



中国青少年研究中心
少年儿童研究文库

中学生

良好习惯培养策略

孙宏艳 主编
李庆丰 等 编著



科学出版社

www.sciencep.com



中国青少年研究中心
少年儿童研究文库

中学生

良好习惯培养策略

孙宏艳 主编

李庆丰 等 编著



科学出版社

北京



内 容 简 介

习惯塑造性格,性格决定命运。但是,到了中学时期培养良好习惯是否已经来不及了呢?本书作为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”课题的重要成果之一,详尽而深刻地剖析了这一误区,提出了“中学阶段是又一个培养良好习惯的关键期”的鲜明观点,并提出了中学生习惯养成的具体策略。研究发现,当代少年的习惯状况如下:传统性习惯好,时代性习惯不足;重视私人性习惯,忽视公共性习惯;强调动作性习惯,忽视智慧性习惯。因此,本书将行为习惯培养的重点确定为时代性、社会性和智慧性三个方面,集结了五年研究之精华,从做人习惯、做事习惯、学习习惯三大方面入手,结合中学生身心发展特点寻求突破。

本书适合中学生家长、教育工作者及中学生群体,也兼及小学生的父母和老师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中学生良好习惯培养策略/孙宏艳主编;李庆丰等编著. —北京:科学出版社,2007

(中国青少年研究中心·少年儿童研究文库)

ISBN 978-7-03-020485-1

I. 中… II. ①孙… ②李… III. 中学生-习惯-培养-研究
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166568 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:赵德静 / 封面设计:来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年1月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2008年1月第一次印刷 印张:16 1/2

印数:1—5 000 字数:271 000

定 价:29.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新欣〉)

中国青少年研究中心·少年儿童研究文库编纂说明

为推动我国青少年研究事业的繁荣和发展,积累优秀的青少年研究成果,中国青少年研究中心自2000年起推出一项策划编纂、资助出版相关学术著作的科研计划。该计划共分三个系列,即“中国青少年研究中心·青年研究文库”、“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”和“中国青少年研究中心·青运史研究文库”。中国青少年研究中心力图通过长期的努力与投入,使三个文库均成为该领域品质卓越的科研品牌。

“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”的宗旨是:以优秀的科研成果,为少年儿童发展和少年儿童教育服务。本文库收入各类少年儿童研究方面的著作,其标准是学术性、原创性、实用性与可读性的和谐统一,作者一般为具有高级职称的专家学者。

“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”

编委会名单

主 任: 郝杰英

副主任: 徐文新 孙云晓 安国启

委 员: 郝杰英 徐文新 陆士桢

孙云晓 安国启 张先翱

刘秀英 孙宏艳 张纯颖

序

人生目标与智慧性习惯

进入 21 世纪的前 5 年里,关于习惯培养的重要性,已逐渐成为人们的共识。在这个良好的变化过程中,全国教育科学“十五”规划课题——少年儿童行为习惯与人格的关系研究,起到了积极的推动作用。因为该课题有全国各地数百所中小学和幼儿园参与研究,又有许多高水平的专家学者的强力支持,因而产生了一批受欢迎的科研成果。譬如,我的儿童教育 12 讲《习惯决定孩子命运》一书,仅在广州购书中心就畅销一万多册,这不能不说是一个奇迹。

然而,长期以来,人们对于习惯培养的认识存在一个很大的误区,即认为习惯的培养关键在幼儿园和小学阶段,到了中学阶段就无能为力了。“三岁看大,七岁看老”的古老民谚,也容易让人重视儿童期而忽略少年期。作为“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”的重要成果之一,课题组成员李庆丰等作者的专著《中学生良好习惯培养策略》,详尽而深刻地剖析了这一误区,提出了“中学阶段是又一个培养良好习惯的关键期”的鲜明观点。或许可以说,这是一部具有开创与建设意义的力作。

在有些人看来,重视行为习惯似乎就是培养日常生活的好习惯,诸如饭前便后要洗手、自己的事情自己做等等。这些日常生活的好习惯自然是需要培养的,但从课题研究开始,就做出了对当前少年儿童行为习惯状况的清醒判断,即传统性习惯好,时代性习惯不足;重视私人性习惯,忽视公共性习惯;强调动作性习惯,忽视智慧性习惯。因此,我们将行为习惯培养的重点确定为时代性、社会性和智慧性三个方面。也就是说,我们在课题研究中倡导,在培养良好传统习惯的时候注重时代性,在培养良好私人性习惯的时候注重社会性,在培养良好动作性习惯的时候注重智慧性。从更深入的层面上说,我们之所以将课题命名为“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”,就是以形成健康人格为目标来培养行为习惯的。我们的研究假设是:行为习惯的养成可以促进

