

<<教育就是培养习惯>>

图书基本信息

书名：<<教育就是培养习惯>>

13位ISBN编号：9787510417542

10位ISBN编号：7510417546

出版时间：2011-6

出版时间：新世界

作者：林格

页数：194

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>

## &lt;&lt;教育就是培养习惯&gt;&gt;

## 前言

教育要抓根本，这个根本就是习惯。

爱因斯坦说过，一个学生在毕业离开学校时，如果把老师教给他的知识都忘光了，最后剩下的，才是学校以及教育者在他身上作用的成果。

习惯，既是一切教育的起点，又是一切教育的终点。

任何一种教育，都不能回避习惯，其培养的目标、成果，归根结底都与习惯紧密相关。

一切教育都可以归结为养成教育。

习惯究竟是什么？

应该如何理解习惯的含义？

习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。

它是条件反射长期积累、反复强化的产物。

具体地说，就是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式，是人们头脑中建立起来的一系列条件反射。

这种条件反射是在重复出现且有规律的刺激下形成的，并且在人的大脑中建立了稳固的神经联系，只要再接触相同的刺激，就会自然地出现相同的反应。

我国儿童心理学家朱智贤教授认为，习惯是人在一定情境下自觉地进行某种动作的需要或倾向。

例如，儿童养成在饭前、便后或游戏后一定要洗手的习惯后，完成这种动作就成为他们的需要。

他还指出，习惯就是指长期养成的不易改变的行为方式。

习惯形成是学习的结果，是条件反射的建立、巩固并臻至自觉化的结果。

从心理机制上看，习惯一旦形成，就会变成人的一种需要，因而习惯具有相对的稳定性，它不需要别人督促、提醒，也不需要凭借自己的意志努力，这也就是平常说的“习惯成自然”。

比如清晨喝一杯白开水，如果是经过他人提醒才去喝，就不是习惯；如果自动去喝，一天不喝就感到十分别扭，这样的行为就是习惯了。

由此可见，习惯的力量是强大的，也正因为如此，我们应该重视良好习惯的培养。

良好习惯是个体获取成功人生的助推剂，是人的素质和能力的生长点。

养成了良好的习惯，才谈得上具备良好的素质。

推动养成教育，对提升民族整体素质具有重大意义。

著名作家冯骥才先生在一篇短文中描写了几个发人深省的小镜头：镜头一：在汉堡定居的一个中国人对我讲了他的一次亲身感受。

他刚到汉堡时，跟几个德国青年驾车到郊外去玩。

他在车里吃香蕉，看车窗外没人，就顺手把香蕉皮扔了出去。

驾车的德国青年马上“吱”地来了个急刹车，下去拾起香蕉皮塞到一个废纸兜里，放进车里，对他说：“这样别人会滑倒的。”

镜头二：在美国碰到一件小事，我印象非常深。

一次在华盛顿艺术博物馆的开阔地上，一个穿大衣的男人猫腰在地上拾废纸。

当风吹起一张废纸时，他就像捉蝴蝶一样跟着跑，抓住后放入垃圾筒内。

直到把地上的废纸拾净，他才拍拍手上的土，走了。

这人是谁。

不知道。

镜头三：另一个也是发生在美国的小事。

在芝加哥的音乐厅，休息室的一角是可以抽烟的，摆着几个脸盆大小的落地式烟缸，里面全是银色的细砂，为了不叫里边的烟灰显出来难看。

但大烟缸里没有一个烟蒂，柔和的银砂很柔美。

我用手一拨，几个烟蒂被指尖勾出来。

原来人们都把烟蒂埋在下面，为了怕看上去杂乱。

值得深思的是，没有一个人不这样做。

## <<教育就是培养习惯>>

这样的场景不能不让我们深思：我们究竟比别人差了什么呢？

是素质。

那么，素质究竟是什么？

素质是人的基本品质，是人在先天基础上，经过后天环境和教育的影响，由知识内化而形成的相对稳定的心理品质，包括人的思想、知识、身体、心理素质，等等。

素质不是天生的，它可以通过教化来培养和提高。

素质与习惯一样，都是人的第二天性，是稳定的、长期起作用的品质。

素质形成的过程往往是良好习惯形成的过程，而素质常会通过习惯表现出来。

良好的行为习惯是人的能力和素质的生长点，为实现人的全面发展和最终成功提供支撑性平台。

## <<教育就是培养习惯>>

### 内容概要

习惯的力量是强大的，也正因为如此，我们应该重视良好习惯的培养。

良好习惯是个体获取成功人生的助推剂，是人的素质和能力的生长点。

养成了良好的习惯，才谈得上具备良好的素质。

推动养成教育，对提升民族整体素质具有重大意义。

《教育就是培养习惯》作者林格是我国著名教育专家，在家长和教师中具有重大影响，本书是作者的代表作，第一次将养成教育的概念进行系统化研究，写作历时八年，行文尽量通俗易懂。

