

培养孩子良好的习惯

赵扬

(新民市胡台学校 辽宁 沈阳 110326)

【摘要】养成良好的习惯，让孩子受益一生，小学阶段是培养孩子养成良好习惯的关键时期，无论是行为习惯还是学习习惯都要在这一阶段养成，这就需要我们做班主任的注意各种各样的问题，采取各种各样的方式方法，培养孩子的好习惯。

【关键词】小学；培养；习惯；方法

1. 前言

“人之初，性本善。性相近，习相远。”人的良好的习惯不是天生就有的，而是通过后天的培养逐渐形成的。现代心理学认为，习惯的力量是巨大的，一个人童年时形成的习惯，直接影响人的一生。人的童年一般都在小学度过，所以这一时期培养孩子形成良好的习惯是非常重要的。那在小学阶段该怎样培养孩子形成良好的习惯呢？

2. 培养孩子养成良好的行为习惯

小学阶段的孩子，因为年龄小的原因，还不能对周围的事物作出很好的判断，认知水平不高，是致使他们无法判断一件事情本质是好是坏的根本原因。针对这一年龄段孩子的特点，该怎样培养他们的行为习惯呢？

2.1 以言传身教的榜样教育为主

苏霍姆林斯基说过“品德基础的建立不是靠长篇大论的说教，而是用榜样的砖块一天一天的铺砌起来的。”心理学家们已经深刻地剖析了榜样教育的心理机制，是观察——模仿——强化，观察就是他们用眼睛接触到的直接的信息，不论好坏都会成为他们的榜样。模仿是人的一种本能，把观察到的别人身上的信息应用到自己身上，这就是孩子们愿意做和大人们同样的动作的原因。孩子小时并不理解大人这么做是什么意思，有什么意义？这就需要给孩子们区分，好的榜样是我们大力倡导和学习的对象，比如：学校中的三好学生，优秀干部等评选活动，这时教师就可以强调：“这是我们学习和模仿的对象，我们的好榜样。”法律上受到严惩的罪犯，可以让孩子们引以为戒，不要模仿这样的“榜样”。所以要求成人注意自己的行为，不在孩子面前做不文明的事，给他们做一个好榜样。这其实对我们成年人来说更是一种考验，因为这需要的是无时无刻的去做，需要持之以恒。这样孩子们才会持之以恒，这就是强化。记得有一段时间，每天早晨我都要领全体学生捡分担区的垃圾，开始时有的孩子不愿低头去捡，可当他看到老师也在捡时，就低头捡了起来，就这样一天、两天过去了，现在当学生们看到校园里分担区以外的垃圾也会一片片的捡起来。

2.2 针对性的常规训练

良好的常规是进行正常的学习和生活的保障，一个学生不合规的举动往往会一堂好课留下遗憾，使整个集体活动宣告失败，甚至是全班努力争取的荣誉付诸东流，直接影响到整个班集体。因此，一定要扎实的加强每一个学生的常规训练。训练的内容可以是《小学生守则》，也可以是《小学生日常行为规范》甚至是交通法规、消防细则等等，也可以是学校要求的，比如：队列常规：在校园内走路也要靠右侧通行，不能在走廊、楼道里追逐打闹。劳动常规：劳动时要小心谨慎，正确使用劳动工具，避免工具伤人现象的发生。卫生常规：饭前便后要洗手，注意个人卫生，同时也要保持好室外的环境卫生。就餐常规：吃饭时要坐在座位上，不许大声喧哗。等等诸多方面。日常行为的训练要通过集体或个人、单项强化或全面优化相结合的方式进行，这样的训练可以使这些行为内化到每个学生个体的身上，进而使他们具有自我约束力，形成他们的良好的自身行为习惯。

2.3 不良行为要及时制止、更正

人是一个特殊的个体，具有自己的思维，虽然我们都希望孩子们能够学习到好的行为，但有时他还是养成坏的习惯，这时就需要我们成年人及时出面，制止他们这些不良行为，而且要做到义正辞严。使孩子清楚的知道这种行为是不正确的，下次他再也不会这样做了。由于现在的家庭中都是几代人关注一个孩子，孩子做错了事，老人们也都不允许孩子的父母批评，还把孩子做错的事当成一个谈笑的话题，但是殊不知这样做孩子就认为是认同他，他就会继续做这样的错事来博得家长一笑，常此下去形成习惯就很难改正了，等到他铸成大错时后悔也来不及了。这就需要我们在学校时加强这部分的教育，孩子家长都说孩子都听老师的话，这就说明学校教育责任重大。我们可以通过班队会活动来剖析不良行为的危害性，让同学们互相监督，这样会收到良好的效果。

3. 培养孩子养成良好的学习习惯

孩子学习习惯的养成同样始于幼年，在孩子小学阶段，不仅要注意孩子的行为习惯教育，更要注意激发孩子爱学习、爱看书的兴趣，这对培养孩子养成良好的学习习惯有益。据美国教育专家表明，如果在小学开始阶段，孩子的学习能力没有得到充分发展，那么孩子将来很可能就会学习能力低下，跟不上学校学习的进度。那又该怎样培养他们的学习习惯呢？

