

■ 远方出版社

LIANGHAO XIGUAN

PEIYANG FANGAN

望子成龙教育书系

WANGZI CHENGLONG JIAOYU SHUXI



良好习惯培养

彭敏辉 编

方案

望子成龙教育书系

良好习惯培养方案

彭敏辉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

良好习惯培养方案/彭敏辉编. —2版.—呼和浩特:远方出版社,
2006.10

(望子成龙教育书系)

ISBN 7—80595—895—5

I. 良... II. 彭... III. 青少年—习惯—培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 127012 号

望子成龙教育书系 良好习惯培养方案

编 者	彭敏辉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	150
字 数	3500 千
版 次	2006 年 10 月第 2 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 7—80595—895—5/G·287
总 定 价	375.00 元(共 30 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

21 世纪是知识经济的时代,是高科技飞速发展的时代,是拥有无穷挑战的时代,也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。21 世纪各国综合国力的竞争,从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生,就是明日中国的栋梁。能否立足于新世纪,成为新世纪的主人和强者,关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力,能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期,应该及早认清自己,进行自我设计,有针对性地进行自我训练,全方位塑造自己。那么怎样才能全面、客观地认识自己,了解自己的优点和缺点,长处和短处呢?

《望子成龙教育书系》正是我们奉献给 21 世纪小学生的一份厚礼! 本丛书由中小学生必备的各种素质培

养方案组成,体系科学而周密,为你描绘了成材的总体蓝图。它会告诉你——你需要什么,你拥有什么,你如何进步,你怎样发展……它是你学习、生活的最好伙伴,是你成人成材的自助手册。

它不仅是学生的良师,更是广大教师们的好帮手。它所提供的素质培养方案,为教师们如何适应教学目标的转变而相应改进课堂教学,提出了许多宝贵的意见。各位教师,可以在教学的过程中,尝试通过这些方案,针对不同的学生,有意识地渗透我们的思想,寓教于乐,如此,则教师能够得到解脱,学生也以学为乐。我们相信这套教育方案一定会赢得教育者的认可,并取得良好的社会效应。

中小學生是未來的希望,明天的太陽。他們的未來就是我們的未來,他們的茁壯成長就是我們共同的期待。而教師,是燈塔,是航標,為學生們前進指引着方向。這套方案將使教師——辛勤的園丁,早日“桃李滿天下”,使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編者



目 录

第一章 习惯的奥秘

- 第一讲 驾驭它,你就是强者
——习惯·成长 (3)
- 第二讲 主宰人生的巨大力量
——习惯·成才 (8)
- 第三讲 最主要的东西学自童年
——习惯·成功 (12)
- 第四讲 少年若天性,习惯成自然
——生活像钟表一样有规则 (16)

第二章 养成良好习惯的方法

- 第一讲 从午夜啼哭说起
——如何养成良好睡眠习惯 (27)
- 第二讲 干干净净精神爽
——如何养成良好卫生习惯 (42)
- 第三讲 生命在于运动
——如何养成锻炼身体的习惯 (61)



- 第四讲 察言观行,能知其人
——如何养成文明礼貌的习惯 (68)
- 第五讲 远离压力,好像婴儿般自在
——如何养成良好的学习习惯 (71)
- 第六讲 当降落伞飘飘荡荡时
——如何改正不良习惯 (83)

第三章 良好习惯的培养

- 第一讲 往楼下扔东西,是小问题吗?
——习惯培养与社会进步 (101)
- 第二讲 狼孩学走路的启示
——培养习惯的关键期 (110)
- 第三讲 见贤思齐
——如何运用榜样示范法 (117)
- 第四讲 金屋里飞出金凤凰
——创造良好的班级环境 (128)
- 第五讲 “手把手”,才能肩并肩
——怎样做具体指导 (132)
- 第六讲 垒土筑坝与顺势引流
——强制与疏导并用 (136)
- 第七讲 给学生一把金钥匙
——怎样让学生自我教育 (142)
- 第八讲 各吹各的,难成曲调
——如何实现教育的一致化 (149)



第一章

习惯的奥秘



第一讲 驾驭它,你就是强者

——习惯·成长

本讲概要

- ★什么是习惯
- ★习惯在人生中的重要作用
- ★培养习惯是德育的中心

要培养良好的行为习惯,首先要弄清什么是习惯,习惯在成长过程中的地位。

习惯不是一般的行为,而是一种定型性行为。习惯是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式,它是人们头脑中建立起来的一系列条件反射,这种条件反射是在重复出现而有规律的刺激下形成的,并且在大脑中建立了稳固的神经联系,只要再接触相同的刺激,就会自然地出现相同的反映,因此是条件反射长期积累、反复强化的产物。这就是我们平常说的“习



