

# 浅析如何帮助技校生改掉坏习惯

黎迪

(珠海市技师学院, 广东珠海 519015)

**摘要:**技工学校作为职业教育的重要组成部分,承担着为社会培养高技能人才的重任。然而,技校生群体中普遍存在的一些不良习惯,如学习动力不足、自律性差、时间管理不当等,不仅影响其个人成长,也制约了其专业技能的提升和未来的职业发展。本文旨在探讨有效策略,帮助技校生认识并改正这些不良习惯,促进其全面发展。

**关键词:** 技校生; 改掉; 坏习惯

众所周知,技工学校的录取分数在公立学校中,几乎都是最低的,同时,技校的学生也会伴随着许多不良的学习习惯和生活习惯。这对于技校的老师及班主任来说是一个巨大的挑战,因为无论是在上课、日常行为规范中,都会很难管理。班主任应该怎么帮助他们改掉坏习惯呢?

笔者认为,技校生正处于青春期向成年期过渡的关键时期,这一阶段是他们形成世界观、人生观、价值观的重要时期,也是习惯养成的关键期。不良习惯的形成往往源于家庭环境、学校教育、同伴影响等多方面因素。因此,采取综合措施,从多方面入手,是帮助技校生改掉坏习惯的有效途径。要除掉坏习惯就像洗“不粘锅”的污垢一样,“不粘锅”的表层涂了一层保护膜,如果我们用“钢丝刷”去刷,就会伤到这表层的保护膜,下次做饭就会很容易焦烧,这个锅也就被伤害了,学生也是这样的,对于他们的坏习惯,如果老师用过于严厉的方式去强行纠正他,他可能会受到伤害,并产生反抗的心理,从而师生关系陷入僵局。但如果过于放松,只是轻描淡写地说教,就像用一块纯棉的布去刷锅那样,黏在锅上的污垢就去不掉了,于是便有了既不是纯棉,也不是钢丝的“海绵块”,一面是软的,擦普通油迹,另一面是硬块,擦顽固的污迹。这样既不伤锅,也能去掉污垢。所以,在教育技校生时,应该先分析学生的基本情况,形成坏习惯的原因,然后再寻求正确的解决方法。但我们要知道,改变一个人是很难的,所以我们首先要让学生从心底承认这是个坏习惯,然后通过老师的帮助,影响他们,改正不良的行为习惯。

## 一、良好学习习惯的重要性

良好的学习习惯是经过学生反复淬炼学习而成,继而成长作为一种个体所需的自动化学习行为方式。伴随人的不断成长,且常年累月的影响每个个体的成长,决定其人生的成败。

良好的学习习惯,可帮助技校生健康成长。拥有良好的行为习惯,可以刺激其主动学习的热情和积极性,促使学生充分发挥自身效能,帮助学生养成自主学习的习惯,让学生科学制定更具针对性的学习计划,有效提升课堂学习成效,还可培养学生创造意识和能力,使得技校生个人能力获得提升。

技校生要是没养成良好的学习习惯,就无法积极投身于专业学习之中,不会主动探究应当面对的话题,只能选择应付了事。在今后的工作中若是没有树立良好习惯,就不会主动参与各类工作,在岗位中实践也缺少条理,生活秩序较为混沌。上述生活模式对于技校生而言是枯燥乏味的。基于企业而言,缺失工作成效的员工不能推动企业健康发展。相较于绩效而言,技能与理论知识不合格的学生会是学校教育的失败。为了能为国家建设培育出高质量人才,也可让技校生在激烈的市场竞争中获得机会,助力学校健康发展的同时,也可培养学生树立良好的学习习惯,是设置教育工作的核心所在。

## 二、学生类型分析

### (一) 未意识到自己存在坏习惯的学生

许多习惯都是长期积累而形成的,很多的坏习惯,学生会不认为那是坏习惯,比如乱扔垃圾、上厕所不冲水、上课不专心听讲、

在背后说别人坏话等等。这些坏习惯或许不容易被人察觉,学生觉得也没有知道,也没得到过惩罚,所以就觉得那是很正常的事了。其实这些行为比看得见的违纪更可怕,因为这是一个人的素养问题,这素养将会影响学生的一生,如果没有正确的引导,这个坏习惯将会伴随他们一生。

### (二) 意识到是坏习惯但改不了的学生

有些学生意识到自己某些习惯是不好的,但他改不了,也看到周边的人也存在那样的坏习惯,也就觉得无所谓了,反正别人也会犯这样的错。如迟到、旷课、不交作业、不值日、不按时交作业等等,像这样的行为,老师是会发现的,也会有相应的惩罚规定,比如扣量扣分,但学生明知道会扣分,也知道这样做是不对的,但就是改不了,因为改掉一个坏习惯需要很大的意志,学生可能改着改着就坚持不下去了。

