

论《弟子规》对巴生滨华一校问题学生的教化
作用

**THE CULTIVATIVE ROLE OF *DI ZI GUI* ON
PROBLEMATIC STUDENTS:
A CASE STUDY
AT SJK(C) PIN HWA 1, KLANG**

黎美凤

LAI MEI FONG

MASTER OF ARTS (CHINESE STUDIES)

拉曼大学中华研究院

**INSTITUTE OF CHINESE STUDIES
UNIVERSITI TUNKU ABDUL RAHMAN
JULY 2018**

论《弟子规》对巴生滨华一校问题学生的教化
作用

**THE CULTIVATIVE ROLE OF *DI ZI GUI* ON
PROBLEMATIC STUDENTS:
A CASE STUDY
AT SJK(C) PIN HWA 1, KLANG**

By

黎美凤

LAI MEI FONG

本论文乃获得文学硕士学位（中文系）的部分条件

A Dissertation Submitted to the Department of Chinese Studies,

Institute of Chinese Studies,

Universiti Tunku Abdul Rahman

in Fulfillment of the Requirements for the Degree of

MASTER OF ARTS (CHINESE STUDIES)

JULY 2018

摘要

近年来，中国传统文化经典教育读物——《弟子规》被马来西亚许多华文小学列为“德行教育”的辅助教材，并获全国校长职工会极力推广。《弟子规》全文短小精悍、思想丰富，对小学生的身心灵发展具有非常重要及实际的教化作用。本论文共有五章。第一章是绪论、包括研究缘起、研究动机、研究问题与方法、文献综述、研究目的及研究方法等。

第二章是阐述《弟子规》的全文框架、对“次谨信”、“余力学文”的生活习惯的释读及问卷设计。此部分主要针对学校问题学生的生活及学习态度何以通过力行《弟子规》教诲能得以改善及其改善的时程，即把其学习内容转换成可观察项目以便找出证据。

第三章是分析现行调查表与三个月后调查表及问卷。基于每个学生的资质的不一，所以改善之时程有者需时较长，有者需时较短。

第四章提及调查结果与其分析以及《弟子规》的可行效果。弟子规教育必须以学校教育为主导、家庭教育为关键、社会教育三大途径，并运用言传身教、境教、榜样激励、跟踪评价等多管齐下，以达到使学生养成良好行为习惯的最佳效果。

第五章总结《弟子规》对巴生滨华一校问题学生所起的教化作用以及它潜移默化的影响。此部分也说明本研究的意义，即弟子规教育可行，及本研究的不足之处与未来可研究的课题。

关键字：《弟子规》、教化作用、问题学生、谨、信、余力学文

Abstract

Traditional Chinese culture has gained popularity recent years. Traditional Chinese book “Di Zi Gui” (Standards for Being A Good Student and Child) is introduced in primary school in Malaysia and is vigorously promoted and supported by the National Union of Heads of Schools. It is a short book with rich thought and it has very important significance to the physical and spiritual growth and development of primary school students.

This research consists of five chapters. Chapter 1 introduces the background of research, literature review , research approaches, research problems, research objectives and the significance of the research.

The second chapter is the overall framework and outline of “Di Zi Gui” and its value of moral education, emphatically analyses its educational ideas and moral value on “Be Cautious in Your Daily Life” , “Be Trustworthy” and “After all the Above are Accomplished, You Should Study Further and Learn Literature and Art to Improve Your Cultural and Spiritual Life,” and transforms its contents into survey forms and strategies to ease actual monitoring of students’ daily living and study behaviour.

The third chapter is based on the positive results of the above mentioned surveys to prove that “Di Zi Gui” is effective in remedy of students bad habits. Moreover, time analysis and time frame shows as well on how effectiveness of “Di Zi Gui” education implemented to help students to get rid of bad habits is also templated in this chapter. But different pupils have their own unique characters and human nature. Some can regain their conscience in shorter time and vice versa.

The fourth chapter summarised that “Di Zi Gui” can definitely play an effective role in promoting the developments of good behaviour as long as the right forms, principles and strategies are used will benefit their lives. Enhancing the cooperation among teachers, parents and societies is important to ensure the effectiveness and efficiency of “Di Zi Gui” education.

The fifth chapter concluded that “Di Zi Gui” is the very feasible method to be used in SJKC Pin Hwa 1, Klang. In addition, there are still some shortcomings and inadequacies that this thesis has yet touch on and also mentioning some future research priorities.

Key words : *Di Zi Gui*, Cultivative Role, Problematic Students, Reverent, Be Trustworthy, Obtaining Knowledge

致谢

论文能编写成文，首先要感谢劳苦功高的恩师——郑文泉副教授。在撰写论文的过程中，无论是在选题、构思和资料剖析，还是在论文的研究方法以及成文定稿方面，我都得到了郑老师悉心细致的教诲和无私的帮助，特别是他广博的学识、深厚的学术素养、严谨的治学态度和一丝不苟的工作作风都使我受益匪浅。

感恩父母对我的养育之恩，也感谢先生和孩子给予我无限精神上的支持及鼓励。此外，我也十分感谢我的论文研究主角——我的学生及家长们多方面的配合与协助，让我在教学育人路上越战越勇，也让我再次肯定及见证本身职业的深层意义。

在此谨向所有在我学习路上给予我指点与帮助的长辈与朋友们致以诚挚的谢意。

最后，感谢曾经教导和帮助过我的所有老师。我也借此衷心地感谢教授老师们在百忙中抽空为我评阅论文及参与答辩环节。由于本人学研水平有限，敬请各位评阅老师给予指正。

论文核实书

本论文题为论《弟子规》对巴生滨华一校问题学生的教化作用 (The Cultivative Role of *Di Zi Gui* on Problematic Students : A Case Study at SJK (C) Pin Hwa 1, Klang)

为黎美凤 (LAI MEI FONG) 亲自撰写, 是为拉曼大学中华研究院中文系硕士学位取得之学位论文要件。

此证

_____ 日期: _____

指导老师: 郑文泉博士 (拉曼大学中华研究院中文系副教授)

拉曼大学中华研究院

硕士学位论文提交

日期：17. 7. 2018

此证黎美凤（学号：09ULM08800）在中华研究院中文系郑文泉副教授指导之下，经已完成此一题为论《弟子规》对巴生滨华一校问题学生的教化作用的硕士学位论文。

本人亦了解拉曼大学将以 **pdf** 格式上载本硕士学位论文至拉曼大学资料库，供作拉曼大学教职员生及社会人士查阅使用。

此致

（黎美凤）

论文声明

本人谨此声明：除已注明出处之引文外，本论文其余一切部分均为本人原创之作，且未曾在此前或同一时间提交拉曼大学或其他院校作为其他学位论文之用。

姓名：黎美凤

日期：17.7.2018

目录

题目.....	i
华文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
致谢.....	v
论文核实书.....	vi
论文同意书.....	vii
论文声明.....	viii
目录.....	ix

第一章 绪论

第一节 研究缘起.....	1
第二节 研究动机.....	4
第三节 研究目的与方法.....	6
第四节 研究文献回顾.....	11
第五节 研究目的.....	16

第二章 《弟子规》的“生活习惯”教育及其问卷设计

第一节 《弟子规》全文框架简述.....	18
第二节 《弟子规》原文.....	19
第三节 对“次谨信”、“余力学文”的生活习惯的释读.....	22
第四节 〈生活习惯与生活经验衡量表〉问卷的设计.....	31

第三章 现行学生的“问题”状况调查

第一节 证据的寻找法.....	32
第二节 以表呈现第一周的状况调查.....	34
第三节 以条形图呈现第一周的状况调查.....	35
第四节 学生现行问题状况分析.....	36

第四章 调查结果与其分析

第一节 “谨”“信”“余力学文”部分问题：因果关系的探讨.....	37
第二节 以表呈现第十二周的状况调查.....	39
第三节 以条形图呈现第十二周的状况调查.....	40
第四节 《弟子规》教学成效与分析.....	40

第五章 结论

第一节 《弟子规》对巴生滨华一校问题学生有明显的教化作用.....	43
第二节 研究的意义.....	46
第三节 研究的不足与未来可开拓者.....	46

参考书目.....	48
-----------	----

附录一.....	50
----------	----

附录二.....	51
----------	----

第一章 绪论

第一节 研究缘起

孔子（前 551-前 479），名丘，字仲尼，鲁国陬邑（今山东曲阜）人。中国春秋末期伟大的思想家、文学家、教育家、政治家，儒家学派的创始人。孔子创办私学，主张因材施教、有教无类。后世尊之为“大成至圣先师”。《论语》是中国最早的有教育思想，非教育学专著，集中反映了孔子的教育思想。本文主题《弟子规》，其内容即出自《论语·学而篇》第六章：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁；行有余力，则以学文”。（《十三经注疏》整理委员会，1999：7）

《弟子规》原名〈训蒙文〉，为清代康熙年间山西绛州秀才李毓秀所作。李毓秀（1662-1722），字子潜，号采三。清初著名学者、教育家。其师从党冰壑游历近二十年，精研《大学》、《中庸》，并创办敦复斋讲学。李毓秀满腹经纶，德才兼备，被人尊称为李夫子，太平县御史王奂曾多次向他请教。他的著作有《弟子规》、《四书正伪》、《四书字类义》、《学庸发明》、《读大学偶记》、《宋孺夫文约》、《水仙百咏》等。《弟子规》是他根据传统对童蒙的要求，并结合了本身的教学实践编写而成。其内容采用《论语》学而篇第六章：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁；行有余力，则以学文。”

（《十三经注疏》整理委员会，1999：7）的文义，以三字一句、两句一韵编纂而成，《弟子规》由五大部分组成，分别以总叙、弟子规圣人训、首孝悌次谨信、泛爱众而亲仁、有余力则学文加以演述；具体列举出为人子弟在家、出外、做人处事、待人接物、求知识应该具备的规范与礼仪，其内容教导我们在日常生活中，首先要孝顺父母，友爱兄弟姐妹。其次在日常生活、言行举止都要小心谨慎，并且要讲求信用。和大众相处时要平等博爱，并且亲近有仁德的人，向他们学习效仿，这些都至关重要。如果还有闲杂的时间和精力，就应该好好地

学习礼、乐、射、御、书、数六艺等各类有益的学问。总体而言，《弟子规》特别讲求以及侧重家庭教育及生活教育。¹后经清朝贾存仁修订改编，并改名为《弟子规》。（钱文忠，2010:4）《弟子规》曾被称颂为“便于诵读讲解而皆切于实行”的“开蒙养正之最上乘”之作²。清朝的一些地方政府还饬令所属州县，将它列为私塾和义学的必读之书。影响所及，使历久风行的《三字经》也大大逊色，所谓“近李氏《弟子规》盛行，而此书（指《三字经》）几废。”（徐梓、王雪梅,1991:12）

《礼记 学记》曰“建国君民，教学为先”，意谓教学在建国治民上具有重要地位，而《弟子规》就是很好的教材。《弟子规》共 1080 字，分别列出 113 件事情，其中“孝（入则孝）”24 则，“悌（出则弟）”13 则，“谨”24 则，“信”15 则，“泛爱众”21 则，“亲仁”4 则，“学文（余力学文）”12 则，整本书都是具体的指导，故学习并力行《弟子规》是做好人的根本。尤其“生之初”天性未定型或受污染的学生们有机会接受圣哲的教诲，在潜移默化之下就奠定做人和做学问的基础，马来人谚语说道，要弯曲竹子成某形状必须在其幼小时做起，而《弟子规》的原名正有启蒙教育的意思。

马来西亚地灵人杰，具有多年默默耕耘的社区民办教学之经历。绿野集团创始人李金友自 2003 年起即致力提倡《弟子规》，此书亦是庐江中华文化教育中心创始人净空长老所推崇。2007 年，马来西亚全国校长职工会成员到座落在中国安徽省庐江县汤池镇的庐江文化教育中心考察，同年，全国校长职工会与中国庐江文化教育中心签署了五年的互助协议书，在全国华小推动《弟子规》的教学，成效也逐渐显著出来。最后在李金友的号召下，马来西

¹ “生活教育”是指学童在生活中接受教育。教师在学校应“根据教育的原理”，“运用教学的方法”，“刺激、指导、鼓励”学童在成长的历程中增进其对生活的知能，培养其对生活的知识、理想、态度、技能和习惯。若能就“勤学习”“有礼貌”“守秩序”“爱整洁”等基本要求定位导向正确观念和严格考查评量，持之以恒，自能培养身体力行的生活良好习惯，而期收教育的功效。（钱穆等，1990：21）

² “开蒙养正”之意义：至十三岁前，物欲微熏，烦恼潜伏，知识略萌，性德仍净，记性犹强，悟性微弱。童蒙培养正见，正宜此时。（马来西亚净宗学会，2010：21）

亚中华文化教育中心在得到净空长老的认可后诞生了，目的是培训更多中、英、巫老师来弘扬伦理道德教育，以达到“全民教育、和谐世界”的宏愿。

第一届的全国教师培训营于 2007 年在李金友属下的金马皇宫举行，共 650 人参与。第二届于 2008 年在马来西亚国民大学举行，全场共 1 800 人参与。第三届于 2009 年在马来西亚北方大学举行，共 2 500 人参与，其中吸引了来自海外的五个国家，高达 98 名海外华裔也特地飘洋过海参与其盛。（《光华日报》，2009 :版 10）。2010 年则在马来西亚中华文化教育中心举办全国教师培训营，由大会名誉顾问李金友慷慨解囊，大力赞助。《弟子规》就是在这个机缘下渐渐风行到马来西亚，这也包括笔者的学校——巴生滨华一校。³在净空法师⁴、拿督斯里黄燕燕医生（2009-2013 年任马来西亚旅游部部长）、张碧芳律师、钱文忠、钟茂森教授等人及马来西亚全国校长职工会对于《弟子规》一书的推荐、认同及落实之下，这说明了马来西亚教育及社会工作者对《弟子规》的肯定。（马华妇女委员会，2009:1）

此外，全国校长职工会进一步于 2011 年初推介华小一年级《德行教育》的辅助教材，并将其内容录制在光碟中及将一本教师手册分发至全国 1289 所华小。此教材内容把《弟子规》生活化，不再只延续过去背诵式之学习，反而以卡通讲故事、真人传授手语，教授基本礼仪，增加了学生的学习兴趣（星洲日报, 2011: 国内版 2）。虽然如此，笔者对于《弟子规》的教诲能否在现实实践，及《弟子规》是做人最好的教材等说法仍然抱着许多的疑惑，正当人人都认同（或假设）《弟子规》的有效性时，作为学界的我们总不能人云亦云、空说无凭，我们必须找出证据以确认其实效性。

³ 滨华一校于 2100 年起全面积极推行《弟子规》，笔者自 2013 年起即转入巴生循民，现任该校华小语文老师。

⁴ 按：净空法师，法名觉净，字净空。1927 出生于中国安省庐江县。2005 年，联合国教科文组织驻澳代表，多次访问老法师，希望与澳洲净宗学院合作，并邀请专家学者讲演。他是以儒之《弟子规》、道之〈太上感应篇〉与佛之《十善业道》的教诲为扎根教育。

