**不吝给甜头，可贵在坚持**

**——读“训海豚有术”,谈好习惯养成**

**礼河实验学校 陶春兰**

**端午假期中认真读了几则小故事，其中一个小故事给我感触最深。故事是这样的——海豚经过驯养，可以成为出色的马戏演员。驯养海豚讲究由易到难，完成一个动作，奖励一条鱼，让它形成条件反射。比如钻入圈这个节目，先让海豚学会钻圈，慢慢换一个冒烟的圈，再换一个有点火苗的圈，最后才换着火的圈。训练海豚跳高也是采取同样的办法。驯兽师先在水面下拉上细绳，海豚每次从细绳上方通过就会被奖励一条鱼，以此形成条件反射。驯兽师不断抬高细绳，尝到甜头的海豚也每次都试图从细绳上方通过。细绳一点点抬高，逐渐放到了水面之上，而海豚也就逐渐变成了跳高高手。……**

**不由让我想到家庭教育首席专家孙云晓讲了一堂“如何培养学生好习惯”的微课，他说：“习惯养成贵在持之以恒。任何行为习惯都不是说教出来的，而是在反复训练和实践基础上养成的。好行为坚持的时间越久，好习惯养成的程度越牢。”我们虽不指望学生飞黄腾达，但养成一个好的习惯，培养健康的人格，可以让我们的学生不磨蹭、守信用，不做一些低级趣味的事情，生活变得丰富多彩。但是好习惯的养成不是一帆风顺的，它需要一个人顽强的意志力来支持！而我们的学生还小，意志力薄弱，容易被外物吸引，也容易有畏难心理，甚至半途而废。此时就需要父母、老师的督促！有句话说得好，“行为日久成习惯，习惯日久成性格，性格日久成命运。”任何良好习惯的形成都要经过反复多次的锻炼，一次、两次、三次、四次的去做是不能形成习惯的，要持之以恒。**

**学习上，好习惯培养要持之以恒，目标始终如一，不能见异思迁。水之所以能滴穿石头，是因为它目标一致，并朝着这个目标坚持不懈地努力；而雨水之所以不能滴穿石头，是因为它漫无目的、三心二意。时断时续叫它如何能滴穿石头？因此，要做到“持之以恒”，首先得树立目标。有了目标，学生才能找到前进的方向，才能找到持之以恒的理由。面对每天的预习、复习、测试，单调而又枯燥无味，即便坚持一段时间，测试成绩也不见得立竿见影。如果此时学生气馁、放弃，必然前功尽弃，良好的习惯就很难形成。我认为在学生学习的过程中，老师及时指出学生的错误、并帮助其纠正错误固然重要，但同时让学生不断感受到自己学习上的成就更重要。所以我在教学工作中特别注意这一点，遇到解决问题，注意培养他们读题、审题的习惯，要求他们把要求读明白了再下笔。在学生题做错时，我不给他指出错在那里，而是让他自己去找，然后自己再去重新做，找出并改正。然后我会说：瞧，你还是会的啊，蛮聪明的嘛，再细致些就不会出错了。温暖而鼓励的话语在扫除他心头的挫折感的同时，也让他对解题的方法记忆会加深一些，以后犯同样错误的几率会减少些。**

**生活中，好习惯培养要持之以恒，不惧琐碎，亲历亲为。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，培养良好的习惯，从小处入手，从细微处抓起，从走好路、扫好地、写好字，做好操，读好书，说好话开始。有一段时间，学生们的习惯表现较差。首先是卫生习惯差，校园内经常可见我们同学吃零食后抛下的包装袋、餐巾纸，还有一些同学故意将垃圾塞到树丛中，同学们的保洁意识差，看到地上有垃圾，不能及时捡起来投入垃圾箱，而是当成玩具到处踢。其次，表现为行为习惯差，破坏公物，男厕所的大门、电灯开关经常被无端毁坏。面对这些学生屡教不改的现象，我特意选了一节班会课，对学生们进行思想教育。引导他们设想：原本干净整洁的地面，人人扔下一片纸屑，我们的校园将会怎样？没人打扫，十天之后又会怎样？会不会成为一个大大的垃圾场？再引导：当你看到水龙头在嘀嗒嘀嗒掉水珠，你会怎样？在这些琐碎的小事面前，你会不会愿意弯腰去捡那一片片纸屑和塑料袋，你会不会多走几步，把垃圾放进垃圾桶？你会不会顺手拧紧水龙头？事是小事，却反映出我们的习惯，折射出一个人的品行。我借着5.1劳动节的契机，在班级里开展了“行为习惯养成月”活动，整个教室面貌有了很大的变化，每一个同学都为了教室更整洁而努力，——主动弯腰捡起垃圾，不再随意撕纸，随手关紧水龙头……一个个喜人的变化发生在我们身边。**

**总之，既然养成了一个好习惯，我们就要坚持下去，无论做任何事情都贵在坚持，让好习惯成为我们生活的一部分，为了我们共同的家园，为了我们学习的环境，让我们一起努力，互相提醒，让好习惯伴随身边。让我们携起手来，一起“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。”**