

成果公报

课题名称：积极心理理念下培养小学生良好习惯的方法与途径的研究

课题批准号：DFB12097

课题类别：一般课题

学科分类：德育

课题负责人：李乃让 中学高级 北京市昌平区城北中心小学校长

主要成员：胡长红、张晓君、杨春梅、唐红影、王重阳、苏珩、王颖、周士霞、张艳忠、张艳娇、路玉珠、王淑芬、牛东华、刘桂玲 庞云龙

正文：

在培养学生良好习惯方面，很多学校常规的方法都是明确规范、严格训练、持之以恒，直至养成良好的习惯，但是，这样传统的习惯培养的方法，并没有得到很好的效果。很多孩子认为在学校里要受到很多的约束，自己并不快乐，最终没有养成良好的学习习惯、行为习惯和积极的心理品质。所以学校必须探索在积极心理理念下的好习惯培养的方法与途径的探究，提高养成教育的实效性和孩子的幸福感。

积极心理学主张以人的积极力量 and 美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。本课题从积极心理的视角，把研究定位于每一位普通的学生，认为学生是好的，具有成长的能量，是积极向上的。正是因为有了这样的内心理念，学校教育创建了一种积极的教育环境和教学环境，让学生的主动性、思考能力、日常行为等得以充分发挥，而不是过多地进行约束、控制和说教，而是对学生们的做法具有同理心，积极的进行引导，让学生们从内心中选择一种思维和行为方式，这种选择是一种积极的、向上的倾向，形成学生的生活态度和价值观。本课题的目的是要关心学生的优秀品质和美好心灵，关注学生积极的认知加工、积极的情绪体验和积极的社会行为。

一、研究的内容与方法

1. 研究内容

(1) 研究积极心理养成学生好习惯的过程模型：积极浸润、积极引导、积极

强化、积极评价。

(2)小学生积极体验活动的方法途径研究。

(3)小学生积极引导的方法与途径的研究。

(4)小学生积极强化的方法与途径研究。

(5)小学生积极评价的方法与途径的研究。

2. 研究方法

(1)文献研究法：通过查阅书籍、上网等，比较深入的了解国内外研究现状，尤其是积极心理方面的专业知识，丰富课题组成员的理论素养，为课题研究提供有力的理论支撑。

(2)调查研究法：真实的了解小学生习惯现状，然后分析存在的问题，为制定不同年段的习惯培养的内容和培养途径提供依据。

(3)行动研究法：本课题的研究采取开放式设计，充分听取专家领导意见，学生、教师、家长、社区充分参与讨论。在课题实施的过程中，边实施边研究边改进，不断总结经验，提升研究的水平，逐渐总结习惯培养的方法、规律。

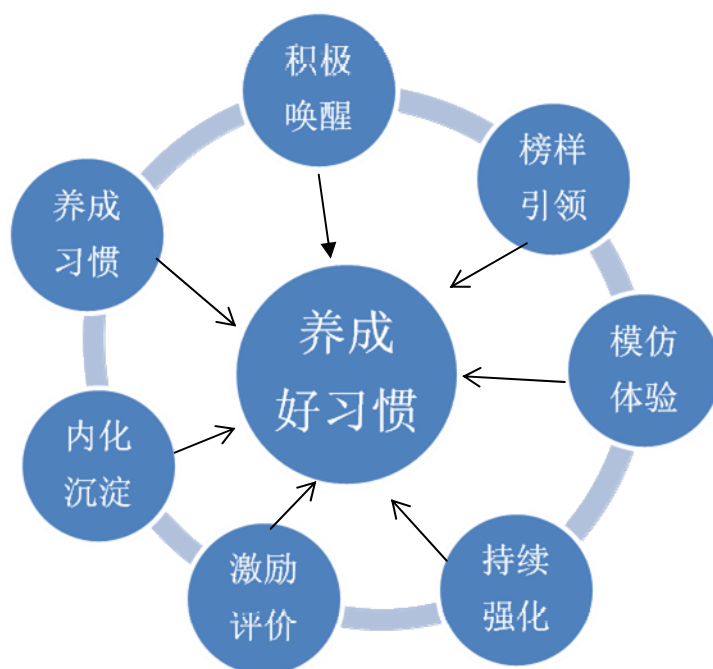
(4)案例研究法：把在研究过程中典型的个案，进行深入的跟踪研究，讨论交流，摸索习惯养成的规律。并把教师们写的案例集结成册出版发行。

(5)经验总结法：总结经验，升华理论，汇编课题研究成果集，撰写研究报告。

二、结论与对策

(一)研究出了“积极心理理念下学生好习惯培养的过程模型。”

