

## 第一章养成教育

—

“行为”一般是指人们在一事实上理智、情感和意志支配下的活动，或者简单地说即一个人的所作所为。

现代心理学中，“行为”是指有机体在环境影响下所引起的内在心理和生理变化的外在反应。一个人出生以后，就有各种各样的行为表现，包括先天的本能行为和后天的习得行为。在人类社会生活中，人们后天的习得行为，常常对先天的本能行为具有制约作用。例如咳嗽、打喷嚏，原是一种先天的本能行为，而生活在社会环境中的人，对之要考虑对周围的影响。因此，在孩子很小时，就被告知需要咳嗽、打喷嚏时，要用手帕捂住嘴巴，并侧身背向他人，以免影响他人。人们常将前一种行为称为未开化的、原始性行为。在伦理学上，又称之为“非伦理的行为”。这种行为如不加注意，就有可能成为一种不文明、不道德的行为。例如，在公共场所随地吐痰，即一种不文明行为。而后一种行为，则被称为开化的、对人类进步发生积极影响的行为，是文明行为，或有道德的行为。

要从未开化的行为达到开化的行为，由不文明行为到文明行为，由非伦理性行为成为道德性行为，就须掌握一定的行为规范。马克思主义伦理学指出：行为是人类特有的生存方式，是人类在认识和改造客观世界的过程中发生和表现出来的自觉的能动活动。这种活动受一定的社会规范所制约。

“规范”是指标准和准则的意思。“规”为规矩，古语有“没有规矩，不成方圆”之说。一个人的行为，也要有一定的规矩来制约，以达到社会的要求、标准。“范”是指典范、榜样。——我们学习雷锋，推之为助人为乐的典范。我们作为社会中的人，行为要达到社会公德的要求，就须受一定标准和准则的制约。例如，过马路走人行道，看红绿灯指示，是交通规范；上课专心听讲，独立完成作业是学习规范……人的行为多种多样，行为规范也因之而异，这里我们所讲的行为规范是指中学生日常行为规范，即中学生在日常生活、学习、活动、交往过程中所应当遵守的最基本的行为规范。

国家教委 1994 年 3 月颁发了《中学生日常行为规范》，主要包括 5 个方面的内容：

### 一、自尊自爱，注重仪表

这是对学生个人品德、仪表及生活方式等方面的要求，也是个体自身最起码的文明行为规范。

一个人，从母体发娩出来以后，置身于复杂的社会环境之中，就要接受行为文明的教育。所谓行为文明，是指一个人在生活、学习、为人处事中采取的行为方式的一种特定倾向。如衣冠楚楚、彬彬有礼、办事认真、为人诚实等，都是行为文明的表现。这种行为，不是先天性的本能行为，而是后天习得的行为。这种行为的习得、形成过程，也就是一个人的社会化过程。

所谓人的社会化是指人的后天行为的规范化，指生物的人按照一事实上社会文化的要求教化为社会人的过程。社会化也可叫社会教化，它使未来的社会成员，通过学习和掌握社会公德及各种行为规范，使之逐步成为符合现代社会要求的人。

人在社会化过程中，首先要掌握社会公认的行为方式，包括坐、立、行

走、读书、写字姿势端正、穿戴整洁，举止文明，有良好的卫生习惯等等。国外一位学者曾于 1961 年研究了一群陌生人首次集会时的人际吸引力。他发现，个人的内在属性如文静、涵养、礼貌等因素是主要的吸引力因素；其次是躯体特点如体魄、服装、仪表等；第三是个人的特殊行为，如令人喜爱的新奇动作；最后是地位角色所引起的人们对之的爱慕和尊敬。由此可见，自尊自爱，注重仪表，这是人的文明行为最基本最起码的要求。

## 二、真诚友爱，礼貌待人

这是对学生在人际交往中的文明礼貌要求，是人际交往过程中最起码的文明行为规范。

有人统计，一个人除 8 小时睡眠之外，其余 16 个小时中，约有 70%（10～11 小时）的时间，是在人际交往中度过的。以什么方式来进行交往，才能达到增强友谊、交流思想的目的呢？这就要掌握人际交往中最起码的文明行为规范。否则，不仅不能达到理想的交往效果，而且会产生极为不利的影响。

有位年轻的学者准备出国访问，他在去 X 国驻我国领事馆办理出国手续的时候，使馆接待人员正在处理其他事情，希望他略等片刻。这位年轻学者感到坐等无聊，就擅自去翻阅办公室的有关书报杂志。他在与使馆工作人员交谈时心不在焉，还时常打断别人的讲话。为此，该国使馆工作人员认为此人不具备访问学者应有的礼仪和风度，要求我国换人。此例充分说明，从小使学生养成礼貌待人的行为习惯十分重要。“未经允许，不得擅自用他人的物品”、“与他人交谈时，要全神贯注倾听”、“不要无礼打断别人的发言”等等，这些都是人际交往中的最基本的行为规范，是适应现代社会生活的客观需要。

现在，人际关系学作为一门新兴学科，已引起广泛重视。对于交往手段的多样化，以及人际关系中的道德调节等问题，人们都作了广泛的研究。例如，在人际交往中，十分重视地缘人际关系，这是指邻里之间（包括同学之间）发生在日常琐事中的私人关系，大都靠道德调节。为此，有人提出以下交往准则：谦恭大度和热情开朗的道德修养是建立良好地缘人际关系的前提；严于律己、礼让在先、不怕吃亏，是开创良好地缘人际关系的主要条件；相互谅解、得理让人、与人为善，是建立良好地缘人际关系的重要保证；成人之美、主动帮助、携手共进，是使良好地缘人际关系向纵深发展的重要因素。有关人际交往的行为规范对于广大中学生，尤其是对于高中生来说，不仅需要了解，而且应该懂得怎样付诸行为实践。

## 三、违规守纪，勤奋学习

这是对学生在学校集体生活和学习方面的要求，是在学校中最起码的文明行为规范。

学生社会化的过程，主要是在学校中完成的。这是由学校的教育职能所决定的。学校遵循一定的教育方针和培养目标，有计划有步骤地对下一代施加影响，使未来一代的思想道德素质不断提高，行为习惯能达到规范的要求。在此过程中，它要求学生从进校到离校、从课内到课外、从教室到阅览室、从宿舍到食堂，都要违规守纪。学生到校，要按时；学生见到老师，要致敬问好；校园，要保持安静、整洁、优美；上课，学生要专心听讲、积极思考；参加各种活动，学生要遵守各项规则。只有这样，才能形成良好的校风、班风和学风，保证学生能在违规守纪、勤奋进取的优良环境中健康成长。

## 四、勤劳俭朴、孝敬父母

这是对学生在家庭生活方面的基本行为要求，是在家庭中最起码的文明行为规范。

家庭是社会的细胞。学生行为的培养，最早起步于家庭。学生的家庭生活和文明行为的养成，将为他以后走上社会打下基础。

我国现在正处于社会主义初级阶段，这是逐步摆脱贫穷、摆脱落后的阶段。在这个阶段，只有全民奋起，艰苦创业，勤俭建国，才能实现中华民族的伟大振兴。要发扬艰苦奋斗、勤劳俭朴的优良品德，就要要求学生在家庭生活中，养成节约俭朴的生活习惯，不挑吃穿，不摆阔气，不乱花钱，不提出超越家庭经济条件的要求，这是十分必要的。此外，培养学生热爱父母、体贴父母、尊敬长辈的良好品德和教育他们热爱祖国、热爱人民也是一致的。正如苏霍姆林斯基所说：一个不热爱母亲的人，很难设想会是一个热爱祖国的人。

#### 五、遵守公德，严于律己

这是对学生在社会生活和公共场所的基本行为要求，是在社会生活中最起码的文明行为规范。

在公共场所，就要维护公共秩序、公共设施、公共卫生、公共安全，这些都是最基本的文明行为。

公共秩序是人们在社会生活中按一定的规则、规章和制度而行动，从而使这种公共生活表现出来的一种安全和谐的状况。例如，在影院剧场要依次就座，不吵闹起哄，不随意走动阻挡他人视线；在购买商品或等候车船时，按先后次序排队等，这些都是学生应当遵守的社会公德。

随着市场经济的发展，对广大劳动者来说，培养为人正直、诚实、守信、守时尤为重要。我国社会主义现代化经济建设，要求社会成员以诚实劳动来致富；以守信的态度，为不断提高产品质量而努力；决不可投机取巧，不讲信誉，弄虚作假，坑害人民。因此，我们要在中学阶段，十分重视对学生进行正直、诚实和守信的行为规范教育。

## 二

学生行为规范是对学生行为的各种因素的综合调控，其主要作用表现为：

### 一、评论标准功能

《中小学生行为规范》集中体现了党和政府对中小学生道德素质和文明行为的基本要求，为社会、家庭、学校提供了一个评价中小学生行为的标准。经过行为规范教育后，又可转化为学生内在的行为标准。

### 二、导向约束功能

《规范》明确规定了中小学生应该做什么，不应该做什么。遵守规范应受到肯定和表扬，违反规范则会受到否定和批评，乃至处罚。

#### 1. 矫正调控

即对缺陷型行为的否定评价和矫正。缺陷型行为的产生和发展是有一个过程的，对该类行为的调控要注意以下方式的运用：预防性调控。在学生不良行为还处于萌芽阶段时就加以控制，力求防微杜渐。疏导性调控。疏导就是既要重视动之以情，晓之以理，又要重视导之以行，使学生在通情达理的同时，自觉地落实良好的行为要求；当发现学生中出现不良行为时，就应该及时通过疏导和教育，使学生能从根本上认清不良行为的危害性，从而

自觉改正错误。 巩固性调控。学生修正行为偏差之后，教育者及其组织系统应及时强化使之巩固，形成行为定势，并因势利导，使他们追求更高的价值目标，引导他们从缺陷型行为向理想型行为转化。

## 2. 惩处调控

即对越轨型行为的否定评价和矫正。根据斯金纳的强化理论，如果越轨行为所获取的利益大于个体行为支付，越轨性行为就会禁而不止。因此，只有对越轨性行为进行有效的惩处，才能控制这种行为的发生。

惩处型调控要通过 3 个系统来实现：

(1) 惩戒系统。即通过增加学生不良行为的必要支付和额外支付，把越轨型行为控制在最小范围，以防其进一步蔓延。具体可以通过两条途径：第一，完善硬性制度，建立全面系统的校纪校规，设立正确的个体行为标准模式，使个体行为可以预测到自己行为的结果。同时，借助校纪校规对越轨型行为进行批评、教育和适当惩罚，促使其向符合规范行为转化。第二，完善软性机制，形成良好的环境氛围和道德意识，通过舆论的抨击以及个体内心信念的转化而达到转化越轨型行为的目的。

(2) 转化系统。即通过思想品德教育工作者及其组织系统的有效工作，使个体逐步认识到越轨型行为的成因及其危害性，稳定思想情绪，消除心理障碍。进而使学生懂得什么行为是正确的，什么行为是错误的，以及该采取何种行为方式等。从而从根本上改正越轨型行为，达到同法律认同的社会价值的和谐。

(3) 内化系统。学生个体不规范行为有了一事实上程度的转化以后，就应该及时进行价值观和合理需要的教育，使学生从世界观和人生观的高度来认识和评价自己的行为，从而彻底地改变自己的态度，从内心信服教育者的观点，并把这些思想纳入自己的思想体系之中。这样，学生的个体行为就有可能从越轨型和缺陷型逐步转化为理想型行为，并内化为良好的行为定势。

当然，惩处不是目的，而是必要时作为促使学生修正行为偏差的手段。因此，在教育时，任何对学生的体罚和经济制裁都是错误的。同时，教育者要注意惩处的适度性，过重或过轻的惩处都不能达到最好的教育效果。

## 三、激励调节功能

遵守规范会成为学生的动力因素，激励学生奋发向上；规范调节着每个学生的行为，使之产生合乎道德要求的行为，克服违反行为规范的行为。

激励调控主要是对理想型行为的确认和强化，促使学生不断追求更高层次的道德理想。行为科学原理告诉我们，任何行为都是由于激励而产生的。一种需要满足后，便不再是激励的因素，个体必然追求一种更高层次的需求作为新的激励起点。另外，需求使人产生某种期望，期望能否实现，一方面取决于个人努力，同时，也取决于组织给予的确认和鼓励。如果个体行为得到的报酬与其期望值基本相符，个体行为就会得到强化；如果个人努力没有成效，或得不到公正的评价，就会对激励产生不良的影响。因此，激励调控的实施要处理好以下关系：

### 1. 期望与目标的关系

人总是希望通过努力达到预期的结果。因此，教育者期望目标的设立必须科学，如果个体认为通过努力有能力达到目标，就会有信心，有决心；如果个体认为目标高不可攀或目标过低，就会失去内部的动力。

### 2. 成绩与奖励的关系

教育者发现个体行为有某种进步时，就应该及时给予合理奖励，并创造这样一种情境——因其进步而得到教育者及其组织系统的信任和同伴的羡慕，并使之逐步形成良好的个体行为定势。

### 3. 奖励与满足个体行为需要的关系

教育者对于学生合理现实的个体需要，应该给予确认和鼓励，并为学生实现合理的个体需要提供种种有利条件。如果学生建立了这个反射体系：合规范性行为——奖励——需要的满足，那么，激励调控就能起到强化和巩固学生合规范性行为的作用。

除此以外，还应注意激励的平等性。须知理想型行为不是优秀生所特有的，不能忽视后进生的闪光点。对优秀生的良好行为固然要激励，对差生的闪光点更要及时肯定和表扬。所以，教育者一定要注意激励的广泛性。实践证明，如果大部分学生认为激励与己无缘，激励的效果会大打折扣。

### 四、维系团结的功能

每个学生都遵守行为规范，可以帮助学生形成和谐的人际关系，使之活动协调，友爱互助，维护和增强集体的团结。

## 三

### 一、行为规范教育的作用

行为规范教育对学生的作用在于：

#### 1. 促进学生个性社会化的发展

社会生活中是有许多行为规范需要人们去遵守、去适应的，否则就处处碰壁。及时地对中小学生对进行行为规范的教育和纪律生活的锻炼，可使他们受到良好的训练，进入社会后游刃有余，也提高了他们的社会成熟水平。

#### 2. 促进学生良好个性品质的形成

学生的自觉性、独立性、自制力、坚持性等良好个性心理品质的培养，有赖于整个行为规范教育与纪律生活锻炼。

#### 3. 促进学生道德良心的形成

道德良心是一个人内化了的道德责任感，是个人对自己行为所负道德责任的情感上的道德评价。行为规范教育会促进外部行为要求内化为道德良心，如果没有行为的外部形式，没有行为规范教育，学生就难于形成道德良心。

#### 4. 促进学生情绪的稳定性和行为的可控性

学生有明确的行为规范指导后，思想就会稳定下来，行为也有“法”可依，从而也就稳定下来。

### 二、行为规范教育的特点

行为规范教育具有规范性、指导性、选择性、具体性和实践性的特点。

#### 1. 规范性

教育是把人类积累的社会文化和规范意识传递给下一代。行为规范更明显地具有世界性、全民性和民族性。从我国国情出发，它当然必须有社会主义的内容，但在很大程度上是全人类所能共同接受的基础文明。它必须是“传统的”，也必须是现代的。问题在于我们至今没有认真研究和建立这样一种社会规范体系。另外，如果没有这种规范性，那么也有可能把希望削弱的东西重新强化起来，这不应该引起我们极大注意吗？

#### 2. 指导性

行为规范必须通过学生的内化才能形成习惯，教师的指导必须和学生的经验结合起来。在这里，必须对“生活指导”理论重新认识。这一理论明显地反对“唯智育主义”和“划一主义”。它强调尊重个性，着眼于个人的差异，援助个性的全面发展。这一理论已经成为世界性的教育运动，在日本、中国都取得过成功，但我们并没有引起普遍注意，像学业指导、职业指导、品德指导、人格指导、健康指导直到闲暇指导，这些基本内容为什么不能“拿来”呢？

### 3. 选择性

所谓选择性体现了学生的主体地位，体现学生心理和社会的需要。选择当然包括被动选择和主动选择。前者包括教师的言传身教、严格训练和学生的模仿学习；后者体现在“境教”中，这种“境教”体现了可选择性、泛指性和暗示性，更能为学生尤其是中学生所接受，也就更有感染力。班杜拉有个思想，“人”和“社会”中间的媒介是环境。那么，我们完全可以帮助形成一种“小气候”、“小社会”，从而优化学生成长的环境。

### 4. 具体性

行为规范教育必须具有具体可行的特点。有的在养成教育中提出了“低（起点低一些）、小（坡度小一些）、细（要求细一些）、实（效果实一些）”的观点，正是为了更贴近生活，更能为学生所接受。问题是这种具体教育必须系统而不零碎，实际而不繁琐。这仍有待于行为规范体系的建立，并不是颁布一个“中小学生行为规范”就能立即取得效果的，也不是几所学校就能完成的。

### 5. 实践性

行为规范教育当然必须依赖和归结于学生的社会实践。然而这种实践必须是广义的，还要和学生的自身经验、社会生活、发展个性过程的各种活动结合起来。

从上述特点分析，我们似乎应该更准确地把握行为规范教育的内容及在基础德育中的地位。这恐怕要涉及到中小学教育目标的重新确定，也涉及到目前的政府教育体制的改革。

## 四

一、要让学生掌握行为规范，形成正确的道德观念，必须解决外在的行为规范与学生认识差异之间的矛盾

行为规范教育内在过程的第一个环节是解决学生认识问题，让学生在正确理解行为规范的基础上形成正确的道德观念。理解行为规范可分为具体性理解、知识性理解、认同性理解和内在性理解4个层次。具体性理解是凭借具体的道德形象去理解行为规范；知识性理解是学生将行为规范当做一种道德知识来掌握，倾向于去背诵条文，但并未成为自己的道德认识；认同性理解指学生同意并接受行为规范，但这种行为规范对学生来讲仍是外在的，未成为学生内在的需要；内在性理解是指学生已把行为规范的要求内化成了自己的道德观点，它成了自己进行道德评论的标准和指导自己行为的准则。行为规范教育的目的就是要使中小学生对行为规范达到内在性理解的层次。

要解决外在行为规范与学生认识之间的差异，使学生形成正确的道德观念，必须做到3个转化和3个结合：

(1) 3个转化：感性行为观念向概念水平的行为观念的转化；将外

在行为规范转化为自己掌握的道德知识； 帮助学生将自己的道德知识转化为道德观点。

(2) 3个结合： 理解与感受相结合。掌握行为规范，不仅需要思维上理解，而且需要心灵的感受。行为规范的理解和学习，务必要生动形象，真切感人，具体形象与抽象道德相结合； 行为规范知识的学习和行为分析相结合。为了避免将道德知识学习与具体道德问题相脱节，必须如此。要将行为规范与行为表现结合比较，将行为的动机与效果结合比较，将遵守行为规范的良好结果与不遵守规范的不良后果结合比较，将行为的社会后果和个人后果结合比较，这对形成学生的正确的行为观念有重大作用； 行为规范的学习和学生需要相结合。行为规范教育的实质，就是要把社会行为规范转化学生的个人需要。依据行为规范来调节学生个人的行为。应该让学生理解，行为规范不仅是社会的需要，也是学生自身发展的需要，是促进他们社会化与个性发展的需要。如果学生没有将遵守行为规范作为自己的内在需要，那么这种没有道德需要的“道德行为”，只是一种道德形式主义，并不是真正的道德行为。

