

背景篇

我们天生能历久不忘孩提时期的印象，如同新器皿一经染上气味，其味经久不变，纯白的羊毛一经染上颜色，其色久不能改；越是令人讨厌的习惯，越是牢不可破……正是从这样的实践中养成了习惯，以后就变成了天性。

——昆体良（古罗马教育家）

第一章 有良好的习惯才会有良好的素质

儿童教育是基础教育，这是人类的共识。何为基础呢？中国社会科学院语言研究所在《现代汉语词典》中对基础的定义是：①建筑物的根脚。②事物发展的根本或起点。① 可想而知，建筑物的根脚是否坚实，事物发展的起点是否稳固，是决定命运的关键因素。正如民谣所说：根基不牢，地动山摇。

早在 2000 多年前的春秋战国时代，中国出现了儒家和墨家两个最著名的学派，他们的代表人物都强调基础教育的重大作用。孔子说：“少成若天性，习惯如自然”（另一说为“习贯之为常”）。墨子则提出“素丝说”，说“染于苍则苍，染于黄则黄，所入者变，其色亦变，五入必（毕）而已则为五色矣。故染不可不慎也。非独染丝然也，国亦有染……”② 孔子认为，儿童时期通过教育养成的良好品质与习惯，犹如天生自然一样。与之相关，墨子提出了要选择适当的教育，慎其所染，选择所染。

关于基础教育，原国家教委副主任柳斌有一段完整的论述。他说：“基础教育是对儿童和青少年实施的一定年限的一般教育或普通教育。要求全体学龄儿童和青少年接受的基础教育叫普及教育。为实现普及目标，以法律手段强制实施的基础教育叫义务教育。基础教育与以就业为目标而进行的定向专门教育（职业教育）和以培养高级专门人才为目标的建立在中等教育基础上的专门教育（高等教育）相比较，有它自己的特点。基础教育是以提高国民素质为目标而进行的不定向的非专门的基础思想品德和基础文化知识的教育。基础教育不是专业教育，它是整个国民教育的基础环节。基础教育不是为某一行业，而是为所

① 《现代汉语词典》，商务印书馆，1996 年第 3 版，第 585 页。

② 孙培青主编：《中国教育史》，华东师范大学出版社，2000 年第 2 版，第 63 页。

有行业培养人才打基础的，是为提高国民素质打基础的。基础教育之于社会，有如墙基之于百丈高楼，枕木之于千里铁路，钢材之于万吨巨轮。社会主义现代化建设，科技是关键，教育是基础，基础教育则是基础的基础。’^①

从古代伟大的教育家到当代的教育领导人，都格外重视基础教育。著名教育家叶圣陶先生道出了儿童教育的真谛：“教育就是培养习惯”。以良好的教育养成良好的习惯，是儿童教育最核心的任务。儿童时期既是习惯养成的关键期，也是最佳期。基础教育的基本含义之一，就是从小养成良好习惯，努力形成健康人格。

一、问题的提出

中国的教育一向有重视德育的传统，尤其是改革开放以来，德育工作始终列在教育的首位，并取得显著成绩，这是公认的事实。同时，中国德育的缺陷也不容忽视。

（一）坏习惯是不文明行为的“病根”

在 2003 年召开的全国人大、全国政协“两会”上，为中国公民出境后的不文明行为“会诊”，居然成了关注的焦点之一。

请看 2003 年 3 月 17 日《北京晚报》的报道：

北大教授葛晓音代表在国外工作多年，谈起同胞在国外的表现，葛教授皱起了眉头。她说，在日本的地铁里，中国游客总是没有排队候车、先下后上的习惯；日本人乘车或在饭店里吃饭时很少大声喧哗，但中国游客却喜欢成群结队地大声谈笑；还有，在旅游途中走累了，我们的同胞会席地而坐，旁若无人；去欧洲旅游的一些中国游客，对西方文明的文化古迹不屑一顾，最大兴趣就是大包小包地买名牌……

“作为中国人，看到同胞在国外的表现，太令人伤心了。”北大校长许智宏代表一谈起这个问题就连连摇头。

许校长想起了同胞系着领带，把衬衣穿在裤腰外面，背着双手，迈着四方步在国外逛街的情形。在飞机上，中国游客总是等不及飞机停稳了就起身打开行李箱，既不安全，又不礼貌。1979 年许校长第一次到伦敦时，发现人们在公共场所讲话的声音特别低，并且“谢谢”、“对不起”常挂在嘴边。但是直到今

