

<<教育，就是培养习惯（上）>>

图书基本信息

书名：<<教育，就是培养习惯（上）>>

13位ISBN编号：9787302161783

10位ISBN编号：730216178X

出版时间：2007-11

出版时间：清华大学出版社

作者：林格

页数：315

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;教育，就是培养习惯（上）&gt;&gt;

## 前言

养成教育，就是养成良好习惯的教育。

养成教育是管一辈子的教育，是教给少年儿童终身受益的东西。

习惯，往往起源于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。

多一好习惯，就多一份自信；多一个好习惯，就多一份成功的机会；多一个好习惯，就多一份享生活的能力。

好习惯常常让人受益终生，坏习惯往往使人深陷泥潭。

什么是习惯呢？从个体层面看，习惯是个体后天习得的自动化了的动作、反应倾向和行为方式，它是条件反射在个体身上的积淀。

从社会群体层面看，习惯是人们在长期生活中形成共同的、相对稳定的行为方式和反应倾向。

在基础教育阶段，大力推行养成教育，是中小学生学习德育教育最有力的抓手，也是素质教育中最基础、最根本、最重要的内容之一。

实施养成教育的最终目的：一是通过养成良好习惯，解放学生的大脑，以便学生学会学习，学会创造，提高成绩；二是健全人格，以便学生学会做人，健全心理，建立良好的自我概念。

这同时也是素质教育的两大任务。

基础教育阶段是学生身心迅速发展又极具可塑性的阶段，应当紧紧把握住这个有利的施教时期，从学生行为习惯的培养入手，通过养成教育培养他们良好的文明习惯和传统美德，教会他们做人最基本的道理，不仅对他们当前的和谐发展起到很大的促进作用，也关系到他们今后的发展和终生幸福，而且对于整个中华民族的素质教育和文明程度的提高也会起到很大的推动作用。

《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》均明确指出，德育教育对于中小学特别是小学生更多的是养成教育，这是党中央、国务院对于在幼儿园、中小学阶段推行养成教育的明确要求。

结合我们近三十年的教育实践和研究，提出如下建议。

一、建议学校第一，长期以来，《中小学生守则》和《中(小)学生日常行为规范》对于学生行为养成发挥了巨大的作用，但是，这已经不能满足素质教育发展的需要，我们建议在中小学养成教育课和养成教育活动中赋予它们新的时代内涵。

第二，养成教育应当具有自己独立的课程体系和教材，安排必要的课时，设置“养成教育课”和“养成教育实践活动课”。

结合学校实际，针对养成教育的总体目标，制定符合本校的养成教育实施目标，分近期、中期、远期目标，然后再逐步实施，重点抓好行为道德习惯和学习习惯两个方面的教育。

第三，通过班集体的集中教育，充分发挥教师的创造力组织开展有关传统美德、文明礼仪等教育活动，让学生深入理解学校的文化要求，使养成教育摆脱单纯的说教、枯燥的训练，使学生乐于参与。

第四，突出“学会学习”这个核心习惯，切实改变学生学习状态，提高学生的学习成绩。

行为习惯是道德习惯，学习习惯是智力习惯。

第五，以家长学校为载体，调动家长的积极性，通过家庭教育实验班等形式，更新家长观念，并配合学校开展养成教育特色活动，可以通过“家长委员会”、“家校通”等沟通机制，教师和家长要及时沟通，相互配合，有针对性地对合作教育。