健康人格的形成。

值得欣慰的是,经过5年的研究实验与广泛实践,我们的研究假设得到了有力的证实。不仅如此,我们还获得了许多重要发现,譬如张梅玲教授总结的习惯养成中的两个转化,即行为习惯的养成是一个从被动到主动再到自动的过程,其中,第一个转化即从被动到主动,采用快乐训练法较为有效;第二个转化即从主动到自动,采用主体体验是根本方法。我则总结出了习惯培养的“加减法”,即培养好习惯用加法,矫正坏习惯用减法。也就是说,好行为坚持越久,好习惯越牢,坏行为用递减的方法才能见效。

那么,《中学生良好习惯培养策略》一书的特别价值在哪里呢?

首先,作者论证了为什么说“中学阶段是良好习惯培养的又一个关键期”。

现代心理学的研究表明,人的某些具体素质和能力发展均具有关键期。所谓关键期,也称敏感期,是指个体在发展过程中有一段特殊的时候,其成熟度最适于学习某种行为。如0~6岁,是个体语言发展和感官发展的关键期,基本的口语表达能力在这个时期发展完毕;3岁前,孩子通过潜意识的“吸收性心智”吸收周围事物,3~6岁通过感官来分析、判断环境里的事物。2~4岁是孩子秩序发展的关键期。1.5~4岁是孩子对细微事物感兴趣的时期。2~6岁是孩子动作发展的关键期。2.5~6岁是社会规范发展的关键期。3.5~5.5岁是孩子读写发展的关键期。6~9岁是孩子文化发展的关键期,他们开始表现出想探究事物奥秘的强烈需求。3~7岁是孩子动作思维发展的关键期。

著名心理学家林崇德教授曾提出个人品德发展具有6个彼此联系的阶段:①零至一岁(婴儿期),主要是适应性时期;②一至三岁(幼儿期),是品德萌芽时期;③三至六七岁(学前期),是情境性品德发展时期;④六七岁至十一二岁(小学阶段),是品德发展协调期;⑤十一二岁至十四五岁(少年期),是动荡性品德发展时期;⑥十四五岁至十七八岁(青年初期),是品德发展开始趋于成熟的时期。其中,二岁半至三岁,五岁半至六岁,小学三年级、初中二年级,是儿童少年个性发展特别是品德发展变化的关键期,其成熟期一般出现在初三末到高二初。到了成熟期,每个人的品德结构和个性特点就基本定型了,会保持相对的稳定性。

之所以说“中学阶段是良好习惯培养的又一个关键时期”,除了上述品德发展规律的证明之外,这也是由中学生的认知和思维发展水平

决定的。第一,中学生感知觉的发展,使其习惯培养由个人向社会、由被动向主动、由外向内、由无意向有意的方向发展。第二,中学生记忆、想象和思维的发展,为其智慧性习惯的培养奠定了基础。

其次,作者提出了中学生良好习惯培养的具体策略,即从中学生的身心特点实际出发,从做人、做事、学习三大方面入手,在时代性、社会性、智慧性习惯培养中寻求突破。

我始终认为,中学阶段是人生中立志定向的关键时期。且不说古今中外的杰出人物,大都是少年立志成英才,即使再普通的人也需要确立人生的理想和奋斗的目标,因为理想是人生的太阳,而目标则是生命的轨迹。哈佛大学的一项25年的跟踪研究结果证明了这一点。

哈佛大学做过一项非常著名的关于目标对人生发展影响的研究,即对一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人,进行长达25年的跟踪研究。

调查之初发现,在接受调查的人群中,27%的人没有目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰但比较短期的目标;3%的人有清晰且长期的目标。

25年之后发现,目标状况不同的人,生活状况及分布现象差异悬殊惊人。

那些3%有清晰且长期目标的人,25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,他们一直朝着选定的方向不懈地努力。25年后,他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,其中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那么10%有清晰但比较短期目标的人,大都生活在社会的中上层。他们在25年后的共同特点是,那些短期目标不断被达到,生活状态稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管,等等。

