

如何培养孩子的好习惯

养成教育

YANG CHENG JIAO YU

关鸿羽 沈淑娥 著



中国卓越出版公司

北京市中小学教师教育思想
与教学艺术评价丛书

生 物 卷

李慎英 刘玉明 胡玉华 主编

北京教育出版社

责任编辑：董 斌
封面设计：付金红

养成教育

如何培养孩子的好习惯

关鸿羽 沈淑娥 著

中国卓越出版公司出版

新华书店总店北京发行所发行

北京市平谷县大北印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5 字数100千字
1990年4月第一版 1990年8月第二次印刷
ISBN 7-80071-213-3/G·114 定价：2.00元

后 记

做为北京市海淀区教育科学研究所德育教研室的主任，我从一九八六年开始参加并指导北京市羊坊店中心小学的德育实验（国家教委委托该校进行的德育整体改革实验）。经过三年多的实验，已经取得较大成绩，该校被国家教委评为“全国德育先进学校”，在实验组中成长起一批教育界的先进人物，其中有全国三八红旗手、北京市劳动模范、青年先进教师。十几家报刊、电视台、电台对该校的实验成果做了报导。实验过程中，一些省、市请我去做报告，并希望把报告内容撰写成书。为了满足大家的要求，我们写了这本书，也算是对这个实验的一个总结和纪念吧。

在写作过程中，我们参考了国内、外同行的研究成果，得到了中宣部常务副部长徐惟诚同志的关心，北京市教育局局长陶西平同志热情地为本书题辞。北京市海淀区教育局的同志们尤其是刘红燕和刘大军二位同志在实验中做了大量工作，羊坊店中心小学的教师们花费了辛勤的劳动。在出版过程中，又得到了中国卓越出版公司编辑同志们的热情帮助，在这里一并表示感谢。

本书从搜集、整理资料到写作，都是和我爱人沈淑娥同志合作完成的，这也算是我们爱情的结晶吧。

由于我们两人水平有限，错误之处在所难免，欢迎读者提出宝贵意见。

关鸿羽

一九九〇年春节于北京

习惯的力量是一种顽强而巨大的力量。

养成教育应当是每一位教师、每一位家长都能掌握的教育艺术。

養成教育是基礎
教育的重要環節
是改進德育的
重要方面

己巳年歲末 陶西平



序

余心言

我国古代第一部系统论述家庭教育的专著《颜氏家训》十分强调教育应当从小抓起。颜之推说：

“识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止，比及数岁，可省笞罚。”

“吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为，恣其所欲，宜诫翻奖，应诃反笑，至有识知，谓法当尔。驕慢已习，方复制之，捶撻至死而无威，忿怒日隆而增怨，逮于成长，终为败德。孔子曰：‘少成若天性，习惯如自然’是也。”

颜之推在这里提出了一个习惯的养成问题。我们知道，习惯的力量是一种顽强而巨大的力量。习惯一旦形成之后，没有十倍百倍的力量，很难加以改变。许多人的习惯，终其身也无法改变。俗话说，“江山易改，本性难移”。用唯物主义的观点去看，这里所说的“本性”当然不可能是与生俱来的，在很大的程度上，它也是与长期形成的习惯有关的。

不能把习惯都看成是保守的力量。许多重要的事情正是靠习惯的力量去完成的。足球场上，一球飞来，许多神速的反应并不是经过慎重思考，而是由“习惯性的动作”完成的。晨起刷牙，饭前洗手，这一类卫生习惯使人们一辈子受用。“今日事今日毕”的习惯使许多人夺得了更多的时间，也等于延长了自

己的生命。孔夫子的学问恐怕同他“每事问”的习惯分不开。诸葛亮侯的“神机妙算”同他“一生唯谨慎”的习惯不能说没有关系。有的人一事当前总是先想到他人，想到集体，而不是先替自己打算，有了这样的“思维定势”，道德品质自然高尚。形成了良好的习惯，为人处世，就会增大自己的自由度。所谓“从心所欲不逾矩”的境界是可以经过努力达到的。而沾染了满身恶习的人在社会上必然会处处感到别扭，感到压抑，别人不喜欢，自己也愉快不起来。

