

习惯养成是核心素养形成的行动路径

——新教育实验推进“每月一事”的理论与实践

朱永新

摘要:习惯养成是核心素养形成的行动路径。核心素养形成的关键在于能否有效地形成内化了的行为习惯。在研究新教育的培养目标时,我们希望以更朴素易懂的方式体现“教给学生一生有用的东西”这一理念,决定用“习惯”一词体现这个时代的价值追求,把内在的不可触摸的“素养”,变成能够外显、可以培养的“习惯”,变成具体的“每月一事”项目,通过一个个可操作实施的课程,由此体系化、固定化。

关键词:习惯;习惯养成;核心素养;新教育实验;每月一事

中图分类号:G40 **文献标志码:**A **文章编号:**1000-0186(2017)01-0004-12

今天,中国教育正在寻求教育体系的内涵重建,提升教育品质成为“十三五”期间教育的国家认同,“核心素养”正在成为理论研究和教育实验的“高频词”,整个世界都在高度重视核心素养和关键能力的全球经验。其实,素质教育也好,核心素养也罢,关键是要落实到人的行为上,落实到人的习惯上。我认为,习惯养成是核心素养形成的基础。核心素养形成的关键在于能否有效地形成内化了的行为习惯。

一、习惯、习惯养成与新教育“每月一事”

(一) 习惯的定义

不同的学科对于习惯有不同的解释。社会学、人类学、心理学、神经科学、教育学等,对习惯都有自己的界定。一般认为,习惯是一个人在后天影响下,逐渐形成的一种自动化、下意识的思维方式、行为倾向和价值选择。习惯具有以

下基本特点:一是可塑性。婴儿基本上没有习惯,只有本能。无论是有意识培养的习惯,还是无意识形成的习惯,都是后天造就的。二是稳定性。习惯一旦养成,就会具有相对的稳定性,会在相应的情形下持续。三是自动性。人们不必出现多少有意识的思考,就能依靠习惯,在无意识中自动自发地完成处理相关事宜。心理学家认为,人们的行为开始是思维指挥的,但行为不断重复,思维就开始不管了,交给大脑的“基底核”去自动控制。四是双向性。习惯是一个人内在的综合体现,但习惯和外在环境之间有着鲜明的双向关系。一方面,许多习惯深深扎根于所处的环境,特别是社会教育中;另一方面,主动养成习惯也能够影响甚至改变环境。五是有序性。习惯是遵循一定规律的有序存在。习惯为人的行为开辟出一条又一条简便易行的路径,节约大量精力,使得处理各种事情变得轻松,从而使儿童

收稿日期:2016-11-26

作者简介:朱永新,中国民进中央副主席,第十二届全国政协副主席,中国教育学会副会长。

的世界和成人的生活不知不觉间变得秩序井然。除此之外，习惯因人而异，还有好、坏之分，新、老之别，因此也具有差异性等。

根据不同的标准和角度，习惯有着不同的分类方法。根据习惯的重要性来分，可以把习惯分为基础性习惯（核心习惯）和一般习惯（非核心习惯）。根据习惯的表现形式，可以把习惯分为外显的行为习惯和内隐的思维习惯、道德习惯等。根据习惯的性质来划分，可以分为好习惯、坏习惯和中性习惯。根据习惯形成的顺序来划分，可以分为老习惯和新习惯。根据新教育的生命三重属性理论来划分，则大致可以分为健康习惯、交往习惯和思维习惯，大致分别对应着新教育的自然生命、社会生命和精神生命。根据习惯的主体，可以分为群体性习惯和个体习惯。根据习惯的持久性程度，可以分为临时习惯与长久习惯。根据习惯形成的路径，可以分为外控型习惯和自觉性习惯。

（二）习惯养成

在习惯教育和习惯养成两个短语中，我们倾向选择采用习惯养成的表述方式，一方面是因为“养成”一词有两个含义，其中一个就是指教育，因此，作为名词的“习惯养成”本意即指“习惯教育”；另一方面是因为“习惯养成”作为一个词组，属于“陈述结构”，也就是以“习惯”为内容、以“养”为手段，以“成”为目的的一种教育活动。

从习惯养成的时间来看，一般认为需要 21 天才能建立一个新的习惯。这个说法，来源之一是 1960 年马尔茨博士发现的一个规律，他在《心理控制术》一书中举例说，被截肢者需要 21 天才能接受他们已经失去肢体的事实，面部整容的人需要 21 天才能建立自信等。

但其后已经有大量心理学的研究表明，不同的行为，其习惯养成需要不同的时间。如每天早餐后喝一杯水的行为，只需要 20 天就可以达到最高的自发性，而每天做 50 个仰卧起坐，则需要 84 天的练习才能形成。最复杂的行为，甚至需要 254 天的时间。平均来说养成习惯需要 66 天。

总而言之，习惯养成从实质上看，就是帮助人们建立起一套具有积极意义的、自动运转的系

统，从而整理、规划、巩固、提升生活与生命，使生活变得有序，使生命变得和谐。

（三）新教育实验“每月一事”与习惯养成

从新教育诞生之初，即秉承着鲜明的行动哲学和田野精神。在研究新教育的培养目标时，我们希望以更朴素易懂的方式体现“教给学生一生有用的东西”这一理念，决定用“习惯”一词体现这个时代价值追求，把内在的不可触摸的“素养”，变成能够外显、可以培养的“习惯”，变成具体的“每月一事”项目，通过一个个可操作实施的课程，由此体系化、固定化。

从 2006 年开始，我们在苏州大学的博士课程上，通过近一年时间的反复讨论，筛选出对一个人学习、工作和生活有着关键作用的最重要的习惯，将我们的探索更为精确细化。2007 年，我们正式推出了以培养良好习惯为主要目标的新教育“每月一事”项目并且在海门实验区率先进行实践探索，这就是：1 月，吃饭——节约的主题；2 月，走路——规则的主题；3 月，种树——公益的主题；4 月，踏青——自然的主题；5 月，扫地——劳动的主题；6 月，唱歌——艺术的主题；7 月，玩球——健身的主题；8 月，微笑——交往的主题；9 月，阅读——求知的主题；10 月，家书——感恩的主题；11 月，演说——自信的主题；12 月，日记——自省的主题。

