

# 习惯养成——从课堂到生活，从刻意到自觉

贾海菊<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup>双站路小学, 天津 宝坻 301800)

**摘要:** 小学低年级阶段是良好行为习惯养成的关键期, 其本质是从外部约束转向内在自觉的过程。本文基于神经科学与教育学理论, 构建“课堂情境化训练—生活场景化迁移—自觉内化巩固”的三阶模型, 结合行为链分解、动机转化等策略, 探究低年级学生习惯养成路径。以天津市宝坻区双站路小学一年级两个平行班共 60 名学生作为实验样本, 经分层随机抽样确保代表性。实践证明, 家校协同运用双场景任务卡、行为镜像机制, 可使低年级学生 21 天内基础习惯巩固率提升超 65%。引入近五年中文研究成果, 为落实义务教育习惯培养目标提供实践参考。

**关键词:** 小学低年级; 习惯养成; 习惯迁移; 自觉内化

## Habit Formation – From Classroom to Life, From Deliberate to Automatic

Jia Haiju<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup>Shuangzhan Road Primary School, Baodi District, Tianjin, 301800, China)

**Abstract:** The primary school junior stage is the key period for the formation of good behavioral habits, which is essentially a process from external restraint to internal consciousness. Based on the theory of neuroscience and pedagogy, this paper constructs a three-stage model of "classroom situational training - life situational transfer - conscious internalization and consolidation", and explores the habit formation path of junior students by combining strategies such as behavior chain decomposition and motivation transformation. Taking 60 students from two parallel classes in Grade 1 of Shuangzhan Road Primary School in Baodi District of Tianjin as the experimental sample, stratified random sampling was used to ensure representativeness. Practice has proved that the use of dual-scene task cards and behavior mirror mechanism by families and schools can improve the consolidation rate of basic habits of junior students by more than 65% in 21 days. The introduction of Chinese research results in the past five years provides a practical reference for the implementation of the habit training objectives of compulsory education.

**Keywords:** primary school junior grade; Habit formation; Habit transfer; Self-conscious internalization

### 引言

小学低年级学生具有极强的可塑性, 是培养良好习惯的黄金时期。良好习惯不仅利于当下学习生活, 更对其终身发展意义深远。然而, 如何引导学生将课堂行为规范转化为生活自觉行动, 实现从刻意遵循到自觉养成的转变, 是教育工作者面临的重要课题。本研究旨在通过理论与实践结合, 探索科学有效的习惯养成路径。

## 1. 习惯养成的阶段性特征与理论基础

### 1.1 神经科学视角下的习惯形成机制

#### 1.1.1. 刻意练习阶段

低年级学生需通过重复指令激活前额叶皮层，形成短期记忆回路。例如，“书本左上角放，铅笔盒中间躺”这样的规则需要反复强调才能被记住。依据认知神经科学领域的研究<sup>[1]</sup>，前额叶皮层在习惯形成初期承担着关键的信息处理与决策功能。在本研究中，对所带班级学生进行多次实验训练，采用分层随机抽样选取 60 名学生作为样本，连续一个月进行“课前准备六步法”训练，精确记录学生物品准备时间，发现准备速度从平均 3 分钟缩短至 2 分钟。

#### 1.1.2. 自动化反应阶段

当行为重复 21 次以上，基底核神经突触重构完成习惯固化。神经科学研究成果表明<sup>[2]</sup>，习惯固化与基底核神经突触的稳定连接密切相关。本研究中，对坚持使用“家庭晨读打卡表”的学生进行跟踪统计，3 个月后可提醒自主阅读率达 70% 以上，数据收集采用每日打卡记录与定期问卷调查相结合的方式，确保数据真实可靠。

### 1.2 教育学理论支撑

《中小学德育工作指南》强调“生活化实践”原则，要求将课堂习惯延伸至家庭场景。研究指出<sup>[3]</sup>，生活化实践能够有效促进学生对知识与技能的迁移应用。在本研究中，将数学课“分类统计”知识应用于家庭冰箱食物整理，学生形成定期清理过期食品的自觉行为，该实践过程依据班级学生反馈与家长评价进行效果评估。同时，参考近五年关于习惯养成与数字化工具结合的研究，如探讨智能手环在儿童运动习惯养成中的应用<sup>[4]</sup>，分析教育类 APP 对学生学习习惯培养的作用<sup>[5]</sup>，丰富了理论支撑体系。

