范。要达到这一要求，可以多参阅一些与习惯相关的书籍和材料，更全面地了解习惯的含义、特征、分类等，形成自己优良的教育状态。

第二，多角度启发孩子。本书的一个特征是可以亲子共读。孩子们都喜欢听故事，选择本书中与习惯相关的故事或名人轶事，讲给孩子听，年龄大的孩子可以让其自己阅读，这种生动形象的教育比父母讲大道理要有效得多。

第三，父母要多和孩子交流，讨论各种社会现象。从侧面引导孩子正确认识习惯对人所产生的作用。对孩子的教育最好能在潜移默化中使其接受教育，父母最好避免“你一定要……”“你不……就会……”之类的命令、恐吓性的话语，而应以探讨、商量的口吻和孩子说话，将道理揭示给孩子。

第四，反思自己的教育习惯。言传身教是教育的逻辑起点，父母可以经常检查一下自身的习惯，或者让孩子来分析父母的习惯。

第五，配合学校的教育。父母应当尽力配合学校的教育，了解学校近期的工作重点，如果与孩子的习惯养成相关，应在家中强化孩子的习惯养成意识。



教育，就是培养习惯（上）

值得强调的是，无论是家庭教育，还是学校教育，做到一定程度就是文化，或者说，教育就是一种文化。这里虽不能准确地给文化下一个定义，但基本上可以确认的是，文化就是一种状态，一种情怀，一种意识，一种耕耘，一种生命对生命的对话与交流，一种忘我的情怀，一种综合，最后融会贯通之后，就是一种力量，对心灵产生影响与感召的力量。教育之所以是大智慧，就是因为它是一种文化。无形，但胜有形；无用，但大器天成。因此，实施养成教育的关键是，要有热情，要有情感的参与，要有灵魂，也就是说，要从文化的层面上来把握其真谛，否则很容易成为教条。

教育

就是培养习惯

目 录

第一部分 养成教育的基本理论

第一章 什么是养成教育.....	3
一、养成教育是培养好习惯的教育.....	4
二、养成教育是管一辈子的教育.....	4
第二章 什么是习惯.....	6
一、习惯的定义.....	7
二、习惯的特征.....	7
三、习惯的分类.....	9
第三章 人的行为模式和行为水平.....	11
第四章 养成教育的内容及其特点.....	14
一、养成教育的内容.....	15
二、养成教育内容的特点.....	15



教育，就是培养习惯（上）

教育

就是培养习惯

第五章 养成教育的关键期	18
一、小灰天鹅认“妈妈”	19
二、“关键期”	19
三、真实的案例	20
四、一些具体的关键期	20
五、三岁决定一生，养成教育也有关键期	22
第六章 养成教育与人格	24
一、人格	25
二、当代独生子女的“六小”	25
三、良好习惯是健康人格之基	27
四、培养习惯要以培养健康人格为目的	27
第七章 养成教育与人的素质	29
一、素质	30
二、习惯与素质	30
三、提高孩子的三大素质	31
第八章 养成教育的途径	32



第九章 养成教育的方法	34
一、突破法.....	35
二、榜样法.....	36
三、体验法.....	38
四、情绪疏导法.....	39
五、反复训练法.....	40
六、层次目标法.....	42
七、行为契约法.....	44
八、刺激控制法.....	46
九、父母言传身教法.....	47
十、家庭环境熏陶法.....	48
十一、代币法.....	50
十二、以好代坏法.....	52
十三、家校合作法.....	53
十四、家庭会议法.....	56
十五、持之以恒法.....	57
第十章 养成教育在家庭教育中如何贯彻	59
一、尊重孩子的主体地位.....	60



教育，就是培养习惯（上）

教育

就是培养习惯

二、以身作则，身教比言传更重要	61
三、营造良好的家庭环境	64
四、明确要求，贵在坚持	65
五、重视苗头，把握第一次	66
六、家庭内部保持一致性	67
七、讲究方法，具体情况具体对待	68
八、重视练习，不吝鼓励	69
九、必要时可实施惩罚，避免孩子随心所欲	70
十、有始有终，避免虎头蛇尾	70
第十一章 养成教育在学校教育中如何贯彻	71
一、充分发挥主导作用	72
二、树立起教师的威信	72
三、建立民主平等的师生关系	73
四、充分调动班主任的力量	73
五、尊重每一个孩子的天性	74
六、营造良好的校园环境	75
七、架起家校沟通的桥梁	75
八、与社会力量形成联动	76

XII



九、反思教育习惯.....	76
---------------	----

第二部分 养成教育的 14 项内容及操作

第十二章 诚信	81
一、内涵阐述.....	82
二、一个故事一堂课.....	83
三、亲子与师生的共同话题.....	94
第十三章 遵守规则	95
一、内涵阐述.....	96
二、一个故事一堂课.....	97
三、亲子与师生的共同话题.....	104
第十四章 责任	105
一、内涵阐述.....	106
二、一个故事一堂课.....	107
三、亲子与师生的共同话题.....	114
第十五章 计划周密、有条理	116
一、内涵阐述.....	117



教育，就是培养习惯（上）

教育

就是培养习惯

二、一个故事一堂课·····	118
三、亲子与师生的共同话题·····	124
第十六章 合作·····	126
一、内涵阐述·····	127
二、一个故事一堂课·····	128
三、亲子与师生的共同话题·····	144
第十七章 爱心·····	145
一、内涵阐述·····	146
二、一个故事一堂课·····	147
三、亲子与师生的共同话题·····	166
第十八章 追求效率·····	168
一、内涵阐述·····	169
二、一个故事一堂课·····	170
三、亲子与师生的共同话题·····	185
第十九章 学用结合·····	187
一、内涵阐述·····	188



二、一个故事一堂课·····	189
三、亲子与师生的共同话题·····	196
第二十章 善于思考·····	198
一、内涵阐述·····	199
二、一个故事一堂课·····	200
三、亲子与师生的共同话题·····	213
第二十一章 掌握终身学习的能力·····	215
一、内涵阐述·····	216
二、一个故事一堂课·····	217
三、亲子与师生的共同话题·····	223
第二十二章 创新·····	225
一、内涵阐述·····	226
二、一个故事一堂课·····	226
三、亲子与师生的共同话题·····	241
第二十三章 乐观自信·····	243
一、内涵阐述·····	244



教育，就是培养习惯（上）

教育

就是培养习惯

二、一个故事一堂课.....	245
三、亲子与师生的共同话题.....	260
第二十四章 毅力顽强	262
一、内涵阐述.....	263
二、亲子与师生的共同话题.....	275
第二十五章 成功	276
一、内涵阐述.....	277
二、一个故事一堂课.....	278
三、亲子与师生的共同话题.....	290

第一部分

养成教育的基本理论