^①柳斌著：《柳斌谈素质教育》，北京师范大学出版社，1998 年第 1 版，第 110 页。

天，如果你在国内与同事或家人之间凡事说“谢谢”，有时也会让人觉得很不正常。至于随手丢垃圾、随地吐痰的坏习惯更是数不胜数。

全国政协委员、著名画家李燕先生说起吃自助餐：我们有的同胞是眼大肚子小，盛的时候抡圆了膀子，结果剩下一大堆，这是吃自助餐的大忌；还有的吃完饭，用叉子剔牙，举把叉子使劲在嘴里剌，那丑态就甭提了。其实应该怎么做，中国 2000 多年前的《礼记》中就写过了。

李燕说，一个朋友来做客，提起了前些日子带团出国的事就觉得脸上臊得慌。这位老兄带的是个由文化干部组成的赴欧考察团，没想到好几位团友“一口老痰，从意大利一直啐到了巴黎。飞机上不让随地吐痰呀，一下飞机，憋了一路的老痰直落到停机坪上。清完嗓子一抬头，旁边竟然立着一块中文牌子：请不要吐痰。显然，这牌子是专门给中国人立的，丢人啊！”

为什么总是会有中国游客到国外给中国人丢脸呢？“两会”代表们经过“会诊”得出了结论：在国内养成的不良习惯是不文明行为的“病根”。

葛晓音教授分析道，早期出国比较多的是一批暴富起来的人和各级官员，虽然这些人有钱或者有权，但是他们身上的种种不良习惯却不敢恭维。葛晓音代表至今仍记得建国 50 周年大典上看到的难忘一幕——

“我们几个北大的代表有幸坐在观礼台上观看长安街的游行表演。游行结束观礼台上的人起身后，观礼台地上一片狼藉，面包、空瓶子扔了一片。我们大声喊住这些人，想让他们把垃圾带走，可是根本没人理我们。再看旁边的使馆代表的观礼区，仍然和表演开始之前一样整洁。”

葛代表说，能够有资格登上观礼台的，应该都不是普通人，但他们的文明程度实在与他们的身份不相符。

还有一些习惯和做法，属于两种文化间的差异，中国人习以为常的，到国外就成了忌讳。许智宏代表说，我们的国人常常喜欢相互谈论各自的收入、家里的住房条件。即使初次见面，也会有热心人询问独身女性结婚了吗？有孩子了没有？但这些“热心肠”到了国外就会让外国朋友认为没有礼貌，甚至反感。有人以为这是东方人的习惯，东方文化的产物。但日本同为东方国家，日本人却不会问你过于私人化的问题。

马文普代表曾在北欧留学和工作了 8 年，并访问过 60 多个国家。他从公民的行为习惯讲到了公民素质，说：提高国民素质第一靠教育、第二靠制度、第三靠监督。他说，旅行社、单位、家庭、学校、社会都应该展开文明教育，形成一个处处讲文明的社会环境。

在日本生活过多年的林明美代表也告诉记者，日本公司的新员工在开始工

作前，都要先参加礼仪培训，连如何接电话、如何走路都要学。孩子们更要从小就接受文明教育。

值得我们深思的是，“两会”代表们批评的不文明现象固然多数发生在成年人身上，但与他们从小受的教育与环境影响是分不开的。更让人忧虑的是，他们的不良行为习惯必将深深地影响着下一代。

（二）德育失误造成知行脱节

2001年8月23日，中共中央办公厅和国务院办公厅发出了《改进中小学德育工作的意见》。这一文件坦率而尖锐地指出当前德育工作存在的弊端：

“面对国内外形势的新变化、教育改革与发展的新任务和青少年思想教育工作的新情况，中小学德育工作还很不适应。突出表现在：重智育轻德育、一手硬一手软的现象依然在一些地方和学校严重存在；德育工作不适应青少年学生身心发展的特点，不适应社会生活的新变化，不适应全面推进素质教育的要求，方法与手段滞后，针对性和实效性不强；重课堂教学轻社会实践、重校内教育轻校外教育的倾向比较严重；全社会关心和支持教育的风气尚未完全形成，一些地区的社会环境不利于青少年学生健康成长；一些教师的思想道德素质与教书育人、为人师表的要求存在较大差距，教师职业道德建设亟待加强；德育工作的保障措施不够有力；体制、机制、队伍建设和经费投入等政策措施不到位。”

