

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生心理健康教育指导丛书

学生行为规范养成教育



养成教育的内容

一、养成教育的内容要规范化

《中共中央关于改革和加强中、小学德育工作的通知》中明确指出：要制订并组织试行中学生和小学生的《日常行为规范》，使学生牢记规范要求，逐渐养成文明的行为习惯。《通知》要求我们，养成教育规范化。

养成教育的内容很多，其中有一些经过筛选，把最重要的一些要求制订成为规范，是最基本的东西，要求每个学生都要做到，并逐步养成习惯。现在国家教委已制订出《中学生日常行为规范》和《小学生日常行为规范》，对我们把养成教育规范化、科学化起到很大的作用。我们必须在中、小学生中认真贯彻，使中、小学生的行为习惯得到更好的培养。

贯彻《行为规范》的目的是养成学生良好的习惯，使学生的行为规范化。它明确告诉学生，哪些事应该做，哪些事不应该做，哪些话可以说，哪些话不可说。实际上是给学生提出了明确的要求，定出方圆，让学生养成规矩。教育就是要把人类积累的社会文化和规范意识传给下一代，用人类的基础文明去武装后代。这些规范就是力图建立起学生生活的规范体系，以使养成教育规范化。

二、养成教育要近一点，小一点，实一点

在家庭教育中存在一个误区，就是“成人化”倾向。一些家长望子成龙心切，对孩子提要求标准过高，过于抽象，脱离了孩子的年龄特点。针对这一误区，我认为教育要近一点、小一点、实一点。所谓近，就是要求要离孩子实际生活近一点，不要好高骛远；所谓小，就是要求要小一点，以小见大，不要“高口号”式；所谓实，就是要实在、具体，不要太抽象。总之，我们在培养孩子良好的行为习惯时，给孩子提要求要尽量看得见，摸得着，具体、形象、直观。提出的要求要明确而不含糊，具体而不抽象。只有做到近、小、实，才适合孩子的年龄特点，便于孩子理解、掌握、执行。

例如，尊敬长辈是我们培养孩子良好习惯的一项重要内容，可“尊敬”是一个抽象名词，我们必须把它具体化：

1. 听长辈讲话时要认真，不东张西望，不插嘴。

有些孩子听大人讲话时很不认真，心不在焉，甚至不耐烦、乱插嘴，这个坏习惯一定要矫正。

2. 长辈批评时不顶撞，可以解释；但不许撒野。

有些孩子听不得批评，一批评就要闹，家长不能妥协，要坚持正确的意见，使孩子从小养成谦虚的习惯。

3. 和长辈谈话时要和气、礼貌，不高声大喊。

有些孩子在家说话又喊又叫，家里调最高的就是孩子，总想压倒别人，以自己为中心。家长要培养他们讲话要温和一些，讲究礼貌。

4. 见到长辈要主动打招呼，学会使用文明用语。

国外一些孩子回家都说一声“我回来了”，咱们的孩子回家却不吱声。家长要培养孩子主动打招呼的习惯。

5. 自己提出的要求父母没答应，不许撒娇、耍横。

有些孩子“说一不二”，让家长买什么就得买什么，不然就闹。这很不好。现在家里条件比以前好了，但也不能什么要求都答应。孩子提十条要求，我们全能满足，也要留二、三条不满足，让孩子学会节制欲望，不能什么都

依着孩子。

6. 有了好吃的知道先让长辈。

有些孩子吃东西特别“独”，只顾自己，不顾他人。家长在家里不要什么都尽着孩子吃，而应与孩子分享。无论家长想吃不想吃，爱吃不爱吃，舍得吃舍不得吃，都要和孩子分着吃，要培养孩子心里想着长辈，装着他人的好思想。

7. 要帮助家长干力所能及的活。

有些活学生可以干，家长不要舍不得，要锻炼孩子动手能力，常帮助家长干活的孩子才懂得父母的辛劳，才与家长更亲，长大了才会尊敬父母。

8. 长辈累了要知道热心照顾，如倒杯茶水，送双拖鞋，递条毛巾等等。

9. 长辈病了要主动端水送药，耐心照料。

10. 长辈心情不快时，应主动去安慰。

……

这样要求的“尊敬”就不是抽象的概念了，而是看得见、摸得着的。

对学生提要求要近一点，小一点，实一点，可有效地防止“成人化”倾向，希望家长在培养孩子良好的行为习惯时注意这一点。

习惯的培养必须做过细的工作，要严格要求，严格训练。比如说生活讲秩序，当家长的要给孩子立规矩，反复训练。首先是放东西要有固定的位置。学生回家后书包、大衣都要各就各位，晚上睡觉时，衣服、鞋也要有准地方，看完的书要码放整齐，玩完的玩具要放在固定之处。其次是晚上睡觉前整理一遍书包。按第二天的课程表，第一节课用的书本放在第一层，第二节课用的书本放在第二层……天天晚上整理，时间长了自然会养成习惯，不整理书包就睡不着觉，保证上学不会忘记带东西。再就是要把孩子衣兜管起来，不允许乱装东西，如左上衣兜插钢笔，左下衣兜装手绢，右上衣兜装钱包，裤兜装钥匙……

近、小、实有利于《行为规范》的贯彻执行，它能使《规范》更贴近生活，更形象，更易于学生接受。当然，近、小、实并非是琐碎化，我们在教育的过程中还要注意教育的系统性，力争使之既具体又系统，以便于教育的整体升华。

三、养成教育的内容要序列化

养成教育的内容是科学的、有序的，这个“序”是科学的、客观存在的。因此我们必须研究这个“序”，揭示出这个“序”，并按这个“序”安排内容，使养成教育更科学、更完善。

养成教育是整个德育序列的一部分，它的最终目的是实现人的社会化，是完善人格，是提高人的道德品质和思想、政治素质。人的成长是有序的，养成教育当然也是有序的，它各部分都有自身的功能，同时又有密切的内在联系，如果我们不按其自身的系统安排教育内容，就会使养成教育成为一种无序、混乱的教育，就会破坏养成教育的科学性，降低养成教育的效果。

事实上，我们不少家长忽视了养成教育的“序”。社会上搞文明礼貌月，我们就抓礼貌习惯的培养，社会上搞“五讲四美”周，我们又赶紧抓行为美的培养。突击性、运动式打乱了养成教育的序，似乎只要搞搞突击，人的行为习惯就能完满形成，其实就是违背科学规律的，它把养成教育割裂开来，如同“一阵风”、“一阵雨”，只是湿了地皮，并未使良好的行为习惯在孩子的身上生根。为了使孩子的好习惯能真正培养起来，就要改变无序的状态，

把养成教育按照科学的序进行排列，使它如同数学、语文的教育内容一样，各年级有明确的训练内容。一年级培养什么习惯，培养到什么程度；二年级培养什么习惯，培养到什么程度；三年级……，把它排出序列，这样我们能按部就班、有计划、有目的地培养。当孩子长大后，已完成了起码的、序列的行为习惯训练，像完成数学、语文教学大纲一样，我们也完成了养成教育的“大纲”要求。

养成教育要序列化，是因为学生成长是个有序的过程。任何一个学生成长都是一个循序渐进的过程，养成教育也是一个由浅入深、由近及远，循序渐进的过程，违背了由低到高这个序，就会妨碍学生成长。所以在教育中，我们必须根据学生的年龄特点由易到难安排内容。养成教育是计划性很强的工作，培养什么习惯，用什么方法培养，都要事先计划好。教育内容、教育时间、教育空间都要按科学序列安排，使其横向一体化，纵向序列化。

目前一些教师计划性差，盲目性大，对养成教育随心所欲，不注意序列，进行什么教育完全由主观决定，甚至是盲目的、被动的。这就必然造成“兵来将挡，水来土湮”的局面，成为“救火式”、“堵漏式”的教育。一些教师甚至凭自己的习惯培养学生，根据自己的好恶教育学生。自己重视学习就培养学生学习习惯；自己喜爱劳动，就培养学生劳动习惯；自己是个“孝子”，就注重培养学生敬老习惯。这种教育方法往往“捡了芝麻，丢了西瓜”，学生所受的教育往往是零乱的，不完全的，也是无序的。

为了克服养成教育中的盲目性和随意性，我们必须制订序列化方案。制订序列化方案的依据主要有两条：一条是党和国家对青少年一代的要求。另一条是学生的年龄特点、心理状况和思想实际。

我们应该研究党和国家对未来人才的要求，按二十一世纪的要求去规划、制订序列，要在总结历史经验的基础上，面向未来、面向世界、面向现代化，把我们的后代培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

我们还要认真研究孩子的心理特点，任何理想的教育内容能不能被孩子所接受，还要看是否符合孩子的年龄特点和心理水平。如果只考虑国家需要，忽视年龄特点，急于求成，往往适得其反，安排内容过难、过高，孩子感到太难就不易产生共鸣。孩子不认同，硬灌是很难见成效的。哪一个年级安排哪一项内容最符合学生心理实际，还需要研究，要找到“共振频率”，让教育内容与受教育者产生共振。过高或过低都不会产生共振，最佳的方案是“伸手摸不到，跳一跳能摘到”。

在研究心理平时要注意时代特点，现在的孩子已不是五十年代的学生了，他们的生活环境、生活条件与五十年代相比，发生了很大变化，这一点必须注意。因此安插序列时必须研究当代学生的思想、性格、意志、思维、能力、态度、爱好等等。

制定序列化内容要注意：

(1) 运用“循环说”理论。行为习惯的形成需要长时间的循环往复，是螺旋式上升的。低年级训练过的，到中、高年级还要经常进行重复训练，否则难于巩固。

(2) 运用“阶段说”理论。小学低、中、高年级要有各自的训练重点，要研究各种习惯形成的关键期，抓住关键期进行教育。注意阶段性，也要注意各阶段之间的联系。

(3) 运用“中心扩散说”理论。行为习惯内容相当繁杂，不可能对所有

内容都细致训练，要抓住中心，中心抓准了，形成了好习惯，就可以把许多其它的好习惯带动起来。因此，制订序列时要分析哪些习惯在什么阶段是最主要的、最关键的。

这三种理论都不完善，但都有可取之处，要取其所长、补其不足，使我们的序列既有中心，又有阶段性，还要有必要的循环。进行低层次教育要为进行高层次教育打基础，进行高层次教育也要注意巩固和强化低层次教育的要求。这样使教育内容既分层次又互相联系，循序渐进，逐步升华。

行为规范养成教育的特点

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，使中小学生行为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、可行、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，教师的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，授助个性的全面发展。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。

行为规范养成教育的要求

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。同时要注意课内外结合，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量，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，在良好氛围中，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培养，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。良好的家庭教养，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。

行为规范与学生素质

1. “行为规范”训练与提高民族素质和培养社会主义“四有”公民有着密切关系

《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》指出：“社会主义精神文明建设的根本任务是适应社会主义现代化建设的需要，培育有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质。”这个根本任务，是教育的根本任务。对学生进行“行为规范”的教育训练，就是为了适应这个需要。

“行为规范”并不是无足轻重的细微末节。形成良好的道德品质和行为习惯是日积月累，反复教育和训练的过程，必须从大处着眼，小处着手，寓大于小，由小及大。过去，我们往往提出很高的要求，却忽视低层次的道德行为教育，以致有些小学生升入中学、大学或走上社会后还要补道德课，有些学生和走上社会的青年人至今仍不能做到在公共汽车上给老年人、病残者让座。随地吐痰，乱扔脏物，在公共场所起哄，在历史物上乱涂乱刻，不珍惜劳动成果等不文明、不道德的行为随时可见。这些都是缺乏做人的基本功的表现，是“四有”公民所不应有的行为。而“行为规范”正是从这些最基本的道德教育做起的。如果我们各级各类学校都这样教育下去，由浅入深、循序渐进，就会大大促进我们民族素质的提高和“四有”公民的培养。

2. “行为规范”训练是《学生守则》的具体化，是搞好道德教育、树立良好校风的重要措施

众所周知，加强对学生的道德教育是关系到提高民族素质，培养合格公民和建设社会主义精神文明的一项重要任务，但是，道德教育不能停留在空洞的说教上，必须见诸行为。这就需要有一个“行为规范”。有了规范，学生的言行有所遵循；进行教育和训练也有了依据。《学生守则》具有道德规范的性质，但还不是具体的行为规范。“行为规范”要比《守则》更加明确、具体、有针对性，它能告诉学生在自己的生活范围和道德行为内，应该怎样对待国家和公共的利益，怎样对待家长、老师、同学和周围的人，乃至应该有什么样的衣着穿戴，文明举止和正当的交往活动。

3. “行为规范”训练与培养学生的创造能力是一致的

曾经有过一种观点，认为加强“行为规范”训练培养的学生是守纪型的，它削弱了创造教育，影响了学生创造思维和创造力的展开，阻碍了创造精神的培养。教育的实践表明，这种说法是不符合实际的。心理学研究的成果表明，人才最优化结构有三个方面：合理的知识结构；良好的智能结构；积极的个性特征。没有一个好的学习习惯不可能有合理的知识结构和良好的智能结构，积极的个性特征也就成为无本之木。而学习习惯的培养则正是“行为规范”教育训练的重要内容。

比如：生活的规律化，可以在大脑的兴奋和抑制的活动中建立起具有一定节奏的动力定型。让学生建立一个合理的生活方式，培养其良好的习惯，会增大兴奋抑制活动的机能，有利于孩子正常发育。特别是当前在独生子女越来越增加的情况下，学生智力因素之间的差异不是那么明显；积极的个性特征——非智力因素却有明显差别，如：学习的兴趣、坚韧不拔的毅力、克服困难的意志、对劳动的满腔热情等等。而这些方面恰恰是培养具有创造才能所必需的素质，也正是“行为规范”训练的重要内容。

再比如：人才是一个复合体，具体的人才是各种各样的，居里夫人是人才，华罗庚是人才，同样雷锋也是人才。现在，人才不是太多了，而是太少了。而“行为规范”的核心，就是要引导儿童们像雷锋那样去做人。