二、建议家长从某一种意义上说，一切教育都将归结为养成教育。

而真正的教育，绝不仅仅是讲道理，传授知识，更不是开发孩子的智力，而是维护孩子的心力。

就是用自己精神的力量去温暖、滋润孩子的心灵，然后，自然就会自觉地去引爆大脑的潜能，爱学习，会学习，学得好。

第一，学习科学的理论知识，提升自己的教育素养和教育状态。

父母对孩子的教育应该随着时代的进步，越来越科学、系统、规范。

要达到这一要求，可以多参阅一些与习惯相关的书籍和材料，更全面地了解习惯的含义、特征、分类等，形成自己优良的教育状态。

## <<教育，就是培养习惯（上）>>

第二，多角度启发孩子。

本书的一个特征是可以亲子共读。

孩子们都喜欢听故事，选择本书中与习惯相关的故事或名人轶事，讲给孩子听，年龄大的孩子可以让其自己阅读，这种生动形象的教育比父母讲大道理要有效得多。

第三，父母要多和孩子交流，讨论各种社会现象。

从侧面引导孩子正确认识习惯对人所产生的作用。

对孩子的教育最好能在潜移默化中使其接受教育，父母最好避免“你一定要……”“你不……就会……”之类的命令、恐吓性的话语，而应以探讨、商量的口吻和孩子说话，将道理揭示给孩子。

第四，反思自己的教育习惯。

言传身教是教育的逻辑起点，父母可以经常检查一下自身的习惯，或者让孩子来分析父母的习惯。

第五，配合学校的教育。

父母应当尽力配合学校的教育，了解学校近期的工作重点，如果与孩子的习惯养成相关，应在家中强化孩子的习惯养成意识。

## <<教育，就是培养习惯（上）>>

### 内容概要

本书是国内第一套系统的养成教育专著，是作者经过八年的养成教育理论与实践的一个总结和理论提升，同时注意到读者的需求，行文尽量通俗易懂。

因此，本书既是教师和家长实施养成教育的助手，也是学生培养良好习惯的帮手。

本书写作时间较长，经过中国关心下一代工作委员会专家委员会的审定，被列为全国养成教育实验学校（幼儿园）的通用教程。

本书分上、下两册，上册主要介绍养成教育的基本理论、内容以及习惯培养方案，下册侧重介绍与学生当前学习任务紧密联系在一起的学习习惯，突出培养学生终身学习的习惯、在校学习的习惯以及形成自己的学习风格。

内容详实、丰富，兼具理论性、可读性及可操作性。

<<教育，就是培养习惯（上）>>

作者简介

林格，著名青年学者，教育专家，现任中国关心下一代工作委员会专家委员会负责人之一，中国青少年研究中心特聘研究员，国家社科基金申报项目——养成教育课题组组长。  
学术兴趣涉猎儿童教育、青少年发展战略等。  
教育代表作有《教育是一种大智慧》、《决定孩子命运的12个习惯》

## &lt;&lt;教育，就是培养习惯（上）&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 养成教育的基本理论 第一章 什么是养成教育 一、养成教育是培养好习惯的教育 二、养成教育是管一辈子的教育 第二章 什么是习惯 一、习惯的定义 二、习惯的特征 三、习惯的分类 第三章 人的行为模式和行为水平 第四章 养成教育的内容及其特点 一、养成教育的内容 二、养成教育内容的特点 第五章 养成教育的关键期 一、小灰鹅认“妈妈” 二、“关键期” 三、真实的案例 四、一些具体的关键期 五、三岁决定一生，养成教育也有关键期 第六章 养成教育与人格 一、人格 二、当代独生子女的“六小” 三、良好习惯是健康人格之基 四、培养习惯要以培养健康人格为目的 第七章 养成教育与人的素质 一、素质 二、习惯与素质 三、提高孩子的三大素质 第八章 养成教育的途径 第九章 养成教育的方法 一、突破法 二、榜样法 三、体验法 四、情绪疏导法 五、反复训练法 六、层次目标法 七、行为契约法 八、刺激控制法 九、父母言传身教法 十、家庭环境熏陶法 十一、代币法 十二、以好代坏法 十三、家校合作法 十四、家庭会议法 十五、持之以恒法 第十章 养成教育在家庭教育中如何贯彻 一、尊重孩子的主体地位 二、以身作则，身教比言传更重要 三、营造良好的家庭环境 四、明确要求，贵在坚持 五、重视苗头，把握第一次 六、家庭内部保持一致性 七、讲究方法，具体隋况具体对待 八、重视练习，不吝鼓励 九、必要时可实施惩罚，避免孩子随心所欲 十、有始有终，避免虎头蛇尾 第十一章 养成教育在学校教育中如何贯彻 一、充分发挥主导作用 二、树立起教师的威信 三、建立民主平等的师生关系 四、充分调动班主任的力量 五、尊重每一个孩子的天性 六、营造良好的校园环境 七、架起家校沟通的桥梁 八、与社会力量形成联动 九、反思教育习惯 第二部分 养成教育的14项内容及操作 第十二章 诚信 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第十三章 遵守规则 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第十四章 责任 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第十五章 计划周密、有条理 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第十六章 合作 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第十七章 爱心 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第十八章 追求效率 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第十九章 学用结合 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第二十章 善于思考 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第二十一章 掌握终身学习的能力 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第二十二章 创新 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第二十三章 乐观自信 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题 第二十四章 毅力顽强 一、内涵阐述 二、亲子与师生的共同话题 第二十五章 成功 一、内涵阐述 二、一个故事一堂课 三、亲子与师生的共同话题

