



学生不良生活习惯 与行为的预防与矫正新概念

主编：邱长鹏 张红蕾 魏玉霞



西藏人民出版社

新世纪青少年身体健康教育新概念
XinShiJiQingShaoNianShenTiJianKangJiaoYuXinGaiNian

学生不良生活习惯与行为 的预防与矫正新概念

西藏人民出版社

2001. 9

《新世纪青少年身体健康教育新概念》

编 委 会

主 编：邱长鹏 张红蕾 魏玉霞

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 军	马丽萍	王永红	王 东
卢 刚	付 强	白 蕊	李玉梅
吕文芝	任丽萍	张红梅	张广明
苗喜云	尚燕杉	郑守亮	钟子荣
姜 永	梁 丽	蒙 军	傅治国

目 录

第一篇 行为习惯的形成和矫正	(1)
第一章 行为是怎样形成习惯的	(3)
第二章 矫正不良行为习惯的基本原理	(8)
第二篇 攻击性行为习惯及矫正	(19)
第一章 打人	(24)
第二章 咬人	(29)
第三章 用物砸人	(34)
第四章 骂人或诅咒	(38)
第五章 独霸专横	(41)
第三篇 情绪性、依恋性行为习惯及矫正	(47)
第一章 情绪性行为	(49)
第二章 依恋性行为	(57)
第四篇 不良饮食行为习惯矫正	(65)
第一章 挑食	(67)
第二章 好吃零食	(70)
第三章 不卫生的饮食行为	(72)

第五篇 酒瘾及其矫正	(75)
第一章 饮酒、酗酒与酒依赖	(77)
第一节 基本概念	(77)
第二节 饮酒成瘾的表现	(79)
第二章 酗酒的危害	(83)
第一节 消化系统并发症	(83)
第二节 心血管系统并发症	(84)
第三节 血液与免疫系统并发症	(84)
第四节 营养及代谢并发症	(85)
第五节 酗酒对生殖及内分泌系统的影响	(86)
第三章 戒酒须知	(88)
第一节 循序渐进, 坚持不懈	(88)
第二节 现代戒酒治疗康复方法	(90)
第四章 酒依赖的预防	(92)
 第六篇 烟瘾及其矫正	 (93)
第一章 吸烟对健康的影响	(95)
第一节 香烟烟雾中的有害成分及毒性	(95)
第二节 吸烟引起的危害	(98)
第二章 吸烟对青少年身心的危害	(106)
第一节 我国青少年吸烟的现状	(106)
第二节 吸烟对青少年身心健康的危害	(110)
第三节 影响青少年吸烟的因素	(113)
第四节 对青少年吸烟行为的干预	(116)
第三章 关于被动吸烟	(121)
第一节 什么叫被动吸烟	(121)
第二节 被动吸烟的标记物	(123)
第三节 被动吸烟的危害	(124)

第四章 吸烟与疾病	(132)
第一节 吸烟与心血管疾病	(132)
第二节 吸烟与呼吸系统疾病	(142)
第三节 吸烟与消化系统疾病	(157)
第四节 吸烟与脑血管疾病	(162)
第五节 吸烟与泌尿系统疾病	(165)
第六节 吸烟与血液病	(170)
第七节 吸烟与内分泌、新陈代谢疾病	(172)
第八节 吸烟与外科疾病	(174)
第九节 吸烟与口腔疾病	(177)
第十节 吸烟与耳鼻喉科疾病	(181)
第十一节 吸烟与眼科疾病	(184)
 第七篇 电视成瘾及其矫正	(187)
第一章 不良影响	(189)
第二章 原因	(191)
第三章 矫正方法	(192)
 第八篇 电脑综合症及其预防	(195)
第一章 “人机对话”与“人人对话”	(200)
第二章 预防“电脑综合症”	(203)
 第九篇 网络成瘾及其矫正	(205)
第一章 网络成瘾的分类	(207)
第二章 网络成瘾的特征	(208)
第三章 网络成瘾者自述	(209)
第四章 网络成瘾如何处理	(211)