因此，制定“行为规范”不意味着用繁文缛节束缚学生，搞“封闭式”、“保姆式”那一套。恰恰相反，在实施“行为规范”的过程中必须发挥学生的主动精神，提高他们自我教育、自我调控的能力。

所以，“行为规范”的训练与培养学生创造力是相辅相成、相互促进、不可分割的。

4. “行为规范”训练是更新教育思想的需要和体现

更新教育思想是“行为规范”训练的前提条件，只有在正确思想的指导下，“行为规范”训练才能取得成效。因为学生有了道德认识，并不能保证一定会有良好的道德行为。从品德发展和道德教育来看，更主要的是怎样把道德认识转化为道德行为。道德认识固然重要，但道德教育的着重点，应放在培养道德行为上，这里存在着一个教育坡度。而过去一个阶段教育的弊端之一是忽视道德行为的培养，忽视非智力因素的作用，忽视了低层次的道德教育，造成了学生言与行，认识与行为脱节的情况。比如：学生年龄越小，言行越一致，随着年龄的增长，言行一致和不一致的分化越大。这里，主要不是年龄特征问题。如果说有年龄特征问题的话，那只是由于：年龄越小的学生，行为比较简单，比较外露，他们不善于掩蔽自己的行为；而年龄较大的学生，行为比较复杂，也日益学会掩蔽自己的行为。这又存在着一个训练上的难度。

怎样把握教育上的坡度，解除训练上的难度呢？如果只讲一些抽象的道理或采取管、卡、压、盯、看、跟的办法，常常是无济于事的。必须更新教育思想，采取恰当的教育方法。就是说，行为的培养，有时可以采取从提高学生政治与道德认识开始，有时可以从激发学生的道德感着手，有时则可以从磨炼学生意志或训练学生行为习惯做起，有时还可采取强化的方式特别是及时强化的方式，这样做往往有更大的作用，如：表扬与批评，奖励与惩罚等。具体从何做起，要根据学生知、情、意、行的发展情况和教育因素的变化等条件而决定。

行为规范教育与养成教育

1. 教育就是养成习惯

所谓习惯，是由于无数次的重复或练习而逐步固定下来变成自动化或半自动化了的行为方式。比如早上早起，第一次早起，一般需要作意志上的努力或他人督促，但坚持几个月乃至几年之后，就习以为常。每天清晨，自动早起，不按时起来反倒觉得浑身不自在、心里不踏实。一个勤劳成习的人，突然让他闲着没事干，他甚至会生病的。由此可见，习惯不是与生俱来的，而是后天慢慢形成的。形成的原因和方式有两种：一种是不自觉、下意识地重复同一动作所致，另一种则是通过有意识地练习达到的。这就给我们教育工作者提高了一个重要课题：如何通过有效的培养和训练，使少年儿童从小养成良好的行为习惯，克服不良行为习惯。而这，正是养成教育的基本内涵和主要任务。

养成教育对少年儿童身心的发展有着特别的重要性。许多事实表明：一个人的一些行为习惯，是在一定的年龄段形成的。错过该年龄段，再加以培养，往往事倍功半，难以奏效。少年儿童正处在身心迅速发展又极具可塑性的阶段，是施教的最佳期。紧紧把握住这个有利时期，培养他们良好的学习、生活和文明礼貌等习惯，不仅对他们现在的和谐发展起很大的促进作用，而且会使他们终生受益。少年儿童是祖国的未来和希望，他们养成了良好的行为习惯，对于提高整个中华民族的素质和文明程度，也会起很大的推动作用。

养成教育渗透于德、智、体、美、劳诸育之中并对它们产生积极的影响，尤其对少年儿童的德育影响更大。我们知道，学生思想品德的形成过程是知（道德认识）、情（道德的情感）、意（道德意志）、行（道德行为）的和谐统一，不可或缺。就是说，我们在对学生进行思想品德教育时，要诲之以做人的道理，动之以真诚的情感，锻炼其坚强的意志，引导其正确的行为。但在实际工作中，可以而且必须因对象、背景、条件的不同而有所侧重和有所先后。对少年儿童来说，不但要突出“行”这个要素，而且要从“行”的培养入手。当然，在这同时，要辅之以其他方面，防止机械主义。北京实验小学校长姚尚志同志讲过一句话：“小学生的思想品德教育，说到底，主要是培养学生良好的行为习惯。”这个见解是很深刻的，完全符合少年儿童德育的特点。

2. 抓好养成教育在当前尤为重要

（1）强调养成教育，这是从当前学生的实际出发而提出的。就普遍的学生状况来说，他们的文明道德习惯、学习习惯、健身习惯、卫生习惯的现状是不能令人满意的。造成这种状况的原因是多方面的，有十年动乱造成的恶果，也有某些外来的不良影响，但更重要的是我们教育自身存在的问题。如，我们的有些工作调子很高，但脱离学生的实际；有的工作只重形式，不求实效；还有我们对养成教育在落实素质教育中所起的作用认识不足等原因。

（2）强调养成教育，这是从基础教育的任务出发而提出的。中小学教育的根本任务是全面提高学生的思想道德素质、科学文化素质、劳动技术素质和身体心理素质。因此，在中小学阶段要着重强调教育学生“学会做人、学会求知、学会办事、学会健体。”这几个“学会”是和养成教育紧密相连的，只有真正抓好了养成教育，打基础的任务才能完成。

（3）强调养成教育，这是贯彻教育方针的需要。养成教育不仅仅是德育

范畴的内容，而且也包含着智育、体育诸方面的内容。思想道德素质包括思想面貌、政治观念、道德品质三个方面。一个人的道德品质是通过他的道德行为来表现的，而道德行为是和一个人的道德习惯紧密相联系的。科学文化素质包括的内容是非常广泛的，而良好的学习习惯，对一个人的科学文化素质的提高有着深远的影响。学习习惯主要包括：集中注意力专心听讲的习惯；能针对不同的要求，采取多种方法的阅读习惯；乐于和善于思考、总结的习惯；勤于自学的习惯；善于观察、乐于动手的习惯等等。身体心理素质所包含的重要内容之一，是使学生养成健体的习惯及卫生习惯。这个习惯一旦养成，将终生受益。所以不应把养成教育仅仅理解为贯彻中小学生行为规范的内容，而应把它提高到贯彻教育方针的高度上去认识。

（4）强调养成教育，这是提高民族素质的需要。《中国教育改革和发展纲要》指出“教育改革和发展的根本目的是提高民族素质，多出人才，出好人才。”教育担负着提高民族素质的重要任务。一个民族的素质所包含的内容也是极其广泛的，但是在评价一个民族的素质时，往往首先是通过这个民族多数人所表现出来的行为习惯而获得感性认识的。例如：日本、韩国、新加坡人的文明礼貌及爱护环境的卫生习惯；德国人守时办事严谨、负责的习惯等等。因此，抓好养成教育对于提高整个民族的素质起着重要的作用。有人认为，学校强调养成教育，似乎学校的教育标准不够高。我不这样认为，理由已在上面说过，这里不再重复。另外，如果我们真正做到所培养出来的学生在德、智、体诸方面都具有良好的习惯，这绝非轻易之举，也绝非标准不高。

养成教育的主要方法

一、训练法

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，是形成良好习惯最基本的方法。

对已经形成不良习惯的学生要抓住三个转化，即不良习惯及错误认识向正确认识的转化、正确认识向正确行为的转化、正确行为向良好习惯的转化。

对已形成不良习惯的学生，工作要更耐心，他们由不良习惯转到正确行为既需要提高认识，又需要行为矫正。特别是需要学生的意志努力和教师的严格训练。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，反复训练，不断强化是实现转化的关键。

教育，特别是品德教育尤其要重视行为习惯的训练。品德教育是一个包括知、情、意、行的完整结构。知，就是道德认知；情，就是道德情感；意，就是道德意志；行，就是道德行为。德育过程是知、情、意、行互相作用的过程，它们互相依赖，互相作用，共同发展。教师对学生的教育必须知、情、意、行全面抓，才能培养出学生完整的品德心理，完善的人格。现在我们对学生的教育只是“知”抓得多，“情”、“意”、“行”抓得都不够。学生中普遍存在的只知受爱，不知爱人；惧怕困难，意志薄弱；语言的“巨人”，行动的“矮子”等现象，这些都是教育不完善的反映。为了学生健康成长，我们必须重视行为习惯的训练。可以说行为训练法是养成教育最基本的方法。

训练可以使机体与环境之间形成稳固的条件反射，这种稳固的条件反射是不能靠单纯说教形成的，只有反复训练才能形成自然的、一贯的、稳定的动力定型，这是人的生理机制所决定的。所以说，没有训练，就没有习惯。训练法对于小学生来说尤为重要，因为他们的品德形成往往不是先从概念开始，而是从实践中体验和训练出来的。一些大道理一时半会儿很难被他们理解，随着年龄的增长，他们体会到好习惯的益处，慢慢地就理解了。这时的习惯已成为他们的第二天性，他们将因此而受益终身。

行为训练法之所以重要，是因为只有通过行为训练法才能使学生身体力行，知行统一，才能磨练孩子的意志，形成他的好思想，好品质。行为训练法比其它方法更有利于形成言行一致，知行统一的高尚品德。人的品德光靠书本和说教是不能形成的，必须经过实践锻炼，必须经过长期的甚至是痛苦的磨练。

那么，我们应该怎样运用行为训练法呢？

1. 训练要持之以恒。进行训练要强调“反复”二字，不反复训练形不成习惯。养成教育是一项长期工程，养成一个好习惯不是一天、两天，一月、二月的事，需要长期抓，持之以恒。矫正一个不良习惯更不是三天两日的事，冰冻三尺非一日之寒，要让学生改正不良习惯，更需要我们做持久的工作。有些家长和教师比较性急，总想三下五除二就解决问题，那是不行的。即使学生按你的要求做了，那也只能叫行为，不叫习惯，如果我们想起来就管管，想不起来就算了，习惯是养不成的。我们一疏忽，学生的行为就会像弹簧一

样又回到原来的样子。

2. 训练要严而又严。训练法要强调“严格”二字，训练就要有个“狠”劲，不见实效不收兵。然而现实生活中，有些家长因为疼爱孩子，不下了狠心，孩子一闹、一哭、一求饶，家长就心软了，“算了，今天饶你一次，下次可不行了！”，有“一”就有“二”，孩子一次次求饶，家长一次次妥协，最后什么好习惯也没养成，培养好习惯的过程是一个痛苦的过程，孩子不愿意，这时家长就得咬着牙让孩子坚持下去，甚至孩子病了、累了也不例外，这样才能最终形成良好习惯。

3. 训练中要调动学生的积极性。训练时需要严格，但只有教师的严格，没有学生的积极性，往往产生“逆反情绪”，你越严我越不按你的要求做，所以训练中一定要注意调动学生的积极性，主观能动性。具体说，应该做到五个结合，即：

(1) 激发兴趣与严格训练相结合。研究中发现一个规律，学生养成良好习惯以后是非常愉快的，可养成的过程却是一个“痛苦”的过程，需要咬着牙，战胜许多困难，经过许多枯燥单调练习。特别是对已形成不良习惯的，要矫正就更需要坚强的意志、严格的训练，事实证明不少学生的好习惯，往往是在与坏习惯的斗争中形成的。

(2) 明确要求与具体指导相结合。为了明确要求，我们制订了养成教育内容序列，指导得非常具体，从每个细小动作入手，从坐、立、行、走开始，对握笔姿势、看书姿势、敬礼姿势都要给予指导，还要教学生学会如何给大人递东西，如何接教师发的本册，如何说话，甚至咳嗽时如何用手帕捂嘴……有些学生缺乏起码的生活经验，如果不给以生活指导，很难形成良好习惯。要学生养成卫生习惯，就要教学生如何刷牙、洗脸、洗脚，如何叠被、擦桌子、扫地……如果不手把手地教，学生刷牙就可能横着刷而不是竖着刷，洗脸、洗脚就会弄一地水，擦桌子就会乱抹，而擦玻璃就会越擦越脏。没有指导的实践还可能养成不良习惯，所以在培养习惯时必须具体指导。教师在学校指导，家长在家里指导，边指导边训练，最终形成良好习惯。

(3) 检查评比与自我评价相结合。只要求没检查，要求就容易落空，因此检查评比工作必须坚持下去。我们组织干部、教师、学生三级检查网，根据小学生日常行为规范进行检查评比，做到“天天查，周周评，月月总结”；学期初重点抓，学期中、学期末，不间断地抓，有始有终。我们还开展了“百分达标”，“红花评比”等活动，评出纪律标兵、学习标兵、文明礼貌标兵等，这是琐碎的工作，但必须坚持下去，它对形成学生良好习惯起到了督促的作用。

但是，检查、评比终究是外力，养成良好习惯还必须靠内因，为此我们把检查评比与自我评价结合起来。要重视学生的自我评价。自我评价，是学生进步的力量源泉，只有自己认识到自己的行为正确与否才会产生美化自我行为的强大动力。我们每次评价都是先搞自我评价，学生平时制作自我评价表，每天记录，一周一总结，事实证明这对提高学生道德认识、校正学生道德行为是个非常有效的措施。

(4) 纪律制约与自我要求相结合。要克服不良习惯既需要内部的意志力，也需要外部的强制力。小学生自觉性不高，良好习惯的养成完全靠自觉是不行的，必要的纪律制约是很重要的。“国有国法，校有校规”。学校必须制订严格的纪律，以此来约束学生的行为。有了这些规定，可以鼓舞学生

向积极的方向去努力，并提醒学生不做违反校规的事。为了养成学生良好的行为习惯，我们制订了校规校纪，如“一日常规”、“课堂常规”、“校外行为规范”、“家庭行为规范”等，并制订了相应的纪律，这些规定对保证学生接受严格训练，按正确要求去做，起了辅助作用、制约作用。

