

# 小学生良好习惯的养成及具体措施

## 一、培养小学生养成良好习惯的重要意义

按照《现代汉语词典》的解释是：“习惯就是在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。”

自古以来，中华民族便有重视培养孩子良好习惯的传统。被誉为“智慧的化身”的诸葛亮在《训子书》中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非澹泊无以明志，非宁静无以致远。夫学静也，才须学也。非学无以成才，非志无以成学。淫慢则不能励精，险躁则不能治性。年与时学也，意也日去，遂成枯落，多不接世，悲守家席，将复何及！”

用白话翻译过来，意思是：君子的品行是，以宁静来修养身心，以俭朴来陶冶品德。如果不恬淡寡欲就不能明确自己的志向，不安定宁静就不能达到远大的目标。想要学习必须心静，想要有才能必须学习。不学习就不能扩充自己的才能，没有志向就不能成就自己的学业。放纵懈怠就不能勉励自己专心致志，轻薄骄躁就不能陶冶自己的品性。年龄与时光一同流逝，意志与岁月一同远去，理想不能实现，不能有益于社会，像枯草一样凋落，空白悲伤地固守着简陋的房屋，想要改变(回复到过去)又怎么来得及。”

蔡元培先生说过：“教育者，养成人格之事业也”。伟大的教育家叶圣陶先生则说：“教育是什么？往简单方面说，只是一句话，就是要养成良好习惯。”美国著名哲学家罗素说过：“人生幸

福在于良好习惯的养成。”中国教育鼻祖孔子对从小养成习惯的重要也有很好的解释：“少成若天性，习惯成自然。”从小养成好习惯，优良素质便犹如天性一样坚不可摧。

前辈的教诲，使我们有更清晰的道理，教育的核心是培养人的健康人格，而培养健康人格应从培养良好行为习惯入手。小学生是养成行为习惯的关键时期。帮助小学生养成好习惯，既是小学生道德教育的基本内容，也是小学生道德教育的重要目标和道德形成的重要标志，更是形成健康人格和个性的基础。小学生的道德素质状况将会直接关系到新一代公民的道德水平，而小学生良好行为习惯的培养是他们道德养成的重要基础，对他们健康人格的培育也具有重要的作用。因此，在小学生时期重在培养良好习惯，就是为健康人格奠定基础。

习惯有多种表现形式，有学习习惯、行为习惯、生活习惯等。

## 二、各年级段培养习惯内容及要求

### （一）学习习惯

#### 低年段（1—2 年级）

1、课前预习的习惯。课前对将要学习的内容进行预习，预习时遇到不懂的地方可以向同学、家长询问，仍然没有解决的问题标记出来，以便在课堂上有重点地学习。

2、课前准备的习惯。课前做好准备，自觉检查课本、课堂练习本、必需的文具是否都准备齐全，并放置左上角。

3、认真听课的习惯。上课时，要专心听讲，做到“眼到、耳到、口到、心到”

，遵守上课的纪律，不做小动作，发言先举手，不随便离开座位，情绪饱满，精力集中。

4、要有良好的读书姿势。双手打开课本，将课本竖立在桌上，离眼睛一尺远。

5、书写的习惯。书写时注意保护好视力，做到“三个一”：眼睛离书本一尺，胸膛离书桌一拳，手指离笔尖一寸。写字姿势要端正，做到“头正、身直、足平、臂开”，字迹工整，书写规范。

6、做作业的习惯。做作业时要专心，不边玩边写，不边吃边写，书写时先想好再下笔。写完作业认真仔细地检查，发现错误及时改正。

7、整理书包、抽屉的习惯。做完作业后把作业本、课本、文具盒等学习用品放入书包或抽屉中，并将书包、抽屉整理好，使学习资料、学习用品在书包中分类放置有序。

8、不在课本、作业本上乱涂乱画，爱护课本、作业本，不随便撕作业纸，保持课本、作业本的清洁和完整无缺。

9、说话的习惯。练习说完整话，口齿清楚，声音洪亮，仪态端庄。

10、养成认真倾听、勤思、能评价的习惯。虚心听取同学的发言，善于倾听他人的意见和建议，不随便打断别人的谈话，不讥笑别人的错误。

中年段（3—4 年级）

1、预习的习惯 。学会应用预习提示、查阅工具书或有关资料进行学习，对有关问题加以认真思考，把不懂的问题做好标记，以便课

上有重点地听、学、练。