# 良好的开始

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-05-01

*第一篇：良好的开始良好的开始——师带教成长心得体会余孝清作为一个新教师，要学习和掌握的知识和技能很多。在导师及各位老教师的指导下我学习到了许多，首先是备课和听课尤为重要。教学中，备课是一个十分重要的环节，因为教学就是教与学，两者是相互联系...*

**第一篇：良好的开始**

良好的开始

——师带教成长心得体会

余孝清

作为一个新教师，要学习和掌握的知识和技能很多。在导师及各位老教师的指导下我学习到了许多，首先是备课和听课尤为重要。教学中，备课是一个十分重要的环节，因为教学就是教与学，两者是相互联系，不可分割的，有教者就必然有学者。备课更要备教法,一堂准备充分的课,令学生和老师都会受益匪浅,以前学的基本上是纯理论的知识，只知道学生是主体，但如何落实呢？最初接触教学的时候，我还不懂得了解学生对教学的重要性，只是专心研究书本，教材，想方设法令课堂生动，使学生易接受。我以为这样学生会很好的理解我讲过的内容，但事实并非如此，以我的思维来考虑问题，有时会高估他们的水平，想不到他们可能会出的错误。在多次听过导师的课后，他总是把学生的思维慢慢引出来，循序渐进的，一切都好象是水到渠成的，这还需要我一段时间去学习。课堂上还有一点很重就是驾驭课堂的能力,因为学生在课堂上一举一动直接影响教学,但当有学生因课程难而无心向学,违反纪律时,我的情绪易受影响,把他带入教学中,让原本正常的讲课受到冲击,影响教学效果,我以后必须采取有效方法克服。

听课也是提高自身教学能力的一个好方法，新老师只有多听课才能够逐渐积累经验。所以对每一次听课的机会我都十分珍惜。听课的主要对象是导师和数学组其他老师的课，同年段居多。如今，我也听了许多课时，收获很大，逐步掌握了一些驾驭课堂的技巧。听完课之后，把教师们上课时讲到的记在听课记录上，然后对我自己的备课教案进行修改，将他们很多优点和长处应用到我的课堂教学当中去，取得了较好的效果。

除此之外,平时我也经常向导师及其老师请教教学上的问题,老师们都非常热情帮我解答,获益匪浅，从中明白了知识和经验不会从天上掉下来，必须发扬勤学好问的精神,把自己当成学生一样,积极吸取周围其他老师一切先进东西,才能提高自己的水平。

另外作为一名青年教师教师，除了必要的备课、上课及听课之外还需有一下几个条件：

一、青年教师的成长离不开良好的机制。

每一个青年教师的成长都离不开老教师的悉心培养。我校的“导师带教”策略为我们青年的教师的成长和发展提供了优越的条件。就拿我的“师傅”陈俊柱老师为例，作为徒弟有这样一位教学功底深厚的老教师学习，我非常的自豪。两年的教学指导，让我对数学教学有一种全新的理解，师傅每次都及时的给我指出我的不足之处，指导我要有条不紊，做到一个字：“慢”。至今为止，每次上课前我都问自己，我的备课充分吗？能做到“慢”吗？另外数学组的教研活动也让我收获颇丰，每次的听评课活动我都积极参与，为的就是有更多的机会接触到更多优秀教师，开阔自己的视野，数学组的老师们为我们青年教师提供了这样一个快速成长的良好氛围。

二、在点滴中积累，注重专业素养的同时强调综合素质的提升

教师的专业素养和综合素质二者是相辅相成，相互促进的。在多次的公开课过程中我体会到了这一点。相对于论文，赛课等其他比赛形式来说，基本功最能体现教师的综合素质。如书写教学设计，新课程理论和专业理论知识，专业技能，说课，上课，涵盖了专业素养和综合素质两个范畴，如果教师在某个环节出现失误就会给整个课堂效果带来较大的影响。这就要求教师“全面发展”，不能做“瘸子”。这两个年头，我对教师的课堂机智有了一个新的定义：一篇教案,一本书,一次教研活动,向老教师的一次请教都是点滴积累的过程,平时注重积累才能厚积薄发，在课堂教学时候出现的问题方能从容去面对。

三、面对压力，培养良好的心态

随着工作的深入，压力也随之加大，但作为青年教师首要牢记：每个人都有自己的不足，都有自己相对较弱的地方，作为青年教师更要不断学习，去吸收、去学习，抱着一颗平常心，以虚心求教的态度多学习，多充实自己。因为，在新的教育理念和教育思想的强烈冲击下，学习已成为每个教师的“终身大事”。初为人师，无论从教学还是教育的角度出发，都应有“求知若渴”的积极心态。其次作为青年教师，我们最需要反思的就是自己教学行为，从教材解读与设计、教法与学法的选择、课堂细节的处理等层面去反思。针对自己的日常教学，不要满足于自己的成果，多想想自己的不足。

“用自己的眼睛去看，用自己的嘴巴去说，用自己的双手去做，用自己有大脑去想”，这句话非常精辟地概括了我们数学组课题的本质——探究性学习。上面这段话出自我的课题学习论文，诚然，在导师带教的这些年月里，我对课堂的教学，如何去教、如何去做有了自己的一丝理解，不能说有多重点，但是都是自己的累积，个人总结：数学课堂应做到，创设情境，明确学习目标；引导探究，激发学习兴趣；自主提问，提高数学能力；变式练习，牢固掌握知识；最后自我反思，深化知识结构。

两个多学年的教学工作，收获颇多，感谢导师的教导，同时也感觉到自己还有太多地方存在不足，希望在未来的日子里，能在各位老师的指导帮助下，自己勤问、勤思考、勤总结，取得好成绩。

