



大夏书系：教师专业发展

王晓春 著

习惯的 养成与改变



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



大夏书系
教师专业发展

王晓春 著

习惯的 养成与改变



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

习惯的养成与改变 / 王晓春著. —上海: 华东师范大学出版社, 2015.7

ISBN 978 - 7 - 5675 - 3857 - 3

I. ①习 ... II. ①王 ... III. ①中小学生—习惯性—能力培养 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 161236 号

大夏书系·教师专业发展

习惯的养成与改变

著 者 王晓春
策划编辑 李永梅
审读编辑 卢凤保
封面设计 奇文云海·设计顾问

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京季蜂印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
插 页 1
印 张 14
字 数 208 千字
版 次 2015 年 11 月第一版
印 次 2015 年 11 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 3857 - 3/G · 8472
定 价 35.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前言

preface

2013年4月初，我收到某出版社赠阅的一本书：《如果我当教师》——叶圣陶先生著作精选。书中特别吸引我的是叶先生对于培养良好习惯的论述，这个问题太重要了。叶先生关于“教育就是养成良好习惯”的观点，无论是在过去还是在当今，一直在教育界有巨大的影响。总有人在强调“养成教育”的重要性，教育者几乎“言必称习惯”，而我对习惯问题也困惑了很多年，于是我边读叶先生的文章，边写读书笔记，陆续写了20几则笔记发在网上，竟引起了教师网友的热议。到4月底，我就停下来了，感觉深入不下去了。2014年初，我又读到一本书——《习惯的力量》（我在网上查到并购买的），美国查尔斯·都希格著。这本书的特点是从脑科学的角度对习惯进行了深入探究，而且书中有很多科学实验和社会生活方面的真实案例。我很受启发，觉得脑子又启动了。还是老办法，边读边写读书笔记，一则一则发在网上，和老师们讨论。一直讨论到6月份，笔记写到了60几则，这时候，华东师范大学出版社的编辑看到了这些笔记来约稿，我就想，我也许可以把这些讨论内容作为研究习惯问题的阶段性成果整理成一本书，于是动手整理（包括之前有关习惯的文章）。这大致就是本书的成书过程。

有关习惯的文章，无论是书籍、报刊还是网络上都有很多，可谓汗牛充栋。浏览一下，你会发现这些文章在思维方式上惊人地相似，少有例外，不说一个模子刻出来的，也差不多。

1. 这些文章总是以主要篇幅强调习惯的重要性，然后列出若干必须培

养的习惯，至于如何培养这些习惯，一般都说得很简略。问题在于，习惯重要这件事无人不知，作者列举的种种良好习惯也往往是无人不晓，作者所阐述的培养习惯的原则大家更是耳熟能详，所以这类文章实际上并没有提供什么新信息，作者说的，都是教师们早就知道了的，而教师们真想知道的，作者却没说。我见到的很多关于习惯的文章，甚至成本的书，都是这样。这是一种官员的思维方式和表达方式——先强调某事重要，然后布置任务，至于如何完成，那是你的事。

2. 这种文章给人的感觉，好像对象都是一张张白纸，可以在上面任意写字作画，想培养什么习惯，就变戏法一样培养出来了。实际生活完全不是这么回事。即使是一年级的小朋友，也已经有一大堆既定的习惯，谁都不是一张白纸。因此当教师打算培养学生习惯的时候，首先就面临一个问题——如何处理学生的原有习惯。这些原有习惯如果与教师的目标相一致，那当然好，省事了，然而事实上学生的原有习惯与学校的培养目标好多都是不一致的，这样一来就很难办：你是用新习惯“挤掉”老习惯，还是用新习惯“覆盖”老习惯，抑或先“清除”老习惯再“建立”新习惯？这是三种不同的思路，做法也不同。但是我们很少见到有人这样讨论问题，人们谈到习惯的时候，往往是一副“如入无人之境”的样子，好像学生都先把自己的心理打扫得干干净净的、空空荡荡的，等着教师来“培养”似的。这说来非常可笑，然而你看那文章的口气，真就是这样的。

3. 有关习惯的文章多是讲培养好习惯的，而在实际生活中，教师更多地遇到的是如何矫正学生不良习惯的问题，系统研究这个问题的文章较少，一般都是在讲个别“问题生”的教育中有所涉及。我还见到不少高中教师大谈如何培养学生的好习惯，令人哑然失笑。都高中了，有多少学生会认真服从你的“培养”？多是做样子，有的连做样子都拒绝。所以你会发现很多关于习惯的文字都有抒情的性质，是在那里表达教师的主观愿望，听起来很不错，没有办法操作。