(5) 反复强化与积极疏导相结合。养成教育是一个长期工程，养成一个好习惯绝非一日之功，矫正一个不良习惯更不是三下五除二的事，冰冻三尺非一日之寒，要让学生改正不良习惯需要反复强化，持之以恒地工作，我们坚决反对“前紧后松”、“一曝十寒”、“三天打鱼两天晒网”的做法，提倡的是一竿子插到底的方法，不见效果不罢休。

二、说服教育法

我们提出一个假说：我们认为必须把说服教育与严格训练有机地结合起来，才是最有效的方法。为了验证我们的假说，我们做了对比实验，学生行为习惯水平：实验一个月后，单纯说教组的提高 25.8%，单纯训练组的提高 31.4%，说服教育与严格训练相结合的提高 62.9%，验证了我们的假说是正确的。

在说服教育中我们还比较注意艺术性、趣味性，用趣味活动去激发动机。例如：一年级实验班培养学生良好的作业习惯，通过调查发现，38 名学生，在完成作业中，只有 14 人能专心、按时完成作业，24 名有磨蹭、不专心的毛病。老师针对这一现状，讲了宝贵的一分钟故事，同学们听了很震惊，老师趁热打铁，马上布置一分钟作业，让同学们看看自己的一分钟能干多少事，结果第一组平均每人写 20 个字，第二组平均每人做 15 道数学题，第三组读课文 85 个字。同学们深感自己的一分钟也有很大的价值。然后开展了“比比谁的红旗多”、“攀登高峰”的活动。由于把说服教育与趣味活动结合起来，学生积极性很高，经过培养教育，这个班能认真按时完成作业的同学由 14 人发展到 36 人。

三、榜样示范法

青少年有一个心理特点就是模仿，他们可塑性强，给他们树立什么榜样是十分重要的。尤其是小学生分辨能力差，“近朱者赤，近墨者黑”在他们身上表现得更加明显。榜样有激励作用，如果我们用正面的典型给他们做榜样，就可以激励他们向积极的方向去努力。例如，给孩子树立邱少云的典型，他们就会用邱少云的标准要求自己，养成严格遵守纪律的习惯。榜样还有矫正作用，它像一面镜子，可以使学生经常对照检查，改正自己的不良行为。例如，让学生看《小学生行为规范》的电视片，学生就可以从影视上正确的做法中对比出自己的不足，从而改正缺点错误。

四、活动法

针对青少年活泼好动的特点，开展丰富多彩的活动，是培养学生良好行为习惯的重要方法之一。

学校有计划地利用节日开展教育活动，在丰富多彩的活动中促进学生良好的道德行为习惯的形成。如“敬老日”，同学们组成小组到居民区为老人洗衣服、擦玻璃、收拾房间，“教师节”开展尊师活动，“三八节”开展慰问妈妈的活动……这些活动学生很感兴趣，利于入脑、入耳，起到了很好的教育作用。

五、氛围法

“氛围”指的是精神环境和心理环境。“氛围法”就是创造良好的精神

环境，从而使学生养成良好的行为习惯的方法。

众所周知，良好的校风，班风和良好的家风对孩子的行为习惯的制约是很大的，外部的教育方式及群体内的人际关系，社会氛围对学生行为习惯的形成起着很大作用。健康的集体，积极向上的舆论，严格的管理制度，会促使学生养成良好习惯。因此我们非常重视校园环境的美化，校园文化建设以及校风建设，充分发挥隐形教育的作用。师生共同绿化美化校园。

学生思想行为的预测

思想行为预测，是根据学生所发出的各种信息予以加工、处理，从而事先对其思想行为的动向及后果做出合乎逻辑的预计和推测。

一、预测的途径和根据

1. 从学生的性格特点可以预测在一定的条件下学生可能产生的思想问题和行为方式

性格是一个人对待现实的稳固态度和与之相适应的行为方式的独特结合。在类似的情境中，相同性格的人会表现出类似的态度和行为方式。因此，当学生对学生的性格特点有了比较深刻的了解，破译了他的性格“密码”后，就可以预测到这个学生在一定的情境中可能产生的思想问题和行为，从而因势利导地做好学生的思想政治工作。

2. 从学生情绪的变化与近期接触的人和事的内在联系可以推导出学生的思想状况及发展趋势

情绪是人们从事某种活动时产生的兴奋心理状态。人的一切心理活动都带有情绪的色彩，而人的一定情绪又总是一定思想的外化。一般说来，当学生在某种思想支配下要采取某种行为前，有一个动机的斗争和决策的过程，在这种过程中，学生的思考、权衡及行为趋势就必然会通过一定的情绪表现出来。如一个学生对老师的批评有抵触时常常是面部冷漠、梗着脖子、斜眼睛；肯于接受时常常是低头垂眉或点头称是。在老师问话时，若要吞吞吐吐或老看同伴的眼神，往往就是这个学生心存疑虑或其同伴是领头的；一个学生干部在评选“优秀干部”落选后，突然情绪消沉了，这说明他对自己的落选有“包袱”。所以，学生的情绪就是学生思想的窗口、行为的前兆，只要我们善于“察颜观色”，努力去捕捉学生情绪的细微变化，就能预测到学生的思想状况及其发展趋势。

3. 从学生当前的言谈举止、行为表现可以预测到学生思想、行为的演变趋势

言为心声，行为是思想的外化。一定的思想必然导致相应的行为，而行为的发展又具有相应的连续性。一个学生的牢骚语言，反映了对某个问题不满的思想，从中可以预测到他可能会消沉或抗争，乃至玩世不恭；一个经常宣扬哥儿们义气的学生，可以想象得到，触及哥儿们利益时，必然缺乏原则性和正义感；几个差生近期突然獐头鼠脑，频繁接触，这通常是他们将采取某种错误行为的前奏。因而只要我们善于察其言而观其行，进行科学的分析，学生的思想和行为发展趋势是不难把握的。

4. 从学生的周记、作文内容和其它各科作业的完成情况及有关的思想行为苗头可以预测学生的思想行为发展趋势

学生的周记、作文是一种无声的语言，作业的完成状况也是一种行为。一般说来，初中生的周记、作文对思想的表露要直接些，高中学生则往往带有文饰、含蓄和隐蔽的性质，但只要 we 联系他们的性格、情感等特点，仍可对学生的思想现状及其发展趋势做出合乎实际的预测。因为真相固然是对事物本质的反映，但是假相也会曲折地反映事物的本质。

二、中学生思想行为预测六法

所谓思想行为预测，就是思想政治品德教育工作的主体对客体所发出的各种信息予以加工、处理，从而事先对其思想行为的动向及后果做出合乎情

理与逻辑的预计和推测，使思想政治品德工作建立在自觉的、科学的基础上。

一般说来，对中学生思想行为的预测可采用以下六种方法：

1. 直接观察预测法

就是由学校的思想政治品德教育者在自然状态下有目的地进行观察，然后对观察所获得的各种信息进行分析综合，对学生的思想行为发展趋势做出合理的推测。这是一种最常用、最基本、最普遍的预测方法。由于人的思想具有多面性，教育者本身的观察角度又有一定的差异性，若囿于感性认识，就会导致观察的片面性，从而引起预测结论的偏差或失误。因此，为保证观察结论的科学性，首先要坚持观察的客观性，尽量避免主观性；其次，要坚持全面的观点，使整个预测建立在大量的合乎实际的观察材料上，防止以偏概全；最后，要通过辩证的思维进行分析，善于透过现象看本质。

2. 作业分析预测法

就是通过对学生作业的内容和完成状况去把握学生思想的脉搏和行为的现状，从而对发展趋势做出判断的推测。就是由学生作业的完成状况是其学习态度、努力程度的直接反映。而作业内容，例如作文、日记、文史类论述题中所蕴含的是非倾向、情感，常常是学生思想状况的反映。当然，由于学生的作业给老师看的，其思想内容往往常有文饰、含蓄和隐蔽的性质，但我们仍可联系他的性格、感情等特点，对学生的思想现状及其发展趋势做出合乎实际的预测。

3. 问卷调查预测法

就是把需要预测的学生思想行为编制成系列问题，让学生答卷，然后予以统计、分析，从而对学生的思想行为发展趋势做出预测。对群体的预测要注意三点：选题要具有代表性；编题要具有明确的针对性；允许不署名，以便消除顾虑，避免信息失真。

4. 谈心对话预测法

就是同学生面对面地交谈，通过察言观色，了解学生的思想行为，预测并调整其发展趋势。可以就国家、当地、学校里正在发生的重大事件和开展的重要活动进行谈心对话，通过谈话，以了解和观察学生的态度，推测出学生行为的发展趋势，从而把握思想政治品德的主动权，因势利导地对学生进行教育。运用这种方法要注意三点：谈话内容要具有较强的针对性，防止随意性；谈话态度要平等、随和，以保证信息的真实性；同时，谈话者要头脑敏锐，善于从学生的神态和话锋中把握其思想的真实所在。

5. 集中座谈预测法

就是通过学校、家庭、社会教育“三结合”领导小组会议，或学生家长座谈会、学校思想教育工作人员座谈会、分析预测学生思想行为的发展趋势。这种方法的信息来源面广、量大。而且在集体交流中，可以引起思想共振，产生综合效益，以避免个人的主观臆断。为保证预测结论的正确性，到会者须有充分准备，经过一番调查研究获得准确的信息；预测者须对所有信息进行科学的综合抽象。

6. 行为类推预测法

就是根据学生一贯的思想行为推测出在某种条件下可能产生的思想行为，或者根据学生已经发生的行为推测出可能导致的连锁反应。学生的性格、情感、意志都具有相对的稳定性，在相同的条件下一般会导致相同的思想行为。例如，有的学生受到表扬后就骄傲自满，停步不前；有的学生面对错误

思潮容易迷失方向，迎合追随等。通过行为类推预测法，可以增强我们对学生思想行为的预控性，以便我们及时的扶持先进或防患于未然。这种方法也必须建立在对学生的性格、情感和意志的深刻了解、科学分析和严密推理的基础上。

中小生日常行为规范的训练和指导

1. 训练和指导的基本步骤

(1) 宣传教育，激发动机要通过多种途径，宣传行为规范，如列举事例、体察心情、创设情境、开展讨论等。让学生从心底里接受行为规范，愿意去遵守它。从感情上产生道德行为意向，萌发正确的行为动机。

班主任还要利用校会，班会，队会活动，谈论规范内容，图画，通过广播，板报等方式让学生去熟悉和了解规范的具体内容。老师要对学生逐条讲解，让学生领会、接受，不能只让学生去背住条文就行了。对于年龄较小的学生，如小学低年级的，班主任就必须根据其年龄特点进行教育。如“爱护国旗”这一条，就必须从为什么要爱护国旗，怎样才叫爱护国旗等方面去理解。要帮助学生了解国旗的来历，意义，了解无数的革命先烈怎样为了民族的解放，新中国的创建牺牲了他们的生命，了解无数的英雄模范以自己的模范事迹，给国旗增添了光彩，以此激发学生爱护国旗的光荣感、责任感。在升旗仪式中，学生就会自然而然地产生一种崇敬感、严肃感。

学生生活在社会之中，因此动员社会上一切力量去了解 and 重视这项工作，使规范的内容为很多人所了解，成为家庭、学校、社会教育和要求学生的统一标准，是很有必要的。如有的学校将《日常行为规范》即发给家长，问他们宣传《规范》的目的和意义，请家长们帮助学校一起对学生进行行为规范的训练，收到了很好的效果。

(2) 制定细则，提出要求。《中小生日常行为规范》已经是《中小生守则》的具体化了，但还不是完全具体。各个班级还可制定一些实际细则。只是要注意以下问题：必须符合党和国家的教育方针和地区、学校的有关政策及规章制度；要符合学生特点及本班实际情况；要保持相对稳定。朝令夕改，会让学生无所适从。

在进行行为训练前，对于练什么，怎样练，应注意一些什么问题，都应提出具体明确的要求。如有的学校在对小学生进行有关吃饭的礼仪训练和指导时，就明确要求 帮助放碗筷；端菜盛饭；让客人和长辈先就座；大家动筷时自己才动筷；吃饭时咀嚼声不要太响；不要把喜欢的菜拉到面前；不要评论哪个菜好吃，哪个菜不好吃；用饭时如饭喷嚏要转过头，用手绢捂住嘴；吃完后要招呼大家慢吃。要求具体明确，小学生能很快掌握。

(3) 训练指导，严格要求。结合班级情况，对《规范》所提出的要求分阶段，分层次，分场合逐步提出，一一落实，一定要做到持之以恒，严格要求。

首先，要做到训练规范化。如坐立、行走和读写姿势，一开始就应该按“三句话”（坐如钟，立如松，行如风）“三个一”（眼睛离书本一尺，胸口离课桌一拳，手指离笔尖一寸）进行规范训练，训练有目的，有标准，便于教师指导和检查，也便于学生有所依据，进行自我评价，自我调整。

其次，训练形式、方法要多样化。这样才能取得好的效果，具体方法下面将介绍。

再次，训练要有层次性，注意具体的情况。如对小学生来说，只有一个《小学生日常行为规范》，但高年级和低年级的学生认知水平和接受能力是有很大的差异的，不能搞一刀切。如《小学生日常行为规范》第十五条规定：

“自己的事情自己做，自己的衣物，用品要摆放整齐，学会收拾房间，洗衣服，洗刷餐具，做简单的饭菜等家务劳动。”这一条所要求的任务，就必须分步骤、分层次地完成。如要求小学一年级的孩子去做饭菜，就不大可能；而对高年级的学生，除要求他们做到规定的事情外，还可适当地增加一些内容：就是对一个班上的学生，由于每个人情况不同，能力有高低，要求在总的统一的基础上，可适当地灵活把握；就《规范》的一点要求，也可分成若干层次，不同的训练项目，采取单项训练，直到基本形成习惯后再放手。如“规范”第四条“孝敬父母”，就可根据儿童年龄特点加以分解。如离家时对爸妈说“再见”，吃饭时等爸妈一起吃，主动为他们盛饭，爸妈身体不舒服时，主动地尽力侍候他们。