表 1. 好习惯培养的过程模型



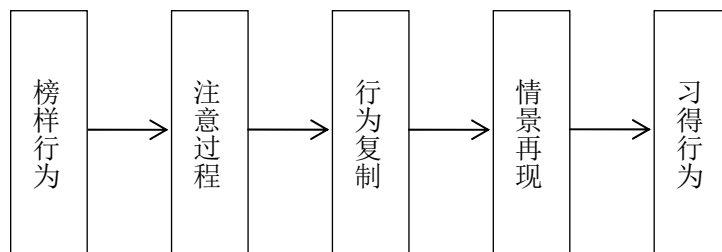
此图表明,在积极心理理念下对学生进行好习惯的培养要经历这样一个循环往复的过程:

1. **积极唤醒**: 积极心理理念认为,青少年不是有待修理的问题,而是继续发展的资源。在每一个孩子的心中都有非常美好的品质,他们都想成为令人赞美的人,只不过这些原始的品质被或深或浅的隐藏起来,如果不去发现,不去挖掘,就会渐渐的缺失,被其它的行为或品质所覆盖,所以无论是学校还是家庭,都要及早的帮助学生发现积极的内容,帮助积极的元素真正的生根、发芽,成长为积极的心理品质。无论是男孩还是女孩,身体是否强壮,贫穷还是富有,学习成绩是好是坏,是否能上大学,无论他们的文化、种族和环境如何,他们全都拥有健康发展的潜能,都能为社会做贡献。美国心理学家理查德完成了全国范围内数千名青少年的调查,那些拥有健康少年时期的青少年和平稳过渡到成人期的青少年有着共同的特征和表现。研究者把这些特征称为5C包括:能力(competence)、自信(confidence)、交往和谐(connection)、积极性格(character)和关心(care)。作为教师,我们的责任首先是唤醒。

2. **榜样引领**。班杜拉认为,儿童通过观察他们生活中重要人物的行为而学得社会行为。这些观察以心理表象或其他符号为表征的形式储存在大脑中,来帮助他们模仿行为。为此,学校要为学生树立榜样,引领学生对美好、善良的行为产生期待和行为模仿。

3. **模仿体验。**小学是学生模仿他人行为的重要时期，他接触到什么样的行为就会自然的去模仿。《三字经》中，“孟母三迁”的故事就是有力的实证。在学生模仿的过程中，我们又把观察学习和行为习得分为了这样几个过程

表 2：观察和行为习得的过程



4. **持续训练。**习惯是一种相对稳定的、自动化了的行为。良好的行为习惯应该说是受后天环境影响和教育的结果。从某种意义上讲，没有训练，就没有习惯，所以，在好习惯培养的过程中，持续训练是必有的一个过程。

5. **激励评价。**我们在研究中发现，激励评价能够引导并改变学生的行为，从而产生新的行为习惯。学生一个行为的习得最重要的是持续的练习，也就是 S（刺激）—R（反应）的联结受到练习和使用得越多，就变得越强，反之，变得越弱；这种联结只有通过激励评价的练习才能增强，所以，学生良好行为的逐渐固化是与多元的激励评价方式密切相关的。

6. **内化积淀。**学生行为的反复训练和强化都是外在的表现，只有真正把这种行为与学生的内心需要有稳定的联结的时候，才会渐渐的内化为一种品质，形成一种性格。

学生养成好习惯的过程模型是一个循环往复的过程，在实施的过程中，要注意灵活的运用，充分考虑习惯培养的整体性原则、差异性原则、主体性原则，真正做到在培养学生良好习惯和品行的同时，不要束缚学生的创新思维和个性的张扬。

（二）研究出积极心理理念下小学生好习惯培养的途径与方法。

表 3：小学生好习惯培养的途径与方法

小学生好习惯培养的途径与方法							
培	积极	积极	积极	积极	积极	积极	积极
养	文化	关系	引导	课堂	强化	评价	的网
途	是土	是唤	是策	是训	是助	是导	络是
径	壤	醒	略	练场	推器	航标	保障

具 体 方 法	环 境 浸 润	课 程 系 列	班 级 展 现	积 极 语 言	积 极 行 为	暗 示 法	榜 样 法	团 队 辅 导	体 验 法	儿 歌 训 练	游 戏 法	分 层 展 示	自 主 学 习	导 学 有 法	口 头 强 化	代 币 强 化	活 动 强 化	契 约 强 化	反 复 强 化	小 组 评 价	自 我 评 价	社 区 评 价	目 标 一 致	行 为 一 致
过 程	积极唤醒和榜 样引领的过程					行为模仿 反复体验的过程							持续强化的过 程				激 励 评 价 过 程		内 化 沉 淀 过 程					

