

# 小学生生活习惯发挥作用的模式探究

殷梦婕 崔 婷

(九江市双峰小学 江西 九江 332000)

**[摘要]**习惯是人生的主宰。既然习惯是人生的主宰,但愿人们能尽可能培养起良好的习惯。习惯形成之前是一种行为,当它能够发挥积极的作用时,能够起到事半功倍的效果。本文重视小学生生活习惯的养成教育,结合学生的实际生活情况和行为模式,对于习惯如何发挥作用进行了模式探究。

**[关键词]**小学生;生活习惯;模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.713

小学生生活习惯主要包括以下四个方面:作息习惯、礼仪习惯、卫生习惯和自理能力。陈鹤琴说:“人类的动作十分之八九是习惯。”那么偶然的一些行为是如何演变为习惯的呢?主要有以下四个方面在发挥作用,分别是目标、提示、行动和鼓励。

## 一、目标

### 1. 目标

如果想养成一个习惯,首先把它当成自己的一个目标。就像一艘船如果漫无目的地航行在海里,那么它也无法到达彼岸。引导学生建立目标,比成人告诉他们要这样做或者那样做更有效。他们自然而然地会开始关注甚至注重这件事,并且提上日程。诚然,一个孩子在建立某个行为之初也许知道目标是什么,但是并不知道为什么要这么做。例如每天要按时完成作业,当孩子询问家长时,要及时地把握契机,询问孩子对于此事的感受和想法。有时孩子认为作业太多了能不能明天再写,有时孩子认为生字太难了写不好能不能明天再写。这些都是正常的情绪反应,要有耐心地倾听孩子内心真实的感受并同理他们的情绪,因此孩子觉得你能理解他,情绪就会减半。接着通过询问孩子引起内心思考:“作业放到明天做它会减少吗?作业放到明天做它会变得更容易吗?”孩子回答不会,“明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。”再因势利导解决问题,孩子会自觉地继续完成作业。不会破坏亲子关系,同时也能启动孩子的内动力,明白自己的事情要自己做,今日事今日毕。

### 2. 计划

有了目标,接下来应该就如何实现这个目标了,此时可以启发孩子自己制定一份计划,目前比较受欢迎的方法有图表法、记分法和打卡法等。印象深刻的是一位班主任布置了一项家庭作业:每个人每天做一件家务事,家长朋友们自发地在班级群打卡每天孩子做了什么,有的孩子在做番茄炒鸡蛋,有的孩子在做烤冷面,有的孩子在打扫花园,还有的孩子在拖地使地面整洁明亮等等。如此,孩子、家长和老师都可以深入了解孩子每天的行为,始终保持状态。

## 二、提示

提示一般可以和自己的兴趣爱好建立人为关联,使这个行为变得有吸引力,让孩子渴望去做。例如孩子在周末需要定期打扫自己的房间,父母可以和孩子约定:根据日程表孩子打扫完房间后可以出门玩一会儿,或者全家一起去逛超市,或者陪伴孩子去书店看自己喜欢的书籍等。当每周周末的这个时间到来时,孩子就能把它和打扫房间联系起来,有益于形成良好的个人卫生习惯。

孩子在刚开始学习如何把自己的房间打扫干净的过程中,他非常专注认真的学习,运用个人的思想和意识,此时运作的是大脑皮层的意识区。随着时间的推移,这种行为重复多次后,它会转入位于大脑皮层下的基底核进入潜意识区和无意识

区,往往我们对此毫无知觉。此时,孩子若能把打扫自己房间的这一潜意识行为意识化,即不需要调动大脑皮层的意识就能完成这个行为的时候,习惯就养成了。由此看来,一个人只要反复练习,使在基底核的行为进入到大脑意识区,我们几乎可以养成任何习惯。

## 三、行动

这里想探讨的是如何摆脱拖延症状,我觉得有个方法既实用又有效:事情要在两分钟之内开始。试想一下,大人都有惰性,例如我前不久办理了一张健身卡告诫自己一周至少要去三次健身房,我一直以为最难的是锻炼时间50分钟太多了,其实不然,最难的是能够系上鞋带出门。认知到了这一点,每个要去健身的傍晚,我就告诉自己在两分钟之内换好衣服,并且穿好鞋系上鞋带出家门。其实只要出了家门,健身这件事情就变得容易坚持了。

例如学生想培养早起这一习惯也是如此,便于采取行动的方法主要有:闹钟放在触手可及的位置、闹钟响第二次时就要立即起床、晚上按时睡觉保证充足的休息时间以及想一想一会儿出门不堵车的愉悦感等。总之,要保证在两分钟之内离开被窝,一骨碌就爬起来,孩子们反馈默数两分钟这个方法着实有效。