近年来，在总结海门和其他实验区的经验的基础上，并借鉴国内外核心素养等方面的理论研究成果和实践探索情况，我们对 12 个习纲主题进行了适当调整，并提出了 36 个习目专题。如图 1 所示。

我们指出的“每月一事”有以下几个特点。

第一，它具有独特的教育价值取向。“每月一事”的习惯养成，所养成的不是零碎的杂乱的习，而是以习惯为路径，明确指向教育生活的幸福完整，明确指向人格塑造。通过“每月一事”的融合，让师生的教育生活从被学科割裂变得完整，践行“每月一事”的过程，本身就是幸福的教育生活。“每月一事”所梳理与提炼出的 12 个习纲，是一个“完整的人”所必需具备的素养，这样“完整的人”也就必然会创造并拥有“完整幸福”的生活。从这一价值取向出发，我

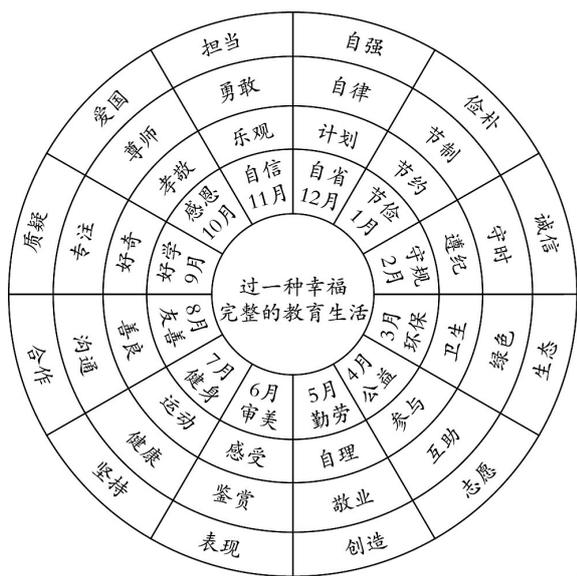


图1 新教育“每月一事”12习纲36习目

们在12习纲的内容安排上，以自我发展、社会交往和文化学习为维度，不仅直接服务于自然生命的延长、社会生命的拓宽和精神生命的提升，也与国家提出的核心素养结构相呼应。

第二，它是建立在新教育理论基石之上的独特实践行动模式。“每月一事”所确立的主题，从“每月一事”的命名，到习纲、指向和习目的设计，都具有鲜明的操作性与行动性，覆盖了一个学生15年教育生活的时空，并为终身学习奠定了坚实基础。

第三，它契合了家校生活的节奏和儿童生命的节律。家校生活的节奏和儿童生命的节律，是设计“每月一事”项目的经线和纬线。我们以一年的学习周期整体设计每个月的主题，包括寒假、暑假，让家庭、学校教育有机地形成一个整体。如一月份新年开始，临近寒假和春节，参加聚会的时间会多起来，就围绕“节俭”的主题，学会节约粮食，不要铺张浪费等。二月是寒假，出门的时间多起来，就围绕“守规”的主题，通过遵守交通规则等，引导作为一个社会成员应该具有的契约精神和规则意识。9月是开学的日子，9月28日是孔子诞辰日，也是新教育实验学校的阅读节，就以“好学”为主题，培养学生的阅读习惯等。

同时，在对12个习纲的设计中，具体到每一个习惯的设计，也按照学生身心发展的内在规律，从浅入深，由简至繁，分为不同发展阶段。

如“节俭”的主题，在低段偏重“节约”，中段强调“节制”，高段则注重“简朴”。“勤劳”的主题，在低年级偏重“自理”，中年段强调“敬业”，高年级则注重“创造”。“公益”的主题，在低年级偏重“参与”，中年段强调“互助”，高年级则注重“志愿”。

通过这样习纲清晰、主题鲜明、习目完整、经纬交织而成的“每月一事”项目，全方位地覆盖家庭和学校生活，特别切合教育的各方规律，让习惯在润物无声中悄然养成，让人格在习惯养成中逐步发展，让生活的人格发展中幸福完整。

二、为什么习惯养成很重要

(一) 从个体成长看，良好习惯是创造幸福完整生活的重要保障

养成良好习惯在个体成长过程中具有特别重要的作用。从某种意义上说，一个人的习惯是怎样的，就意味着其生活方式和生活状态是怎样的。习惯好，事半功倍。习惯不好，事倍功半。良好习惯的养成能够让人们习得正确的学习方法和生活方式，形成卓越的能力和高尚的德性，从而拥有幸福完整的人生。

具体来说，习惯对于个人的作用主要体现在以下几方面。

一是简化活动程序，提高生命效率。英国哲学家休谟说过：“习惯是人生伟大的指南。”面对复杂多变的世界，一个人每时每刻对每件事情都经过缜密的思考，在大大小小的每一步都做出选择和判断，既没有必要，也不可能，有限的时间也不允许。习惯作为一种有效简化的自动化反应，大大提高了生活活动的效率，也极大地增强了个人的幸福感。

二是强化个性特征，成为最好自己。生命的完整性最终体现在生命的独特性，人生在一次又一次的自我选择中，养成了独特的习惯，积淀成独特的品质，造就了独特的个性，形成了独特的命运，创造出独特的人生。亚里士多德说：“道德成自习惯。”正是习惯，帮助每个人成为最好的自己。

三是提升生命的质量，推动人的成长。生命不是简单的活着，不是纯粹的生存。良好的健康习惯、生活习惯、道德习惯都是呵护一个人生命

可持续发展的积极条件。相反，不良的相关习惯，轻则降低人的生命质量，重则阻碍人的成长，严重的甚至会中断一个人生命发展的进程。

(二) 从教育历史看，注重习惯养成是中外教育共同的优良传统

中华民族自古以来就高度重视习惯养成的问题。孔子提出了“性相近，习相远”的命题，同时强调早期习惯养成的重要性：“少成若天性，习惯如自然。”南北朝时期的《颜氏家训》、朱熹的《白鹿洞书院学规》以及亲自编制的《童蒙须知》、王守仁制定的《教规》等，对从“爱亲敬长”到“礼仪举止”等行为习惯与道德习惯的纲目及其养成路径与方法，都有明确的规范与要求。