**第二篇：良好的人际关系从自己开始**

“我的同事总是和我过不去，一点儿小事也要向领导汇报，我又没得罪他们，干嘛这么待我？”

几年前，当我还是一个毛头小伙的时候，面对紧张的同事关系，常常这样想。后来，在屡受挫折之后，终于悟出了这种情况的原因，始于自己的缺点。于是，我试着从完善自我入手与同事相处，收到了良好效果。

也许自小生长在农村的缘故，早年的我是一个经常被抑郁笼罩的人，总有一些自卑感，时常悲观、烦躁、焦急、忧虑、敏感。有时别人一个无意的玩笑，也感到伤心，认为别人在伤害自己，满脑子不高兴。在这样的性格下，我不愿主动与人交往，对别人的热情也爱理不理，整日里耷拉个脑袋，一脸寒霜。许多时候得罪了别人还浑然不知，渐渐地关心我的人越来越少，工作中，没有人主动支持，配合，我成了“孤家寡人”，自己也很苦恼。

促使我性格改变的是我的一位朋友，他告诉我：抑郁就像不停地往下滴的水越积越多，它使人心情沮丧，形成与人交往地最大障碍，影响一个人事业的成功。因为一个人事业的成功只有百分之十五是由专业技术决定的，另外的百分之八十五是靠人际关系和处世技巧。他在我书桌的玻璃板底下压上了这样一句话：“用铁门把过去和未来割断，生活在和别的日子完全隔绝的今日里。”他为了使我摆脱抑郁，给我借来了《人性的优点》、《菜根谭》、《孔子的处世之道》等书籍，读这些书使我不再为过去的每一个过失所懊悔，不再为每一个失之交臂的机遇所遗憾，不再为捉摸不定的明天所幻想。我开始认真地面对今天与同事相处。

我与同事相处的第一点是注重对同事的尊重与诚实。我是单位的“笔杆子”，在一定程度上充当着“秘书”的角色，和所长共事的时间多一些，但我不因此就在领导面前说同事的不是，搬弄同事的是非，靠打击同事来抬高自己，和同事闲谈不讲所谓的“热门话题”，不靠议论别人的缺点和不足来获得同事的亲近。注意言行一致，诚实无欺。生活中，既不拉帮结派，又不虚情假意，处处维护领导的威信和同事的尊严，靠对同事的尊重获得大家的信任，避免产生猜疑。

我与同事相处的第二点是做到谦虚、谨慎。与人相处，我们最讨厌的莫过于别人私下的议论和埋怨，但反过来看，别人既然议论，说明自己有被人议论的把柄，实际上是自己不够谦虚、谨慎。所以，我就不因自己小有进步就骄傲自大，也不因小有所得就炫耀。对同事谦让有加，把经手的每一件事做得像模像样，尽量不让别人论短长。如果确实做不好，是自己的能力还不够，就尽量向同事们学习、解释，以达到理解，避免产生嫉妒和仇恨，引起心理上的隔阂。

我与同事相处的第三点是在工作上给予积极的支持和配合。不论是领导交给的任务，还是同事提出的需要配合的事项，我均采取“立即就办”的态度，能立即完成的，绝不推迟或拖延。这样做，不仅使同事感受到你对这件事项的重视，而且还认为是对他个人的尊重，同时由于你的支持，同事完成工作后往往会产生一种心理上的喜悦，增进友谊和了解。

1997年4月11日上午，所领导让我写一份必须在第二天送到某地局的典型材料，时间很紧。而所里一位分管农税工作的同志又急到30里外的一个村里收特产税，若去晚了，收购鲜鱼的贩子走后，税款就有可能流失。当时，所里的小车已因公外出，这位同事便找到我，让我用我私人的摩托车送他去（这位同事不会骑）。我听后本想拒绝，但转念一想：税款流失是大事，支持同事工作也是大事，材料可以加班写。于是，我陪着这位同事用了1天时间，收齐了税款。晚上，我加班到凌晨3点多钟，才把材料写好。第二天，这位同事见我两眼发红，握着我的手说我是“真哥们”。

我与同事相处的第四点就是做到对同事的关心和友好。做为财政所的一名职工，实在不能为别人解决一些生活中的大事，但我从为别人做一些小事入手，方便他人。炊事员农忙回家后，我就承担起炊事员、保卫员的责任，做饭、扫地、值班、锁大门。一年春天，我所一位子女都不在身边的老同志大腿上长疮，最初在家里治疗，后来病情恶化，需入院治疗。我知道后，便找来一辆板车，把他送到医院，还每天帮他取药、送饭。这些事虽然都很小，却能体现一个人的热心与友好。它像冬天里的一把火，不仅温暖了别人，而且还照亮了自我。

建立良好的同事关系，不是一朝一夕的事，它需要几年甚至更长时间的努力。在这方面，我并非做到了尽善尽美，但我确实尝到了这种努力所带来的好处。同事们回报给我一片明媚的天空，它使我生活在一个温暖、和睦的群体之中。它使我相信：你对别人的，也就是别人对你的。

**第三篇：改善医患关系从良好沟通开始**

改善医患关系从良好沟通开始

随着现代科学技术的迅猛发展，医学正在以前所未有的速度，向着生物-心理-社会医学模式转变。各种复杂的医疗器械横在医生与患者之间，把两者的距离越拉越大，医患之间的亲密关系渐渐疏远。良好的医患沟通是实现以病人为中心，减轻病人心身痛苦，创造最佳心身状态的需要，是促进医患间理解与支持，提高治疗效果的需要。这就要求我们医务工作者不仅需要学习专业知识，还需要提高人文素质的修养。

