



中国青少年研究中心
少年儿童发展蓝皮书

主 编：孙云晓
张梅玲
副主编：孙宏艳

少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组编

儿童教育就是 培养好习惯

——当代少年儿童行为习惯研究报告

北京出版社

中国青少年研究中心
少年儿童发展蓝皮书



主 编：孙云晓
张梅玲
副主编：孙宏艳

少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组编

儿童教育就是 培养好习惯

——当代少年儿童行为习惯研究报告

北京出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童教育就是培养好习惯/孙云晓主编. —北京: 北京出版社, 2003
ISBN 7 - 200 - 05130 - 6

I . 儿… II . 孙… III . 儿童—习惯—培养 IV . B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 115879 号

**儿童教育就是培养好习惯
当代少年儿童行为习惯研究报告
ERTONG JIAOYU JIU SHI PEIYANG HAO XIGUAN
主编 孙云晓 张梅玲 副主编 孙宏艳**

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

河北省三河市天利华印刷装订有限公司印刷

*

787 × 1092 18 开本 26 印张 443 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 9 月第 4 次印刷

印数 10001-15000

ISBN 7 - 200 - 05130 - 6/G · 1761

定价: 39.00 元

编写委员会名单

主 任：郝杰英

副主任：孙云晓 张梅玲

委 员：郝杰英 孙云晓 张梅玲 孙宏艳

邹 泓 吴 凯 陆士桢 陈会昌

卜 卫 郑新蓉 刘秀英 杨长征

主 编：孙云晓 张梅玲

副主编：孙宏艳

撰 稿：罗国杰 孙云晓 孙宏艳

陈卫东 张梅玲 李庆丰

王丽霞 闫玉双 晏 红

序 言

公民道德建设与养成教育

罗国杰

在公民道德建设中，加强“养成教育”，培养和陶冶人们自觉地履行道德基本规范，提高公民的道德素质，是公民道德建设需要重视的一个问题。

养成教育的含义是什么呢？“养成”的本意是，通过培养而使之形成或成长。古人认为，“始生之者天也，养成之者人也。”人的本性是自然生成的，后天的教育和培养，则是要经过人的努力的。在这里，“养成教育”主要指对儿童和成人的道德教育和道德培育，使之能形成或养成优良的道德品质。

在中华民族的教育传统中，从来就十分关心道德品质的诱导、启迪、教育和培养。在古代，有所谓“蒙养”和“养正”教育。“蒙养”，又称“童蒙”，主要指对儿童的启蒙教育，它的内容，一方面是“识字”，另一方面是通过知识的学习，启迪儿童的道德观念，养成儿童的道德习惯。《周易·象传》说，“蒙以养正，圣功也”，意思是说，在童蒙的时候，加以正确的诱导、教育和启迪，这是圣人的功业，显示了对儿童教育事业的高度重视。“养正”，即涵养正直的品德，指对成人的为人处事、待人接物的道德要求，并通过教育和自我修养来陶冶个人的道德人格。

我们今天所说的“养成教育”，包括“蒙养”和“养成”两个方面。公民道德建设的主要目的，是要提高公民的道德素质，养成公民的道德习惯，改善社会的道德风尚，推动社会主义经济的健康发展。在公民道德建设中，不仅要使公民道德建设的“20个字基本规范”深入人心、家喻户晓，而且要使每个公民都能实践公民道德，把公民道德的基本规范，内化为个人的道德意志和道德信念，形成真挚的道德感情，并按照道德规范的要求去行动。经过持之以恒的“养成”教育，并通过潜移默化，把道德的基本要求，内化成为“人格”的一个部分，形成道德习惯，使之在面临各种道德选择的情况下，能够自觉地按照道德要求去行动。

“养成教育”的途径主要包括三个方面：家庭、学校和社会。就是要通过家庭、学校和社会各个方面的教育、启迪和引导，把道德规范的基本要求，转化为人们的道德感情和道德信念，形成鲜明的荣辱观念。“养成教育”的重点，是