第四，行为训练应从日常小事抓起。如《小学生日常行为规范》第十四条规定：“认真做值日，不怕脏，不怕累”。这实际上是对学生进行劳动教育和为人民服务的教育。班主任在学生刚入学时，就应该手把手地教他们怎样扫地、擦黑板、擦玻璃。要让学生从一次值日、一次扫除，一次公益劳动的点滴行动中培养起孩子热爱劳动的好习惯和为他人服务的观念，以及强烈的义务感、责任感。

2. 训练和指导的主要方法

(1) 说理法。即讲清规范的要求，提高学生遵守规范的积极性、主动性、自觉性。

(2) 示范法。以他人行为来影响学生，用具体的形象给学生树立榜样。上海市鞍山中学提出要发挥学生干部的模范作用，值勤学生的示范作用、教师的示范作用。要求学生进校门看值勤同学的，进教室看学生干部的教师的。启发学生自觉遵守和学习先进榜样，向学生指出明确的学习目的和要求，并把向榜样学习的活动落到实处。其中，班主任的作用最大。在学生心目中，班主任是学生最尊敬、最信赖的人之一，班主任应成为学生最直观、最重要、最活生生的典范。

(3) 情境法。通过创设特定的情境，让学生置身于其中，是训练正确的道德行为的一种方法。

(4) 竞赛法。在学生中对遵守行为规范召开一种竞赛活动，形成一种热烈的竞争气氛。

(5) 交流法。把学生在行为培养中的好思想、好方法、好经验，通过交流的形式加以推广，起到相互教育的作用。

(6) 评议法。让大家对某个学生的行为或某些学生的行为进行评价，既让受评的人受到教育，也让评价者得到教育。

(7) 活动法。组织学生参加一定的实践活动，让学生在行为实践中练习和培养道德行为。

3. 训练和指导要处理好几个关系

(1) 教育与训练的关系。二者是相辅相成的。教育给训练以动力，训练给教育以活力。学生行为动机的激发、维持，都需要教育。也只有通过实际训练，才能巩固学生的道德认识，锻炼学生的道德意志，强化学生的道德信念。教育也只有在训练中才能充分发挥其作用。

(2) 养成与矫治的关系。规范训练与指导担负着养成学生好习惯与矫治学生坏习惯的双重任务，但以养成教育为主。养成好习惯的同时，对坏习惯也自然地产生一种矫治，防御的作用。

(3) 行为规范与思想品德课的关系。思想品德课的内容和《小学生日常行为规范》及《中学生日常行为规范》内容关系密切，二者可以结合进行。

行为规范与学生个体行为的调控

个体行为是相对于群体行为而言的。从一般意义上讲，是指在一定的思想认识、情感、意志、信念支配下，学生个体所采取的符合或不符合一定规范的行动。

1. 学生个体行为的类型

学生个体行为大体可以归纳为三类。

(1) 理想型。即学生有良好的道德信念、道德情感、道德意志和道德行为习惯，开始形成正确的人生观、价值观和理想信念。

(2) 缺陷型。即学生个体行为虽没有原则上的错误，但“大错不犯、小错不断”。这种形态的个体行为是各种矛盾的集合体，往往表现为言行脱节，表里不一。

(3) 越轨型。即学生个体行为有经常性地与学校行为规范相对抗的倾向。往往伴有某种恶习，甚至同社会上的不良分子同流合污。

2. 学生个体行为的制约因素

如果我们认真考察一下就会发现，学生个体行为受以下六个因素的制约和影响：

(1) 个体价值观。指学生对自己和他人个体行为的价值取向所持的评价标准和尺度，是对个体行为方式的根本看法。

(2) 个体需要。指学生个体行为不满足于现状且要改变现状的一种内驱力。它是个体对某种目标（包括合理的与不合理的、现实的与不现实的）的渴求或欲望。

(3) 个体行为能力。指个体实现教育者期望目标所具备的各种心理特征的总和。包括接受能力、理解能力、辨别是非能力、鉴别美丑能力以及其他各种技能。

(4) 个体行为方式。指个体实现需要所采取的各种措施和方法的总称。个体行为大体上可分为合规范与不合规范两大类。

(5) 环境情景。指思想品德教育面临的社会客观现实。包括社会文化、社会风气、传播媒介导向功能、以及家庭学校的思想品德教育条件等。

(6) 个体行为支付。指学生个体行为为满足需要的付出的代价。行为支付可分为必要支付和额外支付两大类。

以上六个因素贯穿于学生个体行为的始终。它们的不同组合就构成不同类型的个体行为。中学思想品德教育应努力优化各变量，力求实现最佳组合，以达到思想品德教育的目的。

3. 学生行为规范功能

学生行为规范是对学生行为的各种因素的综合调控，其主要功能表现为：

(1) 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。

(2) 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。遵守规范的受到肯定和表扬，违反规范的则会受到否定和批评，乃至处罚。

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：

第一，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。

第二，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，使我们的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。

第三，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，引导学生从缺陷型行为向理想行为转化。

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，越轨性行为就会有禁而不止。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。

惩处型调控要通过三个系统来实现：

惩戒系统。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。一是完善硬性制度，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。二是完善软性机制，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。

转化系统。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。

内化系统。学生个体不规范行为有了一定程度的转化以后，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，惩罚不是目的，而是必要时作为促使学生修正行为偏差的手段。因此，任何对学生的体罚和经济制裁都是错误的。同时，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。

（3）激励调节功能。遵守规范会成为学生的动力因素，激励学生努力向上；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，激励型调控的实施要处理好以下关系：

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。

成绩与奖励的关系。发现个体行为有某种进步时，就应该及时给予合理奖励，并创造一种情景——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。

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，需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。

（4）维系团结功能。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，维系和增强集体的团结。

结合行为规范培养学生“从现在做起”的良好习惯

我们中学生处在如花的金色年华，善于幻想，总是在想未来的美妙画图。固然，未来是美妙的，但必须从现在做起，为未来而努力，否则未来恐怕也不是那么美妙的。我们中学生往往缺的就是这种从现在做起，从眼前做起的良好习惯。我们中学生想日后成就一番伟业，就必须从中学时代做起，努力奋斗，方可遂了自己的心愿。

伟大的共产党人李大钊同志曾道：“吾人在世，不可厌‘今’而徒回思‘过去’，梦想‘将来’，以耗误‘现在’的努力。又不可以‘今’境自足，毫不拿出‘现在’的努力，谋‘将来’的发展。宜善因‘今’，以努力为‘将来’之创造。”要干一番事业，必须抓住‘现在’，养成从现在做起的良好习惯。叹息“流水落花春去也”，实际上是把大有作为的夏日当做春天的殉葬品。去日去矣，来日可追，“把你的负担放在那双能担当一切的手中吧，永远不要惋惜地回顾。”（泰戈尔）也不要沉浸在对未来美好的向往中而放松了眼前的努力，山上风景再好，如不一步一步努力攀登，是永远不会到达山顶的。

中学生都是很崇拜成功者的，盯着成功者的终端成果，羡慕非常，赞叹不绝，心想“我要是这样的成功者，该有多好啊！”其实，这些成功者的成功，并不是一朝实现，一蹴而就的，而是经过长期的努力逐步实现的。在树立了崇高的理想之后，只有努力做好现在的事，才可能一步步地接近理想。没有宏伟的目标和崇高的理想，不是个强者；但放弃了当前的努力，更非强者风范。

牢牢地抓住现在和眼前，坚持、坚持、再坚持，就会获得知识，成为强者，成为天才。若藐视现在的价值，让它毫无收获地白白流过，就等于葬送了自己的一生。虽说是“现在”，其实已成为‘过去’。因此，我们中学生应抓紧时间，从现在做起，坚定不移，持之以恒，就能达到成功的彼岸。

过去是不能唤回来的，明天还没有确定，唯有可把握的就是现在。必须养成从现在做起的良好习惯，才能在今后成就一番事业。那么如何培养中学生从现在做起的良好习惯呢？

- 1.要教育学生“今日事，今日毕”。人们由于一种惰性心理，往往今天得过且过，而把付诸行动留到明天。中学生往往也犯这种毛病，常常把今天应当做完或者经过努力可以做完的事情推到明天去做。他们想：“何必急呢！反正还有明天哩！”而一到明天，又要“重打锣鼓另开台”，从头做起，走回头路，结果到头来一事无成。老师一定要坚持检查学生的作业，养成今日的功课当日完的良好习惯，不可放松，否则积久难补。

- 2.教育学生惜今如命。要想成就事业，不可把眼前和当天的事情推到明天。相反，要逐步养成把明天的一部分事适当提前到今天完成，这是积极的心理状态和巨大的推动力。

- 3.教育学生要养成“及时”精神。不论办什么事情，都以“及时”为贵。雪中送炭之所以特别可贵，就在于急人之急，送得及时。《水浒传》里的宋江，他之所以赢得人心，被誉为“及时雨”，就在于能及时救人之困，解人之危。因此，办事及时，是成就事业的重要因素，是养成从现在做起的良好习惯的重要一环。

- 4.要教育学生养成“早行”习惯。不论办什么事情，都要“赶早不赶晚”。

这如同乘火车一样，宁肯人等火车，不要让火车等人。时间更是如此，早，就能争取时间，掌握主动，就能“一早百早”，步步为赢，步步主动。早行，就是早打算，早准备，早动手，早解决。“东方欲晓，莫道君行早。踏遍青山人未老，风景这边独好”。我们中学生更应该发扬“早行”精神，在“早行”精神激励下，更快地成长起来。

培养学生独立思考的良好习惯

中学生的主要任务就是学习，学习一切科学文化的知识，为将来报效祖国打下坚实的基础。但是，有的学生只是机械地记住书本上的知识，使大脑成为知识的仓库，而根本没有经过自己的思考，这样的做法是不足取的。固然，对知识的记忆很重要，但更重要的是独立思考。我国古代伟大的教育家孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”这是对学和思的关系所做的极为精辟的论述。学习和思考两者不可偏废，特别是在当前知识大爆炸的背景下，具备独立思考的良好习惯尤为重要。

独立思考，是使愚者成为智者的钥匙；遇事缺乏思考，是智者变愚的根源。养成独立思考的良好习惯，是使人们发现新的知识，通向成功之路不可缺少的桥梁。独立思考的人，是不惟书，不惟上，非常自信的人。一个常怀疑自己的人，也是不敢怀疑书本的，一个不敢怀疑书本的人，是不可能做出惊天动地的大事业的。古希腊哲学家赫拉克利特说过：“博学并不能使人智慧。”只有在学习和生活中善于独立思考，才能开出智慧的奇葩。在学习上独立思考，其实质就是在学习知识的过程中要经过自己头脑的消化。当然，在学习的过程中，有些机械的记忆和模仿是必要的，但最终要变成自己的东西，还是要经过自己的一番思考。如果不能独立思考，在学海中随波荡舟，人云亦云，那就不知会飘向何方。

培养学生的独立思考能力，养成独立思考的良好习惯是十分重要的。科学巨匠爱因斯坦十分强调培养人的独立思考和独立判断的能力，他说：“发展独立思考和独立判断的一般能力，应当始终放在首位，而不应当把获得专业知识放在首位。”爱因斯坦是这样说的，也是这样做的。正是由于养成了独立思考的良好习惯，具有独立思考的能力，他才创立了相对论，开辟了科学上的新纪元。同样，诺贝尔奖获得者、美籍华人物理学家杨振宁也认为学习和做研究工作的人一定要有独创的精神和独立的见解。他认为独创是科学工作者最重要的素质，而这又必须从学生时代起就开始培养。在做学生时，就要在学习的基础上，敢于独立思考，提出独创性见解。

但是，独立思考并不是胡思乱想，它需要一定的知识作基础。假如脑袋里空空如也，一无所有，那么任凭你如何独立思考，也是不会思考出什么“出类拔萃”的东西来的。完全独立的“独立思考”是没有的，人们总是在吸取前人有益遗产的基础上，方能进行独立思考，得出与前人多少有所不同的东西来。因此，对于我们中学生来说，最重要的就是学习一切有用的知识，在此基础上培养自己的独立思考的良好习惯。

虽然中学阶段是打基础的时期，也要重视培养学生的独立思考能力。如何使学生养成独立思考的良好习惯呢？

1. 要让学生明白独立思考的重要性，产生独立思考的热情。由于现行教育制度的缺陷，有的学生不需独立思考，只要死记硬背，也能取得较好的成绩，认为独立思考是卖力不讨好的事情。这样，教师就要讲清道理，让学生真正懂得独立思考的意义，学生便会主动进行独立思考能力的培养，逐步养成独立思考的良好习惯。

2. 要鼓励学生进行独立思考的活动。对学生敢于独立自主、独立思考的活动，哪怕是还存在一些缺陷和不足，也要进行鼓励、表扬。至于出现的问题，要教给学生解决的办法。不要小看这独立思考的小火星，“星星之火，

可以燎原”，“自古成功在尝试”，只要学生敢于独立思考，就说明学生不拘泥于现成的东西，这是十分可贵的。

3. 要克服高不可攀的心理。一提起独立思考，大多数学生就会摇头：“老师讲什么，我们就学什么；书本上说什么，我们就记什么。独立思考，是科学家的事。我们哪有这个本事啊！”的确，科学家需要独立思考的能力，但独立思考也并非高不可攀，可望不可及的。其实，对老师讲的有不同意见，经过思考向老师提出来就是一次独立思考的过程。还有，对书上的习题提出与教师不一样的解法，也是独立思考。所以，中学生要在学习和生活中敢于进行独立思考，善于进行独立思考，逐步培养独立思考的良好习惯。