目前医患关系并不融洽，医患沟通在医疗服务中起着重要作用。患者认为医护人员的态度好坏成为影响医患交流的因素；医护人员也认为自己的态度是影响医患交流的重要因素，俗话说：“医语如圣旨”，医生说话必须慎重、凝练、简洁、真诚。医务人员不经意的话语常被患者或者亲属当成了重要暗示或者证据反过来责难医院，这在实践中常有发生。国内外许多医疗机构在处理大量医患纠纷的实践中得出的一条基本经验是：通过医患沟通的途径妥善解决纠纷，避免矛盾激化。

从我做起，医患互动，化解矛盾 医生在诊疗过程中，应加强与患者接触、交流，对病人朋友般的关心和爱护，从而使医生能更深切地了解并体会患者的疾苦，并能设身处地为他们着想。同时应主动与患者沟通，解释病情，使他们能够了解自身情况，了解医疗服务的特殊性、高风险性，对疾病预后有一定的了解。给予规范治疗，如果有特殊重大诊疗项目，尽可能向患者做详尽的说明，取得患者的理解与合作。患者也应了解相应的医疗常识，使之对自身的疾病有一定程度的了解，对医务人员职业的艰辛、繁重和高风险性有充分认识，继而多一份理解、支持和包容。医患双方换位思考，相互沟通，有助于建立和谐的医患关系。

总之，促进医患相互沟通，建立融洽的医患关系，遵循双赢的思维和原则。良好的医患沟通把医务人员的人性关爱传递给患者，使患者感受到医院充满情义，接受治疗的同时享受温情。医务人员能从中获得丰富的临床经验，不断感受尊重，体验成就，提高声誉，进而更加爱岗敬业。良好的医患关系有助于医患双方在医疗活动中和谐共处，互相信任，真诚合作，提高诊断和治疗水平，发展医学。最大程度地减少纠纷，化解矛盾。既维护了医学的神圣使命，又保障了患者的切身利益。

**第四篇：良好的教育从习惯养成开始**

良好的教育从习惯养成开始。教育的核心不仅仅是传道、授业、解惑，更要留意培养学生的学习习惯。学生一旦养成了好的学习习惯，那就为以后的成功奠定了基础。

一 学生学习习惯的现状

当代社会，科学技术日新月异，知识经济日见端倪，社会竞争日趋激烈。越来越多的人熟悉到知识的重要性。他们对子女的期看高了，他们渴看儿女成材。因此，他们开始关心、注重孩子的学习，以为孩子学习好，将来能升上重点中学，考上高等院校，自然就会有出路。但他们却忽略了孩子学习习惯的培养。殊不知：习惯决定孩子的命运。孩子的学习习惯差，最后结果必然会导致孩子学习成绩差。实际上，凡是孩子学习成绩不好的（除生理上有缺陷外），大多是由于无心上学、不守纪律、缺乏良好的学习习惯造成的。就我所教三年级两个班的学生来说，81名学生中成绩较好的也就只有那么十\*\*\*位，他们不管是在校内还是在校外，都有较强的自主能力，课堂上有强烈的参与意识，能独立并较好地完成学习任务，并能积极为班级、同学服务。相比之下，他们的学习习惯也较好。尽大部分学生，都在学习习惯上存在着这样或那样的不足：他们不会独立思考，不能自主阅读，对待作业抱以应付态度，做任何事情也不能专心往做。长此以往，将不利于小学生良好品德行为的形成。情况不容乐观，所以，培养良好的学习习惯势在必行http:///。

二 培养良好的学习习惯的重要性

培养良好的学习习惯，是育人成材的一个至关重要的题目。自古以来就为教育家们所重视。古人曾说：“养其习于童蒙，则作圣之基立于此。”当代著名教育家叶圣陶说：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的学习习惯。”好的学习习惯一经形成，便会终身受用不尽，成为一种无形的气力，是一种经常起作用的积极因素。儿童时期是形成良好学习习惯的重要时期，应及早培养。专家研究表明，3—12岁是形成良好学习习惯的关键期，12 岁以后，孩子已经逐渐形成很多http:///习惯，新习惯想要扎下根来就难多了。那种以为树大自然直的观点是不可取的。一棵带有枝枝丫、枝叉弯弯曲曲的小树，长大是成不了大才的。学生要学会学习，必须培养良好的学习习惯。培养良好的学习习惯对发展学生的智力和能力，进步学习成绩都有极其重要的意义。

学习习惯是指学生在长期的学习实践中逐渐形成的不需要意志努力和监视的自动化行为倾向。学习习惯有好坏之分，如：课前预习，上课专心听讲，认真完成作业等都是良好的学习习惯，有了它，学生可以轻松快捷地学好知识。反之，一个人假如养成书写潦草，做题马虎等不良的学习习惯，不仅增加学生学习的负担，而且有损于学生的身心健康。学习习惯的养成题目既然如此重要，那么，怎样才能使学生养成良好的学习习惯？又特别是低年级学生呢？在我长期的班主任工作中，我深深地懂得小学阶段是人的长大的起步阶段，也是人的基础素质形成的开始阶段，低年级则是良好学习习惯养成的关键期。作为担负“万丈高楼平地起”的展路人，应把握好这一关键期，让学生养成一系列良好的学习习惯。

三 学生学习习惯的类型及培养目标

在长期的工作实践中，我把学生的学习习惯分为普通学习习惯和高级学习习惯。我根据低年级学生生理和心理及年龄特点，在培养学生这两种习惯时，留意符合儿童学习活动的基本规律，留意适合儿童身心发展的规律，在对具体学习习惯进行指导的基础上，帮助学生逐步形成良好的学习习惯。