应当说，上述概括是全面而深刻的。长期以来，脱离实际的所谓德育，培养出了多少“语言的巨人、行动的矮子”！道德似乎仅仅成为了一门知识，靠死记硬背和高谈阔论便可以得到高分，甚至成为可以升迁的敲门砖。这一错位的机制成为不良风气的诱因之一。

科学大师爱因斯坦在《论教育》^①一文中指出：

“学校的目标必须是培养能独立行动和思考的人，而这些个人又把为社会服务视为最高的生活问题。”

“但是人们怎样才能实现这一理想呢？是通过道德说教达到这一目标？绝对不是。言词现在是，今后将仍是空洞的声音，通往毁灭之路的从来都由关于理想的浮华之辞相伴。但是人格并不是由所听所说形成的，而是由劳动和行动形成的。因而，最重要的教育手段是促使小学生们采取行动。”

“学校应该永远以此为目标：学生离开学校时是一个和谐的人，而不是一个

^① 《爱因斯坦晚年文集》，海南出版社，2000年第1版，第33页—37页。

专家。”

正是在这篇文章中，这位科学家说了一段诙谐而令人过耳不忘的话。他说：

“会说俏皮话的人的下列说法大致不错，他把教育定义为：‘如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，那么所留下的就是教育。’”

让我们想一想，什么是一个忘不掉的呢？显然，习惯是忘不掉的，因为习惯是一种相对稳定的、自动化了的行为。

德育过程包括 4 个基本环节，即道德认知、道德情感、道德意志和道德行为，而道德习惯是其追求的结果。也可以说，衡量德育效果的真正标准，不是看其偶然出现的行为，更不是听其口若悬河地演讲，而是看其是否养成了良好的道德习惯。

（三）素质教育呼唤习惯养成

推进素质教育，已成为中国教育的国策，并为培养良好习惯与健康人格开辟了极其广阔的道路。

素质教育的提出可以追溯到 20 世纪 80 年代初期。1983 年，邓小平同志提出教育要“面向现代化，面向世界，面向未来”，深刻揭示了教育在服务现代化建设、把握机遇、迎接挑战、开拓未来、实现可持续发展进程中的重要地位和历史任务。1982 年邓小平同志提出：要使各族人民都成为“有理想、有道德、有文化、守纪律”的人民，具体地把公民的基本素质确定为教育目标。1985 年在全国科技工作会议上再次强调培养“四有”新人，此后培养“四有”公民即被作为对国民素质的要求写入《关于教育体制改革的决定》、《关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》和《教育法》、《义务教育法》等文件和法律法规之中。1985 年《关于教育体制改革的决定》中提出，要“把实施九年义务教育当做关系民族素质提高和国家兴旺发达的一件大事”。1986 年《关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》在指出“人的素质是历史的产物，又给历史以巨大影响”后，着重论述了“改善全体公民的素质”的深远社会意义。1993 年《中国教育改革和发展纲要》指出：中小学要从“‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道”。1996 年《中华人民共和国国民经济和社会发展“九五”计划和 2010 年远景目标纲要》明确提出，要“改革人才培养模式，由‘应试教育’向全面素质教育转变”。这是邓小平同志和中央把经济建设、社会发展对劳动力素质的要求和广大人民对提高国民素质的愿望集中概括起来，从而提出了深化改革的要求。正是在这种背景下，广大教育工作者对提高国民素质的教育过程进行了由浅入深的理论思考和多种形式的实践探索，于是产生了由“应试教

育”转向素质教育的历史命题。^①

“当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量与数量，这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。”

这段话是 1999 年 6 月 13 日《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的开篇语。也许可以说，这是中国应对 21 世纪挑战的教育抉择。关于素质教育的宗旨、任务与措施，该《决定》从以下 4 方面做了详细的阐述：一、全面推进素质教育，培养适应 21 世纪现代化建设需要的社会主义新人；二、深化教育改革，为实施素质教育创造条件；三、优化结构，建设全面推进素质教育的高质量的教师队伍；四、加强领导，全党、全社会共同努力开创素质教育的新局面。《决定》共 26 条，请看前 3 条的主要内容：

1. 实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

全面推进素质教育，要面向现代化、面向世界、面向未来，使受教育者坚持学习科学文化与加强思想修养的统一，坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一，坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一。

全面推进素质教育，要坚持面向全体学生，为学生的全面发展创造相应的条件，依法保障适龄儿童和青少年学习的基本权利，尊重学生身心发展特点和教育规律，使学生生动活泼、积极主动地得到发展。