4. 这些文章中的所谓习惯，都是一刀切的，凡是好习惯，人人都应该如此。事实上这是不全面的。有些习惯是可以和应该统一的，但也有些习惯是允许个性化的，没必要统一起来，统一了说不定还有害处。习惯的个

性化问题，也是一个很重要的研究题目，然而这方面的讨论很少。

5. 这些文章还有一个非常突出的特点——不讨论，不介绍反对的意见，不质疑自己的观点。事实上，关于习惯的几乎每一个公认的看法都是可以质疑的，有了质疑，认识才能深入。可惜我们见到的有关习惯的文章几乎都是“宣讲式”的，像领导作报告一样，像教师给学生讲课一样，我说的就是对的，你要做的就是落实，照我说的做。都是官样文章，没有研究的味道，没有科学探讨的氛围。

如果说我这本书有什么特点，那就是我在竭力避免上述几种毛病。我不敢说已经克服了上述毛病，只能说，我朝这个方向努力了。

我说的网上讨论，指的是在 K12 中国中小学教育教学网和班主任之友两个网站上的讨论。感谢这两个网站的管理者，感谢参与讨论的老师们。特别是海蓝蓝 2895(以下简称“海蓝蓝”)、一阵风 990(以下简称“一阵风”)、关注体验、yanghaijian、Coolcatcafe、星辰 1553(以下简称“星辰”)、晨曦中的陈锡(以下简称“陈锡”)、小熊 9612(以下简称“小熊”)、泥潭等老师，其发言给了我不少启发。

王晓春

2015 年 8 月 13 日

目 录

contents

辑一 教育就是“养成好习惯”吗？

一种对教育的通常理解 >> 3

教师最好别念念不忘“培养习惯” >> 6

当心患上“习惯培养强迫症” >> 8

“习惯成自然”的说法有多大用处？ >> 10

如何讨论培养习惯的问题 >> 12

辑二 习惯究竟是什么？

思维在上面，习惯在下面 >> 23

“你的大脑无法分别好习惯和坏习惯” >> 30

“习惯从来都不会消失”？ >> 32

习惯与成瘾 >> 39

习惯与梦游 >> 41

习惯好 ≠ 能力强 >> 43

各种习惯的相关性 >> 45

海蓝蓝老师论“习惯链”“习惯链开关” >> 46

辑三 如何从不同视角给习惯分类？

硬习惯与软习惯 >> 51

好习惯与坏习惯 >> 54

群体性习惯与个人习惯 >> 56

外控型习惯与自觉习惯 >> 60

临时习惯与长久习惯 >> 63

生产性习惯与非生产性习惯 >> 66

学习习惯、思维习惯与一般生活习惯形成和运作的机制是否相同？ >> 67

记忆习惯 >> 71

思维习惯 >> 73

留心学生的购物习惯 >> 77

辑四 习惯是怎样形成的？

行为“组块化”——习惯形成的基础 >> 81

重复是习惯之母 >> 83

习惯的“回路” >> 85

渴求奖赏——形成习惯的关键 >> 89

习惯：培养的，养成的，生成的，预设的 >> 92

习惯与禀性 >> 96

习惯与行为 >> 101

辑五 怎样培养好习惯?

- 培养好习惯的三种策略 >> 107
- 培养新习惯的“黄金法则” >> 110
- 培养好习惯：“所以然”比“当然”更重要 >> 112
- 工业思维对培养好习惯有负面作用 >> 115
- 培养习惯与训练动物的区别 >> 121
- 粗与细 >> 128
- 减式强制 >> 129
- 好习惯与视野 >> 132
- 培养好习惯要避免书生气 >> 135
- 核心习惯 >> 138
- 关于学习习惯的培养 >> 141
- 在高中慎提“培养”习惯 >> 143

辑六 怎样改变不良习惯?

