

学生人格培养

章凯 胡进 章泽

科普教育与艺术修养
青苹果电子图书系列

学生人格培养

章 凯
胡 进 编著
章 泽

目 录

优化德育策略，塑造健康人格.....	(1)
一、人格培养是德育的核心目标.....	(4)
二、完善学生的自我概念，发展自我教育能力.....	(8)
〈一〉、完善自我概念是培养健全人格的重要环节	(8)
〈二〉、中小学学生自我概念的发展与培养	(9)
〈三〉、自我评价与自我教育.....	(16)
〈四〉、重视对学生自尊心的培养.....	(32)
三、引导学生形成科学的世界观和健康的价值观	
.....	(36)
〈一〉、有的放矢地培养中学生形成科学的世界观.....	(36)
〈二〉、积极引导形成健康的价值观.....	(39)
培养良好的个性，发展创造性人格	(46)
一、分析学生的性格特点，培养良好的性格特征 ...	(46)
〈一〉、性格的形成与教育	(46)
〈二〉、小学生性格发展的特点与性格培养	(48)
〈三〉、中学生的性格特点及其培养	(55)
二、培养和激发良好的兴趣，增强人格动力	(61)
〈一〉、为什么要培养良好的兴趣	(61)
〈二〉、学生兴趣的特点与培养	(64)
〈三〉、如何培养和激发学生的学习兴趣	(65)

三、根据学生的情感特征，加强情感教育	(71)
〈一〉、情感教育的基本内容	(72)
〈二〉、小学儿童情感的发展与培养	(78)
〈三〉、中学生情感的发展与培养	(81)
〈四〉、班级工作中的情感诱导	(89)
〈五〉、怎样培养中学生的友情	(93)
四、帮助学生形成良好的意志品质	(97)
〈一〉、小学生意志品质发展的特点与培养	(98)
〈二〉、中学生意志品质发展的特点与培养	(102)
五、完善思维品质，培养创造精神	(105)
〈一〉、在教学中引导学生完善思维品质	(106)
〈二〉、培养创造精神，增强人格力量	(108)
关心学生的心理卫生，积极进行心理辅导	(116)
一、心理辅导：班主任的重要职责	(116)
〈一〉、心理健康的标准	(116)
〈二〉、当前中小学生心理卫生状况	(120)
〈三〉、积极进行心理辅导是班主任的重要职责	(124)
二、心理辅导的基本原则与一般方法	(128)
〈一〉、心理辅导的基本原则	(128)
〈二〉、心理辅导的一般方法	(130)
三、学生心理问题的矫正对策	(134)
〈一〉、学生心理异常的表现形式	(134)
〈二〉、学生心理问题的矫正	(137)
学生人格测评	(185)
一、人格评估的主要途径	(185)

〈一〉、投射测验	(185)
〈二〉、主体测验	(185)
〈三〉、人格问卷测验	(186)
〈四〉、行为观察与评定	(187)
二、学生人格特征的评估.....	(187)
〈一〉、学生思维方式测评	(188)
〈二〉、学生创造性的测评	(191)
〈三〉、学生创造力的测评	(192)
〈四〉、学生性格特征测验量表	(195)
〈五〉、中学生气质的自我测评	(203)
〈六〉、意志力测验	(211)
〈七〉、情绪的测试与诊断	(214)
〈八〉、抑郁症自我测评	(217)
〈九〉、学生交往水平的自我测试	(219)
后记.....	(224)

优化德育策略，塑造健康人格

思想品德教育为学生人格的健全发展指导正确的方向，促使学生形成健康的人格。为什么这么说？如何确立德育在学生健全人格培养中的地位和作用？如何使德育在促使学生的人格获得健全发展的过程中发挥更大的作用？这些问题是每一个中小学班主任都应该关心的。因为教育学生，促使他们的人格获得健全发展，这是班主任工作的核心任务。

德育的内涵和实质，就是把一定社会居于统治地位的统治阶级的人生观、世界观、政治立场和态度、以及道德规范通过教育转化为受教育者个体思想品德的一种社会活动。我们社会主义学校的德育，就是要有目的、有计划地把共产党和我们的国家对青少年一代在思想、道德、政治、人生观和世界观等方面的要求，加以科学的组织，通过一定的教育形式，使之转化为他们的思想品德的活动。

德育在内容上应该包括政治思想教育，自我意识教育和道德品质教育三部分。它在中小学生的心理健康发展中起着主导作用。班主任在为学生培养健全人格的过程中，德育是十分重要的。

人格在心理学中也称为个性。关于个性的本质，目前在心理学界尚未达成定论。我国心理学家和教育工作者一般把

个性理解为受一定个性倾向性制约的各种心理品质的总和。从个性的结构来说，它包括个性倾向性和个性心理特征两个部分。心理学家认为，人的能力、气质和性格等个性特征并不是孤立存在的，而是在需要、动机、兴趣、信念和理想、世界观等个性倾向性的制约下构成的有机整体。在个性心理特征中，性格表现了一个人的品德和世界观，是具有核心意义的个性心理特征。人的个性主要不是表现为气质、能力的差别，而是表现为性格的差别和个性倾向性的差别，它们具有直接的社会意义。

从人格的整体结构中可以看出，学生的需要、动机、兴趣、理想、信念、人生观和世界观等个性倾向性构成人格活动的动力，制约着能力、气质和性格等个性心理特征；而性格是具有核心意义的个性心理特征；它规定了能力、气质的发展方向，影响到能力、气质的表现。德育三个方面的内容旨在为学生塑造健康的个性倾向性和性格特征，把他们培养成为具有共产主义觉悟、有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。因此，可以说，思想品德教育是班主任培养学生人格健全发展的核心工作。它为学生人格的健全发展指导正确的社会方向，促使学生形成健康的人格。从德育方面来看，人格培养应是德育的核心目标。

德育是班主任的首要任务。然而，现在许多中学班主任反映，中学生的德育工作越来越难做，过去的一些经验和办法不大灵了，工作中往往是费的力气很大，而收效甚微。出现这种情况的原因是多方面的，但对教育过程来说，主要应该从教育对象的心理特点和他们从各种渠道中所接受的信息

作用中去分析。

从中学生的心理特点来看,他们正处于一个可塑性大、内心矛盾多、对外部世界变化敏感、寻求独立自主、而辨别力又不强的时期。少年期学生的主要特点是半成熟、半幼稚,自我意识有了迅速发展,但还处于独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。少年期的发展显得极其复杂,充满矛盾,是一个不稳定时期,初中生最容易形成不良品质,甚至走上犯罪道路。高中生心理的一个显著特点是“闭锁性”,他们不轻易吐露真情,即使对最亲近的人也是一样。高中生心理的另一个特征是带有更多的社会性、政治性。他们的心理发展受社会、政治环境的影响很大。这个时期的学生充满幻想,憧憬未来,富于创新精神,具有热烈丰富的感情生活,自我意识迅速发展,价值观、世界观初步形成。高中生的这些心理特点在教育过程中,教师把握得好,可以使教育过程更快更顺利的进行,但是如果把握得不好,却可能使教育过程举步维艰。

从中学生当前所处的社会环境来看,他们处在一种矛盾重重、甚至无所适从的社会环境中。学生们在学校接受集体主义、传统美德的教育,而社会上不正之风、金钱至上、讲实惠、脑体倒挂等现实又使他们迷茫不解。家长对子女的教育与自身言行的反差、家庭教育与学校教育在内容上的冲突对学生的品德发展也有着非常重要的影响。不仅如此,在学校内部也存在着许多对教育不利的因素。这些不利因素的影响使学生经常处于一种与学校教育相矛盾的境地。各种影响都在潜移默化地起着作用。而且随着大众宣传媒介的增多与

普及，学校教育的声音相对说来显得轻了。

正是学生心理与外部影响的双重矛盾，使当前中学生的思想品德教育变得日益艰难，令许多班主任感到头痛。但教育必须解决这一问题。如何去解决呢？

正如马克思所说的，在本质上，人是各种社会关系的总和。在我们对学生进行思想品德教育时，教育者应该具有系统的观点与方法。一方面，学生的心理是一个系统；另一方面，学生所处的环境也是一个系统。教育的过程就是运用外部条件对学生的内心世界进行干预的过程，一切有效的策略都是基于对这一过程的科学分析和准确把握。

德育，在本质上，是一种塑造人的教育。在人的心理系统中，与此直接联系的是受教育者的自我概念，也就是他（她）意识到自己现在是一个什么样的人，希望自己将来成为什么样的人，害怕成为什么样的人。在学生所处的环境系统中，我们应该清楚地掌握四种人际关系：（1）师生关系；（2）同学、伙伴关系；（3）学生的家庭关系；（4）学生所受的其它社会影响。对班主任的德育工作来说，师生关系是基础，古人云“亲其师，信其道。”就是这个道理。教育者只有准确地把握了这些，并明确了自己的教育目标，以及教育目标与学生心理需求的关系，才能选择有效的教育策略，有的放矢地达到教育目的。

一、人格培养是德育的核心目标

一提起“独立人格”，有些人马上便会下意识地与资产阶

级联系起来，这委实是个大误会。资产阶级对地主阶级的最大胜利，就是打破了封建的人生依附关系，为人格独立提供了经济上的保证。在马克思主义看来，人的自由发展和创造性的充分发挥，乃是人的本质的真正体现。马克思和恩格斯在《共产党宣言》中气势凝重地写道：“在没有阶级对立的社会里，每个人的自由发展将是一切人的自由发展的条件。”

本来，人的自然性不同于动物的自然性。人都要吃喝住穿，都要发展强健的躯体，但人的吃喝住穿和动物是不可同日而语的。人不仅要温饱，而且要有美感。吃要讲求色、香、味，穿要考虑款式、身份、职业、性格。人的自然性中存在着广阔的个人爱好、个人选择的空间。可是过去一听到讲吃、讲穿，就是资产阶级生活方式，整齐划一清一色，略显摩登，便送给你一个恶谥：奇装异服。实际上是把人的自然性降低到动物的自然性水平上了。

在人的心理特性上，其社会性色彩更浓了，个性、独立性的舞台应当说也就更宏大了。

在人的社会特性中，人的个性是其核心内容。只有充分表现个性才能充分表现共性，个性越多样，共性才越丰富。人只有充分体现他的独立人格，才能体现他自己的存在，社会也才能显示其巨大的创造力。每个人都有自己的特殊性和不可替代性。人的一切合理的独特性都应得到尊重。

那么，怎样才能表现人的独立人格呢？那就是人的自由性和创造性，是人的独立思考、独立判断、独立选择的权利，是个体的自主性和对社会的负责精神，是自我批判精神和社会批判精神，是对真理的追求和自我价值的追求。在我们的

思维习惯上，总是要用群体性、共性取代个性，消磨了人的独立人格。这对人格的健全发展是非常有害的。

在我国文化中独立人格没有得到必要的尊重和应有的阐扬，是有其深刻的历史原因的。

首先，中国封建社会大一统的强权政治、严格的等级制和宗法家长制，所倡导的做人准则是“忠”和“孝”，它的具体要求就是顺从和驯服，“君要臣死臣不得不死，父要子亡子不得不亡”，一切独立性和个人意志都是与此格格不入的。这种服从尽忠的心理由于长期的压抑和熏陶，已经变成民族的潜意识，变成人们的思维方法和指导行为的思想。在封建社会里，往往是，即使有的不满，也仅仅是忠心得不到理解的不满，即使有所怨恨，也仅仅是没有得到赏识和器重的怨恨，很少有真正的独立意识和距离意识，就是大呼“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的李白，得宠之时也马上由衷地唱起了“去想衣裳花想容”的颂歌。一个人由于从家庭到学校都是受的这种奴化的服从教育，所以对于独立人格的丧失已司空见惯，相反，对别人难得表现的独立人格倒疾首蹙额，会自觉不自觉地污辱、践踏、损害、剥夺别人的独立人格。这就叫“人言可畏”、“众口铄金”。这就是鲁迅痛心揭露的“被食”“自食”和“食人”。这种现象，会天依然不同程度地存。

其次，大一统的宗法统治，导致了在伦理上采取了压抑个性、用以维护群体性和社会性的价值取向。认为只有控制和遏止个人的发展，才能保证群体的发展，而不是认为群体的发展要以个人的发展为前提，强调的是个体的服从性、依

赖性和自我束缚，忽视的是个体的创造性、独立性和自由发挥，“存天理，灭人欲”则是发展到极顶了。在这种思维方式的指引下，就必然导致了这样的结果：对个体要加以约束和限制，认为唯有这样，群体才能更好地发展。集体的利益变得至高无上，个体的利益变得微不足道。一个人应当“一日三省吾身”，自我克制，自律、自讼，“狠斗私字一闪念”。作为个体的人完全被架空了。这种“目中无人”的伦理观，至今在教育中还是时时表现出来。

再次，在对待人格独立的问题上，中西方的哲学也有明显的区别。中国的哲学历来讲“自觉”原则，而不讲“自愿”的原则，只讲“知天命”、“顺天命”，也就是根据理性行事，个人的意志服从群体、服从上级的意志。杀生成仁、舍生取义，都出于理性的目的，个人无法和天抗衡。胳膊扭不过大腿，这就必然要陷入宿命论，失去人的自主性和能动性，为丧失自我的独立人格提供了理论依据。而西方哲学一直重视自愿原则，强调自我，强调个性，强调人格独立。应当说，他们在强调人的主体地位、强调人的个体价值上是有可以借鉴的地方的。

没有独立人格，也就没有对社会的责任感。社会主义应当比任何时代都更加尊重独立人格，重视对独立人格的培养。正如马克思所说：“基督教的社会原则公开颂扬怯懦、自卑、自甘屈辱、顺从驯服，总之，颂扬愚民的各种特点，但对不希望把自己当愚民看待的无产阶级来说，勇敢、自豪感和独立感比面包还要重要。”

没有独立人格，就不可能有真正的民主意识。因此我们

的教育要培养以民主和法制为核心的精神文明建设者，就不可不重视独立人格的培养。班主任在德育工作中应当把学生的人格培养作为德育的核心目标。

二、完善学生的自我概念，发展自我教育能力

（一）、完善自我概念是培养健全人格的重要环节

自我概念一般地被认为是人关于自我认识的总和，它包括了个人对自己的价值、目标、计划、动机、希望、害怕、恐惧的认知，也包括个人对自己的能力、知识、社会地位和交往水平、人际关系的认知。自我概念在学生的学习活动、人际交往中起到行为的指导和调控作用。个人的理想、目标、动机、态度等都是自我概念的具体表现形式。

个人关于自我的知识结构是从过去的经验中创造性地有选择地建构起来的，它指导着与自我有关的信息加工，新的经验和事件也在这些原有的结构中获得解释和吸收。随着新的信息不断得到整合，自我概念也逐渐变得更加复杂和多样。

自我概念与人的各种活动有着密切的联系，是人的行为的极其重要的调节者。自我知识为认识过去的行为提供了一套解释框架，还为新的行为提供目标状态和达到这一目标的策略。自我概念在人的活动中发挥着激发、选择、控制、调整 and 评价的功能。

因此，完善自我概念是培养健全人格的重要环节。

（二）、中小学生自我概念的发展与培养

人能够认识自己，把个体从客体中区分出来，并意识到自己是社会生活的主体，这要经过一个很长的发展过程。前幼儿期儿童开始成为活动的主体，语言的发生与发展加快了这一进程。儿童不仅依靠自我观察，通过内省来认识自己，而且还在与别人的相互交往中，在生活、学习和劳动中，在别人对自己对人的评价中来认识自己的。换言之，是在理解对别人的评价，理解别人对自己的评价中来认识自己的。因此，学生自我概念的发展源泉应从儿童与周围人的相互交往中来探索，教育和调节学生与同学、与老师、与集体、与社会的关系，对他们自我概念的发展起着重要作用。班主任在完善学生的自我概念时应注意以下几个方面：

1. 根据学生自我意识发展的特点进行培养。小学儿童不仅意识到自己的存在，意识到自己的愿望和体验，也能进行一些自我评价，并能初步有意识地调节和控制自己的行为。但总的说来，小学儿童自我意识的独立性还是比较差的，教师要有意识地在班级中树立“小模范”作为儿童学习的榜样，或经常地讲一些先进人物，特别是模范少先队员的行为，作为学生自我评价的依据。教师的行为和教师对儿童的评价对小学生自我概念的发展都有重要作用。初中生的独立性和自觉性迅速发展，并开始深入到自己的内心世界，开始意识到自己的个性心理品质，但水平还不高，主要是意识到自己的个别心理品质。总的说来，他们对自己的认识往往不如对周围环境的认识清晰。他们的自我意识还比较肤浅，不够清晰、全

面。教师在培养初中学生的自我概念时，必须机智地对待他们，对他们的评价应恰如其分，既要尊重他们，不把他们当“小孩”看待，保护他们的自尊心，又要激发其自尊心，严格要求他们，给以必要的批评教育和监督，逐步引导他们主动地进行适当的自我批评和自我教育，促进其自我概念不断向积极、健康的方向发展。高中学生的自我意识有了很大的发展，他们可以清晰地意识到自己的内心活动，开始能较全面地意识到自己的心理品质，主动地根据社会要求去认识和锻炼自己。总之，高中学生自我意识的发展正在接近成熟，但发展仍不平衡。教师在培养高中学生的自我概念时，要充分利用他们自我评价独立性增强的优势，激发他们自我教育的愿望，对他们加强审美教育、人生观和理想的教育。

2. 运用适当的策略。班主任在完善学生的自我概念时，应注意运用下列策略：①为学生提供自我表现的机会。启发和引导学生发现、肯定、欣赏自我价值，并提供机会让其表现自我，这是建立积极的自我概念的最重要的措施。这对后进生和自卑感较重的学生来说尤为重要。教育实践表明：一些学生之所以自我贬低，自暴自弃，主要是由于自我概念消极，感到自己毫无价值而造成的。针对这种情况，班主任首先要利用各种方式，帮助他们全面地评价自己，使之培养起“别人行，我也行”、“我是一个有用的人”等自我肯定的意识；同时，还应尽可能地创造一定的条件让他们表现自我，如对学习成绩较差，而在文艺或体育方面有特长的学生，可以在文艺或体育方面委以重任；评选各种先进个人等。让学生充分表现其长处，可以使他们发现和确认自己的价值和尊严，有

效地提高他们的自尊心和自信心。②加强班集体建设，促进学生间、师生间的相互交流。班级对学生自我概念发展的影响是巨大的。为了发挥班集体在学生自我概念发展中的作用，班主任一方面要创设一个能够满足学生多种心理需要的良好的班集体；另一方面要引导学生进行交往。集体环境的陶冶是漫长的、逐渐的，但是不可取代的。班主任的重要工作是，应当在班级内部造就一种和谐的、协调的心理氛围。使每个学生在这个集体里个性得到尽可能充分的发展，培养他们相信自己的力量，相信他们所做出的努力无疑在为自己和祖国创造光辉的未来。③对学生加强理想教育，引导他们确定适当的抱负水平。一个人的理想和抱负是自我概念的重要成份，他们包含了动机和调节行为的成份。学生的理想和抱负在激发、引导和调节个体行为中具有重要作用。人的行为总是试图与重要的理想和生活目标保持一致。因此，应当对学生加强理想教育，引导他们确定适当的抱负水平。班主任在对学

生加强理想教育时，必须根据教育对象的心理特点进行。一般说来，初中生的理想多是一些具体形象，容易受客观环境、人物的影响，因而还不稳定，容易发生变化。他们竭力去模仿他们所理想的人物，而且常常模仿一些外部特点，如走路、说话的风度、衣服的式样等。因此，初中班主任在对学

生进行理想教育时有必要树立一些学习的榜样，帮助他们分析这些理想人物心理上的闪光点，指导他们学习这些优秀的品质，并把理想和自己的现实生活结合起来。高中学生的理想则更多是一些概括的形象，他们注意培养自己具有理想人物的本质的个性特点，并把自己和理想人物加以比较，从而给自

己提出某些自我教育的任务。另外，高中学生的理想还有不稳定的特点。随着世界观的初步形成，自我意识水平的提高，他们逐渐能结合国家的需要和个人的条件形成比较稳定的专一的理想。但高中学生还不够成熟，他们的理想有时还比较容易脱离实际，急于求成，对困难估计不足这样一个特点。因此，在对高中生进行理想教育时，首先要帮助他们分析理想人物的成功经历和个性特点，把理想教育和心理素质教育结合起来，并且严格要求，唤起自我教育机制；其次，要教育他们树立远大的理想，不要只看到眼前利益，并把远大的理想与日常学习、生产劳动联系起来；再次，要教育他们只有艰苦奋斗，克服前进道路上的一切困难，才能达到理想的彼岸。另一方面，引导学生确立适当的抱负水平，有利于他们的自尊心、自信心的形成和发展。抱负是一个人对自己某阶段所要达到的目标的期望，与他的理想是分不开的。为了有效地提高学生的抱负水平，教师给学生提出的要求，应该是略高于他们的实际水平，通过引导，使他们能得到进步；而当他们每前进一步，教师在予以鼓励的同时，便相应地把要求提高一点。这样，学生便在不断克服困难，不断取得进步中受到成功的激励，逐渐增强对自己的信心。如果期望值大大高于学生的实际水平，就会使他们处于受挫状态；而过多的失败体验，往往是导致焦虑、烦恼、灰心、自卑或逆反心理产生的根源。因此，班主任一方面有责任纠正自己对学生提出的不适当的要求；另一方面，也应该纠正学生自己对自己提出的过高或过低的要求，引导他们确立适当的抱负水平。

3. 开展“磨难”教育，增强学生承受挫折的能力。人总

是充满理想和希望的，自我概念的一个重要特征是其动力特征，它为人行为提供目标状态。所以有研究者认为，动机正产生于表现个体潜力、欲望和价值的自我概念之中。但要实现自我概念中的这些动力成份，则总难免碰到困难和障碍。人克服了困难，便有了成功的愉快和满足；反之，就产生了挫折感。对挫折所作的反应常因人而异，有人颓废沮丧，有的人则百折不挠，奋勇直前。心理学家称这种承受能力为耐受力。

提高学生的耐受力，也是完善学生的自我概念，培养健全人格所必需的。

耐受力的形成和个人成长的环境有很大的关系。现在物质生活的改善，家长的过度保护以及学校疏于这方面的教育，造成了中小学生耐受力较差，经不起挫折，吃不得苦头，受不了委曲。这对学生人格的健康发展是有害的。为了增强学生的耐受力，班主任要从认识上帮助学生解决好三个问题：第一，帮助学生认清困难挫折与人的成长、成才的关系，使他们懂得，现实人生中的挫折、失败在所难免，“胜败乃兵家常事”，只有敢于解决困难和经受起挫折的考验，才能适应现代社会生活，并成才立业。因此，每个人应该潇洒地对待挫折，分析受挫的原因，爬起来更好地前进。第二，在计划做一件事时，要学会预料挫折和失败产生的可能及其后果，以便及时调节自己的情绪和行为。第三，教育学生对自己和他人的行为进行适当的归因。

要让学生学会承受挫折，减弱偏激反应，班主任还应当在班级活动中培养学生的独立意识，加强自我调节能力的培

养。此外，在学生犯了错误时，不要害怕批评学生，而要掌握批评的艺术；在学生获得成绩时，也不要表扬过份，让学生形成骄傲自满的情绪，而要掌握表扬的艺术，提高要求，以利学生更好地进步。班主任还要注意培养学生良好的意志品质，让学生在不断克服困难的过程中，增强心理承受力。

在这里应该反对一些教师为了提高学生提高耐受力，故意地设立一些挫折环境，如有意识地给予“不公正”的批评，有意地判低了分数，“忘记了”曾许下的诺言等。这种做法很难避免不良的影响，也违反了教育原则。

在学生遇到大的挫折时，班主任应该及时了解情况，对学生予以关心和爱护，并在必要时教育其他学生关心他，帮助他。集体的温暖可以增强学生抵抗挫折的能力。

4、注意两性间自我意识的差异。由于许多复杂的生理、心理和社会文化的原因，男女学生的自我意识是存在差异的，这一差异在高中阶段日见明显起来。高中男生普遍注意到自己和社会的内在关系，自觉地把自已置于社会的大背景下，预感到人生的艰难，使自己变得更实际。他们开始懂得前途将需要自己全力以赴地去创造、开拓，从而在思想上做好步入社会前的准备。相比之下，女生的这种感觉则弱些，她们往往比以前更注意自身，更注意自己在别人眼中的地位。

高中学生都有一共同的心理特点，就是尽可能在异性面前表现自己的长处。最令他们难堪的莫过于在异性面前丢失面子。这种情况在初中生中也存在。因此，班主任应该保护他们在异性面前的自尊和形象。

另外，教育学生合理地对待爱情，这也是中学班主任的

重要职责。苏霍姆林斯基指出：“教学生怎样对待爱情，这是教育工作最细腻的一面，它要求教师要有真知灼见，把教育技巧与教育艺术结合起来。”中学生对异性的爱是纯真的，是他们的生理和心理发展到一定阶段的产物。爱情作为一种比较强烈而又持久的感情，她的发展对自我概念的影响是广泛而又深远的。班主任一定不能在这个问题上使学生陷入无地自容的境地。要引导，要朋友式地引导，用自己的真知灼见去启迪学生，而不是居高临下的一个又一个“不应该”。

5、平等、民主地与学生相处。

教师在教育学生完善自我概念的过程中，应该尊重学生、爱护学生，与学生平等相处，让学生感受到教师的民主作风。班主任的工作作风如何，对师生关系和班集体建设有着直接的影响。班主任对学生的平等与民主有利于学生自我概念的发展和完善。在思想教育中，班主任同学生建立起来的平等真挚的感情的力量，其效力远胜过苦口婆心的说教。班主任的民主意识有助于为学生创造有利于个性发展的环境，有利于增强学生的自主性。

同学生讲平等、讲民主，讲发展积极的自我概念，对品学兼优的学生，班主任做起来一般还容易一些，但当面对差下生时，许多班主任要做到这一点就要困难得多。这时班主任应当有意识地从教育效果出发，克服这一教育者应该具备的心理障碍。

待人平等与民主是一种个性特征，班主任应当注意培养自己具备这一心理品质。

（三）、自我评价与自我教育

苏霍姆林斯基指出：“真正的教育自我教育。所谓自我教育，就是用一定的尺度来衡量自己”。学校教育最终只有转变为学生的内在要求，转化为学生的自我教育时，才能说取得了真正的、积极的效果。

1. 自我评价能力的培养

自我教育是在自我评价的基础上实现的。自我评价能力的形成一方面依赖于自我意识的产生和发展；另一方面依赖于道德认识和道德情感的发展。自我评价具有自我认识、自我激励和自我调控的作用。培养学生品德的自我评价能力是提高他们品德的自我教育能力的重要方面。那么，我们应该如何培养学生品德的自我评价能力呢？

自我评价不仅仅指个人对自己身心活动的评价，而且还包括着意识到别人怎样评价自己，以及自己如何评价别人等方面。在自我意识发展中，自我评价的发展是自我体验、自我控制发展的先决条件。自我评价不是人天生的特性，而是在后天的生活实践中逐步形成和发展起来的。青少年时期，正是自我评价从低到高迅速发展的关键时期，而这一时期也正是他们品德形成和发展的关键期，青少年自我评价的发展水平及特点必然会制约着他们品德的形成和发展。

学龄初期儿童自我评价的独立性水平很低。小学低年级儿童几乎完全依成人或教师的评价为转移，表现出很大的依附性和具体性。儿童通过成人或教师的示范，以及对别的学生的评价，逐步发展了对自己评价的能力。小学高年级儿童

的自我评价水平有了进一步提高。在自我评价的适宜性、独立性、原则性以及稳定性等方面都有了较大发展。正因为如此，小学高年级儿童在自我评价中，开始按照自己的态度去接受别人的意见或观点，并且开始能够运用一些初步的道德原则去评价自己的行为和别人行为。但是，由于小学儿童在知识经验诸方面仍然还比较贫乏，他们的自我评价能力发展的总体水平也仍然是很低的。所以，小学儿童还不能准确的依照某些社会道德标准对别人作出适当的评价。成人的各种复杂的示范动作、言语，都将会给他们的好奇心予以适当或不适当的满足。也就是说，通过良好榜样的对比，少年儿童可能会逐步作出适当的自我评价，从而形成良好的品质。但如果儿童经常同违反道德原则的人或事相接触，久之，就不利于他们自我评价向正常水平发展，更不利于他们良好品德的形成和发展。由于小学儿童还不能准确地评价别人，因而他们也就不能积极主动地、经常地对自己作出十分适当和客观的评价。小学儿童一般比较注意看到自己的优点，而往往不易觉察自己的缺点，他们的自我评价一般都高于客观评价。有的时候，小学儿童甚至对自己的某些不良行为也不能作出正确的评价，所以，才会有许多小学生在犯了错误的时候不以为然，个别学生还会坚持认为自己做的是对的，而老师的批评是委屈了他。凡此，并不表明这些小学儿童的思想品德有如何的恶劣之处，而主要决定于他们在自我意识方面，特别是自我评价方面的发展水平是相当低的。

青年初期学生的自我评价能力同少年相比已经有了很大发展。他们在自我评价过程中基本比较全面、客观，而且能

够从较本质的方面去评价别人和自己。青年初期学生能够开始通过现象揭露道德行为的本质，能够全面地、历史地对事物进行评价，能够对行为进行一分为二的评价，并且开始学会了具体问题作具体分析。也正因如此，在青年初期，许多自我评价适当的学生，他们既有很强的自信心和自尊心，又能经常进行自我批评，积极主动地遵循一定的道德原则调节自己的言行，表现出了迫切要求进步的倾向。所以说，准确的自我评价乃是调节道德行为的内在的稳定的动力。但青年初期自我评价能力的差异也是很大的。一些初高中学生往往会对自已作出不适宜（或低或高）的评价，因而限制了他们个性的发展。比如有的学生仅仅因为一点情绪性的挫折或内心冲突，便对自己的一切作出很低的评价，因而导致对生活和学习缺乏自信心和自尊心，认为自己什么都不行，只能听天由命，自暴自弃，乃至最终走向错误的泥潭。也有的学生过高的估价了自己，经常带有一种妄自尊大的情绪，以为他自己要比别人强得多，这样，他们对自己的评价就与周围同学对他的评价或社会的评价之间不一致，亦即发生了主观的我与客观的我的矛盾。这样的学生很容易使自己脱离同学，脱离集体，逐渐形成盛气凌人、无端的自负以及利己主义等不良品质。这种品质任其发展，必将产生极坏后果。自我评价是一个不断发展的过程，在发展的每一阶段中都体现出了青少年品德发展的一般特点。忽视学生自我评价的发展情况，必然会给品德教育带来很大困难。

随着自我评价能力的发展，自我的情绪体验和自我控制的能力逐步发展起来。它们在自我评价的调节作用之下，也

都在青少年品德发展中起着各自的作用。

首先，从自我体验方面看来，学龄初期儿童自我体验的发展速度比较快。他们从学前期走来，带着童年的稚气进入学校，在老师的教育下，同伴们的影响下，使他们的自我情绪体验不断加深。他们非常愿意听到老师或成人的表扬，每当受到表扬，他们就会抑制不住内心的欢乐。在与同伴的交往中，他们开始寻找那些情趣相投的小伙伴，形成了初级的交友需要。在此时期，儿童的羞愧感也较之学前期有了进一步的发展。当他们受到教师或成人批评时，大都表现出慌张失措，感到羞愧或不愉快。这种情绪体验的加深，一方面，儿童因害怕教师或成人的批评而尽力约束自己不做坏事；另一方面，儿童因害怕批评而开始说谎话，欺骗教师或成人。高年级儿童的自我体验中，社会性成分已占主导地位。他们开始产生一些如集体荣誉感、义务感、责任感、自尊感等复杂的情绪体验。这使他们大都能在各种集体活动中表现出积极认真、热情向上的良好品质。当个别儿童做出有损集体荣誉的事情时，他们自己便会产生很深的羞愧感。青年初期学生的自我体验更富有新的特点。一方面，他们热情奔放、生气勃勃，善于憧憬未来，不断地追求和探索，具有很强的自尊心和自信心，十分渴望得到别人的重视或尊重，他们较之少年儿童更重感情、更重同伴间的真诚亲密的友谊；另一方面，他们开始把许多情感体验埋藏在内心深处，不再轻易表露出来，而有时，他们在感情上却又极易冲动，具有很大起伏性。这种起伏性往往会导致：当理想不能实现时，当未被别人重视时，他们就会情绪消沉，孤独苦闷，徘徊不定，甚至易被

坏人引入歧途。这个时期是人的一生发展中心理性的断乳期。如果在此时期不注意对他们进行正确引导，必然会影响他们在品德方面的正常发展。

从自我控制能力的发展水平看，小学儿童在很大程度上是靠外部的影响（如教师、班集体等）来支配自己行动的。尽管他们也有许多良好的道德行为的表现，但并不表明他们已经完全理解了道德原则的深刻意义，并自觉地据此调控自己的行为，其中更多的是靠教师或成人的督促而完成的。当然也包含小学儿童已有的自我评价的调节作用。青年初期学生只要掌握了一定的社会道德规则，并明确了自己奋斗的目标之后，他们基本上能够自觉地按照这些规则去调控自己的言行。但是，青年初期学生自控能力的发展存在很大的个别差异和性别差异。女生的自控能力普遍强于男生。女生由于在自我体验上更为深刻、细致，以及社会、家庭对她们的要求，使她们较之男生更加稳重，更富有坚持性。而男生则与此相反，他们常常表现出程度不同的好胜，易冲动的特点，使他们在许多场合，仅仅因为一些小事便发生争吵，以致违犯学校规章制度。

自我评价及其调控下的自我体验和自我控制在青少年品德发展中起着重要作用，针对学生自我意识发展中不同阶段的特点，来进行切实可行的品德教育时，应该做好以下几方面工作：

1) 小学低年级儿童对自己的评价大都是在通过同他人相比较、对照的过程中实现的，所以在教育中，教师或成人应该更多的向他们提供各种良好的榜样，同时，不仅要具体指

出榜样的良好品德,而且还要指出这种良好品质的实际意义。使小学低年级儿童通过与榜样对比来评价自己,进而不断发展自我评价的能力。此外,教师或成人在对他们进行评价时,应该力求准确、适当和相对稳定,应该向儿童阐明为什么对他们作出这样的评价。其目的在于不仅使儿童从别人那里了解到自己的真实面貌,而且还使他们逐步掌握评价的原则和方法。

2) 在小学高年级和初高中阶段,由于自我评价能力有了更大发展,教师就应该从多方面着手提高他们的自我评价能力。首先,应该提高他们的道德认识,使他们掌握更多的社会道德规则,增强判别是非的能力;其次,帮助他们准确地评价自己。对于自我评价过低的学生,应该使其增强自信心,更多地鼓励他们,随时指出他们的进步和取得的成绩,使他们认识到自己的价值和自己的能力;而对那些经常过高的评价自己的学生,就应该适当的多指出他们所存在的不足,引导他们多作自我批评,使他们认识到过高估价自己就会滋生骄傲情绪,就会妨碍自己的进步和成长。

3) 针对小学低年级儿童自我体验发展的特点,应该更多地对他们进行良好行为的训练,而且应该更多的对他们进行鼓励和表扬,使他们在欢乐的情绪体验中养成良好的行为习惯。在教育过程中对小学低年级儿童进行严厉的训斥,这种做法除了会增加他们的心理负担,使之长期处于焦虑之中外,不会带来任何好处。小学低年级儿童对成人的依附性还很强,所以,应该让他们在内心中更多地体验到教师的亲切感。

4) 在小学高年级和初高中阶段,教师应该通过各种活动,

有意地培养学生的集体荣誉感、义务感、责任感、自尊感、友谊感等复杂情感。多参加社会公益活动是这个时期培养学生自我意识及良好品质的极为重要的途径之一。

此外，作为教师在与青少年接触的过程中，还应该尊重学生的感情和自尊心，应该理解他们，关心他们，更多地了解他们，并充分信任他们和发挥他们的作用，而不应该盲目的横加指责，随意伤害他们的感情和自尊心。

2、自我控制能力的培养

自我控制能力，是指个体在道德意志行为中善于自觉地掌握和支配其情感与行动的能力。人们常说：最困难的莫过于战胜自己。所谓战胜自己就是自己控制自己的一种能力。

自我控制是人的心理活动最重要的调节机制，也是心理成熟的最高标志。一般而言，自我控制能力较强的人，善于控制其情感，支配其行动；善于克服困难，抗拒内外诱因的干扰。而自我控制能力缺乏或较弱的人，往往不能按社会的道德要求克制其直接欲求，很难经受住外界不良因素的诱惑，受其影响，很容易滑向错误的道路。

美国教育心理学家索里和特尔福德认为，道德行为控制的发展是以三个水平——生物水平、社会水平和理想水平为基础的。它的形成有五个步骤：

生物水平 第一步就是进行物质的赏罚。

第二步就是对物质赏罚的预测。

社会水平 第三步是借助于行为的理想来实现，采取社会的赏罚。

第四步就是对社会赏罚的预测。

观念水平 第五步则是按照那些已经被内化并结合成为自我的抽象的行为观念而行动。

我国也有人将人的自我控制按能力大小分为五种类型。即原始冲动型、顾忌冲动型、被动控制型、自主控制型、随心所欲型。

学生自我控制的训练方法

自我控制的方法很多，且因人而异。这里列举几种，供参考。

(1)、情感自控法。有些学生尤其是差生，文化修养低，道德水准低，感情易冲动，常会干出一些失去理智的蠢事，事后又往往悔不当初。

研究表明，学生自制力的发展与其水平有关，与他们控制自己的需要、兴趣等直接愿望的水平有关。而从某种意义上讲，所有这一切都是教育的结果。在人的低龄阶段，由于接受教育少，社会化程度低，自我控制能力差，不懂得如何控制自身以及为何需要控制，从而出现生物性行为大于社会性行为的情况。自我控制能力是随受教育程度的提高而提高的。当然，我们并不否认年龄增长这一因素的作用，但年龄增长常与受教育程度成正比，这也是事实。有的研究表明，在社会公益活动中，学生的自我控制能力随年龄增长而逐步提高。小学初期发展较缓慢，中高年级后发展速度加快。中学生已能用内在的力量控制自己。当然初中生在自我控制和抗诱惑方面还不如高中生。很显然，学生自我控制能力的提高是与其接受教育的程度分不开的。

一个人的自我控制能力与他的自我评价能力和自我体验

能力也是密切相关的。培养中小学生的自我控制能力，必须帮助学生提高自我评价能力和自我体验能力。

进行感情控制教育，班主任应着重指出三点：①感情冲动不仅无助于问题的解决，而且发展下去是很危险的（这里可列举些社会上的小青年因为逞强好胜，一时感情冲动，失去理智而走上违法犯罪的道路的例子给他听）。②感情冲动是一种不良心理反应，有碍健康。③任何人都会有情绪激动的时候，问题的关键在于一个心理健全的人能够对自己的情绪进行冷处理。所谓冷处理就是通常说的遇事要冷静。冷静不是要我们无条件地控制自己的情绪，而是要我们既充分、又适当地表现自己的情绪，控制不适宜情绪，抑制一时出现的爆发性的消极情绪。感情冲动是能够克服的。在他觉得有道理后，可再教给他自己克制的办法。如当你面临一种需要自我控制的情境时，你就在心理数数，数到十以后作一次深呼吸，再考虑控制与否的好处和坏处，然后再抉择。

（2）、意志强化法。顾名思义，就是强化自己的意志。

①创设困难情境，磨炼学生的意志

意志行动的实现往往与困难的克服相联系。所谓困难，是指实现有目的的行为的障碍。而克服困难，就意味着对行动的预定目标的坚持。一个人在人生旅途中，难免要遇到一些困难，如果他缺乏意志力，将会跌倒在困难面前，甚至半途而废，一事无成。

创设困难情境，培养学生克服困难的毅力，是培养学生自我控制能力的重要途径。教师机智地创设特定的困难情境，向他们提出“高难度”的奋斗目标，给学生一个特定的实践

机会，对磨炼学生的意志、培养学生的自我控制能力，是行之有效的。马卡连柯曾机智地进行“教育冒险”，要一个工学团的学生（曾经有严重的偷窃行为）带着枪、骑着马为工学团取钱，考验与锻炼这个学生的意志、培养了他的自我控制能力。上海建平中学举行“为祖国的解放，为了民族的腾飞”主题校、班会，将学生带到离校三十多里远的高桥烈士陵园，请老红军、老英雄讲自己的亲身经历。在小乐队演奏国歌等乐曲声中，全体学生深受感染。会后全校（除初一年级外）师生徒步拉练返校，全程三十多里路，虽然校车相随，但无一人上车。组织类似的活动，都可磨炼学生的意志，培养他们战胜困难的毅力和信心。