2. 实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育，应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面。在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点，相互配合，全面推进。在不同地区还应体现地区特点，尤其是少数民族地区的特点。

实施素质教育，必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育，更要重视德育，还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践，使诸方面教育相互渗透、协调发展，促进学生的全面发展和健康成长。

3. 各级各类学校必须更加重视德育工作，以马克思列宁主义、毛泽东思想

^①柳斌著：《柳斌谈素质教育》，北京师范大学出版社，1998 年第 1 版，第 1 页—2 页。

和邓小平理论为指导，按照德育总体目标和学生成长规律，确定不同学龄阶段的德育内容和要求，在培养学生的思想品德和行为规范方面，要形成一定的目标递进层次。要加强辩证唯物主义教育和历史唯物主义教育，使学生树立科学的世界观和人生观。要有针对性地开展爱国主义、集体主义和社会主义教育，中华民族优秀传统文化传统和革命传统教育，理想、伦理道德以及文明习惯养成教育，中国近现代史、基本国情、国内外形势教育和民主法制教育。把发扬中华民族优良传统同积极学习世界上一切优秀文明成果结合起来。

进一步改进德育工作的方式方法，寓德育于各学科教学之中，加强学校德育与学生生活和社会实践的联系，讲究实际效果，克服形式主义倾向。针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。加强校园的精神文明建设，严禁一切封建迷信和其他有害于学生身心健康的活动及物品传入校园。加强共青团、少先队和学生会工作，在培养和提高学生素质方面发挥更大作用。社会各方面要为青少年提供优秀的精神文化产品和德育活动基地，形成学校、家庭和社会共同参与德育工作的新格局。

以上 3 条论述的内容是极其丰富的，特别是强调“按照德育总体目标和学生成长规律，确定不同学龄阶段的德育内容和要求，在培养学生的思想品德和行为规范方面，要形成一定的目标递进层次。”这是符合教育规律的科学态度。

在 2001 年 8 月 23 日中共中央办公厅、国务院办公厅发出的《改进中小学德育工作的意见》中，提出了“切实提高中小学德育工作的针对性和实效性”，并规定了小学与中学德育的不同重点：

小学德育工作主要通过生动活泼的校内外教育教学活动，对学生进行以“爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义”为基本内容的社会主义公德教育、社会常识教育和文明行为习惯的养成教育。

中学德育工作的基本任务是培养学生成为热爱社会主义祖国的具有社会公德、法制意识、文明行为习惯的遵纪守法的公民，引导他们逐步树立正确的世界观、人生观和价值观，不断提高爱国主义、集体主义和社会主义思想觉悟，为他们中的优秀分子将来能够成长为共产主义者奠定基础。

中小学校都要加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质。通过加强法制教育，不断增强学生的法制意识和法制观念，使他们从小就养成遵纪守法的良好习惯。

由此可以看到，培养少年儿童良好习惯，不仅是素质教育的必然要求，并且已被列入小学和中学德育工作的重点之一。

素质教育是以促进学生身心发展为目的，以提高国民的思想道德、科学文化、劳动技术、身体心理、艺术审美等素质为宗旨的基础教育。让我们试想一下，这些素质形成的过程，难道不就是良好习惯形成的过程吗？如果养不成好的习惯，又怎么谈得上良好的素质呢？

对素质这个词有 2 种解释：^① 一种解释认为是个人先天具有的解剖生理的特点，包括神经系统、感觉运动器官、大脑的特点，这种特点是通过遗传获得的，所以也叫遗传素质，或叫禀赋。这种遗传素质对人的能力的形成和发展会产生重大的影响。另一种解释认为，素质是人的基本品质，是个人在后天环境或教育的影响下形成的。素质是指人在后天通过环境影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质结构，包括人的思想、知识、身体、心理素质等。素质与先天禀赋当然有密切关系，比如聋哑人要成为歌唱家是比较困难的，因为先天禀赋对其制约很大。但对大多数人来讲，先天禀赋差异并不太大。素质基础的形成主要在幼儿园和中小学阶段，正如古语所说：“少成若天性，习惯如自然”。

显然，习惯与素质都是人的第二天性，即稳定的、长期起作用的品质。在一定意义上说，习惯就是素质，而素质总会顽强地通过习惯表现出来。少年儿童的身心特点与教育规律告诉我们，从培养良好习惯入手，是对其进行素质教育的最佳途径。

