

## 新学期再谈中学生习惯养成

□杨东朋

亚里士多德曾说:人是被习惯所塑造的。优异的成绩来自良好的习惯,而非一时的行动。著名教育家叶圣陶说:教育的目的就是培养习惯。心理学家也提到,人类有95%的行动是在无意识中进行的,而大部分的无意识行动都是通过习惯产生的。也就是说,人的日常行动至少有95%是由你的习惯所决定的。

青少年时期是人一生成长的关键时期,在青少年期间养成良好的习惯会受益一生,并为未来的成就打下坚实的基础。

新学期,中学生习惯养成应做好以下几方面工作:

## 一、明确良好习惯的必要性,强化意义感

习惯意义的本质,其实是实现“量变”到“质变”。教师可通过各种先后对比强烈、具有冲击力的实例及音视频等形式,让学生切身感受到习惯的力量,给学生形成强烈印象,使学生深切知晓具体习惯的意义所在。

在促使学生知晓习惯意义的基础上,心理学家给的建议是:培养习惯时,要多关注习惯体系,多强调身份的重要性,而不是死盯着具体的目标,即让学生多思考“我要成为怎样的人”。例如早上到校主动晨读,教师要引导学生认识到这个行为不是为了背诵某个知识点,而是要努力成为一个珍惜时间的人。自主学习不是为了完成作业,而是要成为一个有自制力、能够自我规划的人……

意义感会给人以内在动力和实践的神圣感。从习惯形成的三要素看,这属于“奖赏”因素。

## 二、明确良好习惯的具体要求

具体习惯的产生需要具体的环境刺激,学习习惯培养需要教师与学生一起制订详细的操作规范,明确具体时间、地点(具体环境)下具体该做什么(规则)。这属于“线索”因素。

强调“师生共同参与”的原因在于,参与感带来掌控感,人往往对自己参与的事情更认可,这为后期的行动蓄积了心理势能。

此外,除制订具体规则之外,师生还可在习惯养成初期对具体习惯线索做些前置性铺垫,并对特殊情况进行

针对性讨论。同时,强化规则还要不断强化第一阶段形成的意义感;前者相当于班规,后者更像是班级公约。班规解决具体问题,班级公约倡导具体的方向。

## 三、养成习惯

这属于“行为”因素。习惯养成是个慢功夫。建立习惯就好像骑自行车上陡坡:爬坡、到顶、下坡。刚开始,必须用双腿的力量蹬自行车,一直蹬,一直蹬,一直重复地蹬,直到顶部(不断重复,培养习惯)。登顶后(习惯养成)就可以靠惯性的力量自动地、无意识地、不费劲轻松地下坡。

意志力薄弱的学生可以采取“微目标+自由超额”的微习惯培养策略,它能有效保护这部分学生的意志力。《微习惯》作者斯蒂芬·盖斯提到微习惯具有大脑不抗拒、可以消化意外、提升自我效能感、没有压力、给予实践者以自主权的优势。常说的“走一步,再走一步”“把大目标化为若干个小目标”等做法就是微习惯策略。

## 四、多使用强化,少使用惩罚

强化多以奖励的形式出现,具体到学生行为养成方面,教师要善于引导学生体会习惯养成过程中得到的即时愉悦感(自然奖赏),并利用评价体系表扬巩固学生的进步(规则奖赏),尤其是引导学生重视自然奖赏(行为变化本身),淡化并优化规则奖赏(物质奖励、加分等),否则奖励的作用会适得其反。

惩罚在矫正行为方面有一定的作用,但并不鼓励使用惩罚。一是惩罚指向不明确,其本身并不能导致适当的行

为。二是惩罚的作用是暂时的、短期的,会出现边际效益递减(随着惩罚频率增加,效果会下降)。三是惩罚可能导致消极情绪,甚至降低被惩罚者的耻辱感。四是惩罚可能会导致不良榜样示范,甚至有时会增加攻击行为。《正面管教》一书作者简·尼尔森将惩罚的消极作用归纳为四点(4R):反抗、愤恨、报复、退缩。