②培养学生抗诱惑能力

在改革开放的社会大潮中，各种思潮无孔不入。中小學生思想敏锐、好奇心强，但辨别能力、自控能力差。因而容易受各种不良影响诱惑。培养学生抗诱惑的能力，是培养学生意志力的一项重要内容。

抗拒诱惑的能力并不是与生俱来的，没有后天生活中的学习和锻炼就不会有这种能力的形成和发展。榜样对儿童抗诱惑力的发展有着积极的影响。因此，应充分发挥现实生活或儿童喜闻乐见的电影、戏剧、木偶戏、文化作品中道德榜样的作用，引导学生从别人的行为及其后果中吸取有益的经验教训。

（3）、格言法。格言法，就是有针对性地选择自己所喜欢的箴言、格言、警句或座右铭，以鞭策和教育自己。

中学生很喜欢那些富有深刻哲理的格言警句、名篇佳句。

绝大部分学生都有自己的座右铭或格言警句。

魏书生同志很重视通过格言警句熏陶感染学生。他从1979年起每天给学生抄一首古诗或一则格言警句，后来改为让学生轮流择抄。在不到两个月内，使每个学生都有一次择抄的机会。再后来，他又规定定期评比，看谁抄的格言警句对大家的教育意义深远。学生为了给大家抄就得去读，为了抄得好，就得选择。这样，就在读和选择的过程中受到感染。

3、发挥班集体力量，培养自我教育能力

集体作为青少年自我教育的重要影响源，有其自身的组织，有其特定的功能，不容忽视。

(1) 导向自我意向

自进入少年期起，青少年自我意向上出现的最主要特点是社会性和独立性。少年正处于从“他律”向“自律”过渡的阶段，这是生理上和智力上迅速发展的结果。同时这一年龄的学生由于社会化不够成熟，发展过于强烈而不平衡，往往表现出行为的粗鲁性和故意性，违反成人的希望和要求去行动，听不进批评，等等，被人称之为“少年期的危机”。少年期危机主要来源于内部因素，即少年的生理因素和心理发展上的矛盾和困难，使他们产生情绪上的紧张性。他们常常表现出某些矛盾和不稳定性。

集体，作为正确组织起来的社会群体，对青少年的社会性和独立性需要，可给以合理的满足。一个组织很好的班集体，丰富多彩的自主性活动，多种多样的人际交往，和谐舒畅的心理气氛，人人有岗位的管理机构，使得其成员在相对优化的小环境中学习成长。集体对青少年自我意向的促进机

制就是导向和激励。发挥导向功能，一是在满足青少年社会化进程中，促进青少年个性化；二是在合理满足青少年的独立性需要的同时，又引导他们与同伴合作，培养起合群性、集体性，引导他们向成人集体、教育集体学习，沟通青少年与成人的心理通道，在社会化——个性化、独立性——合群性之间体现出协调性。为此，第一是应尽量增强集体对青少年的接纳程度，不使一个学生感到被冷落和孤独，努力通过改善学生在集体中的地位和关系来改变学生的思想行为。第二，应想方设法通过集体改变少年表面上的成熟，即外表上模仿成人，而在生活的根本方面仍然保持儿童生活的样子。可以通过让青少年参加集体性的自我管理，参与解决学校的各种问题，有权与成人一样地讨论问题发表意见，甚至有时可以完全独立地解决各种问题等来发展青少年的“社会成熟性”。第三，集体要配合教师帮助青少年克服自我意向的片面性、表现性等弱点，以至是非不明，善恶不分等缺点，既尊重他们，又适当地督导他们，促使他们进行正确的自我教育，健康成长。

（2）比照自我评价

个体自我评价能力发展的规律表明，人是在社会生活实践中，在人际交往中，彼此认识和评价的，自我评价是将自己和别人不断加以比较的结果。青少年学会认识和评价别人，并且把别人和自己比较，是认识和评价自己的源泉和依据。青少年活动交际的天地扩大了，家庭已不再是他活动的主要场所，家长之外的学习群体、同龄伙伴逐渐成了他们接受社会影响、获得社会知识和行为规范的主要渠道，他们更多地是

从自己心目中的某个群体或个人那里吸取自己的价值取向。

处于“社会自我”这一发展阶段的少年，特别重视来自所在群体的评价，意欲在集体中取得一个应有地位，自我确认的需求十分强烈。个人对自己的评价与所属群体里别的成员对自己的评价比较接近的人，在与同学的关系上也比较融洽。青少年虽然同时是许多群体的成员，但各个群体在青少年心目中有着不同的地位。在学生归属于它的大量群体中，总存在一个或二、三个他们特别注意其意见或规范的群体，在社会心理学中，它们被称之为“参照群体”。应该说，正确组织起来的班集体，受其成员广泛拥护，是绝大多数青少年的参照群体。

集体促进青少年自我评价的机制是比照。集体的目标（价值）体系以及行为规范、舆论成为青少年自我评价的参照系，成为个人思考与行为的准绳。为了发挥集体对自我评价的比照作用，第一，确立有社会意义和个人价值双重意义的集体目标，并且指导成员确立与集体目标相一致的个人目标，集体制定并执行正确的行为规范，培育起强大而又健康的舆论，让学生比较对照着上述集体目标、舆论和规范等参照系来评价他人和自己，决定自己的行为动机和具体行为。第二，开展集体性评价，再个别深入。可恰当地运用学生的相互讨论或采取辩论的方式开展集体评价，也不要放过集体的阶段小结、成就表彰、过失反思、述职评论和冲突排解等时机，有效地进行集体性评价，并指导成员个人及时获得启示。第三，适时提供各类型、各层次自我评价榜样作示范，让青少年学习按照范例来评价自我，由于集体内的榜样具有贴近、亲切

和有威信等特点，个体可以从一系列评价中概括出一种经常而稳固的评价标准，作为自我评价的依据。

(3) 深化自我体验

正确组织起来的集体，是青少年身心所处的良好社会环境，青少年将从现实的感受中逐渐产生正确的自我评价和自我体验，而集体正是使一切正确认识包括自我认识获得肯定情绪体验的源泉。深化自我体验，第一，要在集体中创设起丰富自我体验的活动情境，包括成功情境、信任情境、集体评价情境、问题情境和冲突情境等，以境育情。譬如，由班上学生选举产生的班干部，在期中作述职报告之后，组织集体评价，成员纷纷自动上讲台评述功过，这一活动经过事先精心组织和会场气氛烘托，初获成功之后，还可在集体中让成员谈谈对这一集体活动的感受，以及出黑板报、写周记、师生之间及同学之间谈心等活动方式都是适宜的。第二是引导深化。不要为了搞活动而活动，而是要通过集体性教育这一活动，把文章做足，让青少年的自我体验逐渐深化，不可走过场，也不可毕其功于一役。深化自我体验是一个过程，不应急于一气呵成。第三是通过集体内的相互情绪感染，深化青少年的自我体验。譬如，在集体中提倡关心人，把自己的劳动、智慧和创造精神的一部分贡献给别人，让他们在别人身上看到自己的精神美，在相互协作、互相帮助中，引发情绪感染，深化自我体验。一些班级建立起慰问生病同学、学习互帮及团带队等制度，开展为烈军属、孤老做好事活动，以及有的老师采取家访由一些同学相陪等，都是很有成效的。

(4) 监督自我控制

自我控制包含着(1)自我要求——自己对自己思想与行为的要求；(2)自我监督——一个人内在良心对其行为的监督；(3)自我调控——个体对自己的思想与行为进行有效的调节控制。自我控制的关键是一个人内心建立起“道德法院”，“人的自我认识、自我评价成为自我的法律，人自己成了评判他行为的法院。”这既是十分重要，又是非常不容易的。

青少年的自控，少不了老师、集体的监控。当然，监控是建立在相信青少年的自觉性基础之上的。任何一个人都不能直接地去控制别人的意识，只能促其自控。教育的成功在于既要尊重青少年，又要适当地监督、帮助他们，坚持自控与他控（间接控制）的辩证统一，实现学生个体从他控向自控的转化。集体促进青少年发展自我控制能力，第一是通过精心设计和开展一些需要个体艰苦努力、以坚强毅力方能战胜困难、令人终生难忘的集体性教育活动，如爬山、下乡劳动、远足、军训等等，有意识锻炼青少年的自控力、耐挫力和毅力。第二是锻炼青少年的自控力，给其集体监督，促使个体逐渐自觉地进行自我控制。第三是在老师和集体帮助下，让青少年学会对行为作正确的自我归因，即正确估计任务难度、机会等外部因素，又从个体的动机作用、努力程度、能力等内控性作分析，使之培养成能自我支配，有成就动机的人。要帮助青少年学习归因的全面性，提供利于青少年控制点向自控方向发展的教育情境，以培养青少年的自控力。第四是通过集体示范和帮助，引导青少年增强识别能力和抗诱惑能力，不消极地适应周围环境，更不盲目地接受不良诱因，自觉积极地为实现正确的目标作坚持不懈的努力，并能在某

种特定的情境下，学会控制自己的需要，控制自己的激情和冲动的行为。即使在个人单独活动、无人监督也不会被人发现的情况下，也能自我监督、自我控制。

（5）诱导内省

内省，是一种积极的自我意识形式，表现为主体的我以正确的宏观参照系（理想）来评价客体的我的功过，并对自己的实践活动作出适当的修正。或者是主体的我以正确的微观参照系（行为规范）来对照自己，并作出具体行为的修正。集体，作为一个教育主体，可以配合教师对这一自我意识的运动过程施加影响，运用诱导机制，促使青少年进行批判性的反思，加快其进步，防止倒退，唤起内省过程中主体的正义感、义务感、责任感、道德感、进步感、促使内省过程完成和升华。

正确组织起来的集体，诱导青少年内省，第一是开展集体性示范，在集体受挫折、犯错误时，不遮瞒，也不虚晃一枪了事，而是抓住时机，切切实实进行集体性反思活动，这对成长中的青少年，起到振颤心灵的作用和示范的效应。让青少年懂得，挫折和失误是一种宝贵的精神财富，从某种意义上讲，人就是在改错中前进的，集体也一样。出现失误和挫折不要紧，要紧的是进行反思，从中吸取有益的教训，而不应采取不承认的态度，撞着南墙不回头。第二是在集体内提倡干群之间、同学之间、师生之间谈心，交流对某一问题的看法和态度，起到相互诱导的作用。第三是在集体内形成学生写观察笔记、周记和日记的风气，让青少年学着向自己诉说，定期向自己汇报，使内省成为青少年进行自我教育、提

高自我修养水平的常用方法。

（四）重视对学生自尊心的培养

在班级中，学生只有树立了自尊心，才会自求上进，才会注意自己在班集体中的形象，热爱集体，把自己于集体之中，为集体建设出力。因此教师要注意培养学生自尊，激发其自我教育的内部动力，以取得良好的教育效果。

然而，由于中小学学生还没有形成稳定成熟的个性品质，自尊心对他们来说还只是一株嫩芽，教师一时不慎，粗暴训斥，过分批评、处理不当、判断错误、甚至某种疏远和冷落，都会损伤其自尊心，所以要特别注意、精心培养它。

（1）树立榜样——激发自尊

“榜样的力量是无穷的”。学生年龄小，具有认识的好奇性及形象性。接受新生事物快，也特别善于模仿。一些具体真切的人和事，常会在他们幼小的心灵深处留下难以磨灭的印象，从而形成一种自尊自爱、自我激励的动力。

班级中，要经常组织学生讲英雄故事、读名人传记，鼓励学生学英雄，见行动，学名人，检查自己。学生羡慕那些英雄模范人物，钦佩他们的胆识和才学，便常自觉不自觉地照他们那样去做，去要求自己，将他们的言行做为自己行动的准则和楷模，从而激发其自尊心。如古人“头悬梁，锥刺股”的学习精神，激发了学生勤奋刻苦的毅力；周恩来“面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄”的壮志，激发了学生奋发向上的豪情；张海迪身残志坚、奋力拼搏的顽强斗志，更是引发了学生立志成才、不甘庸碌的决心。

其次，是根据学生的好胜心，选择身边的典型事例，使之目标切近、榜样具体，更能激发学生自尊向上。如拿班内学习成绩好、工作热情高、某方面有特长的同学作样板，组织学生讨论，号召向样板学习，学生从中认识到自己的长处，会产生一种“我也行”的向上热情。

这样坚持不懈，阵阵春风春雨，催发学生自尊心的嫩芽，逐渐使学生从学习模仿过渡到自觉需要的精神状态，产生一种执着的动力，从而达到教育的目的。

(2) 加强教育——培养自尊

为了培养学生的自尊心，还需要系统的有组织的教育。学生正处于生理及心理逐渐成熟的阶段，具有很强的可塑性。只有认真培养，才有利于形成一种稳定的个性特征。

1、注意宣传教育，提高学生整体思想素质。注意把握各种时机，进行多方位渗透。如讲文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”等名人诗文，让学生体会那种崇高的人生境界。结合社会的改革事例，教育学生只有掌握科学技术，才能成为生产能手，成为企业的主人。否则是对个人的不负责任，也是对社会的一种犯罪。

2、加强引导，重点促进学生对人生价值的认识。社会的变革，使当今学生看重自己在芸芸众生、茫茫人海中的个性，重视自身的价值，不愿失去自我，这是好现象。但如不正确引导，则会导致以自我为中心、以自我为出发点的错误观念，而缺乏一种社会性集体观念，甚至图自己快活而损人利己。可以有针对性地召开主题班会，诸如“人生价值是什么？”“怎

样活着才有意义？”等，使学生认识到人生也要有所作为、有所贡献，应认真学习、掌握知识，决不可庸庸碌碌，草木一秋。自我价值的实现，要以整个社会为基础，离不开集体的支持。针对差生的心理状态，进行“天生我才必有用”的教育。

（3）寻找契机——促进自尊

作为班主任，应该而且善于利用时机，采取灵活多变的手法，强化学生的自我意识和自尊心。

1、多信任，增强自我约束力。信任是打开学生封闭心理的一把钥匙，也是促进学生自尊自爱的“催化剂”。如有的学生有小偷小摸习惯，会自觉低人一等，久之会把自尊看得很淡。这时，班主任要拉他一把，相信他会改好。可以放心地把收班费、管门窗的工作交给他，让学生感受到班主任的信任，在很好地完成工作的同时，树立自尊。

2、委重任，满足其表现欲。青少年学生都希望受到同龄人的尊重。有的由于学习成绩差些，就被认为一无是处，在以学为主的舆论声中也会自觉无能。班主任要善于发现学生的其他特长，用之所长，以树立他的地位和自信心。如有的热情活泼，口才好，可以让他组织元旦文艺晚会；有的善于绘画，就让他为班报画插图等。及时抓住这类学生渴求进步的心理契机，充分发挥其优点，增强其自信心，再逐步扩大“战果”，使之在各方面都到得进步。

3、促成功，满足其自我实现欲。帮助学生在各种活动，诸如影评、讲演、竞赛中夺取优秀，使之尝到成功的滋味，得

到实现的满足。并以此为基点，利用这些机会，促其产生飞跃。在课堂上提出简单问题，使差生能正确回答，避免消极情感的体验。而体育运动会，正是差生大显身手的场所，抓住这种机遇不放，使他们的自豪感能够继续，并迁延到功课等其他方面。

这样，采取方法，使学生充分施展各自的长处，健康地发展自己的人格，抓住契机，以促进学生转化，形成较强的自尊心。

(4) 巧用时机——刺激自尊

培养自尊心，可以从正面促进学生进步，而适当的刺激、批评反馈，又可以从反面促使他们更加努力。班级里，一些优等生，各方面都表现突出，常产生一种优越感，这也会减弱上进的动力。班主任宜掌握时机，指出其缺点，或给以中肯的批评。三言两语，批评过后，迅速淡化批评的气氛。这样既不刺伤学生自尊，又使他们敏感的意识到自己的错误，悄悄改正。有时在特殊环境中，采取一种不批评的批评，也是造成刺激的方法。如好学生上课“溜号”，可以叫起让其回答问题，回答不出再叫差一点的学生回答较易问题，造成一种对比。当然，刺激方法的使用应注意掌握分寸，假若过度则会产生负效应。

总之，激发和培养学生自尊心，既能增强学生自我约束力，调动其自身向上的因素，又融洽了师生关系，有利于一个团结向上的班集体的建成。

三、引导学生形成科学的世界观 和健康的价值观

(一)、有的放矢地培养中学生形成科学的世界观

1. 当代中学生世界观的困惑

由人对整个世界的根本看法所组成的信念体系就是世界观。它包括自然观、社会观和人生观。中学阶段是世界观从萌芽到初步形成的时期，尤其是高中阶段，是学生世界观形成的关键时期。

我国当代社会正处于一个瞬息万变的时代，社会观念的更新，学校教育与社会实际的脱节，往往使当代中学生在纷繁复杂的外部世界面前感到无所适从。他们看问题易带片面性，表面化。如他们看到国家改革开放给人民带来更多的实惠时，会形成社会主义好、改革开放好的观点；而当他们看到改革开放中党风不正，物价上涨时，他们又会对党，对改革开放产生怀疑和动摇。一旦遇到突发性事件，就可能会出现偏激心态，当代中学生在人生观上也出现了深深的困惑。他们的自我意识随着年龄的增长不断增强，一方面崇尚自我奋斗的人生价值，渴望对理想的追求，另一方面，现实的环境又使他们不得不表现出相当的实惠。据广州市教科所1990年初调查统计，84%的中学生崇尚自我奋斗的人生价值，但与此矛盾的是，多数学生在追求人生理想时，表现了听之任之、无所适从的态度，往往是抗抵不了外界的各种诱惑，缺乏不懈的努力和执着的追求，更缺少计划性。在“一切向钱看”的

社会风气影响下，不少中学生在为前途担忧，有的辍学经商，甚至有的女生还参与了“买淫”的犯罪活动。可见，当代中学生世界观、人生观出现了非常严重的困惑，这对他们人格的健康发展是非常有害的，不能不引起教育者的高度重视。

2. 中学生世界观形成的特点与科学世界观的培养

世界观是人格结构中的最高层次，它一经形成就成为个人行为的最高调节器，影响着人的整个精神面貌，使个性具有相对稳定性。世界观的初步形成是高中学生心理发展趋于成熟的主要标志。但中学生世界观的初步形成是一个受许多因素制约的非常复杂的过程，这一过程表出下列特点：

首先，中学生世界观的萌芽和发展依赖于他们的知识结构与智力水平，是与中学生对世界（包括自然、社会和人生）的全面而深刻的认识相联系的。因此，班主任应根据不同年龄学生的知识水平和智力特点，有针对性地循序渐进地传授知识，使他们逐步加深关于自然界和社会中各种事物间的相互联系和发展规律的观念，这有助于他们世界观的形成。班主任还应当对学生加强下面几个方面的教育：第一，国情教育。通过国情教育，使中学生能够比较全面地认识我国的历史和当前国家的政治、经济、文化状况，树立爱国主义思想，坚定社会主义信念。第二，共产党的基本方针和基本路线教育。通过这方面的教育，使学生认识到四项基本原则是立国之本，改革开放是强国之路，树立为建设繁荣、富强、民主的现代化中国而努力学习的思想。第三，社会主义民主和法制教育。提高学生的民主和法制意识，正确地理解和处理民主与法制的关系，自觉地抵制各种错误思潮的侵蚀，把他

们培养成为既遵纪守法，又尊重民主权利和法律规定的权利的现代化公民。第四，共产主义道德品质教育。

其次，在中学生世界观形成的过程中，主要是要解决关于人生意义的问题。中学生正处在心理和生理发展变化剧烈的时期，他们精力充沛，有强烈的学习欲望，渴望独立生活。在当前，随着报刊、书籍、广播、电视等的广泛普及，改革开放的深入进行，和外国文化的侵入，使当代中学生的视野更为开阔，获取的知识广泛而繁杂。但另一方面，在复杂的事物面前缺乏分辨是非能力，思想上容易片面，偏激，还带有幼稚的特点。因此，在他们内心中常常产生关于人生观的矛盾，比如升学和就业、婚姻和恋爱、兴趣和爱好、幸福观、生死观等问题。班主任应当根据中学生的上述弱点，积极地组织和引导他们参加社会实践活动。通过社会实践活动，使他们能够正确地认识社会，正确地认识人生，正确地认识自己，提高他们的社会应变能力和防腐蚀的思想免疫力，培养他们的集体主义思想、艰苦奋斗的思想和热爱劳动的思想。同时，针对他们兴趣广泛、情感丰富、精力旺盛的特点，组织和引导他们举办各种积极的课内外活动，丰富学生的校园文化生活，使他们的身心得到全面的健康的发展。在当前，班主任和学校领导者转变教育观念是十分重要的，必须把当前的升学教育转向素质教育，把全面提高学生的素质作为学校教育最重要的任务。只有在这种教育过程中，才有可能培养学生形成科学的人生观，使他们的人格得到健全的发展。

再次，中学生的世界观处于萌芽到初步形成的阶段，可塑性很大，还不是很成熟，很稳定，尚有待在以后的生活道

路上继续发展。一个人在其成长的过程中，形成什么样的世界观，起决定作用的还是社会生活本身，即受社会环境和历史条件的影响和制约。当代中学生生活在国际风云变幻、社会改革开放的大变动时代，在这个时代里，社会的经济、政治、思想文化等各个领域都发生了深刻的变化，这就使当代中学生的世界观、人生观不可避免地带上了时代的烙印。中学阶段是世界观形成的关键时期，可塑性很大，还未定型。因此，班主任要对学生开展有效的思想政治教育，而不要追求形式主义，培养中学生逐步学会善于辨别是非，并且勇于抵制各种不良的思想和行为。

（二）、积极引导形成健康的价值观

价值观是人们对客观事物按其对自身意义或重要性进行评价与取舍的观点，它使个人的思想和行为指向一定的目标和方向。人们在认识和改造世界的实践活动中，总要从中发现某种蕴含的意义，把握世界及人自身的各种价值，并作出价值判断。价值观是形成人们的人世观、道德观及政治观的基础和核心所在。因此，积极引导中学生形成健康的价值观，是促使他们形成科学的世界观、人生观、培养健全的人格所必需的，而且这一工作对当代中学生的人格发展尤为重要。

然而，目前学校对学生价值观形成的导向作用发挥不够。这除了客观原因之外，主观上从认识到做法上也有需要认真检讨的地方。在思想观念上，往往是轻自身对学生的影响，重社会大气候的影响；在学生的全面发展教育中，轻德育，重智育；对学生的教育方法上，轻诱导、感化，重强制、禁堵；

在教育内容上，轻隐性课程，重显性课程。这种现象与我国的教育方针是不相符的，与学校教育自身应起的作用也是不相符的。

教育有其相对独立性。在当前改革开放的浪潮中，学校必须加速自身的改革，走在政治经济发展的前面，积极引导形成积极的价值取向，使之走上社会后，成为社会主义现代化建设的创造者和推动力量。在学校教育中，班主任的工作任重而道远。班主任为了更好地做好学生的价值观培养工作，首先要全面了解当代中学生价值取向的特点，然后才能有的放矢地做好这一工作。

1. 当代中学生价值取向的现状和特点

上海市部分德育工作者对上海市十四个区县的 4000 余名初三、高一、高二及高三的学生进行了《当前中学生价值取向情况调查问卷》测试，通过对大量数据的综合分析，发现当前中学生在价值观的取向上，具有以下七个方面的特点和变化趋势：

(1) 价值目标上的公私融合同一性

据调查统计表明，在对待奉献与索取的关系上：主张“奉献应多于索取”、“奉献一分，索取一分”的学生占 66%；而赞同“人生价值在于奉献”的占 29.8%。在处理公私利益及个人利益与他人利益的关系上；主张“公私兼顾，既利人又利己”的观点的学生占 86.2%；而赞同“大公无私”、“毫不利己，专门利人”的学生仅占 8%。这说明：目前大多数学生在价值目标的取向上，是趋于公私利益两者兼顾的融合和同一。

这种情况的出现反映了我国当前社会观念的变革。随着我国经济体制改革和市场经济的发展,社会上多数人较为重视和关心自身的合法利益,希望在为国家作出贡献的同时,得到相应的个人报酬和奖励。中学生的价值目标取向的上述特点,正是在这种社会大环境的影响下形成的,不足为怪,也不必非议,但需要引导。

(2)、道德标准上的行为取向随机性

在这次调查中,研究者发现不少中学生在道德行为的价值取向上,并非按照教师和家长所要求的标准去做,往往会从他们自身的需要出发,随机地采取相应的行动。他们在对待道德行为标准的取向上,往往是灵活有余,原则性不够。对待传统的道德规范不以为然,不愿循规蹈矩。现在的中学生,特别是高中生,由于受到社会流行的“做人要活络”、“要讲实惠”、“老实人吃亏”等不良思想的影响,以及看到某些不正之风有利可图,在思想上变得不那么纯真的了。

(3)、幸福理解上的精神物质多重性

中学生对于幸福含义的理解,在这次调查中,62.3%的学生认为“幸福=目标+努力”,63.2%的学生认为“精神追求比物质追求更重要”,而认为“活着就是为了”的学生占11.6%,认为“金钱=幸福”的仅占8%

中学生对幸福内含的理解和感受,说明他们并不满足于家庭物质生活水平的提高,也并不把物质上的享受当作幸福的主体。他们更多的是追求丰富的精神生活,向往事业的成功,希望有喜爱的职业。但物质条件在学生情感生活中的份量无疑在不断增重。学生对丰富的精神生活和个人理想的追

求，是教师对他们进行价值观教育的有利思想基础。

(4)、职业选择上的科技经济外向性

调查表明，目前中学生选择最向往和喜爱的职业有四种倾向和特点：一是外向型工作岗位最吃香；二是科学技术岗位寄托着理想；三是经济管理企业家受到亲睐；四是医生律师享有稳定的社会地位。以上四个方面的职业选择趋向，反映出在当前的经济大潮中，中学生对社会职业价值的认识已有了明显的转变。他们能够注意到从事业发展的需要和社会经济效益的角度来选择自己将来从事的职业。

(5)、理想实现上的个人奋斗机遇性

在调查中，有 63.9% 的学生认为“前途在于自己努力”，有 22.8% 的学生认为“前途要有机遇”，而只有 2% 的学生认为“前途要靠父母”。这说明绝大多数学生已经认识到今后的前途一靠自己努力，二有适当机遇，增强了个人奋斗、参与竞争的意识。

(6)、社会意识上的爱国情感责任性

近几年来，由于加强了中学生的爱国主义教育和中国历史、中国国情的教育，尤其是运用了“迎亚运”、“争奥运”等激发爱国主义情感的教育活动，使广大中学生比过去更关心国家和民族的振兴发展，增强了爱国的社会责任感。例如，认为“中学生首先应当热爱自己的祖国”观点的学生有 91.5%，赞同“国家兴亡，匹夫有责”爱国思想的学生有 93.1%。教师应当积极教育学生将这些爱国思想付诸行动。

(7)、思想影响上的家庭社会多因性

在对中学生调查“你认为引导你正确认识人生价值的主

要因素有哪些？”的栏目中，回答主要是受家长思想熏陶影响的占40%，居第一位，认为主要是受教师教育的影响的，占21%，居第二位；认为主要是受书报杂志影响的，占13.6%，居第三位；下面依次是：第四位，受先进榜样的先进思想感染，占7.8%；第五位，受政治课教育影响，占6.9%；第六位，受电影电视文化媒体影响，占4.3%；第七位，受党团组织教育影响，占3.8%；第八位，受同学交往影响，占2.9%。可见，对中学生价值观、道德观形成的主要影响因素，是家长、教师和书报杂志。总体来说，中学生人生价值观的形成，是家庭、学校和社会多方面因素影响的结果。

2、价值观教育中的观念变革与有效手段

随着当今社会观念的变革和影响学生心理发展因素的多元化趋势的增强，班主任在对中学生进行价值观教育时，要有效地促使学生形成正确的价值取向，自身的观念必须来一个转变。

首先，在对社会上出现的多元化价值观的认识上，要把握主流，把握方向。

当前整个社会人们的价值取向，主流是什么？是个人至上，金钱第一，还是个人利益和社会利益相结合，既考虑个人利益，也顾及国家利益，在个人利益与国家利益相矛盾的时候基本上服从国家的需要？从整体上看，后者是主流。在上述调查中，中学生的价值取向也是后者占主流。如果看不清这一点，就会对学校教育的作用和效果失去信心。

其次，对学生价值观教育要把握整体，把握发展，把握主体。

要正确认识整体和局部的关系。价值观教育对整体来说有一个统一的要求，但是在统一的目标下，要注意层次。由于个人价值准则的层次有高有低，因此，在教育中，要从教育效果出发，加强教育的针对性。绝不可以一刀切，齐步走。

要正确认识过程与结果的关系。价值观并不都是靠老师教出来的，而是要靠教师引导，由学生自己思考、选择和行动，在不断认识的过程中形成的。学生对价值进行选择的过程，也就是价值观形成的过程。因而，价值观教育不能只着眼于最终结果，而应着重于价值判断的引导、分析能力的培养和解决问题方法的指导，让学生在自身不断的思考、选择和实践中形成正确的价取向。

要正确认识主体与客体的关系。学生是教育的客体，也是自我教育的主体。价值观教育最终要使他们真正成为价值取向的主体，因此，在教育过程中，必须充分调动学生的积极性，促使他们形成自我教育的自觉性。

要有效地帮助学生确立符合时代要求的价值观，还必须注意教育策略。根据时间、场合、学生的心生状况和事物本身的特点来选择恰当的教育方法。为此，班主任在对学生进行价值观教育时，应该注意以下几个方面：

第一、明确地提出提倡什么，反对什么，让整个教育过程有明确的目标。

第二、教育者要言传身教。

第三、在活动中热心引导学生进行价值评价，并促使学生将认识付诸行动。

第四、加强良好的班级舆论和班风建设，形成有利价值

观教育的小环境。

第五、指导家长懂得如何正确教育自己的孩子。

第六、抓住典型案例，树立教育的典型。

第七、开展学习和社会活动，让学生更全面地了解社会和人生。

培养良好的个性发展 创造性人格

学生人格的健全发展，一方面依赖于个性倾向性的发展，它为人行为提供了动力；另一方面依赖于个性心理特征（尤其是性格）的发展。另外，个性心理结构又是通过一定的心理过程实现的，因此，学生人格的健全发展还依赖于他们的情感特点、意志品质和思维品质的发展。因此班主任为了培养学生形成健全的人格，除了加强思想品德教育、完善自我概念、增强人格动力以外，还必须致力于对学生良好的性格、情感特征、意志品质、思维品质的发展进行培养。

一、分析学生的性格特点， 培养良好的性格特征

（一）、性格的形成与教育

学生的性格是由他对现实的态度和行为方式所表现出来的比较稳定的个性心理特征。学生性格的形成与他周围的生活环境、具体的学习活动、自我教育等因素密切相关。

学生性格的形成受其周围环境的制约。学生在其生活环境——家庭、学校、社会里，和其他人结成种种社会关系，在家庭有亲子、兄弟姐妹及其他亲属关系；在学校里有师生、同

学关系；在儿童集体中有同伴关系等。在共同生活的过程中，学生逐步学会或形成对待集体、他人及有关事物的态度。家庭的经济状况、政治地位、家长作风、家庭教育方法，家庭成员的和睦团结与否、学校的规章制度、传统学风、学生集体的发展水平、学校的教育方法、教师的举止风度等都不可避免地影响学生对待现实的态度、以及相应的行为方式的掌握，影响他们性格的形成与发展。

学生的性格是在与周围环境相互作用的过程中形成的。人是实践活动的主体，生活环境不可能机械地决定人的性格，环境对学生性格的影响是通过学生在周围环境中的活动而实现的。在学生性格形成中起主要作用的活动种类随着年龄的不同而变化。在学前期，游戏活动起主要作用，学龄期主要是学习活动，但劳动和社会活动也日益起很大的作用。学生的性格在实践活动中形成，也是在实践活动中体现，因此，学生在一系列的活动和交往中形成各种态度和相应的行为方式。例如：学生经常参加家庭劳动，到农村、工厂进行生产实习，参加课外兴趣小组活动。如果这些活动组织得好，就可以培养起关心父母、热爱集体、责任心、自制力、细心、认真而准确地学习态度和习惯、爱护劳动设备和劳动成果、主动性和创造性等良好的性格品质。

随着学生知识经验的不断丰富、自我意识的觉醒与不断发展，到学龄中期和晚期，自我教育逐渐变成学生性格发展的重要途径。这一阶段的学生常常会自觉地分析自己的性格，要求克服自己的各种缺点，形成良好的性格特征的愿望越来越强烈。班主任应该积极鼓励和指导青年学生进行自我教育，

帮助他们正确理解什么是良好的性格，并指出培养良好性格的正确途径。

学生的性格是逐渐发展的。在学前期儿童，的性格受情境的制约。这时，儿童的行为直接依从于具体的生活情境，直接反映外界的影响，对现实还缺乏稳定的态度，所以他们的行为比较容易得到改造。在学龄初期和学龄中期，稳定的行为习惯正在形成，这是性格趋于成熟的阶段。同时，理想、信念、世界观对性格具有决定的作用。因此，班主任在培养学生良好性格的过程中，必须掌握性格发展的这些特点，以便更有效的指导教育工作。

（二）小学生性格发展的特点与性格培养

1、小学生的集体意识与培养

刚入学的儿童，尚未形成真正的集体关系和集体意识，他们还没有把自己和集体联系起来。在教师的正确指导下，到一年级下学期的时候，儿童初级的集体关系和集体意识就能初步形成起来。到了二年级的时候，儿童已能明确地意识到自己是班集体的成员，把集体的要求变成自己的要求，积极参加班集体的活动，努力为班级和小组争光。但低年级儿童的这些集体荣誉感和责任感，还不是很自觉的。

儿童加入少年先锋队组织在儿童集体中具有重要的意义。那些首先加入少先队的儿童，经常是班集体中的积极分子，他们在班级中起着先锋模范的作用。少先队的活动和她光荣的历史深深地吸引着每一个小学生。这样，就使儿童的班集体无论在组织上或纪律上，都得到巩固和加强，也使儿

童的集体关系，从小范围的班组活动，逐步扩大到全校性的集体活动。

中高年级的儿童，集体关系逐步加深和扩大，而且集体意识日益增强，三、四年级的小学生，初步知道自己和其他同学的思想行动已不仅仅是个人的事情，认识到它的好坏会影响到集体的荣誉。高年级小学生的集体荣誉感更加发展起来，他们不仅能够关心小组、班级的荣誉，而且能够扩大到学校、甚至祖国的荣辱，例如，他们对革命先烈怀着崇敬之情，为祖国悠久的历史、灿烂的文化而感到自豪，对买国贼感到仇恨等。中高年级的小学生能日益自觉地服从集体，维护集体利益。

以上是在正常的学校教育下，小学儿童的集体关系和集体意识发展的一般过程。但对每一个儿童来说，又是有一定的个别差异的。

班主任应该积极创造各种条件，来发展儿童的集体关系和集体意识。学校中正确组织起来的儿童的集体关系和集体生活，是学生个性发展的最主要的条件。为此，班主任应该注意做好下面几个方面的工作：

(1)、向儿童明确提出集体的共同的目的任务。为了使这些目的任务能变成儿童的共同要求，班主任应该让学生积极参与这些目的任务的制订工作，最好是启发学生，让他们自己提出来，以提高儿童活动的自觉性。

(2)、根据目的任务拟定共同的活动计划。班主任要帮助儿童订出各种具体计划，使儿童明确地看到集体所追求的前景，和达到这一前景的途径。

(3)、培养积极分子，形成集体的领导核心。要使集体成为真正的儿童集体，班主任就需要培养积极分子，辅佐他们成为集体的领导核心。

(4)、培养健康的集体舆论，形成优良的传统。集体舆论和优良传统的形成不但是儿童集体形成的重要标志，也是儿童集体形成和发展的重要条件。它对集体中儿童的身心发展具有深刻的影响。

2、小学生自我意识的发展与培养

小学儿童在入学学习的条件下，自我意识逐步出现许多新的特点，是自我评价能力发展的关键时期。班主任根据小学生自我意识的发展水平，积极培养他们的自我评价能力，是发展儿童优良个性的重要途径。

(1) 培养自我评价的独立性

小学低年级儿童独立评价自己和别人的能力还是很差的，他们对自己和同学的评价，几乎完全依老师的评价为转移。从中年级起，儿童开始学会独立地把自己的行为和别人的行为加以比较，把别人的行为当作自己的“镜子”来对照，把别人的行为当作自己行为的依据，这时，儿童自我意识的独立性就开始发展起来。但总的讲，小学生自我意识的独立性还是比较差的。

针对小学生自我评价的这一特点，在低年级，教师应注意对儿童的行为经常作出适当的评价，并引导儿童善于独立地对自己的或同学的行为作出适当的评价，并及时矫正不正确的评价。另外，教师要有意识地在班级中树立“小模范”，作为儿童学习的榜样，或有意识地讲些先进人物，特别是模

范少先队员的行为，作为儿童自我评价的依据。教师还要注意评价的一致性和教育效果，不要今天说某某学生这样，明天又说那样，叫学生无所适从。在行为和举止方面，教师也应该做出表率作用。

(2)、培养自我评价的原则性

小学低年级儿童仍和学前儿童差不多，他们的自我评价主要是以具体的、外部行为表现为依据，他们对自己或对别人的评价总是比较具体的。约从中年级起，特别是到高年级，儿童才逐渐学会从道德原则上来评价人的行为。

因此，教师在培养儿童的自我评价能力时，对于低年级，甚至中年级儿童，应该更多地提示具体范例，同时，尽可能指导学生，使儿童逐步掌握一些初步的道德原则。随着儿童的发展，培养学生在具体事例中掌握一定的道德原则，并提供实践机会，让他们运用这些原则来评价自己的或别人的行动，是完全必要的。

(3)、培养自我评价的批判性

所谓自我评价的批判性，就是在评价自己的或别人的行为时，能够比较全面、比较深刻。小学低年级儿童，自我评价的批判性一般很差，他们更容易看到自己的优点，不大容易看到自己的缺点，他们的评价也常常片面，很不深刻。而且，由于自我评价的原则性还未形成，他们的评价又容易改变。

教师应该根据这些特点对儿童进行教育，经常客观、全面地对儿童进行评价，积极引导逐步认清自己的优缺点和评价好坏的标准，并逐步发展他们批判地对待别人行为的

能力。

3、小学生道德意识、道德行为的发展与培养

小学儿童对道德意识的理解是比较肤浅、比较片面的。低年级小学生还没有形成正确的道德概念。例如，他们认为一个虽然感到恐惧但仍完成一种勇敢行为的儿童，还是胆小的，因为勇敢的行为就不能还有恐惧。到了中高年级，他们逐渐区分是非，逐步过渡到比较正确地掌握这些道德概念，但是，理解的水平还是不高。

小学儿童在道德品质的评价上，一般说来，在中、低年级，儿童主要是根据行为的效果，主要是看这种行为是否和预期的效果相一致。在教育的影响下，大约到了高年级时，儿童评价道德行为才逐渐注意到行为的动机，并把动机和效果结合起来考虑。

小学生在道德品质上，普遍存在着言行脱节的现象，其主要原因一般有：

- 第一、由于模仿性强，易受暗示；
 - 第二、没有养成必要的道德习惯；
 - 第三、由于教师或成人的教育影响不一致；
 - 第四、由于儿童的意志落后于认识。
- 也还有其它一些原因，如教师的教法不好等。

班主任要想比较有效地消除儿童在道德品质上的言行脱节的情况，使儿童在道德认识和道德行为上保持一致，必须全面考虑和正确处理以下几个方面的问题：

(1) 正确了解儿童的内心情况和内心体验

学生的成绩落后，常常不是由于智力落后，而是由于学

习态度不好，例如，不愿意学习、对自己的学习成绩漠不关心、缺乏学习的自信心等。而学生学习态度不好，常常是和儿童在一定生活条件和教育条件下所形成起来的内心体验相联系的。一年级儿童虽然已经有了很好的入学准备，有了从事学习的愿望，但是这并不等于他就可以毫无挫折地、顺利地学习下去。他能否顺利地进行学习，还要看他能不能克服困难，好好学习，看他在集体中所处的地位怎样，看他和周围的人的关系是否正常等等。如果儿童在学习中遇到困难不能克服，而又得不到教师和同学的及时帮助，甚至相反，还受到教师和同学的斥责或讥讽，这时候，儿童往往会用不好的行为来“抗议”周围人对他的态度，他开始用捣乱、丑角表情等来维护自己，肯定自己。这就形成了儿童的内心体验和周围的人的要求的矛盾或“冲突”。因此，班主任必须了解儿童的内心情况或内心体验，了解儿童在集体中所处的地位，以及他和周围人的关系，才能提出适当的教育要求，并且使这种教育要求成为儿童个性发展的有效因素。

