

让习惯成为自然

——读《习惯成自然》有感

徐晓军

“播种一个行动，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一个个性，播种一个个性，你会收获一个命运。”我国著名教育家叶圣陶先生十分重视少年儿童良好习惯的培养。为此，叶圣陶专门写过《习惯成自然》《两种习惯养成不得》等文章。这些文章虽然写于20世纪40年代，但现在读来也倍感亲切，文中所阐述的主要思想对广大青少年，尤其是对当代缺少良好的生活习惯和学习习惯的职中生更有启示意义。

作为一位长期从事教育工作的实践家，叶圣陶先生非常强调在习惯养成中的身体力行。他认为，要养成某种好习惯，要随时随地加以注意，躬行实践，才能收到相当的效果。他以常见的事例来说明这个道理。他在《习惯成自然》一文中写道，“要有观察的能力，必须真个用心去观察；要有劳动的能力，必须真个动手去劳动；要有读书的能力，必须真个把书本打开，认认真真去读；要有做好公民的能力，必须真个把公民应做的一切认认真真去做”，这样，我们“所知”的才能逐渐内化为我们的习惯，成为相应的能力和素质。

习惯为什么能成为自然呢？叶圣陶先生认为成自然就是“不

必故意费什么心，仿佛本来就是那样的意思”。他举例说，“走路和说话是我们最需要的两种基本能力。这两种能力的形成是因为我们从小就习惯了，“成自然”了；无论哪一种能力，要达到习惯成自然的地步，才算我们有了那种能力。如果不达到习惯成自然的程度，只是免勉强地做一做，就说明我们还不具有那种能力。他进而指出，通常说某人能力不强，就是说某人没有养成多少习惯的意思。比如说张三记忆力不强，就是张三没有把看见的、听见的一些事物好好记住的习惯。说李四表达能力不好，就是说李四没有把自己的思想和感情说出来的习惯。因此，习惯养成得越多，那个人的能力就越强。做人做事，需要种种能力，所以最要紧的是养成种种的习惯。

教育的目的就是培养习惯，增强能力。叶圣陶认为，“我们在学校里受教育，目的在养成习惯，增强能力。我们离开了学校，仍然要从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在养成习惯，增强能力。习惯越自然越好，能力越增强越好”，孔子一生“学而不厌”就说明了这个道理。

读了叶圣陶先生的著作之后，自己感到深受启发。中等职业学校的学生正处在身心发展的重要时期，他们带着憧憬和梦想来到了中职学校，但社会的发展，观念的更新，就业的严峻等诸多的社会压力也给他们的心灵带来了很大的冲击。这些学生缺乏自主学习的意识，而且有着一些不好的学习习惯，这严重阻碍了他们各项课程的学习。

作为职业学校的老师，老师首先要根据学生的身心发展规律，为学生制定好具体的目标。制定目标，就是要让学生为自己建设一个灯塔，让他自己有方向感。有了目标以后，他的思路会非常清晰，向着目标去前进、去完成就行了，目标就会成为他的驱动力。制定目标，可以是教师来激发学生让他们自己制定，或者帮助他们制定，但一定要在制定目标的时候，激发他们的热情，调动他们的积极性。目标制定好了，不能等着目标完成了，就无事可做了，一定要不断地调整目标，根据难易度和目标完成的情况，来调整目标，制定新的目标，形成一个良好的循环。

其次培养学生独立思考的习惯。

我们教育的最终目的，就是要培养学生学会独立思考，培养他们分析问题、解决问题的能力。因此，教师不应该只停留在考试成绩的表层上，一定要清楚，考试只是手段，考试和学习的目的就是为了培养学生独立思考的能力。要让学生尽量自己解决难题。问题的解决，在质不在量，由他自己独立解决一个难题，胜过他通过老师来解决十个难题。培养学生独立思考的能力，是培养他们解决问题的能力，还有非常重要的一点就是培养他们发现问题的能力。能够自己主动地去发现问题的所在，能够自己独立地弄清问题的根源，这是一个非常重要的能力。经过一段时间的学习，掌握了很多知识，或者有了很多心得，这些都是学习和思考的结晶，一定要让学生有大块的时间来消化，所以，要给学生足够的时间，让他们自己去总结、去梳理，温故而知新。

第三老师要依据孩子的年龄采用相应的方法培养良好习惯。培养孩子良好习惯不能想起来就要求一下，想不起来就听之任之。老师要有坚强的教育意志，立下规矩之后就应要求孩子坚守，经过日复一日的训练，孩子定能养成好习惯。

一个学生如果生活、卫生习惯好，就有益于身体健康成长；文明礼貌习惯好，品德就优良；学习习惯好，定能取得好的学业成绩。总之，习惯对人的生活、学习以至事业上的成功都至关重要。杰出的思想家培根也曾说：“习惯是人生的主宰，人们应当努力求得好习惯。”我国教育家陈鹤琴先生则说：“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”为了孩子的健康成长和终身的幸福，作为老师高度重视孩子的习惯培养义不容辞。