

试谈良好行为习惯的培养

□ 杨 玲 (湖南省长沙市雨花区教育局幼儿园第七幼儿园, 湖南 长沙 410000)

【摘要】幼儿时期是人生的起步阶段,同时也是各种行为习惯的养成阶段。对幼儿行为习惯的教育,不是靠说教灌输、就能见效的,而是要通过家园教育的有机结合和科学引导等方式,让幼儿在优良的交往环境中,在愉快的游戏学习中,在丰富多彩的生活中形成习惯。

【关键词】幼儿;良好行为;行为习惯的培养

一、培养良好行为习惯的重要性

良好的行为习惯对于幼儿的身心健康、知识的获得、能力的培养、品德的陶冶、个性的形成都是至关重要的,它对幼儿的影响是根深蒂固的,将伴随幼儿的一生,使幼儿终身受益,坏习惯一旦形成,没有十倍百倍的力量将很难改变,会使幼儿终身受其害。

儿童从一个自然有机体转变为一个社会成员的过程和在学习、积累社会经验中形成、发展自己个性的过程,是儿童的社会化和个性化的同意过程,二者相互作用、相互渗透。从影响儿童社会化和个性化的诸种外在因素的意义来说,良好行为习惯的核心作用就在与促进儿童习得社会角色和社会规范,形成良好的社会价值观念体系。良好行为习惯对儿童的的社会化和个性化有着向导性的意义。

其次,在正常情况下,人都是应该倾向于追求自我完善的,也只有这样的人才可能是一个比较幸福的人。良好的行为习惯是人自我完善的一个不可缺少的方面,一个有着不良行为习惯的人,牵引出他的道德品质也有不良行为,也不可能是一个完善的人,正因为如此,人才会有助人为乐的体验,才会把行德施善视为愉快的事情。做一个具有良好行为习惯的人,有良好道德行为的人,不仅能够获得精神上的幸福与满足,也是有所得的。

二、幼儿良好行为习惯的内容

1、生活行为习惯

从幼儿阶段来看,良好的生活行为习惯有:

(1) 健康的饮食和卫生习惯

众所周知只要是正常的孩子,自然具有饮食的本能。但是,随着现代生活水平的提高,父母的照顾更加贴心细致,孩子的本能反而退化了,这是值得反思的事情。首先要要求幼儿把食物嚼碎,有助于消化和吸收。有的幼儿没有养成这个习惯,会有卡住喉咙,肚子痛的现象,

而且这一点大人比较难把握,所以一定要教育幼儿将食物嚼碎后才可以吞。其次是要保持口腔卫生:俗话说:“病从口入”。尤其是对还没有稳定的卫生意识和习惯的幼儿来说,保持口腔卫生是保护身体健康的第一扇门。父母既要帮助孩子做好口腔卫生,还要培养孩子口腔卫生习惯的意识和能力,并且抓住孩子经常出现的口腔卫生问题,在矫正不适宜行为的同时,塑造适宜的行为和良好的习惯。我们在现实生活中经常碰到这样的情况:幼儿吸吮手指。这是一种本能生理反应,主要有两个因素导致:一是生理因素,研究发现,缺乏微量元素锌的幼儿易患皮肤行为综合症,喜欢吸吮手指或咬指甲;二是处于饥饿状态的孩子常常通过吸吮手指暂时自慰。对于吮吸手指的不良习惯,我们应适宜矫正,千万不能任其发展下去。目前,我国儿童龋齿发病率高达90%,严重危害儿童的口腔卫生与健康。幼儿牙齿生长迅速,发育又很稚嫩,需要良好的护理,但是幼儿喜欢吃零食和甜食,刷牙漱口的技巧要经过学习才能掌握,因此牙齿保健尤其要得到成人的帮助和引导。

(2) 健康的睡眠习惯

维持人的身体健康最重要的一大基石就是保证充足的睡眠。健康的睡眠习惯对人的身体有积极的促进作用,对处于成长发育旺盛阶段的孩子更加重要。例如:正确的睡眠姿势影响孩子的五官相貌,安全舒适的睡眠维护孩子的心理健康,睡眠时间和灯光照明影响孩子的发育功能,这些睡眠“小节”都塑造着以后的“大局”,大人不可不重视孩子健康睡眠习惯的培养。

(3) 收拾和整理的习惯

收拾整理的好习惯反映了孩子的自我管理能力,有利于帮助孩子形成有条有的风格,提高学习效率,预防和矫正拖拖拉拉、丢三落四的坏习惯。收拾整理的好习惯可以增强孩子的责任感,可以优化孩子的印象整饰,提高孩子的自信心。每个孩子都希望给别人留下好印象,