（2）针对实际情况，采取有效的教育措施

在了解了学生的内心情况之后，教师必须针对这些情况，采取有效的教育措施来激发学生道德行为的动机，并产生把道德知识付诸行动的愿望，同时还要创造条件使学生有坚持不懈的反复实践的机会，从而使道德行为逐步变成道德习惯。为了达到上述要求，可以采取如下措施：

①建立健全合理的生活学习制度，有组织有计划的安排学生的学习生活，从而使学生有反复练习某些道德行为的机会。

②利用间接地组织学生活动的方式来对学生提出要求。例如：通过航空小组制作模型的活动，向学生提出各种要求，学生不但愿意做，而且效果很好。

③适当利用竞赛是激发儿童行为动机的有效手段之一。

④利用游戏活动培养学生道德行为。

(3) 采取有效措施，促进学生自觉纪律的形成。

在小学生道德品质发展中，自觉纪律的形成和发展占有很显著的地位。自觉纪律是指一种出自内心要求的纪律，而不是依靠外力强制的纪律，是在儿童对于纪律的认识和自觉要求的基础上形成起来的遵守纪律的行为习惯。培养学生的自觉纪律主要从课堂上抓起，班主任必须注意如下问题：

①低年级课堂纪律常常和儿童的注意的特点有关。首先，对一年级学生，单纯要求有意注意，不利用无意注意，是不对的。其次，教师不要把儿童的注意引导到与教学无关的方面去。教师可以采用暗示或提醒的方法，无形中引导着学生的注意。提高课堂教学质量是维持儿童注意和纪律的根本措施。

②疲劳是低年级儿童发生纪律问题的原因之一。特别是第二、三节课时，学生容易疲劳。教师可采用休息或课中操的方法进行调节。

③对个别不守秩序的儿童，教师要善于处理，不要感情用事，以致发生冲突。

④教师在课堂上要对学生提出严格的要求。

⑤因为低年级儿童的思维富于具体性，并且习惯于大声思维，所以教师应注意根据这种特点来维持和加强课堂纪律。

从小学低年级起，班主任就要注意培养学生具有良好的自觉纪律，这无论在学生的学习活动上，还是在学生个性发展上都是极为重要的。

（三）、中学生的性格特点及其培养

学生到了中学阶段，其性格发展又有了许多新特点。例如在自我意识方面，与小学生相比，初中生的自我意识发展到了一个新的阶段。他们逐渐能较自觉地认识和评价自己的个性品质、内心体验和内部世界，并能较独立地支配和调节自己的行为活动。初中生对他人的评价已不只停留在人物具体的行为表现上，他们已更加注意人物的内心世界，可以从一个人的外部举止来分析、评价其内心世界的性格特征。他们在评价别人的基础上，逐渐学会以别人为“镜子”，来自觉地评价自己。他们在把自己与别人的比较中，开始能较好地评价自己的性格特征。这对初中生的心理发展具有重要意义，因为他们能够对自身的发展自觉地提出要求，就可以更有效地接受社会和教育的影响。高中学生，特别是高三学生，都能够了解自己的内心世界，他们不但关心和认识客观现实，而且关心和认识自身的素质和未来的人生道路。他们已能够独立自觉地按照一定的目标和准则来评价自己的品质和能力。高中学生对自己的认识和评价比初中学生更自觉、更深刻，要求也更经常，更严格了。他们一般都能够提高到具有概括性的个性品质来分析自己。例如，意志坚强还是薄弱，粗枝大叶还是认真仔细，具有纪律性还是自由散漫等。他们已经能够根据政治和道德的标准来分析、评价自己，如具有集体主

义精神还是个人主义严重；富于改治热情还是不关心政治；立场坚定还是动摇等等。由于他们能够自觉地认识和评价自己的性格特征，因而调节和控制自己行为的能力也大大增强，能够更好地锻炼自己，进行自我教育。

但是，中学生的自我意识还是不很成熟。初中生的自我评价常常比较简单、不深刻、缺乏客观性，他们在评价别人时却有很强的批判力。他们一方面缺乏生活经验，还很幼稚，另一方面，又怕别人说自己缺乏独立性，希望大人不要再把自己当作孩子。存在着“明于知人，黯于知己”，“严于责人，宽以律己”的偏向。到了高中阶段，大多数学生对自己的分析还没有达到全面而深刻的水平。在这一阶段，大部分学生已经形成自我批评的态度，但是有些学生还没有形成或形成得不稳定。

在行为调节和控制方面，中学生对行为支配和调节的独立性增强，初中生已能用批判的眼光看待周围事物，高中生在学习和活动中表现出求新的志向，善于思考，富于创新精神，他们在勇敢的行为中比初中生更注意采用适当的策略、方式、方法，目的性也更强。道德理想的形成也是中学生性格发展的一个重要特征。

班主任为了指导中学生在学习生活和社会活动中形成良好的性格特征，应该注意以下几个方面：

(1)、帮助学生了解自己的性格特征，明确性格完善的目标和途径。

中学生要求全面了解自己的愿望非常迫切，同时也十分关心别人对自己的评价。为了培养学生良好的性格特征，班

主任一方面要全面准确地把握住学生的性格特征,另一方面,也要帮助学生了解自己的性格特征。这对提高教育的针对性和增强学生接受指导、提高自我教育的自觉性都是十分必要的。

心理学家对性格的分类有多种,例如有内倾型和外倾型;顺应型与独立型等。前苏联心理学家列维托夫依据明确的目的性(首先是社会倾向性)与性格的意志特征去确定学生的性格类型。他把学生的性格划分为四种类型:(一)目的方向明确和意志坚强型;(二)目的方向明确,但在坚定性、自制力等方面有某些缺陷的类型;(三)没有目的方向(目的性不稳定或缺乏高尚目的),但意志坚强的类型;(四)没有目的方向和意志薄弱的类型。班主任了解了性格的分类就可以对学生的性格做出鉴定。鉴定性格的方法很多,如观察法、谈活性、调查法、作品分析法、个案追踪法、自然实验法、测验法等都可以用于性格的鉴定。通常在研究或鉴定学生性格时都是综合地运用多种方法。班主任在指导学生运用这些方法了解自己的性格时,应该让他们注意以下几点:①中学生的性格,尤其是初中生的性格,尚处在不断发展中,具有很大的可塑性。②不要只凭一时的观察或针对某一件事就来判断自己的性格,因为性格是长期形成的稳定的心理特征。③观察要客观,自我观察往往具有片面性,需要进一步验证。④在进行心理测验时,只有实事求是地、诚实地作答,才会得出比较准确的结果。

班主任在了解了学生的性格特征之后,还需要帮助学生了解自身的性格特征,并针对其性格特点,指导他们提出完

善性格的具体目标。最后，班主任应该调动学生自身的积极性，提出完善性格的具体计划，从小事做起，从现在做起，并督促学生执行。

（2）发挥榜样作用，坚持以身作则

如前所述，崇拜偶像是中学生的一个特点。很多中学生都有自己心目中的英雄或偶像，或仰慕其气质，或钦佩其才华，或崇拜其思想，或醉心其成就，抑或几种兼而有之。心中的偶像在中学生的个性发展中起着一种引路人的作用，他们正是从模仿走向自觉与成熟的。因此，班主任应该关心学生，把工作做到学生的心坎上，引导他们找准自己崇拜的偶像，让他们在模仿榜样的过程中使自己的性格得到完善。

中学生喜欢与同龄人交往。他们与同龄人在一起觉得更自然，更有共同的感受，彼此也容易产生情感共鸣。班主任要注意树立同龄人中的典型，这种典型不必追求完善，只要有值得学习之处。因为同龄人更贴近中学生的生活，更具体亲切。

班主任以身作则是一种无形的教育，班主任完美的性格和严格的要求，对完善学生的性格有着重要的影响，如班主任对教学的严谨态度，对学生和蔼可亲，容易使学生变得认真负责和真诚热情等。

（3）创设融洽的集体环境，形成健康的集体舆论。

班集体是学生学习和生活的基本环境。班主任有意识的利用集体舆论来影响学生性格的发展，对提高学生完善自身性格的自觉性和积极性都是很有帮助的。坚强而富有生气的集体能够产生一种巨大的精神力量，孕育出学生的健全性格。

这种教育力量是任何有经验、有能力的个人所无法具备的。

(4) 提供实践机会，重视强化训练

实践是形成性格的源泉，它制约着，乃至最后决定着每个人性格的发展。学生的社会实践包括社会政治活动、各种形式的劳动、科技活动、文体活动、社会调查等。班主任在开展这些活动之前，应周密考虑，组织好全体学生做好准备工作，以使活动达到预期的效果。

提供实践机会要与强化训练结合起来，使学生在实践活动中形成的行为方式稳定下来。班主任应注意合理地运用鼓励、表扬、批评、讨论、奖励、惩罚等评价手段，使学生更加主动、自觉地培养良好的性格特征，克服不良的行为习惯。

(5)、注意学生的自我教育，发展自我教育能力。

任何教育目的，最终都要通过受教育者的内部因素来实现，学生良好的性格培养也是如此。中学生由于生理、心理的迅速变化，自我意识也得到较快发展，这正是培养学生自我教育能力的良好时机。培养自我教育能力要切忌说教，切忌包办代替。要尊重学生在教育中的主体地位，在平等民主的基础上发挥他们的独立性和主动性，启发引导他们通过自己思考、体验，将教育要求内化为自身的愿望。在这种情况下，学生就会对自己提出完善性格的要求，并在实践中主动地进行矫治和培养。这种自觉行动产生的力量是任何外部教育所无法代替的。

中学生自我评价能力的高低决定了自我教育的水平。教师要在教育过程中逐步提高学生的自我评价能力，使他们通过自我观察、自我体验和自我总结，来比较客观全面地评价

自己的心理现象，从而产生自觉地完善自己性格的愿望。

(6)、了解个别差异、进行因人施教

每个学生都具有不同于他人的性格特点，即使是同一个性格特征，其表现方式也因人而异。如同样是关心别人，有人将热情显露于外，有人将真情深藏于心，付之于行动。班主任只要做个有心人，就能比较全面地了解到学生的性格特征。班主任在教育过程中如果不善于把学生的言行与其性格联系起来看，就会错过很多了解学生性格的机会。例如，一个学生在班级中少言寡语，容易被认为是不关心集体，实际上，这是他的性格所致；一个喜欢在课堂上插嘴的学生往往被斥之为不遵守纪律，实际上，这也是他那急躁的性格造成的。

班主任要根据学生的不同性格来提出不同的要求。例如，可多分配些任务给平时不大关心集体的学生，使其在完成任的过程中逐步形成关心集体、做事负责的性格；对于不善言谈的学生可多提供些发言的机会，使其逐步形成开朗、大方的性格。有的学生骄傲自大，就不能轻易表扬；有的学生缺乏自信，就应多加鼓励。同一种行为，对甲生是严格警告，对乙可能是温和的责备，对丙则只需用责备的目光看一眼就够了。总之，一切教育行为都必须服从于教育效果。

由于性格是一种比较稳定的个性心理特征，因此，对学生良好性格的培养应几种方法结合进行，只有这样才能收到较好效果。

二、培养和激发良好的兴趣倾向， 增强人格动力

人格包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性包括动机、兴趣、理想、信念和世界观等，它们构成人格的动力系统。因此，培养学生形成健全的人格，首先就要发展学生的个性倾向性，以增强学生的人格动力。

（一）、为什么要培养良好的兴趣？

物理学家爱因斯坦曾深有体会地说：“在学校里和在生活中，工作的最重要的动机是工作中的乐趣，是工作获得结果时的乐趣，以及对这个结果的社会价值的认识。发展并且加强青年人的这些力量，我看这该是学校的最重要任务。只有这样的心理基础，才能导致一种愉快的愿望，去追求人的最高财产——知识和技艺技能。”

古今中外，许多教育理论家都阐述了兴趣对学习过程的重要作用。孔子的名言：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”为广大教师所熟知。霍尔巴特和杜威是西方教育理论研究的先驱者，他们十分重视兴趣在知识的获得、保持和应用中的重要作用。我们现代的教育实践也充分说明，培养良好的兴趣是减轻学生的负担、促进学生人格健全发展的重要环节。

学生的兴趣在教育中为什么这么重要呢？研究表明，兴趣在学生的心理发展中具有如下几个方面的重要作用：

第一、兴趣的动力功能

兴趣在活动中的动力性作用，已为古今中外的心理学家和教育家所承认。苏联高等学校《普通心理学》教材中，把兴趣看成是“推动认识的机制”。在我国潘菽教授主编的《教育心理学》中，认为兴趣是学习动机中最现实、最活跃的成份。丁肇中教授曾颇有感触地说：“任何科学研究，最重要的是要看对于自己从事的工作有没有兴趣，换句话说，也就是有没有事业心，这不能有丝毫的强迫。……比如搞物理实验，因为我有兴趣，我可以两天两夜，甚至三天三夜呆在实验室里，守在仪器旁。我急切地希望发现我所要求探索的东西。”

兴趣的这种动力作用表现在学习或认知过程的始动、选择、调节和控制上。

第二、兴趣的组织功能

兴趣是一种基本的积极情绪，它在心理活动中具有组织作用，这种作用表现在，激活适宜的认知结构，同化输入信息；重新组织和调整原有的心理结构，增强其活动的协同性、灵活性，使之更为有序。直接兴趣和间接兴趣在学习活动中的组织作用有所不同：直接兴趣作用于认知过程，与知识的获得、认知结构的建构、能力的提高有直接联系；而间接兴趣则与认识对象的选择、生活任务的决策和自我概念的调整有密切的联系，它更多地与人的未来有关。

关于兴趣的组织作用，美国教育心理学家布鲁纳说得非常恰当，他说：“一般说来，按照一个人自己的兴趣和认知结构组织起来的材料，就是最有希望在记忆中‘自由出入’的材料，那就是说，它们多半是遵循着与一个人自己智慧航向

相联系的路线安置张贴的材料。”

第三、兴趣的创造功能

兴趣的创造功能与兴趣的组织功能是相互依存、不可分割的，创造是一种高级的组织过程。

前苏联 K·H 沃尔科夫在《心理学家谈教育问题》一书中写道：“要想以创造性的态度对待学习，没有认识兴趣是不可思议的。”俄国教育家乌申斯基也指出：“没有丝毫兴趣的强制性学习，将会扼杀学生探求真理的欲望。”我国陈会昌、王令望（1983）的实验研究也表明：兴趣对儿童智力和创造力的发展均有明显的促进作用。

第四、兴趣的强化功能

有兴趣的学习，不象机械学习和仅以努力为基础的学习，单纯是为了储备知识。这时，所获得的知识是用来消除心理不确定性，解除疑问。这时知识变成学习者精神生活的因素、吸引人的思想、激发兴趣和热情的诱因，激励学生进一步学习。这就使学习者在学习中表现出自己和自己的人格，感受到自身的智慧力量和热情向上的动力。

前苏联教育家苏霍姆林斯基指出：“在人的心灵深处，都有一种根深蒂固的需要，这就是希望感到自己是一个发现者、研究者、探索者，而在儿童的精神世界中，这种需要则特别强烈。”有着浓厚兴趣的学习正能满足学习者的这一需要，因此，培养和激发学生自身学习的兴趣，会使他们感到从学习过程本身可以得到一种精神上的满足。

正是由于兴趣的这几个方面的重要作用，使培养和激发学生的兴趣成为教育的重要环节。班主任在完善学生人格动

力系统中，必须充分重视这一工作。

（二）、学生兴趣的特点与培养

初入学儿童对小学生的学习活动有很大的兴趣，他们对学习形式和内容感到新奇有趣，学校生活对他们还很新鲜，因而，初入学儿童往往很喜欢学习，要求学习。但为什么要学习，学习结果怎样，儿童还不很了解，也不会重视。学习形式生动有趣所引起的学习动机是不稳定的，儿童一旦对学习过程不再感到新鲜有趣，或者是学习中遇到了困难，他们就会转移兴趣，不喜爱学习了。因此，教师应从儿童入学的时候起，就对学生进行初步的学习目的教育，培养和激发间接兴趣。同时教师要及时地评价学生的学习过程和结果，培养他们自我控制和自我评价能力。

中年级儿童已经具有了初步的自学能力，学习兴趣开始分化，独立性逐渐增强。这时往往会出现课内与课外兴趣的矛盾，学生的自尊心也增强了。教师应该合理引导学生不同的兴趣，促使他们把课内、课外兴趣统一起来。

高年级儿童由于抽象逻辑思维能力已有较大的发展，在学习中激发他们对智力活动的兴趣，可以引起儿童浓厚的学习兴趣。一旦培养起这种兴趣，对儿童人格特征的发展，将会起到重要的作用。

对那些成绩差而又厌学的儿童，部分教师诉诸强制的方法，认为这是使学生明辨是非的有效方法。这种做法与教育原则是相违背的。最好的办法应该是：着眼于消除学生产生厌学情绪和对学习抱否定态度的原因，创设积极的教育环境

(包括师生的心理环境)和教学过程,最大限度地防止学生产生不良现象,激起学生正确的学习态度和持久的认识兴趣。

中学生比小学生兴趣更为广泛,兴趣的稳定性更高,不同学生之间,兴趣的分化也更为突出。班主任有责任当好中学生兴趣发展的引路人。为此应注意以下几个方面。

①积极发展课内兴趣,教育学生努力学好每一门课程。中学还是基础教育阶段,所开设的课程内容应该为每一个学生所掌握,过早地偏科对学生的全面发展是不利的。

②正确引导学生的课外阅读兴趣,保证学生心理的健康发展。随着我国文化市场的繁荣,中学生课外阅读的范围也拓宽了。班主任要关心和指导中学生的课外阅读,注意为他们选择、推荐良好的、为他们所理解的读物。要防止他们盲目地模仿,教育他们以批评的态度去对待材料中的消极因素,提高认识,增强鉴别能力。

③创造性地开展丰富多彩的课外活动,培养学生形成广泛的兴趣。课外活动对学生的兴趣发展和健全人格的培养十分重要,应引起班主任们的重视。有些学校为了提高升学率,用延长教学时间和增加作业量占用学生的课外时间,这对学生身心的健康发展是很不利的。

(三)、如何培养和激发学生的学习兴趣

1、关心学生,培养良好的兴趣品质

班主任在教学和班级活动中,应该关心学生、热爱学生,着力培养下列良好的兴趣品质。

(1)、培养积极健康的兴趣倾向

兴趣的倾向性是指对什么内容发生兴趣，它是形成其它兴趣品质的前提。学生的兴趣可以是指向物质方面的，也可以是指向精神方面的。不同的学生，其兴趣的倾向性是有差异的。如有的学生对绘画有兴趣；有些人只对影响自己个人利益的东西感兴趣等。班主任应该运用自身和集体的教育力量，发挥榜样的教育作用，培养学生形成积极健康的兴趣倾向。

(2)、围绕中心兴趣，培养和激发广博兴趣

广博兴趣和中心兴趣是一个人良好兴趣品质的两个方面，二者是辩证统一的。良好的兴趣品质是既博又专，专博结合。现在，中小学学生的学习负担普遍偏重，这对学生兴趣的发展是很不利的。班主任应该走出只重视智育或考试成绩的怪圈，为学生多创造一些条件，鼓励并调动学生开展丰富多彩的课外活动，一方面要为培养和激发学生的广博兴趣积极出主意、想办法，当好参谋和组织者；另一方面要在全面了解学生的基础上，指导他们正确地认识自己的潜力，努力培养中心兴趣

对中小學生来说，首先应培养他们有比较广泛的兴趣，到了高中阶段，再慢慢引导他们逐渐形成中心兴趣。

(3)、培养稳定而有效的兴趣

兴趣的稳定性，是指兴趣长时间地保持在某一对象或某些对象上。在这方面，个性差异很大。有些学生对事物缺乏稳定的兴趣；有的学生有着稳定的兴趣，凡事力求深入，锲而不舍。稳定而持久的兴趣，对学生的学习和生活都有重要的意义。

另一方面，兴趣的效能也是兴趣的重要品质，只有培养学生形成稳定而又有效的兴趣，才会产生积极的内部动机，激励学生掌握知识，促进人格的健全发展。

2、增强学生的成就动机，提高兴趣的效能

成就动机是指一个人力求实现有价值的目标，以便获得新的发展或地位或赞扬的一种内在推动力量。有研究表明：成就动机越强的学生，学习的积极性就越高，学习的内在潜力就发挥得越好。心理学家认为：成就动机越强的学生，他们学习的自觉性、主动性和坚持性就越强。可见，成就动机强，可以更好地使潜在的兴趣转化为现实化的、起作用的兴趣。所以，增强学生的成就动机，是提高兴趣效能的重要途径。

增强学生的成就动机，首先要注意以下几个问题：（1）尽量为学生提供成功的机会。研究表明，学生成就动机的强弱受其早期学习经验的影响。早期有失败体验的学生由于经常受到指责和惩罚，会影响他们以后的大胆创新；反之，早期体验到成功的学生由于经常受到鼓励和赞扬，就会增加其成就意识和自信心。（2）根据学生实际情况，不断提高抱负水平。学生对自己所取得的成绩是否满意，在很大程度上取决于其抱负水平与成绩的差距。抱负水平高的学生学习目标远大，成就动机强；反之，学习目标模糊，成就动机弱。但班主任应该教育并帮助学生，根据自己的实际情况确立和调整自己的抱负水平。抱负水平过高或过低都不利人格的健全发展。（3）引导学生对自己的学习结果进行适当的归因，进行归因训练。所谓归因是指寻找自己或别人行为结果的原因的过程。心理学研究表明，一个人对自己的同一行为结果进行

不同的归因，对其动机和情绪的影响是不一样的。教师在引导学生进行适当的归因时，一方面要引导他们实事求是地进行归因；另一方面要对他们加强内部归因训练，即将成功归因于自己的能力高，将失败归因于自己努力不够，这对学生增强自信心，提高抱负水平是必要的。此外，班主任自身具有强烈的成就意识和探索精神，班主任对学生的关心和爱护，班主任对学生的期待，也是增强学生成就动机的重要因素。

其次，要注意社会、家庭对学生成就动机的影响。人的成就动机是在自己不断取得成就的过程中丰富和发展的，同时，它又离不开社会、家庭的影响。班主任应该组织学生创造良好的班风和班级舆论，鼓励每一个学生积极上进，使他们的进步和成绩在班级中得到同学的尊重和重视。班主任还应注意利用家访和开家长会的机会，指导学生家长合理看待学生的成绩，以便有利于孩子的健康发展。

3、培养学生热爱学习的愿望。

掌握知识和获得应用技巧，是学生在教师指导下的复杂认知活动。这一活动的重要动力是学习和掌握知识的热切愿望。苏霍姆林斯基指出：“发生在教学过程中的孩子的激情，在培养学习愿望方面起着巨大的作用。教师的任务是坚持不懈地发展孩子对学习的真正满足感，以便由此产生和确立热切希望学习的情感状态。”他还认为，“培养学习愿望是培养强烈兴趣的稳固情感状态”。

苏霍姆林斯基在长期的教学实践中，就如何培养学生强烈的学习愿望，做出如下结论：（1）教师在备课时应该抓住知识间的连接点，深入思考学生克服学习困难的途径。无论

在任何情况下，也不回避这些困难，而要诱导学生走克服困难的道路——虽说有艰苦，但却有收获的道路。每个学生都应当振奋精神，孜孜以求，争取优异成绩。但这种奋发精神的兴起，首先就是教师正确组织学生学习活动的结果。这要求每个教师去考虑自己工作的整个方法，首先是讲授新教材的教学法。

(2) 在课堂教学中，教师应注意以下几点：①对教学工作充满热情；②善于保持整个班集体的紧张情感，并赋予它积极的性质，必须更鲜明地向学生指出他们应当奋力以求的目标；③教师在课堂上创造精神饱满和乐观愉快的语调，在培养牢固持久的学习愿望和取得越来越好的成绩方面，具有极大的意义；④不要形成提问定势，提问后应给学生思考的时间，并调动每个学生思维的积极性。

(3) 为学生创造成功的“预感”，也是教师培养掌握知识的持之以恒的愿望的最重要的任务。

(4) 把培养学习愿望与学生的意志方面紧密地联系起来。一个学生理当孜孜以求，力争学好，但这不是为了满足个人的虚荣心和自尊心。激励学生学习的基本意志动因应该是：对学习的自觉态度，为共产主义社会建设者的未来活动做好准备，班级和学校等的集体荣誉感。为了培养学生的意志力和为集体争光的愿望，教师应努力利用学生集体。让学生明确学习目的和达到这一目的的手段，会使他们学习的愿望变得切实有效和富于理性。

此外，合理地利用奖惩措施，充分调动内在动机（求知欲、对知识的追求等）在学习活动中的作用，对培养学习愿

望是必要的。前苏联教育家阿莫纳什维利指出，有些学生之所以不爱学习，对学习没有兴趣，甚至感到是一种“苦难”，其原因在于他们的学习是受间接的、外在性的动机所支配。许多家长用物质奖励来调动孩子的外部动机，这对兴趣这一内在动机的发展是有害的。班主任应该重视这一问题。

4、指导学生学会如何学习。

学习兴趣与学习方法、学习策略也存在密切的关系。有研究表明：认知策略的层级与学习动机水平有很大的相关，认知策略越好，学习动机水平越高，认知策略的改进总伴随着学习动机水平的提高。良好的认知策略能帮助学生积极有效地进行信息加工，因而与学习的过程和效果都有直接的联系。因此，乐学必然依赖于会学，不会学，学不好，最后自然是不愿学、厌学。因此，班主任应该指导学生掌握良好的学习策略，这对提高学生的认识兴趣，提高学习效率都是必不可少的。

美国的梅耶（R·E·Mayer）将学习策略定义为“在学习过程中用以提高学习效率的任何活动。”实际上，使用学习策略的过程，就是学习者进行自我调节的过程。根据不同的策略在自我调节中所起的作用，可以归纳为四种类型：

①普通认知策略。普通认知策略能够使学生有效地进行信息加工，从而控制自己的知觉、注意、记忆和思维等心理活动过程。现有的研究表明，掌握寻找深层意义、分解目标、灵活探索和将部分综合成整体等四项普通认知策略，有助于增强自我调节。

②解决学科问题的特殊策略。在解决不同学科问题时，学

生还需要运用一些特殊的策略。班主任应该结合自己学科的特点,在教学中把这种具体的学科策略有步骤地传授给学生。

③元认知策略。元认知 (metacognition) 又译认知监控或对认知的认知。学生运用元认知策略对自己的认知活动进行计划、监督和评价,保证学习活动有效地进行。

④学习努力程度的调控策略。努力程度的调控策略属于手段调节策略,包括时间利用策略、学习情境创设策略和寻求帮助策略等等。

总之,学生学习和掌握学习策略的过程就是学会如何学习的过程。

三、根据学生的情感特征,加强情感教育

情感与情绪在本质过程上并无差异,这里所用的“情感”也指情绪。在心理学中,一般认为情绪和情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。情感过程是心理过程的一个重要方面,它对认识过程和意志过程都有重要影响。学生的情绪和情感集中体现了他们人格的动力特征。情绪和情感在人的心理生活和社会实践中具有重要作用:(1) 动机作用。情绪和情感是激励人的活动、提高人的活动效率的动力因素之一。(2) 适应作用。现代人适应社会发展的要求往往通过调节情绪来对付日趋复杂的工作和人际关系,情绪健康是健康的重要因素。(3) 信号作用。情感在人际交往中具有传递信息、沟通思想的功能,成为人际行为的重要线索。因此,对学生加强情感教育,是培养学生健全人格的重要内容,

应引起班主任的重视。

（一）、情感教育的基本内容

组成品德结构的心理成分之一就是道德情感。道德情感是使青少年把道德认识转化为道德行为的中间环节。只有当学生对某种道德要求的认识带有相应的情绪体验时，才能为某种道德信念的形成打下基础，而道德信念是产生稳定而一贯道德行为的内在动力。在日常生活中我们常常可以见到，由于对他人不道德行为的义愤而“见义勇为”；由于对自身不道德行为受到“良心”的谴责从而“悔过自新”。这些都说明了情感在道德品质中的作用。

情感教育也贯穿于智力教育的始终，促进学生智慧的发展。列宁说过：“没有人的感情，就从来没有，也不可能有人对真理的追求。”学生在认识活动中产生和形成的理智感，是推动其探求知识、维护真理的力量。个体的情绪状态也直接影响认识活动中的智力操作。比如积极的心境能提高学习工作效率；而消极的心境要降低学习工作效率。一个人处于愉快的情绪状态中，思路开阔，浮想联翩，反应敏捷；一个人情绪郁闷时，则注意力涣散，记忆、思维迟钝。

1、丰富学生的情绪情感经验

丰富学生的情绪情感经验不仅指各种肯定的情绪情感经验，如快乐、喜爱、成功感；也包括必要的否定的情绪情感经验，如痛苦、悲伤、挫折感。丰富学生的情绪情感经验有利于他们适应各种复杂的环境，保持心理健康。生活的道路不是一帆风顺的，在学生成长的过程中会有成功的欢乐，也

会有失败的痛苦，有了一定的情绪情感经验，在重大场合或突如其来的变故前就不至于惊慌失措、悲痛欲绝，心理上有较大的承受力。如久经考场的考生就较少考试的惊慌，因为他们已有过多次这方面的情绪经验。又如对挫折的耐受力，不只是与个体的意志品质有关，也与其有否挫折感经验有关。一个学生成长过于顺利，一旦遇到挫折就会引起较大的情绪波动，甚至精神崩溃走上绝路，这样的例子并不鲜见。因此班主任应有意识地在日常教育教学中，甚至有必要创设一定的情境（如通过各种活动）丰富学生各种情绪情感经验。

首先应根据学生的心理特点来进行。比如高中生的活动动机较清楚，兴趣有明显选择性，富于幻想、憧憬未来美好生活，世界观开始形成；他们的情感比少年稳定、深厚，善于控制，较含蓄，情感和表情的关系趋于复杂。因此，对高中生的情感教育，可以通过古今中外文学名著的欣赏，利用作品中的“剧情”影响学生。如：悲剧可以唤起悲悯与畏惧之情，使情感得到陶冶；欣赏音乐，使人感受到一种轻松舒畅的愉快；欣赏书画，使人陶醉在艺术美里得到净化和升华。

其次应以“情”为中心，尤其教师要重视自身的情感修养，以良好的行为和美的情趣去激发学生的良好情感，造成一个美的情感的交流空间，使学生得到熏陶，受到潜移默化的陶冶。“情”虽无形却具有巨大的促进作用。如，把每月第一个班会作为学生的生日班会，由班委代表全体同学向各位本月的“寿星”们赠祝贺生日的卡片，放音乐，齐唱“祝您生日快乐”，以培养同学间的友爱。这对班集体，起到了心灵的作用。

2、培养健康的情感

培养健康的情感主要是指培养学生具有道德感、美感和理智感。

(1) 道德感内容丰富，诸如爱国主义情感、集体主义情感、责任感、义务感、友谊感等等都是。作为班主任要使班级成为一个坚强的集体，特别不能忽略集体主义情感和同学间友谊的培养。

毋庸置疑，班主任进行情感教育务必以培养这类道德情感为主要内容，但高级情感的形成需要有一定的基础，中小学特别需要留意基本道德情感的培养，如同情心、羞耻感和自尊感。

同情心是对别人的遭遇或行为在情感上发生共鸣。它一方面是对人们的善心，为他人的不幸和痛苦而难受；另一方面是对不公正、残酷行为的义愤。这种情感的发展可以成为善行的推动力量，是品德的主要支柱之一。

羞耻感是对自己的行为举止不符合社会道德要求而产生的一种情感体验。通常表现为内心的不安、难过，进而自责、悔改。羞耻感是一种对不道德行为的内在抵抗力。

自尊感是一种个人要求得到社会、集体、他人尊重的情感，表现为充分肯定自己的长处和成就而产生的肯定情感。自尊感是一种前进的动力，为获得自尊的满足而积极向上。维护个人尊严的情感可以发展为维护集体和维护祖国尊严的情感。

诚然，班级情感教育应达到培养学生具有爱国主义情感、集体主义情感、责任感、义务感等更高层次的情感，但这些

情感的培养需要一定的基础。不能设想，一个连起码的同情心都没有的人会真正关心集体、热爱祖国。小学、初中、高中各级学校学生的年龄特点、知识经验、生活范围、智力水平是不断发展的，他们的情感也有个由浅入深，由简单到复杂的变化过程。重视基本道德情感的培养，形成更高层次的道德情感才有基础。

(2) 美感是一种审美情感，是人们按掌握的审美准则评价自然、社会及艺术作品时所产生的情感体验。如对自然风光的赞美、感叹；对高尚行为的喜爱、歌颂。美育是首先靠情感来打开学生的心灵大门，因而美感也是进行美育，培养全面发展的人的重要内容。具有美感，为了获得美感的满足就促使人们积极去追求美、创造美。

美育就是在发现美、表现美、创造美的过程中，使美的情感得到升华，转变为美的行动，从而激发学生的求知欲，形成良好的个性习性，达到情感良性循环的目的。某班主任针对一个刚组建的班存在悲观、情绪纷杂等现象，他让善于表现的同学参加球赛、演讲等，鼓励性格内向者，尽自己所长，如书画、写诗、拍照等，并把反映学生自己的生活的照片组成一期宣传栏。同学们看到自己的倩影或作品受人赞扬时，美的情感在美的照片里悄悄形成，于是不少同学为班集体提出了好建议，学习成绩也提高很快。

(3) 理智感是与认识活动相联系的情感，是在掌握和运用知识过程中产生的一种情感体验。如对新的未知现象的惊讶感、获得知识的满足感、以及在知识尚未理解透彻、论据不够充分时的怀疑感。这一类情感是推动人们积极学习，探

索知识，追求真理的内在力量。

道德感、美感、理智感的培养是班主任进行情感教育的重要内容。随着学生年龄的增长，在个性逐渐定型的过程中需进一步帮助学生形成高尚的情操。道德感、美感、理智感是互相影响渗透的，它们都含有理智因素，与个体牢固掌握的评价标准、观念有关。这类情感稳定下来，习惯化了，并与坚定的行为方式相结合，那就是情操。一个人有了高尚的情操，不仅会具有稳定的高级情感，而且这种情感已成为高尚行为的稳定动机了。

3、控制情感

一个人能达到情感的自我调节和控制，反映了他的情感成熟。少年儿童的情感具有冲动性和易感性的特点，随着自我意识的发展，班主任应有意识地培养他们具有调节、控制情感的能力。

(1) 表情的调节

调节表情并非是要人装模做样，矫揉造作，而是学会运用适当的方式表达自己的真实情感。要使学生知道一颦一笑，举手投足，言语的声调、节奏、速度等都表示不同的情感。为了协调人际关系，适应环境，影响他人，必须学会恰当地运用表情，这也是文明社会有教养的一个方面。要使学生懂得情感的表现应是社会上可接受的形式。社会的、民族的、文化的、职业的环境对表情都有影响，也有一定的要求和准则，盲目仿效西方的表情方式，一般人难以理解和认可，是不妥当的。当然，随着社会风俗习惯的改变，人们对表情的要求和准则也是在发展变化的。

（2）情绪的调节和控制

要使学生认识到情绪过于强烈（即使是正确的，如对不道德行为的义愤），以至“感情用事”，要造成不良后果，应控制激情。情绪过于紧张，要使其缓和。消极的情绪要转化为积极的情绪。这不仅是待人处世协调人际关系的需要，而且也是维护机体健康所必需。众所周知，情绪与健康的关系是十分密切的。

情绪的调节与控制不是压抑情绪。情绪不能压抑，应疏导、释放，否则将影响身心健康。因而班主任要教给学生调节情绪的方法。如用脑过度造成的情绪紧张，可通过参加文体活动使神经过程趋于平衡达到情绪松弛。控制激情要用内部言语提醒，并有意识地转移注意。情绪不佳时主动创设诱发愉快情绪的情境，如听听音乐，到环境优美的地方散散步，或向知心人、长者倾吐心声，排遣郁闷。

（3）情感的调节

情感自控的最高要求是达到能主动分析自己的情感内容，进行调节，发展积极健康的情感，克服消极不健康的情感（如嫉妒心、好逸恶劳）。这一般要到高中才能达到。情感的自控与个性的成熟、自我意识的发展分不开。当学生要求深入了解自己，关心自己成长，并具有自我认识、自我分析能力时，他才有可能自觉分析自己的情感内容、情感品质的优缺点，主动通过学习与实践活动发展积极健康的情感，克服消极不健康的情感。如有意识地参加各种集体活动、公益劳动，培养自己关心他人、热爱集体的情感。

（二）、小学儿童情感的发展与培养

儿童情感的发展与其需要、兴趣以及个性的发展有密切的联系。儿童入学后，由于教育、环境的改变。以及生理的不断发展，他们情感的倾向性、深度、稳定性及效能等各方面都发生了变化，呈现出下列新的特点：（1）情感不断丰富。儿童入学以后，首先，由于学习成为主导活动，儿童把出色地完成学习任务看成自己最突出的需要，因而，学习的成败会使他们产生愉快和不愉快的情感体验。其次，儿童入学后处于一定的集体之中，小组、班级、少先队、学校都是小学生的集体，集体对个人的要求和评价，以及同学之间所处的各种相互关系，都能引起各种复杂情感，例如，个体对集体的责任感、义务感以及同学之间互助合作的友谊感都相应地发展起来。再次，儿童入学后，还参加一些劳动和社会活动，他们在这些活动中也体验着各种复杂情感。因此，小学儿童比学前儿童情感内容更丰富，并且日益具有社会化的性质。（2）情感不断深刻。这表现在下述方面：由对个别具体事物产生的情感转化为对社会集体所产生的情感；由体验与事物外表相联系，转化为体验与事物本质相联系，例如学前儿童常常根据一个人的表面特点来评价其好坏，从而产生好恶感情，而小学生，尤其是中、高年级学生，已能根据一定的道德品质来评价好坏，从而产生相应的感情。（3）情感的稳定性不断增强。学前儿童的情感一般是不稳定的、易变的、最明显的是表现在和同伴们的交往中。这种不稳定的情感也表现在小学低年级学生身上，但到了中、高年级，学生的情感

就较稳定了，这与较大儿童已开始形成自我意识有关。(4)情感的控制能力不断增强。小学生随着年龄的增长，情感的冲动性不断减少，对情感的控制能力不断增强，这突出表现在他们能够更好地自觉克服各种外部诱惑、坚持完成学习任务。(5)高级的社会性情感逐步发展。小学儿童的道德感、理智感和美感在教学的影响下，随着年龄的增长，也逐步得到发展。

针对小学儿童的上述情感特点和他们的年龄特征，教师在培养学生的情感时，需要从小学生的心理状况出发，培养儿童积极的情感，克服消极的情感。

培养小学生优良的积极情感，班主任应注意抓好以下几项工作：(1)提高儿童的认识能力，使其情感向正确方向发展。班主任要通过各种活动，注意调动各种因素的积极作用，引导儿童全面分析问题，明辨是非，形成良好的情感。(2)为学生树立良好的情感榜样。首先，班主任要关心学生、爱护学生，注意自身的情感在儿童情感发展中的榜样作用；其次，具体的材料，实际的范例比单纯的口头讲述效果更大。(3)使学生的情感体验和行动结合起来，使情感体验具有实际效果。(4)培养学生控制和调节情感的能力。首先，教师应教会学生善于调节情绪的强度，使他们学会用语词或理智防止或缓和自己不适当情绪的发生；其次，教师要鼓励和发挥儿童的自觉性，养成自我检查与调节的习惯；再次，需要丰富儿童的情感经验。(5)升华学生的社会情感，培养他们的同情心、羞耻心和自尊心。培养同情心，要教育学生同情弱者、尊老爱幼，帮助苦难者，关心和帮助残疾人，爱护小动物，防止

