

<<七~九年级（全一册）>>

图书基本信息

书名：<<七~九年级（全一册）>>

13位ISBN编号：9787203065326

10位ISBN编号：7203065324

出版时间：2009-7

出版时间：山西人民出版社发行部

作者：林格 主编，吴贤春，刘丽娟 编写

页数：149

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>

<<七~九年级（全一册）>>

内容概要

过去，我国教育把德育目标定得过于“假、大、空”，无法收到实际的效果，忽略了从细小的行为着手去达到培养人格的最终的目的。

可以说，一切成功都是做人的成功，一个人良好道德品质的形成最终必然落实到优良的外在行为上。

因此，我们抓教育，首先应该从人的行为习惯角度来切入。

全国养成教育总课题组60多位跨学科专家（涵盖哲学、教育学、心理学、脑科学、人体工程学、医学、营养学等学科），以及数位优秀的校长、特级教师，从180个行为习惯中进行了为期五年的实验、论证，最后确定了不同年级孩子应该养成的若干习惯。

这些习惯的确定是符合以下原则的： 1．符合行为循环论原则。

人的自动化行为习惯一般呈现为螺旋式上升的形态。

按照行为学基础理论，我们要在做人、做事、学习、与人合作相处四个方面之间寻找到关键线索，使这个线索贯穿于人的整体发展之中，最后落脚在某一个有机的习惯上。

2．符合行为中心控制论原则。

改正坏习惯是很困难的，也是事倍功半的，我们要做的是：培养好的习惯、根本的习惯，让这个好习惯带动培养其他很多的好习惯。

<<七~九年级 (全一册)>>

书籍目录

第一部分 习惯的培养方法 自我控制法 一、解释 二、案例 三、要求和原则 四、操作方法 行为契约法 一、解释 二、案例 三、要求和原则 四、操作方法 反复训练法 一、解释 二、案例 三、要求和原则 四、操作方法 自我教育法 一、解释 二、案例 三、要求和原则 四、操作方法 层次目标法 一、解释 二、案例 三、要求和原则 四、操作方法

第二部分 做人的习惯 培养好习惯 一、诚信 二、负责 三、自信 四、善于与人交往 纠正坏习惯 一、不孝顺 二、不讲文明礼貌 三、任性 四、冷漠 五、虚荣

第三部分 做事的习惯 培养好习惯 一、做事有条理 二、讲究效率 三、善于合作 四、积极选择 五、要事第一 纠正坏习惯 一、不按规则做事情 二、害怕失败 三、抱怨 四、拖延 五、苛求完美

第四部分 学习的习惯 培养好习惯 一、主动学习 二、不断探索 三、自我更新 四、“做中学，学中做” 五、科学利用和管理信息 六、基本课程同步 纠正坏习惯 一、厌学 二、马虎 三、没有目标 四、没有计划 五、磨蹭 六、不专心

章节摘录

进行自我控制的一个重要要求和原则就是避免即时后果短路。

失败的自我控制表现出来的主要问题是：非期望行为过剩，期望行为不足。

在这里，我们仍然以英美节食巧克力为例进行分析：英美的期望行为是节食巧克力，非期望行为是随便吃巧克力，尽管节食会给她将来的生活带来积极的结果，但是这个行为却昙花一现，主要是有两个客观因素存在：一是当期望行为出现时，没有得到立即强化；二是当非期望行为出现时，得到了立即强化。

立即强化就是即时后果。

由于积极的结果在将来，所以它对现在期望行为的出现并没有产生直接的、明显的影响（即时后果没有得到强化）。

英美不吃巧克力，减肥的效果也不会马上出现，她想吃巧克力，行为很快就得到强化，她可以迅速、快捷地从超市里买到（即时后果得到强化）。

可见，自我控制难就难在需要对自己实行奖励和惩罚，当良好行为还没有出现，自己可能就对自己奖励了；当不良行为已经出现了，自我惩罚可能还没有跟上。

这种现象叫即时后果短路。

即时后果短路的实质是行为的即时后果与延迟后果出现了矛盾和斗争，最终以即时后果获胜而告终。根据即时后果与延迟后果是强化物还是惩罚物这一性质的不同，可将即时后果短路出现的情况分为以下四种类型：1. “只要我现在过得好”——即时后果是微小的强化物，而延迟后果是强烈的惩罚物。英美减肥失败，是因为吃巧克力能够得到即时的满足，只要当时的胃口舒服，即使肥胖会给她的体型和身体健康带来较大的影响。

但是，即时的微小的后果强化物比起延迟的强烈的惩罚物来说，仍然具有更大的制约作用。

成人戒烟戒酒也是这个道理，成人都知道吸烟喝酒过量会对身体造成严重的危害，但是因为后果惩罚物是延迟到来的，所以总是戒不掉。

2. “丢了西瓜捡芝麻”——即时后果是微小的强化物，而延迟后果是强烈的强化物。有一类自我控制是这样的：西瓜和芝麻都是你需要的，你可以做一件事得到即时的微小的强化物（芝麻），也可以做另一件事得到延迟的强烈的强化物（西瓜）。

比如，对零花钱的使用来说，可以花掉买一个小玩具，也可以存起来将来买一台大电脑；节假日可以出去玩，也可以参加考级培训，将来得到一个证书。

像这类二者只能择其一的不相容行为，尽管主观上很多人都想得到更大的延迟的强化物，但结果还是不自觉地选择了即时强化物。

媒体关注与评论

教育是什么？

就单方面讲，只须一句话，就是要养成良好的习惯。

——叶圣陶（著名教育家）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）

<<七~九年级（全一册）>>

编辑推荐

《习惯养成教育读本(7-9年级)(全1册)》：中国关心下一代工作委员会专家委员会审定

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>