第二节 研究动机

笔者先前任教的学校（巴生滨华一校）在 2010 年推广《弟子规》的每周晨读及讲解活动，笔者也成为负责每月一次课外活动教授《弟子规》班的老师之一，在半信半疑及负责的情况下遂有机会多接触它。《弟子规》是德行类的儿童教材，旨在培养与塑造学生良好及正确的“生活习惯、学习态度、言语行为”。而笔者经常面对的恰是这些方面都有待改进的学生，即所谓的“问题学生”。为了让教学达到事半功倍的效果，笔者个人学习并实践《弟子规》是在所不辞的。2011 年，笔者更受校长委任为四年级后进班班主任、道德主任兼《弟子规》委员会主席一职。笔者认为有机会担任这一要职，是深具挑战性及使命感的一项工作，而之所以选择巴生滨华一校为研究对象是因为不论在方法、理论、实践及在地缘上皆占了优势。笔者是研究对象的班主任，加上他们大部分皆是笔者曾经教导过的学生，故对他们的个人背景以及性格有一定的了解，也掌握了一些有效矫治问题学生的方法。若学生在课堂上有突发事件，笔者能及时给予机会教育。笔者也可以善用非正式上课时间或零碎时间与学生互动，并以身作则提供学生良好示范。

此外，笔者也可以更好地营造有利于经典学习之课室环境。倘若笔者在学习以及落实《弟子规》教诲遇到困难，可以立刻寻求校长或者同事的帮助，各尽所能，一起改善学生在生活习惯、学习态度以及言语行为上的偏差。因此，笔者有信心能更客观及更周全地掌握研究问题及研究结果的意义与功效。

笔者在学校面对自己的“问题学生”（甄中科，2003:4）经常会措手不及。具体来说，笔者在校观察到的儿童不良行为及习惯有早晨睡懒觉、偏食及厌食、不爱洗脸刷牙、乱扔东西、上课不专心、不按时交功课、字体潦草、看不良书籍、说谎、说不文明的语言、爱攀比、爱发脾气、偷拿东西、破坏行为、对长辈无礼、上学迟到、爱帮别人取不雅绰号、做事虎头蛇尾等。此外，学生在家沉迷电视、出外穿着未考量自己的身份及场合、对长辈的言行举止有待改善等”。这些行为偏差相当于《弟子规》的“谨而信”、“余力学文”的生活习惯和学习态度的部分，而笔者认为《弟子规》对“谨而信”、“余力学文”部分有比较实际的规定。“谨”是谨慎，谨言慎行。一个人若没有自律的能力，生活不拘小节，更遑论能承担任何的重任。现今的孩子缺乏自制力，所以“谨”开端：“朝起早，夜眠迟；老易至，惜此时”，这是对时间的恭敬，就是希望孩子能够养成有规律的生活，不要常常睡懒觉。“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手”是孩子要有整洁的习惯。“冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切”，“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”这是要孩子具备独立生活的能力，孩子从小就养成良好的生活习惯，将来做事必能事半功倍。“对饮食，勿拣择；食适可，勿过则”是要孩子在平日饮食懂得节制，从小注意营养均衡以及养成不偏食、不挑食的好习惯。

在教学过程中，笔者留意到四年级后进班一些特别好嬉闹、行为偏差及上课不专注的学生可能是因为他们在学习方面欠缺动力兼兴趣，甚至缺乏师长关怀，造成他们在学习上的被动，因而他们渴望被关注，要吸引他人的目光。在2011年学校的第一次评审成绩揭晓后，笔者感到颇为气馁及挫折，班上24位学生的国语、华语、英语及数学科的平均分数分别只得到29、35、30及38分，成绩最优秀的学生平均也只考获60分。这些令人担忧的数字反映出班上多数的学生的学科学习成效未达四成。因此，

笔者开始每日反省、反思及反问自己，究竟是老师教不好学生？还是学生们拒绝学习？倘若他们愿意学习，到底问题何在？经过笔者的一番探究后，发现班上 80 巴仙以上的学生似乎把学习当儿戏，经常有科任老师向笔者抱怨班上学生的作业缴交情况欠佳、学生在上课时不专心、提不起劲儿、爱说谎及爱讲话等。笔者反问自己，“完成课业并准时缴交”、“在课堂专心听讲”并“把成绩搞好”不是学生基本的责任吗？笔者该如何让他们养成完成课业的习惯？如何纠正他们的学习态度？如何重拾他们的自信心？如何提振他们对学习的兴趣？如何让他们意识到知识的重要性及学习的必要？

而这些恰好都是《弟子规》的“谨而信”、“余力学文”所关注的对策内容，即生活习惯及读书习惯方面的养成教育。换句话说，笔者的研究动机就是进一步探讨《弟子规》的“谨而信”、“余力学文”部分是否有助于上述问题学生的行为及习惯态度的改善，欲从二者中寻找一确凿的联系与证据。

第三节 研究目的与研究方法

由于所提学生多为生活习惯和学习态度有问题的学生，所以本论文中囊括《弟子规》的内容部分自然而然的探讨其“谨而信”、“余力学文”的部分，即针对生活习惯及学习态度方面有问题的学生的教化作用。简言之，本论文是要把世人以为的《弟子规》有益于学童行为改善的实际联系与证据寻找出来。这是目前笔者最感困惑与不解的地方。

笔者以《弟子规》文本中的 39 则“谨而信”与 12 则“余力学文”部分针对上述问题学生的生活及学习态度何以被改善，即把古书适合教育现代孩子的方式转换成

可观察的项目以便找出实际证据并设计出“力行表”。“力行表”以学生的问题为标准，并以周为单位设计而成。举例而言，笔者把“朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时”转换成“我不晚睡，闹钟一响，我马上起床”以对治学生上学迟到的恶习；“奸巧语，秽污词，市井气，切戒之”转换成“不要给同学取不雅绰号或说不文明的话语”；“凡出言，信为先，话说多，不如少，惟其是，勿佞巧”转换成“说话要诚实谨慎，以及讲信用”以对治学生爱说谎的坏习惯等，这样《弟子规》中的教诲，即“谨而信”、“余力学文”部分得以联系起来，再通过“《弟子规》生活力行表”密集观察其实际作用。同时，笔者亦观察此表中每一项教诲对上述问题学生的改善及教化时程，即在多少时间内可看到作用。

笔者除了每天进行晨读课 20 分钟及放学前 15 分钟陪同学生诵读及理解《弟子规》外，平时以班级为单位有计划地进行学习《弟子规》的活动。首先，笔者带领学生一起学习，隔天由一名学生重覆解释经典中的两句话，并配以亲身学习《弟子规》后的感受经验或相关的实例故事等。每周 120 分钟的道德课及周六课外活动学习实践《弟子规》，也要求学生无论在家或在校时饭前、睡前诵读《弟子规》。此外，笔者也与学生一起认真撰写学习《弟子规》的读书笔记和读后感悟。学校方面也举行背诵《弟子规》比赛，以及师生制作道具、教材并以表演的方式呈现相关内容。通过学生“弟子规生活力行表”自评、互评及师长评，使师生能自觉且认真践行《弟子规》之教诲，笔者也在每个星期一公布“每周之星”得主，然后及时表扬他们认真学习《弟子规》的积极态度。教师每天轮流在下课时段播放《弟子规德育故事》及在周会细讲《弟子规》。在中秋、清明、端午等华人传统节日举办有关活动，家长日及毕业结业礼进行鞠躬及端茶仪式，校内歌唱比赛以歌颂有关感恩的歌曲为主等。笔者也倡导每位学生在自己生日或父母生日时，帮父母洗脚并且给父母写一封信，或帮父母承担一

次家务劳动等，以感动他们一起领悟《弟子规》。笔者以“读、背诵、理解、写、行、评、演、说说唱唱”等环节使《弟子规》教诲更具现实可操作性和生动情境性。

承上所言，证据之寻找方式有二：

- (一) 随日常上课时观察及提点。一般上，长善救失，拨云见日，笔者深信“人之初，性本善”，只要我们让孩子建立正确的伦理观念、培养孩子们具备良好的品德，他们将来就能成为有才有德的人。故笔者以《弟子规》为班规、班训，让学生犯错时有自知之明及悔改之心，进而愿意改善恶习。当学生有私心杂念或不良的行为时，学生会想到“无心非，名为错，有心非，名为恶；过能改，归于无，倘掩饰，增一辜”。笔者也将把握每一个机会教育，如学生第一次在班上出现矛盾纠纷（果），慎于始，老师一反常态（不体罚），但要当事人把想法及事情的来龙去脉一一道出，老师当导演，用“各自责，天清地宁；各相责，天翻地覆”或“行有不得，反求诸己”之反省方法，要学生说出本身若不是这样（找自己不足之处及因），矛盾纠纷将不会发生，然后引导其他学生依据及对照《弟子规》的教诲来讨论问题，学生能举出“言语忍，忿自泯”，“兄弟睦，孝在中”，“身有伤，贻亲忧，德有伤，贻亲羞”，“见人恶，即内省，有则改，无加警”，这样通过因果教育的方式把一场批评化为讨论，接着以后类似的纠纷将逐渐减少。笔者也经常要求学生注意自我仪容整齐及自理房间；要求出言谦敬有礼，晓喻口为祸福之门，强调言语的重要；对于饮食不挑不拣，晓喻营养均衡及时间如何安排等日常生活的礼仪及态度。

(二) 然基于以上随机教育有散漫的缺点，故笔者采密集观察之方式，即采用《弟子规》生活力行表观察法，把《弟子规》的教诲转换成符合现代生活方式，并可在特定时间内得全面证据的观察方式。而对《弟子规》的教化功能，进行以下两大方面的确认与诊断：1. 教化功能需时多久（时程），2. 各类习惯皆用一时段？有哪些较快，哪些较慢？除了采用“《弟子规》生活力行表”观察法、文件分析法，笔者也采用了数据归纳法、《弟子规》诠释法、行动研究等方法。

假设〈《弟子规》生活力行表〉观察法确实有效，笔者进一步确认〈《弟子规》生活力行表〉观察法如何产生作用。所谓“人不学，不知道”，故笔者在课堂上不断传授、反复渲染观察之范围，笔者不断要求、督促，即有关“谨而信”、“余力学文”之部分，然后进入研究情境，仔细观察学生在日常生活中表现的情况，搜集资料及数据以分析问题学生对“《弟子规》生活力行表”究竟实践了哪些部分，哪些部分是他们有听并有做或有听但没做的。其作用时程又需时多久，有些是简单易行的，故需时短（1个月），例如：朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时（闹钟一响，我马上起床），及冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切（自己穿好衣服和袜子）。有些则是较困难的，所以需时较长（2-3个月），例如：奸巧语，秽污词，市井气，切戒之（不给同学取不雅绰号或说不文明语言）。甚至有些很可能是无法达致的（一年或以上），这有赖于学生个人的善根、意愿。当然，环境也可能改变他们，例如：宽为限，紧用功，功夫到，滞塞通（少看电视，主动做功课，不用人催），以及非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志（选择有教育性、有启发性、能提升道德品质的课外书，并且远离污染心志的不良书刊和不看不良的电视节目）。

总而言之，本论文的研究目的为确定“谨而信”，“余力学文”对学生行为习惯及读书态度的改善功效及其时程。

第四节 研究文献回顾

有关《弟子规》的前人研究成果非常少，在中国 CNKI 网站自 1979 年至 2017 年只有 2020 笔，其他童蒙传统经典读物如《三字经》多达 4700 笔，《千字文》有 1651 笔，《百家姓》则有 1190 笔，然而直接与笔者问题相关者并不多。笔者以所搜集到的相关书籍、期刊论文以及网路资料作了以下的比较：

1. 钱文忠的《钱文忠解读【弟子规】》。《弟子规》是继《三字经》之后，蕴藏着儒家思想启蒙教育的重要读物。但此读本的特色与《三字经》不同。《三字经》偏重在增广见闻，其知识面宽广。而《弟子规》则偏重于规矩层面，强调力行做到，具体列明做人最基本的行为规范。《三字经》更多地是意在传授“文化”，而《弟子规》所看重的则更多是“文明”。如今的孩子获取知识的渠道很多，社会对这方面也很重视。然而，很多的孩子却不知道什么是应有的规矩，孩子了解的渠道就不那么多，社会和家长也未必很在意。现今社会，我们充分地意识到规矩和知识两大方面的失衡，成为了孩子健全成长过程的一大障碍。在这种情况下，《弟子规》也就风行起来、也广受欢迎了。此书肯定了《弟子规》偏重的是规矩及其影响及重要性，《弟子规》在现代学校教育普及以前，也受到了多方的青睐，它是不少私塾先生选用的重要教材。由此可知，笔者的研究是有根据及有价值的。
2. 黄弈琳的《童蒙教育中德育思想之当代启示》。教育之重要，普世认同。然教育目的除培养出有丰富知识之人外，亦应以陶冶受教者之人格发展为要旨。人一生的发展中，受幼年影响极大，故需重视幼时所学。中国的童蒙教育始自先秦时期至清末，有悠久的历史，也蕴含着许多经典思维与教义。在众多启蒙教材中，更

汇集了多位大儒对童蒙启迪德育之思想，重视日常实践的部分，是现今教者可师学之对象。时至今日，探索前人之经验与思维，期使当前教育注重德育思想的扎根，以改善学生不当的习惯或行为。《弟子规》中“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。父母教，须敬听；父母责，须顺承……晨则省，昏则定……居有常，业无变。”即论行孝之具体内容，应从日常的点滴中起始，此亦是应用时的范例。此论文谈及《弟子规》的具体内容，并强调《弟子规》的确有助改善学习不当的习惯或行为的发生，但却没有以实例为证。

3. 赵红卫的〈论《弟子规》的德育思想及其当代价值〉。《弟子规》是清代影响较大的蒙学课本，其中许多德育思想对当代和谐文化、和谐社会建设有着积极的启发意义，诸如：一、《弟子规》重视德行教育，重视伦理亲情和家庭教育，追求家庭与社会的和谐。二、《弟子规》讲求谨、信、爱众、亲仁的品格，把德育和人格塑造相结合，追求心理健全和人格完美。三、《弟子规》认为道德教育与文化知识教育二者并行不悖，相辅相成。四、《弟子规》重视对德育教义的躬行和习惯的养成。此论文偏重分析《弟子规》的德行思想及其养成教育，但是并没有论及其实践与力行之部分。

4. 陈宗麟的〈落实《弟子规》是提升学生德行的至要途径〉。现行教育中存在着显著弊端：不加甄别、选择地引用西方教育理念、内容和方法，只注重对学生书本知识的传授和技能的训练，而忽视了影响学生成才的至要因素——道德教育。此致使学生思想日趋复杂堕落，犯罪人数剧增，犯罪手段残忍狡猾。他同时也指出学习、落实中国传统德行教育的集大成教材——《弟子规》，乃是长善救失，培

