

好习惯终身受益

——小学低年级学生学习习惯的养成教育

张丽丽

延安市宝塔区创新实验小学, 陕西 延安 716000

DOI: 10.61369/RTED.2026050004

摘 要 : 小学低年级是学生步入系统化学习的初始时期,也是形成个体行为习惯、学习模式与思维方式的关键时期。处于该年龄段的学生往往在学习过程中凸显出诸多问题,如课中注意力不足、握笔姿势五花八门等。这些问题看似琐碎,但其根本却在于习惯培养缺乏系统性的规划与持续性引导,没能在孩子行为塑造的关键期筑牢根基。本文通过立足于低年级学生身心特点,系统化分析低年级学生的学习习惯内涵与构成,结合小学低年级学习习惯养成的现实问题,探索小学低年级学生学习习惯养成的实践路径,为培养小学低年级学生良好的学习习惯,帮助其在学习起步阶段筑牢基础提供参考。

关 键 词 : 小学; 低年级; 学习习惯; 养成教育

Good Habits Benefit a Lifetime — Education on Learning Habit Cultivation for Lower-Grade Primary School Students

Zhang Lili

Chuangxin Experimental Primary School, Baota District, Yan'an City, Yan'an, Shaanxi 716000

Abstract : The lower grades of primary school mark the initial stage of students' systematic learning, as well as a critical period for them to develop personal behavioral habits, learning modes and thinking patterns. Students at this age commonly exhibit numerous learning problems, such as poor in-class attention and irregular pen-holding postures. Though these issues seem trivial, their root cause lies in the lack of systematic planning and continuous guidance for habit cultivation, which fails to lay a solid foundation during the critical period of children's behavioral shaping. Based on the physical and mental characteristics of lower-grade primary school students, this paper systematically analyzes the connotation and composition of their learning habits. Combined with the practical problems existing in the cultivation of learning habits among lower-grade primary students, it explores practical approaches to foster good learning habits, aiming to provide references for consolidating children's foundational learning at the initial stage of schooling.

Keywords : primary school; lower grades; learning habits; habit formation education

前言

低年级学生正处于从幼儿园到小学学习身份的转变,该阶段的学生自控力薄弱、极赋模仿能力、行为模式尚未固化,是其学习习惯养成的最佳时期。教育心理学研究早已证实,3-12岁是习惯形成的关键时期,低年级恰好是这个周期的起点,此时采用科学、细致以及持续的方式引导,能够达到事半功倍的效果。在实际的教学中,大多数学生学习吃力、成绩落后,并不是智力问题或学习内容过难,而是被不良的学习习惯影响^[1]。如,部分学生不会整理书包,在上课前还在翻找课本文具,耽误课堂启动节奏;有的孩子听课专注力差,老师讲的重点知识听不全、记不住,知识接收漏洞百出等。这些小问题日积月累,会不断降低学习效率、消磨学习信心,甚至滋生厌学情绪,成为孩子成长路上的隐形阻碍。基于此,探索小学低年级学生学习习惯的养成策略,具有重要现实意义。

一、小学低年级学习习惯的内涵与构成

学习习惯不是单一的行为,而是学生在长期学习过程中逐步形成的稳定、自动化的行为组合,是学习态度、学习方法与日常学习行为的综合体现。低年级学生的学习习惯培育,整体可分为

基础行为习惯与高阶学习习惯两个层面,共同构建起学生完整的学习行为体系,缺一不可。

(一) 基础行为习惯

基础行为习惯是维持正常学习秩序、保障学习活动顺利开展的前提,同样也是低年级习惯培养必须优先抓牢的首要内容。课

前准备习惯看似简单，却是直接影响课堂效率，要求学生能在课前自主整理好课本、练习本以及文具，按照固定位置摆放，听到预备铃后快速进入学习状态，减少课堂等待时间，让整节课有紧凑顺畅的开端。课堂行为习惯是班级教育秩序的保障，其涵盖遵守课堂纪律、绝收发言、坐姿端正、不随意插话打断他人等细节，既能够保证个人专注学习，也能维护班级整体的学习氛围。书写与坐姿习惯直接关联着学生身体健康，正确的握笔姿势、端坐姿势与书写规范，同样是保护学生视力、促进骨骼正常发育，推升书写工整度的关键措施。这些习惯的养成看似琐碎、基础，但却是孩子适应校园生活，建立稳定学习秩序的基础^[9]。