良好的习惯是可以养成的，习惯养成之后看上去“如自然”，但是养成的过程却并不是自然的。一些家长往往说“树大自然直”，并不符合自然的规律，更不符合人的成长规律。有些人确实在长大成人后变“直”了，改掉了幼时的某些恶习，但这是经过多少次痛苦的磨炼，碰了多少次钉子之后的结果，决不是“自然”的。为了使我们的后代在成长过程中少付一些不必要的代价，少走一些弯路，我们有必要认真研究一下如何帮助我们的子女、我们的学生养成良好习惯的学问。

关鸿羽同志用3年时间进行培养孩子良好行为习惯的教育科学实验，取得很好的效果。现在他根据自己的研究成果与沈淑娥同志合作写成了《养成教育》的专门论述。这对于我们的社会主义教育科学研究是一项值得重视的贡献，对于广大中、小学及幼儿教育工作者，对于广大家长都是有益的。

对于青少年的教育，一种流行的偏向是只重视智育（也有实际上是只重视分数而忽视真正的知识和才能的获得的）而忽视德育。以为只要有了本事就一定会有饭吃，拿钱多，生活好。其实这是不尽然的。旧社会曾经有多少才俊之士穷愁潦倒难展抱负！真为后代的幸福计，还需要使他们具备保卫人民

当家作主的社会主义制度的觉悟和本领。再有,还需要解决不能为人民做好事的问题,如果学了满脑子坏水,最后只能同这个社会格格不入,什么才干也没有用。对于这个问题,已经有一些同志开始注意了。另一个问题是,把德育也仅仅看作是有关知识传授的过程。德育确实离不开社会科学知识的传授。但是它不仅是知识的传授。道德作为一种行为规范,实际上离不开行为习惯的养成。现代教育的长处是学科各有分工,使每一门学科的教学能尽可能适合科学自身的体系和学生的认识规律。其弱点则在于容易发展到只见学科而不见人,而我们教育的任务则正是要培养人,培养德智体全面发展的人。每一位教师、每一堂课都各有分工,任务是很明确的。但是,人的全面成长,特别是良好的行为习惯的养成,究竟由谁负责呢?似乎不太明确。实际上这只能渗透而且必须渗透到各科教学之中去。否则就不可能很好地完成教学生怎样做人的任务。所以,养成教育应当是每一位教师、每一位家长都能掌握的教育艺术。如果有更多的人来自觉地从事这方面的实践,一定能够从更多的角度,总结出更丰富的经验,使我们得到更深刻的规律性认识。这应当不是一种奢望。

目 录

养成教育概述.....	(1)
什么是养成教育.....	(1)
什么是习惯.....	(2)
养成教育在德育中的重要地位.....	(2)
养成教育的重要意义.....	(5)
养成教育为学生成才打下坚实 的基础.....	(5)
养成教育是国家安定、社会进步 的有力保障.....	(7)
养成教育是一个国家文明程度 的标志之一.....	(9)
养成教育的内容	(13)
养成教育的内容要规范化	(13)
养成教育的内容要细目化	(26)
养成教育的内容要序列化	(27)
养成教育内容序列(一)	(32)
养成教育内容序列(二)	(36)
养成教育内容序列(三)	(45)
养成教育的基本方法	(54)
训练法	(54)
说理法	(58)

强化法	(63)
榜样法	(69)
氛围法	(72)
制约法	(77)
指导法	(81)
评价法	(83)
竞争法	(87)
活动法	(90)
自我教育法	(91)
疏导法	(94)
养成教育的途径	(97)
学校内部要一致	(98)
家庭内部要一致	(98)
学校教育与家庭教育要一致	(99)
学校、家庭与社会教育要一致	(101)
养成教育的“关键期”	(106)
养成教育的目的	(110)

附录一 小学生行为与习惯

现状调查报告	(111)
--------------	-------

附录二 小学生骂人情况调查报告

(133)