近代从龚自珍、魏源开始，直到康有为、蔡元培、梁漱溟、陈鹤琴、陶行知、叶圣陶等教育大家，也无不把“习惯”养成当作教育的核心内容之一来大力倡导。如陶行知先生强调六岁以前是人格陶冶最重要的时期。习惯成了不易改，倾向定了不易移，态度决了不易变。叶圣陶先生说：“教育是什么？往简单方面说，只须一句话，就是要养成良好习惯。德育方面，要养成待人接物和对工作的好习惯；智育方面，要养成寻求知识和熟悉技能的好习惯；体育方面，要养成保护健康和促进健康的好习惯。”

自古希腊时期开始，西方思想家对于习惯养成问题也有着大量的研究和论述。亚里士多德认为，“习惯实际上已成为天性的一部分”。英国哲学家洛克把绅士教育与习惯养成等同起来，他说：“事实上，一切教育都归结为养成儿童的良好习惯，往往自己的幸福都归于自己的习惯”。美国发明家富兰克林把他一生的成就归功于从20岁就开始努力养成的13个习惯：节制、沉默、秩序、决断、俭朴、勤奋、诚恳、正直、中庸、清洁、宁静、贞节和谦逊。

美国心理学家威廉·詹姆士更提出了一个著名的习惯公式：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”所以，有意识地形成或者改变某个习惯，这个过程就通过“学习—行动—习惯—性格—命运”这样的链条实现。以西方联结主义心理学家桑代克、行为主义心理学家斯金纳

为代表的学习理论，更是建立了“刺激—反应—习惯”的学说。

俄国教育家乌申斯基关于习惯有一个形象的比喻：“良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的资本，这个资本不断地增值，而人在其整个一生中享受它的利息。坏习惯则是道德上无法清偿的债务，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。”可见，古今中外的教育家都非常重视习惯养成的重要作用，甚至把习惯养成作为教育是否成功的重要标准。

(三) 从教育目标看，注重习惯养成是夯实核心素养的必然选择

现在，核心素养已经成为中国教育改革的一个最热门的词汇。教育部组织研制的《中国学生发展核心素养》已经正式向社会发布。学生发展核心素养指的是学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力，综合表现为六大素养。

不难看出，它的相关专题与新教育实验“每月一事”的习纲与各项专题是显著相关的，高度契合。核心素养强调的个人修养、社会关爱和家国情怀，注重的自主发展、合作参与和创新实践，在“每月一事”的习纲和专题中都得到了很好的体现。我们可以说，以“每月一事”为代表的习惯养成项目，是为核心素养的落实提供了行动路径。

因为，所有稳定的素养、尤其是核心素养，必然会通过习惯，以思维或行动的方式外显。习惯确是素养的体现，也是形成素养的主要方式，核心素养必然通过习惯加以夯实。

(四) 从教育改革看，注重习惯养成是全球教育改革的主要朝向

在世界范围教育改革趋势来看，从20世纪70—80年代开始，对“素养”“能力”的重视日益成为主流。其根本原因，是过去以传授知识技能为主要目标的教育，在信息革命摧枯拉朽的攻势下束手无策，把原有的教育目标调整为学会学习、加强素养的新目标。这是教育对信息时代的回答。

教育家喜欢追逐时髦，管理学家却喜欢讲求实用。从20世纪末开始，习惯作为一个耳熟能

详的概念，被管理学家“接管”了。更强调传播、更强调务实、更强调行动的管理学家们用这个人们熟悉的词，迅速影响与改变着社会。如史蒂尔·柯维所著的《高效能人士的七个习惯》一书，被评为福布斯“有史以来最具影响力的10大管理类书籍之一”，高居美国畅销书排行榜长达7年，在全球70个国家以28种语言发行超过1亿册。

1979年，罗马俱乐部发布了《学无止境》的报告，提出人类存在“维持性学习”和“革新性学习”两种类型。前者是以知识的学习和积累为特征，后者则以能力和习惯的养成为特征。

由此开端，世界各国普遍开始重新审视学习与教育的问题，关注核心素养、技能培养与习惯养成等问题，在不同历史时期的不同国家和机构，出现了许多卓有成效的探索。

这些理论和学说，有些以素养命名，有些则是用其他的表述。如较早的有联合国的“五大支柱说”，国际学生评估项目（Program for International Student Assessment, PISA）的“三大素养说”，韩国从2017年将全面实施新课程体系的“六大素养说”，等等。

有些提法是兼顾素养与能力。如欧盟2005年发表的《终身学习核心素养：欧洲参考架构》正式提出终身学习的“八大素养说”：母语沟通，外语沟通，数学能力及基本科技能力，信息处理能力，学会如何学习，人际、跨文化与社会能力及公民能力，创业家精神和文化表达，同时提出贯穿八大核心素养之中的共同能力，如批判性思维、创造力等。

有些学说是以能力或技能的方式阐释。如美国由教育、企业、政府机构组成的21世纪技能联盟于2009年推出了《21世纪学习框架》，提出了“三类技能说”，2005年，经济合作与发展组织（OECD）提出了“关键能力说”，2014年4月，新加坡教育部发布的《21世纪技能和目标框架》则提出“三层技能说”。

综上所述，以素养、技能、美德、能力等不同命名，都只是不同的形式，它们同样所努力的是力图传达教育在信息时代下的新目标，希望将“教育”一词中更多泛指传授知识技能的“教”，向更多实指立德树人的“育”转变。尽管不是所

有表述都能够像新教育“每月一事”的操作这样，完整地包括了自然生命、社会生命、精神生命的三个维度，但可以看出所有努力都在力图涵盖人与自己、与他人、人与社会、人与自然四大生活场域，所有努力都在寻找那些真正能够为人的一生奠基的重要习惯和品质。

所以，注重习惯养成，本身是教育进入以人为本阶段时的共同选择，是世界教育改革的大势所趋。

（五）从社会环境看，良好习惯是促进社会和谐的关键环节

习惯养成表面上看是一件个体的“私事”，但是，当众多的个体聚合成一个个群体，组合成一个社会时，大家的习惯就变成了“公事”，就不仅仅影响个体生命成长，同时也会影响社会的发展。