3.1 制定远、近期目标

有目标才有动力。班主任要根据学校工作安排和本班实际情况，拟定全班与小组在知识、能力、情感等方面的远、近期目标，让每一个学生明确我们全班和小组正在努力奋斗的目标是什么，避免盲目、低效地学习，从而增强集体的凝聚力和动力。然后，要引导每一个学生拟定切实的个人远、近期目标，将集体的动力落实到每个学生身上，帮助和鼓励每一个人进步，使每个人都在明显而又易于承受的压力下自觉要求自己。完成自己的学习任务。制定目标时，可以根据班级内或小组内成员的个人实际情况制定，切忌急于求成，那样反而会影响学生学习的积极性。还要及时要求学生对自己的学习目标进行细化。比如：优生每天完成10道数学题，看课外读物30分钟，记一篇日记。后进生每天完成5道习题，看10分钟课外读物，记一篇日记。这样有层次的目标会不同程度的激励孩子们前进，因为哪有不想当优等生的孩子呢？

3.2 树立孩子学习的信心

每个孩子刚入学时都对学习充满了兴趣，为什么后来就有的学得好有的学不好了呢？原因是有些孩子失去了学习的积极性，这是怎么造成的呢？因为他们的积极性被我们成人给打消了，他们没有了自信心。造成孩子缺乏自信心的原因是多方面的，首先是家长和教师包办代替太多，不让他们自己动手做些力所能及的事情，使他们缺少对自身能力的认识。其次是对孩子过分的保护，强调生活中过多的危险和不必要的担心。比如：不让孩子独自游泳，怕耳朵进水，担心溺水；不让孩子爬高、甚至不让孩子奔跑，担心身体受伤。诸如此类，使孩子心智能力萎缩，不敢大胆尝试做任何事情。另外一个重要原因，是对孩子的表现缺乏科学合理的评价，使孩子尝不到成功的喜悦，反而得到许多因失败而遭受斥责，导致孩子心理负担太重，害怕失误，于是羞于表现自己。

小学生的自信大都来自家长和教师以及身边同学、玩伴的评价。他们往往根据家长和教师以及同龄人对他们的评价来进行自我评价。家长和教师的信任、同龄伙伴的认可、积极的评价就使他们对自己产生积极的认识，反之，负面的评价会导致他们自身消极的认识，久而久之，就会变得不自信。

学习好一点的孩子不断受到大家的表扬，当老师说道：“你真棒！”这时他们的自尊心得到了满足，他们就有了继续学习下去的动力，他们渴望得到更多的表扬，他们就会加倍的学习来满足自己的自尊心，而学习稍慢一点的孩子却没有人关注他们，或者看到的是大人們的“唉声叹气”“冷眼”，自尊心受到了严重的打击，学习的积极性自然就没有了，所以我们要善于调动孩子的积极性，给他们一点点的鼓励，比如：“没关系，你也很棒，再试一试。”这样孩子才有信心继续学习，全国特级教师张景浩校长说过：“任何人都是‘渴望伟大’的，‘渴望伟大’是个体行动的最大动力。”只有不断的鼓励孩子，让他们扬起自信的风帆，他们就会开拓出自己的一片天空。

3.3 注意方式方法

不少学生的自制能力差。在有些好习惯的形成过程中，虽然开始形成了，但不能保持，很容易出现反复，拖拉的现象，当出现这种现象时，是不是就对他们指责，冷眼对待了呢？答案当然不是。这样的方式更容易产生相反的效果。要知道纠正不良习惯要比培养良好的习惯难得多。我们应该从改变对孩子的态度开始。孩子喜欢受人鼓励、夸奖，如果总是换来批评、受指责，他情感上接受不了，会产生逆反心理。甚至会激起他们的不良情绪，产生“破罐子破摔”甚至做出新的不良行为。所以我们除了要及时发现孩子的偏差外，还要对学生有更多一份的宽容，当然也不能一味的表扬、夸奖，这样孩子们就会产生听觉疲劳，当你再表扬他们时就没有最初的效果好，甚至产生表扬没有效果的现象。所以我们也表扬和督促相结合，但一定要注意，不要采取粗暴的态度对待孩子，粗暴的态度会对孩子的心灵产生伤害。这就需要教师根据不同孩子的特点，采取不同的方式方法，才能收到满意的效果。

4. 结语

教育家陈鹤琴曾说过“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”好的习惯能让孩子受益一生，这就显得在小学阶段培养孩子的好习惯就尤为重要，“花儿开得鲜不鲜艳，就在于栽培者是否精心侍弄。”就让我们和孩子共同努力，培养他们形成良好的习惯，使他们的明天如花园中的百花一样姹紫嫣红。

参考文献

[1]洛克(英).教育漫话.人民教育出版社.1957