第十篇 电子游戏成瘾及其矫正	(213)
第十一篇 迷信及教育指导	(221)
第一章 中学生迷信心理分析	(223)
第二章 求神与求己	(226)
第三章 抵制迷信活动的教育途径	(230)
第十二篇 毒瘾及预防、治疗	(233)
第一章 面目狰狞的毒品	(235)
第一节 罪恶之花——罂粟	(236)
第二节 百草之王——大麻	(240)
第三节 百毒之王——可卡因	(242)
第四节 毒品新魔——化合物	(244)
第二章 中国的瘾君子群落	(247)
第三章 毒品的预防	(251)
第一节 药物的预防	(253)
第二节 人的预防	(253)
第三节 从社会环境上预防	(256)
第四章 戒毒与戒毒所	(258)

● 第一篇 ●

行为习惯的
形成和矫正

第一章

行为是怎样形成习惯的

当你打开此书时，一定急于找到矫正孩子身上存在的不良行为习惯的具体方法吧？不过你若想成功地使用本书所提供的方法，就应该首先了解行为是怎样产生并形成习惯的。只有掌握了这方面的知识，才能准确预测和有效控制孩子不良行为的出现，以便更好地培养孩子形成你所期望的行为习惯。

孩子的行为习惯，无论是正确的，还是错误的，一般来说，都是他们在与周围人和事物相互作用的过程中学得。在此过程中，他们既要能对成人和同伴的行为作出反应，又要注意其他人对自己行为的反应，逐渐学会以他人能够接受或喜欢接受的行为方式来对待周围的人或物。例如，当你的宝宝第一次学着他人的样子说“拜拜”或做出“再见”的摆手动作时，你可能欣喜若狂地去抱他亲他。而这些正是宝宝所乐于接受或渴望得到的态度和举动。因此，这对孩子的行为便起到了强化的作用。为了再次获得你的亲昵，孩子会重复说“拜拜”或者做出摆手的动作。

为什么有的孩子会养成一旦愿望得不到满足就大肆哭闹的习惯呢？其中一个主要的原因，就是由于最初孩子提出某种要求时，父母不答应，而孩子一哭闹，父母便随之妥协，赶快满足孩子的要求。这样就强化了孩子的哭闹行为，使他体验到哭闹这一着很灵验，会反复使用这一“武器”要挟父母，以满足自己的多种欲望。

事实表明，任何一种行为都是受到不断的强化而逐渐固定下来的。一种行为受到强化的次数越多，其出现的频率就越高。这是许多习惯形成的一般规律。

奖励是强化的形式之一，其强化效果十分显著。例如，一个人由于工作勤奋努力，获得了精神上或物质上的奖励，那么在多数情况下，他会更加勤奋努力，把工作做得更好。这些奖励就是他勤奋工作的强化物。相反，如果工作环境中没有这些强化因素，干好干坏一个样，就会使相当一部分人失去工作热情，不仅工作效率会降低，甚至还会出现旷工，要求调动工作等情况。成人如此，幼儿更是如此。这是因为，幼儿时期的行为还不可能完全由理想道德或责任感等等来支配，其心理发展的水平决定他们的行为要更多地受到具体、直接刺激物的支配。对于某种行为能否多次得到外部刺激的强化，是幼儿衡量自己的行为是否妥当的惟一标准。所以，奖励能够对幼儿的行为产生重要的影响。

心理学家们发现，如果幼儿的某种行为出现之后立即受到奖励，那么，这种行为很快就会重复出现。一般说来，任何奖励都是积极的强化，无论对幼儿学习什么都很有效。适合奖励幼儿良好行为的奖品或奖励形式是很多的。例如：①满足幼儿物质需要的强化物有食物、玩具、零用钱等；②满足对爱和尊重等心理需要的强化有亲吻、抚摸、拍拍头、增加对他们的注意等；③满足孩子对荣誉和承认等精神需要的强化有口头表扬、戴小红花、评好孩子、打分数等；④满足外出活动需要的强化有带孩子逛公园、逛商店、拜访亲友和参观各种展览等；⑤满足孩子学习需要的强化有买一本新书，讲一个新故事，给一种新物品让孩子探索等等。总之，凡是孩子喜欢的事物都可以作为强化物。然而，在实际生活中，许多家长只偏重于食品和玩具方面的奖励，好像孩子只喜欢吃和玩，并不了解孩子在