培养学生礼貌待人的文明行为

礼貌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。没有礼貌，人类社会就会相互摩擦，产生混乱，甚至无法维持起码的公共秩序和安定团结。正如列宁所说：“礼貌是数百年来人们就知道的，数千年在一切处世格言上反复谈到的起码的公共生活原则。”自古以来，中国人民不仅以勤劳、勇敢著称于世，而且以亲善、礼貌而倍受称颂，所以被誉为“文明古国”、“礼仪之邦”。

礼貌是人际交往中相互友好和尊重的桥梁，礼貌是以对人的真诚友爱为基础的，它不靠行政命令来执行，而是要求社会成员自觉遵守。礼貌反映了一个国家、一个民族乃至一个人的精神面貌和文明程度。与外宾交往，是否懂礼貌能显示出人的知识和教养，反映出人的道德和品质。俗话说：“观其行而知其言，闻其言而知其人。”一个人在人际交往中如果是个粗暴无礼的人，那他一定是个文化素养较差、思想水平较低的人。因此说，讲礼貌决不是可有可无的小事，也不是什么虚伪的客套。懂礼貌的人进入社交场合要比不懂礼貌的人容易得多，而且会更受欢迎，更受到尊重。所以，礼貌是一种人际交往的“通行证”。

在当代，礼貌待人在密切文明交往中有着不可忽视的作用。例如，在拥挤的公共汽车上，一个人不慎踩了另一个人的脚，踩人者若无其事，无动于衷，被踩者愤怒异常，骂骂咧咧，于是开始了一场舌战：“你瞎眼了？干什么踩人？”“你才瞎眼呢？没看见车挤！怕人踩，坐小汽车去！”……你来我往，吵得好不热闹。也有一些同志由于讲礼貌，不慎踩了另一个人的脚就马上诚恳地向对方表示歉意，并说一声：“对不起！”被踩的虽疼痛未消，却也会表示谅解。这样的内疚和歉意往往能换来宽容和谅解，使一触即发的冲突烟消云散。这说明，文明待人的行为决不是可有可无的，讲不讲礼貌大相径庭。谁不讲文明礼貌，谁就会受到社会的谴责。

中学生必将走向社会，必须在中学生阶段就加强文明礼貌的教育和训练，以适应社会的需要。怎样培养中学生礼貌待人的文明行为呢？

1. 言谈、举止和态度要有礼貌。礼貌待人，使人与人之间亲密和谐，礼貌用语是十分重要的一个方面。谈吐文雅、和气、谦逊，会减少许多不必要的猜疑、纠纷和摩擦，有利于人们心情舒畅，同心同德地进行社会主义现代化建设。同学们无论在家庭中，在学校里，在将来的工作岗位上，都是集体的一员，每天都要和父母、老师、同学、朋友相处，在社交的场合里，还要同更多的陌生人相处。如果我们能做到言谈、举止彬彬有礼，待人和蔼、谦逊，那么我们的社会将会是一个亲密团结的大家庭。

2. 要教育学生从大处着眼，小处做起。弄清楚讲礼貌的意义之后，最要紧的是在实践上下功夫，就是说要身体力行，见诸行动。这就必须从大处着眼，小处着手，逐步养成习惯。培养文明礼貌行为，首先要抓住文明礼貌的思想核心：尊重别人。“诚于中阳形于外”，只有诚诚恳恳地待人，时时考虑别人的利益和方便，才能养成表现文明礼貌行为。文明礼貌修养要以提高认识开始，并把这种认识转化为道德信念，最终养成礼貌文明的行为。一个人的礼貌习惯不是先天就有的，而是后天培养的结果。三国时的刘备曾告诫儿子：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”“千里之行，始于足下”。

小是大的开始，“小”抓不好则“大”不能成。讲礼貌也要提倡从小事做起，从点滴做起的精神。中学生正处于成长阶段，可塑性很大，礼貌待人的文明行为也要在此时培养。只要同学们严格要求自己，身体力行，从点点滴滴做起，坚持不懈，就会养成礼貌待人的习惯，使之成为个人生活素质重要的一部分。

结合行为规范培养学生的勤奋刻苦

学习是中学生的主要任务。中学生是 21 世纪社会主义现代化建设的生力军。我国经济建设的成功，就取决于这一代人的科学文明素质和思想道德素质。中学生朝气蓬勃，精力旺盛，思想集中，记忆力强，处于学习的最佳时期，要珍惜青春岁月，刻苦学习，为掌握现代科学文化知识打好基础。有的同学却抱着学好学不好无所谓的态度，他们认为：“我国现在的条件，高中毕业能升大学的只占毕业生的百分之几。我不想上大学，将来有个工作就行，何必费那么大劲去学习。”应当看到，当代科学技术突飞猛进，尤其是电子计算机技术的个体应用，使得工业、农业、企业管理、铁路交通、国民经济计划等部门正在发生巨大的变化，很多工业发达的国家逐渐实现工业管理的全盘自动化。随着我国社会主义现代化建设的发展，我国也将在各个领域广泛采用先进技术。现代化生产需要具有文化知识、掌握先进技术的劳动者。谁看不到这一历史趋势，谁就会被时代淘汰。要使自己成为一个有益于社会的人，必须珍惜中学时代，勤奋学习。

勤奋，指不懈的努力学习，肯在学习上付出艰巨的劳动。勤奋努力反映了一种自强不息的精神，是一切事业成功的基本因素。做任何事情，要想有所作为，有所成就，都需要付出辛勤劳动。“业精于勤荒于嬉”、“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”等名句都体现了我国人民勤奋学习的优良传统。

勤奋刻苦的学习习惯，是中学生能够取得好成绩的基本条件。勤奋刻苦的学习习惯不是天生就有的，而是在后天和环境的影响下逐渐养成的。怎样培养中学生勤奋刻苦的学习习惯呢？

1. 不要迷信天才，要相信勤奋。有的同学认为取得成就的人都是具有“天才”的人，自己再怎么也赶不上。可是，德国大作家歌德曾说：“天才就是勤奋。”美国伟大的发明家爱迪生也说过：“天才，是百分之二的灵感，百分之九十八的汗水。”可见勤奋是造就天才的重要条件。若相信自己有超人的天才和命运，便会守株待兔，在盲目乐观中贻误自己；若相信自己愚笨和坏运，觉得再拼搏奋斗也无济于事，就会在虚无悲观中毁掉自己。勤奋，只有勤奋才是世上一切成就的催产婆。任何的机遇都是勤奋劳动获得的，只有拼奋斗，才是通往成才的桥梁。秋天的硕果从来不属于春天的赏花人，而属于春天的辛勤耕耘者。

2. 要让学生明白成才，非学不成。我们不否认天赋的差异，有的同学也因为“小聪明”，而取得了一些不错的成绩，但是我们要说，若想成就一番大事业，不勤奋学习是不可能的。宋朝江西有个神童叫方仲永，五岁时就会作诗，在这以前从来没有读过书，一时被乡里传颂。于是许多大官请方仲永为他们作诗，方仲永的父亲就带着儿子周游于官府之间，好不得意。可是，“好景不长”，到十二三岁时，方仲永作诗不那么好了；等到二十岁时，竟“泯然众人矣”。这就说明方仲永虽然天资很好，却没有勤奋学习，更好地利用天资，结果糟蹋了一生。相反，奥地利的天才作曲家莫扎特钢琴弹得好，小提琴也拉得棒，六岁就开过演奏会。他的父亲就着意培养，遍访名师，同时莫扎特也是勤学不辍，结果终成为伟大的作曲家。

3. 要明白勤奋学习需坚持到底。有的同学新学期开始时制定计划，可以做到学习勤奋刻苦，若是短时间见不到效果，便又认为自己确实“笨”，再勤奋也无用。勤奋刻苦的学习应养成习惯，而不能一曝十寒。要知道成功也

许就需要你再坚持一段时间，“只差一步到罗马”是什么遗憾和值得同情呀！

4.要经常表扬坚持勤奋学习的学生。中学生心理上还没有完全成熟，教师的表扬对学习的成长起着不可估量的作用。若学生勤奋学习就要及时给予表扬，以强化学生勤奋刻苦学习的自觉性，逐步养成良好的学习习惯。“精卫填海”的故事也许大家都知道，一只小鸟每次只能叼来一块小石头，但它勤奋不移，相信终有一天，大海是可以被填平的。

培养学生勤俭朴素的生活习惯

我国人民的生活水平日益提高，特别是这一代中学生，生活相当优裕，根本不知“俭朴”为何物，若是一提“勤俭朴素”，他们就会说：“听奶奶讲过去的故事。”其实不论是从国家角度，还是从学生个人成长的角度，勤俭朴素的生活习惯都是必要的，值得大讲特讲。

自从改革开放以来，我国的社会主义现代化建设有了长足的进步，12亿人民的温饱问题得到了解决，不少经济指标居于世界前列，取得世界经济史上的伟大奇迹。但是我国人均国民生产总值仍然很低，据世界银行统计，在世界128个百万人口以上的国家和地区，我国排在倒数23位。我国仍然是一个不发达的国家，摆脱经济落后的状况，还必须付出长期巨大的努力，还需要我们勤俭朴素的地过日子。

勤俭朴素是珍惜劳动成果，不铺张浪费，不追求奢侈享受，节俭朴实的生活作风和行为。“勤以立志，俭可养德”这是做人之美德。《左传》中说：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”这就是说，俭是道德要求，是道德根本，侈是万恶之首，是万恶之源。勤俭朴素是中华民族优良传统，我们中学生有义务，有责任把它发扬光大。

古今中外，一切名人志士大都具有勤俭朴素的美德。伟大的文学家鲁迅的一生就是艰苦朴素的一生。他说：“生活太安逸了，工作就被生活所累了。”他身上穿的是半旧的布长衫，脚下是双胶底帆布鞋，坐的是普通的藤椅。鲁迅先生一生写了五千多封信，其中相当一部分的信封是他自己做的。平时接到朋友来信，若信封大点，纸质厚一点，鲁迅总是轻轻地拆看，把它翻过来重做成信封。他还把些零碎无用的纸张收集起来，糊成信封，也备使用。三国时期的诸葛亮曾说：“君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这是千古传颂的至理名言。雷锋同志也是节俭的好榜样，衣服总是补了又补，把节省下来的军装给国家。

“清贫，洁白朴素的生活，正是我们革命者能够战胜许多困难的地方！”我们中学生是建设社会主义现代化强国的接班人，应该从小就养成勤俭朴素的生活习惯，厉行节约，反对浪费。如何培养学生勤俭朴素的生活习惯呢？

1. 教育学生懂得“节俭是美德之母”。节俭是人类一切美德的基础，不养成勤俭朴素的美德，其他任何高尚美德的树立和养成也就无从谈起。提高学生自觉进行勤俭节约的积极性，从而逐渐养成勤俭朴素的生活习惯。

2. 教育学生从点滴做起。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。不管家庭生活状况如何，都要教育学生具有勤俭朴素意识。“一粥一饭，当思来之不易；半缕半丝，恒念物之艰难”。披衣，思纺织工人之劳；用餐，念农业劳动者之功。吃剩下的饭不要倒掉，掉在桌子上的米，还可以捡起来再吃。

3. 教育学生在生活上力求勤俭朴素，力戒奢侈浪费。许多中学生的花钱比父母阔绰，他们把零用钱用在买化妆品，吃零食和同学之间娱乐交往上。有的男生染上吸烟喝酒毛病，有的则去营业性舞厅跳舞。这些讲吃穿、比阔气、图享乐的思想倾向不能不引起高度重视。中学生一旦养成大手大脚花钱的习惯，不仅使家庭难以负担，还容易走上犯罪道路。所以，一定要坚决、及时地纠正挥霍奢侈等不良风气。

4. 要教育学生以生活的强者为榜样。科学巨匠爱因斯坦认为：“每一件财产都是一块绊脚石。”他的一生是勤俭朴素的一生。有个朋友见爱因斯坦

总是穿着旧大衣，就劝他添件新的，爱因斯坦说：“这有什么关系？反正纽约谁也不认识我。”爱因斯坦成名后，仍穿那件旧大衣，那位朋友又劝他添件新大衣，爱因斯坦又说：“何必呢？反正这儿谁都认识我了。”正是爱因斯坦这种一心扑在科学上、从不讲究吃穿的精神才使他成为伟大的科学家。我们中学生正处在长知识阶段，更需要把吃穿放在很轻的位置上，像爱因斯坦那样，养成勤俭朴素的生活习惯，一心扑在学习上，才能够掌握好建设祖国所需要的文化科学知识，从而把自己献给伟大而美丽的祖国，使祖国更繁荣富强。

培养学生遵规守纪的良好习惯

纪律是指在生活中，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则。俗话说：“没有规矩，不成方圆。”党有党纪，国有国法，军有军纪，厂有厂规，校有校纪，一切社会活动和社会生活都必须有它的“规矩”可循，这个“规矩”就是纪律。《中学生守则》、《中学生日常行为规范》和各校自己制订的校规、班规都是学生应遵守的纪律。规章制度是纪律的具体化。

国家和人民要求中学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。理想、道德、纪律都是思想品德的基本内容，而守纪律又是使自己成为有理想、有道德、有文化的合格人才的重要保证。

纪律是中学生学习科学文化知识的重要条件。学校基本的组织形式是班级授课制，即几十名学生组成一个班进行教育教学活动，教学班就成了同学们学习生活的客观环境。实践表明，良好的学习环境，严格而有规律的生活秩序，是学生学好科学文化知识的必备条件。学生在一个有良好的校风、班风的环境中，必然受到良好学风的熏陶。一个纪律涣散的集体，不可能有好的学风。老师上课时，几十个学生各行其事，想听就听，想闹就闹，人人都为所欲为，我行我素，就像乌合之众，就会使正常教学无法进行，大家的学习得不到保证。而好的环境，好的秩序，是靠健全的严明的规章制度和纪律来维持的。校规校纪是保证正常教学秩序的必要手段。每个人在学习中取得的进步和集体的帮助是分不开的。如果一个人对自己的言行没有一定的约束，常常破坏纪律，影响别人，那他必定要脱离集体，进而影响自己的进步成长。

