教育就是培养习惯

礼河实验学校 陈雅

教育家叶圣陶说，教育就是培养习惯。俄罗斯教育家乌申斯基说得更深刻更形象：好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。

俗话说：没有规矩不成方圆。良好的学习习惯不是一朝一夕就能养成的，需要长期训练，不断巩固，需要教师学生共同的毅力和耐力才能逐渐养成。对于学习习惯不够好的学生来说更是如此。训练的方法有很多，要因人而异，因材施教，要根据孩子的不同的年龄，不同的性格气质采取不同的训练方法，这样才能事半功倍达到理想效果。

许多家长和老师都喜欢评价学生的时候说，这个学生或者这个孩子学习习惯不好。当我们发现孩子或者学生不好的习惯的时候，往往发出感叹和埋怨。其实，不论什么样的习惯，都是教育过程中不注意就给孩子训练成的。比如很多家长面对孩子的小错误往往视而不见听而不闻，认为没有那么可怕，结果后悔晚矣。比如说脏话，一些家长刚发现自己的孩子说脏话，往往感到惊奇，甚至兴奋，没有及时制止。终于发展到家长没办法忍受时，才发现说脏话已经成了孩子的习惯，很难去纠正了。

今天的父母已经开始重视孩子的习惯培养，可是为什么效果不明显呢？问题在于许多父母还是把习惯培养当成了说教的内容，而忽略了习惯培养的根本途径是坚持不懈的行为训练。换句话说，习惯培养是一套科学的教育方法，需要按照其规律来做才会见效。根据美国心理学家拉施里的动物记忆实验研究认为，一种行为重复21天就会变为习惯动作，而9天的重复会形成稳定的习惯。就是说，一个习惯的形成，需要21天到90天的时间。当然，这只是一个大致的概念。根据研究发现，不同的行为习惯形成的时间也不相同。因此，家长在培养孩子习惯的过程中要有耐心，不能急于求成，允许孩子在这个过程中有反复、有失误。

家长应该及时对孩子的习惯做出评估和奖惩。小孩子的心理是不稳定的，因此在培养习惯的过程中容易反复，甚至出现倒退。按照行为主义心理学的观点，习惯的养成其实就是建立条件反射的过程。要想建立并巩固一个条件反射，需要不断强化 它；同理，要想撤销一个条件反射，也要通过消退或者惩罚。所以，在培养孩子良好习惯的过程中，孩子出现了积极行为，家长应该及时鼓励和奖赏。如果出现消极行为，家长也应该及时批评和惩罚。比如，一个孩子做作业喜欢开小差，会时不时起来走动，我们不要只是说：“不准走动”，可以好好地跟他说：“我刚刚数了数， 你1小时内就起来走动了8次，是不是太多了，我看你一小时内走动2回就差不多了。如果你做到了，做完作业后可以看 1小时的动画片，如果做不到，今晚就不准看电视了。”不要急于求成，给孩子一个可以接受的过程，让他慢慢把坏习惯改掉。

老师有时苦口婆心地讲，三番五次地示范，可总有学生仍然达不到规范要求。对 此，教师决不能动辄批评指责，伤学生自尊心。切忌“恨铁不成钢，操之过急”。欲速则不达，教师一定要深入调查，寻找原因，心平气和地耐心诱导，以情感人，以情促行。对这些学习习惯不良学生来说，能逐渐克服克服不良习惯，就是进步；能逐渐养成良好的学习习惯就有希望。因此，老师既要严格要求，又要耐心热情，成为治病的良医。对这些学习习惯不够好的学生，我们要承认差异，允许失败，促使他们舒展心灵，尽展潜能。

另外，家长和老师也要树立一个好习惯榜样作用。如我们有时候无意中的一个习惯，为了节约时间，说的好听些就是提高做事效率。一边吃饭，一边忙工作；或者一边看电视，一边看书等等。潜移默化给学生或者孩子提供了一个坏习惯的榜样。因此说，以身作则的好习惯也是有效的训练方法之一。

读完朱永新老师的书，记忆最深得一句话是：“一个教师不在于他教了多少年书，而在于他用心教了多少年书。”我觉得作为年轻教师，年轻不是坏事，只要你每一天不要去重复，每一天都是在拥抱新的太阳，伟大并不遥远，只要做个有心的人，要进行细致的积累，多花点精力在教学上，花在对自己事业的追求上。