


幼 习 惯 养 成

教 育 探 索

YOU'ER XIGUAN
YANGCHENG
JIAOYU TANSUO

主 编 ◎ 金 岚

副主编 ◎ 王洪艳 尹东方 郭晓丹

 浙江教育出版社

幼 习 惯 养 成


教 育 探 索

YOU'ER XIGUAN
YANGCHENG
JIAOYU TANSUO



主 编◎金 岚

副主编◎王洪艳 尹东方 郭晓丹

 浙江教育出版社·杭州

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿习惯养成教育探索 / 金岚等主编. -- 杭州 :
浙江教育出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5536-2923-0

I. ①幼… II. ①金… III. ①习惯性—能力培养—
学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第072097号

责任编辑 高 蕾 刘文芳 责任校对 池 清
封面设计 林智广告 责任印务 陈 沁

幼儿习惯养成教育探索

主 编 金岚

副主编 王洪艳 尹东方 郭晓丹

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)
图文制作 杭州林智广告有限公司
印刷装订 浙江新华数码印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 11.75
插 页 1
字 数 186000
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-2923-0
定 价 55.00元
联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

编 委 会

主 编：金 岚

副 主 编：王洪艳 尹东方 郭晓丹

编 委：沈天伟 耿 叶 刘占萍 马潇潇 徐 娟
张 伟 崔京京 郭晓丹 王晓白 王 倩
韩海洋 徐 玥 张 璐 姜 凌 王斯蕾
马双双 刘 洋 郑 芳 王清莹 左 静
任 蕾 张金明 齐敬娟 梁 爽 冯 森
于爱佳 赵 楠 王 月 王 森 韩立英
尹东方 王 菲

第一章 幼儿习惯养成教育的理论思考

一、习惯的内涵与基本特征 / 3

(一) 习惯的内涵 / 3

(二) 习惯的基本特征 / 3

二、为什么我园高度重视幼儿习惯养成教育 / 4

(一) 习惯对于个体终身发展具有十分重要的作用 / 4

(二) 好习惯贵在从小培养 / 5

(三) 习惯培养具有一定难度 / 6

(四) 我园确立了以“习惯养成教育”为特色的办园思路 / 6

三、习惯养成教育的理论基础 / 7

(一) 约翰·华生的行为主义心理学 / 7

(二) 伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳的操作性强化理论 / 7

(三) 阿尔伯特·班杜拉的社会学习理论与交互决定理论 / 8

四、我园幼儿习惯养成教育的目标建构 / 10

(一) 小班习惯养成教育目标——以良好生活卫生习惯养成为主 / 10

(二) 中班习惯养成教育目标——强调交往、遵守规则、自尊自信自主和学习习惯养成 / 11

(三) 大班习惯养成教育目标——注重交往、学习和独立自信行为习惯养成 / 13

五、幼儿习惯养成教育的主要途径与策略 / 14

(一) 认知引领 / 14

(二) 行为塑造 / 15

(三) 教师示范 / 15

(四) 环境熏陶 / 16

(五) 家长合作 / 17

第二章 小班习惯养成教育探索

一、小班习惯养成教育活动设计 / 21

(一) 好吃的面食 / 21

(二) 小花猫自己吃饭 / 25

(三) 大公鸡和漏嘴巴 / 26

(四) 蔬菜可真香 / 27

(五) 进餐好习惯 / 29

(六) 我会洗手 / 30

(七) 保护小手 / 31

(八) 擦擦小嘴巴 / 32

(九) 我会擦鼻涕 / 33

(十) 小熊漱口 / 34

(十一) 刷牙我知道 / 36

(十二) 哭泣的镜子 / 37

(十三) 小猪变干净了 / 38

(十四) 爱睡觉的小花猫 / 40

(十五) 午睡要有好习惯 / 41

(十六) 我会叠衣服 / 42

(十七) 打招呼 / 43

(十八) 蔬菜宝宝来排队	/ 44
(十九) 小狐狸要回家	/ 46
(二十) 不开心的球球	/ 47
(二十一) 我是礼仪小天使	/ 48
(二十二) 爱惜物品	/ 49
(二十三) 垃圾要分类	/ 50
(二十四) 节约用水	/ 52
(二十五) 保护眼睛	/ 53
二、小班习惯养成教育观察笔记	/ 54
(一) 乱扔玩具的小阳	/ 54
(二) 我自己提裤子	/ 56
(三) 生病了怎么办	/ 57
三、小班习惯养成教育案例	/ 58
(一) 热闹的盥洗室	/ 58
(二) 鼓励幼儿在生活活动中建立自信	/ 59
(三) 我说“对不起”了	/ 61
(四) 可怕的冲水声	/ 63
(五) 老师请帮忙	/ 64
(六) 我会举手回答问题	/ 65
(七) 好吃的蔬菜	/ 65

