



名师大讲堂

何心勇,北京师范大学英语文学硕士,英语词汇和语法专家,心理咨询师,家庭教育指导师。他从事教育20多年,曾先后任教于初中、高中及大学,目前任职于高校。近年来,他致力于家庭教育指导,进行了过百场的演讲,影响了孩子和家长们。

给孩子好的教育 从培养好习惯开始

习惯到底是什么?为什么如此重要?

亚里士多德说:“人的行为总是一再重复。因此,卓越不是单一的举动,而是习惯。”巴菲特说:“习惯是如此之轻,以至于无法察觉,又是如此之重,以至于无法挣脱。”叶圣陶说:“教育就是培养习惯。”

习惯,是一种行为方式,是在后天形成并逐渐趋于稳定的条件反射。从心理机制的角度看,习惯是一种需要,如果不这样做,就会感到别扭、不自然;从脑机制的角度看,习惯是在重复出现的、有规律的刺激下形成的,是大脑皮层上的兴奋点之间建立起来的巩固的暂时神经联系。因而习惯具有相对稳定性,具有自动化的作用。

习惯一旦形成,就不需要别人督促、提醒,不需要自己的意志力,所以人们常说“习惯成自然”。例如,孩子养成饭前洗手的习惯后,一到吃饭的时间,便会自觉洗手、准备吃饭;倘若不洗手,他反而觉得难受,觉得手不干净,连饭也不想吃。由于习惯是一种稳定的、“自动化”行为,具有一定的生理和心理基础。倘若坏习惯一旦养成,再去纠正,会引起个体不愉快的体验,下意识想要抵抗。这也就是纠正坏习惯的困难之处。

习惯决定态度和效率

从孩子出生起,我们就要培养孩子良好的行为习惯,包括良好的生活习惯和学习习惯。

良好的生活习惯包括良好的作息习惯、卫生习惯、礼仪习惯、自理生活的习惯等。作息习惯是指长期养成的、比较稳定的工作和休息时间及安排。比如比较固定的每天起床和睡觉的时间。卫生习惯是指环境卫生习惯、个人卫生习惯、饮食卫生习惯、体育卫生习惯等。礼仪习惯是指具备礼仪的基本

素养,包括仪表和待人接物。例如,得体的打扮和文雅的举止。自理生活的习惯是自我照顾、自我管理,是自觉地做到自己的事情自己做。

学习习惯是指在后天逐渐养成的与学习行为方式相关联的习惯。养成良好的学习习惯是孩子从学前到高中阶段的重要任务之一,在小学和初中阶段更加重要。

学习习惯包括基本学习习惯和拓展性学习习惯。基本学习习惯指上课认真听讲的习惯、敢于提问的习惯、认真书写的习惯、独立完成作业的习惯、认真预习复习的习惯、总结归纳的习惯、自主学习的习惯等。拓展性学习习惯是指制定学习计划的习惯、科学管理时间的习惯、与人合作的习惯、搜集资料的习惯、动手操作的习惯等。

生活习惯先于学习习惯的培养。有许多家长和老师很重视孩子学习习惯的培养而忽视孩子生活习惯的培养,但学习习惯在一定程度上是依附于生活习惯的,一个不能形成良好生活习惯的孩子也不太能形成好的学习习惯。良好的生活习惯能促进学习习惯的养成,而不良的生活习惯会大大增加养成良好学习习惯的难度。例如,如果家长在入学前就要求孩子自己的事情自己做,不过多地宠溺孩子,那么在学习中,孩子比较自然地就会养成独立完成作业的习惯。良好的生活习惯也有助于提高学习效果。拥有良好生活习惯的孩子,能保持饱满的精神状态,能更好地投入学习中,从而保障了学习效果和效率。

习惯养成的四步法

要注意的是,良好习惯没有养成便说明孩子已经习得了不良的习惯。而不良学习习惯一旦养成,需要花费更多时间和精力纠正。

一个良好习惯的养成可采用四步

法:

- 一是提出明确要求,让孩子清楚了解习惯的内容;
- 二是提出合理的期望,让孩子通过努力能达到要求;
- 三是建立契约,让孩子参与习惯培养的全过程;
- 四是及时给孩子反馈,让孩子不断通过反馈调整自己的行为。