要从幼小开始，日积月累、持之以恒、坚持不懈，时时处处进行道德教育和道德感化，“养育”并“形成”一种履行道德规范光荣、违背道德规范可耻的观念，凝聚为按照道德要求去行动的习惯。关于道德的基本规范，古人认为“必使其讲而习之于幼稚之时”。只有这样，才能“习与智长、化与心成，而无扞格不胜之患也”。这就是说，在儿童时期，就要对他们进行道德教育，要随着年龄和智慧的增长，使基本道德规范逐渐成为人们的思想与品性。“习以成性”，说的就是这个道理。

在公民道德建设中，家庭教育占有重要的地位。中国古代的思想家们，都十分重视家庭教育，“家训”、“家教”成为中国古代优良道德传统的一个重要部分。历史上的许多古圣先贤、仁人志士之所以能够为国家、民族做出不朽的功勋，都与从小受到的“家训”、“家教”有着密切的关系。孟母、岳母教子的动人事例，一直为人们所传颂。做父母的要以身作则，身体力行，时时处处严格要求自己，并能从身边的小事做起，教育、引导儿童按照道德规范去行动。

学校教育在整个“养成教育”中居于核心地位，是“养成教育”的重中之重。一方面，学校教育是承接家庭教育和社会教育的纽带；另一方面，学校教育又是以上两者的基础。在现代，学校教育还应当包括学前教育，因为学前教育已经成为学校教育的一个前提。

在学校教育中，我们必须克服因各种原因而出现的种种压力，克服“重智轻德”的倾向。从小学开始，就要明确地把培养学生的思想品德作为重要的目标。从进入小学到高中毕业的12年时间，是养成教育最重要的时期。古人正是把这段时期，视为道德养成的关键时期。如果在这段时期内，能够懂得道德的基本规范，形成明确的荣辱观念，培育出真挚的道德情感，养成良好的道德习惯，就能够在以后的学习、教育和自我锻炼中，成为一个有道德的人。

青少年时期，从思想道德层面来看，的确犹如“一张白纸”，可以画出最新最美的图画。而且，一旦形成了正确的道德观念和道德情感，就能够在思想上产生一道坚固的道德防线，对于一切不道德的思想、观念和一切假、丑、恶的腐朽思想，就能自觉地加以抵制，并在这种斗争中锻炼自己识别善恶的能力，提高自身的道德水平。大学时期，是一个人的世界观、人生观和价值观形成的重要时期，在大学教育中，要把道德教育提高到理性认同的高度，力求在“知行统一”和“理论认识与身体力行相统一”上下功夫，使道德教育同大学生的成才紧密结合起来。

在道德建设的养成教育中，社会（包括各种不同的单位）教育也有着特殊的地位。要形成浓厚的道德舆论氛围，培育强烈的褒贬力量。对于道德的行为，

人人都能见而赞扬，誉为光荣；对于不道德的行为，处处都能受到贬斥，视为耻辱。从而形成一种履行道德规范高尚、违背道德规范可耻的社会风气。

道德养成教育是学校与教师的重要责任。两年前颁布的《公民道德建设实施纲要》中明确规定，“学校是进行道德教育的重要阵地”，“要科学规划不同年龄学生及各学习阶段道德教育的具体内容，坚持贯彻学生日常行为规范，加强校风校纪建设”。最近颁布的《关于深入贯彻党的十六大精神，进一步加强公民道德建设的意见》中，对学校的道德教育，更明确地提出“要把道德建设贯穿到从幼儿园、小学、中学到大学的整个国民教育体系，渗透到课堂教学、学校管理、课外活动等各个环节，科学规划道德教育的具体内容，引导学生养成良好的行为习惯”。每一个教育工作者，都要“以身作则”、“教书育人”，只有自己率先履行公民道德的要求，做一个有道德的教育工作者，才能成为“塑造美好心灵”的灵魂工程师。