实践证明,惩罚的作用不如奖励。教师在使用惩罚策略时务必谨慎。

习惯的养成还需要注意几个问题:一是习惯养成不会有具体的时间期限,这需要看个体差异和习惯的难易程度,常见的“21天或者30天养成一个习惯”是一种错误认知。习惯有行为习惯、身体习惯、思考习惯不同的种类,普遍认为,一般刻意培养的话,一个月就能养成安静阅读学习等受他人影响较多的行为习惯;需要两个月才能养成自主学习独立完成作业等需个人努力的身体习惯;六个月甚至更久时间才能养成逻辑推理等思考习惯。

二是习惯的养成可采用显化策略,即让学生对自身的变化予以标记。魏书生老师在培养学生良好坐姿等习惯时,让学生专项记录自己强调的次数,这就是一种显化策略。

三是习惯的养成具有正复利性,即习惯不是简单地叠加,它们会复合。复合就意味着,它不是加法的关系,它可能是类似于连乘的关系,它会一个叠加一个,然后最后产生一个复合效应,让你的人生发生一个彻底的转变。

好习惯成就好人生就是这个道理。讲清道理,明确要求,持之以恒,多鼓励,少惩罚,愿你在学生习惯培养上得心应手,收获工作的乐趣。

班主任有话说

风暴活动  
点燃激情

□邹杰



新学期开学,我又担任了一个高一班级的班主任。高一的新同学,都曾是初中学习的佼佼者,有着相当的自以为是和目空一切;他们还不清楚高中的学习方式、知识难度等与初中的巨大区别。他们怀揣着对高中生活的无限热情与梦想,向往着在高中三年大展拳脚,个个意气风发。第一次月考后,成绩断崖式跳水,几乎个个垂头丧气,哀嚎一片。

怎么办呢?根据以往的经验,当务之急是提振士气,帮助他们认清现实,树立信心。所以我决定开展一次集中、风暴式的班级活动,时间暂定一周,主要利用晚自习逐天开展。

因此,考试后放月假,我布置了三个作业,写一篇名人传记读后感、完成一份学习计划、确定一句励志格言,复学后进行展示评比。

复学后的第一个晚上,我将学生的三份作业收集起来,会同语文老师认真检查批改,给出修改意见,并及时交付学生修改完善。拟定后续五天开展班级系列活动,邀请八位科任老师、家委会成员和热心家长担任评委,或参与摄像等工作。

第二天第一节晚自习,我们九个科目任课老师,每个人用三分钟左右时间,讲述自己当年的青春励志经历。希望通过鲜活可感的事例,拉近师生的距离,引发同学们

的共鸣,激发大家奋勇争先的激情。

第三天晚自习,请那些愿意分享读后感的同学,用三分钟左右的时间上台演讲,展示自己阅读名人传记的心得体会,由老师和家长担任评委,共评出一等奖6人,二等奖12人,其余三等奖,名单当场公布,颁奖活动押后统一进行。希望通过活动,向大家展示更多的先进典型,感召更多的人积极上进,力争上游;在演讲活动中锻炼了学生的综合能力,提供个人出彩机会,使遭受月考挫折的同学及时重拾前进的动力和信心。

第四天晚自习,请每个学生分享他的学习目标和计划,继续评出一等奖6人,二等奖12人,其余三等奖。并建议同学们将计划放置在课桌醒目位置。这样可以检验每个同学是否认真反思学习得失、有无用心制订科学合理的计划,更重要的是通过大胆讲出自己的计划,达到自我督促、自觉执行的目的,提高学习效率,养成言信果的美德。

第五天晚自习,学生分享励志格言,可以讲故事,可以谈个人感悟,时间两分钟内,评出一等奖6人,二等奖12人,其余三等奖。其中一等奖的六份格言,请专业人员制作成宣传展板,张贴在教室墙壁上,期中举行类似活动后,再更换一次。这样,学生在参与教室环境布置的过