二、要形成正确的行为态度，必须解决认识与情感障碍（不愿接受）之间的矛盾

儿童认识了行为规范，了解了行为规范的社会意义与要求之后，并不意味着会立即接受这种准则。自然而然地导致遵守行为规范，还存在他们愿不愿意遵守规范的态度问题。如存在内在情感障碍的话，就可能不遵守。所谓情感障碍，通俗地说，就是道理上通了，感情上不通。这就需要教育者耐心细致地做工作，找到症结所在。

学生自觉遵守规范的态度包括：自愿遵守、主动执行、积极维护等。为培养这种正确的行为态度，要注意以下几点：

(1) 创设情境，使学生在道德实践中产生积极的情感体验。积极的情感体验是规范的外在要求转化为内心需要的基本条件，是促使道德知识转化为道德评价与道德信念的“催化剂”。

(2) 保持学生积极的情感体验。如果学生在道德实践中产生的体验与行为规范的要求相矛盾，那么就不会遵守规范。

(3) 让学生遵守规范，人前人后一个样。即要达到高度自觉的水平，不能表面一套，背后一套。

(4) 注意对学生的态度。因为教师对学生的态度会影响到学生对规范的态度。若老师总是粗暴地对待学生，引起了学生的反感，那学生就不会乐意遵守规范。

三、形成道德行为调节机制，解决愿意遵守规范与个人欲望动机之间的矛盾

学生有了愿意遵守规范的态度，但有时由于与个人的需要、动机发生冲突，当个人的直接欲望相当强烈时，就往往会使一些学生产生违反规范的行为，因此，在内化过程中还必须进一步解决这种矛盾。可引导学生正确进行动机斗争，用道德的动机战胜个人的动机；引导学生预见自己行为的后果，可以帮助他们在内心战胜个人的动机。研究表明，一个人在动机斗争中选择正确的动机，起决定作用的便是对自己行为后果的预见能力。

培养学生的道德良心也很重要。它是对道德行为的调节机制。良心是个体对他人、对社会、对自己行为所负有的道德责任感。

四、培养正确的行为评价能力，解决愿意遵守行为规范与辨别力低之间的矛盾

道德评价是观念形态的道德转化为人们行动的道德现实的重要环节，道德评价能力的发展是人们品德发展中的关键因素，在人们的思想行动中，起着道德裁判和道德激励的作用。

教师应根据中小学生的道德评价的发展趋势，有意识、有步骤地来培养和发展学生的道德评价能力，使他们的道德评价水平逐渐朝着由他律到自律、从效果到动机、从现象到实质、从片面到全面、从情景到原则、从别人到自己、从自我到社会的方向发展。

五、知行结合，培养学生的道德行为能力，解决遵守行为规范与行为能力低之间的矛盾

学生将行为规范化后，还要外化为道德行为，这就需要培养其道德行为能力。

道德行为过程分四个阶段，需要相应的道德行为能力。

(1) 认知当前情景，明确道德问题。这需要培养学生道德观察、道德判断能力。

(2) 经过分析选择，做出道德决策。这需要培养学生道德决定的能力。

(3) 道德行为方式。这需要培养学生掌握正确的行为方式。

(4) 执行道德决定，实施道德计划。这需要培养学生的道德意志，克服内外困难。

应着重把握让学生掌握道德行为方式这个环节。可通过行为方式的讲解、典型分析、榜样展示、步骤讨论、练习、总结等途径进行。其中还要注意以下几点：

(1) 明确意义、激发学生掌握道德行为方式的愿望和动机。

(2) 不要操之过急，教育学生从身边做起，从小事做起。

(3) 注意为学生分析行为方式的心理成分与具体技能，以使易于掌握。

(4) 进行行为方式示范，组织示范性的或模仿性的道德实践，让学生领悟与掌握正确的行为方式。

(5) 通过正确与错误的行为对比，使学生区分正确与错误的行为方式。

六、培养学生的意志力与自我调节机制，解决遵守行为规范与意志薄弱之间的矛盾

道德意志是一个人战胜自己的道德动机，克服内外困难，实现社会道德要求的心理过程。有的学生本来愿意遵守行为规范，却因为道德意志薄弱，自制力差，产生了违反规范的行为，所以要注意培养学生的道德意志及自我调节能力。主要从以下几方面进行培养：

(1) 学生的个人直接愿望与道德要求发生矛盾时，控制个人直接的道德意志力。

(2) 用道德动机战胜不道德动机的道德意志力。

(3) 控制自己不道德的消极情感的道德意志力。

(4) 克服各种困难，坚持良好道德行为的意志力。

(5) 抗拒外界环境中不良因素诱惑的道德意志力等。

七、培养学生良好的道德行为习惯，解决遵守行为规范与不良行为习惯之间的矛盾

习惯是逐渐养成的、不需要任何意志与外在监督而能自动实现的行为方式。道德行为习惯是一个人不需要外在监督和意志努力即可实现的道德行为。这是品德形成的重要标志之一。道德行为习惯一经养成，就可成为一个道德行为的内部动力，还能使人在新情景中产生道德行为的迁移。

道德行为习惯的培养要注意以下方面：

- (1) 在日常工作中树立起培养学生道德行为的良好习惯的意识。
- (2) 开展行为习惯的训练活动。
- (3) 创造让学生重复良好行为的教育情景。
- (4) 树立榜样。
- (5) 加强对学生的行为教育管理。
- (6) 行为训练科学化，包括内容系列化，要求层次化。

## 五

培养学生遵守行为规范历来是古今中外学校道德教育的一项重要任务。操作性条件作用的新行为主义的行为原理用于学校道德教育领域则形成了培养学生遵守行为规范的教育模式。

操作性条件作用的行为原理是斯金纳(Skinner)通过大量实验研究提出的。他认为行为反应与刺激是相互作用的，强化是其中的关键变量，强化影响和控制着个体性的行为。操作性条件作用的行为原理在一事实上意义上就是强化的行为原理。

遵守行为规范的教育模式，就是运用强化的行为原理及其各种程度以达到培养学生的行为能遵守各种行为规范的目的。为此，首先必须充分重视运用强化在学校教育中的作用，并解决一个认识问题，即不能简单地把强化等同于“贿赂”，担心“宠坏”学生。其实，两者在目的和安排上有本质不同。强化，是为了培养学生的良好行为或消除不良行为，其安排总是在行为表现之后作为其结果而呈现的；贿赂，则与不道德行为有联系，是在该行为发生之前与行为者进行的一种交易。而且，按操作性条件作用说的分析，学生的许多行为都受强化的行为原理所制约，应强化的行为如不予强化，其实质就是一种“阴性惩罚”，会产生抑制、消退的作用。所以，问题不是该不该运用强化手段，而是如何更好地运用强化。

在遵守行为规范的教育模式中，要使强化产生预期的良好的效果，必须控制好影响强化的有关因素。因素之一是强化的强度。一般来说，强化的效果会随强化量的增加而提高，但达到一定程度后则会发生“报酬递减”效应。故对强化量应掌握一定的“度”。因素之二是时间安排。如果按是否在行为反应之后“立即”给予强化，强化又有即时强化和延时强化之分。一般来说，即时强化的效果优于延时强化。但现实社会生活却要求个体能适应延时强化。因此，行为培养时必须做到强化的即时性，又要注意逐步使学生适应延时强化。如果按是否在“每次”反应之后给予强化，强化又有连续强化和间隙强化之分。一般来说，形成新的行为时连续强化的效果优于间隙强化；但由间隙强化形成的行为比由连续强化形成的行为更不容易消退。因此，教育中，开始常用连续强化使学生习得某种行为，继而应逐步过渡到间隙强化来使该行为得以巩固。当然，间隙强化有多种程序，它们各有操作要求、特定效果、各自的针对性和局限性。因素之三是强化体验。即选择的强化物应该是个体既对它具有过去的经验，同时又没有达到“满足”的程度。

## 六

养成教育是中小学德育工作的重要组成部分，是素质教育的基础，是实施《中小学生日常行为规范》的具体过程。

孔子曾说：“听其言，而观其行。”因为每个学生不同的人生观、世界观和价值观必然在不同的行为中表现出来，因此，抓好学生行为和行为习惯，使其达到规范化的程度，是实现德育目标，培养学生完善的道德人格的关键一步。为深入了解养成教育的作用，下面对学生行为与行为习惯做以下分析：

### 一、关于学生行为模式

人的行为从方向上可分为良好行为习惯与不良行为习惯；从行为方式上可分为定型性行为和不定型性行为。

不定型性行为指的是非习惯动作，这是我们经常遇到的一种情况。采取什么行动，主要靠道德意识支配，这种道德不是靠简单的训练产生的，而是靠长期的培养，靠道德的积累，靠共产主义思想教育。

定型性行为指的是习惯动作，这就是养成教育的任务，要靠长期的培养和训练。虽然看来是一般的习惯，但它却是完善人格不可缺少、不可忽视的。良好的习惯是非常重要的，它是共产主义思想教育不可缺少的。我们进行的养成教育也是为了培养社会主义合格公民，培养共产主义事业的接班人。这一点我们必须有清醒的认识。

### 二、关于行为习惯

人的道德行为有3个层次。最低层次是不自觉的行为，它需要靠外部的强制力量。这是因为此时学生的道德认识还不充分，道德感情还不稳固，还没有形成道德意志。例如，一些学生老师在场就守纪律，老师不在场就不守纪律。第二个层次是较自觉的行为，它需要一定的意志努力，靠内部的自我监督。这是因为学生已有一定的道德认识，并有一定的道德意志，能够自我监督，不需要外部监督，但尚需自己的意志努力。例如，老师不在场也能遵守纪律，但还需要自己控制自己、提醒自己。知道上课时随便说话、玩东西是不对的，但有时还要经过自己的思想斗争。这种行为虽然属自觉行为，但还不是自动行为。最高层次是自动行为，指既不需要外部监督，也不需要自己的意志努力，而是形成了习惯，这才是我们的德育的最佳效果，也是我们养成教育的重要目的——养成学生良好的行为习惯。这时学生遵守纪律已不是被迫的，既不是迫于教师的监督，也不是靠自己的思想斗争或意志努力，而是自然的、自动的行为——习惯。

习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。习惯是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式，它是人们头脑中建立起来的一系列条件反射。这种条件反射是在重复出现而有规律的刺激下形成的，并且在大脑中建立了稳固的神经联系，只要再接触相同的刺激，就会自然地出现相同的反应，所以说它是条件反射长期积累、反复强化的产物。从心理机制上看，它是一种需要，一旦形成习惯，就会变成人的一种需要，如果不这样做，人就会觉得很别扭。因而它具有相对的稳定性，具有自动化的作用，它不需要别人督促、提醒，也不需要自己的意志努力，这就是我们平常说的“习惯成自然”，是一种省时省力的自然动作。例如学生早晨刷牙，如果是家长提醒他才去刷，这种刷只能叫行为，不叫习惯；如果学生起床后连想都没想，自动拿起牙刷去刷牙，假如不刷他就感到嘴里特别别扭，这种刷牙就叫习惯了。

习惯的养成经历这么一个过程。

### 三、行为习惯的特性

#### 1. 行为习惯的长期性

人的某种行为在日常生活环境中要成为一种习惯，决不是偶然的，而是在日常生活环境中经过长期的、反复的实践、积累而形成的。行为习惯有好坏之分，好的习惯，对个人、对社会都有益；坏的习惯可能对个人有益，但对社会则有害，或对个人和社会都有害。常言道：“习惯成自然。”我们所看到的学生的行为习惯，应该是或大多数是属于习惯的一种自然流露。这种流露就是长期行为习惯的反映。

#### 2. 行为习惯的实践性

思想、情绪支配着人的行为。要想做某件事，达到某种结果，没有行为，光凭想象是不会成功的。儿童最善于模仿成人的行为，这就是最原始的实践。因此行为和行为习惯都具有较强的实践性。

#### 3. 行为习惯的可教育性

人的行为来源于人的思想，或者说，人的思想支配着人的行为。好的行为习惯，当然有一种好的思想在支配，坏的行为也必然有坏思想在支配着。但有些坏的习惯未必有一定的坏思想在支配，例如有些学生有咬手指甲的坏习惯，这种行为习惯不好，但不能说是坏思想在作怪；只要对学生进行教育，讲清楚咬手指甲不卫生的道理即可促使学生改变行为习惯。行为习惯的可教育性，说明养成学生行为要达到规范的程度，必须先要进行思想教育，教育应占主要的地位。

#### 4. 行为习惯的可塑性。

由于中学生处在青少年时期，在生理上、心理上从不成熟到逐步趋向成熟，可塑性很大，在情感上的变化更大，行为习惯也同样会发生一些变化。例如低年级学生在注重仪表方面比高年级学生显得不够些，但随着年龄增长，就会发生变化，穿着方面也会讲究起来，有的甚至过分讲究打扮。所以，行为习惯不是长期一成不变的。特别是在不同的环境中，行为习惯随着环境变化而变化。在不同的教育者指导下，学生的行为习惯也会发生变化。

把握住行为习惯的这些特性，就要树立培养中学生行为规范的信心，加强思想教育，帮助学生形成良好的行为习惯，克服不良行为习惯。

叶圣陶说：“教育就是习惯的养成。”这句话简明地概括了养成教育的重要地位。

## 七

行为规范养成教育的实质即提高学生对行为规范的道德认识，激发其道德情感，而且在实践活动中加强行为训练，使其养成良好的行为习惯。

德育即育“德”。德育过程即使品德结构各成分相互作用的过程。各成分相互依赖，相互作用，共同发展，但同时又是一个有序而且逐步深化的过程，由浅入深，由低到高。在这个过程中，形成道德行为习惯是最终结果。

从上图我们可以清楚地看到，道德习惯的形成是德育的最终结果。养成教育是德育过程中关键的一步，在德育中占有非常重要的地位。正如《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》中所指出的：“德育对中、小学生特别是小学生更多的是养成教育。”

## 八

## 一、人格培养是德育的核心目标

德育的内涵和实质，就是把一定社会居于统治地位的统治阶级的人生观、世界观、政治立场和态度，以及道德规范通过教育转化为受教育者个体思想品德的一种社会活动。我国的德育，就是要有目的、有计划地把党和国家对青少年一代在思想、道德、政治、人生观和世界观等方面的要求，加以科学的组织，通过一定的教育形式，使之转化为青少年的思想品德的活动。德育在内容上应该包括政治思想教育、自我意识教育和道德品质教育 3 个部分。

一个比较确切的“人格”的概念，大体应当从以下 3 个方面来理解：

### 1. 伦理学意义上的人格

这个“人格”概念指个人在一定社会中的地位 and 作用的统一体，常用以表明人的道德品质。它是个人在处理自己与他人、自己与社会的各种关系中所表现出来的比较稳定、一贯的思想行为倾向和特点，是一定的社会道德原则和规范在个人思想和行为中的体现。它的形成与发展受政治、经济、教育和社会舆论等的影响，但主要取决于个人的人生观、道德观等方面的自我修养水平。良好的人格品质包括生活中的各种美德，这一般同我们日常生活中所说的“人格”相同。

### 2. 心理学意义上的人格，也称为“个性”

从其结构来说，心理学上的人格（个性）包括个性倾向性和个性心理特征两个部分。个性心理特征包括人的能力、气质和性格，其中性格表现了一个人的品德和世界观，具有核心意义。人格主要不是表现为气质、能力的差别，而是表现为性格的差别和个性倾向性的差别。

### 3. 法学意义上的人格

法学意义上的人格指作为权利和义务主体的人格。任何一个人生活在社会上，必然享有一定的权利，也必然负有一定的义务。只有这样，整个社会才能良好地运行，才能维持社会的稳定和发展。

在中学生的人格塑造中，我们应在全面意义上去理解人格，全面地塑造良好的人格。就全面的整体的意义而言，人格即一个人做人的资格和为人的品格的总和。只有既从伦理学意义上，又从心理学和法学意义上去理解人格，塑造人格，才能有利于中学生更好地发展。

那么，德育和人格培养是怎样一种关系呢？从人格的整体结构来看，学生的需要、动机、兴趣、理想、信念、人生观和世界观等个性倾向性构成人格活动的动力，制约着能力、气质和性格等个性心理特征；而性格是具有核心意义的个性心理特征，它规定了能力、气质的发展方向，影响到能力、气质的表现。德育 3 方面的内容旨在为学生塑造健康的个性倾向性和性格特征，把他们培养成为具有共产主义觉悟的有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，也是从伦理学、心理学、法律学意义上培养和塑造一代新人。仔细分析研究，我们不难发现，德育的 3 个内容和人格意义的 3 个方面有着虽非完全一致，但却相互照应、相互联系的因素。

因此，可以说，思想品德教育是培养健全人格的核心工作。思想品德教育是培养学生良好的性格和个性倾向性，培养学生良好的社会责任感。它为学生人格的健康发展指导着正确的方向，促使学生健康人格的形成。因此，从德育方面来看，人格培养应是德育的核心内容，二者有着密切的联系。

## 二、品德的形成是知、情、意、行的培养过程

品德教育的过程是将社会思想政治准则和法纪道德规范内化为受教育者个体内部思想感情并外化为行为方式的过程，是形成受教育者某种品德或完整品德结构和品德结构体系的过程。学生的品德是由思想、政治、法纪、道德等构成的。学生品德教育的主要内容是培养学生“五爱”的情感，和集体主义、国际主义的情感，以及符合社会主义品德要求的荣辱感、责任感、事业感、义务感等健康向上的情感。

品德意志是人利用自己的意识通过理智的权衡作用去解决政治生活、精神生活、道德生活中的内心矛盾与支配行为的力量，或者说是人为达到一定的社会生活目的而行动时所做出的自觉的积极进取或坚忍自控的不懈努力，是调节品德行为的精神力量。它常常表现为用正确动机战胜错误动机、用理智战胜欲望、用果断战胜犹豫、用坚持战胜动摇等，排除来自主客观的各种干扰和障碍，按照既定的目标把品德行为坚持到底。

品德行为是人在品德认识、情感、意志的支配和调节下，在行动上对他人、对社会做出的反应，是实现内在的品德认识和情感以及由品德需要产生的品德动机的行动意向及其外部表现。它是通过练习或实践形成的。

