

# 关于小学生自控力培养的思考

黄莎

湖南省邵阳市汇江学校，湖南邵阳，422000；

**摘要：**自控力是经后天环境熏陶和训练形成的自我调节与控制能力，是个体实现长远发展的核心素养之一。小学生处于身心发展关键期，自控力普遍较弱，易导致注意力分散、情绪波动大等问题，影响知识吸收和终身发展。因此，系统培养小学生自控力意义重大。本文在分析其重要性后，结合实践经验，从静心、专心、耐心、恒心四个维度提出培养策略，并补充家庭与学校协同机制、个性化培养路径等内容，为提升小学生自控能力提供全面科学的实践指导，助力其形成良好自我管理能力，筑牢未来发展根基。

**关键词：**小学生；自控力；培养策略；家校协同；个性化发展

## Reflections on the Cultivation of Self-control in Primary School Students

Huang Sha

Huijiang School, Shaoyang City, Hunan Province, 422000;

**Abstract:** Self-control, a core competency for long-term development, is the ability to regulate and manage oneself through environmental influence and training. Primary school students, being in a critical developmental stage, often exhibit weak self-control, which can lead to issues like attention deficits and emotional instability, hindering knowledge acquisition and lifelong growth. Systematic cultivation of self-control in this age group is therefore crucial. After analyzing its importance, this paper proposes cultivation strategies from four dimensions—calmness, focus, patience, and perseverance—based on practical experience. It further explores collaborative mechanisms between families and schools, along with personalized development approaches, to provide comprehensive and scientific guidance for enhancing self-control. These measures aim to help students develop effective self-management skills and lay a solid foundation for their future.

**Keywords:** primary school students; self-control; cultivation strategies; home-school collaboration; individualized development

**DOI:** 10.64216/3080-1494.25.10.082

## 引言

自控力是自我意识的核心，是个体面对诱惑等时自觉调节行为、控制欲望、坚守目标的关键能力，如同人生航船舵手，决定个体成长方向与高度。心理学研究显示，自控力强的人易养成好习惯、保持积极情绪，学习专注有韧性，人际交往善换位思考、懂得包容，学业与人格发展成果更优。小学是自控力发展“黄金窗口期”，此时学生的认知、行为和人格快速形成定型，教育引导对终身发展意义重大。但当前小学生普遍自控力不足，存在课堂不专注、作业拖延、情绪易失控等问题，这些问题既与年龄和身心发展规律有关，也受家庭、学校、社会等因素影响。因此，探讨小学生自控力培养的重要性，构建培养体系，是基础教育亟待解决的课题。本文将从理论和实践结合的角度，剖析成因，阐述培养策略，强调家校协同，为教育工作者和家长提供指导，助小学生提升自控力，让自律成其宝贵品质。

## 1 小学生自控力培养的重要性与现实紧迫性

### 1.1 奠定终身学习的坚实基础

学习是一个需要长期坚持、持续投入的过程，而自控力是保障学习效率的核心要素。具备良好自控力的小学生，能够自觉抵制玩耍、娱乐等诱惑，主动规划学习时间，专注于课堂听讲与课后作业，在面对复杂的学习任务时能够保持耐心与韧性，逐步养成自主学习的习惯。这种能力不仅能帮助学生在小学阶段取得优异的学业成绩，更能为初中、高中乃至大学的学习奠定基础，使其在终身学习的道路上始终保持主动与高效。反之，自控力薄弱的学生往往缺乏学习主动性，容易被外界干扰，学习效率低下，长期下去可能产生厌学情绪，影响学业发展的连贯性。

### 1.2 促进健全人格的塑造

小学是人格发展关键期，自控力培养与责任感、同

理心、抗挫折能力等人格特质形成密切相关。自控力强的学生能更好管理情绪，与同学有矛盾时冷静沟通、换位思考；面对挫折控制消极情绪、积极解决问题，培养坚韧意志。同时，通过自我约束完成任务，学生能体会自我价值，增强责任感与自信心，推动健全人格形成。而缺乏自控力的学生以自我为中心、情绪波动大、抗挫折能力弱，难适应集体生活，不利于人格健康发展。