<<教育，就是培养习惯（上）>>

章节摘录

插图：

## <<教育，就是培养习惯（上）>>

### 媒体关注与评论

人的全面成长过程中，良好行为习惯的养成必须渗透到各种教育之中去，否则就不可能很好地完成教育孩子怎样做人的任务，所以，养成教育应当是每一位教师和家长都应掌握的教育艺术。

——徐惟诚（原中宣部常务副部长，中国家庭文化研究会会长）养成教育是基础教育的重要环节，是改进德育的重要方面。

——陶西平（著名教育专家，中国教育学会副会长）习惯是人生之基，而基础水平决定人的发展水平。

大量事实证明，习惯决定一个人的成败，也可以导致事业的成败，最根本的教育就是养成教育。

——孙云晓（著名教育专家，中国青少年研究中心副主任）养成教育是管一辈子的教育。

它是教给少年儿童终身受益的东西，与素质教育紧密相关。

——关鸿羽（著名教育专家，北京普通教育研究所副所长）加强未成年人思想道德建设必须求真务实，青少年时期是长身体、长知识的重要时期，是对他们进行道德情操、心理品质和行为习惯养成教育的最佳时期。

——陆士桢（著名教育专家，中国青年政治学院党委书记、常务副院长）智育是良好的思维习惯，德育是细小的行为习惯，素质教育更加体现在人的细小的行为上。

——程鸿勋（著名教育专家，中国青少年研究中心原学研室主任）父母的行为习惯就是孩子学习的一本教科书。

——张梅玲（著名心理学家，中科院心理所研究员）培养习惯有利于“知行合一”的实现。

这主要体现在两个方面：第一，养成习惯才能把认知转化为实际行动，成为真正的品质；第二，习惯培养的过程，在一定意义上既是道德实践的过程，也是道德再认知的过程。

——徐岫茹（著名心理咨询专家，中国健康教育所研究员）正如大教育家所说，智育不好是次品，身体不好是废品，德育不好是危险品。

因此德育必须从小培养，而其中最关键的就是培养习惯，无论是道德习惯还是学习习惯。

——孙蒲远（著名教育专家，北京特级教师）



<<教育，就是培养习惯（上）>>

编辑推荐

《教育,就是培养习惯(上):养成教育的方法与内容》作者是我国著名教育专家，在家长和教师中具有重大影响，本书是作者的代表作。

第一次将养成教育的概念进行系统化研究，写作历时八年，行文尽量通俗易懂。

可以预见，本书将受到广大学校教师特别是家长的推崇。

国家关工委将在全国范围三年内举办专题演讲1500场，设立实验学校300所，销售期至少三年。

相关媒体也将做大量报道。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>