一般说来，品德的形成是在活动和交往的基础上沿着知、情、意、行的顺序发展的。因此，培养学生品德的一般程序可以概括为提高认识，陶冶情感，锻炼意志，训练行为，培养习惯。也可以总结为“晓之以理，动之以情，持之以恒，导之以行”4句话。这4个方面是互相联系、互相影响、互相制约、互相促进的。

在品德形成的4个过程中，“知”是基础，“行”是关键和目的所在。“行”所体现的是德育的成功与否，即前3个环节努力的结果如何。“行”是德育过程中具有衡量和检验作用的一环，是最有权威性的一环。

## 三、养成教育与人格培养的关系

培养学生良好的行为是学校德育工作中培养健全人格的根本环节。人的行为从来是一种有目的的实践活动，是把人的主观世界和客观世界联系起来的桥梁。培养学生健全的人格一定要注意引导学生进行自我磨炼，多参加实际锻炼，切实从小事做起，从身边事做起，这样才能把德育灌输的正确的政治信念、道德认识、伦理观念内化为学生自己的精神财富，使受教育者将社会要求转化为他们的自我要求，从而才能形成健全的人格。

反之，不良的行为习惯，一定会影响学生健全人格的培养。这是由知、情、意、行的品德形成过程在发展方向和水平上的不平衡性导致的。这些不平衡性表现为通情不达理、达理不通情、言行不一、口是心非等。例如，有些学生缺乏自我控制的基本训练，虽然他们也知道学习的重要性，内心也非常想学好，但就是因为从小养成了放任的坏习惯，上课时注意力分散、爱搞小动作而无法自制，不能专心听讲，结果导致学习成绩不好。由于不良行为习惯的养成，学习成绩屡屡上不去，在各种压力下，学生就容易形成自卑、厌学、自暴自弃的不良人格。所以说，品德行为对品德认识的巩固和发展、品德情感的加深和丰富以及品德意志的锻炼起着很大的作用。

学生品德的形成与发展，是从不平衡发展为平衡，然后打破平衡，通过培养教育，再达到新的平衡，这是德育过程中的一条规律。正是因为学生品德是在这种平衡与不平衡的矛盾运动中形成与发展的，学生健全的人格对形成学生良好的行为习惯有着重大的意义。

健全的人格是一种内在力量，它通过品德认识、品德情感、品德意志逐渐外化为品德行为。也就是说，品德认识指导、控制和调节着品德情感、意志和行为，品德情感和意志又影响着品德认识和调节着品德行为。

健全的人格外化为良好的行为习惯，表现为一种自我教育的过程。所谓“自我教育”也就是学生能自己提出任务，主动采取措施，自觉进行思想转化与行为控制。“真正的教育自我教育”，这既是教育艺术、教育内化水平的体现，更是教育的本质要求。健全的人格对形成良好行为习惯的意义，正是在于健全的人格促使学生自觉地把客观要求与影响内化成自我需要，达到自我期望的思想境界，这种思想境界是由认识、情感、意志、行为等因素构成的。这几个因素简称为知、情、意、行。

品德认识也叫做思想道德观念，它是对思想政治准则与法纪道德规范及其执行意义的认识，其中包括思想、政治、法纪、道德的概念、原则和信念的形成以及运用这些观念去分析思想道德情境、对人对事做出是非善恶的判断和评价。它是在社会生活实践中形成的，是对人们的思想、政治、法纪、道德等实际关系的反映、认识、判断和评价，是人们确定对客观事物的主观态度和行为准则的内在原因。在阶级社会，它具有阶级性。我们应培养学生社会主义的思想道德观念，克服非无产阶级的思想道德意识。

品德情感是在社会生活实践中伴随着品德认识而产生的对客观的思想道德情境的内心体验，对品德行为起着巨大的调节作用。一般说来，现实生活中的各种事件或人们的行为，凡是符合自己所认同并要求得到维护的思想政治观点和法纪道德准则时，就会引起积极的情绪体验，否则就会产生消极的情绪体验。我们的理想境界一旦与原有思想水平构成思想矛盾，就会成为自我教育的新内容，从而成为形成良好行为习惯的内驱力。简而言之，学生的健全人格，是学生正确面对新事物，养成自己良好行为习惯的内驱力和保障。

综上所述，养成学生良好的行为习惯与培养学生健全人格是相辅相成、相互促进的。从同一性的角度说，养成学生良好的行为习惯是培养健全人格的关键步骤，培养学生健全的人格必然有利于养成学生良好的行为习惯。

## 九

行为规范养成教育具有这样 6 个特点：

### 一、规范性

《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》明确要求我们：养成教育要规范化。

教育是把人类积累的社会文化和规范意识传递给下一代。行为规范又具有世界性、全民性和民族性，从我国国情要求，又必然带有社会主义的内容。在很大程度上，行为规范应是全人类所共同接受的基础文明，它必须是传统而又现代的，这些均构成养成教育的一部分内容。所以，养成教育必须经过筛选，把最重要、最基本的东西制定成为规范，要求学生做到，并逐步养成习惯。

《中小学生日常行为规范》明确告诉学生，哪些事该做，哪些事不该做，哪些话可以说，哪些话不可说。实际上即对学生提出明确要求，画出方圆，使学生养成规矩。这些《规范》对养成教育规范化起了指导作用，我们应认真贯彻并且结合实际灵活运用，使中小学生学习习惯得到更好的培养。

### 二、具体性

养成教育应有具体可行的特点。要求应贴近学生实际生活，应实在、可靠、具体。要求还应适合学生的年龄特点，以便更易为学生理解、接受、把握和执行。同时，这种具体教育应避免流于零碎、繁琐，应尽量做到系统而又实际。当然，这并不是颁布一个或几个《规范》就能解决的，而有待于一个行为规范教育体系的建立。

### 三、有序性

一方面，养成教育是整个德育序列的一部分，其最终目的是实现人的社会化，是完善人格。人的成长是有序的，养成教育当然也是有序的，它各部分自成一体又相互联系。如果我们忽略了其自身的有序系统，必然导致养成教育陷于混乱、无序，破坏其科学性，降低其教育成效。

另一方面，学生的成长是循序渐进的过程，养成教育应遵循这一规律，由浅入深，由近及远，否则，就会妨碍学生的成长。所以，在教育过程中，要根据学生的年龄特点由易而难地安排内容。

### 四、指导性

行为规范必须通过学生的内化才能形成习惯，教师指导必须和学生的经验结合起来。在这里，我们提出对于“生活指导”理论的重新认识。这一理论反对“唯智育主义”和“划一主义”，要求尊重人的个性，着眼于个人的差异，援助个性的全面发展。这一理论已经成为世界性的教育运动，但并没有引起我们的普遍注意。像学业指导、职业指导、品德指导、人格指导、健康指导甚至闲暇指导，这些基本内容为什么不能“拿来”呢？行为规范的指导必须和学生的需要相结合，因此，训练不能离开指导。

### 五、选择性

所谓选择性体现了学生的主体地位，体现了学生心理和社会的需要。选择包括被动选择和主动选择，前者包括教师的言传身教、严格训练和学生的模仿学习；后者体现在“境教”中。这种“境教”体现了可选择性、泛指性和暗示性，更能为学生尤其是中学生所接受，也就更有感染力。班图拉有个思想，认为“人”和“社会”中间的媒介是环境。不是有人怀疑行为教育对改善社会风气到底有多大作用吗？那么，我们完全可以通过教育形成一种“小气候”、“小社会”，从而优化学生成长的环境。

### 六、实践性

养成教育最终归结于并且始终依赖于学生的社会实践。当然这是广义上的实践，应和学生的自身经验、社会生活和发展个性等各种活动相结合。

正因为这些特点，学校养成教育应规范、有序地进行，避免盲目性、随意性；并注意发挥教育者的指导作用，尊重学生的主体地位，结合学生实际情况，做到具体、直观而又有效地促进学生养成良好习惯，形成完善人格。

上海市徐汇区教育局郑志平老师就养成教育的实施总结出如下经验：

#### （一）日常行为规范教育与思想品德课教学相结合

学生行为习惯的养成，由知到行形成正确的行为品德，需从道德认知出发。思想品德课是提高学生道德认知、激发道德情感和行为动机的重要阵地。它较为系统、生动地传授日常行为规范伦理，教育内容针对少儿的身心特点，它与《小学生日常行为规范》要求相一致。思想品德课教学对小学生进行道德品质和文明行为习惯观念教育，把握“纲”的目标，结合“规”的要求，通过“本”的范例，从而知道一个故事，悟出一个道理，训练一个行为，让学生从原有道德认知基础出发，经过学习，逐步发展而产生新的认知水平，

以此提高学生的道德水平。教学中要充分注意渗透情感，激发动机，创设情境，通过小品、故事、谈话等，创设良好氛围，让学生从道理上懂得应该做什么，怎样去做，为什么这样做，并从感情上产生道德行为的意向，萌发正确的行为动机。在指导学生行为的教学过程中，要“知”与“行”相结合，“情”和“意”相融洽，不断诱导学生的良好行为动机，在学生稚嫩的心灵中播下文明行为的种子。要注意课内外结合，让学生参与学校各类教育活动，在文明礼仪、学习习惯、生活劳动习惯等方面提出具体要求，在生活实践中巩固道德认知。要引导学生在校做好学生，在家做好孩子，在社会上做好公民。

### （二）日常行为规范教育与中华传统美德教育相结合

养成教育着眼于人的素质提高。中国的传统文化与伦理道德有其积极意义，因此要把行为规范教育与中华传统美德教育结合起来。古代蒙童教育强调让儿童养成良好的道德与习惯，孔子认为“少年若天性，习惯成自然”，都强调“养”对儿童的教育作用。中华传统美德中的自强不息、发愤忘食、勤劳俭朴、尊老敬贤、诚实守信等与当今学生道德规范是一致的。当今道德教育要寻找最佳结合点，使传统美德融于现代美德，增强当今良好道德规范的建设。学校教育工作应将传统美德教育落到实处，将中华民族传统美德赋予新的生命力，让学生在学习传统美德，吸收精华养料，提高认知水平的过程中，能将受到的教育内化为信心和活力。优秀道德文化一旦在学生品德形成过程中占主导地位，就能比较好地培养学生良好的道德情操。根据学生在儿童、青少年阶段的身心特点、认知能力和社会对其的道德素质要求，还应以学生喜闻乐见的形式进行形象教育，既陶冶情操，又开阔视野。如用《东方小故事》中活生生的形象，向学生宣传中华民族传统美德；寓言故事中讲做人的道德，对学生也有很强的影响力；《新三字经》融合古今美德典范，以朗朗上口的三字经为歌，将人们的社会生活规范化，尤其对学生更具有吸引力，具有很强的教育性。同样，中华传统美德教育渗透于学科教学之中，具体表现为中华传统美德精神直接作为课文的中心思想，以中华传统美德的道德力，塑造学生的人格，指导学生的实践。可以说，以中华传统美德作为教育内容熏陶和提高当代学生的道德素质，构成了现行德育的基本内容，有其积极性和时代性。

### （三）日常行为规范教育与学生品德测评工作相结合

以品德测评为手段，培养学生良好的行为习惯，也是学校德育管理过程中的重要一环。品德测评伴随于学校德育过程，发挥了对学生行为品德教育的管理功能，能促进学生良好行为习惯的养成。品德测评过程要富于教育性，使学生能正确理解掌握指标，并理解其涵义和要求，能明确自己的努力目标，提高自己的道德认知水平，促进自我要求、自我评价，引导学生做有利于他人、有利于集体、有利于自己的人。测评指标要起到良好的导向作用，必须知与行相结合，既要沟通思想，更要注重行为表现，规范学生的言行，抑制学生的不良行为。测评要发挥自律功能，及时矫治学生的行为表现。品德测评要引导学生积极参与学校德育过程中的教育活动，在良好扭转中，倡导良好品德行为的形成，将学校教育要求内化为学生的自我需求。行为规范的养成是一个渐进过程，使学生在自评、互评基础上，互相交流、学习、帮助、提高，使教育效果得到有效的信息反馈。学生在测评过程中，处于主体地位，这样可得到自我教育，提高学生日常行为表现自我约束、自我调控的能力。

品德测评有助于克服品德评语的简单化、概念化，便于学生今后发扬优点、克服缺点。定性和定量相结合进行分析，对学生品行进行综合评定，便于教师有针对性地引导，对学生做出客观全面的评价，使学生在测评中看到自己的进步，充满自信心和愉悦感，启动学生要求进步的内驱力。品德测评也为评选优秀学生提供了依据。学生的测评工作可促进学生思想品德的提高和文明习惯的养成。

#### （四）日常行为规范教育与心理健康教育相结合

学生的意志品质和品格，包括自制力、毅力、坚强、积极进取和诚实守信、谦虚等。要培养学生健康的心理和良好的意志品质，就要从学生的实际出发，尤其是要从学生的心理实际出发，而不仅仅是从他们的认知水平和生活经验出发。日常行为习惯的养成，也要注意学生的心理因素，培养良好的心理品质。进行心理素质的培养，实际上就是把学生的思想素质教育具体化。学校进行心理健康教育，有助于提高学生的人际交往能力，培养学生稳定的情绪和良好的性格。为此，学校要创设良好的育人环境，发挥集体的作用，让学生在和谐、宽松的环境中学习、生活，保持积极向上的乐观情绪。同时，学校要重视对学生进行心理辅导，使学生学会愉快地认识自己、接纳自己。要传授心理疏导方法，让学生学会保持良好的情绪，克服害羞、胆怯、孤僻、封闭等心理障碍。现在学龄儿童都是独生子女，在家庭中他们是“小皇帝”、“小太阳”。保姆式的教育，弱化了他们的生存意识，使他们缺乏自信，有时形成适应性障碍。学校要在教育环节中，充分重视和加强心理辅导工作，提高学生个性心理与环境之间的平衡协调能力。学生良好的心理品质是学生整体素质的重要组成部分，这就要求学校将日常行为规范养成与心理健康教育相结合，从小培养学生健全的人格。

#### （五）学生日常行为规范的养成与家庭教育相结合

教育是诸因素综合的结果，学生良好行为习惯的养成，同样离不开家庭教育这一重要环节。在学生成长过程中，社会环境、家庭环境所产生的影响是巨大的，不同的家庭教育环境中的孩子有不同的性格和习惯。怎样做人是家庭教育的重要内容。提高未来公民的素质，学校教育是主渠道，同时，学校有义务担当起指导家庭教育的职责。学校教育必须同家庭教育、社会教育密切配合，协调一致。学校必须重视家庭教育，指导进行家庭教育的科学方法，让家长较为系统地接受并形成良好的家庭道德环境，以共同帮助学生形成正确的道德认知。要使每个家庭不仅重视学生的学业，更注重培养学生良好的品行。学校可采用不同形式的家庭教育指导方式，使学校教育与家庭教育同步。针对某些家庭偏重学生的智力，忽视生活能力的锻炼的问题，学校要给予家长重视学生非智力因素的培养方法指导，这有助于学生学习品质的培养和行为品质的提高。家庭教育促进了校内外教育的迁移，与学校严而有序的日常规范教育一样，其目的都是要引导学生做个身心健康发展的好孩子。良好的家庭教育，也为学生在校做个好学生打下基础。因此，为造就一代新人，学校、家庭教育应密切配合，重视学生的文明行为素质的养成。

十

养成教育最佳方法模式图如下：

从图可见，行为训练法是行为规范养成教育最基本的方法。因为，习惯是一种动力定型，是条件反射长期积累和强化的结果，因此必须经过长期、

反复的训练才能形成。严格要求、反复训练是形成良好习惯的中心环节，没有训练就没有习惯。

行为习惯的培养要抓住几个转化。有关研究发现，一般学生要抓两个转化，即从认识向行为的转化和从行为向习惯的转化（如下图）：

对已形成不良行为习惯的学生，工作要更耐心细致，他们由不良习惯转到正确行为既要提高认识，又需要行为矫正，特别是需要学生的意志努力和教育者的严格训练。实现转化的关键是训练，由正确认识向正确行为转化需要训练；由正确行为向良好习惯转化更需要训练；由不良习惯向正确行为转化尤其需要训练。没有训练就没有习惯。严格要求、需要反复训练、不断强化是实现转化的关键。如下图：

古今中外的教育家都强调训练的重要性。荀子曾说：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之，学至于行之而矣。”英国教育家洛克也说：“儿童不是用规则教育可以教育好的，规则总被他们忘掉。你觉得他们有什么必须做的事，便应该利用一切时机，甚至在可能的时候创造时机，给他们一种不可缺少的练习，使它们在他们身上固定起来。这就可以使他们养成一种习惯，这种习惯一旦养成之后，便不用借助记忆，很自然地、很容易地发生作用了。”（引自洛克《教育漫话》）

行为训练法之所以重要，一是由人的生理机制决定的。因为习惯作为机体与环境之间反应而形成的稳固的条件反射，不能只靠单纯说教形成，需要反复训练才能形成自然的、一贯的、稳定的动力定型。二是人的品德形成过程（知、情、意、行的培养过程）的自然要求。只有经过反复训练，才能使学生真正形成道德行为习惯。而我们的德育一贯做法是“行”抓得不够，学生中普遍存在着只知受爱、不知爱人，言行脱节、意志薄弱等现象。我们必须重视行为习惯的训练，培养学生完整的品德心理和完善的人格。

怎样才能抓好行为训练，使训练有力度、有效果呢？上海的郭西薇老师结合本校演化行为规范养成教育的实际，总结了如下教育经验：

#### （一）训练到位

该校采用了多种方法，进行“应该怎样做”的训练：编演小品，创设情境，供学生仿效。创造条件，引导学生践行。如根据“仁者爱人”的古训，经常组织小队活动到车站、码头，为民服务，主动帮助有困难的人和残疾人，对老、弱、病、残，扶助上下车船，对带较多行李物品的乘客，帮助搬运东西，并向车上乘客宣传要对老弱病残孕让座等等。示范和纠正。

#### （二）加强督促检查

对学校生活常规，学校建立了校和班两级天天检查的常规制度，对学生家庭生活和行为规范，如孝敬父母、生活自理、勤劳俭朴、合理安排作息時間等，一方面编制反馈表，由家长定期填写，反馈信息，一方面还通过家庭访问、家长会、电话联系等各种方式向家长了解情况。

#### （三）表扬激励

学有榜样，这是行为训练的一个重要方法。在一个阶段重点突出某一行为规范训练时，该校总是通过每周的升旗仪式介绍升旗手在这方面的优秀事迹，进行表扬，作为榜样，激励学生学习、仿效；并且进行阶段性评选、表彰优秀活动，使其产生的激励作用更大。如进行“孝敬父母”教育训练时，学校根据7条行为要求评选表彰了100名“孝敬父母的好孩子”，影响很大，带动了更多学生争做孝敬父母的好孩子。