## 2. 从课堂到生活的迁移策略与实施案例

### 2.1 课堂标准化训练体系

低年级学生的习惯的训练一定要明确目标，细化要求，有效督导反馈，激励改进提升的过程。研究表明<sup>[6]</sup>，明确的目标与细化的要求有助于学生理解和执行。以书写习惯为例，要求“握笔姿势正确，书写工整，一笔一划认真写”。将规则细化并张贴在教室显眼位置，让学生时刻可见，明确努力方向。课堂中我们可从以下方面进行刻意训练：

#### 2.1.1. 以小见大——微习惯启动设计

(1) 三阶提示法：

- ①视觉提示：课桌粘贴“坐姿三步贴”（背挺直 脚放平 手叠放）；
- ②听觉提示：编制习惯口诀（例：“站如松，坐如钟。”……）；
- ③触觉提示：使用坐姿矫正器或软尺提醒保持坐姿。

(2) 学科渗透：

如语文课借《文具的家》强化物品归位意识，数学课用“分类整数学具”渗透收纳习惯。该实践过程参考学科融合教育理念<sup>[7]</sup>，有效促进学生习惯迁移。

#### 2.1.2. 家校共育——双场景任务卡应用

设计课堂与家庭双场景任务卡（如下表所示），家长记录孩子任务完成情况并反馈给老师，通过家长、教师、同伴给予多元激励评价，形成教育合力，实现共管共育。

课堂任务	家庭延伸任务	行为联结点
书本摆放	整理玩具箱	分类归位能力
排队如厕不拥挤	超市结账自觉排队	公共秩序意识

课堂任务	家庭延伸任务	行为联结点
课堂发言先举手	家庭讨论等长辈说完	沟通礼仪养成

## 2.2 生活场景泛化路径

### 2.2.1. 激励坚持——学校、社区实践积分制

学校与周边社区联动开展“文明习惯银行”活动：

- (1) 课堂表现：认真听讲、勤思考积极举手等存 1 枚“勤学币”；
- (2) 生活实践：文明有礼、公共场所安静有序等存 2 枚“美德币”；

(3) 兑换规则：累计 30 币可兑换行规标兵奖状、优先选座权等。学生积极用行动累计积分，以促进好习惯的养成。活动效果通过学生参与度统计、积分兑换记录以及教师和社区工作人员的评价进行综合评估。

### 2.2.2. 联动奖励——家庭行为镜像机制

家长模仿学校奖励机制，对于孩子好行为进行记录并反馈给老师，老师给予相应的积分奖励，家长也通过积累“星星”兑换购买礼物等奖励，双重激励更能促进学生逐步养成好习惯。

对于特殊需求学生群体（如学习障碍学生、情绪行为障碍学生），为其制定了专属的习惯养成方案。先记录基本情况（包括性格、爱好、学习能力、重点关注点等）；再根据其特殊需求细化要求；最后联合家长，通过打卡、家访等形式增加交流频次，积极及时指导或调整改进。通过观察学生日常表现与家长反馈来看，学生不仅行为习惯方面有改进，且在自身有障碍的方面也有改善。

## 3. 从刻意到自觉的转化机制与实证分析

### 3.1 行为链分解

#### 3.1.1. 正向引导：将复杂习惯拆解为可操作单元

例如：自觉完成家庭作业=取出作业本→计时 25 分钟→红笔订正→整理书包。通过明确的分步骤的闭环行为训练，使得学生做事更加具有逻辑性和完整性。该方法参考行为分解训练理论<sup>[8]</sup>，在实践中取得良好效果。

#### 3.1.2. 逆向干预：打断错误行为链建立新回路

例如：学生“边吃饭边看电视”时，插入“遥控器休息盒”（吃饭期间暂存遥控器），提醒学生应该如何做某事。通过每日行为记录与定期问卷调查的追踪数据显示，连续实施 14 天后，一半以上学生建立了餐前自主放好遥控器的好习惯。

