

总主编◎张仁贤
主 编◎石焕霞

教师



JIAOSHI
SHIDA SUTANG

素养

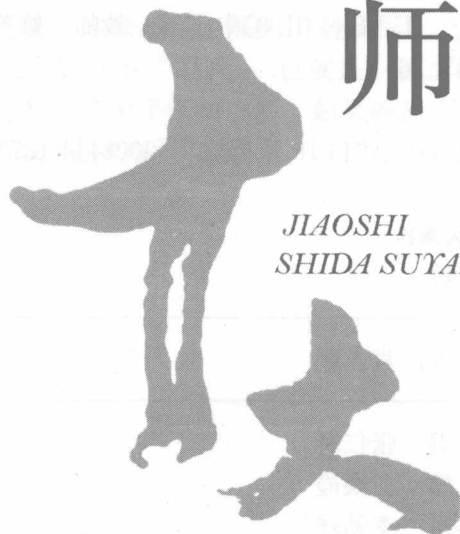
⑤ 礼仪素养



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

总主编◎张仁贤
主 编◎石焕霞

教师



JIAOSHI
SHIDA SUYANG

素养

⑤ 礼仪素养

★ 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教师十大素养. 礼仪素养/张仁贤主编. —天津:
天津教育出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5309-5381-5

I. 教… II. 张… III. ①中小学—教师—修养 ②中小学—教师—礼仪
IV. G635. 16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 137789 号

教师十大素养
礼仪素养

出 版 人: 肖占鹏

总 主 编: 张仁贤
本册主编: 石焕霞
责任编辑: 李勃洋

出版发行: 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码: 300051

经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
版 次: 2008 年 10 月第 1 版
印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷
规 格: 710 × 960 mm 1/16
印 张: 107
字 数: 1500 千字

书 号: ISBN 978-7-5309-5381-5
定 价: 580.00 元 (全十册)

目录

绪 论 教师礼仪概述	1
第一节 教师礼仪的界定	2
第二节 教师礼仪的特点	5
第三节 教师礼仪的意义	6
第一章 教师的个人形象	13
第一节 教师仪容礼仪	13
第二节 教师仪表礼仪	21
第三节 教师仪态礼仪	33
第二章 教师教学的礼仪	43
第一节 课前准备礼仪	43
第二节 课堂教学礼仪	48
第三节 课后反馈礼仪	62
第三章 学校活动的礼仪	69
第一节 学校学术活动礼仪	69
第二节 学校常规活动礼仪	75
第四章 师生交往的礼仪	88
第一节 师生交往礼仪的原则	88
第二节 课堂管理中师生交往的礼仪	92
第三节 课堂外师生交往的礼仪	103
第四节 师生交往中的禁忌	107
第五章 教师与家长交往的礼仪	111
第一节 教师与学生家长交往礼仪的原则	112

目录

第二节 教师家长会接待的礼仪	118
第三节 教师家访的礼仪	123
第四节 其他沟通方式的礼仪	129
第六章 同事共处的礼仪	135
第一节 同事共处礼仪的原则	135
第二节 同级之间交往的礼仪	140
第三节 上下级之间交往的礼仪	149
第七章 教师其他社会交往的礼仪	158
第一节 见面礼仪	158
第二节 馈赠礼仪	163
第三节 用餐礼仪	166
主要参考文献.....	172

绪论 教师礼仪概述

中国自古以来就是世界闻名的“礼仪之邦”，礼仪是中国传统文化的突出精神。千百年来，礼仪作为一种社会现象，无时无刻不影响着人们生活的方方面面。在现代社会人际交往活动中，礼仪已成为沟通思想、交流感情、表达心意、增进了解和友谊的重要形式与联系纽带。礼仪规范着人们交往活动的程序与行为，推动着社会的文明与进步。教师一直被誉为“人类灵魂的工程师”。圣人孟子常说君子有三乐：仰不愧于天，俯不忤于人，其一乐；父母俱存，兄弟无故，其二乐；得天下英才而教育之，其三乐。孟子把教书育人同孝悌伦理相提并论，可见在古之圣贤的心目中教师之重要作用。在现代教育中，教师的重要作用更是不言而喻。担任过教育部部长的周济老师曾说：“教育以育人为本，以学生为主体；办学以人才为本，以教师为主体。”因此，随着社会的发展，教师这一职业逐渐走向专业化。它有自己的理想追求、有自己的理论指导、有自觉的职业规范和成熟的技能技巧，具有不可替代的独特性。所以，今日之师不仅仅要“传道、授业、解惑”，而且还要不断地充实自己，提升自己。过去我们常把老师比作“燃烧了自己，照亮了别人”的蜡烛，比作“辛勤浇灌祖国花朵的园丁”，甚至还比作“吐尽最后一根丝的春蚕”……从这些比喻即可看出，过去我们只谈教师的奉献，而不谈教师自己的发展。现在在国家的可持续发展策略的大方针下，教师不光要讲奉献，同样也要不断地充电，不断地发展。所以，教师应该做“火箭”，不光把卫星送上了蓝天，自己也要腾空而起，去领略高处的风采。因而，在人类文明高度发展的今天，无论是从教师的楷模作用，还是就教师的自我发展来说，教师都应当主动成为讲究礼仪的典范。