#### （四）对不同层次学生区别对待

教育和行为规范是统一的，但在训练和具体要求上应针对学生的不同情况区别对待，才能收到良好的效果。

对一些品德良好的学生，该校着重引导他们去体验一个人的道德行为给自己和别人带来的社会效应，使其从道德情感和道德观念上得到升华，道德行为更为自觉主动；对思想品德行为一般的学生，则着重引导、激励他们奋发向上，提高一步；对思想品德水平较低，行为表现较差的学生，则着重引导他们去分析、体验自己和他人行为上的过失给自己、他人、集体乃至社会造成的损失和危害，从而使其对不道德行为产生厌恶和谴责，对自己的不道德行为产生自责和内疚感。当学生有了这种情感体验后，再教给他正确的行为应该是怎样的，他就容易接受，并且逐步改变自己的不良行为，向“规范”靠拢。

显然，光有行为训练也是不够的，要使学生的行为和行为习惯达到规范，还要注意通过以下途径：

##### 一、行为规范重在教育

学生行为习惯规范化是德育的重要组成部分，学生行为习惯的培养过程是道德教育的外炼过程。但外炼过程不能和德育内化过程相脱离，只有通过德育内化（认知、情感、意志）行为，建成道德结构，才能形成道德品质。“动之以情，晓之以理，持之以恒，导之以行”，在道德内化过程中起着十分重要的作用。所以学生的行为规范化要重在教育，重在实践，使学生在具有一定的道德知识的基础上，激发其道德情感，培养道德意志，形成良好的行为习惯，达到行为规范化。否则光是条条框框、命令式的说教，结果只能事倍功半，甚至适得其反。

##### 二、要严格执行规章制度

制度是一个团体、一个部门必须共同遵守的行为准则。它带有一定的行政命令性，具有一定的权威性。抓好中学生的行为规范，除了思想品德教育外，就是要严格学校各种规章制度。学生在学校里应该遵守的制度很多，诸如：进校制度、请假制度、课间休息制度、会议制度、考试制度等等。这些制度严格执行都对学生的不规范行为具有约束和抑制作用，在长期的训练过程中，使学生的行为习惯从不规范达到规范化。

严格学校各项规章制度，从新生入学就应该抓起，依靠全体教职工、团队干部，形成网络，经过不断努力，一步一步地把制度落到实处。

有些学校出现“有法不依，执法不严”的现象。制度是有的，甚至人手一册，但执行制度不严格，使制度变成贴在墙上的一纸空文。这对学生行为规范化显然是不利的。

##### 三、依靠集体舆论

解决道德品质问题和违法犯罪不一样，它不是依靠法律来制裁，而主要依靠集体舆论来抵制。学校必须充分利用广播、黑板报、宣传栏等宣传手段，树立正确的行为规范，批评各种不正确的行为和坏习惯。带有倾向性又不易判断正确与否的行为，可以召开班级主题班会或校会，让大家来畅谈看法，从而达到统一认识、纠正错误的目的。

##### 四、人人都是德育工作者

学生在学校的学习生活与学校的各个部门都有联系，纠正学生的不良行为，不仅是教导处、班主任、团队干部的事，总务处、后勤部门等同样有责

任对学生的不良行为及时的教育。如学生在爱护公物，环境卫生，爱护绿化，食堂卫生，节约水、电等方面的问题，都和总务处等后勤部门有直接联系。因此，全校教职员工人人都是德育工作者，都有责任帮助促使学生行为规范化。

#### 五、重视家庭教育

家庭是学生生活和成长的摇篮，父母亲是学生的第一任教师。父母亲的言行、举止、爱好、习惯等都是孩子模仿的榜样。家庭教育有潜移默化的作用，所以学校要重视家庭教育。家庭教育的状况如何，取决于家长。因此，学校要举办家长学校，要求家长应具备高尚的道德品质、良好的生活作风、丰富的文化知识。以良好的言行来影响学生；同时要求家长重视学生各种不良行为习惯的危害，保持高度警觉，发现问题要及时与学校联系；并要求家长要理智、科学地爱护孩子，处理好家庭人员之间的关系，特别是学生与祖父母、外祖父母之间的关系及邻里之间的关系。

#### 六、重视社会公德教育和法制教育

学校教育不能离开社会，学生除了在学校、家庭学习和生活外，还要接触社会，学校教育的主要目的是帮助学生逐步走向社会，今后在社会上成才。但由于学生年龄小，生理上、心理上不成熟，缺乏社会经验，因此，在社会上处理人与人之间的关系、个人与集体的关系、个人与社会的关系时，都需要学校和家庭给予必要的教育和指导。例如碰到外地人，碰到外国人，如何交往对待？必要的礼仪是什么？应该采取怎样的正确行为？

由于社会的复杂性，人的行为应以不损害他人利益、集体利益、国家利益为准则，因此对学生要进行法制教育。学校除政治课上进行法制教育外，还可以协同社区、街道青少年保护办公室、司法机关，聘请他们担任法制辅导员，防止青少年违法犯罪，误入歧途。

总之，学生行为规范养成教育，必须由学校、家庭、社会形成合力，各自发挥积极作用，最终完成学生良好习惯与完善人格的培养。

十一

所谓“隐性测试”，是相对一般显性（公开）测试而言的，它是借助一种特殊的情境，用隐蔽的、不为学生察觉的方式对其某一方面的道德行为进行测试。它是根据学生在不自觉中表现出的正确或错误行为，进行合理评判，并进行有针对性教育的方法。

我国的养成教育现状不容乐观，有相当一部分学生缺乏良好的道德观念与行为习惯；但是有一种相对的现象同时存在：这些学生的品德课成绩或学生品德测评分数并不一定低！这种怪现象产生的原因是测评方式的不合理、不科学，同时，这种现象又成为我国中、小学生德育现状中的一个严重问题——言行脱节，言语上的“巨人”，行动上的“矮子”。而引入“隐性测评”对提高养成教育的实效性、科学性，切实培养学生良好的行为习惯，完善学生品德、人格有巨大作用。例如，天津市津南区教育局的老师们在检查本区部分学生贯彻《中小学生日常行为规范》和《中小学生礼仪常规》情况，找学生谈话，问《常规》和《规范》内容时，学生都能对答如流，却只给打50分（因为记住了内容只等于“知”）。然后对学生的“行”进行具体分析，如有的学生进办公室没喊报告；老师让坐，没有道谢；回答问题没有起立；离开老师时，没说再见等。最后再进行评分。这种评定方法给本校领导以启

示，在以后的养成教育中十分注意发挥隐性测试的作用。后来经同样检查，大部分学生能够做到言行一致，真正理解、执行《规范》，养成了良好习惯。

下面就隐性测试的作用、方式及有关问题进行具体分析，以资借鉴：

### 一、隐性测试的作用

1. 它可以对学生的道德行为习惯做出较为合理的评判，科学地检验养成教育的效果

相对传统的测评方式多是只凭印象或书面答卷甚至自我鉴定，不能全面、真实地反映学生的实际情况，隐性测试隐蔽地进行，其特点是在不为测试对象发觉、在他们不会有任何伪装的情况下进行的，使学生在在学习、游戏、劳动和各种文体活动以及师生、同学的交往中自然表现出自己的道德、行为与习惯。教师经过多次观察可以做出合理评定，并且可以及时把握阶段性的教育效果。

2. 它可以帮助教师发现问题，增强教育的针对性

目前的中小学生（尤其是中学生）很少能向老师袒露心扉。许多学生甚至包括班干部在如何对待老师的问题上建立起“统一战线”，教师要了解学生的真实情况极不容易。教师在主动与学生沟通的同时，通过隐性测试，可以及时了解学生中存在的问题，从而采取适当方法加以解决。

3. 它可以在养成教育中起到激励和制约的作用

教师对学生的养成教育，如果只是进行口头教育而不进行检查讲评，学生往往不会自觉地严格规范自己的行为。隐性测试的检查方式则能够使学生产生自我约束力，因为平时学生并不知道教师在什么时候对他们进行测试，只有在教师讲评时才会意识到。因此可促使学生平时时时注意保持对自己行为的约束，经常想着《规范》及学校是怎么要求的。这样遵守《规范》就会逐渐养成积极、自觉的行为习惯，即使在教师不在的情况下或是在校外，学生也能约束自己的行为。因此隐性测试有利于学生真正形成健康、文明的行为习惯。

### 二、隐性测试的方式

隐性测试有多种方式，常用的有以下4种：

#### 1. 现场测试

比如利用谈话测试学生的语言习惯和行为习惯，利用集会测试学生的守纪情况和仪表、集体观念、卫生习惯等。

#### 2. 记录测试

利用现代化的音像设备进行现场记录，在学生不注意的情况下记录他们的语言和行为表现，然后规定出几项指标进行测试。

#### 3. 专门专查性测试

如可以让测试对象单独完成一项任务，同时对他进行测试；也可根据已掌握的确凿情况对学生进行诚实测试。

#### 4. 假设条件测试

即设计一种容易使学生犯错误的环境，来检测养成教育的效果。

应用隐性测试应该注意以下几个问题：强调教师自身素质，发挥教师的表率作用。隐性测试必须与测后讲评结合起来，其作用要通过讲评来实现，在讲评中分析原因，提出要求。对小学生进行隐性测试的目的是通过讲评激发其自觉行动，不能根据测试结果过早给学生下“定论”，更不可做出“不可救药”的结论，以免挫伤学生的进取心。小学生尚没有正式形成自

己的道德观、道德行为习惯，教师应通过晓理、导行加上测试、讲评的方法促使学生形成初步的道德观念和文明、健康的行为习惯。隐性测试需经过精心策划后进行，必须强调其隐蔽性。万一学生发现其测试意图，测试也便失去了意义。隐性测试不宜频繁进行，应注意寻找恰当时机，结合集会、郊游、文体活动等进行为宜。

在养成教育中，要不断提高学生的理论认知水平，调动学生行为的内驱力，从而引导学生主动参与到养成教育中来，完成知、情、意、行的统一，养成良好的道德行为习惯，完善自身品德结构，形成健康人格。

## 十二

学生作为社会的一员，其成长过程即“社会化”的过程。脱离了人的社会化过程，人的思想、感情、行为习惯等就无法形成。“社会的人”是由一定的社会环境与个体之间的交往作用逐渐形成的。中学生日常行为的形成，主要是在家庭、社会、学校等环境中，由各种因素综合作用的结果。所以，要完成学生规范行为的指导、培养，必须建立家庭、社会、学校三者紧密联系、通力协作、相互配合的综合性立体网络。

有关研究表明：以学校为龙头，学校主动与家庭、社会相联系，从而建立起立体网络对学生进行日常行为指导，从而完成养成教育的模式较为合理。这是因为学校是专门的教育机构，有专业的教育工作者，能发挥“龙头”和协调作用。

学校为龙头的立体网络的内容和特点如下页表。

### 一、发挥学校内部各项教育的功能，做到互相有机配合

在这个网络中首先是要发挥学校的主导作用。学校内部各个环节要发挥自己独特的功能，并互相配合，促使学生良好行为习惯尽快形成。在教育中各部门及有关人员应做到分工明确，互相配合。

### 二、建立家长学校，对家庭教育进行指导

学校与家庭的配合重在“指导”二字，抓了家庭教育，学校教育就可以多个帮手，因此学校也必须抓家庭的养成教育。

一是学校对家长普及教育学、心理学，特别是普及养成教育的理论与经验。学校要针对家长的不同文化层次及教育水平，举办家庭教育讲座，如：“培养学生良好行为习惯的重要性”、“怎样为孩子创造良好的家庭教育环境”等；定期召开专题家长会，指导家长树立正确的教育思想，认识道德教育在个人成长中的重要作用；举办“家长咨询日”，为家长提供一些教育方法。

二是学校对家长要提出要求，请家长给孩子树立榜样。要告诉家长：无论家长有意无意，都必然起到榜样作用，不是正确的榜样，就是反面的榜样；而且这种榜样作用还往往是不可抗拒的，它是最直接、最经常、最深刻的教育。家长的言谈举止、行动坐卧都对学生起着耳濡目染、潜移默化的作用。家长必须注意自己的言行，时时处处给孩子做出好的榜样。凡是要求孩子做到的，家长必须做到。学校应该制订好家长标准，定期评选好家长。还要求家长给孩子创造一个良好的家庭环境，特别是创造一个良好的家庭氛围，为孩子创造良好的家风，给孩子一个温暖、和谐的精神环境，以利于孩子良好习惯的养成。

三是学校要给家长布置任务，让家长有计划、有目的地培养孩子的好

习惯，与学校教育同步发展。可以把《中小学生日常行为规范》印发给家长，要求家长用这个规范要求与检查孩子的言行。要根据规范和市教育局提出的礼仪要求，制订出家长对学生的评价表格，每人一张，每月一个重点内容，一个学期搞几次。实践证明，让家长评价孩子在家里的表现，这个方法有利于对孩子的养成教育。

有一位家长这样说：“我的孩子原来很胆小，在外边和生人从不说话，但在家里脾气却特别大，为了一点事就会大闹一顿。上学后，为他吃饭、做作业、睡觉我伤透了脑筋，总是哄着、捧着，做作业也得我在旁边陪着。就这样，他说不做就不做，说发脾气就发脾气。自从学校发了学生表现评价表以后，孩子明显地发生了变化，主动要求我将他每天的表现进行评价。变化最大的是做作业，从来不用我催了。”可见学校指导家庭教育的作用有多么大。

### 三、建立社会督导小组，主动与社会配合

在与社会的配合上，要强调“主动”二字。主动指的是主动配合、主动联系、创造条件，促使社会各界关心学校的养成教育。社会在养成教育的独特功能就是监督性，它可以使学生感到处处有人管，时时有人管，促使学生校内校外表现一个样，使良好的习惯尽快养成。

学校一定要发动社会力量，对学生在校外的表现给予督导。可以召集学校附近有关单位的领导会议，建立督导小组。督导的内容为文明礼貌、遵守秩序、爱护公物等。各单位领导对此项工作要重视，对学生校外表现要给予认真检查、监督和指导。如公共汽车队队长向全体司售人员布置了这项工作，售票员验票时对学生认真检查，严格要求，发现问题及时与学校联系。经过学校的教育，很快杜绝了个别学生坐车不购票的现象。

总之，养成教育的网络特点是：以学校为龙头，学校在养成教育中发挥主导作用；配合的方式是学校主动指导家庭教育，学校主动配合社会，调动社会积极因素，让各种途径发挥各自的功能，最终达到全社会都关心学生良好习惯的培养，形成全社会共同育人的一股强大合力。

## 第二章正确指导，矫正行为

—

对学生主动性不良行为进行科学管理，其实质就是从教育情境出发促使学生行为良性变化。主要体现在3个方面：纠正不良生活方式、习气和行为；改变待人处世态度，形成正确的倾向；继而提高学习的能力和独立生活能力。这3点可归结为一个词——“促进”。“促进”是对学生行为进行科学管理的最重要的内涵。“促进”是一种动态：从改变一个行为开始带动其它行为的改变。“促进”是一个系统：由学生原有的品德基础—教育情境中学生发生的不良行为—师生共同商量目标—学生理解、接受教师德育要求并学会新的良好的行为，以弱化不良行为。

二

出现一些不良行为是成长中的学生的正常现象，它自有形成的内外条件。行为矫治的关键在于怎样使外部条件（环境、教师、伙伴）能促动独立而复杂的学生主体，使静态的教育情境与动态的德育行为有机结合，从而形成多维的行为管理事实。这是一条科学的行为管理的途径。形成这条途径最重要的两个条件：真正做到情境与行为结合，唯有这种结合，才能使师生各自的主客观条件相互契合；教师具有良好的育人性格和育人能力。教师应是世上最具奉献意识倾向和最富情感的人。他对学生最热情、最有同情心和人道精神，最富有敏感性（极易发现学生需要）。他最懂得移情作用（人与人之间的心理过程），借以将个人的目标与情感跟他人的目标和情感暂时联系起来，使他们通过面对面的情境，情感上彼此融为一体。由此可见，移情作用是沟通，是使接受者感到认可，得到理解和成功。他最重要的能力是以自己良好的人格和行为作楷模，运用强化手段，依靠自我教育，促使学生形成新行为品质。

有效的行为矫治方法，一般说来必须具备情境性、双向性和积极性。行为是在一定的情境中发生的，它总有行为前提（行为发生的条件与原因），也总有它的内在动机和动因。其相应的矫治方法是努力弄清学生行为的真正前提，同时要摸清学生不良行为的内在动机和产生这个动机的历史原因，为晓之以理打下基础。双向性是指科学行为管理和矫治所具有的民主性和互动性。每当学生有不良行为时，教育者应与学生一起分析其产生的原因，帮助学生认识自我，改变产生不良行为的环境（社会条件），然后共同商量改正办法。当社会条件变了，学生态度变了，他所具有的不良性格心理也会随着改变，他原先的需要层次及与需要相关的不良行为也会改变。师生之间具有互动性，为客观存在的情境打下了基础。

行为管理者经常要记住：你所教的学生是一些需要促进的人，而不是完人。

作为存在于行为情境与良好行为结果之间的中介，科学的行为管理不但可以使学生不断得到成功的体验，减少心灵创伤，从而培养更多合格人才，而且也意味着教育投资效益的提高和社会资源的节约。

三

有人将“行为问题儿童”分为5类：品德障碍儿童；焦虑退缩儿童；不成熟儿童；社会性违法儿童（在小集体内适应良好，但是与大社会之间存在矛盾）；具有不良习惯的儿童。

从有助于对问题儿童的识别、区分与针对性教育出发，可依据不同条件进行不同的分类：

#### 一、按问题行为的目标指向划分

退缩型问题儿童。他们一般情绪低落、胆小怕事，在学习与集体活动中自暴自弃，个性发展受阻，并影响集体的和谐发展。这类问题儿童，女孩多于男孩，农村多于城市。攻击型问题儿童。其行为目标主要指向他人或周围的环境，前者如打人骂人，做污辱人的恶作剧等；后者如因发泄不满和不正当的自我表现而破坏公物，故意喧闹等。

#### 二、按问题行为的性质与发展程度划分

违纪型问题儿童。经常违反学校组织纪律，“大错误不犯，小错误不断”的学生即属于这一类。违法型问题儿童。如小偷小摸和参与赌博或流氓活动的儿童。犯罪型问题儿童。如学生流氓团伙的骨干分子和有计划地实施盗窃、诈骗、抢劫、奸淫幼女的少年儿童。变态型问题儿童。这里的“变态”指心理变态，即在认知、情感、意志、智力、人格等方面表现出的行为异常。

#### 三、按行为人的文化水平划分

愚昧型问题儿童。多是文盲、半文盲的农村少年儿童，他们缺乏文化教养，但接受了传统文化中的落后面，因而多发生愚昧型问题行为。智力型问题儿童。这类儿童客观存在过教育，会讲大道理，但不付诸行动，善于钻规章制度与法律的空子去干不正当的事情。

