

如何培养小学生行为习惯

严晓雷

(咸阳铁小 陕西咸阳 712000)

摘要:我国著名的教育家叶圣陶先生说过:“教育是什么?就是养成好习惯。”所以我们家长与其焦虑抓狂,不如静下心来培养孩子几个好习惯。习惯养成越早越好,好习惯多多益善,好习惯的养成尤其重要,能让孩子终身受益。本论文结合小学生行为习惯养成教育的重要性,结合实际案例的分析,进一步阐明了小学生的习惯养成对孩子一生的影响。

关键词:小学生 养成教育 习惯 方法

中图分类号:G40 **文献标识码:**A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.06.025

新学期开始了,学生们已经回归校园。经过漫长的假期孩子们的生活节奏全部被打乱了,孩子们的规划、学习习惯一团糟,让家长们束手无策。随着新学期扑面而来的就是孩子学习的压力,如果在开学以后孩子们不能及时调整,不仅会使家长们头疼,而且孩子们长期在这样的状态下也会产生焦虑,自然学习效率会更低,进而形成一个不断重复的恶性循环。

此时如果我们能把孩子的成长看得长远一些,就会明白孩子的成长不是一朝一夕的事情,不可能一蹴而就,帮助孩子养成好习惯才是解决问题之道。我国著名的教育家叶圣陶先生说过:“教育是什么?就是养成好习惯。”所以我们老师和家长与其焦虑抓狂,不如静下心来培养孩子良好的学习习惯。因为孩子养成习惯越早越好,好习惯多多益善,好习惯的养成能让孩子受益一生。本文从六个方面来谈一谈孩子的习惯养成。

一、独立思考的习惯

现在流行这样一句调侃的话语:“人类的进步就是下一代不怎么听上一代的话。”这句话表面上看似调侃实际上一针见血地说出了独立思考对孩子的重要性,因为孩子的成长进步也有赖于独立思考。在现实生活中那些有独立思考能力的孩子往往“不听话”,会让父母头疼不省心,遭到父母打压是必然的。尤其是现在互联网如此发达,我们几乎整天都被各种信息所包围。孩子们也是如此,如果不具备独立思考的能力,就很难辨别信息的真伪,容易上当受骗。具备独立思考的能力,要从培养独立思考的习惯入手。如果你家的孩子“不听话”,我要恭喜你,这可能是孩子独立思考的开端,也是培养孩子独立思考习惯的契机。记得在我多年的教师生涯中,曾经有一个小男孩,班里同学都叫他十万个为什么,后来干脆叫他“为什么”。这个小男孩,有一个最大的优点,

就是爱问问题,当我从一年级下半学期开始接手他的时候,他在课堂上的问题总是比别人多。作为经验丰富的老师,我知道这个孩子开启了他独立思考的大门,于是我抓住机会,利用每天课后十分钟,设置专项问答“为什么”栏目,既满足了孩子探索知识的欲望,又养成了遇到问题独立思考的思维方式。效果是显著的,一年下来,孩子们在课后十分钟的回答问题栏目中,渐渐地养成了自己想办法解决问题的独立思考能力,到三年级的时候,“独立思考”栏目就成了我们班级的特色,孩子们遇到问题不再向外求解,而是去我们班的图书角翻阅资料,在知识的海洋里,满足了对知识的渴求。可见养成独立思考的良好习惯,能使孩子们在探索知识的过程中去发掘新的知识,并且给他们架起了一个通往成功的桥梁。孩子们在学习上不只满足于书本上的知识,还去探索书本之外的知识,他们的世界更大,所以孩子们只有在学习和生活中善于独立思考,才能开启智慧的大门,从而在知识的海洋里,尽情地遨游。

二、喜欢阅读的习惯

俗话说“开卷有益”,现代社会行万里路容易,读万卷书难。针对这个情况,我们班设立了图书角,并且成了孩子们业余时间最快乐的天地。看着孩子们下课兴致盎然地去读自己喜欢的书籍,就像津津有味地品尝美食一样,作为老师的我颇感欣慰,有三十年语文教学经验的我非常清楚一个爱读书的孩子一定会在文字里品尝到知识的快乐,因为阅读不但可以打开孩子们内心的世界,而且还可以让孩子们从书中汲取到更多的营养。这样,孩子们通过课外阅读便可以“足不出户,便知天下事”。阅读其实就是帮助孩子们拓展世界,通过阅读增长了对人文、地理、社会风土人情各个方面的了解,从而扩展了孩子思维的广阔性、深刻性和灵活性,也让孩子们通过课外阅读了解到,从古至今名人身上的