（作者系中国伦理学会会长、中国人民大学教授）

目 录

序言：公民道德建设与养成教育

背景篇

第一章 有良好的习惯才会有良好的素质

3

一、问题的提出	4
(一) 坏习惯是不文明行为的“病根”	4
(二) 德育失误造成知行脱节	6
(三) 素质教育呼唤习惯养成	7
二、研究的意义	10
(一) 培养良好习惯是形成少年儿童健康人格的基础	10
(二) 培养良好习惯是全面建设小康社会的奠基工程之一	12
(三) 培养良好习惯是国际交流的迫切需要	14
三、研究的方法	15
(一) 本课题为应用基础研究	16
(二) 本课题的研究重点	17
(三) 本课题研究的原则与方法	19
四、研究的主要目标	29
(一) 通过研究证明本课题提出的基本假设	30
(二) 将习惯培养细化为可操作性的原则与方法，并逐步推广使用	30
(三) 总结推广习惯培养的成功经验	30

专栏 习惯养成成为人格发展奠定坚实基础

31

第二章 前人关于习惯的思想与研究概述

34

一、古代思想家、教育家关于习惯的思想	34
(一) 我国古代思想家、教育家关于习惯的思想	34
(二) 国外古代思想家、教育家关于习惯的论述	45
二、近现代思想家、教育家关于习惯的论述	48
(一) 我国近现代教育家、思想家论习惯	48
(二) 国外近现代思想家、教育家论习惯	50
三、当代心理学关于习惯的研究	56
(一) 行为主义心理学的有关研究	56
(二) 人格心理学的研究	64

专栏 习惯是有层次的

66

发现篇

第三章 发现之一：当前少年儿童的 8 个主要良好习惯及其特点

73

一、从总体上看，当前少年儿童行为习惯的基本状况良好	74
(一) 在当前少年儿童已经养成的行为习惯中，以良好行为习惯为主	74
(二) 父母、教师对少年儿童所具有的行为习惯，总体上持正面的、积极的评价，且具有较高的一致性	79
(三) 少年儿童所具有的良好习惯反映了其基本素质和能力的主要方面，体现出全面发展的特点	82
(四) 在少年儿童身上具有一些富有时代气息的良好行为习惯	92

二、当前少年儿童具有的 8 个主要良好习惯	94
(一) 勇于表现自己.....	94
(二) 生活比较有序.....	95
(三) 待人有礼貌.....	96
(四) 喜欢交往.....	96
(五) 做事遵守规则.....	97
(六) 爱护环境.....	97
(七) 敢提问题, 敢于发表见解.....	98
(八) 喜欢新事物.....	98
专栏 智慧性习惯的培养	99

第四章 发现之二: 当前少年儿童的 7 个主要不良习惯

103

一、当前城市少年儿童仍存在许多不良习惯需要改进	103
(一) 父母如是说.....	103
(二) 教师的坦言.....	105
(三) 少年儿童的自我评价.....	107
二、当前少年儿童存在的 7 个主要不良习惯	109
(一) 喜欢依赖别人.....	109
(二) 任性, 做事经常以自我为中心.....	113
(三) 害怕承担责任.....	116
(四) 在交往中容易伤害别人.....	120
(五) 不爱劳动.....	123
(六) 在消费中盲目、攀比、炫耀.....	126
(七) 学习不爱刻苦钻研, 常常被动学习.....	130
三、分析	133
(一) 传统性习惯好, 时代性习惯不足.....	133
(二) 强调动作性习惯, 忽视智慧性习惯.....	134
(三) 重视私人性习惯, 忽视公共性习惯.....	135