【第一篇 行为习惯的形成和矫正】

尊重、承认、学习和探索等方面同样有着强烈的需求。

强化固然是塑造儿童行为的重要手段之一，但这只是就总体而言的。在具体实施强化时，还必须了解强化效应和掌握强化技术，只有这样，你才能按照自己的期望去规范儿童的行为。那么，怎样才能做到最有效地强化孩子的正确行为呢？

第一，强化要及时。比如，当睡觉前你的孩子给你拿来拖鞋，你当即表示高兴或赞许，那么第二天晚上，他就有可能重复这一行为。反之，如果你当时正和妻子谈话或做其它事，没有对孩子的行为作出积极反应，事过之后才想到应该有所表示，这就延迟了强化时间，孩子的这一行为就难以得到巩固。这表明把握强化的时机在强化过程中是十分重要的，假若你能对孩子的正确行为做到每次出现，每次奖励，实行连续性强化措施，将是十分有效的巩固初始行为的方法。如果孩子的行为出现了一段时间之后，你才去强化，则由于行为和强化之间相隔时间较长，不仅达不到强化效果，还可能使其它插入的行为受到强化。例如，妈妈训练四岁的珍珍自己整理屋子。一天上午，珍珍把玩完的积木装入盒子，放回桌子上。对此妈妈感到非常高兴。中午吃饭时，妈妈把孩子的进步告诉了爸爸，爸爸下班回来，给珍珍买了她非常喜欢的手帕。可是在进门之前爸爸并不知道珍珍刚才和姐姐吵过架，就把手帕交给了她。这样一来，奖品就不能起到强化整理屋子这一行为的作用，却强化了吵架行为，起到了相反作用。那么延缓性强化是不是就毫无价值了呢？也不是，它与连续强化相比，优势在于取消强化后，行为能够较持久地保持。而连续强化往往在取消强化后，行为会很快消失。因此，将两种强化形式配合起来使用效果最好。当孩子初学某种行为时，可使用连续强化，逐渐转换为延缓强化。当行为形成习惯后，就可以撤销强化。

第二，尽管奖励是强化的一种有效形式，但是，如果选用

的强化物不是孩子所喜欢或渴望得到的，那么，这种奖励就不能起到强化行为的作用。假如你的孩子不喜欢吃巧克力，而你却用巧克力奖励他自己穿衣服的行为，那么，这一行为就不能因此而得到巩固。这就要求你在日常生活中，一定要留心观察孩子喜欢什么，渴望得到什么，然后把它们当作强化物。

然而，在运用孩子喜欢的强化物时必须适量，否则同样会失去强化作用，这就需要注意两个问题：

首先，同一种奖励不宜连续多次使用。例如，一位父亲对他六岁的儿子说：“如果你在幼儿园能得到小红花，每个星期日爸爸都骑摩托车带你出去玩”。最初，由于孩子渴望乘坐摩托车出去玩，所以，他在幼儿园表现很好，争取到了小红花。后来坐摩托车的瘾过去了，他宁可在家里干活也不愿出去了。因而他就不再努力急取小红花了。可见，多次使用同一种奖励方式，就会失去强化作用，而经常变换奖励方式，孩子的良好行为才能得到巩固。

其次是奖品数量不宜过多。因为奖品的多少并不与强化程度成正比。如果奖品过多，可能还会减弱甚至失去其作用。例如：爸爸对孩子说：“如果你今天能得到小红花，爸爸再给你买‘杏子蜜’。”而孩子却说：“爸爸你看，上次你奖给我的‘杏子蜜’还没吃完，今天我不得小红花也行。”所以，当孩子能够按照你的指示完成某一任务或者当他在愿望得不到满足时，能够控制消极情绪，你不必给他太多的奖品。