程中,体现个人价值,激发主人翁意识,从而努力奋斗,达到润物无声的效果。

第六天总结评比。首先是统计各单项获奖名单;根据各单项获奖情况,按一等奖记三分、二等奖记两分、三等奖记一分原则,汇总评出综合一二三等奖;然后颁发各单项奖、综合奖荣誉证书、奖品,请学校领导、任课老师、家委会成员出席颁奖仪式;最后由班主任作《梦想领航 坚毅致远》的总结发言。通过师生、家校共同参与,使学生们感受到了学校、家长的高度关注。通过表彰先进,达到鞭策不足,最终实现共同进步与提高。

活动结束后,由家委会负责制作视频一份,争取每位同学都出境,将视频分享给所有任课老师、学生、家长,留作纪念。

活动结束后,老师、学生、家长对活动的有序、高效开展非常满意。月考给同学们带来的压抑和困惑,也得到很大程度的缓解,学习积极性得到了提高;第二次月考检测,无论学生个人,还是班级整体,各项表现均有显著进步和提高。

目前来看,风暴式系列活动的开展,使学生们明白学习是一段充满艰辛与挑战的旅程,不可能轻易成功;点燃了全班学子的奋进激情,鼓舞着他们争先恐后,向着梦中的星辰大海砥砺前行。

当劳动教育  
「邂逅」诗经文化

□郭晓露

《诗经》的产生既受劳动影响,也从艺术层面反映着劳动生活。劳动不仅仅是维系生活的必要手段,也是人们向往美好未来、开创生命奇迹的途径。那么当21世纪的劳动教育“邂逅”古老弥久的诗经文化,它们之间会碰撞出怎样的火花呢?陕西省渭南市合阳县城关第二小学追本溯源,挖掘本土历史,结合诗经文化,形成独具特色的“356行·源”劳动课程体系,“3”是指三个基地、三种实践项目、三个活动;“5”是指5种劳动素养;“6”是指6个创建。该课程体系为构建五育融合、全面发展的教育体系助力,为孩子全面成长赋能。

与,有梯度的养成正确的劳动观念:低段热爱劳动、珍惜分享劳动成果,中段培根铸魂、厚植家国情怀,高段懂得劳动创造人、创造财富、创造美好生活的道理;养成低段自理、自立、自强,中段掌握生活技能,高段创造发明的意识和能力;通过适应的课程内容和实践活动,培养学生辛勤劳动、艰苦奋斗、诚实守信、团结合作、勇于担当等良好习惯和品质;通过“爱我中华”研学系列活动培育学生追求卓越的工匠精神,培育艰苦奋斗、百折不挠的革命精神,高扬开拓创新、砥砺奋进的时代精神。

## “6”个创建开发多元劳动课程

学校结合学生年龄创建劳动梯度,结合学科教学创建学科融合,结合家庭教育创建家务劳动,结合校园文化教学创建绿色劳动,结合社会实践教学创建研学劳动,结合社会主义核心价值观创建劳动微课程。

根据年龄特点,分低中高三个阶段开设:培养独立自主的好习惯,培养知行合一的实践者、培养服务社会的潜意识劳动课程。在语文教学中,引导学生把劳动体验等作为素材,描写所感所悟;在美术教学中,绘制劳动场景;在科学教学中,成立科学劳动实践小组等,充分发挥各学科的劳动育人功能。

实施“劳动实践促成长 我是自理小能手”家庭劳动实践活动,在家校协同中开展劳动教育。注重发挥课堂教学的主渠道作用,自主开发《创意剪纸:剪出身边的美》《巧手小制作:轻黏土》等有创造性的绿色校本课程,有力推进劳动教育走深走实。

积极开展“我是小袋鼠 垃圾不落地”等形式多样的活动,提升学生劳动的积极性。开发《访身边的劳动者》《亲子种植 收获快乐》等系列劳动微课程,让学生加深对劳动的理解和热爱。

