

浅谈小学生良好行为习惯的培养

◆蔡顺和

(惠东县平山第三小学)

中国著名教育家陶行知说过：“思想决定行动，行动养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。”可见，习惯对人一生的影响是巨大的，对小学生来讲，更为重要，因为小学阶段正是一个人的养成行为习惯的关键阶段。那么，应该如何培养小学生良好的行为习惯呢？下面结合我校进行的“正行教育实验研究”课题，谈谈几点做法。

一、了解行为习惯，明确养成目标

培养学生良好的行为习惯，首先必须让小学生明白什么是行为习惯？哪些是良好的行为习惯？

行为习惯，是行为和习惯的总称。综合心理学家的解释，行为习惯有如下特点：1、习惯是自动化的行为方式；2、习惯是在一定时间内逐渐养成的，它与人后天条件反射系统的建立有密切关系；3、习惯不仅仅是自动化了的动作或行为，也可以包括思维的、情感的内容；4、习惯满足人的某种需要，由此习惯可能起到积极和消极的双重作用。

从以上解释可以看出，习惯是人经过长期练习和多次实践而养成的自动化的稳定的行为方式。那良好的行为习惯有哪些呢？《中小学生守则（2015年修订）》就作了明确说明。如在课堂上专心听讲，在家主动分担家务，自己的事自己做，自觉保持公共卫生，礼让排队，爱护公共财物，孝敬父母尊敬师长，学会合作共处，坚持锻炼身体，爱惜花草树木等等。

学生了解了什么是行为习惯以及哪些是良好的行为习惯后，接着要教育学生结合个人的实际养成良好的行为习惯，改正不良习惯。在这方面，我主要是运用多媒体课件，结合《中小学生守则（2015年修订）》在主题班会会上对学生进行教育。

二、师生榜样引领，学生学习有道

1、教师言传身教

小学生一天的生活中，大部分时间与教师在一起，而且小学生模仿能力很强，所以我要求自己以身作则、言行一致，要求学生做到的，我先做到。有一天，我走进教室，看到地面上有一团废纸。心想，教育契机来了，于是我弯腰把废纸拣起来，丢到垃圾筒里，然后看着全班学生，微笑着问：“同学们，你们都有什么理想啊？”学生议论纷纷：有的说当警察，有的说当法官，有的说要做企业家……等大家安静下来，我才严肃地说：“同学们，你们的人生目标都很好。不过，你们得先听我讲个故事。”接着我跟学生讲《一屋不扫，何以扫天下》的故事。听完故事，全班鸦雀无声，随后地上的废纸都不见了。通过这样的言传身教，久而久之，学生良好的卫生习惯就会养成，以点带面，从而形成良好的行为习惯。

2、评选班级“明星”

除了教师的言传身教，我还重视树立学生中的典型榜样——评选班级“明星”，用榜样的力量感召他们。这样可以促使小学生自主改掉不良习惯，养成并保持良好的行为习惯，这是多么强大的推动作用。评选的方法是：1、由各组组长和组员推荐学习认真、上课专心听讲、积极思考，大胆质疑并回答问题，按时完成作业的“学习之星”；卫生、学习、纪律等各方面进步大的“进步之星”。2、由家长推荐在家尊敬长辈、孝敬父母的“敬老之星”和“感恩之星”。3、自己在校内校外遵纪守法，上课下课下严以律己，即可推荐自己为“守纪之星”。4、由体育委员推荐积极锻炼身体，能认真做眼保健操和广播体操的“体育之星”。5、由劳动委员推荐积极打扫包干区和教室的“劳动之星”。每次“明星”评选活动结束后，我总会作个总结，然后通过微信群和校讯通平台给家长发去喜讯，建议他们能多给予孩子表扬和鼓励，这样有利于巩固行为习惯的教育成果。没评为班级“明星”的学生，也会自觉地查找自己的不足之处，以班级“明星”为榜样，改正自

己的不良行为习惯。

如我班的黄雅彤、钟海霞，平时的学习行为习惯很好，经常被大家评为“学习之星”。同学们都争相向她们学习，积极向上的学习氛围自然而然在班里形成了。另外，我还特别关注潜能生，因为这些学生的行为习惯会影响一大批学生。

三、立足课堂教学，有机渗透培养

教育教学中，我们经常看到这样的情况，有些学生成绩很好；有些学生成绩不理想。这是为什么呢？经过调查研究，得出的结果是：这是学习习惯的不同造成的。养成了好的学习习惯，学生的学习活动会变得轻松自如。而不良的学习习惯会使学生越来越不想学习，直到成为差生。因此，在课堂教学中，必须结合教学实际，指导学生养成良好的学习行为习惯。

如：我在每上一节课前，总是按照课前准备好的教学设计的步骤，先引导学生复习旧课，再进入下一环节，从而培养学生的复习习惯。每次讲新课总要检查学生的预习情况，从而促使学生养成并巩固良好的预习习惯。授课的时候，严格要求学生坐姿要端正，听讲要专心，朗读课文要有感情，从而培养学生良好的听和读的习惯；遇到问题引导学生大胆质疑，自主从课文中寻找答案，教会学生自学的方法等。要求学生在家独立完成作业，实在不懂的要请教家长，查资料，百度搜索或通过电话请教老师，不能不懂装懂。经常叮嘱学生在家做作业之前要先复习当天的学习内容，使复习成为习惯。

四、开展各项活动，促进习惯养成

1、开展心理拓展训练活动

心理拓展训练是一种体验式培训。它让学生在活动中通过亲自参与来获得个人体验和感悟，然后在培训师的指导下，团队成员共同交流，分享个人体验，提高自我认识，强化学生自信心，培训学生个人能力和团队协作能力，使其养成以积极开拓的心态去战胜困难的良好习惯。

2、组织学生到社区进行参观活动

人的成长过程也是人的社会化过程，人只有通过参加社会活动，才能深切感受遵纪守法的重要。因此，我们学校经常组织中高年级学生到红光社区及平山街道参观禁毒宣传、青少年法制教育展，并写观后感。让学生在参观活动中获得刻骨铭心的感受，以此促使学生形成良好的行为习惯。

3、打造班级文化

设计精美的班级文化布置能在无形中促进并巩固学生良好行为习惯的养成，因此我注重打造班级文化。在班级文化建设上，师生共同参与设计和布置。在教室显眼的位置张贴习惯养成规则。如：“入室即静，入室即坐”，“博学多思，学以致用”等。教室后面布置班级“明星”评比栏，学生手抄报，阅读卡作品展等内容。图书角上学生还从家里带来绿萝、吊兰、仙人球等盆栽，把教室装点得生机勃勃。这样，教室的每一面墙都会说话，从而潜移默化地促使学生养成良好的行为习惯。

五、家校密切配合，强化习惯养成

心理学家研究证明：一项行为习惯至少要经过26天不间断的训练才能形成。小学生良好的行为习惯也一样，不可能一朝一夕就可以养成的，需要一个相对长的过程，而且在习惯养成的过程中会“反复”，我们可以采用反反复复不厌其烦地抓的方法。同时，教师要得到家长的认同和配合，通过家校强大的教育合力不断巩固强化学生的行为习惯。比如：可以通过召开家长培训会，电话联系，组建班级家长微信群，校讯通以及家访的方式及时与家长进行交流沟通，使家长与老师一样的放矢地不断反复地督促学生，不断促使其养成良好的行为习惯，最后达到“习惯成自然”，这个时候，学生的良好行为习惯才能算真正养成了。