第一节 教师礼仪的界定

礼仪,是教师职业道德的内容之一,是教师应该具备的基本素质。教师礼仪是展示其榜样形象的最佳途径。荀子曾说:“礼者,所以正身也,师者,所以正礼也。无礼何以正身?无师吾安知礼之为是也?”(《荀子·修身》)这句话是说,礼仪是规范人的行为的,教师则是修正礼仪之人,没有礼仪怎么能修正人的行为,没有教师又怎么知道这礼仪是不是正确呢?所以,教师一定要学习礼仪,懂得礼仪。具有良好礼仪素质的教师,一方面必然会展示其良好的外在形象,另一方面也具有其内在美的感染力。这样才能以良好的教育方法、教育技能来贯彻和实施教育方针,实现教育目的。

一、教师礼仪的含义

教师,是履行教育教学职责的专业人员,承担教书育人、培养社会建设者、提高民族素质的使命。从广义上看,教师与教育者是同义语;从狭义上来看,教师则专指学校的专职教师。郑玄《说文解字》有言,“教,上所施,下所效也。”师,在古文当中有数种解释:一是“军队”,古时候人们把2500人的群体称为“师”(《周礼·地官·小司徒》);二是“学习”,孔子曰“温故而知新,可以为师矣”(《论语·为政》),此处的“师”即为学习的意思;三是指《易经》之中的卦名“师”卦^①,象征兵众;四是指某官名,据《周礼》记载,有一个叫做“师氏”的官,其职责为“以三德教国子:一曰至德,以为道本;二曰敏德,以为行本;三曰孝德,以知逆恶。教三行:一曰孝行,以亲父母;二曰友行,以尊贤良;三曰顺行,以事师长”。可见,此处的“师”是一种专门教育王侯子女的官。这里的“师氏”已经体现有教师的意思。而关于教师的称呼,历史上曾有师父、师傅、夫子、外傅、博士、教谕、教习、先生、老师等。

礼仪,是指人类在社会交往活动中,相互之间为了表示尊重、敬意、友好而约定俗成的表示尊敬的行为规范与准则,具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式、礼品等。^②《说文解字》解释说,“礼,履也,所以事神致福也。”“仪,度也”,即法度、准则、典范之意。荀子说:“君者仪也,民者景也,仪正而景正。”(《荀子·君道》)这里,“仪”指的就是表率、榜样。礼仪在中国具有重要的象征意义,自从周公“制礼作乐”,一切便从无序走向了有序。因此,

① 师:六十四卦中的第七卦,乃论述立师和用将之卦。

② 杜方智、唐朝阁主编:《礼仪教程》,长沙:湖南大学出版社,1999年,第2页。

古代礼仪是秩序的象征。

所谓教师礼仪,是指教师在从事教育、教学活动,履行职务时所必须遵守的礼仪规范。也就是说,在教书育人的岗位上,教师如何表现自己应有的气质^①与风度。教师是人类灵魂的工程师,承担着教书育人、为人师表的光荣职责。教师仪表是教师整体风范之一,他们的音容笑貌、衣着发式,他们自身的人格魅力,如举止文明、作风正派、知识渊博、风度儒雅,无形中都成为学生和社会学习的内容。国内著名儿童心理学家林崇德就曾说:“在学生心目中,教师是社会的规范、道德的化身、人类的楷模、父母的替身。”因此,在个人形象越来越重要的今天,教师的示范性更是越发显得重要而必要。