尤其在幼儿园，学会自己的事情自己做，还帮别人收拾整理的孩子常常得到老师的表扬，这无形中优化了孩子在集体中得形象，提高了他的自信和威信，有利于形成积极的、良好的自我意识。

（4）培养运动锻炼的好习惯

我们知道，生命在于运动。而运动锻炼则能促进孩子的身体发育，增强孩子的体质，充分显示出儿童旺盛的生命力和天真活泼的精神状态。不仅如此，运动锻炼还积极地促进着孩子的智力提升、自我意识和心理健康的发展。

幼儿园的大班里有几个小男孩儿，长的虎头虎脑，爸妈也都疼爱这些宝贝，但希望儿子能够有男子汗气概。而这几个男孩则喜静不喜动，平常的一些活动和游戏类的活动，就是不愿意参与。在家里，也不喜欢动。为此，父母很是头疼。针对这些情况，老师和家长多次讨论研究。锻炼开发孩子的运动能力，首先让孩子在玩中体验运动的快乐；其次注意鼓励和鞭策孩子；还可以用“激将”法，选择适宜的运动项目；合理安排运动量，运动锻炼游戏化、生活化；甚至利用孩子比较喜欢的卡通片偶像等鼓励孩子运动。

2、道德行为习惯

所谓道德行为主要是体现在幼儿精神方面的，它主要有：

（1）引导幼儿尊重父母和老师

尊敬师长一直以来都是我们中华民族的传统美德。这似乎也是做人的必备素质，父母和老师会给予自己的孩子或者学生有知识的传递、关心、照顾以及抚养。要教育幼儿学会尊重父母和老师，学会了尊重了别人，别人也才会来尊重你。

（2）使孩子养成讲文明，讲礼貌的好习惯

文明，礼貌的行为是社会主义精神文明的标志。文明礼貌的行为习惯是从小开始，经过长期实践而形成的。因此在平时的细节当中，让孩子养成好的文明习惯，比如：不骂人、待人和气、懂礼貌、守规矩等等。

（3）培养孩子诚实，讲真话的好品质

家长的教育态度非常重要，一味指责孩子的过错，是很难培养孩子这一品质的。当发现孩子说谎时，应分析说谎背后的原因，从而有针对性的解决。家长应成为孩子的榜样。有的孩子待人不真诚，私拿别人的东西，说谎，是因为受了大人不良行为的影响，这种潜移默化

的影响会使孩子形成根深蒂固的恶习，家长不可掉以轻心，要处处以身作则。

（4）培养幼儿勤劳，俭朴的品质

幼儿勤劳俭朴的品质是通过劳动来培养的，幼儿劳动主要从以下几个方面着手：一是自我服务的劳动，做到自己的事自己做。自己穿衣，洗脸、刷牙，吃饭，收拾床铺、玩具等。二是家务劳动能幼儿对家庭的关心，爱护，成年后主动关心别人，与各类人员保持良好关系。同时，通过劳动获得生活的能力，长大后用自己的双手创造幸福美满和谐家庭。

（5）培养幼儿大方，好客，不自私，能约束自己与人友好相处的品格

培养孩子大方不自私，与人友好相处十分重要，要求他们事事处处不能只顾自己，要和小朋友一起玩，共同分享食品和玩具，并能遵守游戏规则，收拾玩具。通过多种活动让孩子与其他孩子友好相处。培养孩子生活的节律性，按时起床，就寝，进餐，学习做游戏。

三、如何培养幼儿良好的行为习惯

拥有良好的行为习惯将受益一生，然而人的习惯不是与生俱来，而是在后天生活、学习、工作等环境中慢慢养成的，要养成一个人的良好习惯就要从幼儿阶段开始抓起，幼儿的可塑性强，容易受外界环境的影响，而学前期（0—6岁）正式塑造幼儿良好行为习惯的最佳时机。在这方面，很多家长和老师的意见是一致的，但谈到具体方法，却是各有说法。那么应该如何进行幼儿良好行为习惯的培养呢？我认为可以从以下几个方面着手：

1、家园结合

幼儿良好的行为习惯的形成是离不开教师的引导，同样离不开家庭的熏陶。教师和家长要及时互相沟通幼儿在家或者是在幼儿园的表现，以及争对幼儿有一些不良行为习惯时要及时的采取措施来帮助幼儿改正。

2、科学引导

我们常常发现有这样的现象，有些教师或家长很想教育好孩子，养成孩子的好习惯，但由于爱子心切，用错了方式，结果导致孩子以自我为中心，养成了自私任性的坏习惯，对老人不够孝敬。有的老师，心想纠正小朋友拉人、捏人的坏习惯，便采取严厉批评的方式，这也不是解决问题的好办法。因此，坚持科学的教育方法，父母想教育孩子孝敬老人，可以用“孔融让梨”