（一）普通学习习惯

低年级学生的普通学习习惯包括：课前预备习惯、上课习惯、坐姿、写姿等。课前预备

课前预备工作做得好，能充分保证上课的时间和效率。因此，教师要利用课余时间多次练习学生做好课前预备工作，告诉他们，什么课该用什么课本，应早早地放置在课桌的角落上，要用的笔、尺子、橡皮放在课本的旁边，以备上课时用。听到铃声要快步进课堂，安静地坐好等老师来上课。经过一段时间的反复练习，学生都能自觉地做好课前预备工作了。上课习惯

开学初，教师就要对学生进行上课学习行为练习，如练习学生上课发言举手时，要告诉学生：发言要先举手，这不仅是尊重自己，也是尊重别人。举手要举右手，略高于头，不要碰撞桌子发出响声，要轻举轻放。教师在讲清道理、说明要求后，再进行示范，然后让学生练习，要求人人把握。对上课发言的声音也要进行规定：回答题目声音要响亮，要让全班同学都听得见。经过一段时间的练习，同学们尽大多数能达到要求。坐姿

小学生正处在身体发育长大的年龄段。坐姿端正与否，不仅影响到学习，而且将影响到学生身体的正常发育。在开学第一天，教师就要对学生进行常规练习，让他们接受教师的暗示提醒，要让学生牢牢记住六个字，即：头正、腰直、足安。教师可

在恰当的时机按照约定呼唤：“一、二、三！”学生习惯性的条件反射：“坐坐好！”或是以特定的动作手势，如轻拍学生的后背，摆好手臂，示范正确的坐姿等予以个别提示，既达到了提醒学生坐姿的目的，也不会影响教学的进行。写姿

学生的写字习惯是一个特别重要的题目。常见的不正确写字姿势是偏头、侧身、匍匐等。针对这种情况，淘宝网女装冬装新款教师首先要向学生示范讲清正确执笔写字的要求，然后进行严格的练习和强化，并窃冬要随时提醒写字必须“三个一”，即：眼离桌面一尺, 胸离桌缘一拳，手离笔尖一寸。在写字过程中，反复表扬书写姿势好的学生，让学生向他看齐；纠正错的，并提醒学生时刻观察纠正自己的写字姿势。经过提示，学生会自觉地迅速纠正不正确的姿势, 经过多次长期这样的练习后，就可养成正确的写字习惯。

（二）高级学习习惯

各个学科有各个学科的特点，因此，教学的方法，学习的方式各不相同。那么，学习这些学科的习惯也就不同，这些就称为“高级的学习习惯。”就拿语文学科中的朗读、预习、倾听、独立思考、质疑等习惯来说，教师也要逐一对他们进行要求：1 朗读

读是我们学习语文最基本的方法之一，也是学生对语文课文感受、品味、揣摩、领悟的最重要最基本的手段，是阅读教学的主旋律。要读好书，首先要有正确的读书姿势。在教学中发现，有的学生捧书读时眼睛不是离书本太近就是太远，对此，教师要经常提醒学生应该怎样读书，学生边答边调整姿势：双手捧书，书本稳稳拿在手中，还要稍稍往外斜。话说完了，姿势摆好了，学生读书的精神也就来了。读书时为了不让学生感到枯燥无味，我还设计一些行之有效的朗读方式，如“打擂台读”，我让学生自荐,以为自己读得最好的就站起来读。一段读完，我又说，这个同学现在是擂主，谁读得比他好，就当新的擂主，看看谁有这个本领！小学生好胜心强，于是很多人争当“擂主”，朗读热情高涨。我还在朗读时设计了“画脑图”，即“边想边读”，要求学生读一句想一句，作者写什么，学生就想什么，作者写到哪儿，学生就想到哪儿，思想要一直随着作者走。在教学《荷花》时我就用这个方法，让学生随着作者一起看、一起想、一起沉醉，学生边思考边朗读，融进薰衣草精油了课文意境中，收到了意想不到的效果。预习

为了使学生养成良好的学习习惯，教师要在课堂上进行了预习方法的指导。即“三读”：初读课文，读准生字字音；再读课文，读准词语、读通句子；三读课文，读懂内容，利用工具书理解词语，并能提出质疑。初次指导之后，我又特地几次安排学生在课堂上当场预习，以检查学生预习方法的把握程度，帮助学生养成预习仓库管理软件的好习惯，进步了学生自主学习的能力。倾听

向课堂要效益是老师的共叫，而良好的听课习惯是听课质量的一种有效保证。由于低年级学生的自我控制能力还较差，留意力轻易分散，故不能专心持久地听老师讲解，同学的发言。这样造成课堂教学效率低。久之，也会使学生养成不认真听课的坏习惯。记得前苏联心理学家西.索洛维契克说过：“要想在课堂上集中留意力，我们还是从一年级就学会做简单的事情开始吧：身体坐正，振作起来，做好听课预备……这样，学生就会非常轻易地把留意力集中在老师的讲解上。”对学生我也采取这种方法帮助他们进进课堂这一阵地，开始探索、开始学习。我在课堂教学过程中洞察每一个学生，不时用鼓励、表扬、眼光提示等方式吸引学生留意力。我还经常鼓励学生互相评价，对别人发言给予补充等手段吸引学生的留意力，引导学生认真倾听同学的发言，还鼓励学生能发现没听懂的地方并大胆提出来。确实，教师只有先培养学生良好的听课习惯，才能逐步进步学生的学习能力。独立思考