（二）高阶学习习惯

高阶学习习惯更侧重于学习方法与思维品质的培育，是推动学生从被动接受知识向主动自主学习转变的关键。预习习惯的养成可以让孩子提前熟悉新课内容，通过对不理解的知识进行标记，带着问题听课学习，能够显著提高课堂参与度，加深学生对知识的理解。倾听习惯的养成是低年级学习习惯培养中最容易被忽略却至关重要的能力，很多孩子急于表达自己，却不愿认真听老师讲解、同学发言，导致信息接收不完整，课堂互动浮于表面，只有学会专注倾听，才能真正接收知识、有效参与到课堂交流中。独立的思考与质疑习惯则可以打破孩子“等答案”的惰性，引导他们不满足于现成结论，主动提出问题、表达想法，在思考与探究中逐步锻炼思维能力。这些习惯的养成，不仅能够快速提升学生当下的学习效率，更能为中高年级自主学习、探究学习打下坚实基础，让孩子学会学习、终身受益。

二、小学低年级学习习惯养成的现实问题

（一）学生自身自控能力薄弱

低年级学生年龄大多在6-8岁，其大脑发育尚未成熟，且注意力持续时间短，一般只能维持15-20分钟，情绪波动大，很容易被外界新鲜事物吸引，难以长时间保持稳定的学习状态。很多孩子能够听懂老师讲的规范要求，也知道该怎么做，但实际行动中却很难坚持，上课走神、坐姿松散、文具随意摆放、倾听时心不在焉等现象屡见不鲜。同时，这个阶段的学生以直观形象思维为主，对于枯燥的规则训练、反复的行为纠正容易产生抵触情绪，习惯养成需要更贴合他们认知特点的趣味化、生活化引导方式，单纯说教很难见效。

（二）家庭培养意识与方法不足

家庭是孩子习惯养成的第一场所，家长的教育理念与做法会直接影响到孩子习惯培养的成效，但现实中不少家庭存在明显误区。部分家长重知识、轻习惯，把认多少字、做多少题、考多少分当作核心目标，却忽视了孩子基础习惯的培养。还有部分家长过度包办代替，孩子的书包、文具等全由家长整理，作业全程陪伴督促，剥夺了孩子自我管理、自主实践的机会，导致孩子缺乏独立意识与自理能力。此外，部分家庭缺失稳定的学习氛围，孩子在家学习没有固定时间、固定场所，家长看电视、玩手机的同时要求孩子学习，难以让孩子形成连贯、稳定的学习行为模式^[9]。

（三）学校教育引导缺乏系统性

部分教师对习惯养成的长期性、反复性认识不足，学习习惯的培养大多停留在集中训练、短期强调层面，缺少日常渗透与持续巩固，难以形成长效机制。在日常教学中，学习习惯的培养多以口头提醒为主，没有明确的行为标准、场景化训练以及及时的评价体系，低年级学生很难形成清晰的行为认知与稳定的行为记忆。同时，班级管理中往往统一要求多、分层指导少，忽视了学生个体化差异，对于接受能力慢、基础薄弱的学生关注不足，不良习惯得不到及时、针对性的纠正，容易积少成多。

三、小学低年级学习习惯养成的实践路径

（一）明确标准，开展规范化场景训练

学习习惯的培养首先要让孩子清晰的知道“该怎么做”，把抽象规范划为具体、可操作、可执行的步骤，结合真实学习场景反复进行训练，促进其形成肌肉记忆与行为惯性。比如，在课前准备中，明确规定“课本放在桌面左上角，练习本叠在课本下，文具放右上角文具盒内，预备铃响立刻坐好、双手平放桌面”，每天课前用1分钟口令强化，让孩子形成条件反射；在课堂倾听中，教师可提炼简单口诀“眼睛看老师、耳朵认真听、举手在发言”，课中随时用口诀提醒，纠正学生走神、插话行为；书写姿势严格落实“一拳一尺一寸”，也就是胸口离桌沿一拳、眼睛离书本一尺、手指离笔尖一寸，搭配手势示范、同桌互查，及时纠正低年级学生不规范姿势。通过每日固定流程、课前小提醒、课中微纠正、课后复盘，让规范从外在要求变成自然反应，逐步形成稳定习惯^[10]。

（二）趣味引导，提升学生习惯养成的主动性

低年级学生对于枯燥训练较为抵触，却对于游戏化、情景化活动充满兴趣，将学习习惯的培养融入到趣味活动中，能够有效降低学生抵触心理，提高其课堂参与主动性。比如开展“整理小能手”比赛，分组比拼整理书包、桌面的速度与规范，评选每日之星，激发孩子自主整理的积极性；把坐姿、书写规范编成儿歌、顺口溜，如“小椅子，轻轻抬，身体坐正脚放开；小铅笔，手中拿，一尺距离记它”，让学生在诵读中牢记标准；借助绘本、小故事传递认真倾听、主动思考的意义，如讲《爱走神的小兔子》的故事，让孩子直观感受到不专注的危害。在课堂教学中，适当穿插“听指令做动作”“找不同”等小游戏，调节学习节奏，让孩子在轻松氛围中遵守规范、强化习惯。