养学生良好品质的根本途径。虽然此文探讨了落实《弟子规》是提升学生德行的至要途径，但对于如何实践却只字未提，故引发了笔者想进一步探讨这方面的课题。

5. 李俊元的〈述孝〉。作者分析了孝道在当前被冷遇的现状，依据儒释经典阐述了孝道的义理，并分析了孝道在当今社会的重大意义。近几年，净空法师极力提倡《弟子规》。《弟子规》是启蒙养正、教育子弟敦伦尽份防邪存诚、养成忠厚家风的最佳读物。2005年，净空法师选派37位老师，在自己的家乡安徽庐江汤池小镇推广《弟子规》教育。汤池共有四万八千人口，教育不到半年，社会风气大变，在中国乃至世界造成极大的影响。这个试验证明了“人民是可以教得好的”。此文谈论孝道的义理，并论述了净空法师在自己的家乡推广《弟子规》教育的成功及影响。

6. 郑秀芬的〈《弟子规》中的儒家文化传统及现代价值〉。中华文化源远流长、博大精深，主要包括儒、释、道三家，而儒家乃是中国文化中对中国人的人生观及价值观影响最深远的一个方面，是构成中华文化的基础。《弟子规》是用儒家文化提炼出来的做人规范，是儒家文化在人们生活中的具体体现，是儒家文化的精髓。重拾中华文化，学习儒家经典，用《弟子规》中“孝悌”、“谨信”、“泛爱”的做人规范指导当今人们的生活，能对社会起到移风易俗、构建和谐的目的。本文指《弟子规》是用儒家文化提炼出来的做人规范，是儒家文化在人们生活中的具体体现，是儒家文化的精髓。

7. 石晓妍，汪宗言的〈利用《弟子规》进行有效的品行教育〉。《弟子规》是中华经典文化的精髓，内涵深刻，意存深远，蕴含着大量的人文内涵。《弟子规》字句简单，内容通俗易懂，阅读起来朗朗上口，容易背诵。而品行教育是小学教育的重要组成部分。本文指在《弟子规》教学中进行有效的品行教育，让蕴含在中华民族智慧和积极的人生信念，潜移默化地植根于孩子们的心里，是提高学生品行素养的有效途径。
8. 苏月芹的〈我班的《弟子规》教学尝试〉。《弟子规》是古代蒙学教育的一本教材。根据《论语·学而篇》第六章“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”的文句而编著。作者把圣贤的教诲用通俗易懂的歌谣形式表现出来，形式活泼、容易记忆。其内容概括了“四书”、“五经”的精华，记述了人一生修学的次第及做人的根本，详细论述了在家以及在外应有的礼貌和规范。这本古代的教材对现代孩子有什么教育意义？该如何学习《弟子规》呢？我在教学中做了初步的尝试。过去的几十年里，教育对优秀传统文化忽略，以至于物质文明取代了德育。
9. 钟茂森的〈为什么孩子要学《弟子规》〉，（2011）。《易经》上有句话说：“蒙以养正，圣功也”（《易经·蒙卦》），蒙是讲童蒙，童蒙养正就是自小灌输小孩优良的良善教育，以便让他们扎稳德行的善根，这种教育是圣人功业，因为孩子是国家未来的栋梁。假如孩子没有良好的德行，即使他们有科学知识，也于事无补，他们将来长大后可能会造成社会混乱，他们愈有科学知识但缺乏品德修养，社会将会受到更严重的威胁，所以我们要培养的是真正有德有才的好孩子。如今，现实社会侧重强调名与利，并以利为行为的准则。如果无利可图，人们都

不愿意去做。长此以往，人们就会逐渐淡忘道义了。此文赞同孩子学习《弟子规》的必要性及重要性，虽没有实例及实证，但对笔者的论文有一定的启发。

10. 郑育玲的实施《弟子规》教学对国小四年级学童品德表现影响之行动研究。本研究采用行动研究法，主要探讨实施《弟子规》教学对国小四年级学童品德表现之影响。研究者参考了福智文教基金会儿童读经班所设计之教案来规划《弟子规》教学内容，为增加教学的丰富性与趣味性，课程内容包含了德育故事、诵读经典和体验活动，总共设计了八个单元课程。此论文研究目的是以高雄市国小四年辛班之 26 位学生为研究对象，实施 12 周的教学，每周 2 至 3 节课，共 30 节课之单元课程，且依据《弟子规》之〈孝〉、〈弟〉、〈谨〉、〈信〉、〈泛爱众〉、〈亲仁〉、〈余力学文〉各篇章所强调之品德内涵来分析学生品德表现之成效。最后，研究者根据省思心得与研究结果，拟定未来《弟子规》教学改进之方向，并提出一些建议，以供未来从事相关研究及教育工作者有利之参考。此论文对笔者的研究颇有帮助。

笔者分析并归纳了以上前人研究成果，不难发现《弟子规》的重要性及影响力。这对本文的研究问题，即《弟子规》对问题学生的教化作用之改善联系与证据都素乏关注与探讨，也未提出一确凿的证据。由此可见，本论文的研究问题不仅与前人有异，确是有进于前人研究之处。为证《弟子规》教育能在明确的时程内落实，并起到有效的作用，于是笔者才研究《弟子规》对滨华一校问题学生的教化时程及实际作用。

第五节 研究目的

综上所述，本论文旨在探讨《弟子规》对滨华一校问题学生的改善。同时，分析探讨学生们在学习《弟子规》及受其熏陶下的过程中，是否在“谨而信”、“余力学文”部分有所改善，进而对班级气氛造成正面的影响。故其研究目的有以下三方面：

一)直接与教学目的：笔者对《弟子规》的教化功能有一定明确的时程及把握，即行为习惯及读书态度须多久时间才能得以改善，有一明确时程之联系的证据。笔者先调查后分析《弟子规》生活〈力行表〉，经过预定时程尚未被感化的学生将进行个别辅导，亦同时做班级的团体辅导。这转化需要长期的养成过程。笔者综合了前人研究认为《弟子规》对小学生行为之养成教育有一定的影响，这个阶段是学生心理、生理发展及各种好行为以及好习惯养成的关键时期。这种良好行为习惯一旦内化为学生的情操、品格和气质，将会影响他们的一生。

二)文化目的：发扬、传承中华优秀传统文化及恢复民族自信心，让后进能通过学习并力行《弟子规》以纠正恶习，让师长安心。儒家思想及《弟子规》等都是中华文化的精髓，是我们必须学习与推广的。中华文化是世界上流传最久的文化，四大文化古国的文化只有它能够完整地保留下来，这说明了我们的祖先确实充满了智慧。他们总结了一套有利于子孙发展的文化瑰宝，让子孙传承，其中包括《弟子规》。它是中国古代用来教育幼年人成为君子的典籍，而现在我们也可以从中认识中华传

统思想。原文载有中华哲学、价值、道德和准则。故学习《弟子规》能让我们认识中华传统。

第二章 《弟子规》的“生活习惯”教育及其问卷设计

第一节 《弟子规》全文框架简述

《弟子规》的全文框架，即“首孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。”其内容采用《论语·学而篇》第六章：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”（《十三经注疏》整理委员会，1999：7）的文义以三字一句、两句一韵编纂而成，它共分为五大部分，即总叙、弟子规圣人训、首孝悌次谨信、泛爱众而亲仁、有余力则学文，由之加以演述。其内容具体和明确地列举出为人子弟在家、出外、做人处事、待人接物、求知识应该具备的规范与礼仪，其内容教导我们在日常生活中，首先要孝顺父母，友爱兄弟姐妹。其次在日常生活、言行举止都要慎重，不敢疏忽，并且要讲求信用。和大众相处时要平等博爱，并且亲近有仁德的人，向他们学习效仿，这些都至关重要。如果还有闲杂的时间和精力，就应该好好的学习六艺等各类有益处的学问。此外，《弟子规》还特别讲求及侧重家庭教育及生活教育。

《弟子规》也是中国古代培养德才兼备人才的思想与方法的集中体现，其教与学的方法概括为五方面：其一知行合一，以身作则。其二读书诀窍，得法惜时。其三环境清静，心态平正。其四精选书目，启迪智慧。其五正视得失，持之以恒。

第二节 《弟子规》原文

“弟子规，圣人训；首孝悌，次谨信。泛爱众，而亲仁；有余力，则学文。”

“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。父母教，须敬听；父母责，须顺承。”

“冬则温，夏则凊；晨则省，昏则定。出必告，反必面；居有常，业无变。”

“事虽小，勿擅为；苟擅为，子道亏。物虽小，勿私藏；苟私藏，亲心伤。”

“身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。亲爱我，孝何难；亲憎我，孝方贤。”

“亲有过，谏使更；怡吾色，柔吾声。谏不入，悦复谏；号泣随，挞无怨。”

“亲有疾，药先尝；昼夜侍，不离床。丧三年，常悲咽；居处变，酒肉绝。”

“丧尽礼，祭尽诚；事死者，如事生。兄道友，弟道恭；兄弟睦，孝在中。”

“财物轻，怨何生；言语忍，忿自泯。或饮食，或坐走；长者先，幼者后。”

“长呼人，即代叫；人不在，己即到。称尊长，勿呼名；对尊长，勿见能。”

“路遇长，疾趋揖；长无言，退恭立。骑下马，乘下车；过犹待，百步余。”

“长者立，幼勿坐；长者坐，命乃坐。尊长前，声要低；低不闻，却非宜。”

“进必趋，退必迟；问起对，视勿移。事诸父，如事父；事诸兄，如事兄。”

“朝起早，夜眠迟；老易至，惜此时。晨必盥，兼漱口；便溺回，辄净手。”

“冠必正，纽必结；袜与履，俱紧切。置冠服，有定位；勿乱顿，致污秽。”

“衣贵洁，不贵华；上循份，下称家。对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。”

“年方少，勿饮酒；饮酒醉，最为丑。步从容，立端正；揖深圆，拜恭敬。”

“勿践阈，勿跛倚；勿箕踞，勿摇髀。缓揭帘，勿有声；宽转弯，勿触棱。”

“执虚器，如执盈；入虚室，如有人。事勿忙，忙多错；勿畏难，勿轻略。”

“斗闹场，绝勿近；邪僻事，绝勿问。将入门，问孰存；将上堂，声必扬。”

“人问谁，对以名；吾与我，不分明。用人物，须明求；倘不问，即为偷。”

“借人物，及时还；后有急，借不难。凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉。”

“话说多，不如少；惟其是，勿佞巧。奸巧语，秽污词；市井气，切戒之。”

“见未真，勿轻言；知未的，勿轻传。事非宜，勿轻诺；苟轻诺，进退错。”

“凡道字，重且舒；勿急疾，物模糊。彼说长，此说短；不关己，莫闲管。”

“见人善，即思齐；纵去远，以渐跻。见人恶，即内省；有则改，无加警。”

“唯德学，唯才艺；不如人，当自砺。若衣服，若饮食；不如人，勿生戚。”

“闻过怒，闻誉乐；损友来，益友却。闻誉恐，闻过欣；直谅士，渐相亲。”

“无心非，名为错；有心非，名为恶。过能改，归于无；倘掩饰，增一辜。”

“凡是人，皆须爱；天同覆，地同载。行高者，名自高；人所重，非貌高。”

“才大者，望自大；人所服，非言大。己有能，勿自私；人所能，勿轻訾。”

“勿谄富，勿骄贫；勿厌故，勿喜新。人不闲，勿事搅；人不安，勿话扰。”

“人有短，切莫揭；人有私，切莫说。道人善，即是善；人知之，愈思勉。”

“扬人恶，即是恶；疾之甚，祸且作。善相劝，德皆建；过不规，道两亏。”

“凡取与，贵分晓；与宜多，取宜少。将加人，先问己；己不欲，即速已。”

“恩欲报，怨欲忘；报怨短，报恩长。待婢仆，身贵端；虽贵端，慈而宽。”

“势服人，心不然；理服人，方无言。同是人，类不齐；流俗众，仁者希。”

“果仁者，人多畏；言不讳，色不媚。能亲仁，无限好；德日进，过日少。”

“不亲仁，无限害；小人进，百事坏。不力行，但学文；长浮华，成何人。”

“但力行，不学文；任己见，昧理真。读书法，有三到；心眼口，信皆要。”

“方读此，勿慕彼；此未终，彼勿起。宽为限，紧用功，功夫到，滞塞通。”

“心有疑，随札记；就人问，求确义。房事清，墙壁净；几案洁，笔砚正。”

“墨磨偏，心不端；字不敬，心先病。列典籍，有定处；读看毕，还原处。”

“虽有急，卷束齐；有缺坏，就补之。非圣书，屏勿视；蔽聪明，坏心志。”

“勿自暴，勿自弃；圣与贤，可驯致。”

《弟子规》是一本仅有 1080 字，拥有两三百年的历史的小册子，而儒家所提倡的孝、悌、谨、信、泛爱众、亲仁、余力学文等都囊括在内，更难能可贵的是它还有明确的行为规范融入其中。《弟子规》的教诲有多面向，正如以上第一章所述，即“入则孝”的篇首，清楚明确列出了孝顺父母的四大基本要求，即：（父母呼、命、教、责）；在日常生活中，子女应当做到的八件事情，即：（冬温夏清，晨省昏定），及子女无论出门前或回家后，都必须告知父母。此外，住址和工作也不宜随意更换。接

着具体规定了子女、晚辈面对长辈所应当遵守的礼节和规矩。教育孩子要从一点一滴做起并注意小节，使其养成好习惯，不要一味纵容、溺爱他们。

除了上述“孝道”，《弟子规》也讲求“悌道”，就如开篇总叙提及“首孝悌，次谨信”。教育孩子学会与兄弟或小朋友和睦相处、相互关心、相互爱护。而讲求“悌道”，“谦让”二字最为关键。此外，“出则悌”要求孩子从小要培养长幼有序的观念和照料长辈的意识，以及孩子和长辈相处时的各种情境和画面，对孩子的行为有具体以及明确的要求，例如：遇见长辈时应有的礼仪、与长辈交谈时要遵守的礼节及态度。

第三节 对“次谨信”与“余力学文”的生活习惯的释读

众所周知，衣、食、住、行是我们日常生活的四项基本需求。在《弟子规》1080字113件事情中，“谨”单独就占了24则，可见其重要性，这个部分严格要求孩子从小要养成谨慎小心、规矩低调、严谨的生活习惯。而养成了如《弟子规》这样严谨的生活态度，对于上述“问题学生”来说究竟有什么行为上的改善作用，而这些中国古代的严格要求在现今的社会是否能管用等，皆是笔者所要考量及证实的。而笔者所注重的生活教育，则包括了生活习惯“谨而信”及学习态度“余力学文”（12则）三大方面。简言之，上学求知识及学习做人的道理皆是学生的天职。