高尚品质，从而净化孩子们的思想，对孩子们的道德素质和思想意识也起到了重大的影响，因为一本好书可以影响人的一生！不管孩子们将来选择从事什么职业，拥有什么社会地位，身处何种境遇，也不管性别、爱好、年龄，总能在书中找到思想的共鸣，因为打开一本书就如同跨越时空与作者对话。书中的人物也许就是孩子们的影子，让孤单的孩子找到了朋友；书中故事所蕴含的道理，为孩子们指点生活的迷津；书中积极向上的正能量，也给予孩子们前行的力量。孩子们有了丰富的内心体验，心理弹性会更高，性格会更平和，生活也会更幸福。最重要的是良好的阅读习惯对于培养孩子的语文素养起到了举足轻重的作用。在指导孩子阅读的过程中尤为注重孩子语感的培养，语感就像语言的沃土，如果孩子们能在丰富有营养的沃土里汲取到语言的甘露，那孩子们将来的阅读能力、理解能力、写作能力一定会如芝麻开花节节高。我们知道，家长都很注重对孩子的培养，也明白语文是其他学科的基础，而阅读则是孩子们学习语文最行之有效的办法，尤其在当今这个网络发达的社会里，如果我们老师和家长能联合在一起，为孩子们打造一个静心的阅读空间，让孩子们在知识的海洋里遨游，慢慢孩子们就会找到自己的价值感、存在感和归属感，这样的孩子才是健康的、快乐地和富足的。

三、热爱运动的习惯

运动是人类本能，人类只有在运动中才会感受到自身的活力，而有氧运动可以刺激脑细胞生长，增长人的记忆力。对孩子们而言，他们正处于手脑协调发展的重要时期，孩子们通过参加运动可以增强专注力，尤其是团体项目，让孩子感受到人与人合作共赢的能力，有一些运动，比如马拉松，可以增加孩子的耐力和毅力，让孩子在运动中感受到身心平衡的美好！科学研究表明运动可以帮助孩子们缓解学习中的压力和消极情绪。因为运动时大脑分泌一种内啡肽激素，可以帮助孩子们排除压力，释放情绪。如果孩子们哪天遇到“无名火”，让他们跑跑步，出出汗，火气也自然无影无踪。所以作为班主任的我总鼓励孩子们参加打篮球、踢足球、打排球等运动，这些属于团体运动项目，既可以培养孩子的团队合作能力，还能培养孩子们正常的竞争意识。比如：我会在晨练时间和孩子一起集体长跑，让孩子们感受集体的力量，从而磨炼他们坚强的意志。我也总是抓住课余时间，跟孩子们一起做一些课间十分钟能做的运动，只要学生微微出一些汗，身体里的多巴胺就会分泌出来，孩子们在学习中遇到的压力就会瞬间释放，为孩子们轻松地投入下

一个环节学习提供了保障条件。另外我还会利用课间大活动时间，自编自创一些运动项目，如编花篮，让孩子们在运动中发挥随机应变的能力、组团协调能力、积极乐观的品质。我们班的跳绳比赛每年都是年级第一，这受益于平时点点滴滴的班级体育运动锻炼，既锻炼了孩子们身体的耐受性、协调性，也磨炼出孩子们为集体而战的荣誉感，增强了班级的凝聚力。

四、爱做家务的习惯

在人类从古猿演化成人的过程中，劳动起到了关键性的作用，为什么呢？因为劳动促进了大脑的发育。可是我们的孩子现在参与室内外劳动的机会越来越少，有做家务习惯的孩子也不多。对于现在的孩子来说，学会做家务，可以说是立身之本。如果老师和家长一起从小就培养孩子们做家务的能力，孩子们身上就会有一种深深的责任感，因为孩子们会觉得为这个家庭、为这个集体有一份担当很光荣，长大后孩子们自然而然会在社会上也有这样的一份责任感。最关键的是“体验式”的教育远比“说教式”的教育更有效。孩子们通过做家务，更能体会到爸爸妈妈的辛苦，更加懂得和珍惜父母的付出，让孩子们在参与家庭生活的方方面面中感受到，作为家庭的一份子，身上担负着一份责任的美好！曾经有一个报道说一名女大学生居然不会装被罩，可见她的父母就没有给她做家务的机会。有一次我去一位朋友家吃饭，发现她12岁的女儿居然能给她打下手。朋友告诉我一年前，婆婆回老家后，她中午下班做饭时间有些紧张，就拉上女儿一起做，才开始时，女儿根本就是帮倒忙，摘菜不干净，洗菜水溅得到处都是，她当时着急就想抱怨女儿几句，可后来转念一想，毕竟才开始，重在参与。有了这种心态，女儿只要有一点点进步她就肯定，母女俩在厨房其乐融融，慢慢地女儿越做越好。朋友的经验值得借鉴，不仅是女儿能给她打下手，还有和谐有爱的母女关系也在这个过程中慢慢构建起来。可见培养孩子做家务的习惯有很多好处，可以培养孩子的统筹能力和动手能力，丰富生活体验。除此之外，做家务也是孩子承担自己责任的表现，会做家务的孩子自身价值感也会更高。