近年来，我们的许多不良习惯，如随地吐痰、大声喧哗、乱刻乱画、排队加塞等，不但造成了中国人在世界上的形象危机，还严重阻碍了中国文化的传播力度和传播效果。文明习惯是一个国家和地区的重要软实力。习惯文明是社会文明的重要组成部分，是社会文明程度的标志。在公共生活环境中，语言习惯、行为习惯、工作习惯、道德习惯等，既是个人文明的显示器，也是社会文明的指示灯。一个社会的文明程度，往往与全体公民的良好习惯息息相关。帮助全体国民养成文明习惯，也就是在推动社会的文明进程。

（六）从文明进程看，良好的习惯渐变是人类不断进步的重要阶梯

习惯会通过代际传承，得到进一步稳固和流传。这些不成文的习惯模式，因为能够通过隐性的力量，直接作用于每一个群体成员，所以，较之于法律、制度等明文规定，更具生命力和约束力。

不成文的社会习惯，往往比法律更加深入地扎根在民间，是民众无意识中自动遵循的规则，也是人们彼此之间长期互动的结果。当一些社会习惯经历了漫长的岁月淘洗却没有被淘汰，足以说明在当下民众中间还有着深厚的心理基础。

充分尊重这些稳固的基础，再以合约的方式进行新的调整，产生制度的演变，同时逐渐促成习惯的渐变，就能够形成人类制度、人类社会的良性发展。

三、如何有效养成习惯

习惯的养成是一个复杂的过程。它既是教育者“培养”出来的，也是个体自我“修炼”而成的，还是外部环境“熏陶”出来的。

习惯养成是有规律可循的。习惯养成的原则，是遵循了习惯养成的基本规律，提炼出习惯养成的基本要素。具体来说，以下六条原则相对比较重要。

一是价值澄清原则。价值澄清理论的代表人物主要是纽约大学教育学院教授的路易斯·拉斯(Louise Rath)等。价值澄清理论认为，习惯养成的过程，是通过思考对习惯的认知进行内化的过程，也是外在引导转化为自我教育的过程，是建构价值体系和行为方式的第一步。也就是说，无论养成好习惯，还是改变坏习惯，首先要解决的是认识上的问题，认识到位也能下大决心。

二是目标明晰原则。人的行为受双轮驱动，一种是自动化的习惯行为，另一种是目标驱动下的行为。后者的不断重复，成为习惯养成的重要路径。所以，在认清习惯养成的价值和意义之后，就要把目标具体化、清晰化，如我们对于一个人需要养成哪些习惯，在不同的阶段应该着重养成什么习惯，如何让习惯养成达到相应的成效等问题都要明确。

三是家校共育原则。教师、父母与孩子一起成长，共同养成良好习惯，形成同频共振的氛围，是习惯养成的重要原则。家庭也是习惯养成最重要的场所，也是“第一场所”。根据脑科学的研究，大脑突触建立联系的最频繁和密集的时期，是2岁到6岁。这也是习惯养成，尤其是生活习惯、行为习惯、思维习惯最初的养成的关键期。有人说，婴幼儿是习惯养成的“最佳时期”，小学是“好时机”，初中是“尚可期”，到了高中就是“晚期”，如王晓春老师就认为，高中生表演能力已经很强，看上去习惯培养很顺利，其实是做给你们看的。虽然不太准确，但值得重视。在家庭中，父母对孩子习惯的养成起着潜移默化的作用，以作息习惯为例，父母早睡早起的家庭，孩子往往自然形成早睡早起的习惯。父母对别人友善礼貌，孩子也容易形成热情主动与人交

往的习惯等。当然，家庭与学校生活的习惯养成，影响往往是双向的。一方面，父母和教师的习惯会影响孩子的习惯；另一方面，孩子的习惯也会带动父母和教师的习惯。我们应当以家校合作共育为切入点，从“共育”到“共做”，把习惯养成延伸到家庭和社会。在习惯养成的过程中应该注意尊重儿童的主体性和参与权。

四是反思反馈原则。人不同于其他动物的重要特征之一，就在于人具有自我意识，能够对自己的行为进行反省、调整与改变。反思，意味着自我监督，自我提醒，主要是通过自我约束来促使习惯养成。反馈，是通过奖励与惩罚等外部的刺激来加强反思的效果，推动养成好习惯、克服坏习惯的做法。

五是融合整合原则。融合，是指习惯养成必须与学校教学中的各种课程融合，以各类实践活动作为依托，才能融入到学校生活的方方面面。整合，是指一个人的习惯养成涉及方方面面，在养成的过程中也必须整合各方面的力量。

六是持续有恒原则。习惯养成，不是一个毕其功于一役的百米冲刺，而是一个需要意志与坚持的马拉松。坚持，才是形成习惯的最伟大的力量。意志力对人的行动和习惯养成起着重要的调节作用，一是发动作用，即推动人去从事达到一定目的、养成某种习惯所需要的行动；二是抑制作用，即制止与预定目的相矛盾的欲望与行动，改掉某种坏习惯。可见，没有意志力就没有人的自觉行动，也不可能有习惯的真正养成。新教育实验的每月一事，把人生最重要的12个习惯主题，通过较少的核心习惯和较多的细化习惯，在整个中小学阶段不断重复，螺旋式上升，反复强化，就是贯彻了持续有恒的习惯养成原则。

在一定意义上说，习惯养成的六条原则，也是习惯养成的六个步骤，也就是习惯养成的基本方法。落实到具体工作中，个体的一个新习惯如何养成、一个坏习惯如何改正，我们如何推进“每月一事”项目，开展一个群体的习惯养成工作，在操作中又分别各有侧重。

首先，我们来看看如何养成一个新的习惯。塑造人，是从塑造习惯开始的。养成一个新的习惯，意味着一段新的旅程的开启，一个新的生活的开端。

养成新习惯的办法，通常分为澄清价值、设定目标、制订计划、有效执行、相应奖惩、悦纳坚持六步。我们以每天运动的习惯为例简单证明这六步的执行要点。

第一步，澄清价值。充分认识运动的意义，了解运动对于日常心态、思维发展和最终成就的正向影响。认识到身体对于生命成长各方面的价值，意识到个体达到最佳健康状况所造成自然生命、社会生命、精神生命上的影响，为养成新习惯准备新动力。