- 改变习惯的两种思路 >> 149
- 改变习惯的“黄金法则” >> 151
- 改变习惯需要意志 >> 155
- 改变习惯需要决心 >> 157
- 改变习惯需要群体力量 >> 160
- 改变习惯需要信仰 >> 162

- 找到不良习惯的“关键点” >> 164
- 找到不良习惯的“诱惑拐点” >> 166
- 强制中的自愿 >> 168
- 危机是重塑习惯的契机 >> 171
- 用记录法改变不良习惯 >> 173
- “相反习惯训练”疗法一例 >> 176

辑七 案例分享

- 幼儿不听话 >> 181
- 幼儿爱发脾气 >> 185
- 幼儿拿钱花，拿别人东西 >> 188
- 中学生做事拖拉，爱迟到 >> 195
- 中学生坚决不做值日 >> 197
- 培养学生背英语单词的习惯 >> 210
- “弄假成真”的习惯培养法 >> 212

辑 一

教育就是“养成好习惯”吗？

我不主张教师总把“培养良好习惯”挂在嘴边，更不希望教师把教育的任务完全看成“养成良好习惯”。这种说法，从一个角度说，是过分夸大了教师的作用，好像你能掌控学生的习惯、掌控学生头脑中的“化学反应”似的，所谓“先生之志则大矣”；从另一个角度说，这种定位又有些狭隘了，因为教育的任务显然不是“养成良好习惯”所能完全涵盖的。

一种对教育的通常理解

1. 原来“教育”这个词儿，如果解释得繁复，几本书未必说得完；简单的解释，一句话就可以说尽，就是“养成好习惯”。

（叶圣陶：《如果我当教师》，杨斌选编，教育科学出版社，2012年5月第1版，第56页）

2. 教育是什么？往简单方面说，只须一句话，就是要养成良好的习惯。

（同上，第123页）

3. ……无论哪一种能力，要达到了习惯成自然的地步，才算我们有了那种能力。不达到习惯成自然的地步，勉勉强强的做一做，那就算不得我们有了那种能力。

（同上，第61页）

4. 教任何功课，最终目的都在于达到不需要教。

（同上，第75页）

5. 儿童是最容易受影响的，要使他们受到的影响全是好的，最有效的办法是教师以身作则……

（同上，第196页）

6. 老话说：“不以规矩，不能成方圆。”我以为从小孩的坐正站直到舞蹈家的练基本功是同类的事，都是“以规矩”；成为有礼貌的孩子跟成为具有高度艺术的舞蹈家是同类的事，都是“成方圆”。

（同上，第131—132页）

7. 教育工作者的全部工作就是为人师表。

（同上，第206页）

“一句话就可以说尽”，叶先生这话说得很满，没留什么余地。换句话说，教育 = 养成良好习惯。上面这些话，可以说是叶圣陶先生教育思想的纲领，非常清晰，形成了三句话的公式：

教育就是养成习惯→养成习惯的主要方法是教师以身作则→所以教师的全部工作就是为人师表。

你会发现，这正是我国教育迄今为止的主流理念，我们对于教育，通常还就是这样理解的。中小学教育者每天在忙什么？就是在那里“立规矩”，训练学生的习惯，而一旦出现问题，校长首先想到的则是师德教育。这很合乎叶先生的思想，既然教育者的全部工作就是为人师表，那么工作没做好也就是教师为人师表不够。

愚以为这条思路问题不少，如果不加以厘清和超越，我国的中小学教育会一直停滞下去，很难有大的进步。

教育的本质是促进学生德智体诸方面的发展，把教育窄化为“养成习惯”，会带来一系列问题。“发展”是开放的，它只提出一个方向，并不确定发展成什么样子，而“养成良好习惯”则容易走向封闭：先锁定某些习惯是良好的，学生培养出这些习惯，就行了。另外，“养成习惯”特别容易导致教师中心的管理主义和训练主义，因为教师可以很方便地把自己主观决定的任何措施都说成是为了“培养良好习惯”，这就给行为主义大开了方便之门。叶先生把“成为有礼貌的孩子跟成为具有高度艺术的舞蹈家”看成“同类的事”，就明显是行为主义观点，但事实上并不是这样的。而如果我们把教育的目标确定为促进学生发展，就比较容易尊重学生的主体性，因为发展到什么程度是学生自己的事情，学校不过帮助而已，这样教师的定位也就比较合理了。教师中普遍存在的对自己的作用估计过高的问题，与叶先生这样的定位有关。

虽然叶先生强调养成良好习惯的关键是教师以身作则，然而事实上学生生活与教师生活性质相差甚多，很多事情教师没有办法给学生做出榜样。上课听讲，教师是讲课者；完成作业，教师是判作业的；考试，教师是阅卷的；个别谈话，教师可以训学生，学生无法训老师；讲礼貌，学生