五、不怕困难的习惯

林清玄说过：“人生不如意事十之八九，何不常想一二。”成人的世界有大风大浪，孩子的世界也会有一些困难、挫折甚至是伤害，这些都是不可避免的。在公园长凳上休息时，看到了一个八岁左右的小男孩在道沿上走，开始走一两步就掉下来了，可他没有灰心也不急躁，平静而坚定地

继续练习，最终成功地从这头走到了另一头。我好奇地问他为什么能在走的过程中保持好的心态。他高兴地回答：“爸爸说困难就像块石头，当你向它屈服时，它就是绊脚石，如果你想办法克服它，它就是垫脚石了。遇到困难时，想想这句话，我身上就有力气了，就能一遍一遍地练习。”的确，只要孩子有不怕困难的习惯，就会产生不竭的力量，迎来成功。在教育中我们更应该注重历练孩子们的耐挫力，而这需要老师在不同的场景里去磨炼孩子们实际耐挫的能力，比如对于善于学习的孩子，就在学习上磨炼他们的耐挫力，对于爱运动的孩子，就在运动中培养他们“重在参与，为班争光”的运动精神，对于爱班集体的孩子，我会在大扫除的过程中给他们种下维护学校的种子，这样个性化地去磨炼孩子们的耐挫力，为孩子们创造顶端优势的成长方案，让孩子们在面对困难的过程中逐渐形成“我能行”的优良品质，所以我们班的孩子总是积极向上，乐观，如冬天里的那缕阳光一样，总是那么的灿烂。看着这一群群稚嫩的孩子，渐渐地长大，身心逐渐成熟，智慧和知识在这片乐土中，生根发芽，开花结果，作为班主任的我就是发自内心的自豪，与其说我在教孩子，不如说孩子在滋养我。

六、相信自己的习惯

一份耕耘，一份收获，而老师就是耕耘的人，在耕耘的过程中，我们播下什么种子对孩子的一生来说是至关重要的呢？我相信大家都知道要播下一颗“相信”的种子！比如著名科学家牛顿在上学的时候，竟被学校劝退回家，他的妈妈并没有放弃他，而是给他种下了一颗相信的种子，告诉牛顿，他是一个爱动手动脑，能力非常强的孩子。牛顿之所以有这样的成就，就是因为他的妈妈在他年少的时候给他种下了一颗相信的种子！这个故事也深深地震撼了在教育中潜心耕耘多年的我，我将会给我的孩子们播下怎样的种子呢？当孩子们遇到为难的事情不好表达时，我选择相信，静静地等

待他主动找我交流，当孩子们学习成绩有所回落的时候，我也选择相信，相信他通过自己的努力，一定会拿到自己想要的结果，当孩子们和家长闹矛盾的时候，他们选择了向我倾诉心中的烦恼，我选择了相信和静静地聆听，就这样我的孩子们在与我相处的六年小学时光中，学会了相信他人，相信自己！人们常说老师是最会成就他人的人，桃李满天下的我，正是因为相信孩子们，用相信的力量滋养了孩子们，才有了一些可观的教育成果。回首三十余年的教学生涯，我真正感受到，习惯的力量如此强大，让我看到了在传授知识的同时培养优秀品质、养成一生的好习惯对孩子们未来成就自己多么重要，好习惯一旦养成，就成了一辈子的财富。因此，作为育人的老师更应该把学生的习惯养成当作教育的重要一环，这样才彰显教育的本质。俗话说“天下大事，必作于细；天下难事，必成于易”。让孩子们从细小处做起，成为独立、有自信、有责任感、乐于学习、善于与人相处的人，这是我们能送给孩子们的一笔珍贵财富！

结语

我们的孩子必将要长大离开我们，要去独立面对自己的人生，作为孩子们的第二任父母，与其穷尽办法为孩子遮风挡雨保护他们的羽毛，不如趁他们年少之时早早培养他们的好习惯助他们展翅高飞。心理学家威廉詹姆士说：“播下一个行动，收获一个习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”习惯的培养看似细小琐碎，实则决定命运。而教育就是习惯培养，尤其是在小学阶段，就像播种一颗种子一样，需要悉心栽培、适当施肥，埋下一颗好的种子。孩子们需要养成的好习惯有很多，尤其是对于处在人生起步阶段的孩子们来说，有些习惯看似微不足道，实则伴随着孩子的一生。方方面面的习惯在我们的生活中随处可见，这些好的习惯犹如一颗颗种子，它们在等待一个机会，破土而出，长成一棵棵参天大树！