那些60%目标模糊的人,25年后几乎都生活在社会的中下层,他们能够安稳的生活与工作,但都没有什么特别的成绩。

那些27%没有目标的人,25年来依然没有目标,他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活大都过得不如意,常常失业,需要社会救济,并且常常都在抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。

显然,有远大的理想与明确的目标,正是智慧性习惯的重要内容,也是每个中学生的必修课。我们的研究认为,与动作性习惯相比,智慧性习惯是一种较高水平的习惯,其内容有做事有计划、善于反思、在思

考中学习、追求创新、不墨守成规、与他人合作、遵守规则等等。智慧性习惯的形成比动作性习惯更复杂,更具有综合性,甚至需要信念与理想做支持。因此,智慧性习惯的培养过程要比动作性习惯艰难得多,需要的时间也更长一些。在中学阶段这个关键期里,重点培养智慧性习惯可谓正当其时,也是一个决定性的选择。

有位名人(切斯特菲尔德)说得好:“目标的坚定是性格中最必要的力量源泉之一,也是成功的利器之一。没有它,天才也会在矛盾无定的迷途中徒劳无功。”这是对我们每个人的忠告。

本书的主要作者李庆丰是北京工业大学教师,北京师范大学博士研究生,主要从事教育社会学和青少年教育研究,参与中国青少年研究中心“少年儿童行为习惯与人格的关系”等多项与青少年有关的课题,承担了本书第1~6章,第8~9章、15章的写作,并负责全书的框架设计及统稿。另外三位作者黄甜、倪霞玲、张庆鹏也分别有着社会心理学、发展与教育心理学的专业研究背景,均为北京师范大学心理学院的硕士毕业生,他们对家庭教育、家庭治疗、品德心理与青少年的社会性发展都有良好的研究和实践。其中,黄甜负责第10、11、14章,倪霞玲负责第7、13章,张庆鹏负责第12章的材料收集和初稿写作。

孙云晓

目 录

第一篇 良好习惯培养 贯穿人生全过程

第 1 章	中学阶段：又一培养良好习惯的关键期	3
1.1	习惯培养贯穿整个人生历程	4
1.2	中学阶段：又一培养良好习惯的关键期	9
1.3	中学阶段如何培养孩子的好习惯	12
	专栏：做智慧型的父母	17
第 2 章	暴风骤雨：中学生及其父母的身心发展特点	19
2.1	面对青春期子女——操心不已	20
2.2	面对中年期(更年期)的自我——烦恼不断	26
	专栏：当“焦虑期”的母亲遭遇“轻视期”的孩子	32
第 3 章	和风细雨：和谐亲子关系推动良好习惯培养	35
3.1	和谐亲子关系的首要责任在于父母	36
3.2	培养中学生良好行为习惯应遵循的基本原则	40
	专栏：父母该怎样对待“准青年”	46

第二篇 做人良好习惯的培养

第4章 孝敬父母有真爱——以孝敬父母为核心的

真爱良好习惯培养	51
4.1 孝敬父母	52
4.2 珍爱生命	57
4.3 善待他人	62
专栏：关爱父母也是孩子的一种责任	66

第5章 明辨是非讲诚信——以明辨是非为核心的

诚信良好习惯培养	69
5.1 诚实守信	70
5.2 明辨是非	72
5.3 知错就改	76
5.4 文明上网	81
专栏：向左成长，向右叛逆——十七岁少年的心理断乳期	84

第6章 独立自主敢负责——以独立自主为核心的

敢于负责良好习惯培养	87
6.1 独立自主	88
6.2 勇于承担责任	92
6.3 热心公益	96
专栏：美国中学生的义工活动	102

第7章 悦纳自我有自信——以悦纳自我为核心的

自信良好习惯培养	105
7.1 情绪饱满，悦纳自己	106

7.2 善于交流,敢于表达	110
7.3 积极参与,公平竞争	114
7.4 困难挫折,勇敢应对	117
专栏: 儿子的鱼	121

第三篇 做事良好习惯的培养

第8章 遵纪守法讲公德——以遵纪守法为核心的	
依规良好习惯培养	125
8.1 遵纪守法	126
8.2 遵守社会公德	132
8.3 讲究文明礼仪	135
专栏: 不妨来一点“换位”教育	140