第三章 中班习惯养成教育探索

一、中班习惯养成教育活动设计 / 73

(一) 我会谦让 / 73

- (二) 可以一起玩吗 / 75
- (三) 路在嘴边 / 77
- (四) 客人到我家 / 79
- (五) 礼貌做事 / 80
- (六) 快乐口袋 / 82
- (七) 垃圾不乱扔 / 84
- (八) 白色污染危害大 / 86
- (九) 有始有终 / 88
- (十) 服务大家 / 89
- (十一) 有趣的指纹 / 90

二、中班习惯养成教育观察笔记 / 92

- (一) 让幼儿愿意到图书区看书 / 92
- (二) 让小容学会合作 / 93
- (三) 默默举手的南南 / 94
- (四) 区域活动中幼儿用完物品放回原处 / 95
- (五) 让中班孩子学会交往 / 97
- (六) 不敢表达的阿勉 / 98
- (七) 角色游戏中的“不合作” / 99
- (八) 餐厅游戏中的角色扮演 / 101

三、中班习惯养成教育案例 / 102

- (一) 玩具去哪儿玩 / 102
- (二) 我真的长大了 / 103
- (三) 终于敢玩滑梯的明轩 / 104
- (四) “快乐的小袋鼠”不快乐 / 106
- (五) 我们班的“世界杯” / 107
- (六) 被忽视的爱 / 109

- (七) “活起来的”自然角 / 110
- (八) “躺下的芹菜”站起来了 / 112
- (九) 串珠游戏很好玩 / 113
- (十) 自主游戏收获多 / 115

第四章 大班习惯养成教育探索

一、大班习惯养成教育活动设计 / 119

- (一) 我和我的家人 / 119
- (二) 我们去采访 / 121
- (三) 采访警察叔叔 / 122
- (四) 哥哥姐姐对我说 / 123
- (五) 做环保小卫士 / 124
- (六) 垃圾分类放 / 125
- (七) 节约用水，从我做起 / 126
- (八) 节约纸张好方法 / 127
- (九) 好好保管学习用品 / 128
- (十) 设计制订《看书公约》 / 129
- (十一) 设计制订《爱书公约》 / 130
- (十二) 制作小墩布 / 131
- (十三) 我会用“因为……所以……” / 132
- (十四) 神奇的光 / 134
- (十五) 制订采访计划 / 136
- (十六) 记住任务有方法 / 137
- (十七) 整理小书包 / 138

- 二、大班习惯养成教育观察笔记 / 139
 - (一) 小谦的小贴画 / 139
 - (二) 建筑区的分工与合作 / 141
 - (三) 教师要学会等待 / 143

- 三、大班习惯养成教育案例 / 145
 - (一) 智力球引起的风波 / 145
 - (二) 每个孩子都有好的一面 / 147
 - (三) 送碗 / 149
 - (四) 孩子的“面子” / 150
 - (五) 美术劳动区里的故事 / 154
 - (六) 喜欢送外卖的“小厨师” / 156
 - (七) 善于发现幼儿的兴趣点 / 157
 - (八) 小鱼搬新家 / 159
 - (九) 幼儿园最后一次区域活动引起的思考 / 163

第五章 阶段性总结与展望

- 一、幼儿习惯养成教育的成效 / 167
 - (一) 幼儿的发展和变化 / 167
 - (二) 教师的变化和发展 / 168

- 二、幼儿习惯养成教育的经验分析 / 169
 - (一) 强化教师建立自我好习惯的意识 / 169
 - (二) 强调习惯养成教育与教学计划的有机整合 / 170
 - (三) 把握一日生活皆教育的原则, 将好习惯培养贯穿始终 / 171
 - (四) 组织大型活动, 培养幼儿良好的行为习惯 / 172