捉弄残疾人，虐杀小动物。培养学生的羞耻心，主要是让他们懂得什么行为卑鄙，什么行为可耻，要启发学生对错误的内疚、后悔的情绪体验，要坚持正面教育，尊重学生的人格，不能挖苦、讽刺、羞辱和体罚学生。培养学生的自尊心的途径是及时肯定他们的成绩和长处，即使是微小的进步，也要表扬，但要实事求是，不能夸大成绩，表扬过份，以防自以为是、骄傲自满情绪的产生；同时也要向学生提出期望和更高的要求，鞭策他们不断取得新的进步。

另一方面，教师要帮助儿童克服消极情感。小学生的消极情感主要有害怕、焦虑、妒忌感、自满和自卑等。

在学生的生活中，对某些东西感到害怕，是正常的；但是有些害怕是完全不必要的，例如怕黑暗、怕老师等，甚至有损于身心健康的，这往往与成人不正当的教育有关。教师帮助学生克服害怕的情绪，可采用下列策略：（1）说明情由，消除不正确的认识。（2）帮助学生获得应付他所害怕的对象或情境的信心和方法。（3）系统脱敏法。这个技术的基本前提是害怕的心理状态不能与不紧张的身体状态（如肌肉放松）同时并存，而且认为这种不紧张的身体状态能够阻止与害怕相联系的反应。根据这个原理，教师先要训练学生学会放松身体的技术，同时将害怕刺激分成几个等级。然后，用图片、幻灯或言语指示向儿童呈现害怕的对象和事件，并要求学生想象害怕的对象或事件，每次想象时，都要求学生放松肌肉。当害怕刺激呈现后学生不再害怕时，就说明他对这级刺激的害怕消除了。于是，再逐级上升害怕刺激，直到过去最使学生害怕的刺激呈现也变为中性为止。（4）预防害怕

的发生。

小学生的焦虑主要是怕失去老师的爱、怕学习失败、自己的愿望与社会规范冲突、怕自己不为同伴所接受、体验到太多的羞耻或怀疑感、关心自己身体上和心理上的安全等原因引起。教师针对引起焦虑的原因，可以采用以下一些方法帮助学生克服焦虑：（1）提供爱和支持，帮助学生处理矛盾；（2）满足儿童安全的需要、爱的需要和自尊的需要；（3）鼓励独立性和创造性，回避可能导致怀疑、羞耻或内疚的反应。

妒忌是由于自己和别人比较，感到自己不如别人好，而产生的一种不愉快的情绪。教师要教育学生，在拿自己和别人比较时，不要觉得别人比自己好，就产生妒忌，而应该学习别人的长处，克服自己的短处，力争赶上和超过对方。

另外，教师对班上成绩优异、表现好的学生，要适当表扬、提高要求，以防他们产生骄傲、自满情绪；成绩差的学生容易产生自卑感，教师要注意发现他们的进步和长处，给以适当的鼓励，提高他们在班级中的地位，增强他们的自尊心和自信心。

（三）、中学生情感的发展与培养

初中生的情感有以下特点：初中生的情绪、情感体验具有半外露、半隐蔽的特点；充满热情、富有朝气；情感的两极性明显，往往出现矛盾状态；初中生的集体主义情感、爱国主义情感、个人的自尊心及荣誉感、热情，友谊感有较快发展，两性情感开始萌芽。

高中生的情绪情感发展逐渐趋向成熟，具有下列特征：情

感体验形式多样、内容丰富、比较稳定、对情感的自我意识和自我表达能力明显增强；他们情感体验的心境状态和情绪的两极性更明显；情感体验有明显的文饰、内隐、曲折的性质；高中阶段是世界观开始形成的时期，与世界观形成有关的情感体验，在高中生的精神生活中已占有显著地位，已经构成他们鲜明性格特征的重要组成部分，高中学生的社会义务感、责任感、友谊感、集体荣誉感等道德情感已得到较稳定的发展，美感更加丰富，理智的情感发展也较快；出现初恋的情感。同时高中学生在情感的倾向性、深刻性、稳定性和效能方面也存在个别差异。

培养高尚的情操，调适不良的情绪对中学生的健全人格发展具有重要的意义，它也是班主任培养学生健全人格的一项重要任务。

(1) 培养高尚的情操包括培养道德感、理智感和美感。

中学阶段是道德感逐步稳定和成熟的时期，阶级情感、国际主义和爱国主义情感、劳动情感、社会公德情感等，都要到中学阶段，尤其是高中阶段才深刻化，并为中学生的世界观从萌芽到形成，奠定重要的基础。因此，对中学生加强道德感教育十分重要。首先，班主任要根据《中学生守则》，抓好“五爱”教育，严格要求，使中学生守则成为学生行为的内在要求。其次，使情感与行为结合起来。再次，在中学生道德感的培养中，加强“五讲四美”教育，使中学生获得文明的精神和高尚的情操。最后，班主任还应发挥榜样的感染力，在道德情操上起表率作用。

中学生的理智感是他们在智慧活动过程中发生的情感体

验，主要表现为求知欲的扩大和加深。为了中学生的理智感，教师在教学和活动中，应该鼓励学生多提问、多思考、多探究，并创造条件让学生有机会去探索、去创造，培养他们广泛而浓厚的学习兴趣。积极完成中学的学业，尽量避免让学生体验过多、过强的失败情绪，对成绩差的学生要多鼓励，善于发现人们认识活动中的优势领域和兴趣。成功和兴趣是推动学生理智感发展的重要保证。

美感是人们对审美对象进行审美后所得的一种愉悦的体验。中学生美感的发展，主要表现在两个方面：一是在绘画、音乐、舞蹈、阅读文艺作品等活动中发展了美感；二是在人的外貌上，也产生了一定的审美体验。

学生的美感教育有多种途径，主要应通过音乐、体育、美术和语文等涉及艺术的学科进行，还可以通过课外活动，组织各种文艺活动小组，如绘画组、歌咏组、舞蹈队、乐队。此外，还可利用节假日、春游秋游，组织学生回到大自然的怀抱里，既可使他们享受大自然的美，又能激发起他们热爱祖国、热爱自然界的情感。社会也是进行美育的重要场所，利用社会上涌现出来的先进人物、先进事迹对学生进行心灵美的教育是美感教育中经常持久的内容。另一方面，由于性意识的萌芽与发展，中学生逐步产生对自己和对别人外貌方面的审美体验。教师应该根据这一心理，加强对中学生进行青春期生理、心理教育，进行仪表美、心灵美的教育。培养他们高尚的共产主义情操，引导中学生将主要精力投入到学习和锻炼、提高自身素质上去。

（2）有针对性地不良情绪情感的调适

中学生由于内外原因的影响,会产生一些不良情绪情感,如不及时教育和辅导,可能养成某种低级的情趣,危害人格的健康发展。因此,有针对性地调适情绪纷扰,纠正低级的情趣,是培养学生高尚情操的重要环节。

班主任在帮助学生调适不良情绪,根除消极情感时应注意以下几点:

①、矫正使学生产生消极情感的错误观念。例如,耐心帮助学生分清“自尊心”与“虚荣心”、“自豪”与“自傲”、“羡慕”与“妒嫉”等不同心理品质的是非界限。

②、要善于疏导,不要简单禁止,要辅导学生自己以适度的节制和升华来消除不良的情绪。

③、对学生加强正面教育,利用积极的情感,克服消极的情感。中学生有一种积极向上、自我完善的心理状态,教师应善于发现和把握他们心灵中闪光的东西,激起他们的自尊心和集体荣誉感,这对于帮助他们克服自卑心理、虚荣心理、利己主义情感、不友好等都有积极的作用。

④、对学生不臆测、歧视,不要损伤他们的自尊心和人格,消除其疑惧心理和对立情绪。

⑤、辅导学生扩大胸襟。引导他们逐渐养成涵养谦逊的品德,使他们心胸开阔,学会多角度、全方位看问题,学会用理智驾驭和调节自己的感情。

(3) 正确引导学生的友伴群体、培养积极健康的友情

中学生与同龄人之间关系比起小学儿童来更为复杂、多样和有内容。中学生的朋友关系对学生人格的健全发展的影响是多方面的。在初中阶段,归属的需要、独立的需要、受

人尊重的需要、交往和友谊的需要迅速发展，同伴群体对于满足中学生这些迅速发展的需要，起着其他环境所不可比拟的作用，因而对于他们有着异常的吸引力，并对其人格发展产生深刻而广泛的影响。这些影响有积极的，也有消极的。中学生朋友关系的有利方面可归纳为：（1）带来稳定感，满足归属的需要；（2）分享学习和生活的快乐；（3）使他们获得与别人合理相处的经验；（4）使宽容大度和理解力得到发展；（5）获得掌握社会技术的机会；（6）得到自我表现、发挥特长的机会；（7）促进诚实品质的发展；（8）相互交流学习的策略和体会，促进学习能力的发展。也有研究认为，中学生友伴群体对成员的作用主要有：（1）凝聚作用；（2）控制作用；（3）互助作用；（4）信息作用，友伴群体具有灵敏的信息交换和传递作用；（5）准备作用，中学生的友伴群体的活动和其间的人际互动为他们毕业后走入社会提供了重要的准备作用。

中学生对友谊关系也有着特殊的要求，那就是相互坦白和真诚，互相关心、谅解，同情和善于保守秘密。但由于他们认识水平不高，往往片面理解友谊，这就使中学生的友伴群体也往往具有消极作用。这种消极作用主要表现为：（1）容易导致不良行为。这种不良行为，可能表现为由于讲哥们义气，“为朋友两肋插刀”，导致团伙罪错发生；也可能表现为由于重情面，容忍、附和、迁就某些不良思想行为，从而使一些学生的错误行为得不到及时纠正。（2）容易产生小团体倾向。友伴群体虽无固定组织程序，结构松散，但中学生友伴群体中成员间心理默契高，情绪感染快，在正式群体中，友

伴群体过分整合,极易形成小团体倾向,可能会危害班级、学校的利益,不利于学生的人格健全发展。(3)容易形成个体角色冲突。中学生友伴群体中的成员大多是学校、班级等正式群体中的一员,从而,在很多情况下,学生会产生角色之间的冲突,即同时受到双重角色期待。在一定条件下,两种角色行为之间不可避免地会产生不协调现象。

因此,班主任应该关心学生的交往和思想情感的方向性,合理指导,努力使学生建立健康的、具有高尚情操的友谊,形成健康的友伴群体,促进学生人格的健全发展。为此,班主任需注意以下几方面:

①正确认识中学生的友伴群体

首先要认识出现非正式群体的必然性,其次要认识非正式群体作用的两面性,再次必须认识中学生友伴群体的特点。在这三方面如果缺乏正确的认识,就不能正确对待中学生的友伴群体。部分班主任无视学生心理发展的合理需求,往往把非正式群体作为班级这一正式群体的对立面,并扣上“小集团”的帽子加以批判,这是错误的。中学生友伴群体的形成,正如前所述,有其客观原因和条件,并有着积极和消极双重作用,同时由于学生人格发展尚未成熟和完善,其友伴群体呈现下列特点:感情基础好,内聚力强;规范不成文,但约束力大;情感有余,理性不足,群体内易出现从众行为;自然领袖威信高,影响力大;信息灵敏,活动默契。因此,班主任与学生的友伴群体交往,应该以实事求是的态度,一分为二地看待其中的每个学生,运用适当的策略,引导好学生友伴群体的健康发展。这对学生也意味着一种关心、一种信

任和一种鼓励，同时也是一种师生之间积极的情感交流。否定和漠视的态度，对学生的人格健全发展和班集体建设，往往都是有害的。

②区别对待不同类型的学生友伴群体

对目标和规范与班集体的目标、规范相符的友伴群体，班主任要大力支持，积极引导，充分发挥其积极作用，使之与正式群体相辅相成，既促成学生人格的健全发展，又带动良好班风的建设。对偏离集体目标，但不具破坏性的学生友伴群体，班主任要做好教育转化工作，必要时，需联合多方力量进行，化消极因素为积极因素。对有破坏性的学生友伴群体，必须分化瓦解，不能养痍遗患，姑息不管。否则，很容易演变成犯罪团伙。

③以普通一员的身份与学生友伴群体开展交往，不要以教育者自居。

这样容易形成平易近人的姿态，使学生产生平等、民主的感觉。这种气氛易于实现师生感情上的交流，感化学生，使他们摆脱精神上的重担，摒弃差等生的自卑感、恐惧心理、或者对教师的逆反心理，从而，更好地实现教育目标。

④做好核心人物的思想工作，发挥群体内部力量的作用。

在学生的友伴群体中，通常有一个或几个处于群体核心位置的人，充当群体自然领袖的角色。他们的思想感情、举手投足对其他成员都有着直接影响。显然，做好核心人物的工作，是引导学生友伴群体的重要环节。为此，班主任应该善于发现核心人物，并掌握其思想状况、性格特点、兴趣爱好、以及对其他成员的影响方式和程度，有针对性地做好思

想品德工作。在交往中，班主任既要坚持原则性，又要把握灵活性，合理变通，和风细雨，因势利导，以取得良好效果，并引导和帮助他们在友伴群体中发挥积极作用，达到事半功倍的教育效果。

⑤促使学生友伴群体与班集体和谐一致、协调发展。

中学生对来自同辈群体的接纳或拒绝倾向很重视、很敏感，在他们眼中，来自集体与伙伴的评价，比父母、教师的评价更重要。而在学校教育中，往往忽视这种平行教育的影响作用。因此，班主任应教育全体学生，对小团体成员采取关心、友好的态度，注意多和他们交往、鼓励并吸引他们参加班级的各种活动，使他们感到班集体的温暖和欢乐，从而自觉自愿地接受班集体规范的制约，与班集体的活动目标保持一致。

⑥协调各种社会力量的作用

中学生的友伴群体是他们在社会生活中彼此进行交往的结果，它的社会性决定了转化工作不仅要依靠班主任，往往还应取得学校、家庭和社会的配合。对那些具有破坏性的群体，尤其要如此。

⑦正确引导中学生合理交往

交往对中学生的人格发展有着不可忽视的作用，因此，班主任要注意指导学生择友，防止他们因为社会经验不足，是非观念不强，而受一些品德不良的伙伴和社会上不法青年的影响，同时，也应有组织地开展丰富多彩的课内、外活动，丰富学生的学校生活，提供交往机会，满足学生正常的交往需要。

此外，建立积极健康的师生关系，加强师生情感交流；进行青春期教育，合理看待异性同学交往等，也是对学生加强情感教育的重要内容。

（四）、班级工作的情感诱导

在班主任工作中，实施情感诱导，发挥其教育功能，关键是一个“爱”字，即热爱学生。这种情感是教育“要求”内化的催化剂。“亲其师才能信其道”，教师热爱学生，对学生寄予希望，学生在心理上就会得到满足，从而乐于接受教师的教育，能较快地把教育的要求内化为自己的需要，并为满足需要去努力。所以，爱是情感诱导的基础，没有爱就没有教育。班主任必须用诚挚炽热的情感去热爱、尊重、信任每一个学生，和学生打成一片，了解每一个学生的心理，掌握学生的思想、学习、生活中的热点和兴奋点，真正达到师生心理相知，心心相印。有些教师喜欢用教育者的身份和高八度的调子去压服学生，这是不尊重学生的表现。盛气凌人，不尊重学生的人格，便会人为地使师生之间产生不可逾越的鸿沟。教育成功的秘密在于尊重学生，教师对学生真诚的爱和尊重是启迪学生心扉的钥匙。只有对学生以诚相待，尊重、信任他们，建立融洽的情感氛围，做好细致的“导行”工作，让学生真正感受到班主任可亲、可敬、可信赖时，他们的心灵之窗才会打开，教育才能奏效。

实施情感诱导要运用正确的方法。一般可从以下几方面进行。

1. 语言诱导。情感诱导中，语言表达的方式是十分重要

的，同样一件事，是关心询问，还是训斥指责，其效果迥然不同。以学生迟到为例。有的班主任见到学生迟到，便不分青红皂白地批评，有时甚至当着全班同学的面训斥、挖苦。结果，有些因故迟到的学生便认为老师太不近人情，进而产生抵触情绪；个别无故迟到者，也会因心理逆反而来个“破罐破摔”。因此，只有诚心诚意地询问其迟到原因，分析迟到造成的损失与影响，并帮助他们寻求避免迟到的办法，学生才会心悦诚服地接受批评。

2. 目光诱导。班主任的目光，是一种无声的语言，时时在变换中传递教育的信息，经常向学生投注自己的期待：或扫视，或凝视，或严肃，或轻松……这目光期待，在学生心灵中激起回响。学生的目光也在差异中反馈着某种接受程度的信号。当然，这是因人而异的：有的会心，有的漠视，有的专注，有的紊乱。这目光对教师既有鼓励，也有提示。此外，班主任在指出学生的缺点和不足时，要少做“裁判”，多当“参谋”；要暗示学生相信自己的力量，相信自己能够改正错误、获取成功。

3. 身教诱导。我们常说“喊破嗓子，不如干出样子”。这是因为，对学生来说，教师是教育过程中最直接、最有象征意义的人物。要做好情感诱导，班主任应参加学生组织的各项活动，努力使自己成为他们的中的一员，把握好教育契机，以增强教育效果。学生都有渴求进步以及自我完善的内在要求，因此，班主任尤其要注意自身的榜样作用，要求学生做到的，自己首先要做到。班主任的行动是无声的命令，班主任身体力行，学生也会把班主任作为学习效仿的榜样。

4. 积极肯定、因势利导。班主任在和学生的接触中，要善于随时发现他们身上的闪光点，捕捉学生心灵的火花，点燃他们积极向上的情感之火，使他们得到愉快的情感体验，激发其内在的积极性。

例如，一位小学一年级老师上课时，要求学生用“给”说一句话。一个学生立刻站起来说：“我把一个苹果给爷爷吃。”老师立即肯定了这位同学的回答，全班同学也表示赞同。有一位学生却提出相反意见，说：“他为什么不把苹果送给奶奶吃呢？”全班同学当即哄堂大笑起来。这时，教师并未一笑了之，而是热情地表扬了这位学生：“你提得很好，我们既要尊敬爷爷，也要尊敬奶奶，光尊敬爷爷是不够的。那么，你认为这句话应该怎样说才好呢？”

“如果让我说，会和他说的样，因为我没有奶奶了。如果他还有奶奶的话，就应该说‘我拿了两个苹果，一个给爷爷，一个给奶奶’。”

“你说得好极了！”老师的表扬使他的发言博得了全班同学的阵阵掌声。在教育效果上收到出人意料的效果。

除此之外，教师还要正视学生表露出来的情感，对积极的情感，要保护、引导，对消极的情感，要进行调节、转移、沟通和转化。

5. 诱导应严而有度。情感诱导注意“情”不等于放纵、护短和迁就，严格要求，严格管理。当然，严要有“度”，超越了“度”就破坏了“情”。比如，有位男同学由于长期养成了散漫习气，因此，迟到、上课说话，做值日、课间操不认真等现象经常发生。要想让他一下子改掉所有毛病，那是

不现实、也是不可能的，应采取逐步帮助他改正错误的办法，一点一点地提高要求，有进步就给予肯定，重犯错误就耐心帮助，使他增强改正错误的勇气与信心。一次他上课睡觉，班主任找他谈话时，他理直气壮地说：“今天我帮家里干活到夜里一点多，困啦！”这时，班主任没有急于批评他，而是对他热爱劳动、利用课余帮助父母干活、减轻家长负担的做法给予充分肯定，并帮助他合理安排时间，做到学习劳动两不误。从而取得了较好的教育效果。如果老师对学生的错误不加分析地一味批评、指责，学生就会误认为老师不通情理而形成逆反心理，这不但无补于纠正学生的缺点错误，反而会增大师生之间的情感距离。另外，在评价学生时，要注意看基础，看发展，看整体，克服成见，摒弃“定型效应”，应该肯定的充分肯定，对缺点错误则应多从正而启发诱导，指出努力方向。

6. 对学生一视同仁，平等相待。在日常生活中，有的班主任对学生往往无形中形成了分明的厚薄之情。对聪明伶俐听话的学生，给予许多热情、器重与怜爱；对笨拙或调皮的学生则给予轻视、冷淡。实际上，后一类学生更需要班主任的关心、帮助与鼓励。即使是一个眼神、一句带鼓励性的话语、一个轻微的亲昵动作，都会使他们难以忘怀。事实上，在班主任工作中，有了这些学生的支持与拥戴，才会使你的工作有基础、威信有保障；失去了他们，工作就难以全面开展。只有从情感上、行动上对学生“一视同仁、平等相待”，情感诱导的实施才能成效显著。

（五）怎样培养学生的友情

1、让学生明白友谊的正确含义

建立友谊的过程，是一种互相教育的过程，是彼此交流思想情感的过程。中学生在共同的学习、生活和工作中，和睦共处，能促进学生社会化，使他们的同情心、宽容精神、协作精神及其社交能力，得到良好的发展，从而顺利地适应社会生活，畅游于绘纷复杂的社会网络之中。

另外，学生之间的友谊关系一旦建立，他们便互为榜样，互相监督，互相学习，共同进步。只要是真正的朋友，他们对对方都怀有强烈的期待。而这种期望，往往成为彼此努力学习，追求进步的动力。同学间相互理解、信任，希望朋友不断进取，并采取相应的措施，帮助对方克服困难，共享成功的喜悦。成功的喜悦又强化着求知欲望和成就动机。在现实生活中，我们也可以看到，获得了真挚友谊的同学，彼此都是对方最有力的支持者，最有效的批评者，他们甘苦与共，在追求真知、探索人生真谛的过程中，交流感受，互相慰藉，给对方以安全感、稳定感，排除紧张、焦虑、忧伤等各种消极的情绪，减轻朋友的心理负担，使对方轻松愉快、信心十足地投入到学习、工作和娱乐中去。

中学生对友谊的认识已有一定的深度。绝大多数中学生已能抓住友谊的两个基本标准：互相帮助，取长补短；互相信信和理解，休戚与共。但很少有人提到，友谊在相互批评中经受考验，他们往往认为，你对我好给我方便，我也对你不坏，这就是友谊。认识不到批评对方既是帮助对方的一种

形式，也是一种友谊的表现。因此，当发现对方在某方面有缺点时，就难以容忍。

但另一方面，中学生却很少明白个人的友谊与集体的关系，少数学生沉醉于个人友谊的狭小圈子中，对其他人表示冷淡，无视集体的存在，这是“小派别”、“小集团”、早恋现象产生的合适土壤。这需要教育学生明白，无论是朋友，还是自己，都是集体的一员，对集体都有一种责任感和义务感。不能因个人的交情而忘记了集体的荣誉和利益。

2、针对中学生心理发展的特点以及气质上的弱点，培养学生掌握辩证的思想方法。

中学生感情丰富，情绪、情感非常强烈，表现为情感的冲动性；中学生知识面窄，社会经验又不多，看问题易走极端，带来认识上的主观片面和情绪上的激烈高涨，表现为偏激性；中学生具备了一定的知识和分析问题的能力，遇事不愿随大流，喜欢怀疑和争论，不信权威和书本，表现为独立性和批判性。针对这种心理特点，教育工作，首先要致力于提高学生的辨别能力和自我控制能力，遇事冷静地想一想，让理智控制住情感，学会全面地、客观地认识问题，分析问题，教育学生能容人之过，谅人之失，让学生明白，“水至清则无鱼，夫至爱则无朋”，“金无足赤，人无完人”，如果对别人要求过于苛刻，求全责备，可能交不上一个知心朋友，以至生活中永远缺乏友谊。其次，帮助学生掌握语言分寸，恰当地表达自己的见解，做到无理莫强辩，有理让三分。在中学，学生得理不让人的现象比较普遍，无理也要争三分的情况也不是个别情况。这也常常是交往的主要障碍。

还有些属于气质、性质方面的障碍，比如害羞，在交往过程中过多地约束自己的言行，以致无法充分地、自由地表达自己的思想和感情，阻碍了人际关系的正常发展。这类学生性格内向，言语不多，对外界怀有一种胆怯的心理，言谈举止极其谨慎，缺乏主动性，不敢和别人接触和交往。害羞有两种情形：第一，自幼受着封闭式的教育，缺乏必要的社交训练。对于这种情况教师可以鼓励学生与人接触，为他们创造条件，如在课堂上多提问，提一些适合他们知识水平的问题，激发和培养他们在公共场合表达自己思想的胆量和能力。第二，经受过多的挫折。一个儿童所做的努力总得不到外界的好评，相反总是遭到批评，为了躲避这种使人不愉快的批评，甚至惩罚，便收敛自己的言行，不再轻易发表意见和采取行动。教育工作者首先要培植他们自信心，“让儿童抬起头来走路”，教师应以鼓励为主，善于抓住并及时表扬哪怕是一点一滴的进步；教师还可以根据具体情况，给学生委以重任，既是信任（学生觉得自己的特长得到承认支持），亦是鞭策（学生感到自己是某方面的带头人，就应该积极主动、组织好自己的队伍）；叫周围的同学多和此类学生接触，邀请他们参加活动。

3、给学生创造互相了解的机会

中学生告别了天真的、无忧无虑的童年生活，迈步进入浪漫的、多姿多彩的青春时期。由于自尊心以及独立性、批判性等心理特点的形成，他们开始与自己最亲近的人——父母发生冲突，出现意义障碍和情绪障碍，产生逆反心理。这一方面是因为家长往往看不到子女的能力，认为他们是没有

长大的“毛孩子”，不信任他们，使他们产生自卑感、不安和紧张感、乃至抵抗情绪；另一方面，由于中学生心理有着封闭性的特点，除非是知心人，一般不愿轻易地披露自己的真情真心、真话，这就使两代人之间得不到心灵的沟通，以至出现互不理解的现象。但中学生又存在着希望被人理解强烈愿望，既然不能被父母理解，他们就力图在家长与子女那种“保护与被保护”的关系之外，寻找理解自己的知音，以缓解自己的不安和紧张心理，从而补偿在家庭得不到的友谊。在教育过程中，由于教师们不注重友谊教育，中学生缺乏对“友谊”的深刻认识，又没有交往的经验和能力，他们在建立友谊的过程中，会遇到种种障碍。中学生建立同性友谊的障碍有：控制力差，常为小事争吵而分裂，难以解除彼此之间误会，不能原谅别人的过失；彼此不信任，妒忌心强，不直爽，互有戒心，互相猜疑，班集体中出现小派别，拉帮结伙，差生与优生亲热被认为是“巴结”、“想为以后考试搭桥铺路”等。

中学生缺乏社交经验和能力，他们之间思想、情感很难得到沟通。要使中学生的交往正常化，就得给他们提供相互交往的机会，例如，可以利用中学生精力旺盛、活泼好动的特点，组织学生参加各种集体活动，让学生在各种活动中互相了解，互相学习，这一方面可以培养学生和谐共处的集体主义精神，更重要的是，使男女中学生的交往正常化，削弱异性交往的神秘感和对异性关系的好奇心，使全班同学真正成为一个“团结紧张、严肃活泼”的集体，根除产生小团体和早恋现象的基础。

4、已经出现的不利于学生成长的一些关系，老师要以正面教育为主，切不可粗暴干涉。

建立异性友谊的困难主要来自外界的舆论压力，用他们自己的话说，就是“封建思想的作怪”——家长、老师的过敏、同伴的“闲言碎语”，人为地在男女同学之间挖掘了一条鸿沟。其结果必然造成互不说话的现象，或者走向另一极端，出现早恋的现象。

对正常的异性交往，教师应该鼓励和引导，捕风捉影、疑神疑鬼或无中生有都是错误的。

对于早恋，教师要表示理解，不能冷言冷语，姿意侮辱这种纯洁而健康的感情。中学生由于生理上的急剧变化，性机能的成熟，在心里萌发了对异性同学的倾慕和向往，考虑到外界舆论过于敏感，异性同学间尽管内心无限向往相互交往、理解和帮助，行为上却表现为虚假的疏远。这是早恋出现的生理、心理基础，再加上文艺作品、电影电视等对性爱的浪漫描写，还有他们的大哥大姐们在公共场合所作的表演，都起着诱发作用。所以中学生出现早恋现象是自然的，也是难免的。只有在理解的前提下，才谈得上正确的引导。

四、帮助学生形成良好的意志品质

学生的意志品质主要包括：自觉性、果断性、坚韧性和自制力。

自觉性是指对行动的目的、意义有明确的认识，并主动地支配自己的行动使之符合于目的的意志品质。果断性是善

于迅速地明辨是非,适时地采取决定和执行决定的意志品质。受暗示性、轻信别人、一意孤行,都是缺乏自觉性的表现;犹柔寡断和草率行事,则是缺乏果断性的表现,这些都是不良的意志品质。坚韧性是在行动中始终如一,坚持不懈地克服困难的意志品质。而顽固、执拗和半途而废,则是缺乏坚韧性的表现。自制力是善于控制和协调自己行动的意志品质。具有自制力的人,能够控制自己的感情,掌握自己的心境,善于战胜困难,执行决定。而在困难面前产生厌倦、畏惧、惊慌失措、不能控制自己的激情和冲动,则是缺乏自制力的表现。

学生的意志品质的发展与自我意识的发展水平有密切的关系,具有一定的年龄特征。对每个学生来说,由于他们生活、学习和活动的环境不同,在意志品质上也存在个别差异。

(一)、小学生意志品质发展的特点与培养

在整个小学阶段,学生的自觉性、独立性还是比较差的。低年级儿童还不善于向自己提出学习和工作的要求,主动地去完成任务,常须由家长、教师向他们揭示目的任务,并要在成人的督导下才能完成。到了中、高年级,小学生意志行动的自觉性和独立性才逐渐发展起来,能够自觉地完成教师布置的作业和分担给他的任务。小学生的意志行动常离不开教师的启发帮助和具体的督促检查。

小学生还常常表现出两种与自觉性、独立性相反的倾向:易受暗示性和模仿性。班主任应该注意到这一特点,以身作则,为儿童树立良好的榜样,作为他们学习、模仿的对象。

在意志的果断性方面：小学生不善于仔细、全面和周到地考虑问题，然后再作出决定，付诸行动。他们在采取决定和执行决定时，容易受外力和情绪的影响，考虑不周就很快作出决定，采取行动。小学生果断性差的另一种表现，是不能自己作出决定，必须依靠成人。班主任需善于指引，使他们明辨是非，防止感情的一时冲动，以致盲从和盲动。

在意志的坚韧性方面：小学生在学习和活动中遇到困难时，坚持性比较差，意志常会动摇，不能坚持到底。特别是低年级学生，他们在学习遇到不会作的问题，常想依靠教师和家长的帮助。不善于战胜困难，这是意志薄弱的表现。

在意志的自制力方面：小学低年级儿童的自制力一般是很差的，他们容易兴奋，容易激动、不善于控制自己，在教育的影响下，约从三年级起，学生的自制力可以得到较大的发展。

因此，小学阶段是学生意志品质发展的重要阶段，培养学生形成良好的意志品质是每个小学班主任的重要工作和重要职责，在培养过程中，教师既应注意到学生的年龄特征，也应注意到学生意志品质的个别差异。对小学生良好意志品质的培养，主要应注意以下几个方面：

1、从小培养正确的观点

意志行动是根据一定的目的行动的。学生只有明确自己行为的目的，才有可能坚持一定的行动，以实现自己的目的。不同的目标，其制约行为的力量是不同的，远大的理想可以激起儿童的向往之情，并具有持久的力量。班主任通过各种教育活动，使学生理解各种活动的目的，树立远大的理想和

信念，这是培养小学生形成良好意志品质的首要条件。但是，对道德信念和远大理想的培养，必须从小开始。班主任切不可认为小学生年龄尚小，还不能确立生活的正确目的，而忽略对其正确信念、理想的培养。班主任可以通过组织学生参观访问、听战斗英雄故事，特别是听一些和他们年龄相仿的儿童顽强斗争的英雄事迹。还可以将儿童的学习、活动的具体目的与国家的长远目的结合起来，进行教育，在目的性的教育中，对任务完成较好的学生可以给以适当的奖励。但也应注意，不能只使用外在激励，内在激励更为重要，对行为的影响更具持久性。班主任在教育过程中，还应注意不要空洞说教，要根据学生的心理特点，生动形象地进行教育。

2、要有意识地在困难的实际行动中锻炼学生的意志品质

意志品质主要是在困难的行动中表现和培养的。因此，班主任应结合教学、劳动等实际活动内容，采用多种形式向学生讲述意志锻炼的意义和方法，并组织各种活动，让学生有意识地进行意志锻炼。班主任在组织活动时，要注意以下几点：首先，困难的程度一定要符合儿童实际，不能太难，但一定要经过努力才可以达到。其次，当儿童在活动中遇到困难时，要给予鼓励和指导，培养儿童独自克服困难的信心和习惯，不应包办代替或一味迁就。再次，要根据儿童意志品质上的差异采取不同的锻炼措施。例如，对于怯懦自卑的儿童，应多鼓励他们增强克服困难的信心和勇气；对于骄傲自满的儿童则应提醒他们注意克服主观武断和盲目自信。最后，给予儿童的困难活动，必须是对儿童有益的，必须要使儿童明辨是非，认识锻炼意志不等于就是去冒险或盲动。

3、培养学生自觉遵守纪律和生活制度的习惯

严格要求学生遵守纪律,是培养他们意志力的重要途径。儿童为了要遵守规定的纪律,必须约束自己,不做违背纪律和制度的行动。在这个过程中,也就增强了自己的意志力。生活制度是保证学生正常秩序的各种有关规定。严格要求儿童遵守生活制度,既可以形成良好的学风,又可以使儿童学会控制自己的愿望,促进儿童自制力的发展。

4、增强学生意志力的自我锻炼

小学生的自我意识已经有了初步的发展(如前所述),这为儿童意志的自我锻炼提供了前提条件。观察表明:小学生,特别是高年级学生,在各种活动中,能够要求自己遵守纪律,执行任务;能够把自己与周围的人进行比较,找出差距,学习先进,能够以先进人物为榜样,或用名言、格言对照自己,检查自己,进而督促自己。班主任应根据小学生的这些特点,引导儿童增强意志力的自我锻炼。

5、从生活小事上开始培养

培养坚强的意志品质,必须从日常生活的细小事件上做起。要求儿童按时完成任务,一定要如期完成;如果没有把握就不要轻易向学生许愿;已经确定的目标,只要是正确的,就要坚持到底,而不要半途而废。生活小事,也包括学生的一些小缺点,例如,写字不认真,害怕上讲台等,教师应该教育儿童敢于和自己的缺点作斗争。这样,既克服了缺点,又锻炼了自己的意志。

（二）、中学生意志品质发展的特点与培养

初中生的身心发展具有半幼稚，半成熟的特点，其意志品质有以下特点：

首先，初中生的自觉性品质虽有所提高，但由于认识的局限性，初中生的自觉性和幼稚性仍处在错综矛盾的状态，还不善于正确鉴别意志品质的良莠优劣。其次，初中生的果断性品质有所发展，反应快，行动快，不喜欢把时间花费在怀疑和犹豫不决上，但又常常把不加思索看成是果断行为。他们的意志行动中，轻率和犹柔寡断都有表现，但轻率比犹柔寡断更为突出。再次，初中生的自制力已经有了很大的发展，高年级学生尤其如此。但他们的自制力还有限，抗拒诱惑的能力和抑制情绪冲动的能力都还不足，容易沾染不良习气，行为带有固执的特点。最后，初中生意志品质的坚持性、恒心等还是不成熟，容易虎头蛇尾，见异思迁。对短近目标较易在行动中坚持到底，完成任务；对长远目标则往往不能善始善终，半途而废。

高中生的意志品质的特点是：

他们行动的自觉性更加增强，他们对动机、行动目的及其后果的认识更自觉，能自觉地约束自己的行为，遵守纪律，在行动之前能够冷静地思考，计划行动。高年级学生开始能自觉考虑未来的职业。他们意志行动的独立性更加增强，高中学生已经可以不依靠父母和教师，独立地去完成各种任务，在他们身上，坚韧性和自制力都已有了巨大发展，开始形成个体的独特风格。高中学生有恒心和毅力，能够持之以恒，善

始善终。

但高中学生的意志品质还不完全成熟。在不利环境的影响下，可能出现一些不冷静、缺乏自制的行为；忍受挫折的能力也还不高，在失败面前，易产生畏难、不自信、悲观的情绪。因此，培养高中生形成坚强的意志品质，是他们发展健全人格的重要方面，应引起班主任的重视。

针对中学生意志品质发展的上述特点，班主任在帮助中学生培养良好的意志品质时应注意以下几点：

1、加强目的动机教育，培养正确的观念

动机是人行为的动力，它制约着人的意志品质。对学生加强学习目的、动机教育。不断提高学生的动机水平和强度，有利于培养坚强的意志品质。对中学生进行学习目的和动机教育要注意以下几点：首先，采取适合学生特点的生动活泼的教育形式，把学习目的与理想教育结合起来，逐步培养学生主导的学习动机。其次，引导学生参加科技活动，以探究的态度对待学习，培养他们的广泛而浓厚的兴趣与爱好，以帮助学生形成稳定的学习动机和认真负责的学习态度。再次，要利用正确舆论的评价，适当表扬与鼓励，以及学习成果的反馈作用，来培养和激发学生的学习动机。最后，应因势利导，逐步提出更高要求，教育学生克服利己主义动机，形成正确的动机，培养科学的人生观和世界观，把学习与远大而崇高的理想结合起来。

2、引导学生在实践活动中与困难作斗争，增强克服困难的策略与毅力

坚强的意志是在克服困难的实践活动中形成和发展起来

的。在行为锻炼中，教师应有意识地组织好学生的各种活动，以收到主动锻炼的效果。组织学生进行行为练习时，班主任应注意：（1）行为练习要有目的性、计划性，从简单到复杂，使学生获得锻炼的信心和成功感；（2）有意创设有益的困难情境，以激发学生克服困难的主动性和自制力；（3）提供行为练习的示范与榜样，促进学生学习效仿；（4）及时反馈行为练习的结果，以增强学生锻炼意志的积极性和自觉性。

3、充分发挥班集体和榜样的教育作用

在具有良好班风的集体里，学生们团结互助，每个人都珍惜自己所属的集体，尊重集体的意见，努力为集体争光，而不损害集体的荣誉和利益。学生对集体的义务感和荣誉感有助于自制、刚毅、勇敢等意志品质的形成。因此，班主任应当努力使自己的班级形成好的班风，充分发挥集体的作用，帮助学生养成良好的意志品质。

榜样在学生形成良好意志品质的过程中也起着重要作用。班主任除了从名人、革命先烈中，还要善于从学生周围的生活中，特别是从他们的同龄人中选取典型，为他们树立坚强意志的榜样。同时，班主任自身的榜样作用也很重要。

4、启发学生加强意志的自我锻炼

在培养学生良好意志品质的过程中，学生的自我教育和自我锻炼是最根本的途径。中学生的自我意识已经逐步形成，他们逐步能够认识自我，评价自己的个性品质，这就为中生意志的自我锻炼提供了前提条件。班主任在启发学生加强意志的自我锻炼时，应注意以下几点：（1）要善于掌握自己的愿望，不采取无法实现的决定。采取决定要充分估计主客

观条件，做到合理可行，执行决定要态度坚决，有始有终，坚持不懈。(2) 要树立自我仿效的学习榜样。(3) 制订切实可行的自我锻炼计划。如从小处入手，从克服自己的缺点开始，制订个人学习、生活、体育锻炼计划，在实施计划的行动中要持之以恒，培养顽强的毅力。(4) 养成自我检查、自我判断、自我批评的习惯。通常可以采取写日记或周记的方法，把自己意志品质的优缺点记下来，以便巩固优点，克服缺点。(5) 搜集锦句、名言、格言，当作座右铭，鞭策自己，促进意志的自我锻炼，提高自身的修养。

5、针对个别差异，培养优良的意志品质

同一个班级的学生，由于他们的生理、心理素质不尽相同，在意志品质上往往存在较大的个别差异。班主任在培养学生优良的意志品质时必须重视这些差异，把握不同学生的意志特点，施以不同的教育策略。例如，对行动盲目和易受暗示的学生，应加强目的动机教育，培养学生的目的性、自觉性、责任心；对缺乏毅力、缺乏恒心的学生，应着重激发学生奋发有为和坚韧顽强的精神。

五、完善思维品质、培养创造精神

智力和能力的高度发展是健全人格的重要特征，因为一个人只有具有了良好的智力和能力，他才能顺利地适应环境，并更好地去改造环境。我国心理学家朱智贤、林崇德的教学研究证实：培养良好的思维品质是发展学生智力与能力的突破口。创造性是良好思维品质的重要方面，也是健全人格的