本课题的重点是研究积极心理理念下小学生习惯培养的方法与途径的研究。我们的研究一切从“积极”出发，用积极的视角发现和解读学生的现象，用积极的内容和途径培养积极向上的心态，用积极的过程诱发积极的情感，用积极的反馈强化积极的效果，用积极的心态塑造积极的人生，从而使学生的人格、行为得到内化，并逐渐养成良好的习惯，为学生的幸福人生打下良好的积淀。我们研究出学生好习惯培养的途径与方法具体表现为：

1. 创建积极的学校文化，是好习惯培养的土壤。

《易经》言：文而不化，行之不远。文化乃潜在伟力，不需要在武力征服下强行推广，只需要让接触者用生命体悟和思想感知。因此学校多年来一直非常重视好习惯教育 把培育“养正”文化做为学校文化的目标。“养正”即养好习惯之根，正好人生之本之意，这是城北中心小学对学校的办学传统归纳与凝练。这一理念在我校的发展经历了四个阶段，即：孕育期、创立期、发展期和品牌建设期，从二十世纪末期提出的“创建规范加特色学校，培养合格加特长学生”的理念，到今天的“养好习惯之根，正好人生之本”文化氛围的形成，“好习惯好人生”已成为学校一直坚守和追求的教育使命。

(1). 精心设计学校环境文化，突出学校育人理念 (2) 围绕“养正”文化设计多彩课程。

2. 创建积极的师生关系，是良好习惯养成的基础。

所谓“亲其师，信其道”，积极的师生关系是教育的前提。怎样形成一种新型的师生关系，让教师们能够唤醒一颗颗沉睡的心灵呢？学校选择了以积极语言为突破口，改变教师以往以命令、呵斥、权威、惩罚等教育方式，而是逐渐改为包容、悦纳、引导、建议、鼓励、欣赏等教育方式，从而使习惯养成教育在一种积极的氛围中逐渐浸润，经过长期的强化，逐渐形成习惯。创建积极师生关系的途径与方法：

(1) 积极语言建立积极的师生情绪。

(2) 积极行为，为学生做示范。

3. 创建积极的引导策略与方法，是良好习惯养成的关键。

学生信任了教师之后，对于老师的引导产生了积极的情绪，此时教师的引导是最具效果的，教师们抓住这个有利的时机，对学生进行引导，形成积极的引导方法：

(1) 积极暗示法

积极的心理暗示，可以给孩子带来对事物的积极的认识和体验。由于孩子的年龄小，可塑性很强，容易接受暗示，而且心理暗示又通常是在潜移默化中带来影响的，因此，教师注重用积极暗示的方法培养学生良好的习惯，尤其是自信心的习惯。自信心是一种积极的心理品质。它能够将人的一切潜能调动起来，使人在智力、体力等各方面的主动性、积极性得到充分发挥。因而自信心的培养与提高，是孩子成长过程中必不可少的，它比知识的积累更为重要。小学阶段正是“播种”自信“种子”的佳期，所以自信心的培养是非常关键的。

(2) 团队辅导法

团队心理辅导活动是对学生进行积极引导的一个有效途径，它也是培养学生良好的积极心理品质的一个有效实施的渠道和主要的实施载体。我们重点研究了4-6年级的团队心理辅导活动，并确定了每个年级的活动主题：四年级：自我认识；五年级：人际交往；六年级：我的情绪我做主。

(3) 行为体验法

在情绪体验之后，注重引学生的行为至关重要，而学生行为的自然体现需要一个情景、需要一个平台，所以，学生行为体验我们做到了三个结合。

第一：行为体验与节日教育相结合，让学生养成感恩、交往等好习惯；第二：行为体验与岗位责任相结合；第三：行为体验与社会大课堂活动相结合

4. 创建积极的课堂文化，是培养学生好习惯的主阵地。

好习惯的培养需要有一个真实的环境，在这个真实的环境中重复其行为，日复一日，学生的行为习惯和思维习惯以及良好品质才会逐渐形成。为此这个真实的场地就是课堂。在课堂中他要成为一个真实的个体，在这里倾听、思考、表达、写字、合作、共享、自理、自主、评价他人、创造性思维，我们可以想象得到的好习惯都可以在这里看到训练的足迹。为此习惯的培养一定要结合日常的课堂教学，在这个每天再现的真实情境中进行操练、深化，到最终的固化下来。

(1) 做好课前准备的好习惯

(2) 创建“五思”课堂文化

5. 创建积极的强化形式，是好习惯培养的助推器。

在课题研究中，我们更多采取的是正强化的方式来引领孩子的行为。正强化就是肯定学生积极的行为，让好的行为渐渐固化。在对学生进行行为训练的过程中，一定要注意把握正向强化的原则。强化的方法也是多种多样的。