纪律和道德是互相促进，互相补充的。守纪律能够帮助学生正确认识和处理个人和集体、个人和他人之间的关系，培养良好的道德行为。因此，一个人对组织纪律、社会纪律遵守的情况如何，是衡量他社会公德水平的重要尺度。一个具有高尚道德品质和精神境界的人，一定会成为遵守纪律的人；一个自觉遵守纪律的人，也往往是一个道德高尚的人。

培养遵规守纪的良好习惯对中学生的健康成长是大有裨益的，教师如何培养学生遵规守纪的良好习惯呢？

1. 要教育学生认真学习革命前辈自觉遵守纪律的优秀品质。在延安时，毛主席去医院看望关向应同志，两人愉快地在病房里交谈起来。这时护士进来说：“同志，医生吩咐，病人需要安静，不能会客。”毛主席谦和地说：“对不起，小同志。”随即告别了关向应同志。列宁有一次去开会，在门口被卫兵拦住要检查证件，后面的人告诉卫兵，这是列宁。卫兵说：“我没见过列宁同志。再说，不管是谁，都要检查，这是纪律。”列宁出示了证件，卫兵马上敬礼说：“对不起，列宁同志，耽误您的时间了。”列宁握着卫兵的手说：“我们每个人都应遵守革命的法规纪律。卫兵同志，你履行了自己的职责，做得很对。”革命领袖自觉遵守纪律的榜样，是永远值得我们学习的。

2. 要从点滴小事做起，严格要求自己。首先，要加强自我训练，时刻不忘遵守各项规章制度。学校的规章制度很多，课堂常规、校园纪律、图书馆规则、食堂纪律、开会纪律、教室自习纪律……要了解这些规则，严格按规则行事，特别是在没有老师和同学监督的情况下，要自我监督，自觉执行纪律，经常这样反复自我训练，自我监督，就会逐渐养成按校规校纪办事的习

惯。其次，要自我检查，要经常按照学校的各种规章制度检查自己的行动，经常反省自己并善于听取别人的意见，抱着“有错改之，无错加勉”的态度，尽可能从各种意见中吸取合理的因素，及时知错，坚决改错。言行一致，就能纠正不良行为，防止坏习惯养成。最后，要持之以恒。要培养自己坚强的意志，不为外界诱因所干扰，自觉地抵制外界的不良影响。逐渐培养起自觉遵守纪律的良好习惯。

3. 要正确认识自由和纪律的关系。纪律既然是根据集体利益而制定的行为准则，它必然是保障集体成员的利益和自由的。任何自由的获得，都必须在一个稳定的环境中，而这种稳定的环境，如果没有秩序和纪律的保证是无法实现的。稳定的课堂纪律，使每个学生都能自由地专心致志地学习知识。如果每个人的行动不受任何约束，各行其事，就会使一切正常活动无法进行，在这种情况下，当然谈不上实现个人自由。另一方面，纪律也是限制自由的。

结合行为规范教育学生的自尊

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，是为人立身处世的根本。“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。每个公民接受国家和社会的培养，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、尊重师长和有知识、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和是非观念

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。

结合行为规范教育学生真诚友爱

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的热爱。”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个人与个人的关系，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。

结合行为规范教育学生文明礼貌

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。

那么，该如何对学生进行文明礼貌教育呢？

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。

结合行为规范培养学生的意志品质

合格的、高素质的人才除了要具有广博的科学文化知识之外，还必须有为事业不怕困难、自强不息的奋斗精神。特别是针对我国独生子女越来越多的国情，培养学生坚强的意志品质的任务，已经刻不容缓。

意志是人们自觉地确定目的，并根据目的支配与调节自身的行为，克服困难，去实现预定目标的心理过程。意志具有自觉性、果断性、自制性、坚持性4种基本品质。根据这些特点，在教育过程中，要调动学生的内在因素，使其产生积极的情感意识，形成行动的自觉性；要引导学生在行动过程中，克服不良倾向和习惯行为，形成自控能力；加强学生意志力的培养，使学生形成良好的生活和学习习惯。

一、诱发积极情感

情感是人对外界事物的态度，是人对外界事物是否符合自己的需要而产生的体验。愉快、轻松等积极情感使人产生积极的行动，是培养坚强意志的基础。教学中的情感效应也对调动学生的学习积极性产生重大作用。诱发学生的积极情感，应该做到以下几个方面：

1. 以爱激发情，发扬师生民主。爱学生是教师必须具备的基本素质，是教育的基础。用民主的方法进行教学，可以克服教师自身的自我中心意识，使学生在轻松愉快中学习，不主观，不强迫，不压服。

2. 树立信心，战胜自我。自信是一个人重要的心理品质，是完成预定目标、战胜困难的基础和前提。教师要以表扬为主，不断肯定学生的进步，给学生创造成功的机会。要引导学生战胜自我，胜不骄败不馁。这种教育，会使学生增强自信，勇敢地面对困难，具有坚强的意志品质。

3. 激发兴趣，产生动力。学生对学科的学习兴趣是形成顽强意志品质的催化剂。

综上所述，以爱激发情，发扬民主，树立信心，战胜自我，激发兴趣，产生动力都是为了使具有健康积极的情感。积极的情感能使学生自觉地去克服、战胜困难，这是形成坚强意志品质的前提。

二、培养学生的自我控制能力是形成坚强意志品质的核心

培养学生坚强品质的过程就是增强学生的自我控制能力的过程。培养这种能力应从以下3个方面入手：

1. 典型引路，归因导向。榜样的力量是无穷的，特别是对可塑性较强的青少年，应让他们学有榜样，赶有方向，还要指导学生从自身的角度寻找差距，能够从新的高度看问题。

2. 经受挫折，稳定心态。要使学生首先认识到挫折和困难是每个人都必然会遇到的，人的一生就是要和困难、挫折作斗争，从而获得幸福和成功的过程。要使学生树立正确的人生观、世界观，学会自我心理调控，在困难和挫折面前保持一种平稳的心态，勇闯逆境。

3. 注重集体约束。教师应充分发挥集体的作用，造成一种既有民主又有约束的协调氛围，这样的集体就是一个熔炉，陶冶着每一个成员，有利于增强学生的自我控制能力。

三、良好的习惯是坚强意志品质的结晶

培养学生具有坚强的意志品质，除了使学生具有能战胜自我、不怕困难、自我调控等基本功之外，更重要的是培养学生形成良好的学习、工作和生活

习惯。要注意以下两方面：

1. 严格要求，从小事做起。教师应向学生指明只有克服巨大困难，甚至不怕牺牲才算意志坚强。注重日常生活中的小事，从小事做起是培养意志不可缺少的环节。教师应在平时的教学中严格要求，及时检查，定期总结，不断督促学生直到他们养成习惯。

2. 上下一致，内外结合。意志品质的培养是一项艰巨的工作，学校要做到上下一致，内外结合。所谓上下一致，是指学校要有总体规划，要有对教师和学生的统一要求，要有相应配套的管理和评价机制。学校、年级、班级及互助小组要有与之相应的活动和措施，形成上下一致的意志品质教育系列。所谓内外结合，是指校内外的结合。学校既可以向家长说明意志品质培养的意义、目的和要求，还可以为家长介绍一些科学的方法，以取得家长积极有效的配合，使学校教育和家庭要求统一起来，为学生培养坚强的意志品质创造良好的环境。

结合行为规范培养学生的勤俭习惯

勤劳与俭朴是相辅相成的，勤劳意味着创造劳动成果，俭朴意味着爱惜劳动成果。只有创造了劳动成果的人才能体会到劳动的艰辛，懂得劳动成果来之不易，因而才能珍惜劳动成果。勤劳俭朴是我们中华民族的优秀传统，也是人类的美德。当今，青少年学生只有养成勤劳俭朴的作风，才能成为现代化建设需要的人才。

培养勤劳俭朴的作风，当前最迫切最应注意的是对中小学生对金钱价值观的教育。当前社会上“一切向钱看”的思潮横溢，捞钱是社会的热门话题。享乐思想、高消费、超前消费等现象无不与金钱有直接联系。面对这些不良风气，教师和家长一定要让孩子知道，金钱是来之不易的，花钱应有节制；金钱不是万能的，不义之财不可取；钱是中性的，一个人若没有正确的人生观，金钱会成为危害人的恶魔；要在正确的人生观指导下掌握金钱，让它给自己和别人带来幸福。

教育学生参加各项劳动，在实践中培养良好的劳动观念和劳动习惯。让学生感受到劳动是现代化建设和社会生活进步的必需，劳动创造了美好的生活；使学生树立劳动光荣、不劳而获可耻的观念，把劳动视为为社会、为自己负责的神圣义务，以自觉、积极、愉快而不是被动、消极、厌恶的态度参加劳动，养成热爱劳动的良好行为习惯。

那么，具体到实际行动，该如何培养学生正确的价值观和合理的金钱观、劳动观呢？这要从以下5个方面着手：

一、指导学生合理消费，热情为学生服务

加强宣传，把勤俭节约的要求明文列入《教育公约》和《宿舍公约》，规定以勤俭为荣，以奢侈为耻；定期向家长汇报学生支出账目；要求学生爱护公物；正确引导学生间自发组织的生日庆祝等活动，使之省钱时又富有教育意义；指导学生正确合理地对待自己的压岁钱。

二、开展勤工俭学、收旧利废活动

通过勤工俭学和收旧利废活动，培养学生合作互助的精神和热爱劳动的品质，让他们体会积聚财富的艰辛，让他们克服浪费，慎重使用钱物。

三、进行生活自理能力训练

让学生认识到多一种本领就多一种出路，样样职业只要是通过自己的双手劳动，就同样光荣幸福。生活中能自己做的事尽量不麻烦别人。培养学生节时省钱的良好生活习惯。

四、善于抓住教育时机，采取灵活可行的教育方式

勤劳俭朴教育是一项经常性的工作，应该渗透在生活中的点点滴滴。例如，放假时学生急于回家丢三落四，教师把这些东西拿回来洗好叠好，开学时归还给学生，这样就以身作则地对学生进行了善始善终、爱惜财物的无声教育。

五、对学生进行吃苦耐劳的意志品质训练

吃苦耐劳的意志品质是一切优秀人物都具有的人格特征。表现在平时的劳动中，教师应以身作则，不怕脏不怕累，带动学生，在劳动中铸造学生洁净的心灵。

六、取得家长和社会的配合

帮助家长提高认识，调动家长教育子女的积极性，并成立教育协调组织

取得多方配合。

行为规范教育要解决的矛盾

1. 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四种水平。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作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水平。

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，必须做到三个转化和三个结合：

(1) 三个转化：

- 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) 三个结合：

理解与感受相结合。掌握行为规范，不仅需要思维上的理解，而且需要心灵的感受。行为规范的理解、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相结合比较，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为学生的个人需要，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。

2. 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些准则，自然而然地导致遵守行为规范，还存在他们愿不愿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。这就需要班主任耐心细致地作工作，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，那么就不会愿意遵守行为规范。

(3) 让学生遵守行为规范。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。因为老师对学生的态度会影响到学生对行为规范的态度。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行为规范。

3. 形成道德行为调节机制，解决愿意遵守行为规范与个人欲望动机之间的矛盾

学生有了愿意遵守行为规范的态度，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。

4. 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，从情境到原则，从别人到自己，从自我到社会的方向得到发展。

5. 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

学生将行为规范内化后，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) 认知当前情境，明确道德问题。这需培养学生道德观察、道德判断能力。

(2) 经过分析选择，作出道德决策。这需培养学生道德决定的能力。

(3) 道德行为方式。这需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。可通过道德行为方式的讲解、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：

第一，明确意义，激发学生掌握道德行为方式的愿望和动机。

第二，不要操之过急，教育学生从身边做起，从小事做起。

第三，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。

第四，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。

第五，通过正确与错误行为的对比，使学生区分正确与错误的行为方式。

6. 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利己的道德动机，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，都因为道德意志薄弱，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。有以下几方面：

(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。

学生礼仪的基本要求

1. 尊重他人

文明礼貌的核心便是人与人之间的相互尊重。这是对学生进行礼仪教育的基础。

(1) 尊重他人人格。如礼貌待人，不打人，不骂人，不欺负弱小，不讽刺挖苦别人，不嘲笑别人生理缺陷，不以自己所长攻别人所短，不乱开玩笑，不损害他人自尊心等。

(2) 尊重别人劳动。如上课认真听讲，是尊重老师的劳动；不在校园内乱丢脏物，是尊重工人师傅的劳动；在家里不浪费饭菜，是尊重母亲的劳动，等等。

(3) 尊重少数民族的风俗习惯和宗教信仰。

2. 尊敬父母、老师、长者

(1) 尊敬父母。父母生育了自己，也是自己的第一任老师。父母为自己花费了无数的心血、精力、财力，所以应该热爱父母，尊敬父母。听从父母的教导，与父母加强思想感情上的沟通。生活上体贴，关心父母。尊重父母劳动。在家庭中尽自己的义务。

(2) 尊敬老师。老师是“解惑、传道、授业者”，是“灵魂的工程师”，每一个学生在学习、品德上的进步，都凝聚着老师的心血。老师的工作辛苦，责任重大，应受到全社会的尊敬，尤其是广大学生的尊敬。要从心底里尊重老师，热爱老师。接受老师的教育和管理。虚心向老师请教。尊重老师劳动。认真完成老师交给的任务。对老师要有礼貌。

(3) 尊敬长者。一切为社会进步作出过贡献的长辈、老年人都应受到青少年的尊重。听从长者的教诲、指导；在日常生活中注意一些礼节。如长者来家，要热情打招呼，起立让座等。在公共场所，见到长者要让道、让座或帮助行动不便的老年人。