## 四、鼓励

学生在培养礼仪习惯方面颇有心得,因为父母每次看到熟人或者朋友都会让他们叫叔叔阿姨好。我因势询问:为什么有时你们愿意叫有时不愿意呢?他们说熟悉的叔叔阿姨愿意叫,不太熟悉的有点不愿意叫。剖析了原因后孩子们若有所思,向不熟悉的叔叔阿姨问好给他们带来了快乐,其实有时候自己也感到挺开心的,而且还锻炼了自己的胆量也挺有价值感和成就感的,这就是强化。不仅如此他还开创性地给自己布置了一个作业:每周要主动和一个陌生人打招呼。这种鼓励始于给别人带来快乐,后发于自我成就感,由外转内的鼓励更长久,动机更强。

通过目标、提示、行动和鼓励,学生对于自己的行为如何演变为习惯有了更深刻且系统的认知,当你发现自己在哪个阶段停滞不前时就及时进行调整,这是一个慢步前行、循序渐进的过程。只要你保持自觉积极的心态,不轻言放弃,就能享受好习惯给你的生活带来的便利,给你的学习带来的成就感,在不断追求卓越的过程中,收获绚丽多彩的灿烂人生。

## 参考文献

- [1] 孙云晓.习惯决定孩子一生.北京:北京师范大学出版社, [M].2013.102-109
- [2] 王晓春.习惯的养成与改变.上海:华东师范大学出版社, [M].2015.92-95
- [3] 詹姆斯·克利尔(美), 逄东晨(译).掌控习惯. [M].北京:北京联合出版公司, 2019.35-38

# 润物细无声

## ——浅谈德育教育在中学阶段的渗透

张 静

(四川省东汽八一中学 四川 绵竹 618200)

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.714

苏霍姆林斯基说:“智育的目标不仅在于发展和充实智能,而且也在于形成高尚的道德和优美的品质。寓德育于学校教育的内容和过程之中,是每一个教师的职责。”德国教育家赫尔巴特说过:“教学如果没有进行道德教育,只是一种没有目的的手段,道德教育如果没教学,就失去了手段的目的。”由此可见,德育与学校教学密不可分,利用学校教学这个载体实现德育目标已经提高到国家教育战略的高度。那么怎样在学校教学中将德育教育落到实处,取得较好的育人效果呢?

### (一) 加强教师自身道德修养,以身作则树立榜样

教师是学生的一面镜子,教师的一言一行都会对学生的思想品德的形成产生深刻影响。因此,我们每一个教师自身就应该不断加强道德修养和职业素养,为学生树立榜样,这就要求每一位教师时刻都要保持高度的职业责任感和历史使命感,时刻注意自己的言行举止,保持良好的行为习惯,当好学生的表率。“言传不如身教”在进行德育教育的过程中,老师说一百遍不如做一遍对学生更有效。我们教师只有不断强化自身修养,以文明的言行、高尚的品格去影响学生,时时、事事、处处为学生以身立教,以德育人,起到言传身教的作用,让学生在无形中感受一种道德的力量。

### (二) 将德育融入文化氛围营造之中。

古人云“性相近,习相远”,“近朱者赤,近墨者黑”,“与善人居,如入芝兰之室,久而自芳也;与恶人居,如入鲍鱼之肆,久而自臭也”。爱因斯坦曾说“人类最重要的努力,是在我们的行为中追求道德……只有道德的行为才能给生命以美和尊严”。学校教育就是营造让“道德的行为”给“生命以美和尊严”的文化氛围,“见贤思齐焉,见不贤而内自省也”,激励学生下决心去“做一个高尚的人、一个纯粹的人、一个脱离低级趣味的人、一个有益于人民的人”。因此,在学校文化建设中,应不断充实丰富德育元素。

### (三) 开展多种形式课外活动

德育教育不能“天桥把式,光说不练”。因此,在中小学开展道德教育综合实践活动,让学生在参与中加深体验、提高认识、获得评价、提升品质,这是促进学生道德发展的有效形式。课外活动是思想道德教育的第二课堂,是思想道德教育行之有效的载体,让学生在课外活动中受到教育、启发与鼓舞。课外活动多以集体的方式进行,学生自愿参加,因此,他们会以积极的态度去面对活动中遇到的困难,处理个人与集体的关系,这样既可以提高学生的素质修养,开拓视野,同时也起到思想教育的作业。

### (四) 要将德育教育融入改革创新之中。