法国罗曼.罗兰云：放弃独立思考，是一切不幸的核心。英国伯克也云：具有创造性独立思维的人才可能创造伟业。养成独立思考的习惯是发展学生思维的条件。思维是聪明的源泉，没有思维就没有知识的理解、消化和升华。我在课堂上鼓励学生独立思考，要有与众不同的想法。如在教《小露珠》这课时，我让学生思考：“还有哪些小动物喜欢小露珠？它们会对小露珠说些什么？”小露珠要走了，我又让学生思考：“动物、植物们会怎样挽留小露珠？”要求学生化作不同的身份进行思考，拓宽了学生思维的广度。质疑

质疑，就是引导学生自己提问。质疑如火花，火花闪耀得越多，学生的思维反映能力也就越快，思维过程也就越积极。古人也云：学贵有疑，小疑有小进，大疑有大进。“疑”是一切发现和创新的奠基石。教师要善于启发学生质疑问难，要引导学生

发现题目，提出题目，捉住疑难题目相机诱导。我在课堂教学中就留意培养学生质疑能力。我告诉他们，质疑可以从课题进手，可以从初读、重点词句进手，也可以从结尾进手等等。在板书了《学会查“无字词典”》后，我让学生质疑，学生提问：“„无字词典‟是指什么样的词典？该怎样学会查这样的词典？查这样的词典该用什么样的方法？……”在学完了《第八次》后，我对着板书圈出了两个“七”和两个“八”，提醒学生在这里质疑。学生思考后提问：布鲁斯王子七战七败，蜘蛛结网也是七结七败，但第八次它成功了，所以布鲁斯也干了第八次，他也成功了。假如他看到蜘蛛在第五次时就结网成功，布鲁斯王子还会不会干第八次？通过一番激烈的讨论，最后，学生明白了：布鲁斯王子是被蜘蛛执着的精神感动了，他才重新树立了信心，经过艰苦努力，终于取得了成功。究竟是第八次还是第五次，并不是关键。课文所要揭示的道理也就昭然若揭了。所以，经常让学生质疑，不仅可以帮助学生深进理解课文，进步阅读能力，而且有利于活化学生的思维，促进他们创造性思维的发展。

四 培养学习习惯的具体措施

（一）明确目的，正确引导

为了让学生知道良好的学习习惯的重要作用，教师要经常利用晨会、班会，给学生讲中外名人和科学家的故事，让他们明白好的学习习惯是成功的重要条件，使他们明白道理、知道利弊。同时，教师还要告诉他们应克服哪些毛病，使他们做到心中有数。对他们不正确的学习习惯，教师要耐心引导，启发他们学习习惯的自觉性。

（二）激发爱好，转变观念

爱好，是一个人积极探索某种事物或从事某种活动的意识倾向。所谓“爱好是怎样写好文章最好的老师”就是说爱好存在于学习动机中，是学习动机中最活跃、最现实的成分。学生愿做什么或不愿做什么，几乎全凭爱好左右。所以，培养学生的学习习惯应从激发学生的爱好开始。让学生对学习产生强烈而持久的爱好。教师在课堂上可以运用各种方法调动学生学习的爱好，进步他们学习的积极性，使他们慢慢地转变不爱学习、不积极学习的消极观念。

（三）身先士卒，以身作则

儿童善于观察、模仿，教师的一言一行时刻左右着他们的一举一动。所以教育者要以身作则，起好模范带头作用。要学生做到的事情，自己应该首先做到。比如在要求学生写好字时，教师首先要认真、端正地板书。由于，此时无声胜有声，端正的板书肯定会在潜移默化中指导着学生的字迹。“不动笔墨不读书”也是一个重要的学习方法，这也需要教师自己先动笔，做好示范，教给学生“动笔”的方法。学生把握了方法，才有可能养成动笔的习惯。

（四）奖赛并行，相扶相成低年级学生的特征是荣誉感强。因此在班中引进奖励、竞赛机制，会更好地促进良好学习习惯的形成。我在班中开辟了多个比赛项目，如：“认真读书奖”、“积极发言奖”、“优秀作业奖”等等。我规定：胜出的同学奖励“小红花”，一星期内累计五朵“小红花”者，更换一颗“小红星”。一月内累计四颗“小红星”者，换一个大“奖“字，同时还奖励一本本子。并窃冬我还把学生的优秀表现打电话告知家长，让他们分享喜悦，以之为荣。同学们个个摩拳擦掌，“小红花”奖了不少，学生们的学习习惯也渐渐地得到了巩固。

（五）家校配合，共同促进

\*\*\*曾说：“良好的家庭教育，对人的进步和影响是终身难忘的。而父母对孩子的影响尤为重大，往往可以影响他们的一生。”可见，家庭教育极其重要。小雷是我班的一个特殊学生。早在他低年级时，学习、行为习惯就极差，同时，对老师的劝导、教育也不予理睬，照样我行我素。家长对这个孩子是放任自由的，对他缺少爱心，教育简单粗暴，学习上、生活上也是不闻不问。大部分学生、老师都对他敬而远之。这学期他分到了我们班，我想：这个孩子走到今天这个地步，家庭教育有很大的责任。要想改正这个孩子，首先要转变家长对他的态度，让他感到家庭的热和。于是，我找来他的家长，与她进行了沟通，让她明白孩子今天的这个结果，家庭教育有极大的责任，应拒尽打、骂这种暴力行为。我让她关心他、爱他，给他热和，慢慢地转变他。我还送了两本有关家教的书给她，让她回往好好研究研究，希看家庭、学校两方面结合教育好孩子。与家长的沟通，确立了共同的目标，我们都将扭转这个孩子身上的不良的习惯，逐步培养良好的学习习惯定为首要任务。定期电话联系，每周一次到校与教师交换情况。慢慢地我也发现，孩子衣服干净了、整洁了，学习用品也多了，这都体现出家长对于孩子教育的配合。.渐渐地，这个孩子上课比较静心了，扰乱纪律的现象少了，有时也能举手发言了，字写得端正了，作业也能尽量完成了。尽管他身上仍有很多缺点，而且对他的改变尚待时日，但他确实在进步，固然点滴，但是作为老师，也当以发展的眼光看待每个学生，尤其是他这样的学生。

