

# 浅谈小学生良好学习习惯的有效培养

洪孝娟

(吉林省敦化市实验小学 吉林 敦化 133700)

**[摘要]**小学是儿童形成各种习惯的最佳时期,在这一阶段重视培养小学生良好的学习习惯,对学生自身知识水平的提高,具有积极的重要作用。良好的学习习惯既可以促人向上,又具备提高学生学习效率的功效。结合小学生生理、心理及年龄的特点,依据儿童学习活动的基本规律以及儿童身心发展的规律,我们小学教师应着力培养小学生专心致志、认真思考、知难而进、定时定量执行学习计划等良好的学习习惯。笔者结合自己小学教育教学的实践经验,针对小学生良好学习习惯的有效培养进行探究,以期小学生养成良好的习惯提供研究性的参考资料。

**[关键词]**小学生;良好学习习惯;有效培养;策略研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.582

从心理学研究资料知晓,学生学习习惯形成的阶段就是在小学低年级,倘若学生以后得不到就好的教育,学生自身所形成的习惯就很难有多大的改进。因此,我们在小学阶段就应该注重培养孩子良好的学习习惯。但是,学生良好的学习习惯的养成,是一个由简单到复杂的逐渐形成的过程,我们小学教师要依据小学生的年龄特点,结合学生课堂教学的具体情况,从孩子的低年级抓起,循序而渐进,逐渐进行培养。因为小学生年纪小自制能力差的因素,学生极易形成良好的学习习惯,同时形成的良好学习习惯随着时间的流逝也非常容易消退,所以对对他们要严格要求,进行反复的训练,在反复实践和强化训练中尤其要注意各科教师之间,教师与家长之间,班与班之间的密切配合,步调一致。作为小学生自己也要严格监督自己,发现偶有偏离,立即作出有效的调整。俄国著名教育家乌申斯基说:“良好的习惯乃是在其神经系统中存放的资本,这个资本不断地在增值,而人在其整个一生中享受着它的利息。”良好的学习习惯益于学生健康成长,而坏习惯则是道德上无法偿清的债务,这种债务能够用不断增长的利息去折磨人,去麻痹他的最好创举,并使他达到道德破产的地步。所以,正确指导小学生克服坏的学习习惯,养成好的学习习惯,这样会使学生的学习更有意义和价值,而且会使学生终生受益。

## 一、培养小学生良好学习习惯的重要意义

所谓习惯是指由于不断重复而形成的比较固定化的行为方式。习惯的最大特点是自动化,不需要特别的意志努力,不需要别人的监控,在什么情况下就按什么规则去行动。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量。英国思想家洛克说得好:“习惯的力量比理智更加有恒,更加简便。”培根则说:“习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”国内外教学研究统计资料表明,对于绝大多数学生来说,学习的好坏,20%与智力因素有关,80%与非智力因素有关。而在信心、意志、习惯、兴趣、性格等主要非智力因素中,习惯占有非常重要位置。古今中外在学术上有所建树者,无一不具有良好的学习习惯,进化论的创始人达尔

文说:“我的生活过得像钟表的机器那样有规则,当我的生命告终时,我就会停在一处不动了。”达尔文所说的“规则”,便是指良好的习惯,当然,也包括学习习惯。小学生养成良好学习习惯具有非常重要的意义:

1. 养成良好的学习习惯,有利于建立稳固的生理和心理的“动力定型”。习惯是人在较长的时间内形成的规律性的行为方式,一旦形成便难以改变。长期有规律地安排学习的人,便可以养成良好的学习习惯。

2. 养成良好的学习习惯,可以通过生物钟,通过条件反射自动提醒你自觉地去应该做的事。比如,每天晚上临睡前,自觉地整理好书包,为第二天上学做好准备;上课铃声一响自觉地进教室;放学回家,每到电视英语节目时间,就自觉地及时打开电视机。这些事情,对于一个有良好习惯的人来说几乎都是靠生物钟、靠条件反射来自动控制的。如果不是靠习惯,这许许多多看似平常的事做起来就会显得手忙脚乱,甚至丢三落四,以至于使你动辄被动,造成心烦意乱。

3. 养成良好的学习习惯,可以调动潜意识为学习服务,潜意识地特点是直接受人的情感和需要支配,受情景因素的影响。大多数学生都有这样的体验,心理已经清醒地意识到,嘴上也在说:“贪玩不利于学习,今后不再贪玩了。”可是鬼使神差不能自制地又贪玩了。为什么会这样?这实际是潜意识在支配他,是他的潜意识中有一种强烈的想玩的渴望。而一个养成了良好学习习惯的人,他对学习有一种亲合心理,他从心底里把学习当成了第一需要,当成了乐趣,不学习便难受,甚至连睡眠做梦的内容也都与学习相关。其实这是潜意识在发挥作用,潜意识的作用非常大,一些科学家、文学家、艺术家之所以在休息时,甚至在睡眠时产生灵感,都是因为他的潜意识与外界刺激,与自己不懈寻觅、孜孜以求、长期探索的问题之间保持着必要的联系。

4. 养成良好的学习习惯,可以发挥下意识的作用。下意识的特点是直接受习惯的支配。一个具有良好学习习惯的人,他的下意识地会随时随地地支配他按照平时习惯了的一套路做那些与学习相关的事,使之在不知不觉中,事情做得轻轻