第二步，设定目标。比如，为自己明确树立“每天运动一小时”的目标。

第三步，制订计划。有了目标，就需要具体的计划和方案来保证。首先要选择合适的运动项目。优先选择自己最喜欢和擅长的运动，无论篮球、乒乓球、排球，还是游泳、太极拳等。选择时要注意运动的条件，尽可能结合兴趣选择方便易行、相对简单的运动项目。如果所选项目受天气、场地、器材等外在因素影响较大，要同时有备选项目，如跑步、打拳、舞剑等。尽可能从外在环境上保证计划实施不会间断。其次要考虑循序渐进。对于没有运动习惯和经验的人来说，一开始就每天运动一小时可能难以实现，可以从20分钟开始逐步适应，一直到能够坚持完成计划为止。

第四步，有效执行。有效执行的关键是及时检查。自我记录是及时检查最有效的方法。可以通过每天的日记，也可以通过在醒目处张贴图表的办法，或者用记录时间的仪器等，及时记录自己完成计划的情况，随时提醒。

第五步，相应奖惩。无论成人还是儿童，无论是教师还是父母，都可以按照完成计划的情况，给自己或者孩子、学生一些小小的奖励或者惩罚，对习惯养成的情况进行肯定或训诫。

第六步，悦纳坚持。一个新的行动是否能够真正养成习惯，一个刚刚养成的新习惯能否成为老习惯使自己得到真正地改变和成长，取决于新习惯能否真正让我们满意，新习惯有没有改善我们的生活。因此，在培养新习惯的过程中，一方面，哪怕是偶尔中断习惯，也要学会欣赏已经取得的成绩，悦纳正在新生的自我；另一方面，要正视自我，不找借口，努力坚持。新的习惯养成

绝不是一朝一夕的事情，比如，在养成每天运动一小时的习惯中，天气不好，身体不适，时间紧张等原因，都是不运动的“好理由”。偶然的不运动可以理解原谅，如果不断地给自己找理由，就算形成的新习惯也会中断。尤其是在新习惯养成的早期，尽可能不为自己找任何借口。天气不好就在室内运动，身体不好就进行轻微运动，时间紧张就适当缩短时间等，直到动力定型形成，一天不运动时身体会觉得难受，会感到若有所失，那时自然不会经常给自己找借口，那时习惯也就真正养成了。

其次，我们再来看看如何改掉一个坏的习惯。世界上最难的事情之一，就是改掉坏习惯。1985年年底，美国宾夕法尼亚州东北部地区的一家电视台做了一个有趣的调查。他们让观众给心理学家打电话，说出他们的新年计划。213名各行各业的人参加了这个活动，大部分人的计划都是要改变以前的坏习惯，其中三分之二的人新年计划与减肥（38%）和戒烟（30%）有关。几个星期以后，研究人员开始跟踪这些人是否在执行他们的计划，结果发现，第一周的成功率只有77%，第二周66%，一个月以后55%，六个月以后只剩下40%。其实，这个数据本身还有很大的水分，因为这是一次自我报告的研究。这个实验说明，改变习惯非常困难，那些根深蒂固的习惯更是很难改变，这就是所谓积重难返。

其实，改掉一个坏习惯的最简单方法，就是用养成一个新的好习惯来替代它。具体来说，可以采取以下步骤。

第一步，深刻认识危害。对应着习惯养成的价值澄清原则，首先对坏习惯的危害有着充分而深刻的认识。在认识坏习惯的危害时，也不妨想象改变以后的情景。这就是心理学的思维“情感承诺法”。纽约大学心理学家埃莱·奥廷根的一项实验发现，让实验对象充分想象一幅积极愉快的画面，即改变了坏习惯，养成了新的好习惯以后的好处，同时想想目前坏习惯带来的种种麻烦，把幻想和现实进行比较，对于改变坏习惯会取得很好的成效。

第二步，加强改变决心。心理学家认为，习惯与意向之间完全是“一场不公平的较量”。也就是说，一般而言意向总是败给习惯，因为“根

深蒂固的习惯具有强大的威力”。所以，当坏习惯与改正习惯的意向真正短兵相接的时候，只有真正下决心改变坏习惯，用强大的意志力确保意向的实现，用思维去控制“基底核”，意向才可能最终成为胜者。毕竟人是自己行为的主人，改变的关键在于是否真正下定了决心。一旦下定决心，意向就能转化为意志，就能激发出促成改变的关键力量。

第三步，采用科学方法。人的习惯养成并非一日之功，改变习惯也非一日之力。根据心理学、教育学等相关研究，科学地攻克困难，就会降低难度。如前第一步所说的“情感承诺法”一样，在具体改变习惯的过程中，还有很多方法可以采用。如循序渐进法、厌恶疗法、改变环境法等。

第四步，团队协作共作。根据心理学发现的共做效应，如果有其他人在场和自己进行相同活动，当事人的作业绩效会有所提高。如几个朋友相约一起改掉某个坏习惯，团队的力量会远远大于个人的力量。如果实在找不到一起改掉坏习惯的朋友，就可以邀请他们作为见证人，监督自己的行为，激发并鼓舞起自己改变坏习惯的勇气与恒心。

最后，重点谈谈如何切实推进“每月一事。”推进每月一事，是新教育实验的十大行动之一，也是新教育实验关于习惯养成的独特创新。“每月一事”虽然不完全等同于习惯养成，但“每月一事”确实是习惯养成最重要的方法，是学校德育工作的重要载体，也是缔造完美教室的重要路径。

“每月一事”项目的设计，主要从根据习纲主题、目标指向、习目专题和每月事名四个部分展开。习纲主题，指希望养成的习惯；目标指向，指希望通过习惯养成而形成的品质；习目专题，指按照递进关系把每个习目细化为低、中、高三个层次；每月事名，指适合年龄阶段的一件小事为起点。就这样从一件又一件小事出发，螺旋式上升，在生活中反复锤炼，最终养成良好习惯，形成相应的品质。

我们简单地对“每月一事”进行说明：1月的习纲主题是节俭，目标指向是讲俭省，习目低中高三个层次分别是节约、节制、俭朴。我们可

以把“1月，让我们学会吃饭”“1月，让我们在约定时间玩游戏”“1月，让我们学会爱惜旧物”等作为这个月的事名。从吃饭时珍惜粮食着手，从爱惜身边的物品开始，在这个基础之上，养成有节制的生活习惯和简朴的生活方式，会让我们受益终身。