最佳特征之一。因此，帮助学生完善思维品质，培养创造精神应该是班主任培养学生健全人格的重要职责。

（一）、在教学中引导学生完善思维品质

思维是智力活动的核心成份。思维品质，体现了每个学生思维的水平和智力、能力的差异。因此，在智力与能力的培养上，必须抓住学生的思维品质这个突破口，做到因材施教。思维品质的成份及其表现形式很多，朱智贤教授和林崇德教授认为主要应包括深刻性、灵活性、独创性、批判性和敏捷性五个方面。

深刻性是指思维活动的抽象程度和逻辑水平，以及思维活动的广度、深度和难度。它表现为智力活动中深入思考问题，善于概括归类，逻辑性强，善于抓住事物的本质和规律，预见事物的发展进程。在教学过程中，培养学生爱提问题，多问几个为什么，寻根问底的精神和习惯；引导他们多方面思索问题的解决方法，全面地把握问题的各个方面，各个因素；在教学过程中，注意知识的科学性、系统性训练；在训练学生技能时，要求严整性，规范化，做到一丝不苟。这些措施都有利于提高学生思维的深刻性。

思维的灵活性指能够根据客观条件的发展与变化，及时地改变先前拟定的计划、方案、方法，寻找新的解决问题的途径。具有这种品质的学生善于从新观点、新的角度去思考问题，摆脱偏见和常规的处理问题的方法。例如，在小学数学运算的教学中，培养思维的灵活性，主要是培养学生“一题多解”、“一题多变”的运算能力。具体做法是：（1）抓住

所学知识之间的渗透与迁移，培养学生知识结构的整体性。

(2) 引导学生发散式地思考，进行求异思维。(3) 教师每堂课都精选一例题，按类型、深度编选适量的习题，再按深度分成几套，使学生通过一题多解，一题多变，达到灵活运用，以便在思维的灵活性品质上有所发展。

思维的独创性是指思维活动的创造精神，或叫创造性思维。思维的批判性是思维活动中独立分析和批判的程度，又称批判性思维。思维的批判性有五个特点：分析性、策略性、全面性、独立性、正确性。思维的批判性与创造性是密不可分的。培养创造力是发展思维的独创性和批判性的重要途径，这将在下文阐述。

思维的敏捷性，是指思维过程的的速度或迅速程度。有了思维的敏捷性，在处理问题和解决问题的过程中，能够适应迫切的情况来积极地思维，周密地考虑，正确地判断和迅速地做出结论。思维的敏捷性，是以思维的上述四种品质为基础的，同时，又是这些思维品质的集中体现。培养学生思维的敏捷性，要求教师在教学中，在教学内容的安排上有一定的速度和密度，同时注重认识策略和程序性知识的教学，加强心智技能的训练和培养。在现代认知科学里，把知识分为陈述性知识和程序性知识。陈述性知识是关于某个事物是事实的知识，三角形，三角形具有哪些性质等；程序性知识是关于怎样做某个事物，如何进行某一过程的知识，例如，关于如何更有效地阅读，如何解应用题的知识等。程序性知识与解决问题紧密相联，对学生的思维更为重要，应引起所有教师的重视。

教师在教学中完善学生的思维品质时应注意以下几点：

1、教师的要求既要有一定的难度，又要切实可行，符合学生的年龄特征，不可操之过急。

2、教师在引导学生完善思维品质时，既要考虑班级的整体水平，又要看到个别差异，进行因材施教。

3、教师在课堂上需要根据各种思维品质的要求，结合教学内容，进行长期地循序渐进地训练，既要启发诱导，积极鼓励，又要严格要求，坚持不懈。

4、对学生加强语言规范化和言语流畅性的训练，学生思维品质的发展总是和言语发展分不开的。学生正确地掌握大量词汇、专业术语和系统的语法规则，并能清晰、准确、流利、灵活地使用口头与书面语言表达思想感情，则可使思维活动明确、系统、符合逻辑。

5、激发学生的学习兴趣，增强他们进行思维品质自我培养的自觉性和积极性。只有当教师的要求转化为学生自觉的行动时，教育才能取得更好而持久的效果。

（二）、培养创造精神、增强人格力量

创造性是优良的思维品质的重要体现，也是健全人格的良好特征之一。培养创造精神是增强学生人格力量的重要途径。那么，如何去培养学生的创造精神呢？

创造性研究专家托兰斯 1965 指出，教师鼓励学生进行创造性思维应当遵守五条原则：（1）尊重与众不同的疑问；（2）尊重与众不同的观念；（3）向学生证明他们的观念是有价值的；（4）给以不计其数的学习的机会；（5）使评价与前

因后果联系起来。1973年托兰斯根据新的研究成果，得出这样的结论：最成功的做法乃是必须促使认识功能与情感功能都充分发挥作用，提供适当的结构和动机，并给予积极参加、实践、以及和教师、同学相互接触交流的机会。

托兰斯列举了以下培养学生创造性的条件：（1）对学生的创造力表现出发自内心的喜悦和自豪；（2）和学生真诚相处；（3）了解学生的优缺点，但不是为了管制学生；（4）不把集体或个人的意见强加给某个学生；（5）创造使学生感到亲切和理解的环境等等。

班主任在培养学生的创造精神时，需要着重抓好如下三个方面的工作：

1、在教学中发展学生的发散思维，丰富想象力，培养创造力。

发散思维是创造思维的主要成份，因此，发展发散思维对培养创造力有重要作用。例如，通过一题多解和“一题多变”的练习，培养学生思维的灵活性和变通性；鼓励学生自编应用题，以发展学生思维的独特性和新颖性；通过课外活动，也可以发展学生的发散思维。

想象与创造性思维有密切联系。爱因斯坦说：“想象力比知识更重要。因为知识是有限的，而想象力概括着世界的一切，推动着进步……严格地说，想象力是科学研究中的实在因素。”直觉和灵感都离不开想象的参与。因此，只有发展想象，特别是创造想象，创造力才能得到较好地发展。班主任在丰富学生的想象力时可从以下几个方面着手：（1）要引导学生学会观察，获得感性经验，不断丰富学生的表象。（2）引

导学生积极思考,打开想象力的大门。在教学和实践活动中,引导学生多问“为什么”,大胆探索,发展好奇心和广泛的兴趣爱好,可以逐步打开想象力的大门,发展学生创造想象的能力。例如,引导学生积极参加科技、文艺、体育等活动,不断丰富学生的生活经验,都能为发展想象力创设良好的条件。

(3) 培养学生大胆幻想和善于幻想的能力,也具有重要意义。

2、培养创造性的个性

创造性思维的发展不仅和智力因素有关,而且和一系列非智力的个性特征有关。弗兰克·巴伦(Frank Barron)的研究认为,有创造性的人具有下列特征:(1)有独创性的人喜欢复杂的和某种程度上显得不均衡的现象;(2)有独创性的人有着更为复杂的心理动力和更广阔的个人视野;(3)有独创性的人在做出判断方面有着更大的独立性;(4)有独创性的人更坚持己见和具有支配权;(5)有独创性的人拒绝把抑制作为一种控制冲动的机制。有些研究表明,坚持力、自信心、克服自卑感等个性因素,在他们取得成功中有重要作用;另一些人的研究表明,有创造力的儿童富有责任感、热情、有决心、勤奋、富于想象、依赖性小、作品中流露出幽默感和游戏性、爱自行学习、尝试困难工作、好冒险、有强烈的好奇心、能自我观察、有高度的独特反映、兴趣广泛、在工作、社会环境中寻找个人独立性、爱好沉思、不盲从等。

班主任在培养学生创造性的个性时应注意以下几个方面:(1)善于发现和正确对待创造型的学生。研究表明,创造力高的学生多数有以下三个特征:①淘气、顽皮、荒唐和放荡不羁;②所作所为时逾常规;③处事不固执,较幽默,但

难免带有嬉戏的态度。对这类学生，班主任应当剖璞见玉，善意引导，不要动辄指责。(2) 启发学生向具有高度创造性的人学习。(3) 引导学生积极参加创造性活动，在活动中发展和培养创造性的个性特征。

3、引导学生掌握创造性思维的计谋与策略

引导学生掌握创造性思维的计谋策略，是开阔学生视野，增强思维的灵活性和独创性，诱发学生创造的兴趣，增强创造的信心的重要途径。根据心理学的研究，创造性思维的计谋与策略列举如下：

(1) 拓宽问题 一些很想解决问题的人，由于马上就缩小问题的范围而使自己招致失败，这种情况是常见的。例如，我们不应该问：“我怎样才能制造出一个更好的捕鼠器？”而是应该问：“我们如何才能消除老鼠？”这就为在更有前景的方向上进行更为广泛的搜寻开辟了道路。也许，另一种方法为作出改进提供了更好的机会，甚至会产生某种全新的方法。

(2) 把问题分解成一些子问题 这种策略可在觉察到被拓宽了的问题之后使用，而且也可以用于各种不同的情境。把问题分解成一些子问题以后，就可以得到一些具体的、明确的问题，这就为从记忆贮存中提取信息这一步骤提供良好的线索。具体说明越清楚，就越有把握提取适当的信息。

(3) 提出问题 适用于整个问题解决过程的一项策略，是始终不断地提出问题。教师应该引导学生养成提出问题的习惯。在问题解决过程的不同阶段，所提出的问题具有不同的特征。在“看出问题”阶段，提出的问题是：“什么东西出毛

病了？”或“还缺什么东西？”“这些事实是如何相互联系的？”等等。在产生问题解决办法的观念时，提出的问题是：“这个问题的解决办法有些什么要求？它的具体规定是什么？”“我们需要哪种观念？”，以及一遍又一遍地问“还有哪些办法？”在评价各种解决办法时，应提出的问题是：“必须满足哪些要求？”“判断的准则是什么？”“这种解决办法是否满足了这些要求？”

(4) 中止判断 中止判断这一策略是快速联想的一个重要方面。它要求加工和评价这两种运演在时间上完全分开。在产生观念时进行评价，会抑制提取，观念常常会“在途中就被拦截”了。在中止判断期间，所产生的观念的数量会有显著增长。而且，研究结果表明，较后产生的观念往往比前面产生的观念质量更高些。

(5) 持续努力 产生观念的努力不应很快就终止。典型的产生观念的速度是，在刚开始时最快，以后随着时间的推移而渐渐减慢。在你认为已经完毕之后，你应该问：“还有哪些观念？”并继续再提出 10 个观念。

(6) 列举属性 列举属性方法，具有对事物进行重新分类的效果，从而使它们更普遍地有用，更适合于不同寻常的用途。例如，如果在列举一切普遍砖块的用途时离开通常的用途（诸如当建筑材料）的话，那么就可以列举出更多的用途来，如可以用来镇纸或当门垫，可以把它碾碎当彩色粉末等。

(7) 强迫形成关系 获得新奇观念的一种可能的途径，是迫使两件本无联系的事物形成联系，而且这种联结是以前所

不知道的。例如，问自己：“我怎样才能把 X 与 Y 联系起来？”轮椅、时钟收音机和两栖登陆艇等，就是用这种方法生产出来的。

(8) 尝试酝酿 在任何产生观念的阶段之后，甚至在思维者已“尝试着再提出 10 个观念”之后，仍然要有一段时间修整一下。这期间唯一要做的事情就是停止前面所做的各种活动。事实上，让问题歇息一下，而不是忘掉这个问题是很有价值的。大多数创造性天才都证实了酝酿的重要性，酝酿是指在一段时间里停止对问题从事实际的工作，但又保持解决问题的愿望。在这种情况下，往往会突然涌现意料不到的好观念，出现灵感。

(9) 形成分析 在个体问题解决中，形态分析是经常使用的一种特殊方法。假定一位发明者正在探索创造某些全新的交通方式的可能性。他可能考虑到现在所有运送人员的方式，他可以分几种维度考虑：①各种支撑交通工具的主要的方面，例如，坚固的地面、铁轨、水、空气、油、以及也许还有其它方面；②推进交通工具的能量的种种来源，把人或兽的肌内的力量排除在外，这些能量来源可能包括：风、汽油、蒸气、电力、可以磁化的物体、地心吸力、喷流和原子能等；(3) 在运行时人体的姿势，这可能包括：平躺着、倚靠着、坐着或站着，或者是这些姿势的组合。如果需要的话，还可以加上其它维度。综合考虑这些维度，对它们进行组合，就可以得到各种的交通方式，这就可能获得许多新的交通方式。

(10) 快速联想 在问题解决中最广泛使用的策略，也许

当推阿历克斯·奥斯本 1938 年首创的快速联想法，又称“大脑暴风骤雨”方案。这种方法最初是在集体思维中使用的，但它也可以被个体使用。这种方法在实施过程中，最重要的原则是“推迟评价”，也就是集体的任何成员不能评价任何观点，包括提出发现观点的人。第二个原则是在数量中求质量：所产生的观点越多，那么其中有些观点就越有可能是创造性和有用的。奥斯本在实验中，以上述原则为基础，提出了四条规则：①取消批判；②鼓励“随心所欲”；③追求数量；④力求组合和改进。这种方法班主任可在班级小组活动和教学中使用，也可鼓励学生个体使用。

(11)引起转化 上面所讨论的十种策略都是有关如何增进观念的产生方面的，创造性思维的策略还有另一方面，即智力结构中经由转化而有助于创造性思维的方面。引起转化的策略很多，主要有：①改编。这里的主要问题是：“我能从另一个来源中借鉴些什么观念？”例如一位制造商从妇女的乳罩获得启示，而给奶牛生产奶罩。②修改。在修改过程中，我们力图改进某件东西，或使某种想法比原来的更好些。例如，改用透明的材料制作雨伞，使人们可以透过雨伞看到外面的情景，这会受到人们的欢迎。③替代。用在这里的问题是：“用什么来代替？”“还有谁？”或“还有哪些方面？”如此等等。阿基米德把王冠放入澡盆中，看它溢出了多少水，从而测出王冠的体积，就是运用了替代的策略。④扩大。我们能否增添、多倍增加或扩充某些东西以期有更好的效果？事实上，这样做常常是合宜的。例如，各种新的特征一直在不断地被加在汽车、电视机和其它产品上。⑤缩小。我们能否通过把产

品做得更小些，或略去某些部分，或把它分成几部分，以期获得某些好的效果？在把某些东西改小时，例如手表，收音机、电脑，无疑有明确的好处。⑥重新排列。我们能否通过更改事物的秩序而获得什么？例如，更改日程表中的一些事件，可能会更有益。⑦颠倒事物。这是重新排列的一种特殊的例子。例如，有些机械装置会因把某些东西颠倒过来，倒置过来或翻转过来而得到改进。⑧组合。例如木制的铅笔上最初是没有橡皮头的，是后来有人想到把橡皮头加上去的。这种方法在创造活动中运用相当普遍。

关心学生的心理卫生积极 进行心理辅导

人格健全发展的一个基本表现就是心理健康。然而，调查研究表明：当前在我国中小学，学生的心理卫生问题相当普遍，有的还十分严重，出现种种心理疾病。不及时消除这些心理问题，对学生人格的健全发展是十分有害的。因此，班主任在培养学生健全人格的过程中，应该关心学生的心理卫生，积极进行心理辅导。

一、心理辅导：班主任的重要职责

（一）、心理健康的标准

联合国世界卫生组织对健康的最新定义是：“健康，不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”从这一定义来看，健康的内涵应包括生理和心理两个方面，而且对“心理状态”和“社会适应能力”作了明确的界定，即突出了心理健康的重要性。

学生健康的心理状态，是他们整个身心健康的重要组成部分。现代科学研究表明，学生的心理健康与否，对学生身体健康、身体发育和学习影响极大，对教育教学工作的影响极大。

1. 心理健康的鉴别标准，不同的研究者注重点不同。

詹侯达 (jahoda, 1958) 曾提出了作为心理健康的 3 点鉴别标准：①个人能主动地操纵或运用环境，而不单是被动地接受环境；②个人的行为要有弹性，能保持稳定与统一的人格；③能正确的了解其环境，并善于自知，从不曲解现实。

马斯洛和米特曼 (1951 年) 提出 11 点心理健康的鉴别标准。①具有适度的安全感，有自尊心，对自我和自己的成就有价值感。②能适度地进行自我批评，从不过份夸耀自己和苛责自己。③在日常生活中，具有适度的自我性与感受性，不为环境所奴役。④与现实环境能保持良好的适应，能容忍生活中的挫折，无过度幻想。⑤适度地满足个人需要，无过分的恐惧感和内疚感。⑥有自知之明，了解自己的动机与目的，正确估计自己的能力；对个人违背社会规范、道德标准和欲望不作过份的否认或压抑。⑦能保持人格的完整与和谐，个人的价值观应符合社会标准，工作中能集中注意力。⑧有切合实际的生活目的，做事能从实际出发，有可能成功，个人的生活目的要既有利于自己也有利于他人。⑨具有吸取经验与教训的能力，一般是改变自己适应环境。⑩在团体中能与他人建立和谐的人际关系，重视团体的需要，接受团体的传统，并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。⑪在不违背团体的原则下能保持自己的个性；对事有个人独立的见解，有判断是、非、善、恶的能力，对人不作过份谄谀，也不过份寻求社会的赞许。

上述各家从不同的角度提出了对心理健康的鉴别标准，有的强调个人与环境的平衡，有的强调主体的心理状态，有

的强调个体的社会行为，有的强调自我。这些研究都有一定的参考价值。

2. 鉴别学生心理健康的概括化标准：

对在校学生而言，心理健康的鉴别标准有三点：①人与环境的关系和谐；②自我认识正确；③是人格完整。

①个人与环境关系和谐

个人与环境的适应是指个人的生理与心理能与环境保持平衡。从个体与环境的关系看，心理健康的标志是：生活的周围环境与内心之间能保持平衡、能接受和承受各种心理社会刺激；能习惯地遵守有成文规定或无成文规定的各种社会规范，个人的言行能符合社会要求；个人的需要和欲望能从社会中获得满足，个人具有安全感、稳定感。当然这里的适应环境，并非鼓励人们安于现状、让环境主宰自己的命运；而是当环境不能满足社会人的需要与欲望时，能积极地去变更环境，驾驭环境，改造社会，推动社会向前发展，发挥人的主观能动性。

个人对环境的不适应就会引起心理不平衡。表现为一系列的生理、心理反应。生理反应主要表现为：交感神经系统的兴奋、机体的心率加快、血压上升、胃肠蠕动减慢、支气管扩张、呼吸加快、手足发冷、恶心、腹胀、皮肤苍白等。在生理反应的同时也伴随着心理反应，如注意力不能集中、记忆不良、思维中断、焦虑、烦躁、恐惧、或者激动发脾气、或者压抑、少言寡语，愁眉苦脸。严重者出现各种病态，不能在学校中健康地学习、生活。

②自我认识正确

正确的自我认识,是指对自己的过去、现在和未来有实事求是的反映与评价,其中特别重要的是对现在的我,如自己的身体条件、经济条件、社会角色、责任、义务等有清楚的认识;现实的自己头脑中的“我”与别人心目中的“我”或客观的我认识出入不大。在与环境发生关系时能适度地调整自己的动机、欲望与行动,从而增强对环境的适应性;当与环境发生矛盾或遭受挫折时能主动地寻找原因汲取经验教训,进行自我教育;心态稳定,精力充沛,独立性强,能发挥自己的潜能,自我具有现实感,安全感,愉快感。

对自我认识不正确的人,主要分为两类:对自我估价太高的人与对自我估价太低的人。前者多表现为:狂妄自大,目中无人;幻想太多,眼高手低;脱离实际,自不量力。后者多表现为:妄自菲薄,自轻自卑,多愁善感,悲观失望。两类人都属于心理不健康的人。

③人格完整

人格完整表现为个人的需要、动机、欲望、理想、目标与行动协调一致,形成一个统一的整体与环境发生相互作用。人格结构内在的协调,表现为认知能力、情绪反应和意志行为三方面的协调;需要、欲望与目标的协调;动机与行为的协调;行为与环境的协调。

人格结构发展的内在不协调,即为心理素质发展的不平衡,称之为病态人格。如有的表现为过分的理智化,感情色彩缺乏,对大小事都爱挑剔,缺乏“人情味”;或者表现为理智不足,情感有余,理智对情感的控制能力差,冲动性强,偏离正轨多,不能正确反映和估计环境与自我。所有这些都属于

于人格异常。

以上三条心理健康标准过于抽象化，我们还可以将这些标准分解为具体化的标准准则。

①有与自己年龄阶段特征相符合的自我意识水平和智能水平。能比较正确地认识 and 对待自己的优缺点。有自尊心、上进心和自信心；有一定的求知欲和兴趣爱好，爱学会学。

②情感健康，情绪比较稳定，比较活泼开朗，经常保持愉快。遇事比较冷静，处事比较谨慎；同情老幼弱小伤残，憎恨坏人坏事；常常向往美好的未来。

③有与自己年龄阶段特征相符合的自制力，不易受消极性暗示的诱惑；注意力比较集中；活动性的兴奋或抑制处于正常状态。

④有良好的人际关系，心中有他人，不自我中心和自私自利，和同伴友好相处，乐于友好交往，与人为善；有一定的独立性、自主性，不依赖别人，不屈从别人，不嫉妒别人，也不固执己见。

⑤有较好的心理承受能力。能较好的地适应变化了的人际环境、心理环境，乐于接受新东西，能够承受日常生活中遭遇的不幸。

针对以上学生心理健康的三条抽象标准、以及五条具体标准，让我们看一看我国中小学生心理卫生的状况。

（二）、当前中小学生心理卫生的状况

首先，让我们一起来聆听中小學生的心声：

“我烦透了学校生活，我现在像一台机床，我想休息一会

儿了”。

“这一天到晚的学学学，我都厌世了，但愿哪一天上帝能派人来招引厌世者的魂灵。”

“请保留我们心中的这块绿地吧（指私人日记、书信）！可在他们（指父母）眼里总还是小孩子，真让人不能忍受！”

“地上的路很多，为什么我只有一条路可选择呢？我想拥有的是另一个世界，只需比现在这一个略微大一点点就够了，难道这也是非份的愿望吗？”

“不知何故，同学丢了东西，我老觉得是自己偷的，我陷入了痛苦之中，不能自拔……”

“我总是重复一些无意义的事；不停地洗手，做试卷时一遍遍地检查是否写上自己的姓名，……我无力自拔。”

以上这些表述，我们虽然不能断然地得出这些都是心理不健康的反映，但这些如不加以正确引导，确实有可能发展成为心理障碍。

心理卫生问题，现在已经成为当今世界教育界、医学界广泛重视的重大课题。我国的不少学者也开始调查、研究这一领域的问题了。

1. 小学生心理卫生的发展状况

让我们来看一组数据：

有人调查了某地区 8 所小学 552 名儿童，其中二年级学生 208 名，五年级学生 344 名。独生子女 439 名，占 79.5%；非独生子女 113 名，占 20.5%。根据调查表（列出了小学儿童可能存在的智能和意识异常、情感异常、行为异常、人际关系缺陷、心理承受障碍等五个方面 27 个项目），调查结果

表明；在 552 名被试中 425 人有心理障碍，占 77%。心理障碍五项以上的有 74 人，占 13.4%。共检出心理障碍 1202 人项，人均达 2.18 项次。其中：行为异常的检出率最高，占 23.4%；心理障碍的检出率为第二，占 22.4%；再次为人际关系缺陷，检出率为 19.8%；情感异常和智能、意识异常，检出率分别是 17.4% 和 17%。从具体项目来看，小学儿童中独生子女在智能和意识异常、情感异常的人数比例，都比非独生子女高一些。

2. 中学生心理卫生发展状况

中学生的生理、心理发展水平都处于迅速走向成熟而又尚未完全成熟的状态。由于生理、心理和社会的原因，他们面对升学、就业、学习困难、复杂的人际关系等各种压力，常常感到苦闷、彷徨、困惑和失落。自我意识中存在着孤独感和强烈交往需要，独立性与依赖性、求知欲和识别力低、情绪与理智、幻想与现实、强烈的性意识与社会规范等等矛盾。使中学生心理适应方面比小学生产生了更多、更复杂的问题。

有人对 10 所中学作典型调查，发现总厌学率为 22%，厌学学生中 33% 有心理疾病。

也有人运用 SCL-90 男表测试某校从初三到高三各年级七个班学生 356 名，经计算机统计分析发现，阳性总痛苦水平是 45.66，有中等心理卫生问题的占 30%，其中初三为 22.51%；高一为 31.24%；高二为 35.71%；高三为 21.00%。据对该校高一年级两个班 95 人的抽样问卷调查，由于学习不适应和进入高中不担任班干部而产生不同程度的自卑情绪占 89.90%；认为“考试作弊不正确，但情有可原”占

100%。这说明心理卫生方面的问题在中学已很普遍。

3. 中小学心理问题的构成因素

当然，中小学生学习心理问题的产生不是偶然的，既有主观因素，也有客观因素，是学校、社会、家庭和个人因素相互作用的产物。

① 学校因素

学校是儿童、青少年接受有组织、有计划的教育场所。在这里，通过各种形式的教育和教学活动，学生们一方面掌握人类社会积累起来的知识经验和技能，发展自己的能力，另一方面也形成他们的理想、信仰和世界观。如果学校的教育方针正确、方法得当，就可以源源不断地输送身心健康的社会成员；如果方针、方法存在问题，就会阻碍学生正常的身体发育，助长或促成心理活动的异常。

② 学生因素

一方面，中小学生学习性格发展不成熟，理想、信念、情感、意志等方面都处于迅速发展期，做事缺乏耐心，好激动，不善于调节心理状态，不能很好地处理人际关系。对生活和学习中的矛盾挫折不能正确对待，从而导致自卑自责、迟疑退缩、抑郁、恐惧、焦虑等种种心理障碍。另一方面，生理的发育、成熟，对异性的敏感和早恋，导致精力分散，情绪波动大，甚至想入非非，萎靡不振，直接影响中小学生学习，特别是中学生的学习、生活和人格发展。

③ 家庭因素：

中学生处于由幼稚走向成熟的过渡期，处于依赖性与独立性、被动性和自觉性相互交替的时期，由于父母对孩子的

教育态度不同，直接影响了孩子们的心理健康。如由于父母对孩子的体罚和不尊重，造成与父母对立的情绪，从而感到在家里很寂寞。再加上父母的期望过高，就会造成学生的心理压力。因此父母的教育态度、方式、价值观、人才观，都会对学生的心理健康产生重要影响。

④ 社会因素

中小學生处于生长、发育成长期，兴趣广、好奇、求知欲强烈，希望在各种活动中认识世界、理解人生，他们喜欢赶时髦，对新思潮敏感，但辨别能力差，因而社会不良现象严重影响中小學生的身心健康。

在以上四种因素中，学校因素的作用是很大的。中小学时期是人一生发展的关键时期，他们在学校中接受什么样的教育，将影响他们一辈子。中小學生向师性很强，教师，尤其是班主任，是他们学校生活中的重要人物。班主任良好的德才学识、情感人格，对于中小學生年轻、幼稚的心灵来说，是有益于身心发展的阳光雨露。在班主任带领下的课堂教学、校园活动、班级风气，无不对学生心理发生巨大作用。可见，心理辅导，是班主任的重要职责。

（三）、积极进行心理辅导是班主任的重要职责

1. 心理健康与学生全面发展的统一

社会主义社会的教育目的是培养全面发展的人。这里的全面发展，是指人在德、智、体、美几个方面都能得到发展。人是一个身、心统一体——既是一个生理上的人，也是一个心理上的人。因此，学生的全面发展，应包括身心或生理、心

理两个方面的健康发展。

①心理健康与德

德是指人的思想和品德。学生的思想和品德与他们的心理健康有着极其密切的联系，并且这一联系集中体现在学生的健康性格与其思想品德的相互关系之中。

一个人的性格具体标志着一个人的品德和世界观。健康的性格，如爱祖国、爱劳动、爱科学、自力更生、勇敢坚定、严于律己，助人为乐、遵纪守法等，是形成先进思想、优秀品德的基础和组成部分；而不健康的性格，如狂妄自大、自私自利、胆小怕事、狭隘猜疑、畏惧困难、悲观厌世等，是落后思想、低劣品德的基础。对学生来说，培养健康的性格与形成先进的思想和优秀的品德是同一德育过程的两个不同的侧面。钱蔓君曾对 70 例青少年罪犯的性格进行分析，发现他们一般都具有自私、浮华、粗野、任性、好胜、凶狠、虚伪、胆大、难自制、骄横、自卑、冷酷、无耻、孤僻、敌视、懒散等性格特点。

因此，只有将学生的心理卫生工作与德育工作相结合，才能收到事半功倍之效。

②心理健康与智

智包括三个方面的内容：知识、基本技能、智力。这些内容与学生的心理健康密切相关。美国教育心理学家夫兰德森曾指出：“心理卫生与学习中的成功是极其密切相关的。在它们之间，或在它们的反面，即在情绪的适应不良和智力的低效之间存在着一种复杂的因果关系。心理卫生是有效学习的基础，……我们已经发现了许多理由，说明为什么一些儿

童和青少年的学业成绩会超出或落后于我们通常可预料到的具有同等智慧的能力的个体，其中一个重要的因素就是心理健康。”

在学生的智力活动中，挫折和压力（由失败、威胁、强制、过分的要求引起）等不健康的心理很可能会以各种方式损害智力效率。处在这些压力下，许多学生往往无所用心或思想变得机械呆板。在解决问题中，他们不会改变另一种方式，往往会限制、歪曲或混淆对问题情景的考察。

综上所述，心理健康促使人的智力发展，心理不健康阻碍人的智力发展。

③心理健康与体

体即身体。作为一个身心统一的人，其生理健康与心理健康是交互作用的；健康的心理寓于健康的身体，生理上的缺陷、痼疾往往使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁、灰心、绝望等不良情绪，影响其情感、心境、性格、意志，形成各种不正常的心理状态，进而影响其心理健康；而心理上长期和严重的不健康状态，如长期过度的忧虑、烦闷、疑忌等，又会导致生理上的异常和疾病，如头痛、胃痛等心身疾病。有时两者互为因果，恶性循环，使后果更为严重。

④心理健康与美

在理想美、思想美、品德美、性格美、情感美的内容中，很多都是人的心理健康特征所应包括的内容。许多心理疾病不仅可以引起身体上的疾病，而且本身也不符合身体美、行为美、语言美、精神美的要求。如一个具有品行障碍的学生，如经常说谎、偷窃、喜欢恶作剧，既不能认为他具有行为美，

也不能认为他具有心灵美。

因此，没有健康的心理，就谈不学生的外在美和内在美。培养学生的外在美和内在美与学生的心理保健是同一美育过程的两个不同侧面。

2. 班主任是学生的心理保健医生

我们已经了解到心理健康在学生全面发展中所占的重要地位。这两项艰巨的任务的完成，主力当然是教师，尤其是班主任。班主任在促进学生德、智、体、美全面发展的同时，也要着力提高学生的心理健康水平，充当学生的心理保健医生。

一个成功的班主任，除了要有渊博的学识和优良的教学技能外，还应有健全的人格，促进学生心理健康地发展。在日常生活中，不难发现有这样一些班主任的存在，由于他们自身教育素养不高，教育方法不当（如讲课乏味、负担过重、甚至打击报复、变相体罚等），伤害了学生，甚至造成了学生的心理障碍。

再看看来自学生视野中班主任的形象，学生们普遍认为优良的班主任具有的特点是：①自己适应良好，心理健康，可为学生心理健康的表率。②具有教育与心理卫生关系的知识。③能提供促进心理健康的教育气氛。④能帮助学生满足其基本的情绪需要。⑤能鉴定有严重问题的学生，并了解如何给他们以帮助。

纵上所述，班主任的重要职责是对学生进行各项心理辅导，促进学生的全面发展。

二、心理辅导的基本原则与一般方法

我们知道，心理辅导就是班主任运用科学知识，结合中、小学生心理特点，对中、小学生面临的各種心理矛盾，给以释疑解惑，提供正确的建议或途径，使他们取得心理平衡，并促使他们在智力、情感、意志、性格、能力、品质等方面得到全面和谐的发展。

心理辅导的最终目标是帮助中、小学生在德、智、体、美、劳各方面得到健康的发展。当然这一最终目标在具体辅导工作中不是一步实现的，而是通过直接目标、中间目标，逐步由低级层次向高级层次发展，最后达到最终目标。

心理辅导是一项复杂的工作，不是一般的安慰同情、忠告建议，不是简单的命令限制、批评指责，而是一门科学，一种艺术，有其基本原则与一般方法。

（一）、心理辅导的基本原则

1. 转变健康观念及教育观念

班主任应清楚认识到：学生的健康不仅只是躯体健康，还应包括心理的健康，学生心理卫生工作应纳入到班级教育工作的重要日程中。教育学生不仅是传授知识，而且要培养能力，提高素质，这就要注意培养学生的健全人格和心理适应能力，这就要纠正单纯追求升学率，以考试分数作为衡量学生、衡量教育工作的片面标准，把发展和培养学生健全人格和个性特点、以及良好的社会适应能力作为班级教育工作中

重要的指导原则，即更新健康观念、教育观念，开展行之有效的学生心理卫生工作。

2. 辅导者（班主任）与受辅者（学生）在精神上的协调一致

班主任与学生应彼此心理相融，产生思想上的“共振”。班主任要放下自己的主观臆断，设身处地从中、小学生的角度了解他们的所思、所想、所感，帮助他们自我表达、自我探索和自我了解。同时应注意克服对心理辅导有损无益的过份同情与怜悯的心态。

3. 辅导者（班主任）对受辅者（学生）人格的尊重

①接纳，给受辅者学生创造一个安全的环境，让他们自由表达自己的内心世界。

②关心，使受辅者学生重新感到自身的价值，产生积极改变的动力。

③专注，辅导者班主任要全神贯注、专心聆听受辅者学生的心声。

④平等，平等地互相谈心、切磋、协商，杜绝“我教你听”的方式。

⑤信任，相信每位学生都有独特的价值，相信他们的可塑性和可改变性。

4. 辅导者（班主任）对受辅者应以诚相待

辅导者班主任应真诚地对待学生，不虚假、不伪装，这样受辅者学生才会信得过班主任，愿意表露自己内心的一切，获得良好的心理辅导效果。如：有位处于青春发育期的女孩，特别喜欢与男同学嬉闹，搭讪，甚至挑逗，如果班主任不信

任她，以诚相待，粗暴地说她轻浮，这位女学生一定会十分反感。换一种方法，如果班主任非常真挚、诚恳地告诉她女孩应自尊和稳重，并教会她如何在男同学面前正确地表现自己等。那么这位女学生一定很感激班主任的提醒，注意克服自己不恰当的言行。

5. 辅导者（班主任）应对受辅者学生的隐私注意保密

受辅者学生坦诚地向辅导者班主任倾吐心声，寻找帮助，辅导者班主任应注意保密，不能轻易地将学生的隐私外泄，更不能作为新闻传播，甚至提供给学校领导作为处分材料等。

以上五点班主任在对学生进行心理辅导时需注意的基本原则，这些基本原则归根结蒂要求班主任应有正确的教育观、健康观、良好的人格特征，这样才能对学生进行有效的心理辅导。

遵循这些基本的原则，还需辅以进行心理辅导的科学方法。

（二）、心理辅导的一般方法

在整个心理辅导过程中，班主任是辅导者，学生是受辅者，班主任主要目的是帮助学生正确认识自己，评价自己，学会自己教育自己，自己指导自己，从而解除心理障碍，充分发挥个人的潜能，达到人格的健康发展。因此辅导者班主任通过循循善诱使学生自己感受和体验辅导内容，学会自己教育自己，自己排除障碍。这样，心理辅导的基本方法就要从两个角度来论，从班主任的角度上的心理辅导的基本方法以及从学生角度的心理自我调节方法。

1. 谈话法是班主任进行心理辅导的基本方法

班主任通过与学生交谈，发现学生的心理障碍，从而帮助他们对自身的障碍加以克服。谈话教育是一门艺术。掌握好这门技巧，就会收到良好的效果，反之则会引起学生的对立情绪。

班主任进行谈话教育之前，应积极把握好学生当时的实际心理，一般大致有以下几种：

- ①揣测心理
- ②防御心理
- ③恐惧心理
- ④沮丧心理
- ⑤对立心理

有时甚至是几种心理交合在一起，影响班主任对学生的谈话教育的顺畅进行。

针对这几种不正常心理，班主任应采用一系列相应的对策，打开学生的心灵之窗。

①放松学生的情绪。热情地对待要谈话的学生，使他们产生一种亲切感。从学生的特长、爱好、拉家常引出主话题，慢慢导入正题，消除学生的戒心，使谈话自然、和谐、投机。

②班主任随时调整自己的思维，以适应学生心理的伸缩变化。如果学生“退引”到幼稚闹情绪的“小孩”时，不应取笑他们不讲理，而应以小孩的心理去体会他们的心意，正确处理对待。如果学生，主要是中学生，思维保持在“成人”的水准，运用带有逻辑和推理的言辞，辅导者也应相应水平去体会，不能批评他们高谈阔论。也就是说，班主任

要懂得中、小学生心理上的变化，随机应变，恰当处理，使他们从不平衡和不协调里，求得这种平衡和协调。

③班主任应有技巧地“听”学生的心声。巧妙地启发年轻人开口谈心，表述自己的见解。不能只单纯地向中、小学生讲理、训诫、批评，而剥夺了学生说话的机会，使学生产生反感心理，失掉辅导的作用。

④班主任需向学生提供生活经验，促进学生的模仿认同。在进行谈话教育过程中，适当地、随时地让学生分享别人的社会与人生经验，了解他人的生活背景与人生经验，如何处理、解决所面临的类似困难，使受辅者学生能获得及时的学习、模仿。

⑤谈话时要善于选择场合。对于不同类型的学生，选择不同的场合，以产生最佳的教育效果。

2. 开展形式多样、生动活泼的心理卫生讲座。

这是一种集体教育形式，与个别教育——谈话法是相辅相成的。根据学生的接受能力、理解能力，开展适当的讲座内容。如对低年级学生可以以实际应用技能学习为主，而对高年级学生则应强调系统知识的掌握和应用。有条件的学校，还可以请精神科或心理咨询医师定期开展心理咨询讲座活动。

3. 联合一切可能的支持条件，共同协助做好学生的心理辅导工作。积极与学生的父母、家人联系、积极与班里的其他任课教师联系、积极与受辅者的朋友、同学联系，即尽量充分利用这些现有的社会资源和支持条件。

4. 学生的心理自我调节策略

心理障碍的克服，是一个渐进的过程，不是立竿见影的，有一个转化的过程，通过教师、班主任采用以上诸多的一般方法，让学生学会对自己心理进行自我调节，促进心理的健康发展。学生学会运用心理自我调节策略是一个重要的环节，当然这一环节离不开教师的各项辅导。

①避开、转移：

把一些不愉快的念头、感情和冲动置于一边，或把消极情绪转移到有意义的方面去，使自己在不知不觉中保持心境的宁静。例如：有位中学生有反复洗手的倾向强迫习惯，就可以用唱歌、看文艺杂志等来分散注意力，纠正这一不良习惯。

②合理解释：

搜集合乎自己内心需要的理由，减轻心中的烦恼和困扰，又称为“酸葡萄”心理。

③克制情绪，理智处理：

在感情冲动不能冷静思考问题时，要及时反思，冷静理智地处事，避免过激的举动或做事后后悔的事。如在进入初、高中以后，对异性初恋的处理。

④宣泄、松弛：

将心中积压的消极情绪进行适当的释放，以松弛紧张的肌肉，缓和焦虑情绪。当过度伤心时，不妨大哭一场，当郁闷时，不妨找个亲人或挚友倾诉。

⑤模仿学习，加入集体行列之中：

选择适当的学习榜样，并加入集体活动之中，弥补自己的不是，使个人与集体、个人与个人之间关系更加协调。如

有不合群和孤僻性格的学生，可多参加集体活动，在集体中积极发展自己，与别人发展良好的人际关系。

三、学生心理问题的矫正对策

作为学生心理辅导的主力军——班主任，仅仅掌握心理辅导的基本原则和一般方法还是不够的，还需了解心理异常的各种表现形式，这样才能在日常班级教育中，准确地把握学生心理健康与心理障碍的度，及时洞察学生出现的心理问题，并有的放矢地进行矫正。

