

# 论大学生的习惯养成教育的实施途径

毛茜

(四川大学锦城学院 四川 成都 611731)

**摘要：**大学是学习知识的殿堂，但是知识只是成为人才的一部分，每个人在成为人才的过程中都是先成人，再成才，所以大学不光是教授知识，更重要的是要重视学生非认知能力的培养。养成培育是非认知能力教育的一部分，被越来越多的学者注意到，并进行深入研究。本篇论文通过对影响大学生习惯养成的因素出发，讨论出大学生习惯养成的培训方法，希望能引起对养成培育的更多思考。

**关键词：**大学生；习惯养成；因素；实施途径

## 1. 养成培育的内涵和意义

养成培育就是让学生通过养成好的习惯，以达到提高非认知能力的目的。大教育家叶圣陶说过：“教育往简单的方面说，就是养成良好的习惯。”孔子也说，“性相近，习相远。”19世纪的心理学家威廉詹姆斯说：“我们的生活只不过是一些习惯而已。”可见习惯养成教育对于我们的学习和生活有多重要。

通过对查尔斯杜希格的《习惯的力量》一书的学习，可以发现，习惯是神经系统的自然反应，每个习惯存在一个回路，回路由三部分组成——提示、惯常行为、奖赏。生活中有很多行为都可以成为某个习惯回路的提示，比如认真学习的学生到图书馆就会想投入学习，或者拿起手机就想玩游戏，完成回路过后，会获得奖赏，这些奖赏可能是感官上的快感，也可能是情绪上的放松或是心里的满足。他的结论是养成一个习惯之后，就形成了一个回路，这个回路就像一个条件反射，只要相关的提示存在，几乎无法改掉。因此，我们更要致力于养成良好的习惯，更要深入研究如何对学生进行习惯养成培育。

## 2. 当前大学生行为习惯存在的主要问题

### 2.1 不良的学习习惯

在应试教育的大环境下，中国的学生在高中都会经历大量的考试，不少家长和高中班主任为了鼓励学生坚持，都告诉学生大学就是天堂，熬过高三就好，但是这善意的谎言会让步入大学的学生放松了警惕，在专业学习的黄金时间，尽情享受，没有明确的学习目标，更没有详细的学习计划，每天盲目地学习，让他们的大学学习只停留在了课堂，甚至出现旷课行为。

### 2.2 纪律性不强

大学生基本上已经成年，的自我意识非常强，不喜欢条条框框，更不喜欢被严格约束，哪怕知道这些校纪校规是对自己好，但是也有很强的抵触心理。反而对于同学和朋友之间的言论，不假思索，乐于接受。

### 2.3 不良的生活习惯

大部分学生在中学阶段学习任务中，学习压力大，几乎没有做家务事，都由父母承担，缺少独立生活的能力，到了大学，脱离了父母的照顾，生活习惯非常不好，不会照顾自己，更不懂顾及他人，寝室卫生堪忧。

## 3. 影响大学生习惯养成的四大因素

### 3.1 学生自身的因素

对于学生自身来说，不懂习惯养成的含义，没有对自己良好习惯的养成进行有意识的培养，大部分的习惯都来自于模仿家人，模仿身边的朋友，难于去辨别习惯的好坏，只能感受到行为是否给自己带来某种程度上的满足。

### 3.2 家庭教育的因素

对于很多父母来说，孩子的学习成绩是第一位的，往往忽略了良好行为习惯的养成教育，对孩子的培养过于功利性，只在乎了眼

前的利益，没有考虑孩子的长远发展，忽略了孩子人格的培养。

### 3.3 学校教育的因素

习惯养成教育在短期内并不能给学校带来立竿见影的成绩，所以学校对于该教育的重视程度不够，缺乏相关配套的课程体系，没有把习惯养成教育纳入育人的方方面面。

### 3.4 社会教育的因素

社会各界对于学校的考核偏重于知识层面，虽然也有谈及习惯养成教育，但是却没有明确的考核方法和指标，对学校这方面的教育缺乏监督。同时，社会其他各个团体对习惯养成教育的氛围营造得不够。

## 4. 大学生习惯养成教育的实施途径

### 4.1 营造良好的习惯养成教育的教育氛围

对于大学生的习惯养成教育，大学有不可推卸的责任，学校应该高度重视学生的习惯养成教育，因为拥有良好行为习惯的学生，才可能去获得良好的教学效果，否则教师教得再好，学生不愿意学，也没有任何意义。学校各部门应该联合起来，多组织相关的学生活动，营造习惯养成教育的良好氛围；同时应该探讨如何在专业课的学习中始终贯穿习惯养成教育。

### 4.2 做好长期进行潜移默化和反复训练的准备

习惯养成教育是一个长期的过程，需要树立榜样，让榜样带动集体，让好的行为习惯在同学们之间潜移默化，相互影响，这是一个反复训练的过程，需要教职工捆绑在一起进行长期的立德树人的工作。

### 4.3 建立健全相关的养成培育具体措施

习惯养成教育不是空口一谈，需要把抽象的教育落到实处，才能有具体的实施方法。让学生培养良好的习惯需要不断地对学生进行正负强化，鼓励学生在好的习惯养成的路上坚持，从而克服不良习惯的产生。这需要我们完善行为规范守则，给出明确的习惯养成培育的项目清单，树立好习惯养成的榜样代表，不断强化大学生的道德主体意识。

## 5. 结语

大学生是社会主义事业的建设者和接班人，是所有人的希望，在培育大学生的这条路上，我们一定要坚持把习惯养成教育贯穿始终，因为好的行为习惯才可能收获知识，才可能去创新知识，才可能为国家和人民做出贡献。

### 参考文献：

- [1]徐伯才，李从浩. 关于对大学生进行养成教育的思考[J]. 西南民族大学学报(人文社科版).2003.(12).  
[2]刘恩权，韩幸. 新时期大学生习惯养成教育实施途径探析[J].教育现代化.2018.5(29).

作者简介：毛茜，女，1986年11月出生，四川泸州人，硕士，四川大学锦城学院讲师，主要从事学生管理工作。