在城关二小这所充满诗意和灵动的校园里,传统的劳动教育“邂逅”了浓郁的诗经文化,它们的碰撞塑造了以劳为美、以劳为荣的二小学子。师生们在《诗经》中,聆听远古劳动的赞歌,感受劳动人民的生活态度;在劳动教育中,提升学生综合素质,促进身心全面发展。

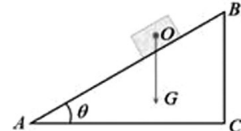
有效把握新教材  
提高课堂教学质量

□杨建东

人教版新教材在“力的合成与分解”这一知识点最显著的变化是,在力的分解中不再提原来的按力的作用效果来分解力,而是按研究的需要来分解力。这一变化,更接近力的分解的实用性,强调力的分解仅仅是一种运算法则,是一种工具,也符合将一个已知力分解为两个力的解有无数组这一事实。

那么,如何利用新教材来完成“根据研究的需要来分解力”这一知识点的讲解呢?我们来看人教版新教材“力的合成与分解”第75页课后习题的第七题。

如图,把一个物体放在倾角为 $\theta$ 的斜面上,物体受重力 $G$ (物体还受到其他力的作用,图中没有画出)。现在需要沿平行于斜面方向和垂直于斜面方向对物体的运动分别进行研究,把重力 $G$ 沿平行于斜面和垂直于斜面方向分解,求两个分力的大小。



老师在这道题的讲述中,一定要抓住“现在需要沿平行于斜面方向和垂直于斜面方向对物体的运动分别进行研究”这句话的“需要”二字。引导学生体会分解力是根据我们的研究需要来进行的,决不能再提“根据力的作用效果来分解力”。正因为我们需要在平行于斜面方向和垂直于斜面方向对物体的运动分别进行研究,所以我们沿这两个方向建立坐标系,根据平行四边形法则作出力的分解示意图,然后根据解三角形知识计算出这两个分力的大小。

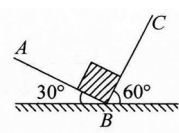
所以,只有教师明白了这道题编写的良好用心,才能引导学生体会力的分解中的“根据需要”这一原则,而不是原来的“根据效果”这一错误提法。才能让学生真正领悟到力的分解的真谛,从而才能运用平行四边形法则根据研究的需要去分解力。

也就是说,课后习题是蕴藏有编写意

图的,而这些意图,大部分学生不可能自己领悟出来,需要教师的及时引导和指导。作为教师,弄清这些隐藏意图,是非常必要和必须的。

如果弄清了这一意图,我们可以看这样一个习题。它是陕西科学技术出版社出版的《课时练》上的一道题。

有一直角V形槽固定在水平面上,其截面如图所示,BC面与水平面间的夹角为 $60^\circ$ ,有一质量为 $m$ 的正方体均匀木块放在槽内,木块与BC面间的动摩擦因数为 $\mu$ ,与AB面间无摩擦,重力加速度为 $g$ 。现用垂直于纸面向里的力推木块使之沿槽运动,则木块受到的摩擦力为( )



A.  $\frac{1}{2}\mu mg$  B.  $\frac{\sqrt{3}}{2}\mu mg$  C.  $\frac{\sqrt{2}}{2}\mu mg$  D.  $\mu mg$

它可以说是教材上这道题的变形题。教材上的题是练习题,教学生怎么会,而这道题就成了考试题,是考学生会不会。只有真正搞清了“怎么会”,才会解决这个“会”。

仔细研读题目,体会教材中的“按需要”来分解力。这道题需要求解摩擦力,那就需要知道木块对右侧斜面的压力,那么重力就需要在垂直于右侧斜面的方向上来分解,这个时候题目就不会告诉学生分力的方向,而是要求学生根据自己的研究需要来确定两个分力的方向。

只要根据需要确定了两个分力方向,然后建立坐标系分解力就是水到渠成了。

教师在执教中,体会新旧教材的差别,在习题处理中有意地去渗透这些知识,相信是很多教师在新教材的教学实施过程中面临的实际问题。

新教材  
新教法