#### 四、按行为人的家庭状况划分

破损家庭的问题儿童。如父母离异家庭、单亲家庭等，因失去应有的家庭教育与家庭温暖而沦为问题儿童。问题家庭的问题儿童。问题家庭，即家庭的主要成员是违法犯罪者，或从事不正当职业者、从事非法活动者，因家庭环境的不良影响而造成的问题儿童。健康家庭的问题儿童。

判定儿童问题行为与问题儿童应体现辩证唯物主义与历史唯物主义的观点：掌握儿童身心发展规律，把握儿童不同时期发展的年龄特点；具体分析行为发生的环境与背景，认识其偶然性与必然性、偶发性与经常性、被动性与主动性之间的差异；把儿童的发展放在一定时代的政治、经济和文化发展的背景上去思考。

判定问题行为与问题儿童的困难在于：问题行为与正常行为之间、问题儿童与正常儿童之间似乎并没有什么明显的界限。因为从表现形态上判断，可以说几乎所有的儿童都曾经有过问题行为。儿童在试图自立地迈向“社会化”的进程中，每一步都像初学走路的幼儿，成人看来是那么不成熟、不规范、成问题，但他们的每一步都是发展过程中必要的行进。儿童是社会的新生儿，他们要接触社会、适应社会，就难免有不适应的时候，表现在心理上，是心理冲突；表现在行为上，是各种各样不成熟不稳定的非常态现象。因此，从广义上讲，儿童的问题行为总是存在的。只有对儿童的行为进行辩证的分析，才能对其行为性质做出有利于教育的正确判断。

从“差”的角度考察学生的行为（“差”是关于不良的、不妥的、有缺陷的、坏的行为的综合概念），问题行为是一个在定性定量研究中都更为贴切的概念。学生的问题行为指的是学生因为某种原因而出现的阻碍教师或班集体或其它媒介发挥有效的教育、教学的作用，同时也阻碍学生个体自身的身心发展的行为。问题行为范围的界定有大有小。概念表达不一，但它们都揭示了问题行为的几个本质特征：

（1）问题行为是在青少年社会化过程中产生的不良行为。社会化是个体和社会环境相互作用的过程，在社会化过程中个体心理是在各种社会因素影响下发生、发展和变化着的。问题行为是个体的内在矛盾与外部社会环境中某些消极因素相适应而产生的，具有问题行为的个体心理与外部环境处在一种失衡状态。

（2）问题行为阻碍着青少年身心健康的发展。问题行为的产生反映着个体的心理难以和外部环境保持平衡，必将影响人的身心健康，如自卑、焦虑、紧张等情绪性问题行为发展下去就可能导致神经质精神抑郁症等心理疾病和变态人格；而那种攻击型的打架骂人、粗暴无礼，发展下去就有可能成为违法犯罪。

（3）问题行为在青少年中较为普遍。大部分青少年在学习生活过程中总有一定程度的问题行为。如由于社会涉交不适应或学习困难的烦恼、面对失败的挫折等而产生的情绪性问题行为。问题行为造成教育和教学作用的减效和失效，造成学生发展的滞缓、停顿或倒退；还横向地干扰他人，造成教育和教学上的种种麻烦。问题行为因为划分角度的不同而有多种分类。

第一种分类因袭了“双优生”和“双差生”。这对概念的观察角度即根据学生在教育或教学中的行为表现，将问题行为区分为学习上的和品德上的。学生因学习态度、学习自觉性、学习方法、学习习惯、学习的知识基础和智力发展水平等不同条件因素导致的学业问题统属学习上的问题行为；学生因道德知识、道德判断、道德信念、道德情感、道德意志、道德行为、价值观、人生观和世界观等导致的思想品德问题统属品德上的问题行为。必须注意，“德智”这两方面并没有涵盖问题行为的全部，譬如怪异、孤癖，譬如父母离婚、迁居转学、性发育对学生行为的影响，均不是上述两者所能说明的。

第二种分类是从观察者尤其是教师的观察角度来划分问题行为的。将那些表现特征明显而易观察到的问题行为称为显性问题行为；反之，将那些表现特征隐匿、难以观察到的问题行为称为隐性问题行为。实际的情况通常是：比之隐性问题行为，教师们不仅易于对显性问题行为引起注意，且多将显性问题行为看得比隐性问题行为更为严重。这缘于显性问题行为更具有如前所述的横向干扰性。但从阻碍学生个体身心发展的角度看，隐性问题行为很可能比显性问题行为更为严重而应受到重视。顺便说一句，优秀教师往往在隐性问题行为的观察力上高人一等。

若视问题行为是心理学者所讲的心理适应问题，则有第三种包括3类的问题行为的划分。第一类是性格问题。性格问题多少有点神经质的特征，并常常伴有退缩行为，较多焦虑，总是努力回避那种引起可能招致自己受到批评、嘲笑、抛弃等伤害的处境，有些逃学、出走行为即属于这种情况。第二类是行为问题。行为问题是由那些粗暴地扰乱别人，而事实上也就是由反对别人管束的行为组成，这是敌对的、攻击性的、破坏性的和不服从的行为。

有时还包括犯罪行为和心理病态。由于有不少家长视独生子女为“小皇帝”或“小公主”，独生子女至少在家庭中的行为问题呈上升趋势。第三类情绪问题是社交不成熟。这可以看做是生理成熟和社会化过程中的产物。

关于第三种分类，仍有几点说明：第一，3种类型的表现特征不是截然不同的，而是有某些重叠。这不足以奇怪，却给鉴别学生的问题行为属于哪一类带来一定困难，导致因判断失误而使我们给予学生的指导与帮助减少甚至失去应有的针对性。第二，“正常学生”与“问题行为学生”之间并没有绝对的界限，换言之，或许每个学生都有这样那样的问题行为，只在于不同的类别和不同轻重的程度而已，正如每个学生都有其正常的一面一样。第三，依据心理学者追踪调查的结论，我们不应依据学生现有的问题行为对他们的将来下预言。

此外，林格伦将问题行为分为行为问题、性格问题和情绪问题及社交不成熟。日本心理学家古泽赖雄把问题行为分为五类：神经性行为、人格问题行为、智力活动行为、精神病行为、社会性行为。我国学者左其沛将问题行为分为过失型、品德不良型、攻击型和压抑型四种。这些分类是不相同的。南京师大教育系李晕老师根据问题行为产生的内在机制将问题行为分为品德性问题行为和心理性问题行为（即情绪性问题行为）。前者指那些违反社会道德要求，给学生自己或集体带来损害的行为（如偷窃、欺骗、破坏公物、不遵守纪律等）；后者指由于心理方面的原因，个体和社会心理失衡带来的行为（如退缩、抑郁、对抗、自卑、自负等）。这种分法尽管简单，但由于我们研究问题行为的目的在于它的预防和转化，促进青少年身心健康地发展，因而这样的分类有利于教育者更好地把握、纠正问题行为。而前面的几种不同分类，都可以看成是在这种分类基础上的子分类。学校里教师关于学生问题行为的反应、原因及后果也是值得深究的问题。教师的问题行为反应有：

- (1) 不关心；
- (2) 当成“偶发事件”或“突发事件”做应急处置；
- (3) 移交班主任；
- (4) 推卸给学生家长；
- (5) 上交；
- (6) 认真处理。

不同反应的背后有多种原因，如态度上的厌烦使得教师不想关心；如经验的匮乏使得教师发现不了问题行为；如知识的困窘使得教师不懂得如何处理；如观点的差异使得教师或许认为处理问题行为并非是自己的责任，或认为由更有经验更有影响力的人来接管将比自己处理更有利，等等。不管出于何种原因，消极或粗暴地处理学生的问题行为对教师自身而言总是潜伏着种种不利的。首先，危及教师的形象，教师的熟视无睹、严厉训斥或束手无策的反应只能增加教师的无能感并降低教师的威信；其次，妨碍教师去追究问题行为的本质及寻找相应的较为合理的处置方式；第三，问题行为依然存在或更加严重，并且仍为教师所无法回避。以上3点构成一个结果，就是阻碍教师的教育和教学工作。此外，我们还可以毫不夸张地说，许多学生的问题行为的产生和加重是由于学校的影响，甚至是教师本身行为的影响。

基于以上论述，我们列出下述3种观点，它们代表着对于“差生”与问题行为之间关系的3种理解。

第一种观点认定问题行为非“差生”莫属，且“差生”越差则问题行为越多。这种观点虽然经不住理论的分析，但在部分教师的观念上有市场。

第二种观点似较为温和较为辩证，也较为为大多数人所接受。它认为问题行为虽不独为“差生”所有，但的确是越差则问题行为越多，越优则问题行为越少。

第三种观点可能更合乎实情，即认为“差生”自然是有较多的问题行为，但“优生”与问题行为之间也不无关系。

不管上述关于问题行为的论述是否近乎科学、近乎全面，有一点毋庸置疑，即问题行为长期以来处于缺少认真研究、更缺乏科学管理的状态。“差生”概念虽然是一个障碍，但并不是唯一的障碍。应该重视对学生问题行为的研究，应该重视关于如何处理学生问题行为工作的管理和领导。

## 五

### 一、心理学依据

一是儿童心理发展的理论；二是儿童发展各阶段的心理特点、年龄特点。儿童心理发展要经历很长的过程，不同年龄阶段的儿童在生理机能、心理发展水平、认识能力与行为控制能力方面表现出不同的特点。以始发问题行为最多的初中生为例，这个阶段为十二三岁至十五六岁，此时正处于人生发育的第二个高峰期，是人的一生发展中动态性、可塑性最大的阶段。处于该阶段的中学生其情绪不稳定，再由于缺乏经验或现实条件限制，行为易受挫。如果克服心理冲突，解除困扰，就可能发展为健全的人格；如果“自我迷失”，就会发展为品德不良、人格有缺陷的人；三是儿童心理各方发展规律，尤其是儿童的思维、情感、意志、性格、兴趣、需要和动机等方面的发展规律。揭示以上各个方面的规律，把握儿童各个发展阶段正常身心特征与异常身心特征的界限，是判定行为性质的重要理论依据。

### 二、社会学依据

从社会学基本观点来判定儿童行为的正常与否，主要看儿童发展的社会化程度。而“社会化”概念，往往因社会价值观不同而不同，对同一个行为，不同的社会制度往往有不同性质的判定，即使是同一个社会，不同历史时期往往也会有不同的评价。以社会主义精神文明为依据，具体说应包括以下几个方面：一是社会公共秩序的基本要求；二是社会伦理道德的基本要求；三是社会主义法律的基本要求。凡违犯上述规章制度、条例、法令以及违反社会公德的行为，都应视为问题行为。

### 三、教育学依据

首先是教育方针的要求和中小学教育目标的要求，还有《中学生守则》《小学生守则》和《中小学生日常行为规范》的基本要求。凡违背上述教育要求的行为均属于问题行为。

### 四、文化学依据

一是看民族文化背景。有的行为，一个民族认为是正常的，而在另一个民族则是不允许的。二是看区域文化背景。由于传统文化的积淀，在一些地区的民俗文化中，有些行为是被认可的，而在另一地区则会遭到非议。三是看科技文化背景。在进入20世纪90年代以后，应该从提倡与鼓励科技文化的传播出发，以新的科学观、发展观看问题，分清人类行为演变中进化与堕落的界限和多元化与变态的界限，鼓励科学行为，反对愚昧落后的反科学的

行为。

以上 4 个方面的依据应视为一个整体，在判定操作上应全面地加以分析。

(1) 判定问题行为的参照点。一是以儿童各个阶段年龄特征中的行为特征为参照点，看判定对象与正常行为有何区别；二是以各类问题行为的典型特征为参照点看判定对象与问题行为是否有相似之处；三是以变态心理及其变态行为的特征为参照点，看判定对象发生的原因与行为的目标指向；四是以违法犯罪行为的特点为参照点，看非正常行为发展的程度及性质的归类。

(2) 判定问题行为的实践方法。就共性的方法而言，一是常规管理方面的观察与调查统计，看问题行为出现的情景、频率与类型；二是搜集社会、家长、各科教师、同学相互之间对儿童问题行为的反映，看问题行为出现的征兆、环境特点、表现形态；三是运用有关的规章、制度、条例、守则、规范去进行鉴别，看行为“出轨”的程度；四是对某些难以判定的问题行为进行分析讨论，特别是注意不同年龄阶段儿童在生理机能、心理水平、认识能力和行为控制方面的不同特点，区分儿童问题行为出现的程度差异。要把那些暂时的、偶然的、经过教育后能及时矫正的行为排除在问题行为以外，还要注意问题行为与犯罪行为、变态行为的区别与联系。

## 六

目前，许多学校由于对学生的管理、控制多于引导，指责多于鼓励，批评多于表扬，挖苦多于激情，致使很多学生受到极大的压抑，不利于他们的发展。因此，要恰当地运用激励的方式，进行激情鼓励，促进学生成功、成长、成才，培养他们健全的人格。激励可以分以下几种形式：

### 一、目标激励

每个人都有获取成功的愿望和需求，但只有想到或看到自己有可能成功时，人才会去为之而努力奋斗。教师应帮助学生确定成功的目标，并激励他们为达到目标拼搏奋斗，但要面对现实定目标，起点要现实而准确，使学生经过自己的努力能够达到目标。学生成功一次，心理上就得到一次鼓励，这样下去，就较容易培养学生奋斗不息的人格特点。

### 二、暗示激励

即采取暗示的方法鼓舞、激发学生奋进。其特点在于通过间接含蓄的暗示，促使学生思考领悟，奋发向上。教师往往用比喻、暗示的方法把对学生的期望、鼓励和赞许传递给他们，达到促使学生奋进的目的。这有利于培养学生积极、乐观、开朗的人格。

### 三、情感激励

即通过创设有意义的情境和组织有意义的活动，对学生进行熏陶、感化，激发其奋进，促进学生良好人格的形成和发展。其特点是置学生于具体、生动、形象、直观、可感的情境之中，使学生在情境中进入一定的角色，不知不觉地达到激志、陶情的目的。运用情感激励，师生必须建立真挚的感情，利用情境教学，组织活动，创设情境，促使学生的道德情感不断深化为道德习惯。

### 四、谈心激励

即教师和学生面对面谈话，摆事实，讲道理，指方向。教师要善于诱导、引导、疏导、开导学生挖掘其自身内部机制的新动力，消除其内心的压抑感。

教师对学生要多鼓励，多打气，多提神，多找闪光点、进步点、成功点。谈心应该在亲切关怀的扭转中进行，要如和风细雨一样浇灌学生的心田，让学生感到温暖。教师要在谈心中进行鼓励，要了解学生的思想感情；要在谈心中有的放矢地进行教育工作，在教育的过程中和学生交流感情。

### 五、道德激励

即道德上的激发和鼓舞作用，主要是通过道德准则和规范的教育，通过道德典型人物和先进事迹的宣传，通过对高尚道德行为的赞扬，来激发学生的信念和情感，鼓舞学生在道德上的修养进取心。教师可通过专题演讲会、事迹报告会、师生对话会、榜样表彰会等多种活动，来激励学生自觉地按照一定的道德准则和规范形成自己的道德意识，支配自己的道德行为。

总之，激励教育可以根据不同的方式灵活运用。激励本身就显示了一种教师对学生的爱心，也正是通过这种“爱”的输入，激发了学生对世界的爱。多种激励方法的采取可以促使学生产生积极乐观、友爱诚实、严于律己、崇尚真善美的良好人格。对于正处在成长期的青少年来说，严格要求和激励相结合，的确是一种塑造良好人格的好方法。

## 七

班主任要做好工作，激励方式的运用是必不可少的。在激励的实施过程中，由于班主任所选择的外部诱因是丰富多彩的，因而激励的方式是多种多样的，强化激励便是其中的一种。强化激励是指教师通过对学生反复施加肯定或否定的某种影响，从而诱导其发扬优点、改正缺点的一种教育活动。在具体运用上，就是教师通过期望和预防、赞许和反对、表扬和批评、奖励和惩罚等手段来对学生进行思想教育。

中学生处于半幼稚、半成熟阶段，他们的思想行为很不稳定、易变化，因此，正确的思想行为只有在连续不断强化的基础上，才能逐步形成和巩固。这在客观上要求教师一方面要对学生加强正面强化，即教师要经常性地运用期望、赞许、表扬、奖励等形式，及时肯定学生已经初步形成的正确思想行为，以促使其巩固；另一方面要对学生施加负面强化，即教师通过预防、反对、批评、惩罚等形式，及时地否定学生的错误的思想和行为，并促使其改正。

运用强化激励方式，要求教师特别注意以下几个方面：

### 一、坚持正负强化相结合，以正强化为主

这是“以正面教育为主”的教育原则的具体要求。中学生大部分是在抚爱和赞扬中长大的，如果在学校他们听到看到的多是教师的否定评价渐渐就会失去上进心而变得灰心丧气，甚至对学校、老师产生厌恶和恐惧感，使教育难以奏效。这是强化教育应尽力避免的。事实上，教育工作的最终目标是塑一代新人，而不是找毛病、挑不是，去惩治学生。因此，教师要善于发现学生中的“真善美”并及时予以肯定，以此激发他们的上进心。正强化的目的是鼓励、促进，负强化的目的是制止和希望，两者都给学生一定的“刺激”，使学生得到某种心理满足，从而激起热情和干劲，这便是运用强化激励的目的所在。

### 二、掌握好“刺激度”

强化激励是教师通过一定手段（激励诱因）去刺激学生的需要，促使学生产生动机，导之以行的活动。这里“刺激度”的适时、适度尤为重要。度

不及，学生的满足感不强，积极性难以全部诱发。度过及，导致“两极”产生，即正强化过及——学生飘飘然，易产生骄傲情绪，甚至忘乎所以；负强化过及——学生难接受，垂头丧气，失去信心，或者产生“逆反心理”、“对立情绪”。

把握好“刺激度”，首先是要求教师把握住强化激励的时机，做到恰到好处。实践证明，一般正强化要“趁热打铁”，促使学生保持高昂的热情；负强化则宜先作适当的“冷处理”，以减弱学生的冲动情绪，经说服教育后再给予处理。其次是要求教师要做到恰如其分，就是激励形式的程度要与学生的实际相符，不拔高，不降低。人无完人，人也均有“闪光点”，所以教师对优秀生、后进生应一视同仁，不管运用何种激励形式，均要使学生口服心服。

### 三、要制订测评学生的科学标准

不论正负强化，都必须事先制订合理、严格、明确的标准。这样，一方面能给学生个体和集体以导向作用，使他们自觉地对照标准，按要求去努力；另一方面，在奖励、处罚时，可以做到有章可循，有“法”可依。如“三好学生”采用“达标”方法评选，使定性的方法与定量的方法相结合，更全面、客观、公平地反映学生实际，避免教师凭主观印象、个人感情行事，使教育更富有实际效果。