松松，有条有理。好的习惯一旦养成，便可终身受益。

### 二、如何培养小学生良好的学习习惯

好习惯可以使人终生受益，不良习惯也将贻害无穷。良好的学习习惯对于学生健康地成长其作用巨大。对于小学生而言，能够进行独立思考，自己可以去科学地利用时间，能够合理安排学习与娱乐的关系等等这些均是良好的学习习惯。凡是学习行为和成绩优秀而且又能稳定的学生，全部都是从小学培养形成的良好学习习惯。加强小学生良好学习习惯的有效培养是非常重要的。

1. 良好学习习惯的培养要从低年级学生抓起，努力做到循序渐进，逐步有效发展。

心理学研究表明：学习习惯在小学低年级就形成了，以后如果不给予特别的教育，形成的习惯很难有多大的改进，所以尽早使孩子养成良好的学习习惯是很重要的。学生在年龄小时，习惯既容易建立，也易于巩固，不良的学习习惯若被及时发现也易于纠正，等到不良习惯越积越多并稳定成形时，既影响良好习惯的建立，又不易纠正。如有的学生有上课不专心听讲，不按时完成作业的坏习惯，即使在老师的教诲下有了改正的决心，可往往是改了又犯，犯了又改，需要经过长期的艰苦努力，才能彻底改掉。很多人认为小学低年级要让孩子多玩，到了高年级习惯自然就养成了是极其错误的，所以从小学一年级，甚至幼儿园起，就要开始引导学生建立良好的学习习惯，并在成长过程中逐步强化训练，从而形成稳定的自觉行为。

小学生良好的学习习惯不能一朝一夕养成，也不能统统一下子养成，它是一个由简单到复杂的逐渐形成的过程。所以我们要根据学生的年龄特点，根据教学的具体情况，结合能力增长的需要，循序渐进，逐步提出具体的切实可行的要求，使他们良好的学习习惯由小到大，持续稳定地得到发展。如在小学低年级，要让学生养成上课专心听讲，按时完成作业等简单的切实可行的学习习惯，随着年龄的增长，学习水平的提高，知识的不断更新，到了小学高年级乃至中学，就要在简单的学习习惯基础上逐步训练养成高级的学习习惯，如阅读习惯，独立思考习惯，勇于创新习惯等。那种不遵循习惯形成规律，幻想一朝一夕就养成某种高级学习习惯的想法是不切合实际的，也是极其有害的。

2. 对小学生进行严格要求，发现学生偶有偏离现象，及时进行有效调整。

小学生良好学习习惯的养成，必须依靠学生多次反复的实践，并且对学生来说，应主要放在课堂上进行。小学低年级学生自制能力差，一些良好学习习惯易产生，也易消退，所以对它们要严格要求，反复训练，直到巩固为止。教师要有目的有计划的增强学生的学习意识，让学生在自主学习的过程中养成良好的学习习惯。但不能只讲要求，而应结合教学实际，精心备课，细心指导，反复训练，认真检查，严格

督促，使良好习惯的养成融于课堂教学之中。同时在反复实践和强化训练中尤其要注意各科教师之间，教师与家长之间，班与班之间的密切配合，步调一致，否则会降低强化效果，影响良好习惯的形成。作为学生，自己也要严格监督自己，发现偶有偏离，立即作出调整。比如，发现自己的字写得不端正了，发现上课时自己精神不集中了，发现自己没有执行或没有完成学习计划了等等，我们教师立即作出调整。培养习惯，就像走路一样，发现走的路线不对，及时调整到对的轨道上去，久而久之，一条小路便踩出来了。

3. 小学教师要为学生树立榜样，使学生自觉模仿，形成良好的学习习惯。

小学低年级学生的学习习惯是家长、教师的要求或模仿他人情况下形成的，所以设身处地，树立榜样，不仅对小学低年级的学生，就是对高年级学生学习习惯的养成都有很大的促进作用。对小学低年级学生要多树立一些现实生活中的榜样，如在班上多表扬一些上课认真听讲，作业工整，遵守纪律的学生，使其他学生自觉模仿，形成习惯。对学生的每一点良好行为，教师不仅要及时给予表扬，而且要在班上营造一种良好的议论氛围。同时家长和教师也要注重自己的言行，做好学生的表率，不能使自己的不良习惯“传染”到孩子的身上。对高年级的学生则要给他们多讲一些名人持之以恒，勤奋好学，刻苦钻研等方面的故事。引导他们多读一些课外书籍，从中感受良好习惯对一个人成材的重要影响，从而自觉培养良好的学习习惯。

总之，儿童的心田是一块神奇的土地，播种了一种思想，便会有行为的收获，播种了行为，便会有习惯的收获，播种了习惯便会有品德的收获，播种了品德，便会有命运的收获。良好的学习习惯对人生的确是太重要了，所以古今中外的教育学家、心理学家都非常重视学生学习习惯的培养。我国当代教育家叶圣陶曾明确指出：“什么是教育？一句话，就是要养成良好的学习习惯。”联系现实生活中的人和事，再仔细分析一下，就会越发感到那些教育家的话确实包含着深刻的道理，尤其是在学习问题上，几乎对于每个人都适用。因此，要想获得较好的学习成绩，要想有效地利用时间，我们一定要重视从小培养小学生良好的学习习惯。

### 参考文献

- [1] 李小玲. 培养小学生良好学习习惯的策略探究[J]. 科学咨询(教育科研). 2019(11): 73.
- [2] 陈彦花. 小学生良好学习习惯培养之我见[J]. 文学教育(下). 2019(07): 189.
- [3] 张敏. 小学生良好学习习惯培养的有效途径[J]. 家长. 2019(32): 49-50.
- [4] 闫凤梅; 齐有臣. 浅议小学生良好学习习惯培养的有效途径[J]. 黑河教育. 2017(10): 11-12.