### 1.3 适应社会发展的现实需求

随着社会的快速发展，竞争日益激烈，对个体的自我管理能力与抗压能力提出了更高的要求。自控力作为自我管理能力的核心，是个体适应社会、立足社会的重要保障。从小培养小学生的自控力，能够帮助他们学会遵守规则、约束行为，在未来的工作与生活中，能够合理规划时间、抵制不良诱惑、坚守职业底线，以更成熟的心态应对社会中的各种挑战。无论是职场中的团队协作，还是日常生活中的人际交往，自控力都能帮助个体更好地处理关系、化解矛盾，成为社会发展所需要的合格公民。

### 1.4 解决当前小学生自控力薄弱问题迫在眉睫

当前，小学生自控力薄弱是普遍教育难题，表现为：课堂上，部分学生难保持15分钟以上专注，交头接耳、摆弄文具、走神，无法完整吸收知识；学习任务上，对简单任务缺耐心，对复杂任务易畏难，作业拖延、敷衍甚至抄袭；情绪管理上，部分学生因小事发脾气、哭闹，与同学冲突时缺乏克制，有攻击性行为；生活习惯上，过度依赖电子产品，难控玩手机、看电视时间，作息不规律影响健康。这些问题影响学生当下学习生活，更对长远发展埋下隐患。所以，加强小学生自控力培养是学校和家庭教育的紧迫任务。

## 2 小学生自控力培养的具体策略

培养静心品质，筑牢自控根基。小学生活泼好动、好奇心强，注意力易被外界吸引，难快速进入平静学习状态。静心是自控力基础，能助学生平复情绪、集中注意力，为学习与自我约束打基础。教学时，教师可适时插入5-10分钟静心活动，营造安静课堂氛围。活动形式除传统的拼图、下棋外，还可引入正念呼吸练习、静态绘画、书法描红等。如上课伊始，引导学生闭眼深呼吸3分钟，排除杂念；课堂中段，安排简笔画创作或书法描红，培养学生手部控制与内心平静感。这些活动能

助学生快速调整状态，让其学会主动平复情绪，增强自控意识。家庭中，家长要配合学校，为孩子营造静心环境，并以身作则，在孩子学习或静心时保持安静，让孩子养成静心习惯。

### 2.1 强化专心能力，提升学习效率

专心是自控力在注意力管理上的体现，也是小学生有效学习的前提。因小学生注意力持续时间短（一般15-20分钟）且易受外界干扰，所以需针对性训练，延长其注意力持续时间，培养专注倾听和思考能力。课堂教学中，教师可采用多样化教学方法激发学生兴趣，减少注意力分散。比如将教学内容与游戏、故事结合，通过情境教学、小组合作让学生主动参与；合理划分教学环节，每15-20分钟设置小任务或小互动，如提问、小组讨论等，帮助学生保持专注。同时，加强倾听训练，建立“倾听规则”，学生发言后多方面提问，引导其主动倾听、深入思考，提升专注倾听能力。

### 2.2 家庭中，家长可通过日常活动培养孩子专心能力

例如，让孩子独立按时完成家务，与孩子进行亲子游戏以引导其专注。同时，减少家庭环境干扰，孩子学习时关闭电子产品，创造安静整洁的学习环境。此外，要锤炼孩子的耐心素养，增强自我约束。耐心是自控力的重要部分，小学生缺乏耐心，做事易半途而废，需用科学方法培养。阅读是培养耐心的有效途径，教师和家长要关注学生阅读兴趣，为不同年龄段选合适的书，建立“每日阅读”机制，低年级每天15-20分钟，中高年级每天30分钟左右。还可设置打卡、分享会等活动，引导深度阅读，培养思考习惯。另外，也可通过其他活动培养耐心，如让孩子参与种植，学习画画、弹琴等技能，鼓励坚持练习，增强耐心与自我约束能力。