### (三) 意识到是坏习惯但不想改的学生

有些学生知道某些行为是不对的,但他们会以自我为中心,觉得怎么开心就怎么做,也不想改,对自己定的目标是不被开除就好了。如上课迟到、睡觉、说话、宿舍内务差、熬夜、沉迷打游戏、与同学闹矛盾,不合群等等。

## 三、主要存在的问题

### (一) 学习动力不足

部分技校生对学习缺乏兴趣,认为技校学习只是混文凭,对未来职业规划缺乏明确目标。上课时无法专心,喜欢做小动作、不能全身心投入到学习中,对于学习丧失积极性;一遇到考试,内心就十分紧张,或是产生恐惧心理;偶尔会出现逃课现象,尤其是喜欢上体育课和实训课。

### (二) 自律性差

表现为迟到早退、课堂注意力不集中、课后作业拖延等,影响了学习效果和纪律性。部分学生意志力薄弱,抗挫折能力不强,学习持久性较低,经常会写检查或是违反校规校纪。很多具备不良习惯的学生害怕和教师打交道,大多表现为一听到教师就尖叫,会感到紧张不安,不能尊师讲礼貌,喜欢讲脏话并且和教师、家长拌嘴,也听不得教师和家长的批评;具有不良行为习惯的学生常常会自我封闭,经常犯错。

### (三) 时间管理不当

缺乏有效的合理规划,沉迷于网络游戏、社交媒体等,晚上喜欢熬夜,早上又起不来,或者利用上课时间睡觉,晚上玩手机,导致学习与生活失衡。

### (四) 社交能力不足

部分学生在人际交往中表现出退缩、攻击性或缺乏合作精神,影响了团队合作能力的培养。部分学生生性多疑,对自身感到十分自卑,大多表现为不合群、不能信任人,如遭到他人的嘲笑时,会痛恨自己能力差,认为别的学生都在私底下谈论自己。部分学生会过于自我,不能充分考量他人的感受,便会与同学产生矛盾。有的同学喜欢在微信上攻击他人,或发不恰当的言论,或建群欺

凌他人,对同学造成极大的伤害,从而形成校园霸凌。不懂得在实际交往过程中遵循既定规则,一旦出现问题,就会选择十分偏激的形式,继而造成打架斗殴事件,也有部分学生男女不正常交往,存在亲昵过激行为甚至有越轨行为,在分手时又不懂如何处理,造成打架报复或割腕自残的行为。部分学生与社会闲杂人员交往,行为不端,影响个人的三观及言行举止。

#### 四、技校生养成不良习惯的原因

##### (一) 学生内部心理原因

技校生要经历不成熟走向成熟的阶段,从心理学层面来看,年龄的不断增长,技校生也拥有一定的思想和明辨是非的能力。其心理发育尚未成熟,内心较为脆弱,极易产生极端思想或是不良情绪,很容易确实理智。大多表现为个人独立自主、我行我素。上述因素会对自身学习活动产生不良影响,对于技校生而言,学习目标尚未设定清晰,不喜欢参与课堂学习活动,对于毕业后的就业形势没有正确认知,无法获取充足的信息指导,使得学生不能专心学习,很多学生也并未养成良好的学习习惯。

##### (二) 家庭因素的不良影响

父母是学生的第一任老师,其言行举止均会影响学生的思想认知。就当前的情况来看,技校生多被视为家庭内部的“掌上明珠”,对于自身子女的需求言听计从,也可能对其自身产生的不良行为视而不见,这种不健全的家庭教育活动会对产生十分恶劣的影响。源自于家庭的宠爱并没有助力学生茁壮成长,部分家长会告诫子女,在学校混三五年,出来比社会的拷打要强得多。家长的观念就是如此,学生怎么会形成较好的学习目标?本人认为,当学生出现上述问题时,需要父母协调校园展开教育活动。但有的家长却对老师说:“不要太认真啦,反正我的小孩学不学无所谓。”有的家长甚至包庇孩子所犯的错误。这使得学校的教育工作不能很好地开展。当今社会上,很多父母外出打工,使得部分中职生在家留守,平常就跟着爷爷奶奶生活,隔代式的教育也有很多弊端。很多技校生拿着父母打工赚的钱大肆挥霍,爷爷奶奶也管不了,造成了家庭教育的缺失。

##### (三) 社会的影响

虽然目前社会环境的主流是好的,但仍存在不利于青少年学生健康成长的消极因素。市场经济遵循的是价值规律,其驱动力是逐利思想,很容易导致中职生产生拜金主义思想。在学校的表现就是集体主义精神减弱,责任感淡薄,生活方面贪图安逸,追求高消费,这些都是中职生存在的不良行为习惯。另外,还有一些不良的社会风气、生活环境、文化氛围等外界条件腐蚀、毒害着青少年学生的健康成长。

