

纸,任你在上面涂画,你把他涂黑,他就变黑,你把他涂红,他就变红。因此,越小培养良好的习惯,效果就越明显,反之,当小孩染上恶习后,要改变他,那就比较难了。

从心理学上看,习惯往往是先入为主的。人们的许多习惯都是幼年靠父母帮助形成的,俗话说“三岁见八十”就是这个意思。因此,良好的学习习惯必须从小培养。一般说,吃饭、睡觉、穿衣、刷牙这样的生活习惯是在幼儿时期形成的;而读书、写字、计算这样的学习习惯则从进入小学后逐步形成;进入初中以后,十来岁的少年学习习惯大体已经固定下来。从这个意义上说,小学是培养良好的学习习惯的最佳时机,中学生培养良好的学习习惯也不算晚,但要花费更多的精力和时间。

抓了,就是一定要抓出成效,抓出结果,孩子往往有惰性。要使学生从小养成好习惯,父母必须对孩子的好行为不断地加以强化,对坏行为及时地加以纠正。只要持之以恒,抓住不放,就一定能抓出效果。良好的学习习惯一旦形成,就会成为一个人终身受用的宝贵财富。

二、点滴入手,循序渐进,持之以恒

在提倡素质教育的今天,学生养成良好的学习习惯,必须从细节开始,在教学中,有许多的“细节”,诸如坐的姿势,读书的姿势,回答问题的声音要响亮,计划每天要记10个英语单词,就一天不落地去记;认识到写字潦草、做题马虎这些毛病,就在写字、做题时严加注意,确保字字工整,题题复查;意识到了不良学习习惯的危害,就自动自觉地克服;制订了学习计划,就定时定量地去完成;决心使自己的学习成绩在全班、全校的位次前移,就要千方百计地挖掘

自己学习的潜能,教师在教学中要注重把这些细节养成好的习惯,《老子·道德经》中有这样一句话:合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下。教师必须注意从一点一滴的小事抓起。习惯是经过重复或练习而形成的自动化了的行为动作,它不是一朝一夕就能形成的,而是必须有一个过程,要养成良好的学习习惯,需要不断强化,需要持之以恒地渗透。久而久之,学生的习惯就自然形成了。因此,要养成良好的学习习惯,就要说到做到,坚定不移。习惯是三种经过重复或练习而形成的自动化了的行为动作,它不是一朝一夕就能形成的,而必须有一个过程。一种行为要变成自动化的动作,必须经过不断的练习,良好学习习惯的形成也是这样。家长在指导孩子学习的过程中,要反复训练,使良好的学习习惯成为一种自动的意志行为,即所谓“习惯成自然”。

三、积极鼓励

对于孩子在学习过程中有利于上述良好习惯养成的言行和成绩,老师要及时给予肯定和鼓励。原苏联著名的教育家马卡连柯说:“教育儿童的最好方法是鼓励他的好行为。”心理学的研究表明,外部奖励的适当运用不仅有助于当前的学习,而且可以促进内部动机作用的发展和习惯的养成。我国现代桥梁专家茅以升在11岁的时候,因一次断桥事件而产生“长大要造桥一定要造得坚固”的念头。他的想法立即得到了父亲的赞扬和鼓励。父母以“有志者事竟成”的古语来鼓励他,并用我国著名科学家张衡、祖冲之等人的事迹教育他。茅以升的崇高理想以及父母的鼓励,驱使他坚持不懈地努力,逐步养成了勤于读书、善于观察。积极思考、用于提问、惜时如金等良好的学习习惯,后来为我国的

桥梁事业做出了巨大的贡献。例如:我会在课堂上多用“GOOD, You're so clever, excellent, Well done,”等语言鼓励学生多回答,多发言,结果显示孩子们都喜欢得到老师对他们的表扬,内心得到同学们和老师的肯定,很开心,上课也特别认真,很积极发言。

四、树立榜样,启发自觉

小学低年级学生的学习习惯是家长、教师的要求或模仿他人情况下形成的,所以设身处地,树立榜样,不仅对小学低年级的学生,就是对高年级学生学习习惯的养成都有很大的促进作用,对小学低年级学生要多树立一些现实生活中的榜样。如在班上多表扬一些上课认真听讲,作业工整,遵守纪律的学生,使其他学生自觉模仿,形成习惯,对学生的每一点良好行为,教师不仅要及时给予表扬,而且要在班上营造一种良好的议论氛围。同时家长和教师,也要注重自己的言行,做好学生的表率,不能使自己的不良习惯传染到孩子的身上。对高年级的学生则要给他们多讲一些名人持之以恒,勤奋好学,刻苦钻研等方面的故事,引导他们多读一些课外书籍,从中感受良好习惯对一个人成材的重要影响,从而自觉培养良好的学习习惯。

有人说,儿童的心田是一块神奇的土地,播种了一种思想,便会有行为的收获,播种了行为,便会有习惯的收获,播种了习惯便会有品德的收获,播种了品德,便会有命运的收获。也有人说,行为养成习惯,习惯造就性格,性格决定命运。这些话似乎有些绝对,但良好的习惯对人生的确太重要了。习惯是一种惯量,也是一种能量的储蓄,养成良好学习习惯的人,要比那种没有养成良好习惯的人以及养成不良学习习惯的人具有较大的潜在能量。

责任编辑 邱丽