附录三 良好行为习惯培养方法

对比实验报告	(143)
--------------	-------

后 记

养成教育概述

什么是养成教育

所谓“养成教育”，就是培养学生良好行为习惯的教育。它往往从行为训练入手，综合多种教育方法，全面提高学生的“知、情、意、行”，最终形成良好的行为习惯。

人的道德行为有三个层次，最低层次是不自觉的行为，它需要靠外部的强制力量。这是因为此时学生的道德认识还不充分，道德情感还不稳固，还没有形成道德意志。例如，老师在场就守纪律，老师不在场就不守纪律。第二个层次是自觉的行为，它需要一定的意志努力，靠内部的自我监督。这是因为学生已有一定的道德认识，并有一定的道德意志，能够自我要求，自我监督，不需要外部监督，但尚需自己的意志努力。例如，老师不在时也能守纪律，但还需要自己控制自己，提醒自己。知道上课时随便说话、玩东西是不对的，但有时还需要经过自己的思想斗争。看到别人在课堂上说话，也想说，可又一想，好学生应该自觉守纪律，虽然老师不在，也要严格要求自己，于是控制了自己的行动。这种行为虽然属自觉行为，但还不是自动行为。最高层次是自动行为，既不需外部监督，也不需自己的意志努力，而是形成了习惯，这才是我们德育的最佳效果，它就是我们养成教育的重要目的——养成学生良好的

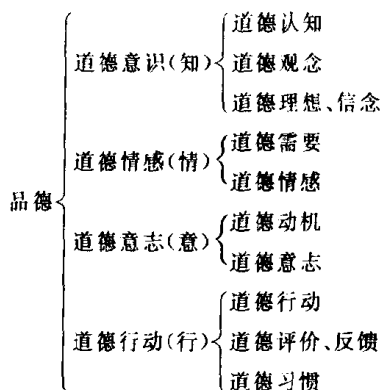
后者;对后者估计不足,就不能正确对待思想政治课教育的历史,也就不能科学地面向未来。因此,我们要用历史的观点、比较的观点和辩证发展的观点对待思想政治课教学中的失误与成就,从而对思想政治课学科建设,教师队伍建设和教学思想的发展及其美好前景充满坚定的信念,以这种信念来充实和提高自身的教学素质。

学习典型的教学经验和教育思想,最根本的方法是理论联系实际。要结合自身教学实际学习,结合学生实际学习,结合思想政治课面临的挑战和发展机遇的实际学习。思想政治课教学素质的提高也要讲学习、讲政治、讲正气,这是这一学科教学素质形成的特点。在学习过程中要防止教条主义、形式主义和花架子,要把握学习内容的精神实质,要以培养思想政治教育人格为核心,以开发和完善自身个性优势为重点学习和借鉴别人的教学经验和教育思想。

学习典型的教学经验和教育思想,需要学科意识和理论思维。思想政治课的学科教学观念和意识不仅要有政治性特征,同时要有社会性、人文性和实践性特征。只有把学科教学的政治性与其他特性统一起来,才能完美体现这一学科的教学科学性及其丰富美好的教育内容,才能形成精湛而有自身特色的教学风格和教学艺术。一个有精湛的教学艺术和有魅力的教学风格的政治教师,他不仅有博大的书本理论知识,更是一个有丰富教学知识的人,有教学天才和教学品味的人,有教学研究能力和改革创新能力强的人,有伟大教育人格和教育理想的人,是一个谦虚好学、永不满足于自己已取得的成果而不断开拓进取,攀登最高教学境界的人。

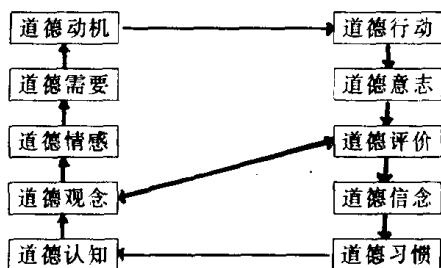
作者 1999年5月于北京

图一



德育过程,也是使品德成分相互作用的过程,它们互相依赖、互相作用、共同发展。但它又是一个有序的和逐步深化的过程,是一个由低到高,由浅入深的进程。在这个进程中,道德习惯是最终的结果。(见图二)

图二



从以上图中我们可以清楚地看到,道德习惯的形成是我们品德教育的结果,它在德育中占有非常重要的位置。只有认

① 注:图一、图二、引自光明日报出版社1987年4月版《教育心理学新论》(李镜流著)