“谨”即是对生活态度的具体要求，教导我们在举手投足之间，甚至在一言一行之中，尽力做好每个细节，这些都是自我管理的秘诀。以下，笔者将详论此部分。

“朝起早，夜眠迟；老易至，惜此时”：是教导孩子要爱惜光阴，即养成早睡早起以及有规律地安排每日作息。

“晨必盥，兼漱口；便溺回，辄净手”：要求孩子培养良好的卫生习惯，早上起床后，务必把脸洗干净、刷牙，并自觉性地照顾口腔卫生。如厕后也务必要把双手清洗干净。

“冠必正，纽必结；袜与履，俱紧切”：严格要求衣冠整齐的基本标准及良好的着装习惯。帽子必须要戴得端正，衣服纽扣要扣好，袜子要穿得平整，鞋带应当绑紧。

“置冠服，有定位；勿乱顿，致污秽”：教育孩子讲卫生、爱干净。学习整理自己的物品，归置衣服要讲规矩，使环境整洁。

“衣贵洁，不贵华；上循分，下称家”：教导孩子如何选择合适的衣物，穿衣服不讲求华丽，而是要整洁，还要和自己的身份与家庭情况相称。“下称家”，古时候是有等级制度的，比如当官及有功名的人才能穿丝绸衣服。

《弟子规》除了关注以上爱惜时间、良好的卫生习惯、穿衣应该注意的细节外，最关心乃是孩子的饮食习惯。孩子吃饭时应该遵守的规矩，更是不容忽略。“对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。”强调日常饮食要注意营养均衡，不要挑食及偏食，三餐常吃八分饱，避免过量。还有食不语，这都是吃饭时的规矩。笔者的学校有很多孩子浪费食物，如果从小不学习《弟子规》的教诲，养成良好的生活习惯，将来孩子的整体形象将大受影响。

“年方少，勿饮酒；饮酒醉，最为丑”：青少年未成年不可以喝酒，应注重形象。

除了让我们养成言行慎重的良好习惯，《弟子规》对行走和站立也列出了具体以及明确的标准。

“步从容，立端正；揖深圆，拜恭敬”：要求孩子坐有坐相，站有站相，走路时要非常从容；站立时端正；作揖时，⁵腰要弯成一个大圆形，叩拜时的姿势以及态度要恭敬。

“勿践阼，勿跛倚；勿箕踞，勿摇髀”：要求孩子进入大门时，脚不要踩踏在门槛上，站立时身体不可以倾斜，坐立时不要伸出双腿，更不能抖腿。

“缓揭帘，勿有声；宽转弯，勿触棱”：要求孩子进入房间时，不论揭帘子或开门，动作要轻缓。每当走到转角处时，应当小心慢行以防碰撞墙角。

“执虚器，如执盈；入虚室，如有人”：教导孩子拿空器时，要小心以免打破器皿。进入空房时，也要像有人在房内一样小心谨慎。

《弟子规》在“谨”部分还警惕孩子一些必须特别关注的琐碎小事，若忽略了，将导致不堪设想的后果。

“事勿忙，忙多错；勿畏难，勿轻略”：教导孩子做事不要急急忙忙，慌张容易出差错而欲速不达。做事或者学习，都要有不畏困难的心态。

“斗闹场，绝勿近；邪僻事，绝勿问”：教导孩子勿进入那些容易发生争吵打斗的不良场；邪好不好的事情，不要好奇地去追问。

“将入门，问孰存；将上堂，声必扬”：教导孩子凡是进入房间或办公室时，都必须先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前，应先提高声音。

⁵ 作揖和谦让是古代宾主相见的礼节。

“人问谁，对以名；吾与我，不分明”：若屋里的人想知道我们是谁，应该回答名字让人分辨自己的身份。

“用人物，须明求；倘不问，即为偷”：则教导孩子要借用别人的物品，务必要先征求对方的同意，而擅自取用就是偷窃的不正当行为。

“借人物，及时还；后有急，借不难”：教育孩子借来的物品要爱惜。借用他人的物品要及时归还，以后再借用就不困难了。

《弟子规》“信”要求我们说话以诚信为先，不欺骗、不胡言、不夸大、不散播谣言、不说脏话、不攀比。凡事要量力而行，无法兑现的事不随意承诺。此外，说话还是一门艺术，说话时音量宜清晰适中，只有谈吐得体、举止优雅的人，才会受到尊重和认可。“信”的部分也是笔者所要证实的。

“凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉”：教导孩子要信口开河，说话一定要以诚信为先，一旦答应别人的事情，务必要信守承诺和尽力去把事情完成。千万不要盲目或轻易答应别人自己能力范围内无法完成的事项。对于花言巧语或欺诈的话语，更应该避而远之。

“话说多，不如少；惟其是，勿佞巧”：教育孩子说话要恰到好处，说话内容要实事求是；千万不可以铺张修饰、内容空泛或说虚伪动听的言语。

“奸巧语，秽污词；市井气，切戒之”：教育孩子奸诈取巧、淫词秽语以及粗俗的言语，都应该避开，不要去沾染。

“见未真，勿轻言；知未的，勿轻传”：教育孩子凡事在没有看到真相之前，勿轻易发表看法或意见；对某件事物不完全彻底清楚之前，不要任意传播谣言，以免引起不必要的误会。

“事非宜，勿轻诺；苟轻诺，进退错”：教育孩子不要轻易答应不合乎伦理道德的事；如果轻易许诺，会让自己陷入进退两难的情况。“凡道字，重且舒；勿急疾，勿模糊。”教育孩子说话时口齿要清晰，咬字力求准确，速度要适中。

“彼说长，此说短；不关己，莫闲管”：教育孩子遇到他人谈论是非，要以智慧判断是非的真伪，不要好管闲事或者轻易介入是非。孩子还不具备很好的分辨能力，家长要注意帮助孩子分析他所见所说。

“见人善，即思齐；纵去远，以渐挤。”：教育孩子看见别人身上的优点以及善行义举，要立刻向他人学习看齐；即使自己目前的能力相差很远，也要勇往直前，迎头赶上。

“见人恶，即内省；有则改，无加警”：教育孩子看到他人的短处或不良的行为举动，要反躬自问，反省自己是否也有犯同样的缺失。如果有，就要改正。反之，就用来勉励自己。

“唯德学，唯才艺；不如人，当自砺”：教育孩子要重视本身的品德修养、学问和才能技艺的培养。如果发觉到有不如人之处，就应当自我惕厉、奋发图强、迎头赶上。

“若衣服，若饮食；不如人，勿生戚”：外表穿着或是饮食方面无法媲美他人，不必忧虑自卑。不要总是夸奖别人的孩子，也要看到自己孩子的进步，适时给予鼓励。

“闻过怒，闻誉乐；损友来，益友却”：如果听见他人说自己的缺失就气恼，听见他人赞扬自己就得意，那么损友就会来亲近你。反之，真诚的良朋益友会逐渐远退。

“闻誉恐，闻过欣；直谅士，渐相亲”：若是听到别人的称赞，不但没有得意忘形，反而会自我反省，害怕自己做得不够，继续努力；当别人评论自己的缺失时，我们不气怒，并能坦然接受，这样真正有诚信的人，就会逐渐喜欢与我们接近了。

“无心非，名为错；有心非，名为恶”：教育孩子无心之过称为错，若是明知故犯，有意犯错便是罪恶。

“过能改，归于无；倘掩饰，增一辜”：知错能改，错误自然而然会减低，甚至消失；若是为了顾及面子，拒绝认错，还要找理由掩饰错失，就会把小错促成大错。教育孩子正确对待批评和表扬，告诉孩子每个人都会犯错，知错能改，善莫大焉。

《弟子规》的“泛爱众”部分要求我们对亲人及天地万物都能怀有一颗仁爱之心及正确的人生态度。自己有才华及能力，不要自私，看到别人的才能超越自己，不去贬低诋毁。对于别人的缺点和隐私，切忌去揭穿和张扬。教育孩子别人帮助过自己，自己也要帮助别人。抱怨应该短时，恩德永记心间。

《弟子规》的“亲仁”，教育孩子不要仗势欺人，应当以理服人。教育孩子多和爱学习、爱思考、爱劳动的小朋友在一起。以下“余力学文”是《弟子规》的最后一个部分，也是笔者所十分关注的。

“不力行，但学文；长浮华，成何人。但力行，不学文；任己见，昧理真。”

强调身体力行和学文的重要性，并告诫我们要真正学习到切实有用的知识，而不是依着自己的偏见去做事，最后导致真理被蒙蔽。

“读书法，有三到；心眼口，信皆要”：教育孩子读书做事都要专心。“方读此，勿慕彼；此未终，彼勿起”：给孩子讲“三天打鱼，两天晒网”的小故事，教育孩子做任何事三心二意都做不好的道理。研究学问，要专精才能深入。

“宽为限，紧用功；工夫到，滞塞通”：教导孩子制定读书计划可以宽松一些，而执行时要严格且加紧用功。长时间不断地积累经验及知识，原本的困顿疑惑就能迎刃而解。

“心有疑，随札记；就人问，求确义”：教导孩子求学时有疑问，应随时笔记，并不耻下问。

“房室清，墙壁净；几案洁，笔砚正”：教导孩子要保持书房内的干净，读书时，书桌上笔、墨、纸、砚四种书房常用文具都要放置整齐。

“墨磨偏，心不端；字不敬，心先病”：教导孩子写字不可心不在焉或浮躁不安，否则字体将会歪歪斜斜。

“列典籍，有定处；读看毕，还原处”：教导孩子把书籍以及课本分门别类，然后排列整齐，放在固定的地方，读诵后就放回原位。

“虽有急，卷束齐；有缺坏，就补之”：虽有急务要办，也得把书本收好才可离开，发现书本有缺损之处，要及时修补。

“非圣书，屏勿视；蔽聪明，坏心志”：不是传述圣贤言行的书籍及有损身心健康不良刊物，都必须远离，以免身心灵受到负面影响，智慧受到蒙蔽，心志遭受污染。

“勿自暴，勿自弃；圣与贤，可驯致”：教育孩子若遭遇困难或者挫折时，千万不要自暴自弃。反之，应当更加发奋图强。圣贤境界虽高，只要按部就班，是可以达成目标的。这些都是学生学习态度重要的一环，自然成了笔者研究探索的部分。

《弟子规》教育孩子读书的方法以及解决问题的对策，甚至对读书的环境、写字应有的态度、文房四宝的摆放等都列出了非常具体以及严格的要求。选择正确的书籍对孩子未来的成长过程起着举足轻重的作用。最后更要求孩子不要自暴自弃，相反的要永远向上及有发奋、实现自己理想的毅力与决心。从小要培养好习惯，读书和做人一样，要持之以恒。

以下问卷调查表（表一）没有调查以上全部的内容，即笔者没有把表一的“谨而信”、“余力学文”部分完全变换为“正面提问的问题”，其原因是笔者主要针对上述部分问题中学生常犯的错误，配合研究动机、研究问题与方法及研究目的而量身设计。此外，由于笔者引导问卷调查者在回答问卷时采取积极、严谨、正面的态度，故问卷题数不多，反之，也不宜过少。笔者认为“谨而信”、“余力学文”各十道，总数为三十道问题恰到好处。此外，笔者认为此三十道问题简洁明了、直观性强、能激发孩子向上向善。其中第一至第十道为“谨”、第十一至二十道为“信”，接着是“余力学文”部分，即第二十一至第三十道问题。以下表一是一项属于生活习惯与生活经验量表的调查表，是用来了解学生在日常生活中的表现，学生只要根据自己真实的生活习惯或状况，任选一项最适合的打勾即可，并于每周五呈交班主任，此调查为期三个月或十二周。调查表主要有问题及次数两大部分，如上所述，问题共三十道，而次数分为“总是如此（五次）”即每周五个上课天全部达标、接着是“经常如此 3-

4 次”，然后是“很少如此 1-2 次”，最后是“从不如此 0 次”。倘若学生在“很少如此”或“从不如此”打勾，那么就以“零”分计算。反之，学生在“总是如此”或“经常如此”打勾，则一个“√”一分，两个“√”两分，余此类推。

笔者通过以下《弟子规》力行表以进行首六周（一个月半）学生自评，之后的一个月半以学生互评及师长评的方式进行精密观察，以便达致更快速有效及事半功倍的改善作用。

第四节（表一）：生活习惯与生活经验量表

生活习惯与生活经验量表

班级：_____年_班

性别：男 女（在适当位置打勾√）

作答说明：各位同学，这只是一份调查表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中的状况，填写结果与成绩无关，只要您根据自己真实的状况勾选，答案没有对或错，请放心填答，您的答案会被保密。

请仔细阅读每一题，并在您认为符合自己情况的方格里打√

例如： 以一个星期为准（五天上课）

现行调查表

	问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1	我常常准时到校。（时间观念）					
2	我上课时常常精神抖擞。（正常作息）					
3	我常主动刷牙洗脸漱口。（卫生）					
4	如厕后，我常常把双手清洗干净。（卫生）					
5	我的衣着打扮常常和自己的身份相称，得体且简朴。（服装）					
6	我常常有均衡的饮食习惯。（饮食）					
7	我常常爱惜食物。（饮食）					
8	我走路时常常步伐从容稳重，站立时抬头挺胸。（走姿）					
9	我进入课室或办公室时，都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前，会提高声音。（礼节）					
10	借用别人的物品，我常常先征求别人的同意。（礼貌）					
11	我说话常常诚实谨慎，守信用及言行一致。					
12	我的言语及谈吐常常得体有分寸。					
13	我的言语及谈吐常常得体有分寸。					
14	我常常确认言语的真伪后，才去相信及听取。					
15	对于自己无法办到的事，我懂得婉转地拒绝别人的要求。					
16	我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。					
17	我羡慕别人的能力比自己强，常常自我勉励奋发。					
18	对于肯告诉自己过失的人，我常心怀感激。					
19	我常常忏悔自己所犯的过错，并能及时改正过来。					
20	答应他人的事情，我常常遵守承诺。					
21	我有今日事，今日毕的好习惯。					
22	我上课时认真听讲，常不耻下问及做笔记。					
23	我常保持课室及书房的整洁清洁。					
24	我常书放正，人坐正，并留意字体的整洁工整。					
25	我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。					
26	当我遇到困难的问题或题目时，会自己想办法解决。					
27	我读书及做事时会自己设定目标，并严格按照计划执行。					
28	我读书时常常眼睛在看，口在读，心有专注在课业上。					
29	我爱惜书本，常把书包好，并照顾课本的清洁及用书签做记号。					
30	我常把书籍课本分类，排列整齐，放在固定的位置，读诵完毕归还原处。					

终于填答完毕了，感谢您的合作！

第三章: 现行学生的“问题”状况调查

第一节 证据的寻找法

首先, 笔者先厘清班级问题学生的行为偏差, 即对照《弟子规》“谨而信”、“余力学文”部分内容对改善学生这两方面的不良习惯及态度, 换成可被观察的《弟子规》每日生活力行表(见表一)。笔者采用第二章第三节提及的表一, 并与学校及家长全面配合。笔者以《弟子规》每日生活力行表为衡量, 要求学生每日根据实际情况填写力行表, 即在方格口中打(√), 每周五个上课天交班主任观察。若学生尚无法在生活习惯改善时程内纠正恶习, 笔者进行个别辅导及班级的团体辅导。笔者也通过学生功课备忘册、家访、电话联络等方式与学生家长紧密联系、与家长分享《弟子规》中的精髓, 指示家长高尚的人格、良好的言行可做好孩子的楷模, 并请学生家长向笔者反馈孩子在家学习《弟子规》的每周进展情况。各类习惯(起居作息、待人接物、学习态度、日常饮食注意营养均衡等)改善时程不一, 最快为期1个月(多指基本的每日起居作息及礼貌), 而最慢长达三个月不等(多指学习态度)。若学生能在限定的时程内修正行为, 笔者将给予表扬。对于许多儿童来说, 持续的行为奖励能够帮助他们进一步纠正不好的行为与维持进步。笔者也会额外的关心与注意, 奖励努力改善言行的学生。