二、研究的意义

从少年儿童时期培养良好的行为习惯在我国有着悠久的历史传统。我国古代非常著名的儿童启蒙教育读物《三字经》开篇就指出：“人之初，性本善。性相近，习相远。”古今中外人们都十分看重后天学习和习得对人的发展的重要作用，而人的大部分行为习惯是后天学习和习得的。人类进入 21 世纪，进入信息时代和知识经济社会，培养少年儿童良好习惯具有特别重大的意义。

（一）培养良好习惯是形成少年儿童健康人格的基础

人格是个心理学概念，通常是指一个人的个性特征。我们可以把人格理解为一个人各种稳定的行为特征的总和。人格是由各种特质组成的，特质通常是稳定的、不易改变的。人格特质除了一部分是受遗传的影响外，大多数是后天

^① 柳斌著：《柳斌谈素质教育》，北京师范大学出版社，1998年第1版，第101页。

环境和教育影响的结果。也就是说，人格特质是人在较长时期中逐步形成的。如果某人具有某种人格特质，那么他就必然表现出一些相应的行为方式和特征。习惯就是这些人格特质所体现出来的自动化了的、相对稳定的行为方式和特征，它是组成人格特质的重要基础。因此，人格的形成与习惯的养成之间存在着密切关系。

具有健康人格是少年儿童全面和谐发展、具备健康生理素质和心理素质的核心和基本标志。健康人格的形成不是一朝一夕的事情，它要经过长期培育。在健康人格的培育中，一条基本的、有效的途径就是塑造形成各种人格的特质所需的相应行为，以形成稳定的行为方式，即养成相应的习惯。所以，良好行为习惯是健康人格形成的基础和外在标志，健康人格是良好习惯的升华和结晶。

促进人的全面发展是我国教育的根本目的，是我国教育方针的总要求。少年儿童的全面发展就是其身心的和谐发展，就是在德、智、体、美等方面的和谐均衡发展。素质教育的核心就是培养全面发展的人才。

对于广大少年儿童而言，素质教育的基础是一系列基本素质的培养。一个人的基本素质，就是那些在人身上表现出来的稳定的、自然的品质和行为。少年儿童良好的基本素质，就是那些在人身上表现出来的稳定的、自然的品质和行为。少年儿童良好的基本素质包含的内容是多方面的。而在人的基本素质中，有相当一部分表现为一系列基本的良好习惯。因此，培养少年儿童优良的素质，促进少年儿童全面发展，必然包括养成良好的行为习惯。良好的行为习惯是人的能力和素质的生长点，为实现人的全面发展提供了支撑性平台。

思想道德是人格的重要组成部分，而良好习惯是少年儿童健康思想道德形成的载体。

概括地说，思想道德是一定社会对社会成员共同的、基本的思想意识和道德素质要求。一定社会的思想道德，只有转化为个体的品德才能成为个人思想道德的有机组成部分。从更广泛的意义上说，品德是个人按一定社会的思想政治准则和法纪道德规范，在行动中表现出来的稳定特征和倾向。品德属于个人意识范畴，是一种个体现象，是一定社会的哲学世界观、政治思想、法权思想、道德等社会意识及其体现的社会规范在个人身上的表现。品德以及其中任何一种品质都包括内在思想和外在行为两个方面。品德是内在思想和外在行为的稳定的统一。

习惯对于个人品德的形成和发展具有重要的意义。习惯是一个人品德所包含的外在行为的重要组成部分。虽然行为习惯的优良与道德品质之间不存在一一对应的关系，但是，个人品德的优良往往体现在其养成习惯的好坏方面。从

这个意义上说，良好习惯的养成在一定程度上是个人良好品德形成的标志，良好行为习惯是良好道德品质的外在表现形式，是个人思想道德的有效载体之一。

《公民道德建设实施纲要》提出的社会基本道德规范要成为全社会遵守的共同准则，就必然要求转化为个人的品德，培养相应的良好行为习惯。

因此，习惯培养在少年儿童的思想道德教育中，在他们思想道德素质的形成中都具有重要的地位和作用。良好习惯使人终身受益，不良习惯让人终身受害。良好的习惯就像是一种有效的道德资本，而不良习惯就像是一笔偿还不清的债务。

可持续发展是当今世界发展的最佳战略选择。社会要可持续发展，必然要求人的可持续发展。人的可持续发展必然要求人的基本素质和能力不断发展进步，要求人具备各种可持续发展的基础和动力。