### 四、使学生明白道理

在强化激励过程中，教师只有讲明了“为什么”，学生才能“明事理，辨是非”，既提高认识水平，又获得“做人法则”。所以，教育不能仅仅停留在学生“知其然，不知其所以然”上。一般情况下，正强化能直接指出教师期待的行为是什么，学生应该干什么。这样，即使有时教师不伴随说理，正强化指向的目标学生也是清楚的。但负强化则不同，在实施过程中，如果教师不说清道理，讲清利害，它就只能告诉学生不能干什么，而很少提供给学生应该干什么的信息。这无疑是不利于学生健康成长的。

## 八

心理辅导是近几十年来发展起来的，目的是面向全体学生，充分发挥学生的潜能，提高学生的心理素质或改善学生的心理状况。

由于传统的家庭教育与学校教育比较注重学生的学业，忽视学生心理健康的教育，导致不少学生在性格、适应性和心理调节等素质上存在不足，并在不同程度上影响到学生的学习、适应、交往等方面，严重的会引起反社会行为、犯罪、自杀等后果。所以针对不同层次的学生进行适合其心理特点的心理辅导已成为大势所趋。

在当今变化竞争剧烈的社会环境中，由于社会生活节奏的加快，社会刺激的复杂化，生活观念的改变，加上学生自身发育的区别，导致不少学生在学习与娱乐、交往与适应、挫折与失败、情绪控制、性成熟等问题上不能正确处理，由此引发出一系列问题行为，影响学生的心理健康发展。因此，心理辅导对于改进学生的心理健康水平，增强适应能力，发掘学生潜能，提高教育水平都具有非常重要的现实意义。

从辅导的内容来讲，针对学习的心理辅导可包括：学习兴趣、学习观念、学习能力、学习习惯与方法、学校环境适应、升学辅导和特殊儿童辅导等；而针对生活方面的辅导则包括：情绪、社交、消费、休闲、青春期性问题辅

导以及危机辅导等方面。

辅导是持续教育的过程，是与教学活动并列的两大系统工程之一。辅导是为了使学生成为具有真才实学、心理健全的人。心理辅导是面向全体学生的，是为了使学生的心理水平有一个普遍的提高，但又联系实际、因人而异地采取对策。在辅导的过程中，预防比治疗有着更为重要的意义，治疗是针对心理不健全者实施的，需付出相当大的努力，而预防工作是节省劳动、减轻工作压力的最佳方法。

心理辅导以人格发展为重点和最终目的。在学生的身心发展过程中，人格的发展是尤为重要的，它统率着学生的学习习惯、处事方式、行为特点。人格发展的好坏，直接关系到一个孩子的一生，是学生成长中比学业成绩更为重要的部分。良好的人格特征可以弥补学生其他方面的不足，特别是良好的性格特点的作用更为明显。

培养学生良好的性格，健全学生的人格是心理辅导的主要任务。心理辅导强调民主的教育精神，通过促进学生的互助，增强其适应性，改进学生的心理状况，以学生能助人和自动为目的。心理辅导结合时代精神和社会实际，帮助学生分析社会问题，提高学生分析问题的能力，培养他们的适应性，并为促进社会发展而努力。

心理辅导有两种模式，一种面向全体学生，是使学生普遍在原有的基础上提高心理健康水平，挖掘潜能；另一种是面向部分心理健康水平低于正常水平的学生。

心理辅导有利于学生克服不良行为习惯，深入到青少年的内心世界，对于增进青少年心理健康，培养健全的人格具有重要作用。

## 九

行为思维训练与德育工作有着密切的关系。通常，行为指人与环境的相互作用过程。行为思维则是一种以人与环境的具体操作过程中为介的思维，这是一种以外部行为抽象为特色的，与具体感情活动交织在一起的思维。这种思维由实在行为印入感官，发生心灵的各种情感和作用，不断记忆和想象再现印迹。

在中小學生这一年龄段，行为思维具有重要意义：它使行为在频繁活动中固定下来，形成某种“人格”及“模式”。这种“人格”及“模式”进一步发展，便形成“独立性”、“合理性”。《中国教育改革和发展纲要》第28条强调：“对中小學生还要注重进行文明行为的养成教育。”养成训练即以外部环境及具体操作行为为中介，使学生在长期的受教育过程中经过反复感知、迁移、上升，从而获得自己的“独立性”，使训练内化为对象的自身素质。可见，行为思维训练是对青少年进行德育的基本手段。

优化行为思维训练的设计有个别训练、集体训练及两者结合的综合训练等。在实践中探索行为思维训练方案时常借助以下几种模式：

### 一、师生交往模式

主要通过口头言语的传递，但也经常借助表情等其他方式。这种交往有师生间单向、师生双向、师生间多向及师与生群体及个体交往的模式等等。

### 二、控制论模式

在明确目标，预设方案的基础上，做好施控、受控个人和群体的不断反馈评估，随动态信息的演变进行修正。

### 三、功利流向模式

行为思维训练要使对象想象到未来情境，并在操作实践中流向目标。训练方案要体现出某些功利，以激发对象活力。

### 四、整体与系统模式

教师对个别同学的训练还应纳入班级群体的系统行为训练中，并使之成为其中的某个环节。

行为思维训练中的心理疏导也十分重要。在改革开放的新环境中，随着信息传播手段的更新，竞争意识的增强，由各个渠道输入青少年头脑的信息量与日俱增，而他们的信息加工探索能力有限，行为思维极易浑沌，并产生不同程度的“心理困扰”。所以，我们切不可把心理障碍如焦虑症、抑郁症、多疑症等，特别是青春期心理“困扰”误认为是“思想问题”、“品德问题”。因此，教师在进行行为思维训练时要充分考虑青少年心理潜在的问题，设计克服他们出现的心理障碍的方法，解析“情结”，改善其行为思维，以提高训练效率，达到教育目的。

总之，教育工作者应当自觉地运用行为思维训练这一德育手段，做好“情结”疏导，使德育逐渐由经验型、探索型向科学型发展。

俗话说“习惯成自然”，用它来概括行为思维训练对人格培养的意义很合适。但行为思维训练的进行要领先心理疏导，因为缺乏疏导的行为思维训练就容易成为强制，而强制手段最容易使受教育者产生压抑感，从而产生逆反心理，进而抵触。所以只有二者相结合的方法对人格培养才能有效。

十

小学低年级学生的道德行为控制是外在的控制，而不是出于真正良好的道德行为动机，即理解他人、为他人着想。一般来说，小学生尤其是低年级小学生在道德行为的控制上有以下特点：

#### 一、道德准则是由外来的命令和压力所构成

小学低年级学生在学校活动中，道德行为一部分是以对“权力、威严”的服从而完成的。他们对好坏善恶的定义以是否“服从”来判断。他们不懂得道德规范是怎样产生的，把老师的话绝对化。老师说这样做好，就认为是好；说那样做不好，就认为是不好，是坏的。因此，小学生在活动中处处听老师的，表现为老师要他干什么就干什么，并且非干不可，不管其他人怎样说。

#### 二、小学生的行为动机在于避罚求赏

小学低年级学生的道德行为还有一部分是因想逃避惩罚和求得某种奖赏而完成的。有的学生对惩罚感到和被嫌弃的事物一样而害怕，对受到重要人物（如老师）的嘉奖感到特别满足，有时为了满足受到奖赏的欲望，宁可舍弃其他自身欲望，如把自己用来买零食的钱交给老师并说是自己捡来的。

针对小学生道德发展水准所停留的阶段，我们在教育上就要顺应其特性，并把握和利用它，使学生保持这种良好的状态，并在正确的引导下慢慢培养成良好的道德行为习惯，促进小学生自身道德认识的发展进程。在教育思想和方法上要特别注意以下几点：

#### 一、以身作则，说话算数

小学低年级学生把老师看得十分神圣，认为老师跟其他人不一样，是最了不起的什么都懂的人，因此也什么都听老师的。这时候老师应特别注意自

己的言行，在各方面都要以身作则，在学生中保持良好的“权威”状态。说话要算数，不管是提出某项要求还是要奖励或惩罚，决不能食言，哪怕一次也不行。

## 二、严格要求，加强训练

小学低年级学生把各项道德规范都说成是“老师说的”，那老师就干脆来个以身作则，对各种行为道德要求都要全面了解，如对《小学生日常行为规范》等要逐条理解、熟记，在平时的教育活动中，严格要求学生遵守，并保持一贯性，使学生觉得一刻也不能马虎对待。通过长期严格的训练，学生就会自然而然地养成良好的道德行为品质。

## 三、及时奖励，正面诱导

小学低年级学生要求得到老师的亲切待遇，有些行为明显表现出避罚求赏的心理。如他们做了好事希望老师看见，有的学生还特意在老师面前做好事；如果做错了什么，又最怕老师看见。因此，老师应做到对学生好的行为及时予以奖励，并鼓励他们继续坚持下去；对学生差的行为及时指出，帮助改正。同时，老师对学生的奖励应实事求是地进行，防止学生一味求表扬而弄虚作假。要正面诱导，使学生慢慢通过自己的行为认识到自觉遵守各项道德准则就是好的行为，就会受到人们的赞扬。如果学生从小在正面教育下坚持训练道德行为，那么必将推进自律的发展。

## 十一

自我挫败行为是一种由忧虑心理引起的消极的自我心理防卫现象。其特征是：遇事不能冷静对待，对困难估计过高，遇到失败容易气馁，怨天尤人，过分自责，对自身的一切和将来过分关注和忧虑。

自我挫败的行为，普遍存在于青少年学生中，只是程度不同，它挫败人的意志和锐气，若不及时治疗会严重阻碍学生生理和心理的健康发展。严重者可使人精神不振，导致身心疾病。帮助学生消除自我挫败心态，可从以下几个方面入手：

### 一、教育学生要正视现实

青少年时期是“梦幻的年代”，大部分孩子都带着梦幻的色彩编织自己的前途，把未来想得太美好，而在现实中碰壁又不可避免，由于心理上的无准备和年少能力欠缺，往往容易被打击得晕头转向，容易丧失奋斗、追求的勇气。我们要教育青少年培养冷静思考的能力，善于面对现实，不总生活在狂热的幻想里。这对于他们正确把握自己，培养坚韧冷静的性格，努力追求成功都是十分关键的。

### 二、教育学生正视自己

一些青少年由于缺乏正视自己的能力，缺少对自己各方面的认识和把握，特别容易沉迷于暂时的面前的环境，不可能对未来做出合理切实的把握，从而不能做出适合于自己发展的决定。

### 三、引导学生积极投身于实践

教师应积极引导学生投身于实践活动，激励学生想方设法地干好某件有益的事，从而摆脱那种挫败人意志和锐气的忧虑心理，培养他们的实干精神，在实干中改变他们的精神状态，克服他们总喜欢幻想的毛病，激发起努力上进的力量，让他们看见实干的力量及其在成功中必不可少的作用。

### 四、开展丰富多彩的活动

组织学生开展各种户外活动，使他们体验其中的欢乐和成功的喜悦，充分感受生活和劳动创造给人们带来的欢乐，培养学生踏实肯干、热爱生活的情感。

#### 五、教育学生热心帮助别人

让学生在群体中互相帮助，因为同龄人之间的交往最容易完成自我教育。密切同学之间的联系，热心为别人排忧解难，倾听同学的心声，在关心、帮助别人的同时，学生也便进行了生动的对照，正视自己和周围，也要纠正自己对自身的一切和将来过分关注的弊病，从而消除和克服自我挫败的心理。

现代家庭对子女的不良教育方式也是许多学生心理挫败感的来源。现在的许多父母把对子女的爱心几乎整个地集中在满足子女各种各样的物质生活和多受委屈上，甚至作毫无原则的迁就、宽容和袒护。这种家庭的溺爱和宽容，造成许多孩子缺少谦让、互助、服从、忍耐、尊老爱幼的品性，使他们不履行家庭内外的义务，导致他们个人主义膨胀、利己主义、自由主义严重等不良倾向；同时也造成孩子感情脆弱，心灵承受能力低下，经不起大的挫折和对社会的应变能力差，容易使孩子养成刁蛮任性、感情脆弱的不良人格。所以改变父母的不良教育方式也是纠正学生挫败心态的重要一环。

## 十二

在实际工作中，有一类差生常常令班主任“头疼”。他们不怕管、不怕压、不听劝、不受“贿”，软硬不吃。“认知失调法”是专治这类“患者”的科学配方。

“认知失调”是由美国社会心理学家费斯廷格提出并形成的一套理论。这一理论认为，心理平衡是人类的需要，但是人们在现实生活中总是经历着种种打破人们心理平衡的事件，于是人们的心灵永远处在平衡的打破和平衡化的矛盾过程中，人们的心理潜能因为寻求态度与行为之间的一致而被激发。如果人们在某一习惯状态下行动，他们将试图使自己的态度和行为之间是一致的；如果人们相信自己持有某种态度，那么，他们就会试图行动或解释行动，使其与他们的态度一致。费斯廷格还进一步指出，为了减轻矛盾，人们可能改变其态度，使之符合新的已习惯的行为。比如，一位品德差生在学校生活中形成了某种习惯的看法和行为，班主任对他采取抛弃的态度，他也对班主任采取对抗的行动。但是一位新班主任对他采用了与之通常感受到的完全不同的友善态度，那么，这位差生便会产生认识失调，产生心理矛盾。为了解决这一矛盾，便要想方设法对此做出解释，以保持心理平衡。他可以认为“这位班主任是装模作样笼络人心”，从而达到心理平衡；他也可能开始怀疑自己过去形成的对班主任的“定论”。如果该班主任继续对他施以友善的行动，那么这位差生可能完全动摇对班主任的偏见，从而在态度上、行为上实现新的心理平衡。这就是认知失调和平衡化的过程。

费斯廷格的理论为许多实验所证实，具有可靠的理论依据与心理实验依据。实际上，在我国的教育实践过程中，人们早已不自觉地运用认知失调的原理在转化差生了。“冷处理”的方法即属此类。所谓“冷处理”不是不处理，而是暂时“不闻不问”，引起差生的疑虑和不安，产生认知失调，接着进行引导以使差生达到新的心理平衡，从而改变态度与行为。可见，运用认知失调法转化品德差生的意义是客观存在的。

班主任利用认知失调法转化品德差生，道德必须借助一些具体的便于操作的方法。这些方法大致包括3类：

#### 一、认识与认识之间的不协调

例如，某品德差生在不良的社会心理影响下形成了“人都是虚伪的”的观点，班主任就要想方设法，尤其是通过榜样示范使之产生“并不是每个人都是虚伪的”的新认识。这样，两种认识势必引发品德差生的疑虑和困惑，这便营造了良好的教育契机。

#### 二、认识与行为之间的不协调

例如，某品德差生与某优生争吵斗殴被老师发现，按照差生的“常规”认识，自己必先受到班主任的呵斥。但班主任却一反“常规”，不是先下定论，而是耐心细致地了解情况，酌情秉公处置，以理服人。这种“常规”认识与班主任行为之间的“反差”，必然导致品德差生对自己的“确认”有所怀疑。

#### 三、行为与行为之间的不协调

例如，某差生一贯不守纪律，但是某节自习课，班主任却把维持课堂纪律的重任托付给他。不守纪律与督促别人遵守纪律的两种行为是矛盾的，它会促使差生产生心理震荡。教师及时把握住这一时机，便可能打开转化品德差生的突破口。

运用认知失调法转化品德差生是一项技术性较强的教育策略，它还要求班主任在实际工作中注意以下几个方面的问题：

##### 1. 要善于灵活巧妙地激发差生产生认知失调

由于该策略比较适用于“老于世故”的“油条”学生，故此，班主任诱发认知矛盾的做法必须尽可能真实自然。

##### 2. 要善于及时妥帖地帮助差生达到“心理平衡”

诱发品德差生产生认知矛盾，只是手段而不是目的。一旦差生形成心理矛盾，班主任必须适时处置。解决的办法有3种思路，其一是降低差生原有认识或行为的严重性。如，班主任鼓励差生：“你以前产生那样的看法并不奇怪，如果我处在你的位置，或许我也会这么想。”或者说：“你以前的做法并不可怕。”其二是增加差生新的认识与行为的重要性。如，班主任说：“我支持你维持课堂纪律”或“你把课堂纪律维持得很好”等等。其三是寻找新旧认识与行为之间的一致性，并暗示正确的认识与行为。如，班主任分析说：“一个人可以破坏自习纪律，也可以维持自习纪律，关键是事在人为。”显然，较好的办法莫过于将三者协调糅合起来综合运用。

##### 三、要注意克服可能产生的副作用

班主任在诱发品德差生产生认知矛盾和处理矛盾的过程中要多观察、多思考，尽量避免和克服从知失调法可能产生的副作用。只要班主任能正确地分析，机智地利川差生身上的积极因素，遵循教育规律，就能达到逐步转化品德差生的目的。

总之，人人都有希望自己好、希望自己上进的一面，班主任千万不能轻易地给某一个品德差生下一个“朽木不可雕”的结论。认知失调法从教师的方面来说，主要是不但要有方法，更要有纠正不良行为的热情和信心，这样才能及时抓住品德差生身上的闪光点。

学生违反道德规范、违犯规章制度和纪律的行为在学越轨行为管理学上被称为一般越轨行为。它包括不道德、不文明、不卫生的行为；不尊敬父母师长、没礼貌的行为；厌学、旷课、考试舞弊的行为；赌博、酗酒、打架的行为；不得体的异性交往行为等等。

矫正学生的一般越轨行为分为教育、管理和处分3种方法。采用正确的批评手段是教育和矫正学生一般越轨行为的重要组成部分。在运用批评手段时，有如下几个方面需要注意：

### 一、要讲人格尊重

列宁说：“青年人犯错误是上帝都要原谅的。”对于中小學生来说，无论他的越轨行为多么严重，既然对他进行批评教育，希望他改正改好，就要尊重他的人格，决不能冷嘲热讽、挖苦打击、排挤孤立。否则，不利于学生正确认识其错误，会产生很大的副作用。教师要注意给越轨学生留有“面子”，能个别谈话解决的问题，则不要开小会解决；能开小会解决的，则不开大会解决。事实证明：个别谈话解决问题比开大会点名批评效果更好。开会时也注意能不点名批评的，则尽量不点名，尽量“大事化小，小事化了”地解决，尽量点事不点名。个别谈话也应注意方式，例如先从关心细小问题开始，给越轨学生以亲切感，有助于学生的逆反心理和自卑感。教师越是亲切真诚，学生的内疚心理越重，就越有助于做好越轨学生的思想转化工作。侮辱人格的批评，只能降低教师的威信，收到相反的效果，无益于矫正学生的不良行为。

### 二、要以事实为据

在越轨事实清楚的前提下，教师对学生越轨行为的表现及性质，既不夸大缩小，也不无中生有，这样教育才能有说服力。教师不要因为学生有越轨行为就搞“全盘否定”，要看主流看本质，要重调查研究，从实际出发，这样才能有针对性地帮助有越轨行为的学生提高认识，正确接受批评教育，及时纠正越轨行为。