2月的习纲主题是守规，目标指向是重规则，习目低中高三个层次分别是守时、守法、诚信。我们生活在一个规则的世界，规则是这个世界能够顺利运行的前提，是人们为了生存和发展而共同制定的契约。规则是权利、责任与义务的统一，也是让我们的生活更加有序、让我们的人生更加和谐的基本保障。生活在社会之中，就要遵守大家共同制定的游戏规则。从开会约会的“守时”，到日常生活的“守法”，再到社会生活中的“诚信”，都是规则的具体体现。我们可以把“2月，让我们按时上学不迟到”“2月，让我们不闯红灯”“2月，让我们做错事情不说谎”等作为二月事名，从这些小事，培养出对规则的敬畏，遵守规则的习惯。

3月的习纲主题是环保，目标指向是护环境，习目低中高三个层次分别是卫生、绿色、生态。3月的许多节日都与环境保护相关。如3月5日的青年志愿者服务日，9日的保护母亲河日，12日的中国植树节，21日的世界森林日，21日的世界睡眠日，22日的世界水日，23日的世界气象日，24日的世界防治结核病日等等。围绕3月的主题，我们从个人卫生习惯的养成，到保护大自然的习，再到珍惜人类的生态系统，了解人与自然共生共长、互相依赖的关系，有许多文章可做。我们可以把“3月，让我们做个干净的孩子”“3月，让我们去种树”“3月，让我们学会垃圾分类”等作为事名，循序渐进地形成环保的习惯。

4月的习纲主题是公益，目标指向是做好事，习目低中高三个层次分别是参与、互助、志愿。公益，简单地说，就是于公有益的事。从乐于参与，到互助合作，到志愿奉献，这种人人为我、我为人人的行动，就能够让我们创造出更多的美好，就能够让更多人分享幸福——而幸福的神奇之处正在于，它会因为分享而增加。我们可以把“4月，让我们参加一次公益活动”“4月，

让我们做一件好事”“4月，让我们做一回组织活动的志愿者”等作为事名，勿以善小而不为，从身边、从此时此刻做起。

5月的习纲主题是勤劳，目标指向是爱劳动，习目低中高三个层次分别是自理、敬业、创造。5月的第一天就是国际劳动节。我们认为，对于每一位深爱自己孩子或学生的父母和教师来说，应该学会让孩子和学生自己的事情自己做，应该让孩子和学生承担必要的劳作。从某种意义上说，剥夺了孩子和学生的劳动权利就等于使他们丧失了成长的机会。而放手让他们参加劳动实践，使他们具有起码的生活自理能力，是对孩子最好的爱。我们可以用“5月，让我们学会扫地”“5月，让我们认真值日”“5月，让我们制作模型”等作为五月的事名，养成热爱劳动的习惯，在劳动中学会主动创造、追求卓越。

6月的习纲主题是审美，目标指向是懂艺术，习目低中高三个层次分别是感受、鉴赏、表现。6月是属于儿童的，也是属于艺术的。6月1日就是国际儿童节和国际儿童电影节，6月30日是世界青年联欢节，我们选择6月作为艺术主题，通过每年一个月的艺术教育活动的，让我们的孩子能够会一两样自己喜欢的乐器，会几首能够陪伴自己一生的歌曲，更重要的是拥有审美的能力与习惯。我们可以用“6月，让我们学唱一首歌”“6月，让我们欣赏一幅画”“6月，让我们表演一个节目”等作为事名，以美装饰我们的生活，以美濡染我们的灵魂，让美的外在与内在完美交融。

7月的习纲主题是健身，目标指向是惜生命，习目低中高三个层次分别是运动、健康、坚持。7月初开始是长长的暑假，如何有效科学地安排？我们建议，让学生每天有30分钟到一个小时左右的运动时间，培养学生的运动习惯、运动兴趣与运动能力。我们可以用“7月，让我们玩球去”“7月，让我们按健康的作息生活”“7月，让我们天天跑步”等作为事名，开展形式多样的运动健身项目，弘扬坚持不懈等体育精神。

8月的习纲主题是友善，目标指向是会交往，习目低中高三个层次分别是礼貌、合作、博爱。8月仍然是暑假时间，许多孩子暂时离开校园，投身到社会中去。他们或者跟着父母去远行

度假，或者到亲戚朋友家去小住，或者在社区参加各种活动，接触的人更多了。因此，学会交往的艺术，对于休息在家的学生们来说，是最好的机会。让学生学会微笑地和别人打招呼，学会主动地帮助别人，学会心理换位和沟通艺术，站在对方的立场思考问题，学会尊重别人的习惯、思维、隐私，不要让对方难堪，学会与人合作，共同生活，是这个主题的重要内容。我们用“8月，让我们懂得讲礼貌”“8月，让我们成为好朋友”“8月，让我们走进一个民族（国家）”等作为8月的事名。

9月的习纲主题是好学，目标指向是乐求知，习目低中高三个层次分别是阅读、写作、质疑。金色的9月，是新学期伊始，9月28日，又是孔子的诞辰日，这个已经成为中华民族文化精神象征的伟大人物，他读书好学的精神一直激励着人们自强不息。我们可以把“9月，让我们快乐阅读”“9月，让我们专注思考”“9月，让我们挑战大师”等作为9月的事名。我们希望，书香浓浓的9月只是一个美丽的起点，接下去在学校生活的每一天，都有“晨诵、午读、暮省”的儿童生活方式，都有儿童阶梯阅读，都有教师专业阅读，都有家庭亲子共读。

10月的习纲主题是感恩，目标指向是有爱心，习目低中高三个层次分别是孝敬、尊他、爱国。刚出生的婴儿毫无生存能力，所以每个人之所以能够活下来，都是因为在生命的早期，遭到了世界、尤其是家人的友善对待，我们的血管里流淌的是父母、是祖父母、是家族、是这个民族的血液，没有他们就没有我们的存在。10月有许多节日与感恩有关：1日的国庆节、4日的世界动物日、6日的国际老人节、13日的国际教师节，特别是在阴历8月和9月之际、阳历10月的中秋节和重阳节。无论是以团圆为主题的中秋节，还是以敬老为主题的重阳节，都充满着浓浓的感情。我们可以用“10月，让我们给父母写家书”“10月，让我们为师友做件事”“10月，我爱祖国的十个理由”等作为10月的事名，以恰当的形式，感谢父母养育之恩，感谢老师教诲之恩，感谢他人帮助之恩，感谢自然赐予之恩，感谢社会关爱之恩，感谢祖国培育之恩，做一个懂得感恩、有责任感的人。