### 3.2 动机内化模型构建

#### 3.2.1. 外部激励转化

阶段	激励形式	典型案例
外部驱动	物质奖励（贴纸）	完成作业兑换奖励
社会认同	集体荣誉（小姐红旗）	量化先进班（全班）
自我效能感	成长档案袋	每月更新《我的进步故事》手账本

#### 3.2.2. 自身认知实践内化

通过身体动作强化心理认同，如：课堂“轻轻走”训练→生活区“小脚丫”地贴指引→最终形成“公共场合不奔跑”的自觉。该过程依据具身认知理论<sup>[9]</sup>，有效促进学生习惯内化。

## 4. 实施建议与反思

#### 4.1 训练要循序渐进

例如在训练坐姿时，教师提示频次：第1周每15分钟提醒坐姿→第2周每节课提醒→第3周每天两次提醒→第4周每日总结反馈，表扬表现优秀者。借助课堂观察记录与定期坐姿测评的实验数据，显示阶梯式撤除提示后，学生坐姿达标率仍保持80%以上。

#### 4.2 浸润于感官文化

利用不同风格和节奏的音乐、朗朗上口的童谣、有趣的提示牌等全面立体的环境布置时刻熏陶学生的成长与习惯。如课堂习惯可利用童谣“铃声响，进课堂，文具书本摆妥当；要发言，先举手，站直身子声响亮。”课前提醒。该实践参考<sup>[10]</sup>的环境育人理论，营造良好的习惯养成氛围。

#### 4.3 注重元习惯培养

参考元认知能力培养理论<sup>[11]</sup>，重点训练“观察模仿”“错误反思”等元能力，如设立“习惯观察员”岗位，帮助学生互相提醒改进，进而提升学生自主管理能力。

#### 4.4 关注特殊群体

良好习惯的养成是针对每一名学生，全面了解学生是基础，对于一些特殊学生更应多加关注，用心、得法去引导，因材施教。例如，对注意力不易集中的学生可提供“分段计时器”：将25分钟作业拆分为5个“五分钟冲刺”，既将低了难度也更易完成。

本研究成果在实验班级中取得良好效果，其中家长的配合程度、学生的动机激发程度是实验效果的关键因素；实验过程详尽便于操作，可根据不同年级和地区学生特点调整周期内容等，适应性较强，可依托校内外交流和网络推广，为同行研究提供参考。

小学低年级学生好习惯的养成是一个系统工程，需要学校、家庭和社会的共同努力。通过课堂教学中的有效引导、日常生活中的巩固强化，能够帮助学生逐步养成良好的习惯，为学生的未来发展奠定坚实的基础，助力他们的成长与未来。

#### 参考文献:

- [1] 王晓燕.儿童认知发展与习惯养成的神经机制研究[J].心理科学进展,2020,28(8):1230-1240.
- [2] 刘志强.基底核在习惯形成中的作用机制[J].生理学报,2021,73(3):356-365.
- [3] 陈丽.小学德育生活化实践路径探索[J].教育理论与实践,2019,39(23):45-47.
- [4] 张明.智能设备在儿童运动习惯培养中的应用研究[J].现代教育技术,2021,31(5):112-118.
- [5] 李华.教育类APP促进小学生自主学习习惯养成的策略研究[J].中国电化教育,2022(7):105-111.
- [6] 王勇.小学低年级习惯训练的目标设定与要求细化研究[J].基础教育研究,2023(4):56-58.
- [7] 刘爽.学科融合视角下的习惯养成教育研究[J].教育科学研究,2023(1):34-39.
- [8] 赵萌.行为分解训练法在小学教育中的应用[J].教育导刊,2020(4):67-71.
- [9] 郭娜.具身认知理论与儿童习惯内化研究[J].现代中小学教育,2021(3):89-93.
- [10] 孙阳.校园环境育人功能的实践探索[J].中国教育学刊,2022(2):88-92.
- [11] 钱鑫.小学生元认知能力培养策略研究[J].教育研究与实验,2023(1):78-82.