（一）、学生心理异常的表现形式

心理异常的形式主要有四大类型：思维异常、情绪异常、意志异常与性格异常。

1. 思维异常

主要有五种类型

（1）自卑及罪恶妄想。

患者自以为卑劣、无能，不被人重视，或自认为犯了不可饶恕的罪恶，常有自我贬抑与自我谴责的表现。

（2）被议及逼迫妄想。

患者往往把别人同自己毫无关系的言语、表情、姿态、行为，看作是对自己的讥笑、议论，因而常常无理取闹。

（3）臆想心理疾病妄想。

患者自以为其生理功能发生变异，不如常人，而实际上毫无其事。

(4) 自大妄想。

患者自以为才智过人，或具有极高的地位、权势等，而实际情况不是这样。患者喜欢炫耀自夸，虽受别人的讥笑而无愧。

(5) 被影响妄想

患者认为有人正在用有形或无形的手段，将某种观念灌注给他，以影响他的思想行为，使其产生不适或痛苦。

2. 情绪异常

情绪异常是从情绪反应的强度和持续时间两个方面去分析、考察。常有下列情形：

(1) 麻木无情

对周围的事物一概采取漠然的态度，毫无情绪反应，或反应明显减退。

(2) 喜怒无常

在情境没有变化的条件下，患者哭与笑、爱与恨表现失常。

(3) 固定不变的情绪反应

患者的心境完全由某种情绪所支配，对任何刺激均引起同样的情绪反应。

(4) 不适当的情绪反应

患者的情绪表现，在性质和强度上，都与当时的情境不符。或者对强烈的刺激只引起微弱的情绪反应，或者对微弱的刺激却引起过分强烈的反应。

(5) 长久的紧张焦虑

长久的焦虑，并伴有忧虑、烦恼、不安等情绪反应。

3. 意志异常

有如下表现

(1) 意志缺乏

患者的行为带有很大的盲目性，不知道自己做什么和为什么做；在行动过程中，哪怕一个很小的决定也难于作出，显得手足无措，缺乏决断的能力。

(2) 强迫行为

患者在某种心理冲动的作用下，不由自主地反复做一些不必要的、无意义的行为。并且自身不能控制这些不合理的行为。

(3) 固执行为

不顾主客观条件的变化，固执坚持原来的错误决定。

(4) 排斥行为

患者不能接受别人正确的、建设性的意见，一意孤行，甚至作出与别人的意见或建议完全相反的反应。

(5) 运动障碍

患者由于生理疾病或心理疾病的影响，常会产生不能支配运动的现象。运动障碍表现形式多种多样：如活动亢进，坐卧不安，过度紧张；运动迟滞、木僵；四肢活动不协调，不由自主地颤动等。

4. 性格异常

异常主要表现在对待现实事物的态度上和本身的行动方式上。

对待现实事物态度上，主要表现为：

(1) 对现实不满，常常牢骚满腹，怨天恨地。

(2) 对集体和他人不关心，缺乏同情，幸灾乐祸，离群索居。

(3) 严于责人，宽以待己，损人利己，难于相处。

(4) 妄自尊大，自以为是，或者自卑羞怯，患得患失。

(5) 对劳动或工作学习消极懒惰，忽冷忽热。

(6) 缺乏理想与远见，得过且过。

从行动方式上，主要有以下表现：

(1) 优柔寡断，缺乏自信；

(2) 易受暗示，缺乏主见；

(3) 谨小慎微，墨守成规；

(4) 性格粗暴，缺乏自制；

(5) 行为鲁莽，不顾后果；

(6) 自由散漫，不受约束；

(7) 逞强好斗，富于攻击；

当然，以上所列举的在态度和行为上的表现，在性格很好的人身上，也可以偶尔看到，只要它不是经常这样表现，就不能把它看作是性格问题。因为构成性格的东西，必须具有相当的稳定性，如果一贯有以上的态度和行为表现，就可以初步判断为性格异常。

(二)、学生心理问题的矫正

1. 自卑心理的矫正：

自卑感是指学生对自己的品质和能力作出过低评价，或对自身的智力和能力怀疑所产生的心理感受。又称自我否定意识，表现为消极的自我评价。这是与正常人的自尊心相对

立的一种病态心理。在正常的自尊需要得到满足的情况下，人们就形成和发展自我肯定意识，表现为积极的自我评价。如果自尊的需要屡受挫折，人们就会因羞耻感与屈辱感不断加强，而导致自我否定意识的形成与发展，表现为消极的自我评价。

自我否定意识对个人心理的影响：

自我否定意识一旦形成并得到发展，就会对人的心理过程和个性心理产生一系列日益显著的影响。

在各种活动中，尤其是集体活动和竞争中失去自信；面临困难时，胆怯心虚，在对手面前甘拜下风。

随着消极的自我暗示不断出现，智能水平逐渐下降。思维与应变能力的减退更加明显。

随着自我否定意识的发展，逐渐形成逃避现实、离群索处的孤僻性格；谨小慎微、容忍退让的懦弱性格；自欺欺人、表里不一的虚伪性格，甚至走向悲观厌世，自我毁灭的危险道路。

由于中小学生处于心理发展不稳定的年龄阶段，自我否定意识更容易引起情感情绪的剧烈波动和思想观念的急剧变化，在特定社会条件下甚至酿成自杀、自伤、凶杀、出走等恶性事故。

中小学里的“差生”以及暂时处于中间状态的“差生后备军”，往往被家长和教师贬为“没有出息”、“不堪造就”，普遍受到冷遇和歧视。自卑感十分严重。

中小学生形成自我否定意识的主要原因：

生理方面——五官、容貌、身材、体质等任何方面有明

显缺陷，引起“自惭形秽”的心理。若受嘲弄，冷遇，更觉无地自容。

智能方面——感知、记忆、思维、想象，以及语言、操作等智能水平低于常人，在学习与集体活动中经常处于落后地位，虽经努力，无法赶上，于是自怨自艾，甚至自暴自弃。

家庭方面——社会地位低下的、经济境况因窘的或残缺畸形的家庭，引起“低人一头”的心理；在特定社会条件下，可能导致我否定意识的急剧发展。

教育方面——上述三个方面的原因虽然都有一定作用，但导致中小學生形成自我否定意识的关键原因则在教育方面。

家长出于对子女的成就期待，从孩子进入小学后，甚至早在幼儿园时期，就开始向他们提出学习上争优秀的要求，而绝大部分家长在这种要求中的实际期待只片面强调考试得高分，评比当“三好”之类。由于在全体学生中能够达到这种要求的永远只能是少数。而多数学生在竞争中即使竭尽了全力也必然处于中间甚至落后状态。望子成龙的家长对于这样为数众多的不能达到要求的孩子，自然是千方百计地施加种种有形无形的压力。开始往往是温和的劝勉，耐心的说服，加上物质刺激，继而则是逐步升级的严厉训斥，乃至粗暴的责备和惩罚。事实证明，承受这类精神压力的孩子，一般是难以改变其中间和落后状态的。于是，不少家长在失望之余还往往情不自禁地运用尖刻的嘲讽方式，对待自尊心已经备受打击的孩子。这很容易诱发和强化自我否定意识的。另外，不适当的对比，也容易强化儿童的自卑心理。另外一个方面的

压力则来自学校，来自教师。学校教育对学生施加的压力近年来，也十分严重。

由于受片面追求升学率思潮的冲击，教师对少数心目中的“优秀生”产生日益明显的偏爱心理，而对多数属于中间状态和落后状态的学生则表现冷遇；甚至厌弃态度。抽样调查发现：自己承认有偏爱心理的学校领导人与教师，在小学占 90%，在中学占 75%。这种教风带来的直接后果之一就是受冷遇和厌弃的学生普遍滋长严重的自我否定意识。

矫治学生的自卑心理，要注意以下几方面的工作：

(1) 深入了解学生、关心学生，在条件许可的情况下满足学生层次较低的心理需求。

(2) 适当考验，增强学生的自信心，培养学生能够忍受旷日持久的考验，不畏首畏尾。还可以用榜样的力量树立学生的自信心。

(3) 教师要善于在集体活动中发挥每个同学的特长，并将这种特长及其最现实的社会效益影响、渗透到学生感到自卑的劣势方面，促使其进步。

(4) 创造宽松和谐的班集体，充分发挥学生集体教育作用，使自卑学生的不安、烦恼、孤独、离群等感情体验得到淡化或抑制。

(5) 多和家长联系，密切合作，形成合力，使学生生活在希望之中。

2. 抑郁的矫治：

抑郁是临床上常见的一种心理疾病。主要特点：情绪低落、思维迟钝、言语和活动减少。轻的没精打采、兴趣索然、

疏悚、厌食、失眠、胸闷、乏力等；重的思想进入抑制状态，情感麻痹，不能思考，整天呆坐或躺卧床上，缄默、拒食，对外界任何刺激都不作反应。而且发生在青少年身上的这种抑郁症还伴有想象和幻觉，甚至恐惧。

班主任在防治抑郁症方面，应教育学生做到以下几点：

(1) 学会将自己的忧伤、痛苦以适当的方式发泄出来，以减轻心理上的压力。要敢于把自己不愉快的心事向知心朋友、老师、家里人诉说，或采用其它迂回方式，从宣泄中得到解脱。

(2) 多与人交往。不要拘泥于个人的小天地，患得患失，应自觉地把自己置身于集体中，从丰富多彩的集体活动中寻求温暖和友谊。

(3) 学会自我安慰，自我调节。遇到不愉快的事，应多从好的、积极方面着想，笑对痛苦，保持豁朗的情怀。不要瞻前顾后、想入非非，不要有过高的奢望，合理调节自己的抱负水平，有助于走出困境。

(4) 经常参加生动活泼的文娱体育活动，调节自己的精神生活，以消除心理紧张，陶冶情操，开阔心胸。

(5) 做情绪的主人。通过意志努力消除不愉快的情绪，保持乐观的情绪。学会直率、坦诚，有话就讲，不要过分自责、自悲、自怜。

(6) 象榜样人物学习，阅读一些优秀文学作品以开阔心胸。

过分忧虑也是一种常见的抑郁症。过分忧虑的学生整天忧心忡忡、惊恐不安。其实，他们所忧虑的并不是什么可怕

的事情，而是日常学习和生活中的小事。他们对校内外与其相关的每一件事情，例如学习一门新课程、见一陌生的人、参加一个课外活动等等，都忧虑万分，充满恐惧，总是感到失败就要降临。这种过分的忧虑，既妨碍他们的学习，又妨碍他们的正常生活，长此以往，还会造成生理上的病变。

因此，教师和家长必须帮助这部分学生克服过分忧虑的情绪，具体可采取以下做法：第一、在这些儿童取得了成绩时，要多加表扬，使他们建立起自信心，形成乐观的情绪；第二、要为他们确立能够达到的现实的奋斗目标，尽可能减少他们失败受挫的机会；第三、要为他们提供一个没有恐惧感的课堂环境，这种环境中刺激不能过强，也不能过于陌生。否则将给他们带来忧虑和不安。

3. 孤僻个性的矫正：

学生由于学习成绩不理想、病患久治不愈、教师处事不公平、家庭发生不幸或受到意外打击等，产生一系列不良情绪，最终导致孤僻个性的形成。

班主任在纠正学生孤僻个性时应注意下面几点：

①及时准确地发现他们心理负担的根源，有的放矢地做好教育工作，控制学生不良情绪的发展，转变他们的孤僻性格。

②沟通感情。孤僻性格学生的心理比其他学生具有较强的“内隐性”和“文饰性”。由于师生之间年龄、地位的差异，他们不愿向教师袒露心境，这就要设法与他们沟通感情。在一定条件下，用间接或含蓄的方法，容易使他们接受某种意见和要求。简短的安慰、鼓励的动作、甚至同情的眼神。都

是建立起沟通的桥梁。

③创造有利于培养良好性格的环境。环境可以改变人的性格。安排性格孤僻的同学与性格开朗的同学同桌，利用情绪的可感染性，使良好的情绪和性格影响其消极的情绪和性格，改变其不良的性格。

④适当指导学生学一点有关的心理学知识。使学生认识到自己心理素质的优缺点，掌握自我调节的方法，发展健康的心理素质。

⑤加强教师自身性格的修养。努力避免把身不良情绪带到课堂或思想工作过程中。注重自身良好的心理素质的培养。

初中女生的孤独感

初中的女学生随着年龄的增长，往往会产生极为严重的孤独感，这种现象本身不是病态，却是增加学生精神性创伤和造成不规范行为的因素之一。

孤独感一旦形成，必然会带来相应的行为，强烈的内心活动与外界的不适应，更容易产生逆反心理，造成一系列与年龄不相符的行为：

(1) 早恋。初中女生已不是小孩，她们对男女关系充满模糊不清的神秘和好奇感，渴望从异性身上得到共鸣。

(2) 行动怪异，孤僻离群，时时流露抵触情绪，对冷嘲热讽尤为敏感。

(3) 意志消沉。喜欢在文学作品中寻找自己的影子，对号入座，自怨自艾，情绪不稳，易受外界的干扰。

(4) 喜欢写日记，以日记形式描写内心的感受，喜怒哀乐无所不诉，尤其是与人交往的感受。据笔者调查，初中女

生写日记比男生更勤，感情更细腻，一言一行，一思一感都细致地记入日记。

(5) 学习退步。女生对孤独感引起智力差异极为敏感，以致丧失信心、自暴自弃。所以进入初中的女生学习往往进步不快，这也是一个因素。

怎样帮助女生度过这段孤独感的“危机期”呢？

第一、建立平等的师生关系

教师的知心是对学生内心世界的外力促进，是打通学生内心世界的通路。教师要以平等的身份去接触学生，主动地理解学生，通过谈心、劳动、郊游等活动，缩短师生间的距离，促使感情上的融洽。

第二、强化自我教育

模糊的自我意识导致孤独感。初中女生一旦意识到身体的速变，就非常注重外界对自己身高、体形、衣饰各方面的评价，更加注重自己与别人的各种差别，增生模糊的不安或内心空虚感，甚至会变成病态的自我孤立。强烈的自我意识诱发下去就成了孤独感。

对父母的依从性减弱，而又摆脱不了依从性，也导致孤独感。这时期的女生在心理上有一种朦胧的反抗意识，渴望独立与自主，父母也不再是“心中的太阳”，而成了不理解自己的天然障碍，两代人的鸿沟日益扩大，但是女生情感细腻，易受损伤，又渴望得到父母的理解和抚爱。倘若父母不理解她们内心的尖锐矛盾冲突，就很容易使她们有意避开父母，孤影自怜，产生孤独感。

苏霍姆林斯基说：“自我教育就是行为中人的自尊感，这

是一股强大的气流，它推动着人的自尊感车轮的前进”。心理学研究表明：自尊感愈低，孤独感愈强。自我教育可促使变化稳定，教师则做一个引路人。如公开跟女生讲经期卫生常识、性爱 and 家庭的形成，打破神秘感，正确认识身心变化的由来，不断引导学生认识身心的剧变，提高学生自我意识、自我教育的能力。

第三、创造优美的生活环境

适应能力和现实矛盾的尖锐冲突往往也导致孤独。女生进入初中后，生活环境扩大，内心感受日益增强，而适应能力又不能相应提高。智商不高，影响学习的进步；活动能力不强，影响与同学的相处；社交能力有限，影响生活环境的扩大等。于是女生凡事喜欢旁观，态度冷漠，离群索居，封闭自己的内心世界。

学习环境、家庭环境、生活环境都是影响学生发展的重要因素。教师主动与家长联系，密切两代的感情交融；布置舒适的教室，美化校园，以美的环境熏陶学生，避免不良情绪的滋长；开展多项集体活动，使学生见到自身的长处，减少自卑感。环境的优美，可以充实学生的精神生活。

第四、重视发展学生间的友谊

造成女生孤独感的原因根本在于女生开始意识到自己的独特性和特征。十二、三岁的女生身体发育发生了重大变化，身高、体重剧增，乳腺形成，月经来潮，乳房突起等。生理上的变化必然会引起心理上的变化，出现了心理上与异性亲密接近的需要和能力。初中女生在心理上逐渐开始意识到两性之间的关系，男女间不再象小学时那样天真相处，女生希

望与男生相处，却害怕来自外界的议论，生怕别人窥视到心中的秘密，主观上错误地把男女相处看作是肮脏的事。所以这种需要常常是不能得到满足，内心便产生强烈的孤独感。

另一方面初中女生有与男生相处的愿望，但很难得到社会、家庭、学校的理解。社会上视为乱爱而广泛宣扬，家庭里父母责难而极力阻挡，部分教师也看作是流氓不轨行为，因而正当的男女交往的心理活动，被社会认为是超越道德规范的不良行为，女生只能避开男生躲进狭小的自我世界。

因此，消除女生的孤独感，应增加学生的交际需要和交际范围，提高交际的选择性。教师可适当地发展男女间的友谊，以满足心理上的需要，剔除“神秘”的、“大逆不道”的面纱，引导学生在课内外活动中进行正常的交往活动。

4. 自尊心太强的矫治

自尊心是一种可贵的品质，能激发人们发愤图强，不甘落后，不断进取，使人们自重、自爱，与侮辱自己人格的现象做斗争。

但自尊心太强就有害了。首先，会产生孤傲、清高的心理。不能正确估计自己的长处，认识自己的不足之处，以自己的长处去比别人的短处，看不起别人。其次，太强的自尊心还会发展成嫉妒心理。自尊心太强的人，往往不能正确对待别人的某一长处或别人取得的某一成绩，甚至还会为了维护自己虚缈的“自尊心”而设法贬低、打击别人。再有，自尊心太强，不利同学间的团结。

班主任应努力帮助学生克服自尊心太强的不良心理。

①教育学生正确对待自己的优缺点，虚心学习别人的长

处。不要为维护自己的虚荣的“自尊心”而拒不承认自己与别人的差距。承认差距的目的是使自己努力赶上去，从而获得别人的尊重。

②要心胸宽广，豁然大度。不要因为某一件事有损于自己的事而耿耿于怀。甚至抓住别人的一个小毛病不放，置他人于死地而后快。应明白不可能处处都比别人强，也不可能处处比别人差。

③要学会谅解。不要采取不谅解的态度，抓住别人的缺点不放，存心把他人“搞臭”，这样做，一方面使事态扩大，矛盾激化，另一方面也暴露了自己胸襟狭隘，品质欠佳。

5、嫉妒的矫治

嫉妒心是指看到别人比自己强而憎恨别人的一种情绪体验。它又称为需求排他意识。

人在社会生活中各有需求，需求的对象往往就是个人企图占有的对象。在正常情况下，需求不引起排他意识。但如果个人占有欲膨胀和强化的攀比观相互结合，就会形成需求排他意识。它表现以下一些基本特征：

选择性——需求排他意识总是选择某种情况与主体相同或相似，社会地位与主体相当的客体为对象。

敏感性——当客体一旦取得了某种成功，满足了某种需求时，主体就极敏锐地感到心理威胁，从而产生难以抑制的不安、焦虑与无名的烦恼。

攻击性——为了消除心理威胁，产生不容客体存在的强烈排他动机，并继之对客体采取嘲弄、诽谤、陷害，直到种种极端恶毒残酷的攻击行为。

连续性——在原有的心理威胁已被排除后，由于占有欲的不断膨胀和攀比观的继续强化，需求排他意识仍然存在并且不断指向新的客体，因而使主体长期处于紧张、焦虑状态。

需求排他意识的危害，首先在于破坏和谐融洽的人际关系，激化矛盾，抢杀人才，阻挠社会发展进步；第二，它使主体长期处于心理紧张、焦虑状态，精神烦恼、空虚，形成和发展犯罪动机，直至陷入罪恶深渊而不能自拔。对于尚未成年的中小学生的身心危害更加严重，它既能驱使孩子从小就把个人私利放在压倒一切的位置，心理经常处于紧张焦虑状态，非但不能安心学习，甚至丧失社会道德意识，堕落为社会蠹虫。

中小学生的需求排他意识所选择的对象一般有：

比自己聪明能干或长相比自己漂亮的兄弟姐妹；

学习成绩超过自己的同学；

能力强，在集体中有较高威望的同学；

受老师偏爱的同学；

长相俊俏、衣着华丽，用品时髦的同学。

家庭社会地位高、富裕的同学。

其中又以同性别、同班级、同座位和邻居为更多。

中小学生需求排他意识表现有以下一些形式：

疏远、冷淡——情不自禁地对客体一反以往正常的热情、亲近，表现疏远、冷淡态度，如客体受到表扬奖励或穿着新衣后，主体立即收敛笑容，不与接近，使客体感受冷落。

嘲讽、讥笑——寻找客体的某些缺陷，在背后或当面冷嘲热讽，如嘲笑戴近视眼镜的三好生：“拿掉眼镜就成了瞎子，

够什么三好？”讽刺得奖的运动员：“这会儿是英雄，到考数学、英语时就成了狗熊！”

诽谤、污蔑——无中生有，歪曲事实，散布流言，对客体诬蔑攻击，如背后攻击班长：“他爸爸要不是乡书记，他一辈子也当不了班长。”攻击学习进步比自己大的同学：“上次考试比我还少5分，这次一下考90分，不作弊鬼相信！”

蓄意陷害——事先有预谋地直接加害于客体。如临考前将客体的重要笔记本或钢笔偷去毁掉，或以开玩笑的形式将客体绊倒跌伤，或者在集体中拨弄是非，制造矛盾，使客体处于困境，甚至暗中唆使某人侮辱殴打客体。

目前我国中小学生需求排他意识的普遍增强，其主要根源在于家庭与学校错误教育相互配合默契的长期渗透。

家长与学校希望子女与学生在学业上取得超凡出众的成绩，这是古今皆然，无可非议的，问题的关键在于目前绝大多数家长与教师对孩子的需求实际上是在反复灌输和不断强化名次等第、至高无上的观念。他们用考试与评比等手段，片面地鼓励个人突出，压倒别人，而忽视从小处着眼扎扎实实地培养孩子的社会责任感、友谊感，同情心和集体观念，在这种教育气氛的熏陶下，孩子的个人占有欲和攀比观被不断强化。于是，孩子从很小就不高兴听到同伴比自己强。当同伴受到称赞获得奖励时，他就抑制不住内心深处的反感、憎恨，甚至开始在脑子里盘算怎样把同伴压下去。幻想同伴遭到失败，而不是努力在学习上赶上同伴。更值得重视的是，不少教师与家长在孩子已经表露这种意识时，竟然不加批评和制止，甚至反认为这是积极上进的思想，滥加夸赞。不少学

校领导和教师名曰为了维护本校和本班的所谓“荣誉”，实则出于个人某种难以拿上桌面的动机，甚至不惜教唆学生使用不正当的手段，压在考试与竞赛中的对手，从而直接刺激了这种病态意识的恶性发展。

此外，近年来在社会不良风尚的感染下，中小学生在家庭社会地位与生活消费方面攀比现象也急剧加强，这种攀比观与占有欲又同步发展，紧密结合，成为中小学生学习需求排他意识发展的又一重要社会因素。

还要看到，在意识结构中，自我否定意识与需求排他意识原是一对孪生子，它们是相互包容，彼此渗透的。当一个人表现自我否定意识时，其需求排他意识已经在隐蔽地存在发展；当一个人表现需求排他意识时，其自我否定意识也正在暗滋潜长之中。正因为如此，它们危害社会，尤其是危害少年儿童身心健康的严重性才更使人怵目惊心。

为了帮助、教育学生克服嫉妒心理，班主任应帮助学生注意以下几点：

①树立正确信念，欢迎别人超过自己，更有勇气超过别人。树立这样一种信念：只要顽强地学习，并掌握一定的科学方法，就不会比别人差。在班级里形成一种你追我赶，互帮互促的良好风气。

②转移竞争的方向。一个人的需要和兴趣是多方面的，不一定要在每个方面都独占鳌头，不甘落后。如果在某一方面别人占绝对优势，而你实力不足时，就应审时度势，转移竞争方向。

③直接接触，达到心理相容。当一个人意识到自己对别

人产生了嫉妒心时，可以直接找对方谈，剖白自己的嫉妒心理及其产生的原因。这样，对方也会谅解，并深受感动，把你视为知己。

6、学生“冷热病”的克服

学生“冷热病”，主要表现是情绪波动无常。精神愉快时，干什么事都起劲，学习也很卖力；心情烦闷时，干什么都觉得没意思。

帮助学生克服“冷热病”的措施有以下几条：

(1) 引导学生正确认识自我，从容自如地缓解因生理和心理变化带来的异常情绪。

(2) 学会保持良好的心境。保持良好的心境，要学会全面地看问题。正确对待考试受挫、上学迟到、与同学争吵等不顺心的事，并能从挫折和失败中吸取教训，找到成功之路。

(3) 努力培养持之以恒的态度。训练学生学会自我控制，做自己情绪的主人，以冷静的头脑、乐观的态度搞好学习；做事要有恒心，布置的学习任务必须不打折扣，按时、保质、保量完成。

7、“自我牵连倾向”的矫治

所谓的“自我牵连倾向”，就是把别人的一些无关的言论、行动都看成与自己有关，或者将完全无关的外界事物视为同自己有关的某种信号。每个人都具有某种程度的自我牵连倾向，这样才能保持对客观事物的敏感性。但是，如果这种“自我牵连倾向”过于突出，就可能导致对客观事物作出歪曲的判断。

学生产生“自我牵连倾向”主要有如下几种原因：

(1) 损害自尊心的各种挫折，诸如未评上三好学生、受到老师严厉的批评等引起的自卑和敏感所致。

(2) 性格多疑的人，在遇到困难时，往往表现得过分敏感，容易产生“自我牵连”。

(3) 精神或躯体上有某些弱点的学生，如家庭不和或身体有缺陷的学生，多敏感自卑，常常会因心理作用而产生“自我牵连”。

班主任可以从以下几方面采取措施帮助学生克服“自我牵连倾向”。

①心理治疗。采取转移注意力的办法控制这一倾向。可以根据学生的具体情况，设计一个使他心神向往的情境，并帮助他长时间地把注意力集中于这一情境。采用这种办法第一次时间稍短些，以后逐次延长，可逐渐治愈这一倾向。还可以采用强制思维中止法，即当学生“自我牵连”的意念不断涌现时，有意识地采用强制措施，迫使他中止这种想象，坚持一段时间。

②与不良性格作斗争。“自我牵连倾向”纯属“神经过敏”，患这种病的学生大多性格内向、谨小慎微、敏感多疑，过分注重道德规范。发病的直接诱因是与想象内容有关的强烈精神刺激。所以，要克服这一倾向，就要努力克服性格中的某些缺陷。

③树立“不做亏心事，不怕鬼敲门”的观念。“自我牵连倾向”的突出特点，就是不由自主地想象某一件事，而这种想象与自己的行为 and 事实本身往往是两回事。一个意识清醒的人是不会无休止地想那些毫无意义的事。班主任应教育学

生正视现实，努力从胡思乱想中解脱出来。

④树立治愈的信心。“自我牵连倾向”是一种特殊的心理冲突和心理压抑的结果，并非不治之症。

8、异性社交恐惧症的矫治

这一病症主要产生于青春期，青春期的最大特点是心理、智力，尤其是性器官和性功能等方面的急剧变化，多数中学生能顺利地度过这一时期，但也有些胆小、敏感的孩子，对这一时期的变化不能适应，心理发育跟不上生理发育，对异性产生一种不知所措的感觉，甚至患上了“异性社交恐惧症”。

班主任如何帮助学生消除这一症状呢？

(1) 运用暗示疗法，实行自我调节。人本身就有高度的自我调节、自我维护和自我改善的系统。教会学生改变自己胆小、拘谨的不良个性，增强战胜困难的勇气和信心，消除这一心理疾病。

(2) 运用脱敏疗法，提高自我社交能力。“社交恐惧症”的主要症状是害怕社交，而怕的本质是“虚、假、空”，是主观认识与客观认识相背离，认识与实践不同步所致。在实践中，只要你改变了心理状态，正确认识了事物的真相，主观与客观相符合，认识与实践同步，怕就没有了，恐惧也就消失了。

(3) 运用音乐疗法，消除精神疲劳。“音乐使愁苦人快乐，胆怯者勇敢，轻浮者庄重，急躁者安宁。”

(4) 引起社会共同关注。班主任多与家长联系，共同关心学生的成长，帮助他们在实践中进行正常的交往，并为他

们创造良好的条件，促进他们身心同步发育，顺利地度过不平凡青春发育阶段。

9、中学生心理挫折的消除

中学生心理挫折的形成原因是十分复杂的，它既与学生追求的目的、需要的特点和性质分不开，又与实现目的、满足需要的客观可能性有着极密切的关系。这是因为目的和需要是一种主观要求，它们同现实之间总是存在着这样或那样的矛盾。主观要求和客观现实之间的矛盾是形成心理挫折的基本原因。

(1)、心理挫折的表现方式

在日常生活中，中学生逐步学会用各种态度与方式对心理挫折作出反应。这些反应经过强化和重复，逐渐成为对待心理挫折的一定的习惯表现方式。至于用什么方式，则会因人而异。一般表现出下面两种方式。

对待心理挫折的积极方式

这种方式是正视挫折，承认挫折，冷静分析产生挫折的主客观原因，总结经验教训，战胜挫折。它主要表现为以下几种：

①克服。通过不断的努力，克服形成挫折的原因，使需要获得满足。

②表同作用。指学生为了迎合能满足自己某种需要的人们，就在思想、行为上模仿他们，或按照他们的希望去做，以减轻内心的痛苦；或者把别人具备、自己不具备的品质强加在自己身上，以此求得内心的满足。

③升华作用。在比较低的目标或需要受挫折后，转移到

较高境界的目标或需要上去。

④补偿作用。在某方面的需要或目标受到挫折后，便用可能成功的活动或其他高度发展的能力来弥补，充分表现自己的能力，以获得别人的承认，获得心理的寄托和成功的快慰，

对待心理挫折的消极方式

这种方式是指想摆脱引起心理挫折的情境，但问题并未解决，对心理挫折作无力的消极反应，暂时减轻受挫感以获得一时的心理宽慰。它主要表现为以下几种。

①孤立。从需要得不到满足的挫折情境中退却，尽量地避免同现实中的人们接触。

②幻想。现实中不能满足自己的需要，便在幻想中去想入非非，以求得梦幻中的精神满足。青少年学生富于幻想，这种情况的发生，往往造成多梦、酗酒、算命、信仰宗教等。

③倒退。这种情况是指当有的学生受挫时，会表现出一种与自己的年龄、身份很不相称的幼稚行为。

④逃避现实。预感挫折将要发生，不敢面对它、克服它，而设法躲到一个“安全”的地方去。

⑤求得注意。一些学生得不到老师的重视，便设法引起老师对自己的注意。一种极端的表现是，一些“差生”在学习上或集体生活中得不到表现的机会，便故意调皮寻事，用“恶作剧”来显示自己，求得大家对他的注意。

⑥文饰作用。指无法实现目的而遭受挫折时，就找出各种理由为自己的失败加以解释和辩解，但用来原谅自己的理由常常不是真正的理由，往往是将挫折、过失的责任推诿给

别人，以此使自己心安理得。

⑦酸葡萄作用。指追求的目标或得不到或受挫折后，在找出造成挫折的原因时，为冲淡自己的内心不安，就常常将对方贬值。这种心理同《伊索寓言》里的狐狸吃不到葡萄反说葡萄酸的情境相似。

⑧投射作用。指把能引起内心不安、自己不愿意承认的某些行为、欲望、态度等，排除于自身之外，推向别人或周围事物上去的心理现象。

⑨反向作用。指为防止把自己内心的感受、欲望表现出来，而采取一种相反的行动。

⑩攻击性行为。学生遭受挫折后，在情绪与行动上会产生一种对有关的人和事的抵触反应，想借助攻击外界的人和事，以消除来自挫折的紧张。它一般可分为两种。第一、直接的攻击性行为。对有关人和事直接而公开地产生抵触情绪与行动。如对使自己受挫的人采取行凶、殴打、谩骂等。这种攻击性行为往往夹杂着强烈的恐惧心理与愤懑情绪。第二、间接的攻击性行为，即转移作用。对有关人和事的抵触情绪与行动，无法对其直接表现时，转移到其他较安全的对象上去。一般是由于无法对使自己受挫的人和事直接加以攻击时所发生的变相行为。

（2）消除学生心理挫折的方法

中学生的心理挫折，尽管从表面上看来似乎多半是消极的、令人不快的，甚至是带有危险性的，但处理得好，也可转化为潜在的积极因素。如果教育者只就心理挫折的消极表现大惊小怪，粗暴对待，不去引导学生从根本上认识和消除

心理挫折产生的根源——主观要求和客观现实之间的矛盾，那就只能促使学生的心理挫折向恶性一端发展，造成学生在挫折面前心理失常、焦虑不安、抑郁消沉、甚至发生精神失常、行凶和自杀事件，产生难以预料的后果。如果教育者能以诱导、尊重、关心、同情、谅解、帮助的态度对待学生的挫折，针对不同的情况机智巧妙地加以适当的处理，多数问题是可以得到解决的。一般地说，学生心理挫折的消除，可以采取以下几种方法。

一是缓和矛盾，稳定情绪。

学生在受到挫折的情况下，往往情绪高度激动，甚至做出意料不到的事情来。因此，我们就不能象平时那样按步就班地说理，而应立即采取积极有效的措施，先缓解学生内心的矛盾，使其情绪稳定下来，再进行耐心细致的教育，使学生迅速地恢复心理平衡。我们经常遇到这样情况，个别学生会突然固执起来，和老师顶撞，拒绝接受教育，不执行教师的要求。怎么办？常见的解决办法有两种，一种是以激情对激情，大发脾气，采用训斥、辱骂或体罚的强制手段，坚持要学生执行教师的要求，结果是造成僵局，达不到教育的目的。另一种是讲究教育的机智，在双方发生激烈冲突或一方心理失常的情况下，暂不和这个学生评论是非，而且是根据情况，采用各种迂回、巧妙的办法使之把气消下去，恢复心理平衡，冷静下来，再耐心地进行教育。这两种方法，效果完全不一样，前一种方法激化了矛盾，后一种方法钝化了矛盾。生理学研究表明，人在遇到挫折、发怒生气时，肾上腺大量分泌出一种肾上腺素。这种肾上腺素的大量增加会使人

体内的血糖和血压升高，肌肉的紧张度提高，情绪激动，自控能力减退。在这种情况下，别人的任何偏激语言，只能起“火上加油”“推波助澜”的作用，只有用温暖入耳的善言进行劝慰，才能使其“降温减压”，逐步恢复平衡，并开始听得深入一步的劝告。善言相慰，可根据不同情况，运用不同的语言艺术。主要有两种：一是针对人都注重感情的特点，用关怀体贴的语言去打动、说服发怒者，使其感到劝慰者是真心实意地关心他、爱护他。二是用表示可以理解发怒者心理的话语进行劝慰。这种语言一出口，发怒者的心中马上便会产生“他是自己人”的好感，甚至产生“他支持我”、“他在为我说话”的感觉，当然，运用同情的语言进行劝慰时，应注意防止无原则的迁就和不能分辨是非的随和。

二是创造条件，克服外部挫折

由于外部条件的限制，使某些目的无法实现，需要无法满足，从而形成心理挫折。外部挫折有以下三种：

缺乏性挫折。指由于外部条件不充分，致使目的无法实现、需要无法满足而形成的挫折。如由于长时期在家庭、学校得不到父母、老师的喜爱，一些中学生感到自己是一个“被嫌弃儿”；学习成绩一直不好，得不到老师和同学的赞扬，致使自尊的需要难以满足。

损失性挫折。指可以得到满足的需要，由于外部条件的突然变化而不能得到满足所引起的挫折。如一个在初中阶段的优等生，进入高中阶段后，可能成为中等生，甚至差生。原来得到满足的自尊需要，一下子中断不能满足，产生烦恼、紧张等心理。

干预性挫折。由于受到来自外界的积极的或消极的干扰阻止，而不能达到满足需要的目标所引起的挫折。如有的学生违反课堂纪律受到老师的制止，就是由于受到外部的积极干预；一个学生正在学习，由于另一个学生的捣乱，使之欲学不能，就是受到外部的消极干预。

学生一旦遭受外部挫折后，往往摆脱不了苦恼情境，或者因为遭受的挫折与某种情境相联系，又容易触景生情，不时表现出愁闷、痛苦。较好的办法是启发和鼓励他们肯定自己，引导他们看到今后的目标和希望，以冲淡他们的苦闷；或者传播一些他们感兴趣的信息，转移他们的情绪；也可以组织他们参加感兴趣的活动，从而减轻或消除挫折感，使心情变得愉快起来。同时也要指导学生正确地对待外部条件的限制，学会创造条件，改造环境，积极地适应环境。学生一旦懂得和掌握了这个方法，就能在挫折面前自觉地摆脱困难，做生存的强者。

三是沟通思想，了解苦情

很多挫折是受自身内部条件的限制，使某些目的得不到实现、需要得不到满足而形成的。

缺陷性挫折。指由于生理上的缺陷或其他个体内部条件的缺陷而不能满足需要所引起的挫折。如某学生一心想参加校篮球队，但由于身材太矮，未能如愿。

损伤性挫折。指由于身体突然受到损伤而引起的挫折。如由于意外事故，不能登台演出，从而失去了表现自己艺术才能的机会。

抑制性挫折。指自己从心底里禁止需要的满足而引起的

挫折。如一个学生，当别人问他问题时，他因害怕耽误自己的学习而不愿帮助同学。事后，又很后悔，觉得不应该这样做。

学生处于受内部挫折的情境中，往往会以紧张的情绪反应代替行为。因此，创造一种情境，使受挫学生可以自由地表达他受压抑的情感，发泄他的抱怨，从而冷静下来，才能使他们恢复理智状态。沟通思想，了解苦情，就是通过我们与受挫学生的思想感情交流，使受挫学生说出心里的抱怨，把不满的情绪全部发泄出来，以达到内心的平衡，从而缩小师生之间的距离，消除隔阂。对个别受挫的学生，我们应主动地接近他，通过谈心，沟通思想，引导他把憋在心中的苦闷，向老师、同学、家长、亲友尽情地吐露，这样不仅可以获得别人的理解，而且还可以获得他们的帮助，使结在心里的疙瘩解开，从而减轻身上的精神压力。

四是知己知彼，确定合理的目标。当学生长期在学习或其他方面屡遭失败时，我们要帮助他们提高认识，分析现实，审视目标。如果达到某一目标的多种尝试都告失败，就要分析所确定的目标是否符合主客观条件。如果主客观条件不具备这种可能，就要引导他们扬长避短，调整目标另谋出路，即放弃原来的需要和动机，谋求新的目标，达到新的心理平衡。这种目标的审定和转移，不是惧怕困难，而是实事求是的表现。

10. 克服中学生逆反心理

在中学生中，经常可以遇到一些以消极、冷漠，甚至敌对的态度对待学习和生活的心理现象——逆反心理。这是一

种消极的心理品质，对学生的学习是非常有害的，对他们身心的健康发展也是极为不利的。

（1）中学生逆反心理的特点

①盲目性。中学阶段是少年期向青年期发展的过渡时期，精力充沛，探求能力和好奇心有了很大的发展，往往显得更加好动、好问、猎奇、执着。但由于心理的发展与之不相适应，思维的偏激性很大，学生往往处于一种“找不到正确的活动途径、有劲无处使”的心理活动准备状态。于是，千方百计地寻找他“使劲”的突破口，盲目地行动，表现得很任性。具有这种逆反心理的学生，一事当前，无论其正确与否，都盲目地加以抵制，甚至反其道而行之；凡事，无论是可行还是不可行，只要他想干，就干，随心所欲，不考虑后果；遇事，好感情用事，缺乏冷静的思考。

②社会性。现在的中学生对外联系广泛，信息来源渠道多，接收信息量大，知识面也较宽，但由于缺乏足够的鉴别能力，不能对来自各方面的信息进行合理的筛选。在对外开放、对内搞活的改革时期，一些人趁机搞以权谋私等不正之风，带来一些消极影响，产生消极情绪，而往往又由于理论修养不够，缺乏实事求是的分析能力，容易感情用事，过于偏激，产生逆反心理。中学生的逆反心理在很大程度上则更多地取决于社会和政治环境的影响。

③感应性。人与人之间，人群与人群之间存在着互相感应的力量，而这种具有逆反心理的中学生所产生的感应作用，它对先进层来说是一种逆向拉力，对后进层来说是转化的阻力，影响着两头，具有感应性。往往用聪明的大脑给老师挑

“刺”，给学校挑“毛病”，甚至于发展到故意捣乱，以冲撞老师为荣，以敢于和老师“唱对台戏”为“开拓精神”。把老师、学校对学生的每一个要求都说成没有必要，我行我素。这种逆反心理的感应性对班风影响很大，如不善加引导，影响班级建设，妨碍学生的进步。

④自发性。中学生的逆反心理是对社会存在的直接反应，它是在特定的环境和条件下通过个体间相互影响自发形成的。遇事感情上接受不了而产生一种抵触情绪造成的。没有什么人指使，也没有十分明确的指向目标。不知该做什么与不该做什么，往往不受约束，不听劝告，一意孤行，只图“心里透口气，来个痛快”，有时看到别人那样干，也跟着干，这一从众心理是逆反心理在特定条件下自发产生的表现。

⑤可变性。中学阶段，学生的独立自主的要求意识比较强烈，但他们的观点、信念尚未形成或极不稳定，环境的诱力又是多种多样，所以想独立还立不住，想自主而主不了。不成熟，不定型，可塑性大。只要我们善于引导，是可以对中学生的逆反心理实行有效的控制。有的学生具有逆反心理，但并不是处处都逆反，随着环境、条件的变化和教育的作用，因势利导，逆反可以发生逆转，具有可变性。

（2）产生逆反心理的原因

学生产生逆反心理的一个重要原因是不合理的教育，它表现在：一是教育思想“僵化”。我们有的教育工作者不重视教育理论的学习，不研究受教育者生理、心理发展的特点，心理学的修养贫乏。他们不能做到了解受教育者，掌握教育规律，用科学的方法育人。

二是教育形式“封闭”。我们有的教育工作者坐而论道地进行说教，既无新鲜感，又无针对性，学生对此没有兴趣。千篇一律的报告，不着边际的谈话，对学生缺乏吸引力，往往收不到应有的教育效果。

三是教育方法的“注入式”。我们的教育工作者有人习惯于把思想工作片面地地理解为对学生的单纯看管。从“管”字出发，置学生于教师的控制之下，单方面地给学生灌输道理，甚至以简单粗暴的方法，对学生施加压力，迫使学生就范。有的人定下许多禁令，左挡右堵，以“管”人代替“育”人，要求学生完全听命于教师的安排和灌输。这是一种看管型的注入式思想教育，其结果一部分学生只会按教师的眼色行事，离开了指示灯就不会走路。而另一部分主张自立、自理、自治的学生则与教师、同学关系紧张，情绪抵触，甚至对立，产生逆反心理。

四是教育内容“单一化”。不同层次对学生的行为规范、道德水平、思想深度，应有不同层次的要求，这种思想教育内容的层次要求并不是彼此孤立的，而是有一定的联系。低层次有待于向高层次发展，高层次中又含有低层次的内容，应该是有层次、分阶段，有机结合地对学生进行思想教育，一个层次一个层次地由低向高攀登，由量变到质变的过程，然而我们有时搞的教育内容是划一的，采取“大呼隆、一刀切、齐步走”的做法，用统一的模式把人框起来，从一个起点上进行教育，采用一般化的教育方法，这种“单一化”的教育内容，使教育收效甚微，十分不利于学生个性特长的发展。马克思、恩格斯教育思想的核心是应当使人的聪明才智得到自

由充分的发展,而这种按一个模式塑造人的思想教育的做法,则恰恰是违背马克思教育思想的。这不能不说是产生学生逆反心理的因素之一。

(3) 学生逆反心理的类型和抑制方法

那么,这种心理品质有哪些类型呢?

