

初中寄宿生良好行为习惯养成对策研究

吴美春 兰玉柳 陆家萍 唐君苗

融水苗族自治县民族中学

摘要：陶行知曾说，教育就是培养好习惯。良好行为习惯是学生学习、生活的重要依托，其对于个人的成长与发展有着重要的引导作用。而由于各种因素的影响，部分学生在初中开始寄宿生活，相较于走读生来说，寄宿生的生活环境更加复杂，再加上缺乏针对性的引导，使得初中寄宿生极易形成不良的行为习惯，影响学生学习的同时，还会影响学生后续人生的发展。为了保障教育的有效性，并践行“立德树人”的理念，做好初中寄宿生良好行为习惯的培养势在必行。基于此，本文以初中寄宿生不良行为习惯产生的原因为基础，对良好行为习惯培养的措施进行探讨，以供参考。

关键词：初中；寄宿生；行为习惯养成；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.005

引言

近些年来，我国的生育率有了明显的下降，学生数量的降低使得学校的密集度明显下降，这使得寄宿生的数量明显增加。而且在城市化发展的当下，优质生源也逐渐向城市靠拢，这也使得初中学校寄宿生数量不断攀升。寄宿生数量的增加，极大地增加了教师的压力，也增加了其工作范围。而培养寄宿生良好行为习惯，可以让寄宿生更好地适应学校生活，从而降低教师的压力，并让学生紧跟时代发展的步伐，逐渐养成适应社会发展的品格，从而为学生未来的发展，奠定坚实的基础。

一、影响初中寄宿生良好行为习惯养成的主要因素

（一）学生学习与生活发展不均衡

当下的家长，大多都获取了教育的福利，其实现了个人价值的提高，所以人们对教育的重视程度相对较高。但受我国应试教育考核模式的影响，人们对教育存在片面性的认识，其认为教育就是提高学生的学习成绩，而对学生学习、生活习惯的养成重视程度不足。因此在多方面因素的影响下，学生的生活习惯、学习习惯，呈现出明显两极化的问题。在家长的错误引导下，部分学生认为“我只要完成学习就可以，其他的不用管”，这种错误的思想，使得学生的动手能力明显不足，道德习惯、生活习惯、安全习惯都明显不足，而不同的行为习惯之间有着密切的联系，所以其影响了学生学习习惯的养成，不利于学生的进步与发展^[1]。

（二）手游成为当代“黑网吧”

游戏设计中，为了提高游戏的吸引力，会设计许多即时反馈机制，这种即时感可以让玩家获得即时的满足

感，而游戏中的奖赏效应，可以刺激玩家大脑产生多巴胺，产生愉悦感，激励玩家继续游戏。而初中阶段的学生，其对环境的抵抗能力相对不足，所以在诸多因素的影响下，极易产生不良的生活习惯。手游的产生，使得学生可以足不出户地玩游戏，进一步降低了玩游戏的难度，所以在“黑网吧”的影响下，寄宿生无心学习。虽然学校会严格管控学生的手机，并要求学生要上交手机，但“上有政策，下有对策”，部分学生可能准备了两个手机，在晚上学生会偷偷躲在被子里玩，从而影响学生的发展。除此之外，良好行为习惯的养成，需要时间的支持，而在这个最好、最坏的时代下，学生一到周末就会放纵，自律习惯难以延伸到周末，从而影响了学生良好行为习惯的养成^[2]。

（三）人际关系矛盾冲突大

初中阶段的学生，其正处于青春期，在该阶段，学生的身心都处于快速发展的背景下，这也使得学生存在明显的不稳定性，这种不稳定性，也表现在与其他人相处中，导致学生与其他同学、教师的冲突相对较大。因此在传统教学中，寄宿生大多是从高中阶段开始的。从学生矛盾来说，由于寄宿环境的影响，资源的局限性，使得学生之间经常会出现各种摩擦问题，而初中阶段的学习，其没有真正地接触社会，大部分学生都是第一次开始集体生活，再加上年龄相仿，谁都不服谁，所以在生活中，经常会发生各种争吵、矛盾，而在寝室这个环境下，学生低头不见抬头见，学生之间的冲突，会让整个寝室陷入一种混乱的状态。从师生矛盾来说，新课标制度的落实，进一步增加了教师的工作量，而且教师本

身也拥有大量的隐性工作，所以在多种因素的影响下，使得教师的教育压力大，教师没有更多的精力放在学生良好行为习惯引导上，更多的教师会采用粗暴的方式处理问题，导致师生矛盾激增。