的故事来引导他，孩子拉人、捏人，其实他只是想交往，不是什么攻击行为，我们教师应该告诉他，想跟谁玩应该怎么说。

（1）说服法

说服法是以理性为基础，借助试试、真理或教育者的人格力量，通过说理来影响幼儿的思想意识的方法。说的简单点就是讲道理，可以运用思想理论说服、运用事实材料说服、运用榜样典范说服等。但家长和老师在说服的时候要注意实事求是、以诚相待，并借助真情实感来打动、感染孩子。同事，还要根据实际，不失时机地对他们加以鼓励和引导。例如：孩子在吃饭时有偏食现象，不喜欢吃蔬菜，可以告诉他蔬菜有哪些营养可以帮助我们长高，变强壮，变健康，这样就不用去医院打针了。

（2）情境体验法

在幼儿园里经常会出现需要分享的事情，有的孩子也许因为在家总是被宠着，不懂得和别人分享，进到幼儿园里有好玩的也不愿和朋友分享，那么下次别人有好玩的东西也不会和他分享。碰到这样的情况，就可以用到情境体验法，让孩子自己体会下得不到朋友的分享是什么感受。也许在这个时候有的家长和老师会强制的让另一个孩子同意分享，其实我觉得没有必要，俗话说“自己体会过了，才知道什么是痛”，有了一次两次孩子就明白了要懂得分享才会有更多的朋友，懂得了分享是一件很快乐的事情。切实的体会才会映像深刻，现在能有机会体验大人还能帮忙解决，不要等到孩子长大了步入社会了，遇到了更大的问题，大到家长觉得不了的时候再来反思自己的教育。

（3）合作学习法

合作精神在社会中是很重要的，一个不懂得团队合作的人做事情时就很难有成就。合作学习法具体策略包括双人式学习、小组学习、小队式学习、小组之间的竞争式学习、全班协作学习。在幼儿园得教师教学中经常会有分组教学的情况，这样减轻的教师的教学任务，教师一对一的指导幼儿的几率变大了，对幼儿的学习也有了一定的提高。小组之间的竞争式学习，可以培养幼儿的集体荣誉感，更爱自己的集体，孩子们在一起玩拼搭玩具时也能培养幼儿的合作能力。

（4）榜样示范法

运用榜样示范法，一是要注意充分发挥教育者（包括教师、父母）为人师表的作用；二是要注意对榜样的

宣传不要过多和过于理想化，否则，容易使人反感，乃至诱发幼儿的逆反心理；三是要引导幼儿进行榜样分析，增强他们鉴别是非、善恶的能力和水平。

3、因势利导

幼儿的思想很单纯，对于什么对的什么是错的，什么是该做的什么是不该做的，没有一个清晰的概念，需要教师正确的指导，但小孩也有自己的自尊心，一味的责怪，只会造成幼儿的逆反心理。如小朋友将玩具弄得满地都是，教师如果责怪“××不可以这样做！不可以那样说”，他们可能会更加破坏，起不到教育作用。但如果换个方式，说大家这样到处丢玩具，玩具很容易就摔坏了，那么下次大家都没有玩得了，或者说让我们比一比，看看谁把玩具保护得好，那么小朋友们就容易接受这种教育方式，也会很好地控制自己的行为。

4、言传身教

前面说过，幼儿的思想很单纯。对于这个世界的认识，基本上还是一片空白。所以对于自己老师的言行举止，特别是教师的一句不雅的话，一个动作，都可能误导幼儿。但如果教师平时能够很好地注意自己的言行举止，就往往能起到潜移默化的作用。

5、幼儿教师利用好集体教育方式

集体教育的方式可以帮助幼儿培养良好的行为习惯，在之前提到如何培养幼儿良好行为习惯的方法中，大多数都是需要在集体中才能便于教育的。在集体中可以有榜样示范，可以有情境体验，可以有和小朋友们一起合作等等。其实这也就是为什么有的孩子在幼儿园很乖，一回到家就很调皮的原因之一。

【参考文献】

- [1] 孙艳明. 家园联系与幼儿品德的培养 [J]. 齐齐哈尔大学学报: 哲学社会科学版, 2004(3).
- [2] 李娅萍. 如何培养幼儿良好行为习惯 [J]. 云南教育, 2004(32).
- [3] 吕金华. 浅谈小班幼儿良好行为习惯的培养 [J]. 中国科技博览, 2009(11).
- [4] 朱学琴. 幼儿教育也要选择恰当的方法和技巧 [J]. 果洛科技, 2004(2).

【作者简介】

杨玲（1987—），女，湖南长沙人，大专学历，职称：中小学二级教师，湖南省长沙市雨花区教育局幼儿园第七幼儿园业务副园长，主要研究方向：学前教育。