识而没有行为习惯是不完全的教育。过去我们的教育受“左”的影响，整天唱高调，说得多，做得少，忽视了行为习惯的培养。可以说，在相当程度上我们只进行了认知教育，其弊病就是知行脱节，搞得学生们一个个都是只练嘴上的功夫，论讲道理，他们能讲得一套一套的，而行动完全不是那么回事。他们可以高喊“为共产主义而奋斗”，却不懂得应该尊敬父母。所以，光说不练的教育不是真正的德育，起码不是完善的德育。如果我们的教育最终不能对学生的行为发生影响，那我们的教育还有什么意义呢？所以我们要认清养成教育在德育中的重要位置，它是我们中、小学德育的一个中心环节。正如《中共中央关于改革和加强中、小学德育工作的通知》中所指出的：“德育对中、小学特别是小学生更多的是养成教育。”

叶圣陶说：“教育就是习惯的培养。”这是指养成教育的重要地位而言。养成教育虽不是德育的全部，但却是德育中最“实”的部分，是看得见、摸得着的，它是德育的“质”的指标。看一个学校办得好坏，只要看看学生的行为习惯，看看校风，基本情况就掌握了。要克服德育工作中的形式主义、空洞说教，就应抓住“养成教育”这个突破口，抓紧“养成教育”才能使学生成为言行一致、表里如一的人。

养成教育的重要意义

养成教育 为学生成才打下坚实的基础

一个人能否成才,是由多种因素决定的,但人的行为习惯如何,却是必不可少的因素。培养学生良好的行为习惯,首先要对孩子成人、成才有利。养成教育是提高学生修养、完善人格不可缺少的教育。过去我们讲“行为规范”,过多地强调了对他人、对社会的意义,学生有逆反心理,认为订出规范就是限制自己。其实,订出规范也是为了使养成良好的行为习惯,受益的不只是他人,也包括学生自身。对这一点,我们过去宣传得不够。

养成良好的行为习惯,对学生的成才会起到促进作用。我们在调查中发现,学生的成绩与他们的学习习惯是成正比的,凡是学习成绩好的学生,往往也是学习习惯好的孩子;凡是学习成绩差的学生,往往学习习惯都不好。在对三好生的调查中发现,三好生的习惯都是比较好的,而工读学校和少管所的青少年,几乎百分之百都有不良习惯。可见行为习惯与成人、成才是直接相关的。

从小养成良好的行为习惯,将会使学生受益终身,而养成

不良习惯是贻害无穷的。培根说：“习惯是一种顽强的、巨大的力量，它可以主宰人生。”在现实生活中，这样的例子太多了。有些从少管所出来的学生，受到教育，懂得了偷东西的害处，下决心不偷了，可一见到人家的钱包手就痒痒，也不知怎么回事，就把手伸到人家的兜里去了。原因是什么？就是养成了不良习惯，已成为定型性行为，改是很困难的。

不良习惯也会影响孩子的生活。某校校庆时，一个学生对小时的老师说：“我小时候没听老师的话，没养成好习惯，长大后在生活和工作中遇到了不少麻烦。”原来，他生活无秩序，东西胡乱放，为此经常和爱人吵架。一次晚上睡觉时，脱了袜子随便一扔，第二天早晨怎么也找不着了。上班开会时，他掏出手绢擦鼻子，可捂在鼻子上的却是一只臭袜子，搞得他狼狈不堪。人的行为习惯不好，直接影响自己的成长，往往给自己的形象造成阴影。现实生活中，个人习惯不良往往给人的感觉是修养差，直接影响自己在别人心目中的形象。这也会影响人际关系，是造成家庭不睦、邻里不和的直接原因，不良的习惯必然影响自己的学习和生活。

我们要重视对学生行为习惯的培养，首先要求学生生活讲秩序，什么东西放在什么地方要有明确规定。我们要求学生在家时大衣、书包都放在固定地方，晚上睡觉时，衣服、裤子、鞋、袜子也要放在固定地方，闭着眼睛都能穿好衣服。在学校我们要求他们书、本、铅笔盒要摆放整齐，连书包里的书本都要按当天课表顺序码放。对学生的衣兜，我们也有明确规定：上衣左上兜插钢笔，左下兜装手绢，右下兜装钱包，裤子兜装钥匙……。由于我们经常检查，严格要求，学生们生活很有秩序，这些习惯迁移到学习上，学生们学习也很有秩序，从而促