五 良好的学习习惯培养的留意点

（一）起步要早，贵在坚持

专家以为，早期教育能极大地进步孩子的整体素质。学生学习习惯的培养也应从早抓起。学生年龄小时，学习习惯既轻易建立，也易于巩固。不良的学习习惯若能被发现也能及时得到纠正。等到不良习惯越积越多，既影响良好习惯的建立，又不易改正。如有的学生养成作业潦草的习惯，经老师教育后有了好好写字的决心，可往往事到临头\*\*\*病又犯。于是犯了改，改了犯，这时就需要学生有较强的毅力，要经过长期的不懈努力，才能改掉。所以，从小开始就要引导学生建立良好的学习习惯，并在长大过程中逐步强化练习，从而形成稳定的自觉行为。

（二）由易到难，逐步前进

学生学习习惯的培养应由易到难，要根据学生的年龄、接受能力，安排相应的学习习惯，切忌不能操之过急，不仓库管理软件能把所有的学习习惯一下子压在学生身上。如在小学低年级，可培养他们读好书、写好字、养成上课专心听讲、认真作业等简单的切实可行的习惯。到了中、高年级，就可培养他们阅读、自主预习、质疑等学习习惯，那种幻想一下子养成所有学习习惯的想法是不可行，不实际的。

（三）表扬先进，\*\*\*导行

每个学生都想当好学生，但由于他们小，还不懂得该怎样做一名优秀的学生，这样，学生就摸不着边际。适时在他们身边表扬先进，就像是在他们长大的道路上安装了一盏明灯。学生上课忘记留意自己的坐姿了，我会说：“看，×××的坐姿多好啊！”同学们的头“唰”地一下看了过往，果真，于是他们也赶紧坐好了。学生作业不认真，字迹潦草了，我会把优秀的作业本挂出来，让其他同学学习，鼓励大家向他看齐。学生某一方面进步了，我都会在班中对他们进行表扬，并把他们的名字写上光荣榜，让他们的进步有目共睹。我这样做，是让学生时刻感到：先进就在自己身边（说不定就是自己）。有了先进，同学们就有了导行的目标。班级中就形成了争当先进的\*\*\*。

（四）严格要求, 时间保证

作为语文老师，我深感每一种课堂教学方法与手段都需要学生呼应以相应的学习习惯。教师想要积极指导、扶助学生养成好的学习习惯，那么课堂就是培养学生学习习惯的重要阵地。可是在培养过程中，反复性是经常会出现的，因此要给学生多次实践的机会。由于学生年龄较低，我坚持引导在先的原则：又由于习惯的养成上反复的过程，因而我也做到严格要求。我在课堂教学中常有意识地指导学生如何表达个人的观点。尤其针对学生不太会点评的现状，我反复精油示范，再经常让学生在课堂上练习点评。经过多次练习，学生把握了一些规范的点评语言，比如“我表扬……我希看……我向对方提一个小意见……”等。实践证实，经常课内若干练习，学生良好的学习习惯就初步形成了，那么再逐渐由课内向课外发展，良好的学习习惯就会慢慢巩固下来。

（五）以点带面，整体发展

学习习惯培养好了，学生的成绩慢慢地进步了，在他们的思想、心理上都将把成为好学生作为自己的目标，他们会以好学生的准则来要求自己，会时刻留意自己的言行举止，会把班集体的荣誉与自己的行为紧密结合，会想到为集体争光。因此，他们的其他习惯也就会慢慢地好转起来，如行为习惯、卫生习惯、劳动习惯等等。这几者在学生的学习、生活中相互促进，久而久之，学生的各个方面就会得以整体发展。

总之，良好学习习惯的培养是重要的，一旦养成良好的学习习惯，就能使学生建立起稳定有效的学习模式，使其受益终身。相信，只要我们锲而不舍，良好的学习习惯就必然会逐步形成。

**第五篇：小学生良好的学习习惯从养成教育开始**

小学生良好的学习习惯从养成教育开始

摘要：教育就是要养成良好的习惯。习惯是指常常接触某种新的情况而逐渐适应；在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或者社会风尚。学习习惯是其中的一种。学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。养成良好的学习习惯是形成和完善好的人格不可缺少的一部分，养成一个好习惯，通常需要经历从被动到自发、再到自觉、最后到自动的过程，这四个阶段与养成教育经过的阶段是吻合的，所以，小学生要养成良好的学习习惯就要从养成教育开始。而进行养成良好的学习习惯的教育要做好以下几个方面：

一、从小处抓起，越早越好；

二、循序渐进，逐步发展；

三、严格要求，密切配合；

四、树立榜样，启发自觉；

五、整体发展，互相促进。

关键词：学生、习惯、形成、养成教育、规律

正文：叶圣陶先生说过：“什么是教育，简单一句话，就是养成良好的习惯。”那么习惯是指什么呢？结合《现代汉语词典》对“习惯”一词的解释“常常接触某种新的情况而逐渐适应；在长时期里逐渐养成的、一时不容易改变的行为、倾向或者社会风尚”，不难看出，习惯具有个体和社会群体两个层面的意义：从个体层面来看，习惯是个体后天习得的自动化了的动作、反应倾向和行为方式，它是条件反射在个体身上的积淀。从社会群体层面看，习惯是人们在长期的生活中形成的共同的、相对稳定的行为方式和反应倾向。而从心理学的角度来看，它跟兴趣、气质、能力等构成个性行为的基础。从生理机制来看，它又是后天获得的趋于稳定的条件反射。人们常说“习惯成自然”，其实是说习惯是一种自然动作，是不假思索就自觉地、经常地、反复去做了，它不是一般的行为，而是一种定型性行为。①