（三）榜样示范，以身教带动行为养成

低年级学生的模仿能力极强，教师的一言一行都是学生的模仿对象，身教的效果远胜于口头说教。要求孩子保持桌面整洁，教师首先要将讲台收拾得干净整洁，课本、粉笔、教具摆放规整；要求孩子认真倾听，教师就要耐心听完每一位学生的发言，不打断、不敷衍，眼神专注给予回应；要求孩子书写规范，教师的板书就要工整清晰，示范字一笔一划到位，批改作业时书写工整。同时，在班级中树立身边榜样，对认真准备、专注听讲、坐姿端正、善于倾听的孩子及时公开表扬，用“榜样小标兵”“进步

小明星”等称号强化正向行为，让其他孩子有明确的学习目标，在模仿与追赶中逐步养成好习惯。

（四）多元激励，巩固正向学习行为

激励是巩固习惯的重要手段，能让孩子在正向反馈中不断强化良好行为，把外在要求转化为内在自觉。教师可以建立简易、持续的班级评价机制，用积分、贴纸、光荣榜、小标兵评选等多种方式，对孩子的美好表现及时认可。比如准备“习惯成长积分册”，认真完成课前准备得1分、专注听讲得1分、书写规范得1分，积分累计可兑换小奖品或“班级小管家”体验资格；每周评选“习惯之星”，照片贴在班级光荣榜，在班会、家长群公开表扬。激励以精神鼓励为主、物质奖励为辅，重点让孩子感受到进步被看见、努力被肯定，增强自我管理意识，逐步养成稳定习惯。

（五）家校协同，形成习惯培育合力

学习习惯的养成需要学校与家庭保持一致要求、同步发力，形成闭环共育，避免出现“学校一套、家里一套”的断层现象。教师要通过家长会、微信群、家访等多种渠道，向家长传递低年级习惯培养的重要性，明确家庭配合的具体要点：在家为孩子设立固定学习角，保持环境安静、光线适宜；制定每日学习时间表，固定阅读、书写、整理书包的时间；让孩子自主整理书包、准备学习用品，减少包办代替；监督孩子保持正确书写姿势，坚

持每日10-15分钟阅读。同时，定期与家长沟通孩子习惯养成情况，分享针对性引导方法，学校与家庭同步要求、同步监督，让良好习惯在全天候场景中得到持续巩固^[5]。

（六）尊重差异，坚持分层循序渐进

每个孩子的性格、基础、成长环境不同，习惯养成的速度与效果必然存在差异，教师要摒弃“一刀切”思维，以耐心与包容对待每一位孩子。对接受能力强、进步快的孩子，适当提高要求，引导他们带动同伴；对接受较慢、基础薄弱的孩子，给予更多一对一指导，拆解小目标、小步骤，比如先学会整理课本，再学会整理文具，逐步推进。习惯养成过程中，孩子出现短暂反复是正常现象，教师要以鼓励代替批评，以坚持代替急躁，允许孩子慢慢进步，不急于求成、不简单对比。在适合孩子自身的节奏中稳步提升，让他们在小进步、小成功中积累自信，逐步养成稳定、良好的学习习惯。

四、结束语

综上所述，小学低年级是其学习习惯养成的关键时期，通过开展规范化场景训练、趣味引导、榜样示范、多元激励、家校协同等策略实施，可显著提升学生课堂参与度，促进其学习习惯的养成，为其终身学习与长远发展奠定良好基础。

参考文献

- [1] 吴红艳. 幼儿园幼小衔接学习习惯养成 [C]// 北京国际交流协会, 长治市上党区诗词学会. 2025年第四届教育创新与经验交流研讨会论文集. [出版者不详], 2025: 487-490.
- [2] 陈想. 小学低段生学习习惯养成的家校共育实践 [J]. 大众心理学, 2025, (12): 10-11.
- [3] 于莉娜. 信息技术对小学生学习习惯养成的策略分析 [J]. 中小学信息技术教育, 2025, (S1): 7-8.
- [4] 马文杰, 姜涛, 李三平. "学习养成教育": 内涵、特征与内容、方法——基于小学阶段学校教育的分析 [J]. 教育研究与评论, 2024, (11): 36-42.
- [5] 冯腾, 张莹. 小学生行为习惯养成教育的策略探索 [C]// 廊坊市应用经济学会. 社会发展——跨越时空 经济基础论文集 (一). 山东省济宁市泗水县泗张小学; , 2023: 1741-1744.