3. 说话文明

语言是人们交流思想、表达感情，传递信息的工具。语言文明常常反映心灵的美化，情操的高尚。语言粗野则是缺乏教养的表现。要教育中小学生学习使用文明语言，做到“和气、文雅、谦逊”。

4. 举止有礼

行为举止是一个人道德素养的外部表现。首先表现在外部动作姿态上给人以美感。更重要的是在待人接物上有修养，有礼貌。平时衣着上也要注意，存在一个礼节问题。

附：北京市中小学生礼仪常规

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，行走稳健，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，购物让先，尊重帮助残疾人。

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。

附：《北京市中小学生礼仪常规》内容说明

《礼仪常规》共十条。除第一条是中小學生參加的重大升降國旗儀式的禮儀規範要求外，其餘九條概括起來可分三大部分：

第一部分：自律性禮儀規範

第二部分：交往中的禮儀規範

第三部分：公共場合中的禮儀規範

這三部分兼顧了中小學生在律己、待人、處世等方面，最基本、最常使用、最需養成的禮儀規範。

《禮儀常規》的內容說明：

一、參加升國旗儀式，衣着整潔，脫帽肅立，行隊禮或注目禮；唱國歌嚴肅、準確、聲音洪亮。

[升國旗、唱國歌的禮儀常規]

(1) 參加儀式的學生要衣着整潔，結好衣扣、褲扣，戴好紅領巾，脫帽，面向旗杆方向立正站好。不得交談、走動或做其他動作。升國旗奏國歌時，面對國旗行隊禮或注目禮，直到國旗升至杆頂。

少先隊隊禮：立正站直，右手五指并攏，高舉頭上，眼睛注視受禮者，表示人民利益高於一切。（限參加升旗儀式及隊活動時使用）

(2) 國歌是音樂形式的國家象徵。唱國歌時要立正站好，目視前方，神態莊重，歌詞正確、音調準確、聲音洪亮。

二、着裝得體，坐正立直，行走穩健，談吐舉止文明。

[儀容、儀表、儀態的常規]

(1) 衣着得體：中小學生的日常着裝要符合年齡特別和學生身份，整潔大方。少先隊員、共青團員依照規定佩戴紅領巾或團徽。學生不化妝、不戴飾物、不燙髮、男生不留長髮。

(2) 參加集會、聽講時坐正立直。坐正：頭正頸直，上體與座椅平面基本垂直。立直：抬頭挺胸，上體、雙腿與地面成垂直。

行走穩健：行走姿勢正確、步履適中，穩健有力。在樓道、教室行走時，慢步輕聲；在街道上，靠右行走；不搖肩晃臀，不多人勾肩搭背行走。

(3) 談吐舉止文明：是儀表的綜合要求。與人交談時，態度誠懇，語言講文明。待人接物中，表情自然，動作大方。

三、使用好禮貌用語：請、您、您好、謝謝、對不起、沒關係、再見。

[與人交往，談吐方面的禮儀常規]

(1) 尊稱（敬稱），對長輩、友人或初識者稱“您”。對師長、社會工作人員要稱呼職務或“老師”、“師傅”、“同志”、“叔叔”、“阿姨”等，不直呼其姓名。

(2) 對他人提出要求時說“請”；與人打招呼時說“您好”；與人分手時說“再見”；給人添麻煩時說“對不起”；別人向自己致歉時回答說“沒關係”；得到別人幫助表示感謝說“謝謝”。

四、使用好體態語言：微笑、鞠躬、握手、招手、鼓掌、右行禮讓、回答問題起立。

[與人交往，使用體態語言的禮儀常規]

(1) 微笑：是對他人表示友好的表情，不露牙齒、嘴角微上翹。

(2) 鞠躬：是下級對上級、晚輩對長輩、個人對群體的禮節。行鞠躬禮

时，脱帽、立正、双目注视对方，面带微笑，然后身体上部向前倾斜自然弯下 15—30 度左右，低头眼向下看。不时为深表谢意，上体前倾可再深些。

(3) 握手：与人见面或离别时最常用的礼节，也是向人表示感谢、慰问、祝贺或鼓励的礼节。

握手前起身站立，摘下手套，用右手与对方右手相握。

握手时双目注视对方，面带微笑。

一般情况下，握手不必用力，握一理即可。老友间可握得深些、久些或边问候边紧握双手。

多人同时握手不要交叉，待别人握后再伸手，依此相握。

(4) 招手：公共场合远距离遇到相识的人或送别离去的客人，举手打招呼并点头致意。招手时臂微屈，手掌伸开摆动。

(5) 鼓掌：表示喜悦、欢迎、感激的礼节。双手掌有节奏地相击、鼓掌要适时适度。

(6) 右行礼让：在校园、上下楼梯、楼道或街道上行走时，靠右侧行进。遇到师长、客人、长、幼、妇、残、军人进出房门时，主动开门侧立，让他们先行。

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。

[校内的礼仪常规]

(1) 进校每一次见到师长，要止步立定鞠躬问好：“老师好！”、“校长好！”，人多时，可点头问候；见到同学，可点头致意，招手问好。

(2) 上下课起立，站在座椅一侧，双手自然下垂，向老师行注目礼。

(3) 课上准备提问或回答问题先举手。正确动作是：端坐座位上，右肘放在桌面上，上臂上举，右手五指并拢，指尖向上，待老师允许再起立发言。

(4) 进入老师办公室或居室喊“报告”或敲门，声音以室内人听见为适度。在社会交往中，进入他人房间也须先敲门，未经允许不得擅自入内。

六、家中吃饭请长辈先就座，离家或归家与家长打招呼。

[家中礼仪常规]

(1) 就餐先请长辈入座，自己方可就位，就餐中也要礼让他人。

(2) 离家前，向家长打招呼：“我走了，再见”；归家说：“我回来了，爸（妈）好！”

(3) 见家长离家或归家，主动招呼，递接物品。

七、对待客人或外宾，主动问候，微笑致意，起立欢迎，招手送别。

[待客、迎宾的礼仪常规]

宾客来访，要起立迎接，面带笑容，主动问候：“您好！欢迎您来！”回答客人提问要起立。为客人让座、送水；客人与家长谈话时要回避；客人离去，起身送至门外。

八、对待老、幼、妇、残和军人，行走让路，乘车让座，购物让先，尊重帮助残疾人。

[对待老人、幼儿、妇女、残疾人和军人的礼仪常规]

(1) 尊老爱幼，尊重妇女、残疾人和军人。在行路、乘车、购物方面，及其它方面要坚持“让先”。

(2) 在校内，对待老师、低年级同学、女同学、有残疾的同学坚持“让

先”。

九、递送或接受物品起立并用双手。

[递接物品的礼仪常规]

(1) 向师长、家长，客人或朋友递送物品，要起立双手呈上。

(2) 接受奖品、礼物或其他物品，起立用双手接过，并鞠躬或点头致谢。

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。

[公共场合的礼仪常规]

(1) 守时肃静：参加集会、活动或与人约会，按约定时间到达。听讲中，保持肃静。

(2) 发言致礼：大会发言前一般用深度鞠躬礼。(少先队员在队会上行队礼)；发言结束说“谢谢”，并行鞠躬礼。

(3) 鼓掌：观看文艺演出、体育比赛、集会、欢迎客人到来等情况下常用的礼节。文艺演出节目終了、报以掌声。不要用掌声表示不满或失望。观看体育比赛要尊重双方运动员、裁判员、为双方鼓掌。集会、报告、讲演时，要用掌声表示欢迎。

演出或比赛结束，应起立鼓掌，以表示感谢和祝贺。领导、来宾到(退)场，要起立鼓掌。

附：中学生守则

1. 热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党。努力学习，准备为社会主义现代化贡献力量。
2. 按时到校，不迟到，不早退，不旷课。
3. 专心听课，勤于思考，认真完成作业。
4. 坚持锻炼身体，积极参加有益的文娱活动。
5. 积极参加劳动，爱惜劳动成果。
6. 生活俭朴，讲究卫生，不吸烟，不喝酒，不随地吐痰。
7. 遵守学校规律，遵守公共秩序，遵守国家法令。
8. 尊敬师长，团结同学，对人有礼貌，不骂人，不打架。
9. 热爱集体，爱护公物，不做对人民有害的事。
10. 诚实谦虚，有错就改。

附：中学生日常行为规范（试行稿）

一、自尊自爱，注重仪表

- 1.坐、立、行走、读书、写字姿势端正。
- 2.穿戴整洁、朴素大方。提倡穿校服。头发干净整齐，男生不留长发；女生不烫发，不化妆，不佩戴首饰，不穿高跟鞋。
- 3.养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，不乱扔纸屑果皮。不吸烟、不喝酒。
- 4.举止文明。不打架骂人，不说脏话。不赌博，不参加封建迷信活动。
- 5.不看宣传色情、凶杀、迷信的坏书刊、录像，不听不唱不健康歌曲。
- 6.不进营业性舞厅、酒吧和音乐茶座。
- 7.拾金不昧，不受利诱，爱惜名誉，不失人格。
- 8.维持国家荣誉，遇见外宾，以礼相待，不卑不亢。

二、真诚友爱，礼貌待人

- 9.使用礼貌用语。讲话注意场合，态度和蔼。要讲普通话。
- 10.尊重他人的人格、宗教信仰和民族习惯。谦恭礼让，敬老爱幼，尊重妇女，帮助残疾人。
- 11.尊重全体教职工，见面行礼或主动问候。回答师长问话要起立，接受递送物品时要起立并用双手。给老师提意见态度诚恳。
- 12.同学之间团结互助，正常交往，不叫侮辱性绰号，不欺侮年幼体弱的同学，发生矛盾多做自我批评。
- 13.待客热情，起立迎送。邻里有困难时，主动关心、帮助。
- 14.未经允许不进入他人房间，不动用他人物品，不拆看他人信件，不看他人日记。
- 15.不要随意打断别人的讲话。不打扰他人学习、工作和休息，妨碍别人要道歉。
- 16.守信守时。答应别人的事要按时做到，做不到时表示歉意，借他人钱物要及时归还。

三、遵规守纪，勤奋学习

- 17.升国旗、奏、唱国歌要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。
- 18.认真值日，保持教室、校园整洁优美，保持图书馆、阅览室的安静。不在教室和楼道内吵闹喧哗。
- 19.爱护校舍和各种公物，不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处涂抹乱刻画。借阅书刊要按时归还，损坏东西要赔偿。
- 20.按时到校，上课前准备好学习用品。上、下课时，起立向老师致敬。下课时，请老师先行。
- 21.上课专心听讲，勇于提出问题，敢于发表自己的见解，积极回答老师的提问。
- 22.认真复习，按时独立完成作业。考试不作弊。珍惜时间，科学安排课余时间。

23.遵守宿舍和食堂的制度，爱惜粮食，节约水电，服从管理。

24.参加各种集会准时到达，安静听讲，不做与会议无关的事。

四、勤劳俭朴，孝敬父母

25.生活有规律，按时作息。

- 26.学会料理个人生活，自己的衣物用品收放整齐，不乱摆放。
 - 27.主动承担收拾房间、洗衣、做饭、洗刷餐具等力所能及的家务劳动和其他劳动。
 - 28.生活节俭，不摆阔气，不乱花钱，不向父母提出超越家庭经济条件的要求。
 - 29.尊重父母意见和教导，经常把生活、学习、思想情况告诉父母。
 - 30.外出和到家时，要向父母打招呼，未经家长同意，不得在外住宿。
 - 31.体贴帮助父母，尊敬祖父母、外祖父母、关心照顾长辈和兄弟姐妹。
 - 32.对长辈有意见，有礼貌地提出，不闹脾气，不顶撞。
- 五、遵守公德，严于律己
- 33.遵守交通规则，注意交通安全，不违章骑车，过马路走人行横道。
 - 34.乘公共电、汽车主动购票，给老、幼、病、残、孕妇及师长让路、让座，不争抢座位。
 - 35.遵守公共秩序，购票购物按顺序，对营业人员有礼貌。
 - 36.爱护公共设施、文物古迹。爱惜庄稼、花草、树木、保护有益动物。
 - 37.参观博物馆、纪念馆要守秩序，瞻仰烈士陵园保持肃穆。
 - 38.观看演出和比赛时，要做文明观众，不起哄滋扰，结束时鼓掌致意。
 - 39.尊重外地人，遇有问路，认真指引。
 - 40.见义勇为，对违反社会公德的行为要进行劝阻。

附：关于制订《中学生日常行为规范》 (试行稿)的几点说明

一、《中学生日常行为规范》(试行稿)是国家对中学生日常行为的规范性要求。提出这些规范的目的在于加强对中学生的基本伦理道德教育和基础文明行为训练,使中学生养成良好的行为习惯,促进他们身心健康发展,进而提高中学生的思想道德素质。

二、《中学生日常行为规范》(试行稿)和《中学生守则》基本精神是一致的。《中学生守则》是国家对中学生思想品德方面的基本要求,是每个中学生在日常学习、生活中必须遵守的行为准则。《中学生日常行为规范》(试行稿)的许多内容是《中学生守则》条文的具体化。在贯彻《中学生日常行为规范》(试行稿)时应把它和《中学生守则》的教育统一起来进行。

三、《中学生日常行为规范》(试行稿)的内容共五章四十条。这四十条内容力求具体明确,以利于进行教育训练和检查考核。这些行为规范只是中学生日常行为经常涉及到的,不是对中学生全部行为的要求,不能取代学校的各项规章制度。《中学生日常行为规范》的许多条文都体现了遵守法律的要求,但不能取代法制教育。

四、《中学生日常行为规范》(试行稿)的制订,既注意到国家对青少年的一贯要求,坚持继承和发扬我国人民的优良道德传统,同时,又适应开放、改革新形势的需要,培养新时期要求的素质。制订过程中,参考了各地制订的对中学生的具体要求和一些国家及地区的学生行为规范,并征求了一些德育专家和教育工作者的意见。