笔者在此研究期间, 将以领导人、观察者、引导者兼辅导员的身份实际参与班级活动, 并以观察记录方式详实纪录其发展的过程。接着透过程资料分析, 探讨《弟子规》每日生活力行表的实际作用。同时, 笔者也将把所得经验, 做成过程

纪录以供笔者往后的参考及改进。

综上所述，本研究中所使用的研究方法，大致以以下三种为准：

（一）密集观察调查法：笔者进入研究情境，观察学生在日常活动中表现的情况，运用观察所搜集的资料，用来描述学生实践《弟子规》每日生活力行表的情形。而有关观察的人、时间、地方，观察重点详述如下：

1. 观察者与被观察者：由于笔者与研究对象已有两年的互动和彼此的了解，而且基于导师职务和学生生活关系密切，研究自然可以融入日常班级生活中进行，不会对研究对象产生额外负担。
2. 观察时间与地点：以每日学生在班级生活和深度汇谈活动为主。由于笔者本身是研究对象的导师，平日互动频繁，因此，产生“观察者效应”机运不大。
3. 观察记录：研究对象的平日班级生活观察记录，笔者以撰写每日研究日记及深度汇谈活动的方式进行观察记录。

（二）文件分析法：文件资料包括学生个人资料、学生日记、《弟子规》每日生活力行表及学生成绩单等，以帮助笔者了解学生班级学习生活，交叉验证观察的印象。每周的《弟子规》生活力行表交予家长进一步了解《弟子规》的内容和报告孩子学习《弟子规》的进展，并给予评量，希望能达到亲师合作的目标。孩子每周的力行表都必须连同家长联络簿一起呈交，以方便老师对学生在一周内的表现给予回馈，并和家长进行意见交流。在活动期间内，若有重要的事项，也可透过家长联络簿告知家长。

(三) 数据分析法

假设《弟子规》〈每日生活力行表〉对改善问题学生在“谨而信”、“余力学文”的态度起有效作用，那么其效果是全部有效或是部分有效。问题学生的生活习惯与学习态度的改善需时多久，亦是另一项研究重点，如“研究问题”所述。资料分析不是纯粹机械式的纪录资料，而是笔者必须同时进行资料剖析和解释资料，并且立即解读资料是否相互矛盾，是否有必要搜集更多的相关资料。笔者在进行现场观察、搜集资料的过程中，便持续的评估每一次的现场观察记录及其他相关文件，并反复从这些资料中追寻研究对象所呈现的改变，并逐步确定研究的焦点和范围。此方法长达三个月，分十二周进行问卷作答。每周天数为五天，即星期一至五。然后总结数据后，应用图表及三色条形图显示研究对象每周在“谨”（红）、“信”（黄）及“余力学文”（蓝）三大观察范围的进展及改善时程。

笔者在内文以简洁有力的论述方式显示第一周以及第十二周的状况调查。

第二节：以表显示第一周的状况调查

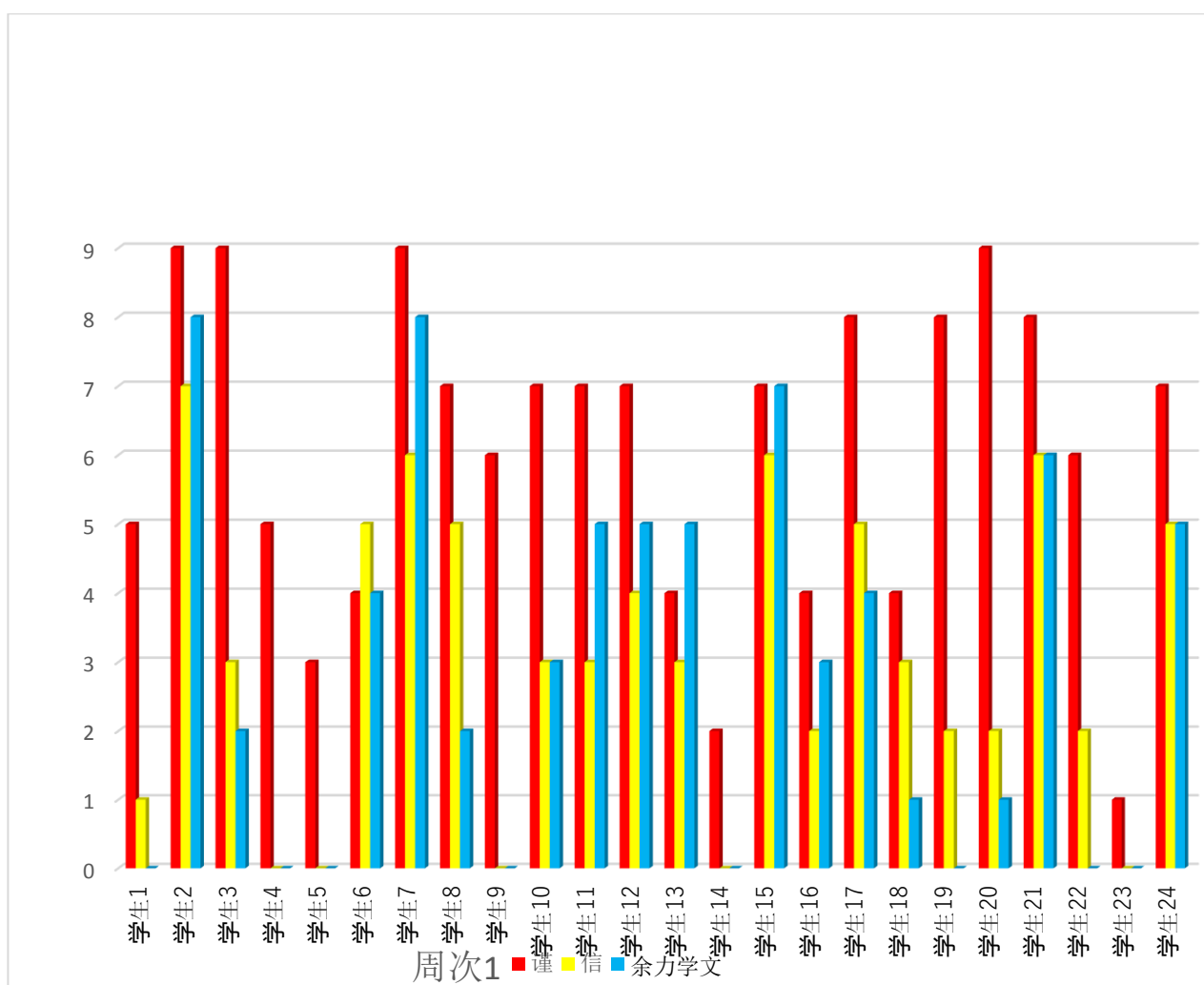
	学生1	学生2	学生3	学生4	学生5	学生6	学生7	学生8	学生9	学生10	学生11	学生12	学生13	学生14	学生15	学生16	学生17	学生18	学生19	学生20	学生21	学生22	学生23	学生24
谨	5	9	9	5	3	4	9	7	5	7	7	7	4	2	7	4	8	4	8	9	8	6	1	7
信	1	7	3	0	0	5	6	5	0	3	3	4	3	0	6	2	5	3	2	2	6	2	0	5
余力学文	0	8	2	0	0	4	8	2	0	3	5	5	5	0	7	3	4	1	0	1	6	0	0	5

表二

此表为现行调查表，全班学生人数有 24 人，其中学生 1，得分为“谨”5 分，表示在“谨”十道问题中做到了五项，“信”得分为 1，表示十项做到了仅仅一项，十道“余力学文”则全军覆没。其他学生与此类推。全体 24 位学生在第一周的表现为“谨”共 145，“信”共计 73，“余力学文”的总数则是 69。显而易见的是学生在“谨”部分掌握得最好或实践最多项。“信”部分中等，“余力学文”表现则差强人意。

第三节：以条形图显示第一周的状况调查（图一）

现行表



第四节 学生现行问题状况分析

学生在“谨”部分面对的问题不大，只要笔者每天给予适度的温馨提醒及灌输早睡早起守时等时间观念、讲究身体卫生的重要性、正确的走姿、良好的饮食培养及落实基本礼仪即可。“信”方面，笔者与学生一起立班规已达双赢共识，营造良好和谐班级氛围，师生发挥友爱相助，情同兄弟姐妹的合作精神，做到了“兄友弟恭，言忍忿泯”。至于“余力学文”方面，此有赖于笔者连同全体科任老师给予引导、时时督促、协助学生制定大小目标及给予表扬赞许。此外，教师们进行活泼教学，令学生们对学习产生兴趣。

此外，笔者发现一些学生在作答问卷时态度马虎及敷衍塞责，有者作答问卷时犹豫不决，像是在顾虑什么似的。笔者于是及时给与引导，要求学生念《弟子规好孩子》誓词以便时时鞭策及提醒自己。

《弟子规好孩子》誓词

我_____，来自_____班，愿意接受师长的指导并且和同学们一起学习以及落实《弟子规》，成为一个受人欢迎的好孩子。

签名：_____

第四章 调查结果与其分析

经过现行及三个月后的密集观察，笔者不难发现力行表中的数项问题是较难落实，需时较久。以下是因果关系。

第一节 “谨” “信” “余力学文” 部分问题：因果关系的探讨

一) “谨” 问题因果关系的探讨

在饮食方面，“我常常有均衡的饮食习惯”难以达标或，即我常常挑食、偏食及有不良的饮食习惯难以彻底改善（生活习惯与生活经验量表：第六道问题）的原因是：

1. 父母常常强迫我吃某类或某些不喜欢的食物，它们有些有异味或有苦味。
2. 我经常以一种现象或事物联想到某种食物，例如看见粪便或者农药浇在青菜上的情景而拒绝吃青菜。我也会常常想象或曾被鱼刺刺伤喉咙。
3. 我有暴饮暴食及爱吃速食面的不良习惯，父母也是如此。
4. 我常常把吃不完的菜肴倒进垃圾桶。
5. 我常常以对菜肴的喜爱程度决定进食份量的多寡。父母也会为迎合我的口味而准备食物。

二) “信” 问题因果关系的探讨

在言行方面，“我常常无法诚实谨慎，守信用及言行一致。”（生活习惯与生活经验量表：第十一道问题）的原因是：

1. 我常常未经慎重考虑或思考，就轻易答应别人的请求。师长教导学生落实“凡出言，信为先”。

2. 出于无奈因为恐惧被发现及被处罚。师长运用机会教育，教导学生 “无心非，名为错，有心非，名为恶” “能改归于无，倘掩饰增一辜。”
3. 虚荣心和好胜心作祟。师长给孩子传授明辨是非的能力。
4. 父母及身边的朋友也常不兑现承诺。“近朱者赤，近墨者黑。” 父母及、教师告诫孩子不要与不诚实的孩子为伍，以免染上说谎的劣习，所以要教会孩子如何选择“益友”以及其重要性。此外，父母也得说到做到。
5. 父母和老师对我缺乏信任，他们常怀疑我做坏事。父母与教师要多给予孩子肯定及鼓励，父母要抓住机会教育。父母从小让孩子学习做家务，让他们体验付出与劳作的辛苦进而学会感恩。
6. 父母对我无论是待人处事及学业成绩皆期望过高。我无法达标时，他们会在别人面前批评及数落我。对孩子的期望不宜过高，要学会分享父母的心情和期望。有关孩子的事情让孩子参加讨论等等。

三) “余力学文” 问题因果关系的探讨

在学习方面，“我上课时认真听讲，常不耻下问及专心做笔记”最难达标，原因是我常常无法专注或上课时无精打采，所以无法专心做笔记或写作业。（生活习惯与生活经验量表：第二十二道问题）的原因是：

1. 睡眠不足而过度疲劳，孩子若体会“身有伤 贻亲忧”，那么，他们的生活就会有规律。

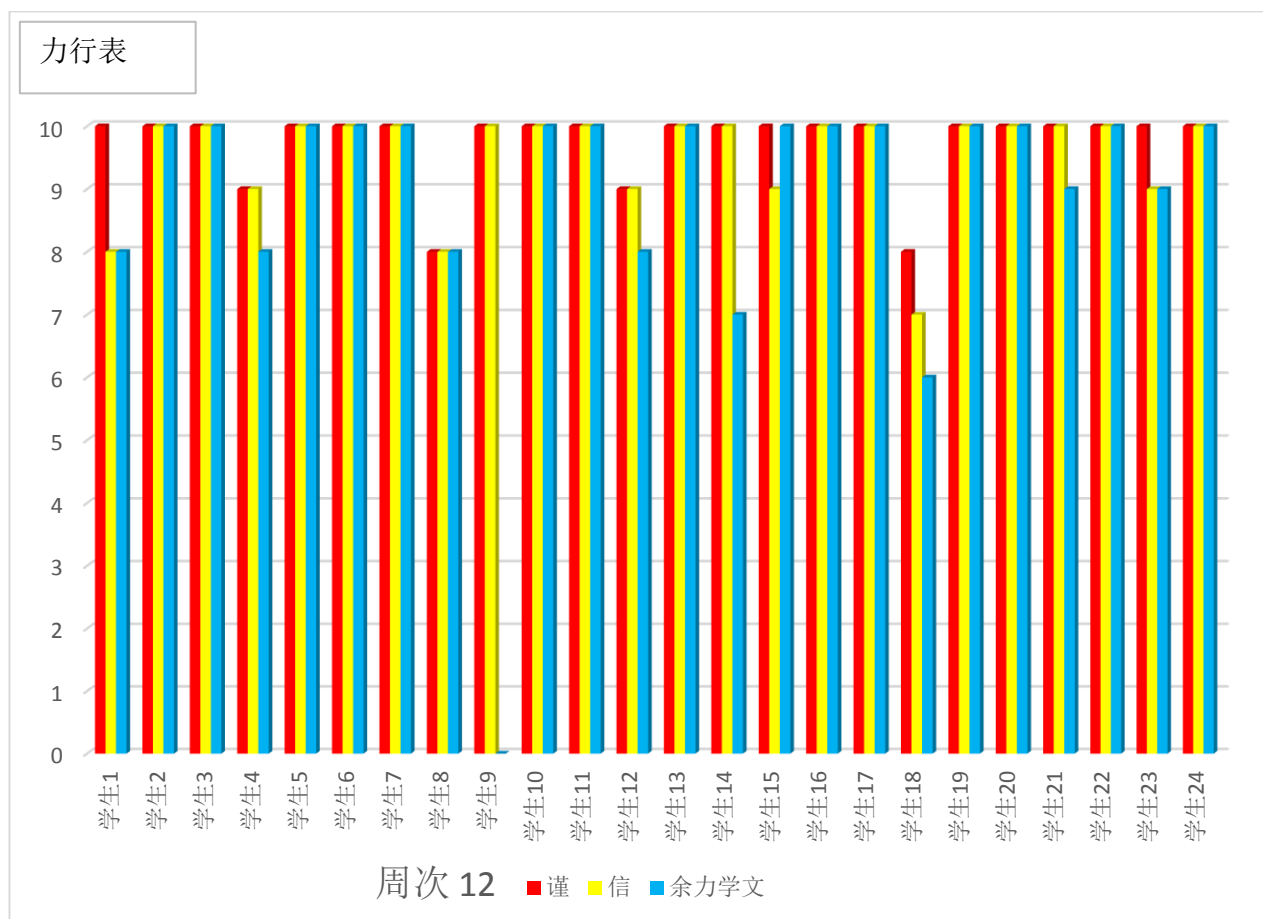
2. 没有良好的做笔记习惯/没做好课前的充分准备。
3. 忘记/没把书包整理好或者还没准备好上课的学习用具而害怕被老师发现。
4. 对教师讲的内容不感兴趣或老师讲解新的一课时没有听懂。老师的身教尤其重要，如上课时的安排要有规律，教师必须先跟学生复习上节课的内容重点，才开始讲解新的一课，最后再让学生做作业。老师对所讲的问题语速应该放缓，尤其是针对新课的内容，必须重复讲解以及反复练习。
5. 跟同学关系不融洽，担心下课时被同学欺负。孩子若体会“德有伤 貽亲羞”，那么，他们一定会努力学习以及有责任心。