①自负型逆反心理。一般来说,这类学生从小就生活在优越的家庭环境中,处处受到家长的偏爱和庇护,养成了高傲、自私和心胸狭小的性格,特别是进入中学后,更显得固执己见,听不得劝告或批评。别人一提起他们的缺点和不足,就烦躁、发脾气,甚至会记恨在心。对于这一类学生,直接指出缺点,让其改正,是很难起到教育作用的,而应采取灵活变通的方式。首先,要善于寻找最佳的教育时机。比如,他们因不听别人的忠告而受到了惩罚,就应及时抓住这一有利时机,加以细心的教育和引导,使其在事实面前认识到自己的缺点。这样做常常能收到良好的教育效果。其次,要有意识地给他们讲一些有关骄横自负而贻误终身的事例,使他们从中受到启发而自省。第三,主动和家长联系,求得他们的支持和帮助,一同做好转变学生的思想工作。

②困惑型逆反心理。从心理学的观点看,中学生正处在由过去的“依赖性”吸收知识向“独立性”吸收知识的过渡阶段。当他们眼里见的,实际做的与教师以前所教育的对不上号时,就慢慢地在思想上对教师的教育产生怀疑,对社会感到困惑,有的甚至认为教师欺骗和戏弄了自己,在心里产生一种困惑型逆反心理。要消除这种不良心理倾向,一方面,要不断地引导和教育学生全面地认识纷繁复杂的社会,使他

们慢慢地从理想中的“世外桃源”回到现实生活中来，另一方面，要防止他们从一个极端走向另一极端，当他们看到社会不是他们所想象的“理想王国”时，应教育他们不要把社会看得一团糟。第二，要善于运用发生在身边活生生的先进事例说明一些大道理，使他们感受到尽管社会上良莠并存，但社会发展的主流和趋势是好的，真善美是人类的最终追求。

③失落型逆反心理。人的天性就在于得到别人的赞美、理解和支持，学生更是如此。一旦学生的长处和进步得不到教师的肯定和表扬，他们就会失去上进的信心和力量，在心里产生失落和被遗弃的感觉，从而采取消极、冷漠的态度来对待周围的事物。久而久之，便自我消沉，对教师产生不满情绪和逆反心理。针对这种情况，教师首先应端正教学思想，在教学过程中，面向全体学生，特别注意发现这类学生的闪光点，并给予及时、公正的鼓励和表扬。其次，针对具有这类心理倾向的学生，教师要有意识地多和他们接触和谈心，在学生学习上多给予帮助和关怀，逐步消除对教师的误会和隔膜，不断地增进师生间的了解和情谊。再次，教师要把握住给他们显露和运用其特长的时机，使他们尝到成功后的喜悦，激发他们进取的信心和勇气。

④受挫型逆反心理。有些学生，或因人格受到污辱，或因自尊受到伤害，或因学习受到挫折而一蹶不振，整天沉溺于烦闷和痛苦之中，对生活失去信心，对学习失去兴趣，并用怀疑，敌视的态度，对待周围的一切，以求得暂时的心理平衡和满足。针对这类学生，教师第一应摸清他们心灵创伤的原因，对症下药，逐步医治他们的心灵创伤，使他们从痛

苦中解脱出来。另一方面，多给他们安慰和关怀，鼓励他们扬起学习和生活的风帆。第二，要形成一个团结、友爱和互助的学习和生活环境。教师要认真细致地做班级学生的思想工作和家长的思想工作，共同携起手来，帮助这类学生从痛苦中挣脱出来，使他们感受到班集体的温暖和家庭的关怀，从而忘掉过去，满怀信心地去迎接美好的明天。

11. 激发和培养羞耻心

羞耻心是一种相当复杂的感情，这种内在的感情体验是通过教育获得的。

(1) 激发儿童对卑鄙行为的愤慨，进行情感“迁移”，引发羞耻心。

羞耻心是一种重要的思想道德情感，培养儿童的羞耻心，是提高思想道德素质的基础。羞耻心是对自己的言行、品质不符合社会道德准则、行为规范而产生的一种否定情绪体验，是对自己违反道德行为的知耻、惭愧和悔恨，具体表现为羞愧感和耻辱感。儿童的羞耻心虽是否定的情绪体验，但却是一种积极的心理因素，是促进儿童道德发展的内部动力，是儿童自我教育的起步。“知耻近乎勇”，为羞耻而痛心，这是人思想认识提高的表现。羞耻心教育是以情感体验为中心而展开的，这里的“迁移”实际上是主体的情感体验，产生这种情感迁移，孩子们就会在不知不觉中受到积极的影响，道德教育也才能产生良好作用，取得受教育者内部转化的最佳效果。因此，羞耻心这种崇高情感，是调节人与人之间、个人与集体、社会之间关系的主观因素之一。只有知道羞耻的人，才会自爱、自严、自重，做错事才会自责、愧疚，有了

羞耻心才能制止不良愿望、动机、言语、行为和防御自尊心受到侵袭，约束自己不道德的行动，又能激发、促进人痛改前非，将功赎罪。

羞耻心一旦变成儿童稳定的情绪状态，儿童就会具有接受道德教育的自觉性，提高思想道德素质。经过自己内部情感体验积极主动地去追求获得高尚人格，通过自我认识、自我控制、自我监督、自我改造，促进道德情感的发展，使其与高尚的道德情感相符合，这是把教育者的要求变为受教育者自己的要求和愿望的开始，是道德行为主体在道德发展中自觉能动性的表现。

当前一些不良社会风气也程度不同地腐蚀着学生的心理。有的学生学习不动脑，作业照人抄，甚至考试抄袭，受到教师的批评也不以为然；有的儿童做了损害他人和集体的事，给别人和集体造成痛苦和损失，却不以为耻；有的儿童追求享受，挑吃拣穿，逃避集体劳动丝毫不难为情。究其原因就是缺少人应具有的羞耻观念和缺乏羞耻的情感体验，未能形成羞耻心。因此，应及早对儿童进行羞耻心的教育，这是当前思想品德教育的迫切需要。

分清真善美与假丑恶是激发学生羞耻心的前提，而使学生辨别假、丑、恶的基础是要提高道德认识，形成正确的是非观念。而提高道德认识形成道德观念，首先必须具备丰富的知识。往往有些儿童的道德堕落，主要是出于无知。如有些学生缺乏道德修养，是因为他们精神生活贫乏，辨别是非能力差，缺少正常的羞耻心、荣辱感。因此，应通过学习提高他们的道德认识。

我们不仅要使儿童在道德认识上能辨别“好”、“坏”，而且还要使其产生与思想认识相应的情感情验。不仅要使儿童懂得什么事是卑鄙可耻的，还要使他为世界上竟有这一类事而感到痛心。因此，教师要常常利用反面典型，使学生为别人感到可耻，从厌恶坏事到有羞耻心，把儿童的羞耻情绪体验，变成一股激励他们向上的积极力量。

（2）运用集体的力量，内化、深化羞耻心。

羞耻心是人类特有的社会感情，是人与人之间的相互关系、特别是道德关系的产物。学生的羞耻心是在自我意识发展过程中产生的。由于有了“自我”，就需要别人承认他的人格，注意别人对自己行为品德的评价了。当儿童受到责备、自己也觉得事情做得不对时，就会萌发一种难为情，产生羞愧不安的羞耻心。但这种羞愧开始主要不是表现在内部的特殊情感体验上，而是表现在外部的表情动作上，如脸红、低头、不说话、用手捂脸或跑开、躲藏等。而五、六岁的儿童已开始用不着让成人说责备话，也能“自觉”地产生羞愧，表现出羞愧心了。他们已开始独立地评价自己，能从周围人们要求的角度看待自己的行为。可见，羞耻心只能产生在相应的道德认识之后，是与道德认识相联系的。并且已经开始由外部表情动作转化为内部情感体验，即由外显转向内隐的形式。儿童一旦形成这种品格特征，认识到自己错了就会产生羞耻心。

小学生已会理解成人的责备的目光、讥讽和批评，已能借助周围人的眼光来评价自己行为。这时，儿童已初步掌握了道德行为准则，这对于羞耻心的形成起着重要的促进作用。

少年的羞耻感随知识的丰富和年龄增长已逐渐“社会化”。不仅会为自己的行为而感到羞愧，还会为别人——为同学、为兄弟姐妹，甚至因为父母的不良品行而感到羞耻，以至通过这种方式表示自己对他们行为的愤慨和谴责。羞耻感已更为高级——它能预见不良行为造成的后果，因而禁止自己去错事。

可见，儿童的羞耻心是在成人的引导激发下，在道德认识的基础上，遵循着由外部“影响”引发，转化为内部自身“体验”的形式而产生的；遵循着由具体的情境性向概括的稳定性的道路发展、由外显表情动作转向内隐特殊体验表现的。

在学生羞耻心的发展中，集体舆论起着重要的作用。集体教育力量不仅扩大羞耻感的内容和范围，而且更加促使集体成员羞耻感的内化和深化，这样就能使儿童由被教育、影响、控制的对象，转化为能积极按着道德准则进行自我控制的主体。集体教育成为促使学生羞耻感由外部被动的行为，转化为内部特殊体验形式的催化剂。集体对学生道德行为的严格公正的评价，具有不可估量的教育力量。

自尊心和羞耻感是道德认识 and 情感结合的产物，二者是相辅相成的一种道德情感的两个方面。懂得羞耻的学生才会自尊、自爱。自尊心是羞耻心的前提，没有自尊心，也就没有羞耻感。学生由于感受到自尊而确立做正派人的志气。因而，培养儿童羞耻心需要有非常重要而强有力的促进因素——自尊心、自我尊重感作为基础。

从培养学生自尊感入手来培养学生的羞耻心，教师要细心观察儿童羞耻心理的微妙变化，十分小心地去触及孩子最

敏感的心灵，珍惜他们的自尊心和羞耻感。要善于运用他们的羞耻心，去激发反悔的情绪体验，要细心保护他们正常而脆弱的羞耻心，防止因教育失误而走向极端。

（3）躬身实践，升华羞耻心。

羞耻心的教育，最后只有通过自我实践活动，才能促进良性循环，升华羞耻心。羞耻心发端于情感体验，内化于集体陶冶，在确立自尊心上得以强化，最后在躬身实践中获得升华。这是羞耻心教育中的基本一环，羞耻心只有使认识、情感转化为行动才能体现出来，而且也只有躬身实践中才能获得发展。一般有如下几种自我实践活动形式，记日记；阅读，阅读有益书籍会使人从旁观察自己，用最理想的观点观察自己，用道德高尚的英雄行为鼓舞自己，树立榜样；躬行，羞耻心形成发展的标志体现在行为上，羞耻心教育的实质是使儿童成为自觉遵循道德行为规范，儿童可塑性大，容易接受羞耻心的教育。因此，教师必须为人师表，才能对儿童施以正确影响，把下一代培养成为有理想、讲道德、知羞耻的新人。

12. 中学生不愿“揭短”的心理矫治

不愿“揭短”的心理现象是极不正常的。它对中学生道德是非观念的发展，良好的集体风气形成都有一定的阻碍作用，也对教育工作者实施全面发展的教育带来一定的困难，要纠正、克服这种不健康的心理，主要应该做好以下几个方面工作。

（1）分析学生不愿“揭短”的原因，让学生明确社会、学校以及家庭对自己提出的道德要求，加强道德、法制教育，发

展他们的认识能力和是非判断能力。

某些教育方法上的失误，使学生产生畏惧心理，从而不愿“揭短”。有些教育工作者不注意工作方法，处理问题时或简单粗暴，或息事宁人。发现学生的缺点错误不是去寻问前因后果，做耐心细致的工作，而是不问青红皂白，严厉训斥，甚至进行人格上的侮辱。使学生自尊心受到严重的挫伤。偶尔出现了过失，为事者诚惶诚恐，别的人也跟着担心受怕，于是大家索性抱侥幸心理，你查得出就挨你“一顿刷”；查不出就算我“走运”，因此大家“守口如瓶”。

部分中学生认为“家丑不可外扬”，不愿“揭短”。他们不但不揭短处，相反还要相互袒护、掩饰。这样做了，还自以为是为集体争了光，为同学争了气，维护了集体利益。

因此要使学生摒弃落后意识的影响，要为他们创设良好的情境，使学生在道德实践中体验到道德要求的合理性，注意把他们的道德意识引向正确方向。

（2）利用舆论的力量

缺少强有力的集体舆论，导致学生产生“事不关己”的心理。这使得积极的集体舆论难以形成，往往会出现敢于揭发错误和缺点的同学反而成了“众矢之的”，向老师如实反映情况的学生会在同学中受到很大的心理压力，遭到冷热讽，于是就导致学生不敢揭短、不想揭短。

所以，恰如其分地进行表扬和批评，着力促进健康的班风的形成和班级常规的建立，促使学生良好的行为习惯逐步趋于定型。在班集体中发扬正气，抵制歪风，激发学生确立正确的荣誉感、责任感。

(3) 帮助学生确立正确的友谊观

随着心理的不断发展，中学生的内心世界逐渐复杂，往往不大轻易将自己的内心活动表露出来。他们容易把同龄人做为知己，对他们能无话不讲，什么秘密都能公开，而对师长不愿讲真心话。另外，中学生情感好走另一个极端，带有文饰、曲折的性质。有些学生还会把不向师长检举同伴的缺点视为一种“坚定勇敢”的举动。

受错误的“处世哲学”的影响。部分中学生认为“多个朋友多条路、少个朋友少座桥”，“为朋友要两肋插刀”，讲究封建主义的“哥们”义气。也有人认定人要“以和为贵”，何必动辄去“得罪人”。他们还认为得罪一个，可能失掉一批，会被同学看不起。

没有正确的友谊观念。中学生进入“结帮”年纪，对父母、教师的信赖在减弱，而对伙伴和小团体的信赖在增强，出现在同龄伙伴中寻找支持的倾向。他们之间往往存在着一个成人难以理解的秘密，即使他们发现伙伴的错误，也决不轻易披露。因此要引导学生把友谊建立在共同理想的基础上，使他们懂得真正的朋友，应该在是非曲直面前，直言不讳，帮助同学克服缺点，纠正错误。这样的友谊才是真实而又健康的。

(4) 激发学生自我教育的愿望。很多同学护短，是因为一方面缺乏正确的道德观念与是非观念，道德判断能力差。中学生的道德评价水平还较低，还不能掌握正确的道德规范，往往是非模糊或颠倒，对光荣和耻辱、美德与丑行等作出错误的理解和判断。另一方面又受逆反心理和抗拒情绪的支配，一

部分学生对学校、教师、班集体失去信任，甚至抱对立情绪，无论你提的要求正确与否，他们都自觉地或不自觉地产生一种对抗意识与对立的态度。结果常常是你要他说，他就偏不说，你说这“不正确”，他偏认为“没有错”。所以要帮助他们学会自我分析。让学生分析和评价自己行为上的是非、美丑，在自我教育、自我分析中克服缺点，纠正错误，积极向上，逐步培养起优良的品质和高尚的情操。

13. 中学生的从众心理及其矫治

所谓从众，是指个体由于真实的或臆想的、群体的或个人的舆论上的压力，从而在观点和行为上不由自主地趋向于跟多数人（相对而言）一致的现象。从众，作为一种普遍的社会心理现象，存在于中学生之中。由于知识和阅历限制，中学生的思想还不成熟，也最易从众。因此，如何引导中学生正确对待“从众”，并克服和避免在多数情况下可能出现的从众的副作用，对加强中学生的思想品德教育和良好个性品质的培养，都有着很大的现实意义。

迫于有形无形的团体压力，这是中学生从众的情境因素。

①群体压力：包括群体的人数、群体吸引力和个人在群体中的地位高低等。一般而言，在一个班级、小组、同伴群体中，如果赞成某一观点的人越多，或采取某一行动的人越多，则压力就越大，就越容易从众；如果这个班集体或哥们伙伴对学生很有吸引力，内部很一致，也容易使得中学生遵从群体的意愿；同时，在一个班级、伙伴中，班级干部、小群体的头头较不易从众，威信较低的一般同学则较容易因外界压力而从众。②规范压力：角色规范不仅为角色扮演者规定了一

定的行为准则，即该做什么、不该做什么，而且具有激励和制止的力量，即通过社会赞许、人际关系亲热等勉励人们信守规范；也可利用人们存在的对偏离群体的恐惧心理，通过社会谴责、人际关系方面冷淡等制止背离角色规范的行为。中学生的规范包括有形的和无形的两种。有形的指学校规章制度、中学生日常行为规范等，无形的指班级舆论、班风，特别是中学生非正式群体里成员之间的默契规范等。在中学里，有形和无形的规范时常是有矛盾的，有时，无形的规范起着更大的作用，更不易被教师所发觉，这种无形规范产生一种压力，使得这一班级、小组或群体的成员为了避免偏离群体而失去安全感，遭人讨厌、嫌弃，必须参照周围的情况行事，遵从群体的规范。③经验压力：经验压力引起从众的第一类情况是那些学习成绩较差或活动能力较低的同学，这些学生往往会觉得，别人的成绩好、能力强、经验丰富，自叹不如，就只好跟着人家，这类现象在模棱两可的情况下尤为明显；第二类经验压力，即有的同学将大多数同学的错误判断看成是正确的，或虽相信自己的判断没错，但因不能“标新立异”，或怕别人挖苦，从而表面从众，内心保留自己的看法。④情景压力：由于一时情景所引起的从众，在中学生中占有较大比例。例如，一个班级、学校里，假如“好人好事没人夸，坏人坏事没有抓”，那么可以想象，在这种情景下，学生较易产生不良的从众行为；假如，当许多同学在跟着做坏事时，只要其中一人站出来反对或制止，就可能大大减少群体对个人的压力，学生做坏事的从众行为也会随之减少。

为了矫治中学生的从众心理，班主任需要做好以下几个

方面的工作：

(1) 创设友好向上的班级气氛和积极健康的班级舆论

利用班集体矫治从众心理，一要发挥集体教育的作用。在教育实践中，面对发生在学生周围的较大的事件及学生容易模糊的认识，教师可以通过发动学生讨论、说理，进行适当的表扬、批评、实践等，使学生明白不良舆论、规范的思想行为根源及其危害，并形成正确的集体舆论和行为规范。二要重视学生自我教育的作用。学生在思想上的自我教育，可以在思想上、行为上弄清是非，对不良行为加以抵制。心理学研究表明，随着学生自我意识的发展，学生思维独立性和批判性的不断增强，他们的思想、行为越来越取决于内化了的自我要求和努力。集体教育只有和自我教育结合起来，才能达到预期的教育目的。三要发挥学生非正式群体的作用。学生非正式群体的形成，是学生个体社会化和心理发展的客观要求。由于非正式群体所具有的凝聚力、号召力，学生往往会屈服于小群体而盲目从众。教师必须在引导学生的正常友谊和社交活动的同时，对其自发形成起来的良好舆论、行为规范加以鼓励引导，使其朝着上进的方向发展；对其不良的舆论、规范，则应通过说理、说服等形式加以转化或制止。四要运用心理暗示，制止学生消极从众。教育实践证明，对学生中的“随大流”现象，有时正面地提出批评、要求，往往是较勉强、无效的。在教育过程中，教师不妨可以通过“角色期待”、“兴趣诱变”等方法，从而达到制止消极从众，并转向良好行为的目的。

(2)、改革教育内容

①在考虑培养学生良好的个性方面，教育要主要应培养良好的性格、坚强的意志、积极的情绪情感、敢于质疑、敢于创新的科学精神等。②把教育教学内容从传统的只重视课堂、书本转向让学生参加必要的社会实践，让他们在接触外界社会环境和适应人际关系的过程中，了解社会，增长社会经验，增强自我辨别、判断的能力。③中学生盲目随大流，不少是由于心理上的不完善、不健全引起的。因此，德育及其他各育中都必须突出一点，即注重学生的心理健康，培养他们健全的人格。

(3)、树立重视培养学生良好个性和个体意识的教育思想

个性特征方面的从众原因有：①学生在智力、情绪、性格、自尊心等方面的差异，直接影响到这个学生是较自信的或较易从众的。一般而言，智力较低、情绪较不稳定，较重视同学、教师怎样评价自己的学生，较易从众；反之，较不易从众。②人际关系方面，在与别人相处时过于重视他人并依赖他人者，行为较被动，容易接受别人的暗示而放弃主见。③群体、情景方面的压力并非是造成从众的根本原因。社会态度、价值观是人的心理活动中的最高层次，它最终决定一个人的言行举止。

中学生随着知识经验积累和心理的逐渐成熟，其个性体系在逐步形成，并制约自己的言行举止。可见，培养中学生良好的个性，是防止、克服其产生不良从众行为的根本所在。因此，一方面，我们必须把培养学生良好的个性品质，如积极的情感、坚强的意志、良好的性格等作为学校教育特别是德育的主要任务来抓，以学生个性是否完善作为衡量教育质

量的标准之一。另一方面，必须承认个性差异的客观存在，做到因材施教。

个体意识是人类对自我意义和价值的认识。从目前学校教育现状看，由于传统的强调共性而忽视个性的观念的存在，在教育教学的一系列环节上，往往是只强调了集体在教育学生中的作用，只发展学生的集体观念，这就可能使得学生在心理上把自我和集体、个体意识和集体意识混同起来，只有集体意识，没有个体意识，只知盲目、被动地随大流和麻木地服从集体，不能独立地判断是非，这正是目前中学生容易产生盲目从众行为的重要根源。单纯强调自我或集体都是不可取的，自我意识与集体意识存在于每个个体之中，是一对矛盾的统一体，关键的是教育者必须教育学生处理好两者的关系，在注重培养学生集体意识的同时，也要注重培养他们形成积极健康的个体意识。

（4）实行民主教育

①变教育、教学中的单向传导为双向的民主交流，对克服学生的从众心理是很重要的。角色理论认为，角色期望具有相互性。在教育教学中，不仅包括教师对学生的期望和要求，也包括学生对教师的期望和要求。单独强调某一方的要求是难以实现预期的教育目的的。然而，我们的教育现状是，学生很少有倾吐心里话的地方，在校内发表个人见解和对教师提出要求的机会少得可怜，久而久之，学生的要求和见解得不到满足与鼓励，人云亦云者、听话者往往被认为是好学生。可见，改革教育方法的第一步就是不仅重视教师的教，即教师的启发引导作用，同时要给学生足够的发表自

我见解的机会和时间,变单纯教师要求学生为师生相互尊重,彼此沟通。并注重培养学生的求异思准,培养他们独立思考、探索、发现、解决问题的能力 and 习惯。

②学生的个性心理特征是影响学生是否从众的重要原因。教师应充分地了解学生的气质性格类型,有的放矢地加以教育引导,特别是对那些自信心较低、情绪较不稳定、胆小而自尊心较强的同学来说,更应讲究教育方法,循循善诱,多让他们获得学习、工作上成功的体验,这是增强自信、稳定情绪的必要步骤。

(5) 班主任领导方式与“从众”心理的改变

班主任的领导方式和学生个性的健康发展也有很大的关系。事实证明,班主任采用的若是专制的方式,必然会使得一些学生屈服于班主任的威力之下,养成阳奉阴违等不良习惯。长期下去,部分学生就可能缺少独立自主的精神,事事处处依赖班主任;另一部分学生则可能产生抵触情绪,对班主任的要求反其道而行之,并容易趋向于小群体的行为。假如班主任采用的是放任自流的方式,班级正气就可能下降,错误倾向就得不到及时的纠正。由于得不到班主任良好的引导,学生的思想、行为就可能缺乏正确的准则而盲目从众。

教育研究表明,在民主、理解、尊重、信任的师生关系下,容易形成融洽、活泼的班级气氛,学生间团结友爱、相互帮助,只有这样,学生的学习与活动才可能具有高度的独立性和创造性。反之班主任若采取专制和放任自流的态度管理班级,都不利于班级和学生的健康发展。

14、中学生自我意识取向失误的矫正

中学生自我意识取向上有三种情况是需要矫正的：

1. 自我认识失实。自我认识是自我意识的认知成分，是个体对主体以及主客体关系的认识。它包括自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等环节。这里，自我评价是自我意识的核心，它集中代表了自我认识的发展水平。

在普通中学中，下列表现具有代表性：一些学生尽管思想境界较低，显得自私、高傲等，但他（她）的自我感觉却特别好，自我分析很不错，因而自我评价也很高；一些缺乏良好公德修养和行为习惯的同学大都认为自己的行为只是区区小事，大可不必小题大作，这种按错误标准或低层次要求作为自我评价的取向无疑是主观、片面而又失实的。

2、自我体验失衡。自我体验是在自我评价的基础上对评价结果是否符合自己的需要所产生的一种情感体验。那些思想层次较低、行为习惯较差的学生表面上似乎处于和谐统一的情感体验的氛围中。其实又常为他人评价与自我评价、整体需要与自我需要的相异性所困扰，只不过强烈的自我需要所表现出来的自尊心掩盖了情感体验上的失衡而已。自我情感体验表层上的和谐统一是学生思想、行为矫治过程中的重要心理障碍，而自我情感体验内在的不平衡则是情理育人的契机。

3、自我调节失控。自我调节是个体对自我心理活动和行为方式的自觉而有目的的调整，它集中体现了自我意识在塑造自我和处理主客体关系中的主观能动作用。它包括自我监督、自我激励、自我动员、自我控制等。其中，自我控制是最基本的调节手段。

有这种情况，学生明知自己错了，或者基本上认识到自己的不足，可就是波动反复、驾驭不了自我，症结在于自制力的薄弱。因此，这一点在学生错误思想、错误行为的矫治中具有十分重要的意义。

要使学生形成积极健康的自我意识取向，应努力形成优良的客体氛围和主体氛围。客体氛围作为一种社会存在，必然会影响乃至决定学生的意识取向。这种客体氛围既有社会大环境中的政治、经济氛围，思想、道德习俗氛围，又有学校、家庭及学生非正式群体中的氛围和人际关系中折射出来的心态氛围。而主体氛围则是从学生个体的心理活动中表现出来的带有鲜明个性特征的心理氛围。

1、优良的学校氛围是形成学生自我意识正确取向的前提。一个优良的学校氛围，应该具有良好的校风、班风和人际关系，其间应是非分明，充溢着团结友爱、积极进取的气氛。良好的校风作为一种精神力量，会感染、熏陶学生；良好的班风对学生的思想发展具有实在、具体的导向作用；而良好的师风，既包含着高尚的道德修养、知识素养，又包含着甘于奉献的人梯精神和热爱学生、转化学生的艰苦而富艺术性的劳动。不少暂时后进的学生，就是在具有良好师风的老师寓严于爱的反复雕塑中，在情感共鸣、心灵碰撞的深层感应中迷途知返、弃旧从新的。

2、优良的心理氛围是形成学生自我意识正确取向的关键。优良的心理氛围以成熟度为其标志，以内在需要为其核心，又以个性品质为其动力机制。这是主体心理氛围的主要内容。

(1) 提高成熟度。学生的成熟度是指学生在党的教育方针指引下对赋予的德、智、体、美、劳全面发展任务所能适应的程度。就“成熟度”在人格培养方面的要求而言，应体现出以下几个方面：其一，具有以“三热爱”为具体内涵的坚定正确的政治方向。对此产生的模糊、动摇或淡薄、无谓，正是我们教育工作者需要警视的。其二，具有正确的道德信念、规范。应继承和弘扬中华民族的道德风范，（如勤劳、朴素、正直、进取等），不应以西方道德中的糟粕和社会生活中庸俗道德左右自己。应在正确道德信念的指导下实施良好的行为规范（如礼让、谦逊、诚实、助人等），不少学生于此或多或少存在差距。其三，具有清晰的自我意识，即能客观、辩证地评价自己，从中体验进步、成功的愉悦情感，克服消极、自卑或自傲、自负等心理障碍，学会进行有效的自我调控。在正误、是非的较量中战胜“非我”，提高自我效能。具有上述体现的学生才算是“成熟度”较高的学生，而具有如此成熟度的学生，同时也具有了优良的心理氛围。

(2) 培养内在需要。如果学生对来自客体（学校、家庭、他人）的正确规劝有深刻的情感体验，自然也就有了自制能力。当某一事件突然激发起他们的兴趣或突然触及到他们心灵深处的“共振区域”时，他们往往会萌生言听计从的积极反应，从而心悦诚服地激发改过自新的内在需要。因此，我们的一系列正确引导，一定要想方设法内化为那些学生的自我需要，并在及时鼓励、扶持中形成了们比较稳定的、优良的心理氛围，才会产生成效。

(3) 强化个性品质。要创设良好的心理氛围，就必须强

化对学生个性品质特别是、自制力和人格力量的训练。有经验的教师总是精心设置一个个阶梯，让那些思想、行为需要矫治的学生在进步中获取自信，又在自信中得到提高。当良好的个性品质成为学生思想发展的动力时，学生的进步将是稳定、明显的。

15、学生闭锁心理的矫治

(1) 要正确认识自我，建立开放型的个性

处于“心理断乳期”的中学生，特别看重自我。这种心理上的自我性表现在学习中，往往是独立性强于依赖性；内向性盖过外显性；含蓄性替代直露性。他们敏于思索，却不肯轻易表露；有独立见解，但又不愿随便开口；想接受指导，又不喜盲目听从，于是便出现了学习心理上的矛盾。而这种矛盾碰撞的结果，往往会呈现自我封闭或半自我封闭的状态。久而久之，这种状态便又凝固和积淀成为一种与少年时代大相径庭的心态。这样，闭锁心理便自然而然地形成了。因此，为了打开中学生心理的闭锁性，教师要帮助学生正确认识自我，在学习、活动和生活中，克服自我封闭的状态。

(2) 培养良好的心理品质，优化学习方法

随着科学、技术的迅猛发展，随着改革、开放的不断深入，中学生认识的视野更宽广、开阔，思想的内容也更丰富、深刻，这就促进了他们思维能力的发展，尤其在批判能力上，发展得更为快速和突出。表现在学习上，一方面他们思维的触角已不再停留于对那些“是不是”、“对不对”之类表层问题的思考与回答，而是沿着“为什么”、何以见得流程向认识的深层推进和延伸。不仅如此，他们还喜欢别出心裁、猎

奇求新，甚而至于去思索与教科书、与教师截然不同的观点（难免会带有主观片面性）。这本是思维发散、学习深化的好势头，然而由于在心理上过早地筑就了“自我基地”，而且性格上又多内在的差异，优等生想一鸣惊人以显示自己的学习优势和思辩能力；差等生则顾虑因失误而外露自己知识的浅薄和无能。这种个性中差异、矛盾、冲突的结果，不仅形成了闭锁的心理，而且随着年龄的增长、年级的升高，更加速和推进了这种势态的发展。一些学生认为“人大了，要多一点冷静的思考，少一点热烈的答问”；“与其说不好，倒不如不说的好”；“何必要直露自己的观点？不说，别人决不会把你当傻瓜”。

中学生对于自我价值的估量，既有一定的合理性，又有一定的片面性。只有辩证地分析、对待学习中的“自我性”，才有可能冲破心理上自我封闭的罗网，清除由于心理矛盾导致的积淀，敞开胸怀，使自己成为一个能思会想、能说会道、敢想敢干的人。其次要掌握科学的学习方法，善于借鉴他人优化学习的机制，使自己的思维有用武之地。大凡有闭锁心理的学生，往往与他们学习的习惯和方法有关。这是因为习惯不良、方法欠佳，易于造成大脑皮质神经系统的“断路”，影响信息的传递，降低感受的功能，这样就会产生心理的闭锁性。因此，要防止心理闭锁，弱化闭锁势态的发展，中学生在学习中学会五官协同，使眼看、耳听、口读、手写、脑想等一连串的活动，成为学习过程的统一体。这样就能沟通大脑区域间的联系，建立优势兴奋中心，以排除由于心理闭锁所导致的思路阻塞或中断，从而保持信息加工的畅通。有

道是良好的学习习惯、科学的学习方法，是开锁的理想钥匙。实践证明，中学生一旦学会了优化学习，心理上再紧、再难的‘锁’也一定能自动启开的。

学生人格测评

了解学生的个性特征是培养学生健全人格的前提和基础，因为只有对学生的个性特征有了比较清晰而又完整的了解，才能增强教育过程的针对性，做到有的放矢。本篇首先简单地介绍一下心理学中人格评估的重要途径，然后提供九种心理量表和问卷，班主任运用它们就可以比较好地帮助学生了解他们的思维方式、创造性、性格、气质、意志力、情绪特征、是否有抑郁症、交往水平等。

一、人格评估的主要途径

（一）、投射测验

目前，对投射技术的理解一般包括三个方面；（1）刺激性质是含糊不清的，允许被试者自由发挥；（2）被试者回答（反应）不受限制，不需要一致的反应；（3）反应本身具有多维性，解释者的分析是整体的，针对独特的个体。常用的投射测验有罗夏墨迹测验、主题统觉测验和句子完成测验。关于投射测验的信度和效度问题，目前争论还很多。

（二）、主体测验

主体测验允许被试者有极大的反应余地，能够在大量无

组织的、可变性的反应中选择自己的反应。与投射测验不同，主体测验的目的是非伪装的。伪装在这里不仅多余，甚至会成为收集资料的障碍。常用的主体测验有会谈法和自我概念的测量。

会谈可以说是一类评估技术的总称，因为会谈有许多类型，每一种会谈目的都可以造成一种会谈方式。广义的会谈是指：以评估为目的面对面的语言交流；在这种交流中，会谈者试图诱导出对方的有关信仰和价值观念等方面的看法。会谈可以是标准化的，有着固定的程序；也可以是非标准化的，没有固定的程序。在标准会谈中，问题事先决定好，会谈者以同样的措词和同样的顺序向每个受试者提出同样的问题。在非标准会谈中，会谈者提问的内容和次序都取决于对方的回答。这种会谈给会谈者和被试很大的主动性，会谈者能根据被试的反应提出对他似乎更有意义的问题，被试能自由地暴露他的内心世界，就更利于会谈者了解其详细内容。会谈法是班主任工作的一种常用方法。

无疑，会谈是一种有意义的评估技术，因为了解一个人经历的最直接的方法莫过于去问他本人。但是会谈技术的应用，也难免遇到许多麻烦，其中最突出的问题，是师生面对面时的相互影响，当然，主要是教师对学生的影响，即教师能够用各种言语的和非言语的方式影响学生的回答。学生对教师的态度也在很大程度上影响他的反应。

（三）、人格问卷测验

人格问卷测验，是测量人格特点的一种纸笔测验方法，用

于被试自己作答，所以，又称为自陈量表。这种量表多采用客观测验的形式，设计出一系列陈述和问题，要求被试做出是否符合自己情况的报告。心理学中权威的人格自陈量表有：明尼苏达多相人格量表（MMPI）、加州心理量表（CPI）、卡特尔 16 种人格因素表（16PF）、爱德华个人爱好量表（EPPS）、艾森克人格问卷（EPQ）。由于版权和篇幅、实用等因素，本篇未具体介绍这些量表，而将介绍一些篇幅较少，而又较为准确、实用的问卷和量表。

人格问卷测验是一种比较好的人格调查和自测方法，它可以使班主任在很短的时间内，帮助学生较准确、较全面地了解自己的人格特征，但前提是问卷本身应该有较高的信度和效度，学生必须如实作答。

（四）、行为观察与评定

人的心理是通过其行为来表现的，班主任观察学生的行为，也可推断出学生的人格特征。例如，我们说一个人具有攻击性，就是说他常常与人争沙、打架、企图伤害他人，通常具有一种破坏性。这是班主任了解学生人格的常用而传统的方法。

二、学生人格特征的评估

下面介绍的这些问卷可以帮助学生在短时间内较为准确、全面地了解自己的人格特征。它们均选自有关的心理学著作，有些做了适当的修改，以增强实用性。

（一）、学生思维方式侧评

心理学家们发现，人的思维方式与使用哪一个脑半球来思维的倾向性密切相关。

右脑半球基本上以一种总体认知的方式来处理信息。因而常用右脑半球思维者属于直觉型，表现出的是直观实在的技能。他们主要运用比喻和类推来解决问题。往往先从总体上作出结论，然后再对其细节进行分析。

左脑半球则以透视方式处理信息。因而多用左脑半球者属于推理型，表现出的是语言逻辑技能。分析是他们解决问题的基本方法，即先对某一问题进行透彻的分析，然后再得出结论。

一般而言，人人都有综合运用两个脑半球来进行思维的能力。但对大多数而言这种综合极不完善。因而总是某一脑半球占优势。回答下面一组问题并计算出所得分数即可判断你的思维倾向性或综合思维能力。

一、在礼堂、影剧院里你喜欢坐在：右边（1）；左边（10）；中间（5）。

二、在思考某人的提问时你朝哪边看？向左（10）；向右（1）；直视提问者（5）。

三、你属于哪种性格？外向型（2）；内向型（8）。

四、你擅长于：白天工作（2）；夜间工作（8）；二者相同（5）。

五、从以下 26 种特长中分别选出四种你最好的和最差的。

- 支配时间：好（2），差（7）
- 条理性：好（7），差（2）
- 计划性：好（2），差（7）
- 创造性地解决问题：好（8），差（2）
- 说服他人：好（2），差（7）
- 不落俗套：好（7），差（2）
- 管理他人：（2），差（2）
- 将事物概念化：好（2），差（7）
- 控制能力：好（2），差（8）
- 办事动机明确：好（7），差（2）
- 自我训练：好（2），差（7）
- 推动计划：（7），差（2）
- 工作按时完成：好（1），差（8）
- 事前安排：好（2），差（7）
- 综合能力：好（7），差（2）
- 鼓动他人：好（2），差（7）
- 咨询：好（7），差（2）
- 谦恭：好（1），差（8）
- 有洞察力：好（8），差（2）
- 负责任：好（2），差（7）
- 有远见：好（7），差（3）
- 有独立性：好（2），差（7）
- 有见地：好（8），差（3）
- 讲求实际：好（2），差（8）
- 精力充沛：好（7），差（3）