人们通常把习惯分成好习惯和坏习惯两大类，这种分法虽然简便，却很笼统。从不同角度考虑习惯可以有很多种分类方法。比如按习惯的价值分为良好（积极）习惯和不良（消极）习惯；按习惯的水平分为动作性习惯和智慧性习惯；按习惯与能力的关系分为一般性习惯和特殊性习惯等等。而学习习惯是按照人们日常活动的领域分类中的一种。②学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。学习习惯又可细分为：预习习惯、复习习惯、课堂习惯和作业习惯等等。

学习习惯也有有好坏之分，如：课前预习，上课专心听讲，认真完成作业等都是良好的学习习惯，有了它，学生可以轻松快捷地学好知识。反之，一个人如果养成书写潦草，做题马虎等不良的学习习惯，不仅增加学生学习的负担，而且有损于学生的身体健康，所以古今中外的教育学家，心理学家都非常重视学生良好学习习惯的养成教育。良好的习惯是形成和完善好的人格不可缺少的一部分，而不良的习惯也正是形成不良人格的重要原因之一。学习习惯的养成问题既然如此重要，那么，怎样才能使学生养成良好的学习习惯呢？下面结合人的行为模式和习惯的形成规律，谈谈自己的粗浅认识。

研究表明人的行为有四个层次，依次为被动性行为、自发性行为、自觉性行为和自动性行为。这四个层次是依次递进的，个层次各有特点：被动性行为表现为内力不足，特别需要外力帮助；自发性行为表现在需要外力也需要内力；自觉性行为是不靠外力但需要内力；自动性行为就既不靠外力也不靠内力了。这四个层次实际上也揭示了习惯养成的四个阶段，到最后一个行为层次即自动性行为阶段时，也就是养成习惯了。养成良好的习惯就是行为的最高层次。③

我们可以先看一个关于养成一种简单学习习惯的例子：一个刚上一年级的小朋友，从前都没有自己整理过书包，都是家长代劳或者幼儿园老师整理，对老师提出的“自己整理书包”的要求，他会经历四个阶段：

第一个阶段：被动。他对为什么要自己整理书包没有多少认识。在学校里，老师教导提醒了，他就会自己慢慢整理；离开学校，没有老师的提醒，他就不会自己整理了，还是要家长帮他整理。

第二个阶段：自发。通过老师的教育，他对“自己整理书包”有了一定的认识，但还不能完全控制自己，需要一定的情境提醒和外部监督，经常出现反复。比如父母在家时，做完作业或上学前家长总会帮忙整理他的书包，在学校有老师在的情况下，他会意识到自己应该自己整理书包。

第三个阶段：自觉。坚持一段时间后，他不需要接受老师和父母的监督，基本上能够做到自我要求和自我控制了，偶尔也会有反复，需要自己的意志努力，自己说服自己要自己整理。但还不是自动行为。

第四个阶段：自动。他既不需要老师和父母的监督，也不需要自己的意志努力，不管在什么地方都愿意自己整理书包，自己整理自己的书包成为一种自然的、自动的行动，即形成了一种习惯。

这四个阶段与养成教育经过的阶段是吻合的，养成一个好习惯，通常就需要经历从被动到自发、再到自觉、最后到自动的过程。因此，小学生要养成良好的学习习惯就要从养成教育开始。

“养成教育”就是培养学生良好行为习惯的教育。养成教育既包括正确行为的指导也包括良好习惯的训练，及包括语言习惯、思维习惯的培养。习惯是养成教育的产物，它往往起源于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。那么怎样进行良好的学习习惯的养成教育呢？ 养成良好的学习习惯不是一两天的事情，需要经历一定的发展阶段。按照美国科学家的研究，一个习惯的养成需要21天。中国习惯教育家周士渊认为，养成的习惯不一样，每个人的认真程度不一样，刻苦程度也不一样，当然时间也会不一样，用一个月的概念更保险。养成习惯重在一个月，关键在头三天。根据周先生总结出的习惯的养成的七个秘诀，即：

1、真正懂得重要性；2；找出可行性分析；

3、统筹安排，逐一击破；

4、关键前三天，重在一个月；

5、每天前进一点；

6、借东风；

7、坚持不懈，直到成功。④我认为要进行养成良好的学习习惯的教育要做好以下几个方面：

一、从小处抓起，越早越好

心理学研究表明：学习习惯在小学低年级就形成了，以后如果不给予特别的教育，形成的习惯很难有多大的改进，所以尽早使孩子养成良好的学习习惯是很重要的。另外要从小处着手向大处发展，小至上课的一个坐势，大至学习某类固定课型的学习方法，都要贯穿于每一堂课的教学之中。上课时，如果有学生开小差，任课老师应该有意识地、采取适当方法予以引导；有同学做小动作，老师要边讲课边下意识地走到该同学身边，直至专心听讲。学生听课过程当中，最应注重培养的是学生专心听课的习惯。专心与否，我们用举手率来衡量。一堂课下来，根据学生举手次数多少来判断其上课听讲专心的程度。有了指标，学生自然就有了积极性。有了积极性，上课专心听讲的习惯就不难培养了。学生年龄小时，习惯既容易建立，也容易巩固，不良的学习习惯若被及时发现也易于纠正，等到不良习惯越积越多并稳固定形时，既影响良好习惯的建立，又不易纠正。如有的学生有上课不专心听讲，不按时完成作业的坏习惯，即使在老师的教诲下有了改正的决心，可往往是改了又犯，犯了又改，需要经过长期的艰苦努力，才能彻底改掉。很多人认为小学低年级要让孩子多玩，到了高年级习惯自然就养成了是极其错误的，所以从小学一年级，甚至幼儿园起，就要开始引导学生建立良好的学习习惯，并在成长过程中逐步强化训练，从而形成稳定的自觉行为。