专栏 学校进行自我责任心培养的 10 个方法

137

第五章 发现之三：习惯培养的核心目标是培养健康人格

141

一、超越时空的人类基本道德价值与良好习惯	141
(一) 真爱——人类生存的答案	142
(二) 负责——成功人生的摇篮	152
(三) 诚信——和谐社会的桥梁	155
二、良好习惯的养成是培育健康人格的重要内容	158
(一) 习惯养成的心理机制	158
(二) 良好习惯是构成健康人格的基础	168

专栏 习惯能够预见一个人的未来

173

第六章 发现之四：习惯养成要符合自身特点

175

一、习惯养成的共同性	176
(一) 习惯的几个概念与含义	176
(二) 习惯养成的阶段性	178
(三) 习惯养成的整体性	181
二、习惯养成的差异性	184
(一) 不同类型习惯的差异	184
(二) 不同文化习惯的差异	186
(三) 习惯养成的个体性	188
三、习惯养成的趋向性	190
(一) 外控性和内控性的结合	190
(二) 在意识与无意识之间的转化	193
四、习惯养成的时代性	196
(一) 习惯养成具有时代特点	196
(二) 当代社会要求的新习惯	198

专栏 品德的最大特点就是实践

201

第七章 发现之五：习惯养成是人与环境的互动 204

一、习惯养成是人与环境互动的结果	204
(一) 习惯养成是人与环境互动的结果	204
(二) 良好习惯的养成需要创建良好的生活环境	205
二、习惯养成的文化性	209
(一) 习惯是社会文化的产物	209
(二) 习惯是个体对社会规范的内化	212
三、习惯养成重在主体性的发挥	215
(一) 习惯形成的前提——对“教育”的理解	215
(二) 习惯形成的核心——主体性的发展	217
四、习惯养成是一个动态的实践过程	219
(一) 习惯养成是一个实践过程	219
(二) 习惯养成是一个动态过程	221
专栏 把握孩子成长的重要契机	222

结论篇

第八章 结论之一：习惯培养的四个重要原则 229

一、习惯培养的关键期原则	229
(一) 幼儿时期是培养少年儿童行为习惯的关键期	229
(二) 活动是培养少年儿童行为习惯的保证	232
(三) 对教育的启示	237
二、习惯培养的差异性原则	237
(一) 生理上的差异	238

(二) 个性结构上的差异	239
(三) 认知风格上的差异	241
(四) 智力上的差异	242
三、习惯培养的一致性原则	244
(一) 宏观的角度	244
(二) 微观的角度	247
四、习惯培养的整体性原则	247
专栏 好习惯是一生的财富	249

第九章 结论之二：习惯与发展的四对关系 254

一、习惯培养与个体发展的关系	255
(一) 个体发展与行为习惯养成具有内在一致性	255
(二) 良好习惯是个体成功人生的助推剂	259
二、习惯培养与家庭养育、家庭幸福的关系	262
(一) 良好习惯的培养是家庭养育的重要内容	262
(二) 孩子良好习惯的养成影响到家庭幸福	265
三、习惯培养与学校教育、学风和校风的关系	272
(一) 培养良好习惯是学校教育的重要内容和责任	272
(二) 培养良好习惯与培育优良学风、校风是相互建构的 过程	273
四、习惯培养与社会文明、社会进步的关系	277
(一) 社会文明的内涵及表现	277
(二) 文明社会在于文明主体素质的培养与不断提高	278
(三) 习惯之于社会文明与进步是一把双刃剑	280
专栏 人格培养从点滴习惯做起	282