批评越轨学生时，不应指带家长 and 他人。如果家长和他人确有不足之处，应跟家长和他人单独交换意见，否则造成教师、学生、家长和他人相互对立，引起矛盾激化，情况更加复杂，更不利于对学生的教育。

### 三、批评要及时要直接

个别或少数学生的越轨行为若得不到及时矫正，它就不但会在该生身上加深，而且会像瘟疫一样蔓延，给班集体、学校乃至社会造成危害。例如中高年级学生中经常发生的早恋、赌博、作弊、酗酒等问题；初中生的玩游戏机引发的逃课、不完成作业等问题。诸如此类的越轨行为，教师都应予以矫正，并要做到恰当及时。教师对学生群体危害性大的越轨行为批评一定要及时，要直接，要一针见血。告诉学生怎样做是对的，怎样做是错的，讲清楚错误事实及其造成的危害，有助于越轨学生认识自己的错误。切忌姑息养奸，这其实是更加严重地害了学生，会使其错误进一步加重，滑向危险的深渊而不能自拔。

对学生的越轨行为，教师应从事情本身出发讲明道理，不应该抛弃事情本身的问题，大谈特谈其他问题，冲淡主题，从而失去矫正机会。教师还应经常深入到学生中去，通过和学生一起散步、谈心、娱乐等方式与学生建立相互信任的朋友关系。教师有责任指导学生进行自我教育，要对社会及周围的一些现象帮助学生辨别分析，分清真善美与假恶丑，让学生学会用道德的

尺子来衡量自己的言行。

#### 四、重以情感人

教师切记矫正学生越轨行为的过程其实是师生之间真诚的感情交融过程。“动之以情，施之以爱，晓之以理，导之以行，持之以恒”对有越轨行为的学生更为重要。真诚地关心和照顾他们的生活和学习，探索和掌握他们的个性心理特征，通过细心观察和帮助，寻找他们心灵和感情的突破口，取得他们的信任，既是慈母又是良医，这样的教师才能成为一个合格的能够矫正学生的教师。以情感人，就是要从“需要点”及时关心越轨学生，使他知道有组织、老师、同学在关心他，感到老师是真心实意地让自己改好，从而产生悔过自新的动力和重新做人的信心。以情感人更要求教师要善于抓住学生越轨行为之外的“闪光点”，发现越轨学生的长处，特别是那些被罪责掩盖着的长处。利用他的长处，使他感到一种信任，一种心理上的释放，从而促使越轨学生行为的转化。

在批评过程中可能会遇到些意想不到的事，譬如师生间相互“顶牛”，学生表现出玩世不恭、满不在乎的样子等等，这时教师一定要有耐心有信心，不能大发脾气，拍桌子瞪眼，甚至大吼大叫让学生滚出去。

由于中小學生特殊的年齡阶段，他们的行为容易受别人影响，因而他们缺乏主见，容易动摇；又因为他们的感情极不稳定，自制能力差，因而他们的心理和行为经常发生反复。教师要正确认识这一点，并以持之以恒的精神不断强化他们身上的正确的新动机，以促进和巩固相应的行为习惯的形成。

因为学生并不是“朽木不可雕”的腐木，所以运用批评手段在绝大部分学生身上都有不同程度的效用，成为矫正学生越轨行为的主要手段。

#### 十四

主题鲜明、内容丰富、有充分准备的班集体活动的开展，有利于学生在集体中生活，用一种全新的观念看待自己 and 他人，对于矫正学生的不良行为有重大意义。主题活动有利于锻炼学生的能力，帮助学生学会自尊、自强、自立，形成良好的个性心理品质。在主题活动的组织、进行、延伸的进程中，也就进行了教育渗透。良好的主题活动具有以下一些优点：

首先，良好的主题活动善于激发学生积极参与的精神。上海昆明中学的杨静老师，每次活动前都找班干部商量，并在全班动员。例如，她举办一次科技节主题班会，就先将全班 50 多位同学分成 4 组，分别代表天空、陆地、海洋、人类，然后发动同学们寻找相关资料，运用不同形式介绍各自领域人类科技的奥妙和成就。学生们情绪高涨，人人动手动脑，人人参加表演，且都不甘示弱。班会举行得新颖、别致、活动面广。这样的活动，激发了学生的求知欲，培养了竞争意识，对于克服学生身上的退缩性行为，具有极大的效用。

北京市海淀区五一小学少先队大队组织少先队员到幼儿园开展“你就是这样长大的”主题教育活动，收到了很好的教育效果。这次活动是针对五一小学全是独生子女的情况，许多孩子从小娇生惯养，不会劳动，害怕、轻视劳动，动手能力差，缺乏应有的自我照料能力而举办的。少先队组织队员定时定点到幼儿园劳动，从为小朋友穿衣戴帽、洗脸洗手等最简单的劳动做起，到做游戏和抱小弟弟、小妹妹。通过这一活动，队员们学到了一些日常生活技能，也培养了谦让友爱的品格。许多队员都表示，要孝敬父母，尊重老师，

学好本领，做一个对社会有用的人。

北京 25 中学则设立“女孩子日”。校方专门邀请热心于妇女问题的专家到校，与初高中女学生及其母亲座谈，进行有关的心理咨询。“做现代的新女性”是 25 中首届“女孩子日”的主题。学校在女性青少年中积极开展青春期教育，并与女性心理、女性品格、女性社会责任的教育结合起来，提出女学生应自觉地加强女性修养，逐步形成勇敢坚强、独立进取、勤奋好学、豁达大度、自尊自律、甘心奉献的优良品质；养成朴实真诚、活泼健美、文雅大方、开朗乐观、聪颖潇洒的现代女性风度。参加这次活动的女生和家长一致认为这项活动的开展，对培养良好健康的女性心理品质和社会责任感很及时，也很必要。

其次，主题活动有利于学生走向社会，了解生活，开阔视野；也有利于学生正视自己和他人，及时调整和改进自己；促进了同学之间、师生之间热情友爱的思想情感交流，对于当代中小学生摆脱压抑心理，溶入集体很有好处。

从总体上看，良好的主题活动有利于学生更新自己，接受先进观念，有利于激发学生勤奋学习的自觉性，有利于在一个集体内形成锐意进取的风气。这对于克服学生的不良行为习惯，树立良好人格都具有重大意义和作用。

### 第三章养成教育与素质培养

—

自尊自爱是健全人格必须具有的良好心理品质。不懂得尊重自己，就不可能严格要求自己，努力完善自己，自觉履行对国家和社会应尽的责任与义务，也不可能做到尊重他人、关心和帮助他人。

自尊自爱的要求是多方面的，形成这一良好的人格需要长期的培养。在日常生活中，合理适当地规范学生的行为，有利于他们养成自尊自爱的美德。自尊自爱应该包括以下几个方面：

#### 一、尊重自己的人格，爱惜个人名誉

人格和名誉是一个人尊严的象征，是为入立身处世的根本。“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”这句古训一直是我们中华民族自尊自爱的传统体现。自尊自爱也表现在日常生活中的各种事务上。

二、在日常生活中，自尊自爱还表现为一个人维护他自己民族和国家的尊严

一个人应该自尊，一个国家、民族更应该自尊。个人自尊同国家、民族的自尊紧密相关，血肉相联。近几年来，随着我国对外交往的日益频繁，我们在对外交往中要注意时时事事捍卫国家、民族的尊严，绝不作有损国格的行为。

#### 三、珍爱生命

养成健康的生活方式是一个学生自尊自爱的表现。青少年应该懂得，人的生命不仅仅属于自己，而且属于人民。每个公民接受国家与社会的培养，又对国家和社会承担义务和责任。珍爱生命，是对自己、国家、社会怀有责任感的表现。珍爱生命必须养成健康的生活方式。而健康的概念，除了身体健康外，还包括精神上的健康和社会交往方面的健康。只有这几方面都处于良好状况的人，才能驾驭生活，形成健康的生活方式。健康的体魄是工作、学习的基础和保证，充实、健康的精神生活能够扩展生命的价值，属于人的一种更深层次的需要。

#### 四、自尊自爱还表现在学生尊重自己的身份

中学生的言谈、举止、装束打扮应处处体现文明教养，野蛮、粗俗、肮脏、不讲社会公德都是对自己的不尊重。谦逊礼让、尊敬师长和有知识、有经验的品质是青少年自尊自爱的表现。我们反对目中无人、狂妄自大。青少年学生在日常生活中应尊重知识，致力学业，崇尚勤俭，不讲排场比阔气，不受社会上不良风气的影响。

#### 五、注重仪表

一个人的良好仪表状态，反映了这个人的自尊自爱和良好的文化教养，也有助于人际关系的和谐融洽，也表现了其接受生活的心态和对别人的尊重。一个健全完美的人格首先应该是内心世界之美和仪表美的统一。

那么，怎样在日常生活中，用行为规范来塑造学生自尊自爱的人格呢？

#### 一、善于用科学的道理进行教育

要使学生懂得《行为规范》中有关服装仪表、卫生习惯、禁止不良嗜好和封建迷信等要求，都是符合青少年发育规律，有利于青少年健康成长的。

#### 二、增强学生的守法观念和自我保护意识

要让学生了解国家有关禁止淫秽物品和非法书刊，禁止赌博、封建迷信，限制中学生涉足营业性舞厅、酒吧等有关法律规定和纪律，使他们认识到抵制腐朽文化是一种守法行为，也是青少年自我保护的需要。

### 三、提高学生的道德认识 and 是非观念

要使学生懂得，维护个人的人格尊严和国家、民族的尊严，是每个公民享有的民主权利和应尽的道德义务，并用生动形象的事例和材料，帮助他们分清是与非、黑与白、荣与辱、高尚与庸俗的界限，促使他们自我完善，加强自我修养。

### 四、培养学生的审美情趣和审美能力

对于格调不高、不健康的歌曲、书刊、娱乐活动等，不能简单地消极限制。语文、音乐、美术等课程要加强对学生的审美教育。课外活动要丰富多彩。针对学生中的阅读倾向，可以适当组织讨论、辩论等活动，通过自我教育，提高学生的辨别能力。

### 五、严格要求，加强训练

坐、立、走的正确姿势，整洁的仪表，讲卫生的习惯，文明的举止，只有在坚持不懈的严格要求与训练中才能养成。正面的教育示范，学生之间的相互监督和自我矫正，都是行之有效的办法。

## 二

真诚友爱是一种崇高的道德情感，体现了社会主义社会人与人之间的一种新型关系。真诚友爱是中学生健康成长的需要，是人际交往真正的美。人与人之间的真诚友爱会造成良好的社会心理气氛，它能使每个正常人的健康合理的心理需要得到不同程度的满足，并使整个群体保持一种稳定的、融洽的秩序。反之，人与人之间冷漠无情，缺乏友爱，会造成一种不良的社会心理气氛，使人感到压抑、孤寂、苦闷，并最终导致人的心理变态，对生活、对人生、对工作抱有一种消极态度。

一位教育家说过：“心地善良的人首要的一点就是爱人。他对共同事业的忠诚来源于这种对人热爱。”对中学生加强培养热爱人的感情和关心人的强烈意向，即真诚友爱与人相处的教育，并将其落实在日常行为规范之中是一项重要而又崇高的任务。

### 一、教育学生从小树立“心中有他人”的观念，与同学友爱团结

正确处理亲人、朋友和同志小范围之内的人与个人的关系，是每个青少年必上的人道主义精神的第一课。让孩子从童年和少年时起就对别人多尽一些义务，是十分重要的。

### 二、让“爱”的感情充溢于师生之间

我们不仅应教育学生在彼此之间要真诚友爱，而且也应教育与培养学生把“爱”的感情充溢于师生之间。“尊师重道”是我国人民的优良传统，中华民族向来把尊师视为美德。尊敬师长是每一个学生必须具有的最起码的礼貌。当青少年学生在成长过程中有了缺点和错误时，应让他们明白是老师的循循善诱把他们引向正确的道路，学生的每一点进步，无不渗透着广大教师的心血，所以我们要教育每一个学生都能自觉地尊敬师长。

### 三、睦邻友好，让生活充满爱

加强爱的教育，在我们的日常生活中还应做到与邻里友好相处，让生活充满爱。邻居相邻而居，朝夕照面。俗话说：“远亲不如近邻。”一个人在

家庭生活中，除了家属外，相处最近、接触最频繁的就算是邻居了。邻里关系处理得好，就会使人生活安定，情绪愉快；邻里关系处得不好，轻者造成生活上的不愉快，情绪上受到影响，重者吵骂殴打，闹出事情来。正确处理邻里关系，确是生活中不可忽视的一件事。

真诚友爱是一种美好的社会风尚，它不仅存在于家庭之间、邻里之间、师生之间、同学之间，还应当存在于广大的素不相识的人们之间。近年来，我国一些农村每年都受到一些自然灾害的侵袭，由于地震或水灾，人们一夜之间往往就成了无家可归的人。政府在全社会范围内提倡募捐，人们都积极响应，拿出自己的积蓄和衣物无偿地支援灾区人民；近几年来，深圳人对延安老区在经济建设上的支援，都可以说是一种全社会范围内真诚友爱的表现。这种良好的社会风尚对于教育青少年，培养他们的奉献精神有重大意义。

### 三

礼貌是文明行为的重要内容，是人与人之间长时期形成的保持人与人之间关系的一种行为规范，是人们对亲人、熟人或生人表达情感和尊重的行为方式。礼貌是人际交往中相互友好和尊重的桥梁，它反映了一个国家、一个民族的精神面貌和文明水准。在当代，礼貌待人在密切文明交往，促进商品经济发展中，有着不容忽视的作用。

#### 一、宣讲优良习俗，制定文明礼貌规范

在我国现实生活中，因时、因地、因民族的不同，还有许多不同的习俗，教师在向学生进行教育时，必须采取联系实际广泛宣讲的方法。这种倡导与推行，久而久之会造成一个班、一个学校、一个地区的文明风气，起到移风易俗、建立传统的作用。

#### 二、推行礼貌规范，训练礼貌习惯

有了规范就要推行，否则规范就是一纸空文。推行规范就要有监督检查。这里的关键在于认真与持久，因为只有长期认真地坚持下去，才能使个人形成习惯，群众树立意识，集体创立传统。

#### 三、启发学生进行自我教育，建立自尊自爱的情感

文明规范不是讲一讲、做一做就可以形成社会风气和传统的，它要求每一个社会成员要时刻感到必要，而自觉地去实行。这种自我意识必须通过学生的自我教育来实现。这样做，为的是启发学生建立自尊自爱的意识，把文明礼貌看做自己做人的准则之一，把推行这些规范看做是自己的高尚义务，也让学生自觉地追求自我完善、自我纯化，自觉地培养崇高的人格、作风和气质，并具有一种高度的社会责任感。

#### 四、扩大社会影响，推动社会风气的改变

为了更有效地使我们的学生具有牢固的优良素质，还必须适当地让学生走向社会，协同人民政府和社会公益事业单位，一起向社会不文明、不礼貌的现象挑战。

#### 五、培养文明礼貌要注意从低年级开始

青少年在各方面都处于成长阶段，可塑性很大，如古人所说：“少年若天性，习惯成自然。”人在儿童时期就应上“讲文明讲礼貌”这一课，否则就容易染上一些不文明、不礼貌的坏习惯，而要矫正这些坏习惯，也需要一个漫长的很不容易的过程。

总之，道德、文明、礼貌问题，还牵涉到许多方面和许多问题。但我们

的教育工作者不能等待，我们应身体力行，注重用生活中的点点滴滴来教育学生；应该积极干预生活，大胆进行探索、进行实验，积极塑造后代，为社会主义社会的未来做出贡献。

#### 四

孝敬父母是指对父母的尊敬、热爱、关心与赡养。孝敬父母是中华民族的优良传统，是子女的天职和义务，也是社会主义道德的要求。一个连自己的父母都不孝敬的人，很难做到爱别人、爱国家。对父母的热爱和孝敬之情是人类最美好最基本的感情之一。

“孝敬父母”教育的含义重大，小而言之有利于年轻一代的健康成长，有利于家庭和睦与幸福；大而言之，有利于继承中华民族的优良道德传统，促进社会主义精神文明建设，有利于社会的祥和、安定和良好社会风气的形成。那么，面对新的时代，该如何加强这种传统教育呢？

##### 一、让学生体会和认同“孝敬父母”教育的意义

“孝敬父母”的教育是最贴切、最基础的道德教育。“孝敬父母”不是一句空洞的口号，它既是一种认识，又是一种情感；既是一种道德规范，又是一种良好的道德习惯。一个人的各种道德品质是互相关联的整体，互相影响渗透，并逐步向高层次发展。

##### 二、建立和谐、融洽的家庭人际关系

在家庭中提倡“父（母）慈子孝”的传统美德，建立和谐、美满的家庭人际关系，树立民主、平等的父（母）子关系。在尊老爱幼、其乐融融的氛围里，陶冶孩子爱家庭爱父母的情感，培养他们的家庭责任感。

##### 三、形成孝敬父母的良好社会风气

继承中华民族优秀传统文化传统，在全社会范围内积极建设精神文明，形成孝敬父母的良好社会风气，让人们彼此效仿，互相影响，逐步扩展。

##### 四、树立榜样的力量

树立榜样的力量，在全社会弘扬孝敬父母的好品德，以我国古代或近现代优秀人物的孝亲故事为题材，对青少年进行思想教育。并在全社会加强法制建设，对社会上某些悖绝人伦、不孝父母的丑恶现象进行严厉制裁。同时要树立家长的“孝敬”观念，让他们孝顺老人，并以身作则地教育、陶冶子女的“孝敬老人”的意识。

##### 五、加强子女和父母的感情沟通

学校、老师要经常督促学生听从父母的教导，主动让父母了解自己，并且，要学会关心体贴父母。提倡学生独立料理好个人的生活，不让父母操心，还要主动承担一些力所能及的家务劳动和为父母服务的工作。学校要经常举办一些活动来激发学生对其父母的爱心、理解和责任感，来帮助沟通学生和父母的感情。

#### 五

纪律是公共生活中具有强制性的行为规则，是指在生活中，某一阶级、集体、团体要求其成员遵守秩序、执行命令和履行自己职责的一种行为规范。它具有社会性，体现了个人和群体的共同利益及需要；也具有强制性，以行为的限制和服从为前提。纪律是人类文明的重要标志，严守纪律是现代人应有的素质。国家和人民要求青少年学生成为有理想、有道德、有文化、有纪

律的一代新人。理想、道德、法律都是思想品德的基本内容，而守纪律又是使学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。理想、道德、法律都是思想品德的基本内容，而守纪律又是使学生成为有理想、有道德、有文化的合格人才的重要保证。