二、循序渐进，逐步发展 良好的学习习惯不能一朝一夕养成，也不能统统一下子养成，它是一个由简单到复杂的逐渐形成的过程。所以我们要根据学生的年龄特点，根据教学的具体情况，结合能力增长的需要，循序渐进，逐步提出具体的切实可行的要求，使他们良好的学习习惯由小到大，持续稳定地得到发展。如在小学低年级，就要让学生养成按时完成作业，作业清楚认真等简单的切实可行的学习习惯，比如对错题和不清楚的作业要求重做这当然是首当其冲的措施，也是对每位学生的普遍要求。对一些脑子灵，因好动，做作业只图速度，不求质量，常常出现这样或那样“低级”错误的同学，老师则要各显神通，针对不同对象采取不同措施，以求得最佳效益。⑤随着年龄的增长，学习水平的提高，知识的不断更新，到了小学高年级乃至中学，就要在简单的学习习惯基础上逐步训练养成高级的学习习惯，如阅读习惯，独立思考习惯、勇于创新习惯等。那种不遵循习惯形成规律，幻想一朝一夕就养成某种高级学习习惯的想法是不切合实际的，也是极其有害的。

三、严格要求，密切配合良好习惯的养成，必须依靠学生多次反复的实践，并且对学生来说，应主要放在课堂上进行。小学低年级学生自制能力差，一些良好学习习惯易产生，也易消退，所以对他们要严格要求，反复训练，直至巩固为止。教师要有目的有计划地增强学生的学习意识，让学生在自主学习的过程中养成良好的学习习惯。但不能只讲要求，而应结合教学实际，精心备课，细心指导，反复训练，认真检查，严格督促，使良好习惯的养成融于课堂教学中，同时在反复实践和强化训练中尤其要注意各科教师之间，教师与家长之间，班级与班级之间的密切配合，步调一致，否则会降低强化效果，影响良好习惯的形成。

四、树立榜样，启发自觉

小学低年级学生的学习习惯是家长、教师的要求或模仿他人情况下形成的，所以设身处地，树立榜样，不仅对小学低年级的学生，就是对高年级学生学习习惯的养成都有很大的促进作用，对小学低年级学生要多树立一些现实生活中的榜样。如在班上多表扬一些上课认真听讲，作业工整，遵守纪律的学生，使其他学生自觉模仿，形成习惯，对学生的每一点良好行为，教师不仅要及时给予表扬，而且要在班上营造一种良好的议论氛围。同时家长和教师，也要注重自己的言行，做好学生的表率，不能使自己的不良习惯传染到孩子的身上。对高年级的学生则要给他们多讲一些名人持之以恒，勤奋好学，刻苦钻研等方面的故事，引导他们多读一些课外书籍，从中感受良好习惯对一个人成材的重要影响，从而自觉培养良好的学习习惯。

五、整体发展，互相促进

除了学习习惯外，还要养成的良好习惯有很多，如生活习惯、卫生习惯、劳动习惯等，它们都源于学生的学习、生活，它们之间具有很大的关联性，如一个学生一旦养成良好的生活习惯，那就为他形成良好的卫生习惯、劳动习惯、学习习惯等到创造了条件。⑥一个在日常生活中粗心大意惯了的人，要在学习中养成认真细心的习惯是很难的，因此，培养学生良好学习习惯，不能单枪匹马，孤军作战，不仅要与良好的生活习惯、卫生习惯等结合起来，还要与学校，家长结合起来，互相促进，共同发展。

习惯有好坏之分，我们要的是培养学生的良好习惯。《语文课程标准》在“课程性质与地位”那里说：“语文课程应致力于学生语文素养的形成与发展。语文素养是学生学好其他课程的基础，也是学生全面发展和终身发展的基础。”在“教学建议”里指出：“学生是语文学习的主人，语文教学应激发学生的学习兴趣，注重培养学生自主学习的意识和习惯„„”⑦这里强调了学生的“养成”，所说的“自主学习的习惯”，就是良好的学习习惯。习惯的力量是巨大的，小学阶段，是为以后的各个阶段打基础的，对学生今后的影响极深。衡量一个学生的学习素养，就看他是否有好的学习习惯，他好读、善听、会记、常写、注重积累，自觉参与一切有关的各种学习活动，这个人的学习水平决不会差。而这种良好的学习

习惯是在长期的学习过程中形成的，它反过来又在不断促进学习的进步。习惯本身不是知识，也不是能力，却是获取知识，转化为能力的重要桥梁，是一种终身受益的永久的推动力。

参考文献：

①《成功教育》刘京海主编，福建教育出版社，1999年8月第二版 ②《教学工作漫谈》魏书生著，漓江出版社，2024年4月第三版

③《教育，就是培养习惯》林格著，清华大学出版社，2024年12月第一版 ④《唤醒巨人》孙云晓著，安徽少年儿童出版社，2024年12月第一版 ⑤《教育是没有用的》林格著，北京大学出版社，2024年5月第一版，167-190 ⑥《良好的习惯从养成教育开始》苏州叶圣陶实验小学曹静著

⑦《浅谈小学生学习习惯的培养》苏州叶圣陶实验小学陆雅萍著

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！