习惯是一种自动化了的、相对稳定的行为，一经形成就会成为人的第二天性。良好的行为习惯一旦形成就成为人的一种相对稳定的行为方式，它们将在人的一生中发挥重要的作用。因此，少年儿童如果养成一系列做人、做事和学习方面的基本良好行为习惯，必然终身受用，成为自身可持续发展的重要力量。良好的行为习惯成为人不断发展进步的动力源泉。

1988年1月，当75位诺贝尔奖得主聚会巴黎之时，有人问一位诺贝尔奖获得者：“请问您在哪所大学学到了您认为最主要的东西？”这位科学家平静地回答：“在幼儿园。”

提问者大惑不解：“在幼儿园学到什么？”科学家深情地回忆说：“学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。我想我学到的主要东西就是这些。”

这位科学家出人意料的回答，说明了几时养成良好习惯对人一生具有决定意义。所以，中国俗语中有“三岁看大，七岁看老”之说，就是说根据一个人儿时的习惯，可以推测其未来。

（二）培养良好习惯是全面建设小康社会的奠基工程之一

2002年11月举行的中国共产党第十六次全国代表大会，是一个具有深远历史意义的大会。江泽民同志代表党中央做的题为《全面建设小康社会 开创中国特色社会主义事业新局面》的报告，是中国迈向21世纪的纲领性文件。

党的十六大报告提出了全面建设小康社会的目标。报告指出，我们要在本世纪头20年，集中力量，全面建设更高水平的小康社会，就是经济更加发展、

民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民生活更加殷实。

这些目标的实现，必然体现在社会生活更加文明、更加井然有序上。社会生活的井然有序需要人们具有更高的民主意识、法律意识以及相应的自觉地按照民主和法制原则行事的行为方式。换句话说，就是要求每个人养成按照民主原则、法律规范、道德规范等做人、做事等方面的、符合社会发展要求的良好行为习惯。这些习惯一旦养成，就转变成社会群体共同的稳定的行为方式，也就会转化为良好的社会风尚。

实现全面建设小康社会目标的根本是提高全民族素质。因此，十六大报告指出，更高水平小康社会目标的一个极为重要的方面就是“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，形成比较完善的现代国民教育体系、科技和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系”。提高全民族各方面基本素质的一个重要基础是提高广大少年儿童的思想道德素质、科学文化素质和健康素质，使他们全面发展，更好地成长。少年儿童优良素质形成的重要标志，就是养成相应的一些基本的良好行为习惯。因此，把少年儿童优良的基本素质要求转化为一系列行为准则或规范，使他们在成长过程中养成相应的好习惯，必然有利于全面提高他们的素质。

新时期，党中央提出了“三个代表”的重要思想和以德治国与依法治国相结合的治国方略。2001年10月，中共中央颁布了《公民道德建设实施纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》提出了我国新时期道德建设的指导思想、基本方针、原则和主要内容等，为落实以德治国奠定了基础。《纲要》指出，今后要在全社会大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范，努力提高公民道德素质，促进人的全面发展，培养一代又一代的“四有”公民。

贯彻和落实《公民道德建设实施纲要》，需要我们进一步深化社会主义精神文明建设，加强对全体公民的道德教育，增强公民的道德意识，不断提高公民的道德素养，建设适应社会主义市场经济发展需要的社会道德体系。

广大少年儿童是成长中的公民，是社会主义建设事业的未来和希望。他们道德素质的发展状况，将决定未来整个社会的基本道德水平。推进以德治国，落实《公民道德建设实施纲要》精神也必然要求改进和加强少年儿童的思想道德教育。

少年儿童思想道德教育的内容和要求是多方面的，途径和方法也是多种多样的。但是，一个人良好道德品质的形成最终必然落实到优良的外在行为上。

青少年思想道德形成的过程是一种知、情、意、行相统一的过程，道德形成的最终标志是“行”。所谓“行”就是良好的外在行为，就是知行合一。一定的道德行为达到自动化了的水平就形成一定的道德习惯，良好的道德意识和道德情感就成为自然的品性。因此，少年儿童思想道德教育的一个极为重要的方面就是要把社会公德转化为个人的品德，形成个人的良好习惯。因此，在少年儿童中落实《公民道德建设实施纲要》的一项重要工作，就是要把《纲要》的基本要求和“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范，转化为少年儿童的一系列基本的行为准则，并养成相应的良好行为习惯。这些良好的行为习惯一经形成，整个社会的道德状况必然蔚然改观。

