

如何培养学生的好习惯

刘丽军

(河北省任丘市职教中心 河北 任丘 062550)

[摘要]我国著名教育家叶圣陶先生说过：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”可见养成的习惯对人的一生有直接影响，而培养孩子的良好的习惯是我们教育工作者工作的核心，帮助学生养成良好的生活，学习，行为习惯，提高他们的综合素质，从而带动中华民族的整体素质水平迈上一个新台阶。那么如何培养学生的好习惯？下面就我多年的教育经验谈一下个人的一些体会。

[关键词]培养学生；良好习惯

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.694

一、告诉孩子哪些习惯是他们应该养成的好习惯

教师首先要告诉学生那些是他们应该养成的良好习惯，让孩子们有一个标准，做到有的放矢。良好的学习习惯一般包括：阅读习惯，每天能坚持阅读一定的时间的文章，身心投入，并能够乐在其中；书写习惯，经常练习写字，每天能够坚持写日记，摘抄自己喜欢的或是自己觉得有用的文字内容。记忆习惯，临睡觉把每天发生的事按照时间的顺序罗列出来，把每天所学知识梳理一遍。思考习惯，只有经过自己的认真思考，才能把获取的信息、知识变成自己的东西。质疑问难，勇于提问的习惯，这是形成学生良好行为习惯的前提。制定计划的习惯，详细制定每日计划，每周计划，每月计划，每学期计划，给自己一个明确的规划，才能做到按部就班，有条不紊的学习，很多成绩不好的同学就是因为没有规划，想起一出是一出，做很多事都是事倍功半。及时总结分析的习惯，每一科都准备一个错题，本分析每一道错题的原因，对比正确的答案，总结经验教训，吃一堑，长一智。课前预习、课上认真听讲的习惯、课后按时完成作业的习惯等。此外还有许多好的生活习惯，行为习惯等。比如吃苦耐劳的习惯，勤俭节约的习惯，讲卫生爱劳动的习惯，早睡早起的习惯，坚持锻炼的习惯等。

二、教给方法，指导形成

知道那些是好习惯只是形成良好习惯的第一步。教师必须让学生明白该如何去做，知其然更要知其所以然。告知他们方式方法，并且对他们进行指导才能帮助使其形成良好习惯。在学科教学中，我会对每一个学习习惯给学生提出详细具体的要求，并且教给他们实施办法，进行一对一精心指导，让他们在不断的练习中巩固，让每位学生都能掌握诀窍。此外，还要对学生进行深入了解，通过和家长及同学们沟通掌握学生的实际情况，然后因人而异制定不同的措施。在班主任工作中，我建立了全面、精细化的班规，让班级工作有法可依，有章可循。学生认真贯彻执行，班委进行检查、监督，做到赏罚分明。特别注重学校规章制度的执行，学校的规章制度为学生提出良好的行为准则，可以促进学生养成良好习惯的养成。譬如，下课时关电灯、电扇、空调，让学生养成节约用电的好习惯。每天坚持跑早操，养成锻炼身体的好习惯。遇到老师要问好，养成讲礼貌的习惯，按时上课，不准迟到早退，养成守时的习惯等。

三、营造良好的班集体风气

在班主任工作中我们应该十分注重班集体的建设。一个优秀的班集体一定是有着良好班风的班集体。在制定班规时，让每一位同学都积极地参与进来，充分讨论，各抒己见，形成切实可行的可量化的规章制度和奖惩制度。当一个同学违反了班规，给集体拉后腿，会受到全班其余同学的谴责和相应的惩罚，让坏习惯、坏行为向过街老鼠一样，群起而攻之。教师对

表现好的同学及时给予肯定，并给予适当的表扬或物质奖励，树立模范标杆，以点带面，引导班级的良性运转。班级里充满了正能量的班风，行为习惯差的学生将会受到孤立，从众心理会促使其改变不良表现。比如，我要求同学们每月看一本书，写一篇读书心得与同学们分享，逐渐培养了同学们热爱读书的好习惯。在班里成立互助小组，引导同学们在生活、学习上互相帮助，让同学们养成乐于助人的好习惯。营造良好的班集体风气，需要班主任耐心引导，需要同学们齐心协力，是一个循序渐进，持之以恒的过程。

四、严格训练、反复实践，持之以恒

好的习惯需要经过反复训练才能形成，尤其是对自制能力差学生，必须长期坚持，反复训练。学坏容易学好难。坏的习惯非常容易养成，但是彻底改正却难于登山。仅靠几次教育，几次谈心、几次惩罚是远远不够的。很多同学只有三分钟热度，时间一长，坏毛病就又开始死灰复燃。光靠老师的一己之力会力不从心的，必须发动群众的力量，可以让同学们建立帮扶小组，多个行为习惯好的同学帮助一个行为习惯差的同学，把习惯差的学生分开，不让他们互相影响，让好的带动引领差的，坚持不懈，巩固训练，互相监督，持之以恒，一定会达到好的效果。多以比赛、竞争，鼓励等方式来巩固学生的良好习惯。在师生双边活动中，经过大量系统训练，反复巩固，形成行为迁移，才能达到习惯成自然。

五、充分发挥家庭的育人作用，共同促进习惯养成

良好习惯的养成，不光是学校的责任，还需要家庭和社会诸方面的配合，才能奏效。原生家庭作为孩子的第一所学校，对孩子的影响至关重要。父母在生活中的言谈举止，待人接物都会潜移默化地融进孩子的行为习惯中。所以要想让孩子养成好的习惯，家长必须以身作则，为孩子树立积极向上的正能量榜样。学校作为专门的育人单位，有着明确的育人目标和育人方法，有懂教育、有教育经验的教师队伍，有责任指导家庭教育孩子，家校双方勤交流多沟通，共同努力，相互配合，一定能够为社会培养出高素质全面发展的人才。

当学生拥有了良好的学习习惯，那他们也就学会了学习，教师也就做到了：“教是为了不教”。当学生养成良好的行为习惯，他将来一定会成为一个遵纪守法，品德好素质高的社会主义公民。良好的习惯将会伴随一个人的一生，从某种意义上说，比获得多少知识更重要，会使他终身受益。今天让我们的孩子养成良好的习惯，明天让好习惯成就我们的孩子。

参考文献

- [1] 黄生菊. 要培养学生的好习惯[J]. 魅力中国, 2009, (28): 219, 191.
- [2] 陈万菊. 如何培养学生良好习惯[J]. 素质教育论坛(上半月), 2010, (8): 118.