习惯培养要经历四个阶段

习惯培养要经历四个阶段:强制期、激励期、反复期、巩固期。

第一,强制期。尤其是最开始的10天里。不良习惯自带“兴奋剂”,轻而易举就能经常做到,而好的习惯往往需要我们用意志坚持的。只有制定好规则,孩子才能慢慢坚持重复同一行为要求。

第二,激励期。当孩子在强制期中坚持重复同一习惯之后,会逐步尝到好习惯带来的好处,而这种感受和体验又会激励孩子继续坚持好习惯。

第三,反复期。孩子自我控制能力较弱,随着时间的推移,奖励的作用渐渐减退,习惯养成容易出现反复。

第四,巩固期。大约经过三周到两三个月的习惯培养,孩子的行为会变得稳固。

所以,在新学期,我们依然要老话重提,给孩子好的教育,从培养孩子好的习惯开始。

(作者系北京师范大学教授
边玉芳 本文由何心勇推荐)

名师大讲堂
许昌市文明办 联合主办
许昌市教育局
讲师团电话:13137430748

许昌市教育局
联合主办

家庭教育



家长课堂

防蓝光眼镜 应当如何选择

近年来,防蓝光眼镜颇受家长欢迎。商家宣称,这种眼镜可以阻挡电子产品发出的短波蓝光,保护孩子视力。防蓝光眼镜真的管用吗?

蓝光是可见光的重要组成部分。短波蓝光是波长处于400~480纳米之间、具有相对较高能量的光线,该波长内的蓝光会使眼睛内的黄斑区毒素增多,导致黄斑病变。蓝光大量存在于电脑显示器、荧光灯、手机等光线中。

专用防蓝光眼镜能隔离紫外线与辐射,而且能过滤蓝光,适合看电脑或电视时使用。对于长时间使用电子产品的人来说,防蓝光眼镜确实可以阻挡部分有害蓝光对眼睛的伤害。但是,无论使用何种功能的眼镜都需要满足三个原则:看得更清楚,看得更持久,用得更舒服。

选择防蓝光眼镜必须选择合格产品。防蓝光镜片分两类,一类是基片着色的浅橙色镜片,底色较深,不宜长时间佩戴;另一类是通过表面膜层实现防蓝光,底色较浅。这两类镜片的防蓝光效果差异不大,后者的技术更先进,光学表现更优越。需要注意,必须选购合格的光学镜片,并且具有一定的防蓝光效果。

防蓝光眼镜只适用于长时间使用电子产品的人,不适用于视疲劳者。青少年儿童也不应长时间佩戴,这类眼镜会形成高阻断蓝光,易造成色偏、加重视疲劳。家长也不能把防蓝光眼镜当作“护身符”,如果孩子长时期佩戴却不节制用眼,对眼睛伤害更大。(晨小)

第二课堂

坏的开始比没有开始好得多

有一段时间,在政治上受到打击的丘吉尔整日神情抑郁,全家人看在眼里,急在心里。而丘吉尔的一个邻居刚好是画家,家里常常堆满了各种各样的颜料、画笔、画布以及画好的作品。丘吉尔一家常常有机会欣赏那位邻居的杰作。后来,在家人的劝慰下,丘吉尔开始跟他的邻居学习油画。

丘吉尔在政治舞台上是一个敢作敢为的政治家,可是对着那张干净整

洁的画布,他半天都不敢下一笔,生怕出一点儿差错。那个女画家见了,索性将所有的颜料全倒到了画布上。丘吉尔一见那画布上已经满是颜料了,就拿起画笔开始在画布上任意涂抹起来。就这样,丘吉尔画出了他的第一幅作品,虽然并不完美,但那毕竟是一个很大的突破。

从此,丘吉尔开始放开手脚画画了。经过不断的练习,丘吉尔终于在画技上有了进步。最后,丘吉尔不仅

给画坛留下了大量思维大胆、风格各异的油画作品,而且恢复自信,并东山再起,在英国甚至全世界的历史上创造了一番惊人的业绩。(晨小)

【智慧与思考】

好的开始是成功的一半。但是如果没有了好的开始,我们不妨试试一个坏的开始,因为一个坏的开始要比永远没有开始要好多了。



欢迎扫描二维码
关注许昌小记者微信公众号
了解更多小记者活动信息