(五)与家长达成共识,共同培养幼儿良好的行为习惯 / 172

三、幼儿习惯养成教育中存在的问题 / 173

四、幼儿习惯养成教育的未来展望 / 173

(一)以关键习惯养成教育为突破口,进一步加强幼儿习惯养成教育 / 173

(二)加强教师培训,加大专家引领力度 / 174

(三)加强家园沟通,促进家园合作 / 175

后 记 / 176



第一章 幼儿习惯养成教育的 CHAPTER 1 理论思考

本章内容提要

习惯的内涵与基本特征

为什么我园高度重视幼儿习惯养成教育

习惯养成教育的理论基础

我园幼儿习惯养成教育的目标建构

幼儿习惯养成教育的主要途径与策略



本章概览

习惯指的是通过重复或多次练习而巩固下来的并成为自身需要的行为方式或倾向。习惯具有后天性、自觉自动性、养成性、稳定性和一定的可变性以及情境性等基本特征。

好习惯贵在从小培养。我园自开园以来一直高度重视幼儿习惯养成教育，近期又确立了“心中有爱，眼中有人；关注习惯，助力成长”的办园理念，希望将习惯养成教育发展成办园特色之一。教师要在各种保教活动中有意识地培养幼儿的良好习惯。

我园从约翰·华生的行为主义心理学、伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳的操作性强化理论，以及阿尔伯特·班杜拉的社会学习理论与交互决定理论中获得重要启示。理论表明：儿童习惯养成不仅需要来自成人的及时强化，观察学习、榜样示范、认知转变及自我调节等都可以发挥积极作用。

我园以《幼儿园工作规程》《幼儿园教育指导纲要（试行）》和《3—6岁儿童学习与发展指南》等为指导，结合同行的探索经验，针对不同年龄班儿童的特点，我园建构了养成教育的目标体系。其中，小班以良好生活卫生习惯培养为主；中班强调交往、遵守规则、自尊自信自主和学习习惯养成；大班注重交往、学习和独立自信行为习惯养成。

在北京师范大学专家的指导下，我园对习惯养成教育的途径与策略进行了较为深入的研究和讨论，在此基础上形成了幼儿习惯养成教育的五大策略，分别是：认知引领、行为塑造、教师示范、环境熏陶和家长合作。经过三年多的努力探索，我园习惯养成教育工作取得了良好成效，也获得了家长的一致好评。

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”此话生动而又深刻地诠释了习惯养成的重要性，即习惯与个体的命运息息相关，习惯为个体的终身发展奠定基础。

一、习惯的内涵与基本特征

（一）习惯的内涵

一般而言，习惯指的是通过重复或多次练习而巩固下来的并成为自身需要的行为方式或倾向。如果分析其生理机制，习惯则是人们头脑中建立起来的一系列条件反射，是一种后天形成的趋于稳定的条件反射。这种条件反射是在重复出现并有规律的刺激下形成的。此外，从心理机制上看，习惯是一种需要，习惯一旦养成，就会变成人的一种内在需要，如果不这样做就会感到很别扭。

（二）习惯的基本特征

具体来说，习惯具有以下几个基本特征：

首先，习惯具有后天性。习惯不是由遗传得来的，并非生而有之，而是在后天的生活环境中培养的。

其次，习惯具有自觉自动性，这是习惯最本质的特征。习惯一旦形成，在特定情境下就会自然而然出现，不需要专门思考和意志努力，也无须他人督促。

第三，习惯具有养成性。习惯可以在一定时间内逐渐形成，通过反复的

训练和强化，就可以养成一种习惯。

第四，习惯具有稳定性又具有一定的可变性。习惯一旦形成就较难改变，这说明习惯具有稳定性；但这并不是绝对的，通过适宜而持续的教育和训练，习惯也可以发生改变。

第五，习惯具有情境性，它是由一定的情境启动的。换言之，养成了某种习惯的人，一旦到了特定的场合，习惯就会自觉自动地表现出来。

二、为什么我国高度重视幼儿习惯养成教育

叶圣陶先生曾经说过：什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。作为启蒙教育的幼儿教育，更是应该将习惯养成教育置于最重要的位置。我园高度重视习惯养成教育，主要基于如下认识：

（一）习惯对于个体终身发展具有十分重要的作用

好习惯不仅有助于幼儿适应当前生活，更重要的是会对其未来发展产生重要而深远的影响。好习惯一旦养成，便能解放人的意志，规范人的行为，使其对于所从事的活动执着追求、坚韧不拔，甚至有可能伴随个体终生，在各方面发挥积极作用，有效地促进其成才。例如，幼儿一旦养成倾听、专注、探究、表达和阅读等良好的学习习惯，将会一生受益。

一个经典的故事广泛传播。1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬，有个记者问其中一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答：“是在幼儿园。”记者感到非常惊奇，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”诺贝尔奖获得者微笑着回答：“在幼儿园里，我学会了很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”所有在场的人都对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。事实上，大多数科学家认为，他们终生所学的最重要的东西，就是小时候形成的良好习惯。由此可见，良好