第二节：以表显示第十二周（三个月）调查结果

	学生1	学生2	学生3	学生4	学生5	学生6	学生7	学生8	学生9	学生10	学生11	学生12	学生13	学生14	学生15	学生16	学生17	学生18	学生19	学生20	学生21	学生22	学生23	学生24
谨	10	10	10	9	7	9	10	9	10	10	10	9	10	9	10	10	10	8	10	10	10	10	7	10
信	8	10	10	9	7	10	10	9	10	10	10	10	8	10	10	10	10	7	10	10	10	10	6	10
余力 学文	8	10	10	9	6	7	10	8	10	10	10	9	10	7	10	10	10	6	10	10	9	10	5	10

表三

第三节：以条形图显现十二月调查结果（图二）



第四节《弟子规》教学成效与分析

笔者分析了上一章现行调查表与三个月后调查表及问卷的数据，《弟子规》的教学确实对巴生滨华一校的问题学生起了明显的教化作用，其影响相当深远，即从原本的“从不如此”、“很少如此”跃进至“经常如此”，只有少部分无法做到“总是如此”。于是，笔者便追根究底地找出其中三项学生最难达标的《弟子规》标准，即学习(余力学文)、饮食(谨)及讲信用(信)三方面加以剖析，并且进一步讨论因果关系及解决方法，这些皆是笔者透过学生日记交流及与班上学生共同讨论并获得共识的结果。

笔者的班级在落实弟子规以来，学生不仅养成了良好的生活、言语及学习习惯，更重要的是其教诲已在他们的心田中扎下了德行的根。此外，学生在课堂上的精神面貌有了显著的提升，这也使得笔者的班级管理变得更井然有序，教学也更轻松、更有效率。笔者之前研究的问题得到解答。问题学生在“谨”、“信”以及“余力学文”行为偏差^上有显著的改善，故笔者之前面对问题学生的困境及难题也大部分迎刃而解了。

学生在整体的课业、课外活动及学术表现皆获得师长们的好评，有者甚至被提名^为学校图书管理员或巡查员。笔者有信心来年班上一部分的学生有机会被编入普通班。

由于研究时程仅限三个月或十二周之久，故后续追踪可以持续验证《弟子规》的成效以及教化作用。

第五章 结论

小学生具有良好的道德修养、向上及向善的健康心理素质向来是小学阶段家庭教育和社会共同重视的课题。中国优秀传统文化，以《弟子规》为代表的儒家教化蕴含着极其丰富的青少年德行教育资源，因此开发以学习和实践《弟子规》为核心的德育是提升小学生德育实效的关键途径。经过三个月的班级紧密探索教学，笔者深有感触。《弟子规》不仅是文以载道，以文化人，更重要的是能有效地改善问题学生在生活习惯及学习态度上的不良习惯。学生通过不断口诵心想，确实能久熏成习，久习成性，气质进而得以逐步提升改善。

传统蒙学《弟子规》三字一句共 360 句，全文 1080 字的清简韵文，以《论语》中的弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文为纲。《弟子规》把一个人在日常生活中应该信守的道理和规范分为孝、悌、谨、信、爱众、亲仁、力行学文七个方面，用浅近平易的语言娓娓道出，简明押韵，且朗朗上口。它对良好日常生活和学习守则简易具体地说明。因此，纵然作于三百年前，但其中绝大部分内容至今仍适用。不过，也有一些不符合现代生活常识常理之处，若稍加选择修订，再经过说明并付诸实行，也无甚大碍。

《弟子规》是古人在孩子成长阶段施行教化的产物，《弟子规》作为儒学经典无论从文本本身、知识内容以及道德观上都有一定的熏陶作用。当今的小学生在行为习惯方面的种种问题：自理、自立能力差；没有爱心、自私自利等不良行为习惯比比皆是。而培养小学生自小养成良好的行为习惯，是保证他们将来健康发展、持续发展和终身发展的基础。笔者认为学习和实践《弟子规》有利于小学生良好的行为习惯的

养成。本论文采用了文献法、调查法、行动研究、生活习惯与生活经验衡量表，对《弟子规》尤其是“谨而信”及“余力学文”部分，与小学生行为习惯的养成关系进行了研究，通过反馈调查问卷的结果，分析了小学生行为习惯养成存在的问题及原因。此外，也提出了《弟子规》与小学生行为习惯有效结合的方法，阐明以学校教育为主导，家庭教育为关键，社会教育为辅佐的三大途径，并运用言传身教、榜样激励、跟踪评价等方式，以达到使学生养成良好行为习惯的效果。

“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。”此语便为传统蒙学之道定下了“谨而信”的基本论调。“谨”指言语慎重，不多言，“信”指言语诚实可信，不妄言。传统蒙学对蒙童“谨而信”说话之道的要求是对儒家“非礼勿言”规范的践行，以期蒙童日渐近仁，得以锻造成为圣贤的坯璞。

第一节《弟子规》对巴生滨华一校问题学生有明显的教化作用

《弟子规》教学在笔者的班级进行了三个月，它的确起了一定的教化作用，其教化是潜移默化的。就笔者所教导的后进班而言，效果尤其显著。笔者根据研究数据可知一个所以然，即《弟子规》的教诲的确能有效地教育感化现代的学生。它不是纸上谈兵，而是深刻有效。笔者也进一步验证了其有效时程，从而让笔者先前的困惑解答了。这亦加强了《弟子规》的学术研究，以及确认了《弟子规》的实际效用。

学生一旦日常起居生活取得改善与平衡，好习惯自然养成后，成绩就直线上升。根据数据可知，《弟子规》改善恶习的成效从一个月至三个月不等开始改善。其中“谨”部分，如刷牙、洗脸、整理房间等改善时程相对的短，改善时程为一个月。诚

信有礼则需时较长，约需时一至两个月，而改善学习态度则需时较久，约三个月或以上。彻底改善恶习则需时更久。

笔者就“谨而信”、“余力学文”部分析论，然后进入研究情境，仔细观察学生在日常生活中表现的情况。接着，搜集资料及数据以分析问题学生对〈《弟子规》生活力行表〉究竟实践了哪些，哪些是他们有听并有做或有听但没做的，其作用时程又需时多久。有些是简单易行的，故需时短（1个月）。这有赖于学生个人的善根、意愿，环境也可能造就他们的成就及改变，例如：“非圣书，屏勿视；蔽聪明，坏心志”（选择有教育性、有启发性的书籍、能提升道德品质的课外读物，不看污染心志的书刊和不看不良电视节目）。

随后，由于有些习惯与态度未能全部改善或者彻底改善。笔者于是就“谨而信”及“余力学文”部分，再度对学生问题未能改善作进一步的追根究底，以找出其因果关系，并要求学生做出正面积积极的“《弟子规》好孩子誓词”，结合学校家长，发挥合力的功能。

以下表三是十二周平均值，其计算法是：学生1在第一周得（0.20），即此学生在“谨”得5/10，“信”得1/10而在“余力学文”得0/10，亦等于总数6/30，得0.20。而笔者严谨的实行《弟子规》的教学，的确产生明显的改善恶习的成效，此费时一至三个月不等。听教的学生在短短的三个月内有明显的大跃进，例如：学生1从第一周的0.20的状况改善至0.87，学生2从第一周的0.80的表现进步至1.00或完全达标。学生3从原本第一周的0.47跃进至第十二周的1.00，余此类推。

在全班 24 位学生当中，其中有 14 人或相等于 58% 在“谨”、“信”以及“余力学文”三部分的表现皆 100% 达标，即得分 1.00。而达标八成或以上者则高达 21 人，占总人数的 88%。这些数据都足以证明研究对象的行为表现趋善。虽有些学生的恶习重覆，但笔者坚信只要配合正面积积极的身教、言教及境教，不断温馨提醒、身体力行和行为示范，久而久之，必定能修成正果。

表三 十二周总平均

平均值/ 周	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周	第 5 周	第 6 周	第 7 周	第 8 周	第 9 周	第 10 周	第 11 周	第 12 周
学生 1	0.20	0.27	0.30	0.33	0.37	0.40	0.47	0.63	0.77	0.77	0.77	0.87
学生 2	0.80	0.83	0.93	0.97	1.00	1.00	0.97	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
学生 3	0.47	0.60	0.63	0.70	0.87	0.90	0.93	0.97	0.97	0.97	0.97	1.00
学生 4	0.17	0.20	0.27	0.23	0.37	0.53	0.73	0.77	0.83	0.83	0.90	0.90
学生 5	0.10	0.23	0.27	0.33	0.47	0.47	0.60	0.50	0.57	0.60	0.70	0.67
学生 6	0.43	0.43	0.43	0.57	0.67	0.70	0.83	0.83	0.83	0.87	0.87	0.87
学生 7	0.77	0.80	0.83	0.73	0.83	1.00	0.93	0.97	0.97	0.97	1.00	1.00
学生 8	0.47	0.53	0.60	0.67	0.83	0.90	0.83	0.77	0.83	0.80	0.80	0.87
学生 9	0.17	0.23	0.57	0.63	0.87	0.83	0.80	0.83	0.87	0.90	0.93	1.00
学生 10	0.43	0.43	0.53	0.77	0.77	0.80	0.77	0.87	0.90	0.97	0.97	1.00
学生 11	0.50	0.77	0.77	0.83	0.83	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
学生 12	0.53	0.73	0.70	0.90	0.90	1.00	0.92	0.90	0.93	0.93	0.87	0.93
学生 13	0.40	0.43	0.50	0.53	0.53	0.60	0.77	0.80	0.80	0.90	0.90	1.00
学生 14	0.07	0.17	0.20	0.23	0.23	0.27	0.57	0.63	0.67	0.80	0.77	0.80
学生 15	0.67	0.73	0.70	0.77	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
学生 16	0.30	0.43	0.57	0.57	0.60	0.67	0.80	0.83	0.87	0.87	0.93	1.00
学生 17	0.57	0.63	0.70	0.87	0.80	0.97	0.87	0.87	0.90	0.90	0.93	1.00
学生 18	0.27	0.33	0.33	0.40	0.43	0.37	0.70	0.77	0.70	0.67	0.67	0.70
学生 19	0.33	0.37	0.57	0.83	0.87	0.97	0.97	0.93	0.93	1.00	0.97	1.00
学生 20	0.40	0.60	0.63	0.60	0.67	0.67	0.90	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
学生 21	0.67	0.67	0.73	0.83	0.87	0.90	0.90	0.90	0.93	0.93	0.93	0.97
学生 22	0.27	0.37	0.37	0.53	0.53	0.63	0.83	0.87	0.87	0.93	0.93	1.00
学生 23	0.03	0.07	0.07	0.10	0.13	0.20	0.43	0.53	0.57	0.63	0.43	0.60
学生 24	0.57	0.57	0.63	0.63	0.63	0.73	0.73	0.87	0.90	0.90	0.93	1.00

第二节 本研究的意义

从前文笔者的推行中，可证《弟子规》的教育可行，然它必须配合身教、言教与境教方能成功。在教学过程中，笔者透过细密的观察及家长的交流，掌握学生每个阶段的主要问题，针对问题对症下药，请来闵损、大禹、蔡顺、孟宗等古圣先贤助阵，通过古人种种发自内心的孝行实践及运用相应的教育性故事、实例等材料，启发、引导学生认识自身的短处和缺点，激发他们积极向好榜样学习的信念和潜在动力。

笔者也借着身为人师这得天独厚的学习机缘，常常沉浸在教学相长的喜悦中，深感《礼记·学记》曰：“虽有佳肴，弗食不知其旨也；虽有至道，弗学不知其善也。是故学然后知不足，教然后知困。知不足。然后能自反也。知困，然后能自强也，故曰：“教学相长也。”〈兑命〉曰：“学学半。”其此之谓乎！（《十三经注疏》整理委员会，2000：1226）的道理。通过《弟子规》的学习，笔者的内心也随之变得更为宽大，更能处处为身边的人着想，常常以“行有不得，反求诸己”要求自己，生活也越来越幸福了。教书初期的那股初衷及育人的使命感再次燃起了熊熊烈火。

第三节 研究的不足与未来可开拓者

一) 就研究目标而言。笔者只以本身所教授的 24 位四年级后进生进行密集观察。

《弟子规》的教诲的确对他们的学习态度及生活习惯有明显的改善及内化作用。

至于《弟子规》在心中都酝酿成熟的优秀生，笔者发现他们的得失心很重，常

常患得患失。若别人的成绩比自己好，嫉妒心就油然而生。而自己成绩好就会起傲慢之心。此外，笔者也觉察到部分优秀生不会自动自发帮助别人，他们很少把所学所懂的道德价值真正落实在生活中。《弟子规》和生活环环相扣，学生必须学会成为一个耳聪目明，时时看到别人的需要而懂得付出的孩子。故未来研究者也应当涉及普通班的学生与优秀生。

- 二) 就研究时程而言，可延长教学周数以进行后续追踪，尤其是针对那些在三个月后尚未改善的生活及学习态度或未能 100%达标的学生行为表现进行深究以及剖析。
- 三) 就研究范围而言，可从笔者所锁定的“谨”、“信”以及“余力学文”三方面扩大到更全面、更完整的七大方面进行深究，即“孝”、“悌”、“谨”、“信”、“泛爱众”、“亲仁”、“余力学文”。

参考书目:

- 蔡礼旭（2008a），《弟子规幸福和谐的人生钥匙——弟子规学习心得》，八打灵:Gloverin。
- 蔡礼旭（2008b），《幸福美满的人生》，吉隆坡:马来西亚全国校长职工会。
- 蔡礼旭（2008c），《幸福美满的人生——人生智慧处世宝典》，八打灵:Gloverin。
- 蔡礼旭（2007），《细讲弟子规——幸福人生讲座》，北京:华艺出版社。
- 蔡礼旭（2004），〈挽救劫难的妙方落实弟子规〉，新加坡:马来西亚净空学会。
- 陈宗麟（2008），〈落实《弟子规》是提升学生德行的至要途径〉，青海民族学院:语文学刊，2008年第22期，页5-6。
- 国学小书院(2003)，《三字经 增广贤文 弟子规 论语 宋词唐诗 百家姓 千字文》，北京:中国人口出版社。
- 黄弈琳（1996），《童蒙教育中德育思想之当代启示》，未出版硕士论文，国立彰化师范大学，彰化。
- 净空(2005)，《学为人师行为示范：谈因果与布施》，北京:华藏丛书。
- 净空(2008)，《种善因得善果》，台北:福峰图书光碟。
- 净空(2008)，〈2008 马来西亚弟子规传统文化学习营〉，马来西亚万宜国民大学:2008年11月24日。
- 李建阁等（2006），《魏书生教育管理思想理论与实践》，上海:华东师范大学出版社。
- 李俊元（2009），〈述孝〉，河北 石家庄:河北师范大学，2009年3月第1期，页9-10。
- 庐江文化教育中心(2008)，《儿童经典教师讲习手册》，八打灵: Gloverin。
- 马来西亚净宗学会(2008)，《儿童读经教育系列——论语》，台北:负峰图书光碟。
- 马来西亚全国校长职工会，《弟子规易解》，吉隆坡: 马来西亚全国校长职工会。
- 钱文忠(2010)，《钱文忠解读〈弟子规〉》，北京:中国青年出版社。

《十三经注疏》整理委员会（2000），《十三经注疏·礼记正义》，北京：北京大学出版社。

《十三经注疏》整理委员会（1999），《十三经注疏·论语注疏》，北京：北京大学出版社。

石晓妍，汪宗言（2010），〈利用《弟子规》进行有效的品行教育〉，《现代中小学教育》，2010年12期，页7-8。

苏月芹（2010），〈我班的《弟子规》教学尝试〉，《山东教育》，2010年26期，页18-20。

肖陈颖（2007），《爱心伴孩子成长》，吉隆坡：马来西亚全国校长职工会。

徐梓，王雪梅（1991），《蒙学便读》，山西：山西教育出版社。

王琦（2009），2009年唐山滦南全国企业家及各界人士分享交流论坛，〈怎样用《弟子规》教育好学校的孩子〉，2009年7月21至24日。

赵红卫（2008），〈论《弟子规》的德育思想及其当代价值〉，山东：潍坊学院，2008年第20期，页15-16。

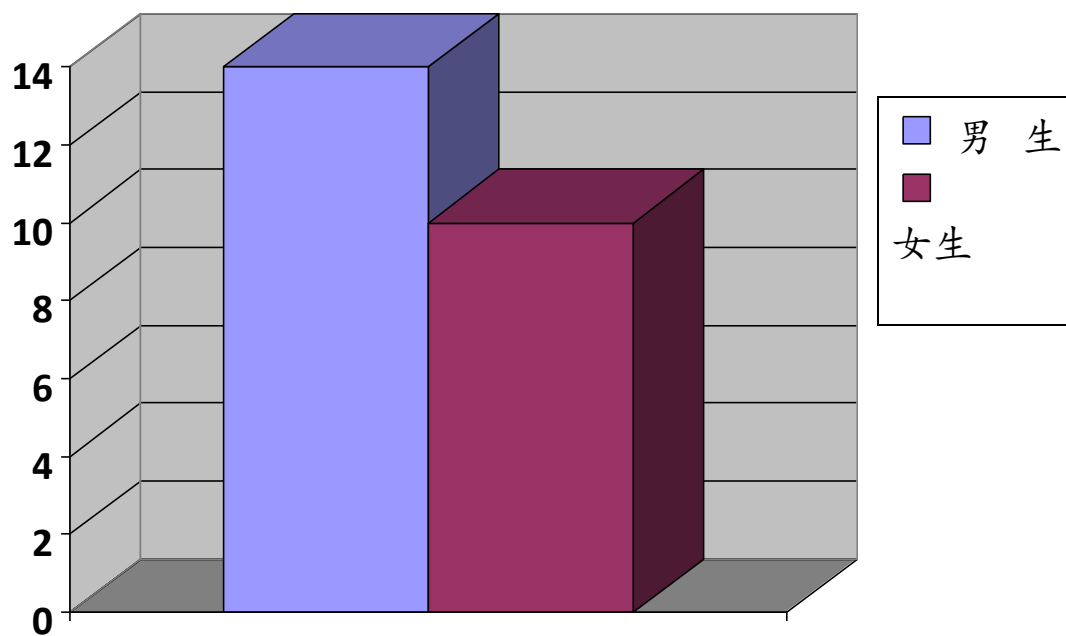
甄中科（2003），《问题儿童的教育》，新山：彩虹出版有限公司。

郑秀芬（2010），〈《弟子规》中的儒家文化传统及现代价值〉，广州：文化广场，2010年第14期，页124-125。

郑育玲（2015），〈实施《弟子规》教学对国小四年级学童品德表现影响之行动研究〉，未出版硕士论文，国立台中教育大学，台中。

钟茂森，〈为什么孩子要学《弟子规》〉，http://www.dizigui.cn/fx_zbs_101206.asp，2011年2月15日检阅。

附录一：



全班人数 (24人)

附录二

5 T N
(用)
学习习惯与习惯的养成表
日期: 2015.11.27 (在括号内画打勾)

亲爱的同学，这是一份自评表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中状态的，填写时与成绩无关，只希望你以自己真实的情况回答，答案没有对错之分，请安心填写，老师会妥善保管，请仔细填写每一题，并在你认为符合自己情况的方格内打勾。

行为习惯量表

题号	描述	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	较少如此 1-2次	从不如此 0次
1	我常作笔记整理。(1分)		✓			
2	我上课时常打各种小闹。(1分)				✓	
3	我常常向同学请教问题。(1分)			✓		
4	我回家，就立刻写作业。(1分)		✓			
5	我在学习上常遇到困难，会寻求帮助。(1分)				✓	
6	我常与同学交流学习心得。(1分)			✓		
7	我常与同学交流。(1分)				✓	
8	我能按时完成作业，独立完成作业。(1分)			✓		
9	我进入课堂会认真听讲，若有听不懂的地方会举手提问，进入课堂，会提高声音。(1分)				✓	
10	我能与人友好相处，我常常先请示别人的意见。(1分)				✓	
11	我常与同学交流学习心得，常与同学交流。(1分)				✓	
12	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
13	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
14	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
15	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
16	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
17	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
18	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)			✓		
19	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
20	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
21	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
22	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
23	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)			✓		
24	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)			✓		
25	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
26	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
27	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
28	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
29	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)				✓	
30	我能与同学友好相处，常与同学交流。(1分)			✓		

黃斯勇

第2周

生活習慣與情緒觀察表

姓名: 國華 王文 (在空白處寫上名字)

注意事項:

本表可樂, 這只是一份調查表, 而不是一份考試, 是用了來了解你在日常生活中的表現, 無論結果與成敗無關, 只要根據自己真實的狀態回答, 於填寫表格或作, 請放心填寫, 你的答案會被保密, 沒有任何批評一語, 並請認以為然自己清沈的方格每打✓

執行觀察表

問題	次數	總是如此 5次	經常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如是 0次
1 我常常感到興趣。(對同課表)		✓			
2 我上學日常常精神抖擻。(對同課表)			✓		
3 我常常感到精神疲倦。(課後)				✓	
4 放學後, 我常感到疲憊不堪。(課後)		✓			
5 我常感到對同學或自己的身份和地位感到不滿。(課後)				✓	
6 我常常感到對我的狀況不滿意。(課後)			✓		
7 我常常感到寂寞。(課後)			✓		
8 我上學時常感到被人欺騙, 被利用或受欺騙。(課後)		✓			
9 我進入課室時向同學問好, 請同學們向自己問好並問是否有人, 進入之後, 會發出聲音。(課後)			✓		
10 覺得別人的說話, 常常與我不來別人的意思。(課後)				✓	
11 我常感到對我的情緒, 不自在及感到不安。				✓	
12 我的右邊或左邊的手常常不自在。					✓
13 我常常感到別人的優點, 也常感到自己的缺點。					✓
14 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
15 對於自己無法做到的事, 我常感到難過和感到失望。					✓
16 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
17 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
18 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
19 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。				✓	
20 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
21 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
22 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
23 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。				✓	
24 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
25 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。				✓	
26 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。			✓		
27 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
28 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。					✓
29 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。				✓	
30 我常常感到對同學的說話, 不感興趣及不滿意。				✓	

3 3 9 13

第2周

行为习惯

生活习惯与生活经验量表

班级: 5N 年 012 班 5N 第 3 周

性别: 男 女 (在适当位置打勾✓)

作答说明:

各位同学, 这只是一份调查表, 而不是考试, 是用来了解你在日常生活中的状况, 填写结果与成绩无关, 只要您根据自己真实的状况勾选, 答案没有对或错, 请放心填写, 您的答案会被保密。请仔细阅读每一题, 并在您认为符合自己情况的方格里打✓

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)			✓	✓	
3 我常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)			✓		
4 如厕后, 我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称, 得体且简朴。(服装)				✓	
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)				✓	
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重, 站立时抬头挺胸。(走姿)			✓		
9 我进入课堂或办公室时, 都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前, 会提高声音。(礼节)		✓			
10 借用别人的物品, 我常常先征求别人的同意。(礼貌)				✓	
11 我说话常常诚实谨慎, 守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。					✓
13 我常常赞扬别人的优点, 包容别人的过错和缺点。					✓
14 我常常确认言语的真伪后, 才去相信及听取。			✓		
15 对于自己无法办到的事, 我懂得婉转地拒绝别人的要求。					✓
16 我讲话时常常把重点讲清楚, 口齿清晰及速度适中。					✓
17 我羡慕别人的能力比自己强, 常常自我激励奋发。					✓
18 对于肯告诉自己过失的人, 我常心怀感激。					✓
19 我常常忏悔自己所犯的过错, 并能及时改正过来。					✓
20 答应他人的事情, 我常常遵守承诺。					✓
21 我有今日事, 今日毕的好习惯。					✓
22 我上课时认真听讲, 常不耻下问及做笔记。				✓	
23 我常保持课室及书房的整洁清洁。				✓	
24 我常书放正, 人坐正, 并留意字体的整洁工整。				✓	
25 我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。			✓		
26 当我遇到困难的问题或题目时, 会自己想办法解决。				✓	
27 我读书及做事时会自己设定目标, 并严格按照计划执行。				✓	
28 我读书时常常眼睛在看, 口在读, 心有专注在课业上。			✓		
29 我爱惜书本, 常把书包好, 并照顾课本的清洁及用书签做记号。					✓
30 我常常把书籍课本分类, 排列整齐, 放在固定的位置, 读诵完毕归还原处。				✓	

3 6 11 10

生活习惯与生活经验量表

班级: 511 年 02 班 511 第 4 周

性别: 男 女 (在适当位置打勾√)

作答说明:

各位同学, 这只是一份调查表, 而不是考试, 是用来了解你在日常生活中的状况, 填写结果与成绩无关, 只要您根据自己真实的状况勾选, 答案没有对或错, 请放心填答, 您的答案会被保密。请仔细阅读每一题, 并在您认为符合自己情况的方格里打√

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)			✓		
3 我常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)				✓	
4 如厕后, 我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称, 得体且简朴。(服装)				✓	
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)			✓		
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重, 站立时抬头挺胸。(走姿)				✓	
9 我进入课堂或办公室时, 都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前, 会提高声音。(礼节)					✓
10 借用别人的物品, 我常常先征求别人的同意。(礼貌)			✓		
11 我说话常常诚实谨慎, 守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。					✓
13 我常常赞扬别人的优点, 包容别人的过错和缺点。			✓		
14 我常常确认言语的真伪后, 才去相信及听取。					✓
15 对于自己无法办到的事, 我懂得婉转地拒绝别人的要求。			✓		
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。					✓
17 我羡慕别人的能力比自己强, 常常自我激励奋发。					✓
18 对于肯告诉自己过失的人, 我常心怀感激。				✓	
19 我常常忏悔自己所犯的错误, 并能及时改正过来。			✓		
20 答应他人的事情, 我常常遵守承诺。					✓
21 我有今日事, 今日毕的好习惯。					✓
22 我上课时认真听讲, 常不耻下问及做笔记。					✓
23 我常保持课室及书房的整理清洁。				✓	
24 我常书放正, 人坐正, 并留意字体的整洁工整。					✓
25 我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。					✓
26 当我遇到困难的问题或题目时, 会自己想办法解决。			✓		
27 我读书及做事时会自己设定目标, 并严格按照计划执行。					✓
28 我读书时常常眼睛在看, 口在读, 心有专注在课业上。				✓	
29 我爱惜书本, 常把书包好, 并照顾课本的清洁及用书签做记号。					✓
30 我常常把书籍课本分类, 排列整齐, 放在固定的位置, 读诵完毕归还原处。					✓

2 8 7 13

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)			✓		
3 我常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)		✓	✓		
4 如厕后,我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称,得体且简朴。(服装)			✓		
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)					✓
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重,站立时抬头挺胸。(走姿)				✓	
9 我进入课堂或办公室时,都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前,会提高声音。(礼节)		✓	✓		
10 借用别人的物品,我常常先征求别人的同意。(礼貌)		✓			
11 我说话常常诚实谨慎,守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。				✓	
13 我常常赞扬别人的优点,包容别人的过错和缺点。				✓	
14 我常常确认言语的真伪后,才去相信及听取。					✓
15 对于自己无法办到的事,我懂得婉转地拒绝别人的要求。			✓		
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。					✓
17 我羡慕别人的能力比自己强,常常自我激励奋发。					✓
18 对于肯告诉自己过失的人,我常心怀感激。					✓
19 我常常忏悔自己所犯的错误,并能及时改正过来。					✓
20 答应他人的事情,我常常遵守承诺。					✓
21 我有今日事,今日毕的好习惯。					✓
22 我上课时认真听讲,常不耻下问及做笔记。				✓	
23 我常保持课室及书房的整理清洁。				✓	
24 我常书放正,人坐正,并留意字体的整洁工整。				✓	
25 我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。			✓		
26 当我遇到困难的问题或题目时,会自己想办法解决。				✓	
27 我读书及做事时会自己设定目标,并严格按照计划执行。					✓
28 我读书时常常眼睛在看,口在读,心有专注在课业上。			✓		
29 我爱惜书本,常把书包好,并照顾课本的清洁及用书签做记号。					✓
30 我常把书籍课本分类,排列整齐,放在固定的位置,读诵完毕归还原处。					✓

第 5 周

—— 黄斯豪 ① 第6周

生活习惯与生活态度量表

性别：男 年龄：（请填写实际年龄）

半份问卷：
 这份问卷，只是一份调查表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中状况的，调查结果仅供研究，只要你填写自己真实的状况就好，有错没有对错，请放心填写，你的答卷会被保密，请放心填写，并在你认为符合自己情况的地方打勾。