强化并非只有奖励这一种形式。一种行为出现之后，不遭反对，被别人接受，这种被肯定和承认也是一种强化。假如孩子随地乱扔东西，你默默地替他整理了，你认为这是孩子小，不懂事所为，没必要批评他。可是孩子却可能认为他的行为是正确的，会继续为之，久而久之就养成了不爱整洁的生活习惯。孩子的相当一部分不良习惯就是这样形成的。

有人可能会问，我的孩子做错事时，我表示反对了，而且还对他进行过严厉的批评，可是为什么他还是一犯再犯呢？这是因为你批评他的同时，也给了他注意。而注意对儿童来说也是一种强化行为的有效形式。如果他正想通过自己的不良行为引起你的注意，而你给了他。尽管是严厉批评的注意，他也很喜欢。就像我们喜欢玫瑰花一样，尽管它带刺。如果孩子并不是为了引起你的注意，那么适当的批评还是有效的。

强化并非都是有意识进行的，有些完全是我们在不知不觉的言语和行动中强化了孩子的不适当行为。不少孩子之所以喜欢模仿电影与电视中的武打动作或反面角色的言行，就是因为他们模仿时常常引起周围人的哄笑，甚至喝彩。殊不知这是孩子渴望得到的一种注意，因而强化了他们的这种模仿行为。

模仿是幼儿学习行为的重要途径。许多行为，包括不良行为并非是孩子的独创，而是模仿加改造的产物。如果孩子生活在批评的环境中，他就学会指责；如果孩子生活在敌意的环境中，他就学会打架；如果孩子生活在艰苦的环境中，他就学会忍受；如果孩子生活在公平的环境中，他就学会正义；如果孩子生活在赞许的环境中，他就学会自爱；如果孩子生活在互相承认和友好的环境中，他就学会尊重和友爱。家长、教师、同伴和其他模范人物对幼儿来说都具有楷模的作用。研究表明，地位高的人易被孩子模仿；与孩子性别和年龄相似的人其言行易被模仿；敌对的、进攻性的行为最容易被模仿；受奖行为较之受罚行为被模仿的可能性要大。

总之，任何行为习惯，无论是正确的，还是错误的，都是受到周围人或事物的强化后形成的。强化的种类和形式很多，其中奖励的强化作用最为显著。越是孩子渴望的事物，其强化作用越大。在与周围环境中的人和事物相互作用的过程中，孩子主要是通过模仿学习对人和事物进行反应的。但这种模仿并非机械的，它要受到主观意识的改造。如何改造，则取决于各种强化因素的综合作用。

第二章

矫正不良行为习惯 的基本原理

1. 消除强化

从行为形成的原理看，孩子的所作所为，如果受到周围环境中人或事物的强化，就逐渐固定下来，并形成习惯；如果得不到强化就会逐渐消失。幼儿某种不良行为反复出现，就说明受到了某些环境因素的强化。那么，要想杜绝这种行为，就必须消除其强化因素。例如：一些爱哭闹的孩子，越是哄劝，他就哭得越起劲。反之，无论他哭闹得多么厉害，周围的人都装作听不见，不去理睬他，孩子哭闹一阵，自知没趣，便会停止。其道理就是他的行为没有得到注意的强化而自行消退了。所以，对孩子的不良行为不给予注意是一种有效的矫正方法。

然而，在多数情况下，我们往往是无意识地强化了孩子的不良行为。因此，我们不容易一下子就找出强化因素，必须认真观察，仔细分析，才能找到。

2. 控制环境因素

有一位心理学家说：“人是环境之子”。的确，环境对幼儿各种行为的产生和习惯的形成起着十分重要的作用。这是因为环境本身具有激发和抑制各种行为产生的功效。例如：把孩子的玩具或其它用品放在很高的地方，孩子自己难以拿到，每次用时，都需要家长的帮助，这就激发和强化了孩子的依赖行为。又如，你虽然不愿意让孩子每天看电视，可是电视机放的