11月的习纲主题是自信，目标指向是我能行，习目低中高三个层次分别是乐观、勇敢、担当。自信是可以把渺小变成伟大的力量，是能够让普通的生命书写出传奇的魔笔。自信甚至是拯救人的一种力量，能够让人在逆境中逆风飞扬。一个乐观的人，容易产生自信。一个勇敢的人，容易检验自信，一个有担当的人，容易体现自信。我们可以用“11月，让我们受了委屈不生气”“11月，让我们登台演讲”“11月，让我们主动挑起一件重任”作为11月的事名，学会让自信这轮心灵深处的小小太阳发光，养成自信的习惯，让自己的人生的路上，沿途都洒满阳光。

12月的习纲主题是自省，目标指向是善反思，习目低中高三个层次分别是计划、自律、自强。有人说，生活不是我们活过的日子，而是我们记住的日子。有人说，未经反思的生活不值一过。无论如何，在一年中最后一个月，自省应该成为一年结束的必修课。一个人如果形成了工作的计划性以及反思、自律的好习惯，就可以挑战困难，笑对挫折，自立自强。我们可以用“12月，让我们做好计划”“12月，让我们记录生活”“12月，让我们挑战困难”作为十二月的事名，让师生学会自省，学会从失败中寻找教训，从成功中总结反思经验，激发成长的不竭动力。

在多年探索的基础上，“每月一事”已经形成比较科学规范的基本路径和操作模式。每个主题操作一般分为五步进行。

一是主题开启，营造情境。主题开启，主要是通过开学典礼、国旗下讲话、重要节日的庆典等，或者班级的晨会等，宣布每月一事的主题活动月正式开始，使活动本身具有神圣的仪式感。如海口市证大小学精心设计课程，在4月30日全体师生集中体育馆，隆重举行了“星光币劳动创业”每月一事启动仪式暨“星光银行”“星光拍卖行”“星光创业商店”成立典礼，启动勤劳好习惯的“每月一事”。校长、副校长为“星光银行行长”、星光拍卖行的“拍卖师”、星光创业商店的营业员授牌，并详细讲解校园劳动项目及认领方式等。

二是深度阅读，强化意义。主题阅读，可以帮助师生更好地理解主题的内涵和文化背景，明了主题的价值意义，启迪智慧，陶冶情操，自觉

地参与到“每月一事”中来。这个环节之中，精心挑选阅读的内容，针对每个年级学生的认知特点和阅读水平，选择适宜的内容供所有师生选择阅读，是主题阅读的关键所在。根据活动的主题，推荐适合不同年级学生的阅读内容。在形式上，幼儿到小学一、二年级以童谣、儿歌、短篇故事为主；小学三、四年级以诗歌、整本书为主；小学高年级及中学以整本书、古文经典为主。

如新教育研究院主编的《新教育晨诵》系列图书，围绕着不同的主题选取了适合不同年龄段的诗歌、经典篇章，适宜于选读，新教育研究院新阅读研究所研制的中国幼儿、小学生、初中生和高中生基础阅读书目等系列书目，则为每个年龄段的选书提供了参考。新教育研究院新父母研究所推出的《36节电影课养成好习惯》，也提出了“每月一事”电影课的操作方案。江苏省淮安市天津路小学王艳老师举行的《宝葫芦的秘密》亲子主题观影活动，就取得了很好的效果。除了结合晨诵午读外，课内深度共读、家庭亲子共读也非常重要。

三是实践体验，知行合一。“每月一事”离不开丰富的活动。在“每月一事”的实践活动环节，要特别注重和强调活动参与的全员性、适切性、反复性和实效性。以重庆市长寿区第一实验小学“感恩”主题综合实践活动为例。该校针对孩子们的身心特点设计了不同的活动。如向孩子们征集行动计划后，总结出每天“四个一”活动：要求孩子们早上离家时跟家人“说一声再见”；见面时“打一声招呼”或“给长辈一个拥抱”；放学时自己背书包；每天至少为家里“做一件力所能及的家务事”。如每个班开展“算算亲情账”活动，孩子与父母共同回忆并计算孩子从出生到现在的所有开支，计算父母养育自己付出的劳作，体会父母为之付出的心血。如“爱在人间”探访敬老院活动，孩子们在老师和父母的带领下，来到敬老院慰问老人，表演节目、送慰问品、给老人捶背交谈、打扫卫生，等等。

四是充分展示，各显其能。主题展示是习惯养成的重要环节。在组织形式上，以开放和民主为原则，根据展示内容，可以是班级展示，也可以是年级展示，还可以结合学校的大型活动举行

全校性的展示。如焦作市东环小学专门把展示环节设立为“每月一赛”活动，让孩子们认识到比赛的本质是挑战自我，不断提升，而不是彼此之间的恶性竞争，把所有的学校竞赛都结合“每月一事”的习纲进行，12个月份，12个不同主题的比赛，让每个孩子都能结合自己最擅长的一面，选择属于自己的舞台，而且随着每一年的经验总结，具体的比赛形式和风格还在不断地变化。每一个孩子都在比赛中找到了属于自己的舞台，又始终保持新鲜感，不断地挑战自我。

五是反思提升，评价多元。在一个月的“每月一事”结束的时候，师生都要结合主题，写下自己的感悟和反思，互相之间也要以多种多样的方式进行互评。许多学校按照自我评价、同伴评价、教师与父母共评的形式，采用“日日反思、周周评比、月月表彰”的方法，提高学生时时处处遵守规则的自觉性，取得了很好的成果。如石家庄桥西区采取学生自荐、班级推荐、学校考评相结合的办法，评选“每月一星”。在环保月中表现突出的孩子，有学校颁发“星光奖章”，其他各个月评选出来的“玫瑰使者”“社区志愿者”“种植小能手”等一个个故事人物，也都分别在学校“星亮谷”里进行月度展示。