那么，该如何进行一些法制观念的启蒙教育，让学生了解一些与日常生活密切相关的法制常识，逐步培养学生分辨是非的能力，使他们从小养成遵纪守法的好品德呢？

#### 一、加强宣传，营造氛围，树立法制观念

要对学生加强法制宣传和教育。尤其对于年龄小的学生，应该对他们以图文并茂的宣传画进行教育，让学生从图画与文字说明中了解到哪些行为是合法的，哪些行为是违法的，从而知晓是非。应固定一段时间专门进行法制知识讲座，如举办专门的“法律知识”讲座、“道德知识修养”讲座等，让其成为进行法制教育的阵地。还应通过印发宣传手册等形式让学生了解到国家为了维护社会的秩序和安宁，保护人民的合法权益，惩罚坏人，保障社会主义现代化建设的顺利进行而制定的各项法律。要让学生明白，凡违法行为都会给社会造成危害，都要受到应有的处罚。

#### 二、广泛讨论，明辨是非，提高守法意识

举办丰富多彩的班队活动，如开展普法教育知识竞赛活动，或开展主题班会，以巩固学生的记忆。家长、师生可一齐探讨，帮助学生明白一定的道理，直接或间接地对学生进行法制教育，以提高他们遵纪守法的自觉性。学校和家长应有选择地给孩子们放映一些法制题材的影视片，然后组织学生讨论，充分发挥优秀影视片的教育功能。

#### 三、教育渗透，行知并进，形成教育网络

要做到这一点，可通过以下途径：把握课堂教学主渠道，进行较系统的法制教育。中小学生的课本中包含了一些最基本的与日常生活密切相关的法律常识，教师应根据本学科的特点，在引导学生学习文化知识的过程中同时进行法制教育。指导实践。学生在从课堂上、活动中了解到了一些基本的法律法规，但如何让学生以此为准绳，约束自己，遵守法，指导自己的言行呢？学校要经常组织学生开展一些社会服务活动或生产文化活动，以培养学生的自立性、自我克制能力，并让学生从自觉遵守学校纪律做起，从小事做起，把纪律法制观念落到实处。要加强社会、学校、家的联系和配合，净化社会环境，严格控制可能对学生身心产生副作用的东西。教师、家长的言行要具有示范性，让学生受到潜移默化的榜样教育。对孩子日常的言行，要以法规为准则，进行经常性的督促、提醒、训练，抓好行为习惯的养成教育，教育学生法律要求做的，要认真去做；法律禁止做的，要坚决不做。

#### 四、刻意培养青少年的自我控制能力

理智地把握自己、驾驭自己，是青少年自我意识的深层次发展。教师和家长可引导学生从两方面入手：培养自控能力是一个长期的任务，可以让学生从日常生活小事做起。采用设置情境的办法，让学生设身处地地面临各种情况，学会理智地处理，以锻炼和培养他们的自控能力。如“让学生面对现实”训练：明天要考试了，今晚却有一场你很喜欢的电视剧，你看不看？等等这样的训练，让学生以后遇到类似的情境，即可做迁移处理。及时地给予协助监督。青少年处于“半大人，半小孩”时期，虽有一定的独立性，但自觉性、坚持性较差，尚需成人从旁进行督促鼓励方能取得较好效果。经

过师长的监督，经过长期的坚持，学生将对外在的依赖转化为内在的自控能力，即能成功。

#### 五、法制教育系列化

根据学生的年龄、心理特征和认识规律，使法制教育以日常德育工作为依托，实现长期性，做到细水长流，减少盲目性和随意性。

## 第四章行为规范教育

### 小学生行为教育模式

从行为学角度来看，人的任何行为都不是无缘无故地发生的，而具有一定的规律。行为的直接原因是动机，动机指引的方向是目标，推动目标实现的全部方法的总和叫做行为手段，由手段达到的一定阶段的最后状态叫行为结果。人的行为规律就是这样一个循序渐进的过程。搞习惯教育，也必须遵循这一行为规律。我们对习惯教育的实践过程进行不断探索和筛选，总结出“明理—立标—示范—训练—反馈”这一习惯教育的基本模式。

#### （一）明理

所谓明理，就是让学生明白养成良好行为习惯的道理，端正学生的认识态度，进行内在激励。

人的行为受认识、情感、意志等心理活动的调节。这三种心理活动构成了人的态度整体，而态度整体又在很大程度上决定人对外界影响的选择和行为方向。因此，明理的目的就是为了促使学生正确认识行为规范，获得正确的情感体验，形成符合规范的行为意向，进而达到端正行为态度、产生良好的行为动机的目的。可以利用集体晨会、班队活动、红领巾广播、黑板报、宣传栏等形式，采用教师讲、班干部讲、学生讲、家长讲等多种方法，让学生明白养成良好行为习惯的道理，使学生产生积极的心理动机，自觉配合学校的养成教育。

#### （二）立标

所谓立标，就是建立养成教育的目标体系。设立适当的目标体系，既能调动人的积极性，又能使习惯教育工作科学化和规范化。因此，可以把国家教委颁布的《小学生日常行为规范》分解成许多不同层次要求，建立“纵向、横向、交叉”的教育目标体系。

纵向目标体系：根据小学生低、中、高三个年段学生的特点，分别提出不同的目标要求。同时根据不同年段不同的特点和教育目标，设立不同阶段的教育方法系列：从幼儿的启蒙诱导到小学低年级的明理示范到小学中年级的培养训练到小学高年级的提高渗透到中学衔接的跟踪反馈。如此环环相扣，层层推进。

横向目标体系：将《小学生日常行为规范》内容分成德、智、体、美、劳五大教育块，分块实施，整体组合。

交叉目标体系：在学科活动和教学活动、学校活动和家庭、社会活动中都建立习惯教育目标，互相补充，互相渗透，保证教育活动的全方位。

#### （三）示范

在学生明确“为何做”、“如何做”的基础上，树立示范班级和示范学生，以点带面。可以根据目标的阶段性特点，分年级树立不同目标层次的示范班，其他班级则派学生代表到示范班观摩学习，并按训练要求回本班进行示范表演，全面推广，使全体学生学有榜样，赶有目标。

#### （四）训练

对学生进行养成教育，必须晓之以理、动之以情、导之以行，而“导之以行”是更为重要的一环。为此，可以根据“操作条件反射理论”，强化学生的行为训练，促使学生形成良好的行为习惯。在强化训练中，可采用四种

训练方法。一是寓《规范》训练于各科教学之中。在课堂教学中开展“课堂常规竞赛”等，把传授知识与培养良好的学习习惯、劳动习惯结合起来。二是寓《规范》训练于各种活动之中。利用学科活动和传统教育活动时间，定期开展《规范》条文演示活动，用小品、相声、表演等各种形式形象地反映出来，让学生在欢声笑语中受到熏陶，丰富道德情感体验。三是寓《规范》训练于阵地建设之中。学校可建立校内外教育阵地，在丰富多采的阵地教育活动中，加快学生个性社会化的进程。四是寓《规范》训练于社区教育之中。可建立家长委员会、学校董事会、关心下一代协会等社区教育组织，并制订《好家长条例》、《学生在家庭、社会行为规范评估表》等，使学生的行为习惯在家庭和社会上都能得到严格的监督和训练。

#### （五）反馈

所谓反馈，就是用《小学生日常行为规范》对学生的行为结果进行评定，进行反馈激励。反馈分正反馈和负反馈。正反馈是对良好行为养成的评定，它能给学生以鼓励和信心，从而产生新的行为动机，具有强化作用；负反馈是对不良行为养成的评定，它可用来调节和控制养成教育的操作过程，使其符合《规范》和目标，具有矫正作用。可根据小学生的年龄特点，制定评比办法，用“大雁”表示守纪，用“公鸡”表示惜时，用“蜜蜂”表示勤劳，用“小白鸽”表示讲卫生，用“春风”表示助人为乐等进行正反馈。还可设立“小喜鹊”、“小刺猬”评议台等进行负反馈，对学生中的不良典型事例开展一事一评，让每个学生置于集体舆论之中。这些正负反馈，促使学生产生新的行为动因，并使行为路线周而复始，学生的良好习惯也随之而得到巩固并向更高层次发展。

根据以上论述，我们可以将人的行为路线和养成教育过程图示如下：

养成教育的这种操作模式，一方面符合人的行为规律，另一方面也符合人的心理过程。因此，这是一个普遍适用的模式。

### 小学生日常文明行为的需要转化六法

贯彻《小学生日常行为规范》，就是要把党和国家对小学生提出的日常文明行为要求转化为学生自身的需要和行动。实现这个“转化”，学生主体的积极性如何非常重要。因此，《日常行为规范》的教育与训练，必须要从培养和满足小学生的正确需要入手。前苏联心理学家波得罗夫斯基曾经说过：“任何方法如果以儿童的需要为基础，那么便会成功，任何方法如果不顾儿童现有的需要就去进行，那么它就不会达到目的。”实践也告诉我们，如不考虑学生的需要，任何文明行为的习惯教育，是不会有良好的效果的。

小学生同样有物质的需要和精神的需要。我们贯彻《规范》，就是要把《规范》中的行为要求逐步转化为学生个人的需要，并与学生原有的正确需要融为一体，即建立和完善学生行为心理结构。比如，宣传遵守《规范》的光荣感，就要想方设法阳小学生自尊的需要融为一体。《规范》中关于“按时上学，上课专心听讲，按时做作业，课后认真复习”等要求，通过恰当的方法手段，灌输到学生求知需要结构中；《规范》中关于“尊敬国旗、尊老爱幼、尊敬师长、孝敬父母、文明礼貌、诚实不说谎、穿戴整洁、读写姿势端正”等要求，力求与学生爱美（心灵美、语言美、仪表美等）的心理需要统一起来；《规范》中关于“自己能做的事情自己做，积极参加学校组织的

各种劳动，做简单的饭菜等家务劳动”等行为的要求，应和学生对劳动的要求与独立生活的需要有机地结合起来；《规范》中关于“遵守交通规则，遵守公共秩序，不玩火，防触电，防溺水，不做危险性游戏，不吸烟，不喝酒，不赌博，遇到坏人坏事要主动报告、敢于斗争”等行为要求，要与学生生存的需要、安全的需要、健康的需要及保护个人正当权益的需要等紧密地联系起来。

那么，如何具体实现上述“转化”和“融合”呢？杭州市上城区教师进修学校周瑞明老师总结了六种方法：

#### 第一，事例启迪法。

即用典型生动的正反面事例，启迪小学生将社会需要转变为自己追求的需要。例如，学生听了“礼貌处事怨变和”等生动故事，满足和强化学生讲文明讲礼貌的心理需要，促进了文明行为的养成。用吉鸿昌、赵一曼、方志敏等千千万万革命先烈换来五星红旗，换来新中国的感人事迹；用运动员奋力拼搏捧回金牌，五星红旗在奥运会上及其他国际体育比赛场上徐徐升起，使人肃然起敬等等生动事例，强化学生热爱祖国、尊敬国旗的情感。

#### 第二，心理换位法。

引导学生设身处地思考有关问题，激发学生的正确需要。例如，要培养学生关心他人品德，具有“主动帮助有困难的人和残疾人”、“不随便拿别人的东西，借东西要还”、“拾东西要归还失主或交公”等良好行为方面的追求，老师分别启发学生想一想：“假如别人拿走了我现有急需用的东西”、“假如我不小心遗失了钱物”。老师运用心理换位法，将心比心，促使学生产生、形成和强化关心人、帮助人的精神需要，并使其付诸行动。

#### 第三，类比选择法。

从分析实际情况出发，将某些日常行为规范分为若干层次类型，激励学生在比较中选择好的行为方式。例如，老师把当前小学生的学习态度分为五种：

- 一、自觉勤奋学习，主动获取多方面的知识；
- 二、按老师的要求认真学习；
- 三、为了完成任务，草率学习；
- 四、要在师长监督下被动学习；
- 五、借故逃避学习，逃避作业。

进而，引导学生在分析、预测类比各种学习态度可能产生的结果中，选择正确的学习态度作为自己的需要。

#### 第四，情感体验法。

借助小学生容易体验到的事件，让学生体验，从而强化正确的需要，否定错误的要求。例如：老师用具体形象的方式向学生介绍有关交通事故的惊险场面和悲惨后果，使学生强烈地感到违反交通规则的可怖性，从而强化了学生的安全需要，促进学生认真学习、自觉遵守交通规则。

#### 第五，实践感受法。

小学生的良好行为习惯是在生活实践中，在与他人交往中培养形成的。因此，我们把日常文明行为的养成、教育，贯通渗透到学生的活动中去，使学生置身于美好、愉悦、活动、有趣的活动气氛之中，不知不觉地接受有关的文明行为要求。开展学雷锋做好事活动，学生在为公众服务、帮助别人解决困难中受人称赞，内心感到快乐，更觉得光荣，从而使学生觉得做力所能及

及的好事真有意思，渐渐成为自己的一种精神需要。

第六，竞赛激励法。

通过竞赛评比，激励学生积极努力地实行《规范》所规定的行为要求，以增强和满足学生自尊的需要，从而，将遵守《规范》的要求纳入学生的自尊的需要系统。

## 北京小学生礼仪常规

北京市教育局 1992 年 12 月制定

一、参加升国旗仪式，衣着整洁，脱帽肃立，行队礼或注目礼，唱国歌严肃、准确、声音洪亮。

二、着装得体，坐正立直，行起稳健，谈吐举止文明。

三、使用好礼貌用语：请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

四、使用好体态语言：微笑、鞠躬、握手、招手、鼓掌、右行礼让、回答问题起立。

五、进校第一次见到老师，鞠躬问好；上下课，起立向老师行注目礼；课上，发言先举手；课余，进老师办公室或居室，喊报告或轻敲门，经允许后再进入；离校与老师、同学道别。

六、家中吃饭请长辈先就座，离家或归家与家长打招呼。

七、对待客人或外宾，主动问候，微笑致意，起立欢迎，招手送别。

八、对待老、幼、妇、残和军人，行走让路，乘车让座。九、递送或接受物品起立并用双手。

十、参加集会守时肃静，大会发言先向师长和听众致礼，发言结束道谢，观看演出、比赛，适时适度鼓掌致意。空往水平的测试

## 交往水平的测试

测试一：你善于交往吗？

在下面的 20 个问题中，你能迅速地判定你的反应吗？表中每个反应的情况分五个等级，请按照你的实际情况，在五种情况的一种下面打“ ”。

总经不偶从确

是常定尔不

- 1.我能自如地用口语表达我的情感。12345
- 2.我能自如地用非口语(眼神、手势、面部表情等)表达我的情感。12345
- 3.我在表达自己的情感时，能选择准确恰当的词汇。12345
- 4.别人能准确地理解我口语和非口语所要表达的意思。12345
- 5.我能很好地识别别人的情感。12345
- 6.我能在一位封闭的朋友面前轻松自如地谈论自己的情况。12345
- 7.我对他人寄予深厚的情感。12345
- 8.别人对我寄予深厚的情感。12345
- 9.我不会盲目地暴露自己的秘密。12345
- 10.我能和与我观念不同的人交流感情。12345
- 11.不同观念的人愿意与我交流感情。12345
- 12.别人乐于向我诉说不幸。12345

13. 我不轻易对别人作出评价。 12345
14. 我明白自己在交往中的一些不好的习惯。 12345
15. 我善于倾听别人的意见，而不强加于人。 12345
16. 在和别人要发生争执时，我能克制自己。 12345
17. 心烦意乱时，通过工作来改善自己的心情。 12345
18. 当别人带着问题找我时，我一般会告诉他该做什么。 12345
19. 当我不同意一件事时，我会说出这件事的后果。 12345
20. 我乐于公开自己的新观念、新技术。 12345

这个测试的最大特点是能帮助你发现自己交往能力的优点和需要改进的方面。在这个测试中，得分越低，说明你的交往能力越强；得分越高，能力越弱。如果你的总得分在 25 分以下，说明你的交往能力在众人之上。这些能力是相互影响的，但不一定都是一致的。一个人可能某些能力较强，某些能力较弱。这样，通过自我测试之后，你就可以有针对性地发挥自己的优点，克服自己的弱点。

### 测试二

在下面的问题中，请按照你的实际情况，相应地打“ ”。

1. 当你正埋头赶一件急事，你的一个朋友上门来找你倾诉苦闷，你怎么办？
  - a. 放下手中工作，耐心倾听；
  - b. 显得很不耐烦；
  - c. 似听非听，思想还在想自己的事；
  - d. 向他解释，同他另约时间。
2. 你的朋友想向你借新买的录音机，你自己尚未好好听过，你怎么办？
  - a. 借给他，但是满腹牢骚；
  - b. 脸色难看，使你的朋友不得不改口；
  - c. 骗他说你已经借给别人了；
  - d. 告诉他你想先用一个时期，然后再借给他。
3. 在公共汽车上，你无意踩了别人一脚，别人对你骂个不停，你怎么办？
  - a. 充耳不闻，任其去骂；
  - b. 同他对骂，甚至不惜大吵；
  - c. 推说别人挤了我才踩到他的脚上；
  - d. 请他原谅，同时提醒他骂人是不对的。
4. 在需要安静的公共场合，你的邻座却旁若无人地讲话，你感到讨厌，怎么办？
  - a. 很反感，希望别人会向这个人提意见；
  - b. 大声指责他们“没修养”；
  - c. 叫服务员干涉他们，或者在自言自语中对他们进行指责；
  - d. 很有礼貌地请对方别讲话。
5. 轮到你值日打扫教室卫生，你费了很大的劲将教室清扫干净，但检查的同学仍指责你有一个地方没扫干净，你怎么办？
  - a. 心里很生气，但仍勉强去扫了；
  - b. 大发雷霆，指责对方有意挑剔；
  - c. 毫不理睬；
  - d. 向对方解释清楚，然后去扫。

6. 当你确实家中有事，需要请假，而老师不准假，你怎么办？

a. 人留下来，心却在埋怨，只是不吭声。

b. 老师虽不同意，自己还是走了；

c. 虽然留下了，但同老师大吵一顿；

d. 同老师商量，说明自己的原因，如自己确实不能在这时离开，那就服从老师安排。

7. 生活中常有被人误解的事，当你被误解时，你怎么办？

a. 心中满是委屈，但不作声；

b. 由此发生争吵；

c. 虽不争吵，但在背后发牢骚；

d. 虽被误解，但认为不是什么了不起的大事，利用适当机会去消除误解。

8. 诊断

请你在 7 个问题的不同答案中作出选择回答。如果你多数选择 a，说明你的处世态度过于消极，凡事与世无争，实际上心中并不服气。如果你多数选择 b，说明你的自制力较差，还很不善于待人接物。如果你多数选择 c，说明你虽有一定的处世能力，但为人尚不够真诚、坦率。如果你多数选择 d，说明你既有较强的自制力，同时又积极上进，为人真诚坦率。