《教育就是培养习惯》受到广大学校教师特别是家长的推崇。

## <<教育就是培养习惯>>

### 作者简介

林格，当代中国具有广泛影响力的教育专家之一，著名学者，先后任职于国务院直属研究机构、中国关工委。

因长期扎根基层，努力推进中国教育事业的进步和发展.林格被教育界称为“用脚做学问”的人。较有代表性的专著有《教育是没有用的——回归教育本质》（北大版），《教育，就是培养习惯》（清华版）等。

## <<教育就是培养习惯>>

### 书籍目录

习惯培养方略：培养习惯有方法突破法行为契约法层次目标法正强化法负强化法体验法家庭会议法做人习惯：培养一个真正的人习惯一：爱心习惯二：诚信习惯三：责任心习惯四：乐观自信习惯五：善于与人交往习惯六：坦诚做事习惯：为生存播撒种子习惯一：计划周密，有条理习惯二：追求效率习惯三：遵守规则习惯四：积极选择习惯五：愈挫愈勇习惯六：拒绝抱怨学习习惯：习惯决定成绩习惯一：主动学习习惯二：勇于探索习惯三：学用结合习惯四：科学利用和管理信息习惯五：专注习惯六：认真生活习惯：为健康人生奠定基础习惯一：坚持每天锻炼身体习惯二：干干净净迎接每一天习惯三：科学饮食习惯四：节约每一分钱习惯五：以简朴为荣习惯六：自我管理习惯七：远离不良生活习惯

## &lt;&lt;教育就是培养习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：正强化，又称“阳性强化”，是指个体做出某种行为或反应，随后或同时得到某种奖励，从而使行为或反应强度、概率或速度增加的过程。

在心理学中，正强化的原理常常被用来激励人们努力学习与工作，做对社会有意义的事情，也用来帮助病人消除疾病症状或不良的行为。

很多人都有类似的体会，自己在某种情境下做了一件事情，如果获得满意的结果或肯定的答复，下次遇到相同情境时做这件事的可能性就会提高，不知不觉中就养成了一种习惯。

其实，这就是正强化。

正强化对良好习惯的养成有明显的促进作用。

例如，儿童学习说话的过程就频频使用了正强化：当婴儿刚刚3~4个月，咿呀发单音节时，妈妈就非常高兴地用抚摸、亲吻来表扬和夸奖婴儿，“宝宝会说话了，宝宝真了不起”。

孩子长到8~9个月时，会发单音节或双音节了，在某一天，婴儿偶然说出了“ma-ma”这个音，妈妈高兴地说“宝宝会叫妈妈了”，并不断引导婴儿发音。

实际上，这时婴儿发“ma-ma”音还完全是无意识的，可是妈妈的无数次强化，终于使婴儿学会有意识地发这个音，并使这个音与眼前的这个人联系起来。

也是通过无数次强化，孩子逐渐学会了“爸爸”、“吃饭”、“喝水”这些词汇，再后来学会“我要喝水”这样的句子。

到四五岁时，孩子完全能掌握口头语言。

在这个过程中，无数次的正强化是孩子学会说话的最重要手段之一。

实际上，许多我们不需要的行为或不良行为也是通过正强化建立起来的。

例如，有的孩子平时有些娇生惯养，某次在商店里看中了一个玩具，但是父母并不打算买，孩子立即坐在地上又哭又叫又打滚，直至父母买了这个玩具才停止。

父母在强化孩子行为的时候，往往是不自觉的，有时候一不小心就用正强化助长了孩子的不良行为。

例如《儿童行为塑造及行为问题矫治》（戴淑风、刘全礼编著）中列举了这样的例子：文文是一个刚满3岁的男孩，还没上幼儿园。

一天，只有他和妈妈在家，两人玩了一会儿后，妈妈洗衣服去了，让文文自己玩。

可是正当妈妈满手洗衣粉的时候，自己玩了一会儿感觉无趣的文文开始用脚踢卧室的门（不良行为）。

文文的妈妈马上停下手中的活，走过来抱起文文并安慰他说：“妈妈一会儿就洗好了。”

（正强化）这里，文文妈妈非常错误地用了正强化助长孩子的不良行为——用踢门引起大人的注意。

这样，孩子今后还会用这种不良行为引起妈妈的注意。

## <<教育就是培养习惯>>

### 编辑推荐

《教育就是培养习惯》打造中国家庭教育第一品牌。  
清除杂草的最好方法是种植大树。  
学会睁一只眼，闭一只眼，在孩子的成长过程中，等待，其实很重要。  
成功，就是每一步都做到100分。  
用孩子的长处作为“突破口”是一个很重要的原则。  
“突破口”如同针灸中的穴位，找准它，好习惯的养成指日可待。  
孩子的兴趣点就是他的长处所在。



<<教育就是培养习惯>>

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>