位置却很低，孩子自己就能打开。这就会强化孩子看电视的行为。再如，有的家长虽然反对孩子随地吐痰，可家里又不设痰盂，有痰吐到外面很不方便。这样孩子就可能在屋里吐痰。

对幼儿园来说，如果室内空间太小，就可能引发幼儿之间推搡打架行为；如果玩具太少就会引起抢夺玩具的行为。因此，当发现孩子产生了某种不良的行为习惯时，应该首先检查一下是什么环境因素造成的，而不应该一味责备孩子。多数情况表明，一旦改变了行为赖以产生的环境，这种行为自然会消退。

因此，预先有目的、有选择地控制环境因素，就可以预防某些不良行为的产生。例如：有些抽烟的家长害怕孩子也养成抽烟的习惯，但是自己又戒不掉，怎样才能使孩子不染上抽烟习惯呢？

第一，不能随便放烟，否则孩子很容易找到，抽起来方便就会强化抽烟行为。

第二，控制孩子的零花钱，不给他创造买烟的条件。

第三，与孩子的其他亲人、朋友沟通，让他们共同来控制上述因素。

第四，如果孩子年龄较大，能够听懂道理，就要告诉他吸烟的危害，使他主动抵制吸烟。

做到了以上四个方面，孩子就不易养成抽烟习惯了。

再如，要防止青少年犯罪率的上升，也可以通过控制环境来实现。一项很有效的措施就是把他们的空余时间，剩余精力充分利用起来，开展形式多样，丰富多彩的文化娱乐活动。这样可以使他们的空余时间有意义地度过，使他们的剩余精力以健康的方式释放出来，因而减少犯罪条件和机会。

总之，预先控制环境，可以防止不良行为的产生；通过改变环境，可以扭转顽习固癖。

3. 减缩行为的三维度

我们知道，任何一种行为都有三个维度，即行为发生的次数、持续时间和强度（行为表现出的剧烈程度）。我们要塑造某种行为习惯，就是通过一定的方法来增加这种行为的次数、持续时间和强度。相反，我们要矫正某种不良的行为习惯，实质上就是减少、消除其发生的次数、持续的时间和强度。这三个维度既可以作为制定矫正计划的出发点，又可以作为衡量矫正工作成效的指标。矫正工作既可以围绕行为的任何一个维度进行，也可以同时考虑三个维度。矫正工作进行之前，首先要认真观察并记录孩子不良行为发生的次数，要尽力找出何时何地最容易出现这种行为。

其次，测定并记录每次行为从发生到结束所持续的时间。一般情况下，每次行为持续的时间大体相同，一旦持续时间改变，就可以断定某些因素发生了变化，因而能比较容易地找出这些因素。下面是一个矫正拖沓迟缓行为习惯的实例：

有一位六岁的男孩，已经养成了干事拖沓的习惯。矛盾最突出的是早晨，父母急着上班，可他慢慢腾腾半天穿不好衣服，洗漱不完。因此，常惹得父母发火。起初为了让孩子做事加快速度，父母采取了逼迫的方式，结果更糟，反而弄得孩子哭闹，耽搁了时间。后来只好改变做法，严肃认真地围绕如何缩短行为持续时间这一维度，制定了矫正计划。

首先由其母亲跟踪记录了孩子在完成穿衣、刷牙、吃早饭各项任务时所花的时间。然后规定完成每项任务应花的合理时间，并征得孩子的同意。之后，每天用闹钟记录行为时间，妈妈说开始，孩子就行动，闹钟响起为止。如果能在规定的时间内完成任务，就给他 在墙上的表格里贴上一朵小红花，可以用这些小红花和爸爸、妈妈换自己喜欢的食物、玩具和活动等。除此之外，每次还有语言奖励：“你能按时完成任务，我们很