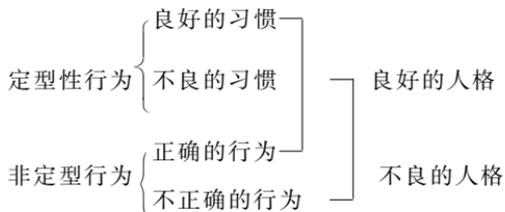
惯成自然”，从心理机制上看，它是一种需要，一旦形成习惯，就会变成人的一种需要，如果不这样，人就特别别扭，因而它具有相对的稳定性，具有自动化的作用，它不需要别人督促、提醒，也不需要自己的意志努力，是一种省时、省力的自然动作。例如，孩子早晨刷牙，如果是家长提醒他才去刷，这种刷牙只能叫行为，不叫习惯；如果孩子起床后连想都没想，自动地拿起牙刷去刷牙，假如不刷他就感到嘴里特别别扭，这种刷牙就叫习惯了。



小建议

从小事做起，逐步养成自己的良好习惯。

在研究中，我们发现人的行为，从方向上可分为良好行为与不良行为；从行为方式上可分为定型性行为和定型性行为。（如图）

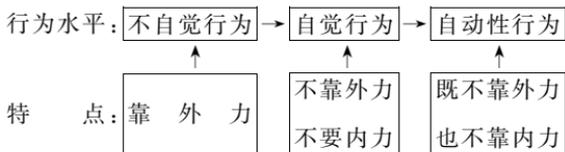




非定型性行为指的是非习惯性动作,这是我们经常遇到的一种情况,采取什么行动,主要靠意识支配,这种意识不是简单的训练产生的,而是靠长期的培养,靠道德的积累,靠思想教育。

定型性行为指的是习惯动作,是靠长期的培养和训练养成的。它是完善人格不可缺少的,是成才的基本条件之一。

研究中我们发现,少年儿童行为水平一般分为三个档次:最低档次是不自觉行为,它需要靠外部的强制力量;第二档次是较自觉行为,它不需要外部监督,但还需要自己的意志努力;最高档次是自动性行为,它既不需要外部监督和提醒,也不需要自己的意志努力,而一种定型动作——习惯。如图:



我们在教育中必须努力提高学生行为水平的档次,最后使学生养成良好习惯。培养学生的好习惯是我们的重要任务。

良好的行为习惯在学生成长过程中占有十分重要



的位置。我们要培养学生良好的道德品质不能不重视行为习惯的培养。学生品德结构一般来说由四部分构成。如图：



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。

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。只有认知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,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,学生们可以高喊“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。

金玉良言

大处着眼,小处着手。

叶圣陶说:“教育就是习惯的培养。”这是指行为习惯培养的重要地位而言。它虽不是德育的全部,但却是德育中最“实”的部分,是看得着的,它是德育的“质”的指标。抓紧行为习惯的培养,才能使成为言行一致、表里如一的人。可以说,在学校教育中德育是中心,而德育的中心是行为习惯的培养。这个问题不解决,就谈不上什么高水平的家庭教育。

你至少可以知道

- ☞ 习惯是人的一种定型性行为,具有相对稳定性、自动性
- ☞ 学生的良好习惯应从小事抓起,从现在抓起
- ☞ 真正的德育应该渗透到学生的行为习惯中去



第二讲 主宰人生的巨大力量

——习惯·成才

本讲概要

★良好的行为习惯对学生成才的作用

★行为习惯对学生日常生活的影响

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,首先要对学生成人、成才有利。培养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学生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。



小建议

时常检查一下自己的学习习惯,看它是否对学习有帮助。

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,学生的学习成绩与他们的学习习惯是成正比的,学习成绩好的学生,往往也是学习习惯好的学生;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。请看下面的调查数据:

各班考试成绩前五名同学的学习习惯情况统计表(共 85 人)

习惯情况 \ 习惯内容百分比	勤奋刻苦	专心学习	认真仔细	独立作业	虚心好学	勤于思考
好	76 人 89.4%	74 人 87%	75 人 88.2%	78 人 91.8%	79 人 92.9%	78 人 91.8%
中	9 人 10.6%	11 人 13%	10 人 11.8%	7 人 8.2%	6 人 7.1%	7 人 8.2%
差	0	0	0	0	0	0



各班考试成绩后五名同学的学习习惯情况统计表(共 85 人)

习惯百分情况 \ 习惯内容	勤奋刻苦	专心学习	认真仔细	独立作业	虚心好学	勤于思考
好	2 人 2.4%	2 人 2.4%	6 人 7%	2 人 2.4%	20 人 23.5%	3 人 3.5%
中	25 人 29.4%	28 人 32.9%	22 人 25.9%	29 人 34.1%	21 人 24.7%	17 人 20%
差	58 人 68.2%	55 人 64.7%	57 人 67.1%	54 人 63.5%	44 人 51.8%	65 人 76.5%

这个调查告诉我们,成才与否与习惯有直接关系,那学生就得加强良好习惯的培养。

培养良好习惯还不只是为了成才,更重要的是为了成人,在一定意义上说成人更为重要。有的学生讲文明、懂礼貌,人见人爱;有的学生流里流气,人见人烦。为人处事没有良好习惯是不行的。



专家指导

具有良好习惯,大则成才,小则成人。

事实说明,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,则贻害无穷。培根说:“习惯是一种顽强的巨大的力量,它可以主宰人生。”我们曾向某市的专家学者、劳动模范发了一封信,问他们在成