从已有的实施经验来看，要使“每月一事”项目卓有成效，除了在思想上对习惯养成高度重视外，还需要建立一整套行之有效的工作机制与操作方法。

一是全员参与和系统设计。“每月一事”虽然是以教室为单元进行的，但如果没有学校的顶层设计与全员参与，很难取得好的成效。所以，建立校长总负责，德育处和班主任及全员参与的工作机制就显得非常重要。学校层面应该做好全年的行动规划与工作方案，每月初（或者上月底）就把当月（下月）的主题活动方案下发至每个教师，供制订具体的班级活动计划和课程教学计划做参考。班主任老师或完美教室团队要围绕“每月一事”项目的主题，设计具体的操作流程与活动方案，科任老师把主题有机渗透到各学科。同时，通过加强学校与家庭、社会的沟通，充分利用社区教育资源，形成开放多元、内容丰富、形式灵活的“每月一事”格局。

二是明确要求和鼓励创新。“每月一事”的

习纲主题、目标指向、习目专题是相对明晰的，在习目专题之下的行为习惯则可以根据不同的年龄发展阶段提出不同的要求，而所选择为出发点的当月之事也可以有不同的选择。以一月为例，其习纲主题是“节俭”，目标指向是“讲俭省”，习目专题分别是节约、节制和俭朴。节约包括吃饭不多占、吃饭不滴漏、不随意倒饭、多余饭菜打包、适量点餐等；节制包括不暴饮暴食、在规定的时间内看电视和上网、不贪玩、花钱有限度、喝酒能控制等；俭朴包括爱惜物品、不追求名牌、不高消费、不赶时髦等。这些具体的行为习惯，需要学校结合自身工作的侧重点，结合学校的具体情况、班级的具体情况，灵活统筹安排。

在具体实施中，习惯养成要鼓励大胆创新，因校而异，因地制宜，因月而异。如海门实验小学，就建构了“十个学会”技能课程，即学会整理房间、学会做五种菜、学会游泳、学会写一手好字、学会一项球类运动、学会一项艺术特长、学会办电子报、学会表演、学会主持、学会小发明。其中前六个是必修项目，后四个是选修项目，也可以用其他特色技能替代。2014年，该校又根据江苏省文明办的要求，启动了“八礼四仪”教育，即通过入学式、成长式、青春式、成人式的“四种仪式”，从仪表、仪式、言谈、待人、行走、观赏、游览、餐饮八个生活细节入手培养学生的文明素养。“八礼四仪”基本涵盖了学生生活的各个领域，易懂易学易做。

三是重点突破和螺旋上升。“每月一事”的习惯养成，在幼儿园、小学低年段、中年段和高年段，以及初高中年段要采取审慎选择、分步实施、重点培养、螺旋上升的模式。配合“每月一事”的主题教育活动，力争使12个习纲主题和36个习目专题都能养得住、养得顺、养得牢。其划分逻辑是：3—6岁幼儿园阶段，主要以生活自理能力和初步同伴交往能力方面的习惯养成为主；6—12岁小学阶段，以初步的阅读学习能力和初步的社会交往能力以及自我提高能力方面的习惯养成为主；12—15岁初中阶段，以较高级的学习、全面的社会交往方面的习惯养成为主；15—18岁高中阶段，主要以研究性的学习、深度的社会交往和高雅的自我修炼方面的习惯养成为主。

最后，我们简要地做如下小结。

我们用“习惯”一词，希望强调素养形成的行动路径，希望以习惯倒逼素养的落实，以外在结果倒推内涵培育。我们希望把内在的难以触摸的“素养”，变成能够外显、可以培养的“习惯”，变成具体的“每月一事”项目，通过一个个可操作实施的课程，养成人的第二天性，形成稳定的价值观，塑造良好的人格，创造幸福完整的人生。

从个体成长看，良好习惯是创造幸福完整生活的必备保障。从教育历史看，注重习惯养成是中外教育的共同优良传统。从教育目标看，注重习惯养成是夯实核心素养的必然方式。从世界趋势看，注重习惯养成是全球教育改革的主要朝向。从社会环境看，良好习惯是促进社会和谐的关键环节。从文明进程看，良好的习惯渐变是人类不断进步的重要阶梯。

“每月一事”，不是仅仅每月做一件事，而是每个月选择一个主题，以节俭、守规、环保、公益、勤劳、审美、健身、友善、好学、感恩、自信、自省的12大习惯纲目、36个专题习目彼此关联，形成一个相对完整的行动体系，成为符合儿童生命律动的一个教育生态系统。

“每月一事”，把习惯养成细化到从具体小事入手，根据价值澄清、目标明晰、家校共育、反

思反馈、融合整合、持续有恒六大原则，遵循全员参与和系统设计、明确要求和鼓励创新、重点突破和螺旋上升的操作要点，以主题开启、情境营造，深度阅读、意义强化，实践体验、知行合一，充分展示、各显其能，反思提升、评价多元的五个步骤有序开展。

“每月一事”的实质，是以12个习惯为经，以知识技能为纬，进行科学的编织，是对生活一串串足迹的综合梳理，对生命一段段旅程的整体观照，更是对人格的一次次用心建构，对幸福完整教育生活的一天天真诚践行。

新教育追寻的彼岸，是培养出一群又一群长大的孩子，从他们身上能清晰地看到，“政治是有理想的，财富是有汗水的，科学是有人性的，享乐是有道德的”。一个孩子，只有把良好而全面的习惯作为终身持续发展的动力，才可能这样长大。

（本文根据2016年11月19日在第六届基础教育改革与发展论坛上的讲演整理而成。感谢赵振杰、余庆、童喜喜、余国志、诸葛智等人在论文撰写过程中的帮助与贡献。）

（责任编辑：刘启迪）

Habit Cultivation as an Action Approach for Key Competencies Development

——Theory and Practice for “One Thing Per Month” Promoted by New Education Experience

Zhu Yongxin

Abstract: Habit cultivation is an action approach for the development of key competencies. The core of key competencies development is to cultivate internalized habit. As for the aim of New Education, we suggest it to be presented simply and comprehensively by the concept that “the knowledge for students is useful for their whole life” and determine to choose the term “habit” to demonstrate the value pursuit of the times, changing the abstract term “quality” into concrete term “habit” which is could be cultivated, and putting it into a program, namely, “one thing per month” which is systematic and settled by implementable curricula.

Key words: habit; habit cultivation; key competencies; New Education; “one thing per month”