#### 五、处理方法及策略

针对以上的几种学生情况,无论是什么坏习惯,老师都要从源头抓起,做到以下几个步骤:

##### (一) 分析原因

首先要了解学生形成坏习惯的时长、原因,并了解学生对该习惯的看法,从学生的角度去分析问题,如家庭、个人职业发展、人际交往等方面去分析坏习惯的严重性,并多问问学生是否认同老师的观点,把决定权交给学生,这样便让学生自己思考事情的利弊,而不是老师强加给他的,这样的沟通才会更有效。只有当学生从心底意识坏习惯是不好的,才会心甘情愿地去改掉。老师也可以讲述自己的亲身经历,与学生共情,让学生觉得落后并不可怕,可怕的是甘愿落后,老师要给出正确的指导,鼓励学生改正坏习惯,成为更好的自己。

##### (二) 制定计划

古希腊哲学家亚里士多德对于“习惯养成”,曾留下一段颇

有见解的定义:“人的行为总是一再重复。因此,卓越的不是单一的举动,而是习惯,人是被习惯所塑造的,优异的结果来自于良好的习惯,而非一时的行动”。

正所谓习惯构成性格,性格决定命运。当一个坏习惯叠加起来,它就变得牢不可破,难以被轻易改变。这就是为什么很多孩子做事情都喜欢拖拉磨蹭,假期作业总是拖到临近开学时去完成,叫来吃饭也是在电视机前久久不愿离开,经常挂在嘴边的口头禅:“马上就来。”其实这种懒散与拖延症也是一种可怕的习惯。

据研究,养成一个习惯需要21天,就是说,一个习惯的形成,一定是一种行为能够持续一段时间,他们测算是21天。当然,21天是一个大致的概念。根据我们的研究发现,不同的行为习惯形成的时间也不相同,一般需要30~40天,总之时间越长习惯越牢固。

学生还处在青春期,自控力有点欠缺,尤其是技校的学生。所以,老师要帮助并监督他们改掉坏习惯。在学生意识到自己的坏习惯后,老师可以让学生列出自己存在的所有坏习惯,然后从最容易改的习惯排序到最难的,然后依次商量改掉第一个习惯要多久,如迟到,以前是一周4次,那就定第一周3次,第二周2次,第三周1次,这个习惯就需要三周的时间来改掉。以次类推,如果是容易改的可以定一周之内。然后让学生坚持21天,慢慢地,学生也会在不知不觉中改掉了坏习惯了。

##### (三) 家校合作

好习惯的养成,还需要家长的支持,我们要告诉家长学生制定的计划,并让家长一起监督,但要注意教育方法,我们知道家长是孩子的第一任老师,从小到大都是家长在教育孩子,但到了青春期,该听的道理都听了很多遍了,所以说多孩子也会反感。因此老师要告诉家长,学生现在很棒,他能意识到自己的错误,并计划地在改正,这个过程对于他来说也是一种挑战,所以当他想放弃的时候,希望家长不要责怪他,而是鼓励他,坚持21天就成功了。除此以外,老师要及时反馈学生在校的情况,让家校一起合作,协助学生养成好习惯。

##### (四) 及时鼓励

在学生改正坏习惯的过程中,当老师发现他们进步的时候,一定要及时表扬,并督促其继续加油,离成功不远了。也可以设定一些小奖励来鼓励他们的坚持,设定不同级别的奖励,到达终点时是最大的,那样学生就有了坚持的动力了。

##### (五) 总结表扬

在一个坏习惯改掉之后,老师要指导学生一起总结,并做出表扬。让学生体会到改掉坏习惯原来也不是很难的一件事情,只要肯坚持,一定会成功的。这时,学生心理也一定会是充满满满的成就感的。当然,要与学生强调,不能松懈,要保持良好的习惯,与过去的坏习惯说“再见”。

#### 六、结语

帮助技校生改正坏习惯是一个系统工程,需要学校、家庭和学生本人共同努力。通过增强学习动机、提升自律能力、优化时间管理、加强社交技能培养以及建立家校合作机制,可以有效促进技校生良好习惯的形成,为其未来的职业生涯奠定坚实的基础。技校教育应更加注重学生的全面发展,不仅传授专业技能,更要注重品德教育和习惯养成,为社会培养更多德才兼备的高技能人才。

#### 参考文献:

- [1] 周英. 技校生不良习惯有效纠正的方法与策略探究 [J]. 女人坊, 2021(10): 00231-00231.
- [2] 叶琳玉. 不学礼,无以立——谈技校礼仪教育的重要性 [J]. 现代职业教育, 2020.