运用直觉能力：好（8），差（2）

六、从以下词汇中选出最能描述你特点的五个：

分析（3）；逻辑（2）；音乐（9）；艺术（9）；数学（3）；语言（4）；创新（8）；直观（8）；自我克制（2）；细心（3）；易动感情（7）；善于抓住总体（8）；锋芒毕露（3）；聪明（3）；善于类比（8）；求实（8）；重言词（5）；善于抓住典型（8）。

七、从以下句子中选出最符合你的四条：

有极强的领导能力（2）

宁可单干（8）

性格外向并善于交际（2）

酷爱艺术（8）

谨慎并有责任心（2）

自以为十分敏感（7）

乐于参与集体的努力（3）

不大服从管理（7）

有较强的社会自信心（3）

经常自我批评（7）

尊重社会惯例和价值观（3）

有时怀疑自己的智力（7）

每一答案的得分在其后的括号内。第五组题分别按“好”及“差”标出。答案选出后将分值相加。总分在 85—128 之间的是左右脑半球综合运用最好者，具有较强的创造潜力。41—84 分者为推理思维型。129—172 分者为直觉思维型。你的得分若过低或过高，说明你倾向性太强，应当多研究思考

那些你认为最难解决的问题，以使你用得较少的那一半脑半球得到锻炼，从而完善综合思维能力。

（资料来源：1987年7月1日《天津日报》）

（二）、对学生创造性的测定

托兰斯（Torrance. E · P）在评价儿童、学生的创造活动 and 创造性的一览表中，列举出如下项目。

1. 专心致志地听讲、观察事物和行动。
2. 在说话和写作时能运用类推。
3. 能够手、眼、脑等并用阅读、书写、绘画。
4. 认真完成老师的作业。
5. 敢于向权威的观点挑战的倾向。
6. 有查对各种原因的习惯。
7. 能精细地观察物体。
8. 愿意把发现的东西告诉别人。
9. 即使到时间了也继续干，不留意时间。
10. 能从乍一看无关联的地方看出关联来。
11. 能把学到的东西在日常生活中运用。
12. 有好奇心。
13. 自发地运用实验法和发现法。
14. 有了发现可以兴奋得发狂。
15. 设想结果，并证明它的正确。
16. 很少心不在焉地做事。
17. 能重新组合物体和思想。
18. 敏锐地观察和提问。

19. 独立自主地决定学习上的研究课题。

20. 探索问题的一切可能性。

21. 能进一步想出新想法，并使之丰富。

以上这些项目中，也包括了一些高智能的活动，如 1、7、15、18 等项。另外，如果只具备其中的一项，也还不能说是创造活动，只能说是显示了创造活动的特征，具备其中的项目越多，越显示了创造活动的特征。

（资料来源：《创造性心理学》，（日）思田彰等著，河北人民出版社 1987 年版，第 11 页—12 页。）

（三）、学生的创造力检验

一、你有创造的直觉吗？

这是一种从逻辑出发进行各种合理的思考和钻研、机械地创造事物的能力，即逻辑创造性。它包括改变形状或色彩、物体组合、移换位置等。这种依赖于逻辑的简单的组合和变化缺乏新颖性和独创性，但是它是有益于达到目的的合理的思维开发，日常生活的窍门、捷径就说明了这一点。对下面的提问符合自己情况的在括号内画“○”，反之打“×”。

（1）往往应用他人想出来的办法。（ ）

（2）不依赖常识和习惯来判断。（ ）

（3）根据一点暗示和启发便思考起来。（ ）

（4）对各种事物发生兴趣后马上行动。（ ）

（5）多角度地思索事物。（ ）

（6）平时喜欢动脑筋。（ ）

（7）把要做的事情一直做到底。（ ）

- (8) 喜欢改变房间里的器具位置。()
- (9) 什么事都要有计划地进行。()
- (10) 家里摆有表现出创造性的东西。()
- (11) 喜欢合理地改变事物。()
- (12) 总要对已完成的成品作点加工。()
- (13) 做什么事都想到提高效率。()
- (14) 喜欢分析调查事实真相。()
- (15) 常常做事着迷得忘了时间。()

把“○”相加作为计分。

二、你有创造的灵感吗？

这是一种把隐藏在潜意识中的过去曾学习、体验、意识到的事物信息，在需要解决某个问题时，其信息就以适当的形式表现出来的创造能力。它包括集体创造性思考，借助催眠的创造性，借助梦幻来解决问题等。这种直观创造性如果得到训练开发的话，无论谁都能得到较大的收获。对下面的问题符合自己情况的在括号中画“○”，反之打“×”。

- (1) 有时一下冒出许多想法。()
- (2) 马上去做突然想到的事情。()
- (3) 爱好并实行坐禅和冥想。()
- (4) 快速读完许多书后马上得出结论。()
- (5) 无论做什么事情总觉得能妥善解决。()
- (6) 喜欢各种各样的想象。()
- (7) 常常偶然得到所需要的图书资料。()
- (8) 言语变化很快。()
- (9) 常常夜间突然起床作笔记。()

- (10) 情绪多变。()
- (11) 非常注意别人忽略的事情。()
- (12) 不愿意受时间的约束。()
- (13) 习惯于直言不讳地说出自己的想法。()
- (14) 常常在睡梦中得到解决问题的启示。()
- (15) 习惯于直观地理解事物。()

把“○”相加作为计分。

三、答案及自我评价

自评 我鉴 定价 定分 内容	低	稍低	一般	高	很高
	1	2	3	4	5
1. 逻辑创造性	0~2	3~5	6~9	10~12	13~15
2. 直观创造性	0~3	4~7	8~10	11~13	14~15

上表是创造力的自我评价表，你把自我鉴定的结果对照此表就能知道自己的创造力的高低了。

(1) 逻辑创造性

自我评价逻辑创造性为“一般”以下的人，在思考钻研什么问题时，总是不合逻辑地下意识地作出结论，其结论又能与最后结果相符合。与其思考问题，宁可先身体力行地去做，一旦迫于需要便想到用行动来解决。对现实情况反应很好，但是不大能胜任较重的工作。综观这种类型的人，在小范围工作中取得成功的很多。

“一般”以上的人，逻辑性强，无论什么事都要从逻辑上思考，创造出来的东西不会出乎意料，但常常会使现实状况产生一些新颖的变化，在日常生活中充分发挥他的才能。

（2）直观创造性

自我评价直观创造性为“一般”以下的人，属于逻辑思维型，坚持理智地思考问题。遇到问题时，便调查分析所有资料，如果没有完全理解决不动手去做。无论从哪个角度说都是个性格内向、谨小慎微的人，拒绝做不合逻辑、说不清楚的事情。不太相信直觉和一闪念的东西，相信知识和科学，一步一个脚印，很少犯错误。不过，往往容易平凡的度过一生。

“一般”以上的人，一有什么动静便马上行动，一边行动一边思索，作出结论，制定政策，有时从隔夜的睡梦中得到启发创造出新的东西，使他人惊奇万分。这种类型的人比平常的人提前几步观察、思考和行动，因此他人常觉其言行奇怪。

（资料来源：《智力和寿命的自我预测》，〔日〕稻田享太著，文汇出版社 1987 年版，第 35—38 页。）

（四）、学生性格测验量表

日本学者田崎仁推出一种比较适合学生特点的测验量表。量表包括 I~V 共五个分测验，其内容与统计方法如下。

方法：比较下面 A、B 两种提问，如果你的性格符合提问 A 时，就在 A 栏□中画上一个“○”。当你的性情符合提问 B 时，就在 B 栏□中画上一个“○”。如果对 A 和 B 的提问无法确定哪一个符合你的情况时，就在 C 栏中画上一个“○”。

I

A

ABC

B

1. 在众人面前有些心慌，不能自然的谈话。

☐☐☐

在众人面前，能保持沉着、镇静地谈话。

2. 不善于结交朋友。

☐☐☐

善于结交朋友。

3. 单独一个人，能把身心沉静下来。

☐☐☐

不和朋友在一起，身心沉静不下来。

4. 初次与人见面，不能融洽地谈话。

☐☐☐

即使初次见面，也能融洽地谈话。

5. 不善于领导别人。

☐☐☐

总是喜欢领导别人。

6. 不会感情用事，善于克制，即使有令人气愤的事，也不显露出来。

☐☐☐

感情极易冲动，往往不能克制，喜怒无常。

7. 集会时，常常喜欢选择后边座位。

☐☐☐

集会时，尽量在前排。

8. 自己明白的问题，不愿在众人面前回答，有点害羞，所以经常保持沉默。

☐☐☐

不论在何时何地，自己明白的事情，都能轻松地愉快地进行回答。

II

A

ABC

B

- | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------|
| 1. 不善于选择参考书，
去书店买书时，往往
犹豫不决。 | ☐ ☐ ☐ | 在书店里，只要认为是
好的参考书立即决定买
下。 |
| 2. 自己的思想不愿意暴
露出来。 | ☐ ☐ ☐ | 自己的思想能毫不在乎
地向别人暴露。 |
| 3. 被人称为是个爱讲道
理的人。 | ☐ ☐ ☐ | 被人称为是个轻率的
人。 |
| 4. 自己拿定的主张，不
管别人怎样讲，也不
想改变。 | ☐ ☐ ☐ | 听到别人意见，就迅速
改变自己的主张。 |
| 5. 午休时，喜欢在教室
里呆着，不愿出去活
动。 | ☐ ☐ ☐ | 午休时，喜欢到操场
上轻松地玩。 |
| 6. 对议论感兴趣。 | ☐ ☐ ☐ | 对议论不感兴趣。 |
| 7. 虽然有人教我，可是，
还是有些问题不能理
解。 | ☐ ☐ ☐ | 别人教我的问题，能马
上都明白。 |
| 8. 碰到难题时，能努力
思考，直到解决时为
止。 | ☐ ☐ ☐ | 一碰到不能解决的问
题，立即停止学习。 |

III

A

ABC

B

1. 当考试的成绩不好时,就变得颓丧,没有精神再继续努力学习下去。

☐☐☐

即使成绩不好,也认为失败是成功之母,毫不介意。

2. 经常认为自己的能力不行,无能、常有自卑感。

☐☐☐

认为人总是有成功的时候,也有失败的时候。

3. 有时认为自己天生的运气不好。

☐☐☐

对于有志气的人来说,道路是很宽广的。

4. 在重要的考试中,往往担心是否会出错。

☐☐☐

认为错了就改,对考试不太介意。

5. 考虑到自己的力量是否够,就不能确定前进的道路。

☐☐☐

只要能做的事,即使做不好,也没关系。

6. 总是考虑这次考试要失败,而感到不安。

☐☐☐

想即使把考试放在心上,也没有什么用。

7. 很关心朋友们的成绩。

☐☐☐

不关心朋友们的成绩。

8. 对自己的前途有时不抱希望。

☐☐☐

对自己的前途总是抱着希望。

IV

ABC

- | | | |
|---------------------------------|--|-----------------------|
| 1. 自己一个人呆着，有时感到有点不安。 | ☐ ☐ ☐ | 自己一个人也能很镇静地呆着。 |
| 2. 总是担心别人对自己有什么看法。 | ☐ ☐ ☐ | 不介意别人对自己有什么看法。 |
| 3. 常常注意自己的仪容。 | ☐ ☐ ☐ | 不介意自己的仪容。 |
| 4. 一个羞耻的思想，总是忘不掉 | ☐ ☐ ☐ | 即使有羞耻的思想，也能马上忘掉。 |
| 5. 房间不整理好，身心平静不下来。 | ☐ ☐ ☐ | 即使房间杂乱无章，也能把身心平静下来。 |
| 6. 在学习中非常担心有讲话声、收音机声或电视机等声音的干扰。 | ☐ ☐ ☐ | 不介意讲话声、收音机或电视机等声音的干扰。 |
| 7. 非常注意交通安全，唯恐发生交通事故。 | ☐ ☐ ☐ | 不注意交通安全，时常作冒险的行动。 |
| 8. 向老师提问总有点羞怯、疑虑。 | ☐ ☐ ☐ | 不懂的地方，能随便向老师提问。 |

V

ABC

- | | | |
|---------------------------|--|------------------------------|
| 1. 情绪总是镇静的。 | ☐ ☐ ☐ | 碰到一点事情, 情绪就受波动。 |
| 2. 只要认为是好的参考书, 就能长期使用它。 | ☐ ☐ ☐ | 一看到朋友们有新的参考书, 马上就想换一下。 |
| 3. 学习时, 能够始终平心静气地坐在书桌旁。 | ☐ ☐ ☐ | 学习时, 一会儿站着, 一会儿坐着, 总是定不下心来。 |
| 4. 在编制可靠的计划后才开始学习。 | ☐ ☐ ☐ | 由于编制学习计划往往不能执行, 所以一开始学习就无计划。 |
| 5. 能认真完成课外作业。 | ☐ ☐ ☐ | 常常把课外作业忘掉。 |
| 6. 人们称我是能专心致志的人。 | ☐ ☐ ☐ | 人们说我无论干什么事都不能专心致志。 |
| 7. 在学习, 如有朋友来邀请时, 我能婉言拒绝。 | ☐ ☐ ☐ | 在学习, 一有朋友来邀请, 我就停止了学习。 |
| 8. 在学习, 即使碰上喜欢看的电视节目也不去看。 | ☐ ☐ ☐ | 在学习, 想干什么就去干, 想看什么就去看。 |

确定性格类型的方法如下:

1. A 栏中填一个○为 0 分, B 栏中填一个○为 1 分, C 栏中填一个为 2 分。

2. 把 5 个分测验的得分分别填入得分栏, 然后依据等级分数换算表把求得的等级分数也填入表中。

3. 在“性格雷达”图表 I ~ V 线上, 取各分测验等级分数, 用线连起来。以中间园圈 (3) 为标志, 在它的外面为外向性格, 向中心为内向性格。

等级分数换算表

得分范围	等级分数	评价
2 分以下	1	相当内向性
3~5 分	2	稍微内向性
6~10	3	两向性
11~13	4	稍微外向性
14 分以上	5	相当外向性

测验分数汇总表

测验分	得分	等级分数
I		
II		
III		
IV		
V		

性格雷达图

	内向性		外向性	
孤独型	寡言、谨慎、消极、孤僻	I	开朗、积极、善辨适应	社会型
思考型	沉思、自省、重理论	II	讲实际、实干、进取	行动型
失去自信型	自卑感、内疚	III	自命不凡	自负型
不安全型	守规矩、清高、胆小	IV	大方、草率、无忧无虑	乐天型
冷静型	慎重、沉着、安稳	V	敏感、情绪冲动	感情型

附一根据实际情况，选择合适答案：

- 你认为自己的性格符合：A. 外向 B. 内向 C. 不典型 D
- 你的性格从小到大：A. 基本上没有变 B. 有改变 C.
- 你的性格改变的时间大致是：A. 小学 B. 初中. C. 高中 D.
- 使你性格改变的因素是：A 父、母的影响 B. 兄弟姐妹的影响 C. 家庭及其成员的影响 D 朋友的影响 E. 学校中老师或班级集体的影响 F. 家庭的政治、经济地位等的变动 G. 其他社会因素，如社会风气等的影响
- 在你成长或成功的道路上，哪些性格特征帮助了你？

哪些性格特征阻碍了你？

（资料来源：《大学生心理学》，胡近著，上流交通大学出版社，1987，第140—146页。）

（五）、中学生气质的自我测评

说明：本测验是帮助你了解你的气质类型。气质作为人的心理特征，并无严格意谿上的好坏之分，在进行本测验时，请根据你自己的实际情况作答。

具体的测验方法是：根据《中学生 QIUS 气质量表》上的问题，在后面的“答卷纸”上做答。例如量表上的第一个问题是：“我写字、吃饭、过马路总比别人慢一点。”如果这一题符合你的实际情况，你就在“答卷纸”上的第①题右边空格内打上“√”号；如果不符合或不太符合，就不要做任何符号。其余的题目依此类推。每个问题不要停留太长的时间。

中学生 QIUS 气质量表

●测 题

- ①我写字、吃饭、过马路总比别人慢一点。
- ②大人常常告诫我，做事不要急躁。
- ③当我听见别人议论自己时，会一遍又一遍地想这件事。
- ④对班级来的新同学，我能很快熟悉他。
- ⑤我做事很少冒险，力求稳妥，不做无把握的事情。
- ⑥我空余时总喜欢和别人在一起谈论或玩耍。
- ⑦课间休息时，我喜欢一个人呆着。

⑧我到一个新环境，很快就和别人熟悉起来。

⑨我起居睡眠都有规律。

⑩遇见可气的事我就发火，想把心理的话说出来才快活。

⑪遇到老师或陌生人我很胆怯，不敢回答他们的问题。

⑫与老师或陌生人接触时，开始有些窘迫（脸红），过一会就能比较顺利地交谈。

⑬与老师或陌生人接触感到很窘迫，只能被动地回答问题，而不敢主动交谈。

⑭遇到老师或生人时不会感到窘迫，能正常地回答问题，甚至主动提出问题，交谈自如。

⑮遇到问题常常没有主意，优柔寡断。

⑯遇到问题常常能设想出多个解决办法，灵活地处理。

⑰遇到问题时，我总是认真考虑对策，有板有眼地处理。

⑱遇到问题时，我总想很快地把它解决掉，绝不拖拉。

⑲我有心事一般不对别人说，喜欢写写日记，或关上门自己想心事。

⑳我有心事喜欢对别人讲，但是不会乱讲一气。

㉑我有心事只跟可靠的人讲，该讲什么，不该讲什么，我心中有数。

㉒我心理怎么想的很难保密，总喜欢兜底讲出去。

㉓一点小事就能引起我的情绪波动。

㉔符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。

㉕我对人既不热情，也不冷淡。

㉖我喜欢参加热烈的活动。

②7 碰到危险情景，常有一种恐怖感。

②8 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。

②9 当我集中精力干一件事时，别的事很难使我分心。

③0 喜欢大声讲话，不愿窃窃私语。

③1 别人总说我闷闷不乐。

③2 自学时间一长，常想做些别的，换换口味。

③3 做同样的事情，别人总比我快一些。

③4 想到什么就立刻去干，不达目的，誓不罢休。

③5 喜欢听抒情歌曲，不爱听那种节奏快的音乐。

③6 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。

③7 听老师讲课，总希望他讲慢些，多重复几遍。

③8 做事总是有旺盛的精力，有用不完的劲。

③9 和别人一块学习时，常比别人更疲倦。

④0 做事不瞻前顾后，常常不考虑后果。

④1 我常常感到，老师提一个问题，我还没有反应过来，别人就抢先发言了。

④2 喜欢运动量大的剧烈活动，或者喜欢参加各种文艺活动。

④3 家里有许多事情都值得我认真考虑，尽管想也没有什么用，但我还是愿意想一想。

④4 我盼望生活有变动，不要老一套。

④5 我做完作业，总是把东西收拾得整整齐齐。

④6 走路、穿衣、说话，不喜欢磨磨蹭蹭的。

④7 我觉得和异性交往很困难，所以我尽量避免。

④8我交的朋友很广泛，各种各样的。

④9我尽量注意不伤别人的感情。

⑤0我认为和异性交往并没有什么了不起。

⑤1我不喜欢别人进自己的房间，更不喜欢别人借我的东西。

⑤2我总是很乐意地把东西借给别人。

⑤3做事情慢条斯理，从不慌慌张张。

⑤4我经常丢些小东西，丢了就算了。

⑤5我笑得不好，从不敢在班上放声大笑。

⑤6我经常在一个人钟头里读几种书。

⑤7我每次上学之前，都能把书本用品准备好，从不丢三拉四。

⑤8我经常不小心碰头碰脚的。

⑤9别人凭白无故地关切我，我总要考虑考虑是不是有什么“鬼”在里头。

⑥0我能很快认识到自己做的事对不对。

⑥1我宁愿自己费心去解决作业难题，而不愿求助于别人。

⑥2我宁愿把问题挑明，而不愿一个受闷气。

⑥3我在学习时，不愿有人在旁观看。

⑥4我喜欢和别人一块做作业，一起商讨。

⑥5我更喜欢安静和闲适。

⑥6寒暑假我从来不能一个人呆在家里学习一整天。

⑥7集体活动最好少一点，只要有可能，我宁愿在家里呆着。

⑥8我常常修改自己的学习计划，适应自己的实际情况。

⑥9我平时很少发脾气，偶尔发起脾气来真不得了。

⑦0别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。

⑦1喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。

⑦2希望做变化大、花样多的事情。

⑦3小时候会背的诗歌，我现在比别人记得清楚。

⑦4兴奋的事常使我睡不着觉。

⑦5老师讲新概念，我常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。

⑦6反应敏捷，头脑机智。

⑦7不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上。

⑦8喜欢看武打、侦探等情节起伏跌宕的电视或小说。

⑦9我常常一个人回想小时候的事情，不知不觉地沉迷于过去。

⑧0我能很快地忘记那些不愉快的事情。

⑧1在热闹的地方过马路时，我总是等车辆走完，万无一失时才过去，从不抢道。

⑧2在大庭广众之下做事情显得更富生气。

⑧3别人说我总是心事重重，提不起精神来。

⑧4我好读书，但不求甚解。

⑧5上课老师提问时，我从不第一个发言，如果我举手发言，那说明我已准备好了。

⑧6我喜欢上课回答老师提出的问题，即使答错了也没关系。

⑧7 老师每次提问时，我总是害怕老师喊我。

⑧8 在和伙伴们一起玩的时候，我常常能想出一些新的主意。

⑧9 在处朋友时，我是一个外面凉内心热的人。

⑨0 今日事情今日做，能做的事情马上做，用不着左思右想的。

⑨1 我很少讲话，就是跟爸爸妈妈也是这样。

⑨2 当发生突然的事件时，我能迅速做出反应。

⑨3 必要的时候，我能静静地站或坐很长时间。

⑨4 我认为自己是一个很有勇气的人。

⑨5 我认为自己是一个很细心的人。

⑨6 我和别人谈话时，常常从一个话题转到另一个话题。

⑨7 每次考试，只要有时间，我会一遍又一遍地检查试卷。

⑨8 我喜欢第一个交试卷。

⑨9 考试之后，我会长时间地想着它。

⑩0 当遇到问题需要解决时，我会想起几种解决的办法。

⑩1 我常常发现自己在心里重复一些词或一些句子。

⑩2 我不怕失败，失败了再来。

⑩3 和别人一同吃饭时，我常常是最后一个吃完。

⑩4 我喜欢从事迅速而灵活的活动。

⑩5 我不喜欢和那种讲话特别快的人谈话。

⑩6 有人说我的脾气暴烈。

⑩7 临睡时，我总是再三检查一下门窗是否关好。

⑩8 我常常改变主意，去做原来并未想到要做的事。

请检查一下你是否已经回答了全部问题。

●计分方法

①做完全部测题后，将答卷纸上的每一列的“√”号分别相加，分别得出N值、D值、Y值、O值。例如，第一列的题号为1、5、9、13……105，你共打12个“√”，那么你的N值为12。第二列为D值，第三列为Y值，第四列为O值。

②将D值与O值相加，N值和Y值相加，求性格倾向值P。 $P = (D + O) - (N + Y)$ 。

③将O值与N值相加，D值和Y值相加，求平衡值B。 $B = (O + N) - (D + Y)$ 。

④根据你所算得的P值和B值，在下面的直角坐标系上找到P和B的交叉。这个点所处的象限位置即表明你的气质类型。例如，你的P值为9，B值为9，属第一象限中的多血质范围，那么你的气质类型为多血质；再例如，你的P值为-8，B值为10，属第四象限中的粘液质范围，那么你的气质类型为“粘液质”，等等。P和B的绝对值如果都超过或等于10，该气质类型则为典型类型。

中学生 QIUS 气质量表

(答卷纸)

在符合你本人情况的题号右边空格内打上“√”号，请务必对准题号

注意：在做完全部测试题后，将每一列的“√”号分别

统计，并填入该列的最后一格里。

如果你的 P 值和 B 值都没超过 5 这个绝对值，则你的气质类型为混合型（即下图的中间方框部分）。

如果你的 P 值和 B 值的绝对值有一个大于 5，有一个小于 5，则为二项气质的混合型。例如，P 为 4、B 为 6，可判为多血—粘液质，P 为 -3、B 为 -10，可判为抑郁—胆汁质；P 为 10、B 为 -4，可判为胆汁—多血质等等。

● 气质类型诊断与自我教育建议

根据上表的判断，可以区别出 13 种气质类型，即：一般多血质、一般粘液质、一般抑郁质，一般胆汁质；多项气质混合型、多血—胆汁质、多血—粘液质、粘液—抑郁质、胆汁—抑郁质、典型多血质、典型粘液质、典型抑郁质、典型胆汁质。

原始分	N	D	Y	O	P	B

（资料来源：邱章乐、程新国编著，《中学生心态调节》，安徽教育出版社，1990）

（六）、意志力测验

说明：本测验是意志力测验，帮助你了解自己的意志品质。请你根据自己的实际情况，如实地回答测验中的问题。具体做法是：下面有 20 道题，每题都有 5 个备择答案，请根据自己的实际情况，在每题后面圈出相应字母，每题只能选择一个字母。

- A——很符合自己的情况；
B——比较符合自己的情况；
C——难以回答；
D——较不符合自己的情况；
E——很不符合自己的情况。

1. 当我决定做一件事时，就马上动手，决不拖延。

A B C D E

2. 我给自己订的计划常常不能如期完成。

A B C D E

3. 我能长时间地做一件枯燥的，但却重要的事情。

A B C D E

4. 在练长跑时我常常不能坚持跑到终点。

A B C D E

5. 我没有睡懒觉的不良习惯，即使冬天也按时起床。

A B C D E

6. 如果我对某件事不感兴趣，我就不会努力去做。

A B C D E

7. 我喜欢长跑、登山等可以考验自己毅力的运动。

A B C D E

8. 在遇到困难时，只要有可能，我就立即请求别人帮助我。

A B C D E

9. 读书期间，没做完功课我就不会去玩。

A B C D E

10. 面对复杂情况，我常常优柔寡断，举棋不定。

A B C D E

11. 只要工作或学习需要, 没有人强迫我, 我也可以自觉坚持一个月不看电影、电视。 A B C D E
12. 我有时下决心从第二天开始做某件事情, 但到了第二天我的劲头就消失了。 A B C D E
13. 我答应别人的事情, 就不会食言。 A B C D E
14. 如果我借到一本引人入胜的小说, 我会忍不住在上课时或工作时拿出来偷看。 A B C D E
15. 我敢在冬天用冷水淋浴。 A B C D E
16. 在我遇到问题举棋不定时, 就希望别人来帮我作决定。 A B C D E
17. 我感到订计划应留有一定余地, 免得完不成时太被动。 A B C D E
18. 在与人争吵时, 尽管明知自己不对, 我也会忍不住说一些使对方听了感到难受的话。 A B C D E
19. 读书期间, 我决不拖延应交的作业, 常做到很晚。 A B C D E
20. 我比一般人更怕痛。 A B C D E

计分与评价:

题号为单数的题目计分标准为: A 记 5 分、B 记 4 分、C 记 3 分、D 记 2 分、E 记 1 分。题号为双数的题目计分标准为: A 记 1 分、B 记 2 分、C 记 3 分、D 记 4 分、E 记 5 分。

你把 20 道题目的得分全部加起来, 查下面那张评价表, 就可以知道你是否是个意志坚强的人。

评 价 表

总 分	意 志 力
20—35	很薄弱
36—51	较薄弱
52—68	一般
69—84	较坚强
85—100	很坚强

(资料来源:《心理自测与训练》,上海科技出版社,1989年1月版)

(七)、情绪的测试与诊断

说明:阅读下列每个题目,判断自己是否具有这一特征。

(1) 紧张的测试

- ①平时总觉得心慌意乱,坐立不安。
- ②晚上思虑各种问题,不能安寝,即使睡着,也容易惊醒。
- ③肠胃功能紊乱,经常腹泻。
- ④一到晚上就倦怠无力,焦虑烦躁。
- ⑤抑郁寡欢,沉默无言。
- ⑥早晨起床后,就觉得头晕脑胀,浑身无劲,爱静怕动。
- ⑦食欲不振,吃东西没味道,宁可忍饥。
- ⑧轻微活动后,就出现心跳加快、胸闷。

⑨一回到家，就感到许多事不称心，暗暗烦躁。

⑩想要看到的東西，一時不能看到就感到心中不舒服，悶悶不樂。

⑪平時只做一點輕便工作，就容易感到疲勞。

⑫離家去上學，总觉得精神不佳，有氣無力。

⑬在家人面前，稍有不如意，就任性發怒。

⑭任何一件小事，始終放在腦子裡想來想去

⑮處理問題主觀性強，情緒急躁。

⑯對他人的疾病非常關心，唯恐自己也患同樣的病。

⑰對別人的成功和榮譽常會嫉妒。

⑱聽到左鄰右舍家中的噪音，心情煩亂。

⑲明知是愚蠢的事，但是非做不可，事後又懊悔。

⑳看書學習不能專心一致，往往搞不清楚中心思想。

㉑休息日整天玩牌，消遣度日。

㉒經常與同學或家人爭吵。

㉓經常追悔往事，有負疚感。

㉔做事講話，操之過急，言詞激烈。

㉕碰到意外，失去信心，顯得焦慮緊張。

㉖性格倔強，脾氣急躁，不易合群。

○診斷

①如果有 10 道題答“有”，為輕度緊張，輕度緊張者可以採取保護措施，如用閱讀、寫字、繪畫、養花、釣魚等進行自我調節，鬆弛緊張狀態；積極參加體育活動，增強體質，適當的娛樂也可消除緊張；養成有規律的生活習慣，適當增強營養，提高自制力。

②有 20 道题答“有”者为中度紧张；有 25 道题答“有”者为紧张症。对于中度以上的紧张者，就需要进行健康检查及在医生指导下进行心理治疗。

(2) 心理疲劳的测试

- ①早上起来就觉得难受。
- ②眼看汽车进站，也懒得跑几步赶上去。
- ③上楼梯容易绊倒。
- ④不愿与领导或众人见面。
- ⑤写起作文不顺利。
- ⑥说话声细，连不成句。
- ⑦对别人的谈话不放心。
- ⑧不知不觉好用两手托腮靠在桌子上。
- ⑨总想大量喝茶等提神的饮料。
- ⑩不想吃油腻的东西。
- ⑪饭菜中非常喜欢加上香辣调料。
- ⑫总觉得手发僵。
- ⑬眼睛总象睁不开似的。
- ⑭哈欠打个不停。
- ⑮连朋友的电话号码也记不起来。
- ⑯想把脚放在桌椅上歇歇。
- ⑰体重不知不觉地降了下来。
- ⑱容易拉肚子或便秘。
- ⑲难以入睡。

○诊断

- ①如果有 1~2 道题目回答“是”，说明您有极轻微的心

理疲劳；如果有 3~4 道题目回答“是”，说明你有中等程度的心理疲劳；如果有 5~6 道题目回答“是”，那么您有较严重的心理疲劳，值得引起注意。

②自我检查后，发现自己有心理疲劳，首先应使自己的生活会尽快有规律起来，并加强营养，注意睡眠，保证有 8 小时的酣睡。

(3) 孤独感测试

- ①与同学一起游戏、交往感到困难。
- ②对声音和语言反映迟钝。
- ③厌恶学习。
- ④已经养成的习惯不易纠正。
- ⑤不爱说话，有时宁肯用手势表达意愿。
- ⑥常常无缘无故地笑。
- ⑦不愿和任何人的目光接触。
- ⑧怪僻孤独，不合群。

○诊断

如果这 8 道题中有 4 道以上的题目回答“是”，那么，你就可能是情绪孤独的人，你必须及时加以纠正和补救，力求合群，多参加各种各样的活动，以防止心理的自伤和变态。

(资料来源：邱章乐、程新国编著《中学生心态调节》，安徽教育出版社，1990)

(八)、抑郁症自我测评

说明：该测验则 20 个问题组成，要求被测者根据自己过去一周内的实际情况和感觉填写，在表中适当的空格内打“√”。

抑郁自评量表 (CES—D)

	没有或 几乎没有	少有	常有	几乎 一直有
1. 我因一些小事而烦恼	——	——	——	——
2. 胃口不好, 不大想吃	——	——	——	——
3. 苦闷难以消除	——	——	——	——
4. 总觉得自己不及别人	——	——	——	——
5. 做事无法集中注意力	——	——	——	——
6. 自觉情绪低沉	——	——	——	——
7. 做任何事都觉得费力	——	——	——	——
8. 觉得前途没有希望	——	——	——	——
9. 我的生活是失败的	——	——	——	——
10. 感到害怕	——	——	——	——
11. 睡眠不好	——	——	——	——
12. 我高兴不起来	——	——	——	——
13. 说话比往常少了	——	——	——	——
14. 感到孤单	——	——	——	——
15. 人们对我不太友好	——	——	——	——
16. 觉得生活没有意思	——	——	——	——
17. 一周来我曾哭泣过	——	——	——	——
18. 我感到忧愁	——	——	——	——
19. 我觉得人们不喜欢我	——	——	——	——
20. 我无法继续日常工作	——	——	——	——

总分:

需要对这张自评量表的内容作一番说明：

“没有或几乎没有”，是指最近一周内出现过这种情况的日子不超过一天，评分为 0；

“少有”，是指这一周内曾有 1~2 天出现过这种情况，评分为 1；

“常有”，是指这一周内曾有 3~4 天出现过这种情况，评分为 2；

“几乎一直有”，是指这一周内曾有 5~7 天出现过这种情况评分为 3。

如果表中 20 项评分的总和为 16 分，表示有轻度抑郁症状；16 分以上肯定有抑郁症状；20 分以上表示有严重的抑郁症状。

研究者认为这是一份有效的抑郁症自评量表，具有初步筛选价值。大约有 64% 的抑郁症可用此表检出。凡是评分总和在 16 分以上者，都应立即找精神科医师咨询，医生将根据临床症状和精神检查后作出诊断。

（引自刘援朝编，《怎样认识自己和他人》，续集，华文出版社，1991，第 94—95 页。）

（九）、交往水平的自我测试

测试一：你善于交往吗？

在下面的 20 个问题中，你能迅速地判定你的反应吗？表中每个反应的情况分成五个等级，请按照你的实际情况，在五种情况的一种下面打“✓”。

总经不偶从

确

是常定尔不

1. 我能自如地用口语表达我的情感。 1 2 3 4 5
2. 我能自如地用非口语（眼神、手势、面部表情等）表达我的情感。 1 2 3 4 5
3. 我在表达自己的情感时，能选择准确恰当的词汇。 1 2 3 4 5
4. 别人能准确地理解我口语和非口语所要表达的意思。 1 2 3 4 5
5. 我能很好地识别别人的情感。 1 2 3 4 5
6. 我能在一位封闭的朋友面前轻松自如地谈论自己的情况。 1 2 3 4 5
7. 我对他人寄予深厚的情感。 1 2 3 4 5
8. 别人对我寄予深厚的情感。 1 2 3 4 5
9. 我不会盲目地暴露自己的秘密。 1 2 3 4 5
10. 我能与和我观念不同的人交流感情。 1 2 3 4 5
11. 不同观念的人愿与我交流感情。 1 2 3 4 5
12. 别人乐于向我诉说不幸。 1 2 3 4 5
13. 我不轻易对别人作出评价。 1 2 3 4 5
14. 我明白自己在交往中的一些不好的习惯。 1 2 3 4 5
15. 当和别人讨论时，我善于倾听别人的意见，而不强加于人。 1 2 3 4 5

16. 在和别人要发生争执时，我能克制自己。

1 2 3 4 5

17. 当我心烦意乱时，我通过工作来排遣自己的心情。

1 2 3 4 5

18. 当别人带着问题找我时，我一般会告诉他该做什么。

1 2 3 4 5

19. 当我不同意一件事时，我会说出这件事的后果。

1 2 3 4 5

20. 我乐于公开自己的新观念、新技术。

1 2 3 4 5

这个表的最大特点是能帮助你发现自己交往能力的优点和需要改进的方面。在这个表中，得分越低，说明你的交往能力越强；得分越高，能力越弱。如果你的总得分在 25 分以下，说明你的交往能力在众人之上。这些能力是相互影响的，但不一定都是一致的。一个人可能某些能力较强，某些能力较弱。这样，通过自我测试之后，你就可以有针对性地发挥自己的优点，克服自己的弱点。

测试二

①当你正埋头赶一件急事，你的一个朋友上门来找你倾诉苦闷，你怎么办？

- a. 放下手中工作，耐心倾听；
- b. 显得很不耐烦；
- c. 似听非听，思想还在想自己的事；
- d. 向他解释，同他另约时间。

②你的朋友想向你借新买的录音机，你自己尚未好好听

过，你怎么办？

- a. 借给他，但是满腹牢骚；
- b. 脸色难看，使你的朋友不得不改口；
- c. 骗他说你已经借给别人了。
- d. 告诉他你想先用一个时期，估后再借给他。

③在公共汽车上，你无意踩了别人一脚，别人对你骂个不停，你怎么办？

- a. 充耳不闻，任其去骂；
- b. 同他对骂，甚至不惜大吵；
- c. 推说别人挤了我才踩到他的脚上。
- d. 请他原谅，同时提醒他骂人是不对的。

④在需要安静的公共场合，你的邻座却旁若无人地讲话，你感到讨厌，怎么办？

- a. 很反感，希望别人会向这个人提意见；
- b. 大声指责他们“没修养”；
- c. 叫服务员干涉他们，或者在自言自语中对他们进行指责；
- d. 很有礼貌地请对方别讲话。

⑤轮到你值日打扫教室卫生，你费了很大的劲将教室清扫干净，但检查的同学仍指责你有一个地方没扫干净，你怎么办？

- a. 心里很生气，但仍勉强去扫了；
- b. 大发雷霆，指责对方有意挑剔；
- c. 毫不理睬；
- d. 向对方解释清楚，然后去扫。

⑥当你确实家中有事，需要请假，而老师不准假，你怎么办？

- a. 人留下来了，心中却在埋怨，只是不吭声；
- b. 老师虽不同意，自己还是走了；
- c. 虽然留下了，但同老师大吵一顿；
- d. 同老师商量，说明自己的原因，如自己确实不能在这时离开，那就服从老师安排。

⑦生活中常有被人误解的事，当你被误解时，你怎么办？

- a. 心中满是委屈，但不作声；
- b. 由此发生争吵；
- c. 虽不争吵，但在背后发牢骚；
- d. 虽被误解，但认为不是什么了不起的大事，利用适当机会去消除误解。

○诊断

请你在 7 个问题的不同答案中作出选择回答。如果你多数选择 a，说明你的处世态度过于消极，凡事与世无争，实际上心中并不服气。如果你多数选择 b，说明你的自制力较差，还很不善于待人接物。如果你多数选择 c，说明你虽有一定的处世能力，但为人尚不够真诚、坦率。如果你多数选择 d，说明你既有较强的自制力，同时又积极上进，为人真诚坦率。

（测验一引自刘援朝编，《怎样认识自己和他人——心理测验与自测》，华文出版社，1989；测验二引自邱章乐、程新国编著，《中学生心态调节》，安徽教育出版社，1990）

后 记

培养学生形成健全的人格，这是班主任工作的核心。为了促使学生的人格健全发展，班主任应该做哪些工作？如何有效地做好这些工作？这些问题应该为每一个班主任所关心。本书比较全面地总结了近十年来国内外有关德育和学生人格培养的研究成果，从理论和实践、正面和反面，对班级工作中学生健全人格培养的问题与对策进行了系统的探讨，力图使中小学班主任的工作方法科学化、规范化，从而更有效地把学生培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

本书在写作过程中参考了大量的文献，由于篇幅限制，不能一一列出。在此谨向各位作者致以歉意，并表示深深的敬意！正是他们默默的耕耘，推动着我国教育事业不断向前发展。

本书由北京师范大学的章凯、首都师范大学的胡进和安徽省有多年班主任工作经验的优秀中学教师章泽三位同志共同完成。在写作过程中得到了人民教育出版社的冯小林博士的热情指导，还得到北京师范大学教育系的涂义才同志的大力帮助，在此表示感谢！

由于写作时间仓促、我们的水平有限，本书在体系、内容和文字上难免会有不少缺点，甚至错误。请有关的专家和

广大实际工作者批评指正。

作者

1993.10. 于北京