### 2.3 磨砺恒心意志，养成坚持品质

恒心是自控力高级表现，指个体追求目标时能克服困难、抵制诱惑，坚持不懈直至达成目标。小学生面对困难易退缩、缺恒心，需通过设定目标与实践来磨砺。教师和家长要帮学生树立明确、可行目标，分解大目标为小目标，让学生在实现小目标中积累成就感、增强坚持动力。如学习上制定“每周学习目标”，达成小目标及时鼓励；习惯培养设定“21天习惯养成计划”，用打卡记录、奖励等促坚持。学生追求目标会遇困难挫折，

教师和家长应做“支持者”而非“包办者”。学生想放弃时，引导分析原因、找解决办法，鼓励尝试；学生失败时，帮其正确看待，强调坚持过程重要，让其明白失败是成长必经之路，坚持能进步。如学生学骑车摔倒想放弃，家长可鼓励说比上次进步，再坚持能学会，以此助学生克服畏难情绪、磨砺恒心意志。

## 2.4 构建家校协同机制，形成培养合力

小学生自控力培养需学校与家庭密切配合、协同发力。学校应发挥专业引领作用，向家长传递科学教育理念与培养方法；家长应积极配合学校，落实培养策略。学校可通过家长会等形式，向家长普及自控力发展规律与培养方法，纠正错误教养方式，同时建立家校沟通平台，及时反馈学生情况，共同制定个性化培养方案，如针对学生课堂注意力不集中或在家拖延作业等问题，家校配合处理。家长应主动参与孩子成长，以身作则，具备一定自控力，为孩子树立榜样。同时，给予孩子信任与尊重，避免过度控制或放任自流，及时鼓励进步、耐心引导问题，与学校保持一致教育态度，共同提升孩子自控力。

## 2.5 关注个体差异，实施个性化培养

小学生性格、成长环境、认知水平及自控力发展水平存在差异，培养时应避免“一刀切”，实施个性化培养。教师和家长要先观察、了解学生特点，分析其自控力薄弱表现与原因，如注意力易分散、缺乏耐心、情绪管理能力弱、缺乏目标感等。针对不同情况制定差异化策略，如对注意力分散学生进行专注力训练，对缺乏耐心学生安排长期坚持活动，对情绪管理能力弱学生加强情绪认知与调节训练，对缺乏目标感学生帮助树立目标激发动力。同时，根据学生年龄特点调整培养要求与方法，低年级以趣味性、游戏化方式为主，注重习惯养成，如玩游戏、读绘本；中高年级适当增加任务难度与坚持时间，注重能力提升与意志品质培养，如制定学习计划、参与社会实践。

## 3 结束语

自控力是小学生成长过程中不可或缺的核心素养，是其学业进步、人格健全、终身发展的重要保障。培养小学生的自控力，并非一蹴而就的事情，需要教师与家长以耐心、细心和恒心，遵循小学生身心发展的规律，运用科学有效的策略，从静心、专心、耐心、恒心等多个维度入手，通过学校教育与家庭教育的协同发力，关注个体差异，实施个性化培养。在培养过程中，我们应认识到，自控力的提升是一个循序渐进的过程，需要给予学生足够的时间与空间，允许学生出现反复，及时给予鼓励与引导。当小学生逐步具备良好的自控力时，他们将能够更好地管理自己的行为与情绪，主动应对学习与生活中的各种挑战，在成长的道路上稳步前行。相信通过学校、家庭的共同努力，每一位小学生都能养成良好的自控能力，为未来的精彩人生奠定坚实的基础。

## 参考文献

- [1] 陆祥格. 让学生在自我管理中孕育自控力探微——基于小学生核心素养培养的班级管理策略[J]. 华夏教师, 2017(04):93.
- [2] 张红明. 小学生自控力培养之我见[J]. 小学教学参考, 2016(33):91.
- [3] 胡锦英. 小学生自控能力的培养[J]. 教学与管理, 2003(17):32-33.
- [4] 吴博, 刘英. 小学生自控能力的培养[J]. 中小学心理健康教育, 2002(09):47.
- [5] 陈彩红. 培养初中生的自控力之我见——结合学科教学例谈[J]. 科学大众(科学教育), 2018(01):5.
- [6] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2018.
- [7] 陈琦, 刘儒德. 教育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2020.
- [8] 李玫瑾. 儿童人格培养与行为习惯养成[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2017.