建议篇

第十章 儿童行为习惯的塑造与矫正方法

287

- 一、让小闪光点形成大光圈——行为习惯培养法 (1): 正强化 ... 290
- 二、不必每次进步都表扬——行为习惯培养法 (2): 间歇强化 ... 292
- 三、暂且维持不适宜行为——行为习惯培养法 (3): 区别强化 ... 294
- 四、拿好行为“购买”奖励——行为习惯培养法 (4): 代币制 ... 297
- 五、契约面前亲子互惠——行为习惯培养法 (5): 行为契约法 ... 299
- 六、正反训练总相宜——行为习惯培养法 (6): 反向链锁 301
- 七、从源头改造不良因素——行为习惯培养法 (7): 刺激控制 ... 303
- 八、好孩子能吃眼前亏——行为习惯培养法 (8): 自我控制 306
- 九、春雨润物细无声——行为习惯培养法 (9): 渐隐 309
- 十、解开困扰行为的纽扣——行为习惯培养法 (10): 合理情绪疏
导 312
- 十一、温柔地冷落孩子——行为习惯培养法 (11): 负惩罚 316
- 十二、让孩子感到厌恶——行为习惯培养法 (12): 正惩罚 319

专栏 要求 激励 欣赏

322

第十一章 给学生父母的 17 条建议

325

- 一、习惯培养要尊重儿童的主人地位 325
- 二、习惯养成要注重第一次 328
- 三、习惯培养要按层次进行 332
- 四、父母对孩子的要求要具体 335

五、习惯培养要找好突破口	336
六、习惯培养需要必要的训练	340
七、习惯培养要提倡孩子的自我教育	342
八、家庭内部要保持一致性	344
九、主动与学校沟通配合	349
十、言教应深入浅出, 生动形象	353
十一、身教比言教更重要	356
十二、营造健康和谐的家庭环境	359
十三、让孩子在体验中养成好习惯	363
十四、给孩子找个同龄榜样	367
十五、习惯培养需要父母的威信	369
十六、必要的惩罚是习惯培养的辅助手段	373
十七、习惯培养要避免随心所欲	375
专栏 参与——塑造儿童健康人格的必由之路	377

第十二章 给教师的 11 条建议 382

一、尊重学生, 建立平等的师生关系	382
二、重视孩子的感情	384
三、要有一颗公正之心	386
四、培养好习惯不能改变孩子天性	387
五、引导孩子相互欣赏	389
六、“授人以鱼”不如“授人以渔”	392
七、架起沟通的桥梁	395
八、培养好习惯需要良好的环境	397
九、引导学生自觉遵守规章制度	399
十、爱教师更爱真理	401
十一、在反思中培养好习惯	403

专栏 习惯已成为我人格的一部分

407

第十三章 营造少年儿童成长的良好社会环境 ——给社会和社区的建议

411

一、社会媒介环境与少年儿童成长	411
(一) 协调媒介与少年儿童的关系	412
(二) 规范和改善媒介内容, 发挥媒介对少年儿童良好道德行为习惯养成的引导作用	415
(三) 制定少年儿童媒介保护的政策、法律, 完善少年儿童媒介保护的技术	416
(四) 主动积极地开展对少年儿童的媒介教育	418
二、社会观念环境与少年儿童成长	419
(一) 要完整地理解教育	420
(二) 形成社会公正、全面的学校评价观	421
(三) 重新定义“成功”和“好孩子”、“好学生”的标准	423
三、社区微环境与少年儿童成长	424
(一) 建设良好的社区文化环境	424
(二) 构建有利于少年儿童健康成长的社区监护和支持系统	426
专栏 北京市中小学生日常行为规范 (2003 年 2 月)	427

第十四章 讨论与小结

432

一、习惯的定义问题	432
二、习惯的分类问题	435
三、习惯培养的关键期问题	437
四、习惯是否压抑创造性问题	438
五、习惯的评价问题	439
六、习惯培养与传统的关系问题	440
七、习惯培养与少年儿童德育的关系问题	441
八、习惯培养与公民道德建设问题	442

九、小结	443
(一) 习惯是自动化了的动作、行为方式和反应倾向	443
(二) 习惯是能力的生长点	443
(三) 习惯是个体思想品德的载体	444
(四) 习惯是个体社会化的重要标志	444
(五) 习惯是实现人可持续发展的动力源泉	445
专栏 习惯形成的最高机制是内化为个人需要	445
后记	448