第9章 做事有方高效率——以计划做事为核心的	
讲究效率良好习惯培养	141
9.1 做事有目标	142
9.2 做事有计划、有条理	147
9.3 善于管理时间	151
专栏: 成为优秀生的秘诀	155

第10章 友善团队乐合作——以团队意识为核心的	
合作良好习惯培养	157
10.1 告别离群,学会乐群	158
10.2 关心集体	162
10.3 合作交流	167
专栏: 人字的结构就是相互支撑	171

第 11 章 合理消费有理性——以勤俭节约为核心的

消费良好习惯培养 173

11.1 合理消费 174

11.2 勤俭节约 178

专栏：各国的“吃苦”教育 185

第四篇 学习良好习惯的培养

第 12 章 学习有方争主动——以学习有方为核心的

学习良好习惯培养 189

12.1 学习事，预则立，不预则废 191

12.2 工欲善其事，必先利其器 197

专栏：风平浪静无大鱼 202

第 13 章 敢于质疑善思考——以敢于质疑为核心的

良好习惯培养 203

13.1 敢于质疑 204

13.2 大胆想象 207

13.3 严密推理 210

13.4 求异求新 213

专栏：美国的创造性教育 218

第 14 章 学以致用勇实践——以学以致用为核心的

实践良好习惯培养 221

14.1 学以致用 222

14.2 注重体验 227

专栏：成功就是打磨自己 232

第 15 章 善于反思勤创新——以反思为核心的

创新良好习惯培养 233

15.1 善于反思 234

15.2 及时总结 238

15.3 勇于创新 242

专栏：尝试像天才一样思考 247



第一篇
良好习惯
培养
贯穿
人生全过程



第1章

中学阶段：又一培养良好习惯的关键期

我们知道人是一束习惯，这种习惯是日积月累养成的，我们又知道我们生在世上，实有许多大事业，等待我们去做。固然成绩与否，是靠我们聪明才力，但是，如果我们没有成功的习惯，我们的聪明才力，将无所施展。

——楚图南(中国现代教育家)

每瞬间，你看到孩子，也就看到了自己；你教育孩子，也就在教育自己并检验自己的人格。

——苏霍姆林斯基(前苏联著名教育家)



无论是从实际经验中,还是在自古至今的教育家、心理学家和思想家的论述中,一般都认为,幼儿期和童年时期是培养个人良好习惯的重要时期。某些行为习惯的培养或者某些不良行为习惯的纠正,如果错过了这一关键期和最佳期,要在以后再来培养和纠正,就显得特别困难。正所谓“江山易改,本性难移”。

那么,是不是过了幼儿、儿童期,以后要再来培养孩子的好习惯,就是不可能的呢?事实上并非如此,从习惯本身的层次结构及习惯培养的心理学机制来看,习惯的培养贯穿人生的全过程中,任何年龄阶段,个人都是可以培养良好习惯、矫正不良习惯的。在中学阶段,正是个体生理、心理发生突变的又一个关键时期,同样也是培养个人良好习惯的又一关键期。



1.1 习惯培养贯穿整个人生历程

如果从习惯本身的层次结构及习惯培养的心理学机制来看,习惯的培养是贯穿人的一生的。

1.1.1 习惯的层次结构^①

最新研究认为,习惯“是个人和社会群体中常见的活动模式,它包括自然的反应倾向、自动化的动作和稳定的行为方式”^②。根据习惯的这个定义及习惯的表现形式(外显性和内隐性),可以发现,习惯是有层次结构的,即行为层面的习惯、情感层面的习惯和思维层面的习惯。

1. 行为层面的习惯

是人在后天学习中获得的自动化的外显性动作习惯,比如,吃饭、走路、睡觉、穿衣、说话、刷牙、洗澡、看书、待人接物等等。人的这种自动化的外显性动作习惯,绝大部分都是个体通过后天的教育和训练得来的。它们是由成人社会先教给孩子,让孩子反复操练,随着时间的推移,孩子就能够非常熟练的表现出这些行为,达到不用思考就自然而然地依据环境表现出来。像这样的一些行

^① 习惯的层次结构理论是借鉴董进宇博士的观点。详见:董进宇. 培养真正的人. 海潮出版社, 2004:20-21.

^② 孙云晓. 张梅玲. 儿童就是培养好习惯——当代少年儿童行为习惯研究报告. 北京出版社, 2004: 434.