(1)口头强化；(2)代币式强化；(3)行为契约型强化；(4)活动性强化；(5)反复性强化

6. 创建积极的评价体系，是习惯培养的重要导向。

在实施了积极心理的理念以后，我们改变了原来单项评价的方式，逐渐调整为同桌互评、小组互评、个人自评、多学科教师评、课堂随时评价和评价班会的多元互动的评价方式。

(1)实施小组评价，激发对学习的积极性。

(2)重视自我的评价，正确认识自我

(3)丰富评价的积累

7. 创建三位一体的教育网络，是好习惯培养的保障。

小学生在学校是一名学生，在家里是父母的孩子，在社区是未来的公民，这就决定了培养小学生积极的心理品质和良好的习惯，必须建立学校、家庭、社区三位一体的教育网络。它以家庭教育为核心，以学校教育为主导，以社区为重要阵地，形成一个开放的网络结构模式，三者缺一不可。

本课题研究从七个方面论述了小学生习惯养成的途径，即创建积极的学校文化、创建积极的师生关系、创建积极的引导策略与方法、创建积极的强化形式、创建积极的评价体系、创建积极的课堂教学文化、创建积极的学校、家庭、社区教育网络等，在每一个可实施的路径之下，又都有若干方法和策略。经过三年的实践以及反馈，学生良好习惯的养成取得了很好的效果。

三、成果与影响

本成果的研究过程与日常工作合一。教育就是养成好习惯。因此，无论是教育还是教学，我们都在随时随地的研究学生各方面的习惯如何养成的方法、研究其规律，尽量在小学阶段为学生积淀更厚重的核心素养。所以，我们的研究主题就是我们作为老师每时每刻要完成的教育使命，所以我们的研究一直在发生、一直在进行，我们的研究是贯穿在每一天的真研究。

本课题研究不是从某一个局部进行研究，而是用课题研究带动了学校整个文化体系的建构，我们研究的主题是“积极心理理念下学生习惯培养途径与方法的研

究”在研究的过程中，我们逐步深化办学理念、学校办学品牌，逐渐形成了学校以好习惯好人生为核心的“养正”教育文化。

本课题的研究成果比较丰硕。出版编辑了《播种阳光、收获习惯》一书。课题研究的初步成果获得昌平区教科研成果一等奖，三篇论文获得一等奖。另有两篇文章在期刊杂志上公开发表。

由于“养正”教育的实效显著，使得学校受到了领导及百姓的高度认可和赞誉。每年的学位都非常紧张，现有学生4000余人，班容量在40—50人不等，但是仍然不能满足周边百姓的入学需求。“养正”文化所代表的独特理念和传承创新的立体育人观念让学校得到了健康发展。仅“十二五”期间，学校就荣获国家级、市、区级集体荣誉和奖项达494次，并赢得了学生和家长的普遍认可，成为昌平百姓心目中的好学校。近几年来，学校接待了来自北京、内蒙、广西、青海等省市多所学校的参观交流活动，得到了各级领导和同仁的高度认可和赞誉。

四、改进与完善

本课题研究在过程中也遇到了一些困难，在这里提出来以供参考：

1. 教师们传统的教育观念较深，心理学的功底欠缺。教师们已经习惯了固有的教育方法，现在要转变观念，运用积极心理的理念来进行教育，大量的培训跟进就变得非常关键。所以心理学方面的系统技能培训学校做的还有些欠缺，教师们即使对积极语言掌握的比较好，但是在积极引导、过程跟进等实操方面还比较生疏，需要大量的案例实践。

2. 正确对待习惯培养的反复性。在本课题研究的过程中，由于一部分学生行为的反复，使得一部分教师在研究的过程中有所彷徨。所以教师们在研究的过程中要正视学生行为的反复性，而且要从学生学习成绩的怪圈中跳出来，真正地用欣赏的心态对待学生。

3. 教师要自觉地积累个案。在研究的过程中，一部分教师对于每学期必写的积极语言案例显得有些被动，有时觉得没的可写。所以教师在课题研究的过程中还要积极的参与、积极的积累、积极的实践。

五、成果细目

研 究 成 果 统 计 表

序号	作者	成果形式	成果名称	字数	完成年月	出版单位或发表刊物名称、期号	刊物级别 (CSSCI/核心等)
----	----	------	------	----	------	----------------	---------------------

1	胡长红	编著	《播种阳光,收获习惯》——教师积极语	36万字	2014.12	中国人民大学出版社	公开发行
2	李乃让 胡长红	论文	积极心理视角下好习惯教育方法与途	6000	2016.2	新课程导学 2016年2月刊	CN52-1148/G4
3	李乃让	校本教材	《责任感养成好习惯》	5万字	2014.12	评为北京市校本课程一等奖	
4	胡长红	校本教材	《我实践,我成长》	3万字	2015.3	被评为昌平区优秀课程	
5	唐红影	论文	小学生感恩习惯培养方法与途径的研究	4000	2015.12	北京市学术论文特等奖	

北京市教育科学规划课题成果公报