自行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我经常迟到早退。（迟到早退）		✓			
2 课上课时的内容都听懂。（听懂内容）			✓		
3 我常常动动手动动脚。（动动手）			✓		
4 上课时，我常常把双手插进裤兜。（插兜）		✓			
5 我的女同学对我非常友好。（友好）			✓		
6 我与同学相处得很愉快。（愉快）			✓		
7 我常常帮助别人。（帮助）			✓		
8 我通常向同学借钱买东西。（借钱）			✓		
9 我进入教室或办公室时，要先敲门。（敲门）				✓	
10 借到别人的东西，我常常先征求别人的同意。（同意）		✓			
11 我常因做错事而内疚。（内疚）				✓	
12 我的同学会经常找我帮忙。（帮忙）				✓	
13 我常常羡慕别人的东西。（羡慕）			✓		
14 我常常因小事而生气。（生气）					✓
15 别人对我提出要求时，我常常感到为难。（为难）					✓
16 我通常向同学借东西。（借东西）					✓
17 我常常向别人借钱。（借钱）					✓
18 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）					✓
19 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）				✓	
20 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）					✓
21 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）				✓	
22 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）				✓	
23 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）					✓
24 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）				✓	
25 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）				✓	
26 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）			✓		
27 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）					✓
28 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）					✓
29 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）			✓		
30 我常常向别人借钱买东西。（借钱买东西）					✓

3 9 8 10

第6周

黄其勇 (学生一) 第7周

生活习惯与生活经验量表

班级： 年 5N 班

性别： 男 女 (在适当位置打勾√)

作答说明：

各位同学，这只是一份调查表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中的状况，填写结果与成绩无关，只要您根据自己真实的状况勾选，答案没有对或错，请放心填答，您的答案会被保密。请仔细阅读每一题，并在您认为符合自己情况的方格里打√

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)			✓		
3 我常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)			✓		
4 如厕后，我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称，得体且简朴。(服装)			✓		
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)				✓	
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重，站立时抬头挺胸。(走姿)			✓		
9 我进入课室或办公室时，都先轻轻叩门并确定里面是否有人，进入之前，会提高声音。(礼节)				✓	
10 借用别人的物品，我常常先征求别人的同意。(礼貌)		✓			
11 我说话常常诚实谨慎，守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。			✓		
13 我常常赞扬别人的优点，包容别人的过错和缺点。			✓		
14 我常常确认言语的真伪后，才去相信及听取。				✓	
15 对于自己无法办到的事，我懂得婉转地拒绝别人的要求。				✓	
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。				✓	
17 我常常羡慕别人的能力比自己强，常常自我激励奋发。				✓	
18 对于肯告诉自己过失的人，我常心怀感激。			✓		
19 我常常忏悔自己所犯的过错，并能及时改正过来。				✓	
20 答应他人的事情，我常常遵守承诺。				✓	
21 我有今日事，今日毕的好习惯。			✓		
22 我上课时认真听讲，常不耻下问及做笔记。				✓	
23 我常常保持课室及书房的整洁清洁。			✓		
24 我常常书放正，人坐正，并留意字体的整洁工整。				✓	
25 我常常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。				✓	
26 当我遇到困难的问题或题目时，会自己想办法解决。				✓	
27 我读书及做事时会自己设定目标，并严格按照计划执行。				✓	
28 我读书时常常眼睛在看，口在读，心有专注在课业上。				✓	
29 我爱惜书本，常把书包好，并照顾课本的清洁及用书签做记号。			✓		
30 我常常把书籍课本分类，排列整齐，放在固定的位置，读诵完毕归还原处。				✓	

莫斯勇 (学生) 第8周

生活习惯与生活经验量表

班级： 年 班

性别： 男 女 （在适当位置打勾✓）

作答说明：

各位同学，这只是一份调查表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中的状况，填写结果与成绩无关，只要您根据自己真实的状况勾选，答案没有对或错，请放心填写，您的答案会被保密。请仔细阅读每一题，并在您认为符合自己情况的方格里打✓

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。（时间观念）		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。（正常作息）			✓		
3 我常主动刷牙洗脸漱口。（卫生）		✓			
4 如厕后，我常常把双手清洗干净。（卫生）		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称，得体且简朴。（服装）			✓		
6 我常常有均衡的饮食习惯。（饮食）				✓	
7 我常常爱惜食物。（饮食）			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重，站立时抬头挺胸。（走姿）			✓		
9 我进入课堂或办公室时，都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前，会提高声音。（礼节）			✓		
10 借用别人的物品，我常常先征求别人的同意。（礼貌）		✓			
11 我说话常常诚实谨慎，守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。			✓		
13 我常常赞扬别人的优点，包容别人的过错和缺点。			✓		
14 我常常确认言语的真伪后，才去相信及听取。			✓		
15 对于自己无法办到的事，我懂得婉转地拒绝别人的要求。				✓	
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。			✓		
17 我羡慕别人的能力比自己强，常常自我激励奋发。				✓	
18 对于肯告诉自己过失的人，我常心怀感激。			✓		
19 我常常忏悔自己所犯的错误，并能及时改正过来。				✓	
20 答应他人的事情，我常常遵守承诺。				✓	
21 我有今日事，今日毕的好习惯。			✓		
22 我上课时认真听讲，常不耻下问及做笔记。				✓	
23 我常保持课室及书房的整洁清洁。		✓			
24 我常书放正，人坐正，并留意字体的整洁工整。			✓		
25 我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。				✓	
26 当我遇到困难的问题或题目时，会自己想办法解决。				✓	
27 我读书及做事时会自己设定目标，并严格按照计划执行。				✓	
28 我读书时常常眼睛在看，口在读，心有专注在课业上。				✓	
29 我爱惜书本，常把书包好，并照顾课本的清洁及用书签做记号。			✓		
30 我常把书籍课本分类，排列整齐，放在固定的位置，读诵完毕归还原处。			✓		

黄斯勇 (学生) 第9周

生活习惯与生活经验量表

班级： 年 班

性别： 男 女 (在适当位置打勾✓)

作答说明：

各位同学，这只是一份调查表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中的状况，填写结果与成绩无关，只要您根据自己真实的状况勾选，答案没有对或错，请放心填答，您的答案会被保密。请仔细阅读每一题，并在您认为符合自己情况的方格里打✓

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)		✓			
3 我常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)		✓			
4 如厕后，我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称，得体且简朴。(服装)			✓		
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)				✓	
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重，站立时抬头挺胸。(走姿)			✓		
9 我进入课堂或办公室时，都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前，会提高声音。(礼节)		✓			
10 借用别人的物品，我常常先征求别人的同意。(礼貌)		✓			
11 我说话常常诚实谨慎，守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。			✓		
13 我常常赞扬别人的优点，包容别人的过错和缺点。			✓		
14 我常常确认言语的真伪后，才去相信及听取。			✓		
15 对于自己无法办到的事，我懂得婉转地拒绝别人的要求。			✓		
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。			✓		
17 我羡慕别人的能力比自己强，常常自我激励奋发。			✓		
18 对于肯告诉自己过失的人，我常心怀感激。			✓		
19 我常常忏悔自己所犯的错误，并能及时改正过来。				✓	
20 答应他人的事情，我常常遵守承诺。				✓	
21 我有今日事，今日毕的好习惯。			✓		
22 我上课时认真听讲，常不耻下问及做笔记。			✓		
23 我常保持课室及书房的整洁清洁。		✓			
24 我常书放正，人坐正，并留意字体的整洁工整。		✓			
25 我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。			✓		
26 当我遇到困难的问题或题目时，会自己想办法解决。				✓	
27 我读书及做事时会自己设定目标，并严格按照计划执行。				✓	
28 我读书时常常眼睛在看，口在读，心有专注在课业上。				✓	
29 我爱惜书本，常把书包好，并照顾课本的清洁及用书签做记号。		✓			
30 我常把书籍课本分类，排列整齐，放在固定的位置，读诵完毕归还原处。		✓			

莫斯勇 (学生) 第10周

生活习惯与生活经验量表

班级: 年 班

性别: 男 女 (在适当位置打勾✓)

作答说明:

各位同学, 这只是一份调查表, 而不是考试, 是用来了解你在日常生活中的状况, 填写结果与成绩无关, 只要您根据自己真实的状况勾选, 答案没有对或错, 请放心填答, 您的答案会被保密。请仔细阅读每一题, 并在您认为符合自己情况的方格里打✓

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)		✓			
3 我常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)		✓			
4 如厕后, 我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称, 得体且简朴。(服装)			✓		
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)				✓	
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重, 站立时抬头挺胸。(走姿)			✓		
9 我进入课堂或办公室时, 都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前, 会提高声音。(礼节)		✓			
10 借用别人的物品, 我常常先征求别人的同意。(礼貌)		✓			
11 我说话常常诚实谨慎, 守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。			✓		
13 我常常赞扬别人的优点, 包容别人的过错和缺点。		✓			
14 我常常确认言语的真伪后, 才去相信及听取。			✓		
15 对于自己无法办到的事, 我懂得婉转地拒绝别人的要求。			✓		
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。			✓		
17 我羡慕别人的能力比自己强, 常常自我激励奋发。			✓		
18 对于肯告诉自己过失的人, 我常心怀感激。			✓		
19 我常常忏悔自己所犯的过错, 并能及时改正过来。				✓	
20 答应他人的事情, 我常常遵守承诺。				✓	
21 我有今日事, 今日毕的好习惯。			✓		
22 我上课时认真听讲, 常不耻下问及做笔记。				✓	
23 我常保持课室及书房的整理清洁。		✓			
24 我常书放正, 人坐正, 并留意字体的整齐工整。		✓			
25 我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。			✓		
26 当我遇到困难的问题或题目时, 会自己想办法解决。			✓		
27 我读书及做事时会自己设定目标, 并严格按照计划执行。				✓	
28 我读书时常常眼睛在看, 口在读, 心有专注在课业上。				✓	
29 我爱借书本, 常把书包好, 并照顾课本的清洁及用书签做记号。		✓			
30 我常常把书籍课本分类, 排列整齐, 放在固定的位置, 读通完毕归还原处。		✓			

麦斯尔 (学生) 第11周

生活习惯与生活经验量表

班级： 年 班

性别： 男 女 (在适当位置打勾✓)

作答说明：

各位同学，这只是一份调查表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中的状况，填写结果与成绩无关，只要您根据自己真实的状况勾选，答案没有对或错，请放心填答，您的答案会被保密。请仔细阅读每一题，并在您认为符合自己情况的方格里打✓

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)		✓			
3 我常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)		✓			
4 如厕后，我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称，得体且简朴。(服装)			✓		
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)				✓	
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重，站立时抬头挺胸。(走姿)			✓		
9 我进入课堂或办公室时，都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前，会提高声音。(礼节)		✓			
10 借用别人的物品，我常常先征求别人的同意。(礼貌)		✓			
11 我说话常常诚实谨慎，守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。			✓		
13 我常常赞扬别人的优点，包容别人的过错和缺点。		✓			
14 我常常确认言语的真伪后，才去相信及听取。			✓		
15 对于自己无法办到的事，我懂得婉转地拒绝别人的要求。			✓		
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。			✓		
17 我羡慕别人的能力比自己强，常常自我激励奋发。			✓		
18 对于肯告诉自己过失的人，我常心怀感激。		✓			
19 我常常忏悔自己所犯的过错，并能及时改正过来。				✓	
20 答应他人的事情，我常常遵守承诺。				✓	
21 我有今日事，今日毕的好习惯。			✓		
22 我上课时认真听讲，常不耻下问及做笔记。				✓	
23 我常常保持课室及书房的整理清洁。		✓			
24 我常书放正，人坐正，并留意字体的整洁工整。		✓			
25 我常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。			✓		
26 当我遇到困难的问题或题目时，会自己想办法解决。			✓		
27 我读书及做事时会自己设定目标，并严格按照计划执行。				✓	
28 我读书时常常眼睛在看，口在读，心有专注在课业上。				✓	
29 我爱惜书本，常把书包好，并照顾课本的清洁及用书签做记号。		✓			
30 我常常把书籍课本分类，排列整齐，放在固定的位置，读诵完毕归还原处。		✓			

黄斯勇 (学生) 12岁

生活习惯与生活经验量表

班级： 年 班

性别： 男 女 (在适当位置打勾✓)

作答说明：

各位同学，这只是一份调查表，而不是考试，是用来了解你在日常生活中的状况，填写结果与成绩无关，只要您根据自己真实的状况勾选，答案没有对或错，请放心填写，您的答案会被保密。请仔细阅读每一题，并在您认为符合自己情况的方格里打✓

现行调查表

问题	次数	总是如此 5次	经常如此 3-4次	很少如此 1-2次	从不如此 0次
1 我常常准时到校。(时间观念)		✓			
2 我上课时常常精神抖擞。(正常作息)		✓			
3 我常常主动刷牙洗脸漱口。(卫生)		✓			
4 如厕后，我常常把双手清洗干净。(卫生)		✓			
5 我的衣着打扮常常和自己的身份相称，得体且简朴。(服装)		✓			
6 我常常有均衡的饮食习惯。(饮食)			✓		
7 我常常爱惜食物。(饮食)			✓		
8 我走路时常常步伐从容稳重，站立时抬头挺胸。(走姿)			✓		
9 我进入课堂或办公室时，都先轻轻叩门并确定里面是否有人。进入之前，会提高声音。(礼节)		✓			
10 借用别人的物品，我常常先征求别人的同意。(礼貌)		✓			
11 我说话常常诚实谨慎，守信用及言行一致。				✓	
12 我的言语及谈吐常常得体有分寸。			✓		
13 我常常赞扬别人的优点，包容别人的过错和缺点。		✓			
14 我常常确认言语的真伪后，才去相信及听取。			✓		
15 对于自己无法办到的事，我懂得婉转地拒绝别人的要求。			✓		
16 我讲话时常常把重点讲清楚、口齿清晰及速度适中。			✓		
17 我羡慕别人的能力比自己强，常常自我激励奋发。			✓		
18 对于肯告诉自己过失的人，我常心怀感激。		✓			
19 我常常忏悔自己所犯的过错，并能及时改正过来。			✓		
20 答应他人的事情，我常常遵守承诺。				✓	
21 我有今日事，今日毕的好习惯。		✓			
22 我上课时认真听讲，常不耻下问及做笔记。				✓	
23 我常常保持课堂及书房的整洁清洁。		✓			
24 我常常书放正，人坐正，并留意字体的整洁工整。		✓			
25 我常常选择益智、提升道德品质性的课外书和电视节目。			✓		
26 当我遇到困难的问题或题目时，会自己想办法解决。			✓		
27 我读书及做事时会自己设定目标，并严格按照计划执行。			✓		
28 我读书时常常眼睛在看，口在读，心有专注在课业上。				✓	
29 我爱惜书本，常把书包好，并照顾课本的清洁及用书签做记号。		✓			
30 我常常把书籍课本分类，排列整齐，放在固定的位置，读诵完毕归还原处。		✓			