（三）培养良好习惯是国际交流的迫切需要

经过几十年的改革开放，中国已经逐步融入国际社会的诸多方面。2001年，中国加入了世界贸易组织（WTO），又荣幸地获得2008年在北京举办奥运会的资格。这些都是中国的骄傲，是中国与世界紧密相连的标志。当世界各国日益成为一个整体，素质的差异便愈发明显，而行为习惯往往最直接受人关注。

前面提到“两会”代表对中国公民出境后种种不文明行为的“会诊”，如在公共场所随地吐痰、大声喧哗等，坏习惯是其“病根”。这些恶习的确值得国人痛定思痛决意去之。试想，当北京举办奥运会之时，如果遍地痰迹，外国人将怎样看中国？堂堂礼仪之邦，却戴上一顶“吐痰大国”的帽子，哪个中国人不脸红？可是，历史的经验告诉我们，冰冻三尺，非一日之寒。一个民族的陋习非有几十年的时间难以根除。几十年太久，只争朝夕。像新加坡那样高额罚款，是制止不文明习惯立竿见影的办法。但是，真正长远有效的做法，还是从小培养良好的习惯。

实际上，随地吐痰、大声喧哗只是表面现象，中国人还有不少深层的陋习，如许多人不守规则、弄虚作假等等，更是从根本上败坏了中华民族的形象。2003年6月4日《青年参考》发表了青木来自德国的报道，题为《“中国枪手”在德国引发诚信危机》。

“帮你渡过语言关，帮你通过各项语言考试和拿到歌德证书。请拨打电话 × × × × × ×。

“保你入学。专业人员助你快速真实安全地通过 DSH 或相关同等效应的语言证书考试。请拨打电话 × × × × × ×。”

.....

在近期的德国中文报纸上，不时出现这一类“诱人”的广告。这便是“中

国枪手”即靠代人考试而赚钱。

长期以来，诚信一直被中国人视为比生命还重要的东西，并被老一代留学生带到了国外。然而，随着这些年留学风潮的兴起，有些留学人员在国外自甘堕落，甚至走上违法之路。

现在，校园里的“中国枪手”代考风正严重威胁着中国留学生的诚信。布伦瑞克理工大学语言中心传出消息：两位中国学生在 DSH 考试时，由于“照片真实性”受到质疑，被校方监考老师“请”出考场。信息学博士生林珍说：“由于一小部分中国学生的行为，我们读博士的也受到德国校方的怀疑。上学期我从波鸿大学转到慕工大，校方一定要我出示学历审核证明，弄得我足足等了 3 个月，浪费了很多时间。”

据悉，德国驻华大使馆专为中国留学生设立了留德审核部。青木在文中说：“对大部分无辜的中国学生来说，这简直是奇耻大辱。”

由此我们不能不思考一个问题，习惯养成教育当然应重视生活卫生，但更重要的是在道德方面养成良好习惯。

WTO 是一个规则体系。真正加入 WTO 就要遵守规则。按规则办事是各国公民学会共处的基本准则。如果每个人只从自身利益出发，不遵守公共规则，不考虑他人的意愿，这世界必定永无宁日，也必定危及每个人的利益。许多冲突甚至战争的发生，往往就是规则被破坏的结果。

对于少年儿童来说，养成做事之前先了解规则的习惯，并自觉遵守有关规则，是儿童社会化的范式之一。譬如，从小应习惯于公共场所的排队，而拒绝投机取巧；凭本事参加各类考试，而绝不作弊；与别人谈话专注热情，而从不东张西望、漫不经心，等等。

可以说，国际交流给了我们新的发展机遇，也给了我们新的挑战。中国对外开放越广泛，良好习惯的养成变得越发紧迫。

三、研究的方法

自 2001 年秋天开始，中国青少年研究中心组织了多次专家论证会，决定进行“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”，并在各地的一批中国青少年素质教育研究实践基地学校做了初步的尝试与探索。

2002 年 10 月，中国青少年研究中心申报的“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”，被全国教育科学规划领导小组批准为全国教育科学“十五”规划课题，即教育部规划课题。

同年 4 月和 5 月，该课题也分别被批准为共青团中央青少年和青少年工作研究规划课题、中国少先队工作学会“十五”重点课题。

（一）本课题为应用基础研究

“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”课题，有 3 个关键词：“行为习惯”、“人格”、“关系”。我们当然要研究这 3 个词的确切概念，研究“行为习惯”与“人格”之间的关系。