的习惯对人的一生有着深刻的影响。这种影响将伴随个体终生，无论学习还是生活，做人或者处世。对于个体来说，要成就学业、事业，要拥有幸福人生，必须养成良好的习惯。正如我国现代著名教育家、儿童心理学家和儿童教育家陈鹤琴先生所言：习惯养得好，终身受其福。

良好的习惯对于国民素质整体提升的重要意义不容小觑。习惯是个体素质内化积累水平的重要指标，它可以反映个体素质的层级，也在相当程度上决定了个体素质的高低。个体素质结构的每一方面都有相对应的习惯系统，通过合理的教育培养个体多方面的良好习惯，就能逐步提高其素质，进而提升个体乃至全体国民的整体素质。

（二）好习惯贵在从小培养

好的习惯往往需要从小培养，越早开始，效果越好。陈鹤琴先生对此进行过精彩的阐述，他说：“教育一个人要从小就注意起的，讲话怎样讲，批评怎样批评，做人的态度，对人的礼貌，以及一切的一切都要从小养成。国外有句名言：‘开始做得好，一半做到了。’中国的先哲也有‘慎始’的教训，一种习惯之养成，莫不由‘渐’而来。做人是顶难的，一定要从小就加以训练，养成种种优良的习惯和态度，在小孩子时代已经受了良好的教育，到青年的时候，自然可以减少许多问题。‘慎始则善终’，这是必然的结果。”古人亦云，“少成若天性，习惯如自然”，说的就是小时候养成的良好习惯，会像天性一样牢固而自然地发挥作用。

幼儿期是诸多习惯养成的关键期和最佳期，此时的养成教育容易起到事半功倍的效果。这一阶段的幼儿对世界充满好奇，他们宛如一张白纸，愿意接受外界的影响和成人的教导，而且喜欢模仿，行为可塑性极强，正处于从“不知”到“知”、从“不会”到“会”的重要的学习时期，许多行为习惯都是在此阶段形成或初步形成的。幼儿园如能抓住个体习惯养成的关键期和最佳期，实施合理的起始教育，引导幼儿塑造适宜的行为并逐渐形成习惯，无疑会获得良好的效果。反之，幼儿园如未能把握这一时机，特别是让幼儿养成了不良习惯，之后再来实施矫正教育，不仅难度增大，效果也会大打折扣。

（三）习惯培养具有一定难度

正如前文所言，习惯是一种稳固的条件反射，而建立条件反射需要反复的训练和强化，因此，习惯的建立具有一定的难度。一个由单纯的需要提醒才可以完成的动作发展为不需任何意志努力的自动化动作，本身就是循序渐进、持之以恒的过程。在这个过程中，儿童需要在“知”的基础上不断地“做”，多次重复地做，这样才能逐渐形成习惯。同时，习惯形成还要经历“反复——纠正——巩固”的过程，每一步都浸透着多方面教育力量的共同作用。一开始，幼儿是被动地接受老师或父母的管理，后来逐步过渡到接受团体管理，再后来才能过渡到自主管理。习惯养成有难度、会反复、重坚持，这需要教师不断强化幼儿习惯养成意识，随时关注幼儿的行为表现，及时引领幼儿学习适宜的行为，并在一日活动的各个环节帮助孩子训练、巩固良好的习惯，确保养成教育取得实效。

（四）我园确立了以“习惯养成教育”为特色的办园思路

我园全称为“北京市昌平区滨河幼儿园”，地处北京市昌平区滨河森林公园西岸，是本区第一所公办性质的小区配套幼儿园。我园于2011年10月开园，是一所年轻的幼儿园。自开园以来，我园一直重视幼儿习惯养成教育工作。近期，我们在组织多种利益相关者（如教师、家长）座谈的基础上，凝练幼儿园办园理念，将办园理念确定为：“心中有爱，眼中有人；关注习惯，助力成长”。养成好习惯是家长对幼儿成长的重要期待，我园将进一步加强习惯养成教育，将其发展成办园特色之一。教师要在各种保教活动中有意识地培养幼儿的良好习惯。希望我园能为孩子们的未来发展奠定良好的基础。

另一方面，我园保教队伍十分年轻，平均年龄为25.7岁，80%的教师为当年应届毕业生，且大部分人员属于非师范类专业毕业。他们虽然在入职前以及入职后经过了相应的培训，也基本能够胜任本职工作，但新任教师由于没有工作经验，不能深刻领会《幼儿园教育指导纲要（试行）》精神，实践中知其然不知其所以然，不能从自身教育方法与策略的角度分析问题成因，在反思方面缺乏及时性、全面性以及深刻性，这已成为制约我园保教质量提高的主要因素之一。为此，我们将“幼儿良好行为习惯养成”与“教师