五、北京、上海等地部分中学实验的结果表明,对中学生进行日常行为规范的教育,应在讲清道理的基础上注重行为训练,使之成为中学生的自觉行为,进而养成习惯。切不可引导学生去死背条文,也不要简单地用条文卡学生。为了帮助教师进行教育和训练,我们编写了《中学生日常行为指导》一书,作为学校、教师、班主任以至家长对中学生进行日常行为规范教育的参考书。同时,还摄制了中学生日常行为规范和文明礼貌两部教育系列录像片,制作了《中学生日常行为规范》(试行稿)教育挂图,与中学生日常行为规范教育配套。

六、贯彻实行《中学生日常行为规范》(试行稿)必须依靠学校全体教职员工的共同努力和学校、家庭、社会几方面的协调一致。每个教职员工都要身体力行,对学生言传身教。同时,各地教育行政部门和学校应主动向学生和社会进行广泛宣传,并以此作为家长学校的重要教学内容。学校的共青团、少先队、学生会应在贯彻《中学生日常行为规范》(试行稿)工作中积极予以配合,引导广大同学进行自我教育。

七、《中学生日常行为规范》(试行稿)的解释权属于国家教委,任何部门或个人编辑出版和发行有关解释《中学生日常行为规范》(试行稿)的书刊、画报、图片等需经国家教委中学司审定同意。

附：小学生守则

1. 热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。好好学习，天天向上。
2. 按时上学，不随便缺课，专心听讲，认真完成作业。
3. 坚持锻炼身体，积极参加课外活动。
4. 讲究卫生，服装整洁不随地吐痰。
5. 热爱劳动，自己能做的事自己做。
6. 生活俭朴，爱惜粮食，不挑吃穿，不乱花钱。
7. 遵守学校纪律，遵守公共秩序。
8. 尊敬师长，团结同学，对人有礼貌，不骂人，不打架。
9. 关心集体，爱护公物，捡到东西要交公。
10. 诚实勇敢，不说谎话，有错就改。

附：小学生日常行为规范（试行草案）

一、尊敬国旗、国徽；会唱国歌；升国旗、奏国歌时要肃立，脱帽，行注目礼，少先队员行队礼。

二、尊老爱幼，友爱同学，平等待人。主动帮助有困难的人和残疾人。要尊重他人的民族习惯。

三、尊敬师长，见面行礼，主动问好，要用尊称；不直呼姓名。

四、孝敬父母，听从父母和长辈的正确教导，不任性；外出或回到家要打招呼。

五、待人有礼貌，会使用礼貌用语；不打架，不骂人；到他人房间要先敲门，经允许再进入；不打扰别人的工作和休息。

六、遇见外宾要有礼貌，热情大方，不围观尾随。

七、诚实，不说谎话，有错就改；答应别人的事要努力做到；不随便拿别人的东西，借东西要还；损坏公物要赔偿，捡到东西要归还失主或交公。

八、不挑吃穿，不乱花钱，爱惜粮食和学习、生活用品，要节约水电。

九、穿戴整洁；经常洗澡，勤剪指甲勤洗头，早晚刷牙漱口，饭前便后洗手；不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

十、按时上学，不迟到、不早退、不逃学，有病有事要请假。

十一、课前准备好学习用品；上课专心听讲，大胆发言，不懂就问，发言先举手，回答问题声音响亮；课间做正当游戏。

十二、课后认真复习，按时做作业，书写工整，卷面洁净，独立完成；考试不作弊。

十三、坚持参加课内外体育活动，认真做广播操和眼保健操；读写姿势要端正。

十四、积极参加学校组织的各种劳动，认真做值日，不怕脏、不怕累。

十五、自己能做的事情自己做，自己的衣物用品要摆放整齐，学会收拾房间、洗衣服、洗刷餐具、做简单饭菜等家务劳动。

十六、遵守交通规则，过马路走人行横道；不在公路、铁路、码头玩耍和追跑打闹；不违章骑车。

十七、乘公共车、要主动购票；主动给老幼病残让座；在公共场所要遵守秩序；观看演出时不随便走动，保持安静，演出结束时要鼓掌致谢。

十八、爱护公共财物，爱护花草树木和庄稼；不在建筑物和文物古迹上涂抹刻画；保护有益动物。

十九、不玩火、防触电、防溺水，不做危险性游戏。

二十、要看有益的图书、报刊、录像；不吸烟、不喝酒、不赌博、不参加封建迷信活动。遇到坏人坏事要主动报告、敢于斗争。

附：关于《小学生日常行为规范》（试行草案）的几点说明

一、《小学生日常行为规范》（试行草案）（以下简称《规范》）是依据国家正式颁发的《小学生守则》制定的，是国家对小学生日常行为的最基本的要求。其目的在于加强对小学生的文明礼貌教育和行为训练，以促使他们从小养成良好的行为习惯。

二、《规范》的内容共二十条，不可能面面俱到，也不宜繁琐。小学生年龄小，因此，既要对他们严格要求，又要使他们生动活泼地得到发展。各地在贯彻《规范》时，应与《小学生守则》的教育和贯彻学校的各项规章制度结合起来。

三、贯彻实施《规范》必须依靠学校全体教职工并实行校内外相结合，广为宣传，使家庭、学校、社会协调一致，共同用《规范》严格要求学生。我们将编辑《小学生日常行为规范挂图》，摄制小学生日常行为规范教育系列录像，制作有关幻灯片、连环画等导材料，供学校选用。

四、根据同志们的意见，为了便于小学生记忆，现将其编成三字歌，附在后面，供参考。鉴于我国幅员辽阔，民族众多，各地情况差异较大，各地区、各学校在执行《规范》时，可根据当地实际情况，采取多种形式进行宣传，帮助小学生记忆和执行。

附：北京师大二附中学生行为规范条例及考核办法

德育教育要落实到实处，应着重学生“行为习惯”的培养。二附中学生群体素质提高的关键是学生个体素质的提高。以往文明班评比个体出问题，扣的是集体分，对个体没有约束力，这样个体对集体往往可以不负责任，学生管理工作很难起到奖优罚劣的作用的效果。为了更好地贯彻中共中央关于中小学德育工作指示精神和国家教委颁发的《中学生日常行为规范》，强化学生的日常行为训练，提高学生个体和群体素质，使其发挥导向、诊断、强化学生行为的功能，特制定《师大二附中学生行为规范条例及考核办法》。

《师大二附中学生行为规范条例及考核办法》坚持实事求是原则，从我校实际出发，以《中学生守则》和国家教委颁布的《中学生日常行为规范》的内容为依据，采用量化记分法，在贯彻执行“规范”中，通过对学生行为量化考核，力求使我校达到“一个改观，三个突破”的目标。即：使校风改观，使学生在文明礼貌、遵规守纪、爱护公物方面有较大突破。

一、行为考核项目及评分标准（七项 30 条）

第一项 仪表行为

第一条 衣着、发式要符合中学生身份，不穿奇装异服。不穿背心、拖鞋、过短短裤入校上课，运动场上不赤背。男生不留长发、不烫发。女生不烫发、不梳披肩发。男女生一律不许化妆、不许佩戴首饰、不留长指甲。违反其中之一者，除责其理发、修整更换外，减 1 分。

第二项 文明礼貌行为

第二条 使用礼貌用语，举止文明。互助互尊，谦恭礼让，在校园道和教学校内一律靠右行走。不打闹，不说脏话，不欺弱小同学。未经允许不进入他人房间或办公室。不随便拿别人东西。违反其中之一者减 2 分。动手打人、勾引校外人员参与打架者，分别受警告、记过以上处分。

第三条 尊重全体教职工及外宾，和教职工及外宾相逢时主动打招呼、让路、让座。回答师长问话不起立，直呼教职工姓名，给教职工起外号者，一次各减 1 分。

第四条 敬老爱幼，尊重妇女，帮助残疾人。尊重父母，服从管理教育，对长辈有意见要有礼貌地提出，不顶撞。顶撞者一次或 1—3 分。

第五条 观看演出和比赛时，要做文明观众，不迟到，不随便早退，不起哄，不鼓倒掌，违反其中之一者，一次减 1 分。

第三项 学习行为

第六条 不迟到、不早退。迟到或无故早退者一次减 1 分。每月迟到或早退累计超过两次者加扣 1 分。旷课一次减 3 分，每学期迟到累计 10 次、旷课累计 5 节以上者，分别受警告处分。

第七条 按时独立完成各种作业。违反其中之一者一次减 1 分。每学期缺交作业累计 15 次以上者，受警告处分。

第八条 上课专心听讲，与教师配合，积极回答问题。上课随便说话或不遵守实验室规则，影响课堂秩序者一次减 1—2 分。

第九条 自习课不得随便出入教室和下座位，保持教室安静。户外课不得随便回教室。违反其中之一者一次减 1 分。

第十条 认真做眼保健操和课间操。不做眼保健操或未经班主任批准不上操者各减 1 分。做操不认真被全校点名 5 次以上者进行教育、注册。

第十一条 遵守考场规则，不作弊。违者一次减3分，并受警告处分。

第四项 纪律行为

第十二条 在校园内不骑车、不滑车、不乱放车，校外骑车不违章。校内乱放车一次减1分。校内骑车、滑车或校外违章骑车一次各减3分。

第十三条 严禁课间出校门（特殊情况由班主任开证明或以病假条、医生处方为证）。违反者一次减1分。

第十四条 在教学楼和科学实验楼的教室、实验室、楼道、中厅及阅览室周围（包括住宿生楼），不准追跑打闹，大声喧哗，吹口哨或踢球、打球，不准在楼道或门口扎堆聊天。违反一次减1分。

第十五条 不准坐栏杆、爬越栏杆或门窗。违反一次减1分。

第十六条 各种集会准时集合，安静听讲。说笑打闹或做其他与地无关事情者一次减1分。

第十七条 食堂买饭要排队，不得加塞、代买、拥挤，不喧哗，不浪费粮食，不乱倒剩饭菜。违反之一者一次减1分。

第十八条 学生不得在校门口聚集、逗留。未经登记允许，严禁带外人进入校园。按时静校。遵守住宿纪律。未经学校或家长同意，不得在外住宿。违反之一者一次减1分。

第十九条 不传看不健康的书刊和录相。违者一次减2分。不赌博、不参加封建迷信活动。违反者一次减3分。赌博者受校纪处分。

第五项 卫生行为

第二十条 按时认真参加值日或大扫除，不参加者除补做外一次减1分。

第二十一条 爱护校园环境，维护校园整洁，不随地吐痰，不在教室和校园内乱扔纸屑、果皮和食品纸等。保持厕所和下水道处卫生。违反之一者，一次扣1分。

第二十二条 不摆阔气，不乱花钱，不吸烟，不酗酒。违反之一者一次减2分。吸烟、酗酒者分别受警告以上处分。

第六项 爱护公物行为

第二十三条 爱护校舍和各种公物，不得在黑板、墙壁、门窗、课桌椅、布告栏、值周黑板等处涂抹或乱写乱刻。不许用脚踏门。违反之一者一次减1分。破坏公物者除赔偿外，一次减3分。

第二十四条 节约水电。爱护科学实验仪器、用具和药品。不攀折花草树木。违反之一者，一次减1分。

第二十五条 爱护图书，不得损坏，借阅书刊要按时归还。违反之一者减1分。偷图书者除追还外，一次减3分，并给予校纪处分。

第七项 爱校爱国行为

第二十六条 关心热爱班集体。不参加班集体活动、损害班集体荣誉，一次减1—2分。

第二十七条 不做有损学校荣誉的一切事情。违者一次减2—3分。

第二十八条 积极参加区级、市级、国家级各项竞赛活动，为校为国争光。

第二十九条 升国旗，奏唱国歌要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。违反之一者一次扣3分。

第三十条 维护国家和首都荣誉，遵守国家 and 北京市法令。违者一次减

3—5分。

二、评定办法

1.全体教职工有责任教育全校的学生，培养、训练、检查学生的行为习惯。应随时填写“学生行为加减分数通知单”，交到学生处，学生处存档后统一转送各班主任登分。

2.学校统一印制“学生行为加减分数通知单”和“学生行为规范考核成绩表”，由学生处组织实施。各年级由年级组长组织年级全体教师和班主任共同负责。班主任具体负责填写、评定本班学生行为分。

3.贯彻的方法要以行为训练为主，讲清道理，开展各种教育活动。

4.每学期对学生的行为都要依《规范》做考核评价。班主任在随时填写部分学生行为减分的同时，每个月终要对全班每一学生的行为分累计小结一次，并及时通报做好工作。每次累计小结时，可分两步进行：班委会评议，班主任评定。

5.每个学生的基础分为75分，采用“评好记错”、“奖优罚劣”记分法。违反者按各项评分标准减分，有特殊表现和贡献者（详见奖励分条例），可在行为月成绩中加奖励1—10分；因犯错误受学校处分者在行为学期成绩中减5分。

6.每学期的行为累计总分为行为学期成绩，写入学生记分册和档案。行为学年成绩取第一学期的40%，第二学期的60%的相加分数。行为成绩低于90分者不能评为“三好学生”、“优秀团员”或“优秀干部”，不能做升学的推荐生或保送生。行为学期成绩低于60分者，全校点名批评，同时不能享受学校各种奖励；毕业时行为分低于60分者酌情按结业生对待。

7.中队委、班委以上干部（包括团委会、学生会、团支部干部）行为成绩达标为90分，团员和少先队员为85分。未达标者由相应组织研究处理。

8.学生处有审查和裁决加减行为分数的权力，主管校长有批准权。

三、注意事项

1.本项工作由学生处具体组织实施，由年级组长和班主任具体执行，全校教职员工严格要求，齐抓共管。

2.每位教职工要正确对待行为考核。考核只是手段，而培养学生的好习惯是根本目的，不能用考核代替思想工作。

3.为了使行为考核成绩实事求是，使学生心服口服，在给学生加减分时一定要慎重，量分合理，不感情用事，要坚持管理与教育相结合的原则。

4.此条例及考核办法自公布之日起正式实施。