良好的行为习惯可以促进健康人格的形成，这是本课题基本的假设。具体来说，为了培养少年儿童健康的人格，我们要以培养良好习惯为突破口。我们假定学生的良好习惯形成以后，习惯的内化、习惯的整合与深化，也许就是健康人格的基础之一。习惯既然是行为，是看得见、摸得着的，由此来研究“少年儿童行为习惯与人格的关系”，是符合生活实际的。

本课题归纳为应用基础研究。“应用”，顾名思义，从应用出发，更多地讲求实际效益和应用效益。但是，为了科学操作与应用，我们要涉及一些理论性的探讨，关系的研究要有理论基础。所以，我们把课题定位为应用基础研究。

上述观点主要来自本课题组另一位组长、中国科学院心理研究所的张梅玲研究员。她认为，少年儿童行为习惯的培养和健康人格的培养，本可以形成 2 个独立的研究课题。我们将 2 个课题结合在一起，既增加了课题的难度，也增加了课题研究的学术价值。还应看到，这是一项具有前瞻性的课题，具有很强的探索性。素质教育以德育为核心，以培养学生的实践能力与创新精神为特点，而本课题研究是学校整体深入实施素质教育的一个内在组成部分，也是学校德育工作的一个很好的突破点或操作点。

为了解决本课题应用研究与基础理论研究结合的难题，本课题组组织了 2 支强有力的队伍。第一支队伍由专业机构的专家学者组成，如来自中国青少年研究中心、中国科学院心理研究所、北京师范大学心理学院等机构的专家学者，他们承担了研究方案的论证、设计与指导，提出研究的理论框架，对课题参与人员的培训，并对所有研究成果进行审核把关。第二支队伍由中小学和幼儿园的教育工作者组成。他们生活在孩子们当中，拥有丰富的教育经验与投入科研的热情，并将一个个子课题付诸实施。尤其是中国青少年研究中心自 1999 年以来建立的一批中国青少年素质教育研究实践基地学校，为推进课题研究发挥了示范基地的作用。这两支队伍的密切合作，使此项应用基础研究得以有效地进行。

(二)本课题的研究重点

任何课题研究的目标都必须是具体的、有限的。在“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”中,涉及的问题极其广泛而复杂。课题组曾设想,能否建立少年儿童行为习惯养成教育体系,即“把习惯研究细化到惊人的程度”。也曾有子课题学校列出近百个行为习惯,准备让学生们学习实践。但是,经过专家学者们的反复讨论,课题组放弃了这一追求,并认为这样做可能带来诸多弊端,如束缚少年儿童个性发展、违反教育规律等等。课题组确定的原则是,抓大放小,求同存异,即着重研究可能影响少年儿童形成健康人格的比较重要而又基本的行为习惯,从这一角度探索行为习惯与人格的关系。

党的十六大报告在谈到切实加强思想道德建设时,有一个重要思想,即:“以为人民服务为核心、以集体主义为原则、以诚实守信为重点,加强社会公德、职业道德和家庭美德教育,特别要加强青少年的思想道德建设,引导人们在遵守基本行为准则的基础上,追求更高的思想道德目标。”对本课题而言,研究的重点便是“基本行为准则”及其人格目标。

那么,这些比较重要而又基本的人格指标是什么呢?

联合国教科文组织指出,21世纪教育的使命是帮助学生学会做人、学会做事、学会学习、学会共处。我国现阶段的教育方针指出,教育的目标是培养德智体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。这告诉我们在素质教育中,应该使受教育者身心和谐发展,使他们主要在思想道德、能力、身体、心理等几个方面形成一系列优良的素质。这些主要方面的素质基本上都包含在学会做人、学会做事和学会学习3个大的方面。基于以上认识,我们认为少年儿童良好习惯的培养,应该集中在3个大的方面,即:做人、做事和学习。

经过反复论证,我们确立了本课题研究的重点,即通过培养少年儿童做人、做事、学习的良好习惯,逐步形成他们的健康人格。我们认为做人的核心是拥有爱心,做事的核心是遵守规则,学习的核心是勇于创新,而这就是人格化习惯的三大原则。人格化习惯需要确立一系列具体指标,我们列出了12个指标及一系列基本好习惯。这12个指标归纳为3个方面:(1)做人:真诚待人、诚实守信、认真负责、自信自强;(2)做事:遵守规则、讲究效率、友善合作、合理消费;(3)学习:主动学习、独立思考、学用结合、总结反思。

因此,我们认为在日常的教育活动中,从这12个指标入手进行一系列好习惯培养,有侧重地进行重点突破,是比较可行的。这12个指标主要内容见表1-1。