二、初中寄宿生良好行为习惯养成的对策

（一）完善顶层设计，提高教师专业素养

凡事预则立，不预则废。学生良好行为习惯的养成，需要大量的时间与精力，而思想是行为的先行，所以为了保障学生行为习惯培养工作的顺利进行，就需要从思想上入手，使各主体明确良好行为习惯养成的重要性，形成教育合力，从而助力教育质量的提高。首先，教师是学生良好行为习惯养成的重要引导者，由于初中生的特殊性，所以其在管理中，势必会遇到学生的反抗、逃避等问题，长此以往，会影响教师的信心，从而影响教师的积极性。所以学校需要明确教师的不易，做好教师思想的评估工作，定期或不定期地开展培训工作，实现对教师思想的引导，使教师可以始终保持对教育的信心，坚定自己的理想，脚踏实地，实现个人价值的同时，也为学生未来的发展，提供保障。与此同时，教师教学压力大，是影响学生良好行为习惯养成的重要因素之一，所以学校也需要做好教师的引进工作，遵循“以人为本”的工作理念，补充现有的教师队伍，并适当地提高现有教师的福利待遇，让教师可以发自内心地热爱工作，使得教师更主动地投入学生良好行为习惯养成工作中。其次，学生的主动性，可以使良好行为习惯的培养，达到事半功倍的效果。而且提高学生的主动性，还可以降低教师的压力。所以在教学中，教师需要做好学生的引导工作，而学校也可以利用现有的师资力量，创设教学体系，利用多媒体的方式，借助班会、课堂等时间，实现对学生的集中培养，从而让学生逐渐了解良好行为习惯的价值，提高学生的思想认知，使其可以主动地配合教师的工作。最后，良好行为习惯的养成需要大量的时间，所以提高家长的配合，也是保障良好行为习惯培养有效性的重要措施。所以教师也需要利用家长会、线上打卡学习等方式，让家长明确良好行为习惯的价值，从而为实现家校共育，奠定坚实的基础^[3]。

（二）完善管理制度，创设良好学习环境

没有规矩，不成方圆。完善的管理制度，可以规范学生的行为，并为学生创设一个良好的环境，拉近师生距离的同时，也可以维护好同学之间的关系，从而为学

生良好行为习惯的养成助力。从初中寄宿生的角度来说，管理制度可以分为学习方面与生活方面的管理制度。但通过对其分析可知，由于传统管理理念的影响，管理制度存在刚性管理的问题，其灵活度不足，而且与当下教育的需求也存在一定的差异，实用性不足，影响管理质量的同时，也增加了学生的压力。所以在新课标背景下，为了促进学生良好行为习惯的养成，助力学生的全面发展，教师也需要从管理制度入手。

1. 学习方面。目前现有的管理制度，存在管理范围太广、灵活度不足等问题。所以教师在制定班规时，需要立足于实际，结合当地的实际情况，做好管理制度的优化工作，而为了加深学生对管理制度的理解，教师可以让学生也参与管理制度制定中，对于学生提出的有价值的意见，教师可以融入管理制度中。而且管理制度的制定，并不是越细越好，太多的管制制度，会影响管理的灵活性，而且学生也记不住，所以在管理制度制定时，也需要留有余地，通过以点带面的方式，实现管理的步步深化。与此同时，管理的灵活性，并不意味着执行的灵活性，为了保障管理制度的威慑力，在学生违反制度后，教师需要结合管理的规定，严肃执行，从而使学生可以主动地以管理制度为基准，规范自己的行为，从而为学生良好行为习惯的养成，奠定坚实的基础。

2. 生活方面。宿舍是学生生活的重要场所，其也是导致学生摩擦的重要区域。通过建立完善的宿舍制度，可以为学生创设一个良好的生活环境，从而实现以宿舍文化为基础，在潜移默化中，推动学生良好生活习惯、卫生习惯的养成，从而为学生未来的发展助力。而且宿舍制度文化，是最可以反映人本教育理念的重要措施，可以有效保障学生的基本权益。所以在宿舍制度制定中，教师需要明确宿舍文化的重要性，以宿舍物质文化、精神文化、行为文化为基础，制定宿舍制度文化，通过文化的引导，约束、规范学生的行为。例如，良好的环境，对学生的发展，有着重要的作用，所以教师可以为学生设置“宿舍装扮日”，让学生结合自己对宿舍制度的理解，充分发挥自己的想象，装点自己的宿舍环境，满足学生精神文化需求的同时，也可以实现宿舍文化与管理制度的有机结合，使学生更愿意主动地了解宿舍的文化，实现以物质文化为载体，利用精神文化，使教育内化于心、外化于行，从而为促进学生的身心健康发展，奠定坚实的基础。