见到老师要先问好，教师就不必先问候学生……这样，以身作则的说法在很多方面其实很难落实，于是教师想培养学生的习惯，只好转向“立规矩”——检查评比，奖勤罚懒。教师恰好给学生做了个“顶头上司”的样子，而学生想学这个“榜样”暂时没法学，因为他是被管理者。

“教育工作者的全部工作就是为人师表”，这么说问题就更大。首先，这一下子就把教育工作道德化了，非常容易导致对专业技术的忽视。事实上，多年来教师素质的主要问题是不够专业，可是我们的判断却总是“师德不够”，因而没完没了地进行师德教育，遇见点事就急忙提高教师的“觉悟”，检查教师是否爱学生爱得不够。给人的感觉，教师并不是一种职业，而是一种修养，你的主要任务是“严格要求自己”，不说当圣人，起码也要做“完人”，否则你如何“为人师表”？愚以为这种要求过高了，不切实际，给教师造成了极大的心理压力。世界上很少有处处能做他人榜样的人，教师也都是凡人，非要拔高，只好作假，所以“以身作则”这句话，最后给人印象最深的竟是一个“做”字，做好多姿态给人看。

再有，养成习惯也好，以身作则也好，都有明显的教师中心倾向，这里特别缺乏“了解学生”这一环节。就是说我不管你是什么学生，你都要养成教师指定的那种好习惯，或者你要学习教师的光辉榜样。这正是一刀切的思想基础，肯定会削弱甚至忽视学生的主体性。

我希望读者不要误会，我不是反对培养良好习惯，我也不反对教师以身作则，我的意思只是，这些本来正确的想法应该放在合适的位置上，在一定限度内起作用，而不要把它们绝对化。语曰“超越真理一步就会走向谬误”，而上述理念，超越得太多了。

2013年4月14日

教师最好别念念不忘“培养习惯”

所谓真实的习惯，是指“诚于衷而形于外”的表里如一的习惯，是指非常稳定的、几乎自动化的、无须假以思索的习惯。这种习惯，不大可能完全是靠权威要求和外部训练形成的。它往往是“培养”“养成”“生成”“预设”等各种因素互动、整合，最后形成的一个结果。它是化合物，或者换个说法，它是一种人的遗传信息与早期教育、学校训练共频的现象。也就是说，如果我们学校的行为训练恰好和学生的个性特点、家庭教育倾向发生了共频共振，那就能够形成教师希望得到的习惯，反之就不能。你的训练不能引起学生灵魂深处的共鸣，他就只好在表面行为上顺从，或者干脆就反抗。

但这么一来问题也就来了。一个孩子一个个性，谁知道他的“预设”是什么呀？如果总是担心学校的训练无法引起学生的共鸣，那还要不要培养良好习惯？干脆放任自流得了。显然不能如此。学校是一个组织，任何一个组织都得有大家共同遵守的规则，否则无法正常运转。你共鸣也罢，不共鸣也罢，对不起，该遵守的规矩，你必须遵守。

愚以为解决这个矛盾的办法很简单，就是教师该干什么干什么，但要放弃幻想。学校尽管去创定和执行适当的规则，但不要打着“培养习惯”的旗号，也不要幻想这些东西一定能内化为学生的真实习惯。能形成良好习惯，很好；不能，教师也不必焦虑，因为这并不是学校所能完全掌控的。比如，我是语文老师，我希望学生养成查字典的习惯，我就经常在课上训练，等到学生毕业后，有的果然形成了查字典的习惯，甚至保持终生（其实这种学生比例并不大），有的则一出校门就再也不摸字典了。我能说

对于后一种人我的教育失败了吗？我能说后一种学生是“两面派”吗？不能，因为我本来也没承诺此事能形成每个学生的真实习惯。

所以我不主张教师总把“培养良好习惯”挂在嘴边，更不希望教师把教育的任务完全看成“养成良好习惯”。这种说法，从一个角度说，是过分夸大了教师的作用，好像你能掌控学生的习惯、掌控学生头脑中的“化学反应”似的，所谓“先生之志则大矣”；从另一个角度说，这种定位又有些狭隘了，因为教育的任务显然不是“养成良好习惯”所能完全涵盖的。

2013年4月13日