（三）探索自主管理，挖掘学生自身价值

通过学生的自主管理，可以降低相关管理制度落实的阻碍，激发学生主体意识的同时，也可以培养学生的责任感，从而实现学生自我教育、自我提升，为学生良好行为习惯的养成赋能的同时，也可以提高学校的管理效能。所以在学生良好行为习惯培养中，教师也需要改变传统的管理模式，构建学生自主管理模式，以“自我管理，共同发展”为基础，建立初中生成长共同体，实现学生自主管理。而且为了保障管理的合理性，教师也需要发挥自己的作用，以宿舍为基础，做好各个宿舍的监管工作。例如，传统的宿舍管理，是通过选取宿舍长的方式，对整个宿舍进行管理，这种方式会导致权力集中，进而影响宿舍的和谐。而在学生自主管理模式下，可是实现将学习、纪律、卫生、生活、文化等项目的合理分化，通过一名同学管理，大家分工协作的方式，打造成长共同体，从而让学生可以产生良好的学习、生活习惯。与此同时，为了激发学生的责任意识，调动学生的积极性，学校还可以开展定期的评比工作，对学生宿舍管理情况进行全面的分析评价，选出其中最好的几间宿舍，从而强化宿舍文化的引领工作，进而为学生未来的发展，奠定坚实的基础^[4]。

学生的自我管理并不仅局限于生活领域，学习作为学生的重要任务之一，提高学生学习的自主性，不仅可以实现知识的转化，而且还可以强化学生对环境的适应能力。所以在探索学生自我管理时，也需要从教育方面入手，让学生有意识地审视自己的行为，不断强化自我控制能力，从而逐步养成良好的行为习惯。当下许多学生认为学习不是自己的意愿，是为了完成教师、家长的任务，因此缺乏学习的积极性。所以教师需要为学生提供一个良好的环境，让学生结合自己的认知，做好自我的规划工作，从而逐渐提升学生学习的主观能动性。而对于学习始终得不到明显提高的学生，教师可以引导学生制定合理的学习计划，从科学安排学习时间、休息时间、运动时间的方式，逐步学会时间管理，提高时间利用效率，从而实现改善学习效果的目标。

（四）加大资源投入，提升寝室硬件保障

环境对人的影响是巨大的，而且在经济快速发展的当下，人们对生活环境的要求，也越来越高。若寄宿生的生活环境非常差，其会影响学生卫生习惯的养成，严重的甚至会导致学生养成不良的行为习惯，导致教育效

果事与愿违。例如，传统的寄宿环境中，学生的生活用品无处摆放，缺乏独立学习的书桌等，这样不仅导致学生无法开展正常的学习生活，而且还会增加宿舍整治的难度。所以在初中教育中，学校也需要明确宿舍硬件设施的价值，做好宿舍环境的资源投入，尽可能地为学生的提供一个良好的生活环境，实现对个人生活、集体生活的模拟，满足学生生活需求的同时，也为激发学生热爱设施、珍视环境的意识，提供保障。例如，学校可以为学生配备储物柜，对标大学生活的配置，为学生提供必要的储物空间。而且在宿舍分配时，也需要做好分区设计，确保每个学生都有充足的生活空间，为学生良好行为习惯的养成，提供重要的引导。除此之外，在学生分配中，教师需要从行为习惯、道德习惯、生活习惯等角度出发，对学生进行综合性的评估，选择出各种习惯优良的学生，将其作为学生的标杆，发挥学生的引导作用，让学生可以主动模仿、学习榜样学生的行为，从而培养学生自我管理的意识，以及自理能力^[5]。

结语

综上所述，初中学生年龄相对较小，其能力处于发展阶段，所以在寄宿中，会遇到各种各样的问题，而良好行为习惯的培养，可以强化学生对环境的适应能力，并为学生未来的发展助力。所以学校需要重视学生良好行为习惯的养成，从制度、个人能力挖掘、资源等角度出发，开展良好行为习惯养成教育，让学生可以成长为一个拥有良好行为习惯的人，进而为学生未来的发展助力。

参考文献

- [1] 任晓晖. 农村寄宿生良好生活习惯培养策略研究[J]. 考试周刊, 2024, (37): 16-19.
- [2] 黄朱贵. 高中寄宿生的生活对学习状态的影响[C]// 华教创新(北京)文化传媒有限公司, 中国环球文化出版社. 2023 教育理论与管理第三届“创新教育与精准管理高峰论坛”论文集(专题3). 福建省漳浦第一中学, 2023: 3.
- [3] 张竹羽. 四川民族地区寄宿生行为习惯养成教育的现状及策略研究[D]. 四川师范大学, 2021.
- [4] 何迎春. 中小学寄宿生行为习惯养成教育策略[J]. 家长, 2020, (23): 157-158.
- [5] 孙天玉. 浅谈农村中小学寄宿生生活行为习惯的养成实践与探索[J]. 课程教育研究, 2020, (18): 207.