二、教师礼仪的内容

“文质彬彬”可以说是对教师礼仪形象的具体描述。孔子曾说过:质胜文则野,文胜质则史,文质彬彬,然后君子。(《论语·雍也》)他认为,一个真正有德行的人,其外在美与内在美是统一的。教师文质彬彬的礼仪,一方面要求教师要“慎独”,实现广泛的社会交际性,也即是充分而艺术地体现“为人师表”。

(一) 教师形象礼仪

形象,是一个人综合素质的最初展示,具有强烈的心理暗示功能。因此,作为教师必须讲究美的仪表、美的仪态、美的语言。

良好的形象首先表现在自身的内在气质美。人的气质是在社会交往中显现出来的,在现实生活中,我们会接触到各种气质的人,有的人勇敢而坚定,给人以力量;有的人机智而沉着,给人以信心;有的人热情而富于同情心,使人感到温暖;有的人博学而谦虚,给人以助会的启迪……这些人的美好气质,都会给人一种特有的魅力。心理学认为,气质是一个人心理活动的动态性特征,主要有四种类型:多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。每种气质类型都有自己的特征,多血质的人性情活跃、反应敏捷、善于交际,但注意力容易转移。胆汁质的人直爽热情、精力旺盛,但情绪容易激动,易怒。黏液质的人安静沉稳、反应缓慢、自制力强,但偏固执、淡漠。抑郁质的人体验深沉,观察细致敏感,但性情孤僻、多愁善感。(附:气质量表)气质无所谓好坏,每种气质都具有两重性。在任何一种气质类型的基础上,都可以培养良好的品质。因此,作为教师要了解自己的气质特征,有意识地进行磨炼修养,扬长避短,使自己具有良好的心态和行为表现。

美好的形象其次表现在美的着装和仪表。翩翩风度、堂堂仪表,常会让人

^① 本章后附张拓基、陈会昌编制的“气质量表”。

羡慕不已。被人吟诵至今的《登徒子好色赋》就是一个典型的例子，“增之一分太长，减之一分太短”，羡慕如许多人。但上帝造人不尽公允，只有极少数人才拥有出众的外貌，更多的却是平凡之辈。然而，事实上一个人是否具有吸引人的魅力，关键在于能否开发自己的仪表潜力。仪表可谓是首先映入人们眼帘的风度。注重仪表是热爱生活、积极向上的表现。《礼记·玉藻》中就“君子之容”谈过一个标准：“足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄，坐如尸。燕居告温温。”意思是说，走路时要稳重，举止要恭敬，目光要端正，说话要分清场合，不得高声，表情要端庄，落座身体要端正。日常的一举一动都有礼仪规范，是一名教师应当做到的礼仪标准。

前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“我们每一位教师，都不是教育思想抽象的体现者，而是活生生的个性，他不仅帮助学生认识世界，而且帮助学生认识自己本身。这里起决定作用的是：学生从我们身上看到教师是什么样的人。我们对于学生来说，应当成为精神生活极其丰富的榜样。只有在这样的条件下，我们才有道德上的权利来教育学生。”^① 所以，作为教师更应该从自身的形象做起，从身边的小事做起，用个人的仪表、仪态来影响学生和整个社会。

（二）教学礼仪

教师的教学活动礼仪，是指教师在教育和教学过程中的教育艺术性、科学性和方法性。从而可以针对不同学生的特点，做到严而有理，严而有度，严而有方，严而有恒。《学记》曾指出：“善歌者使人继其声；善教者使人继其志。”即是指教师要善于运用教育艺术来实施教育。这是教师礼仪的基础。要提高教师的教学、教育艺术素质，教师需要具备良好的教育学、心理学基础，能够不断总结和探索教育艺术，掌握一定的教育方法。比如，在疾言厉色地批评了一位同学之后，这位教师停顿了一下，最后一边轻轻地拍着这位同学的肩膀，一边语调温和地说：“对不起，刚才我很激动，批评你严厉了一点，但这是真心地为你好。因为你在老师的心目中还是一个好学生，所以对你的要求会比别人高。回去后多想想今后如何进步，好吗？”这位同学的情绪平和了一点，若有所思地离开了办公室。如果这位教师在谈话结束时这样说：“说了半天，你怎么一点反应也没有？真是朽木不可雕。”^② 可以想象，这两种批评方式对学生的影响是不同的。前者即是教师在教学中应该注意的说话艺术，也是一种重要的教学礼仪。

教学礼仪，实质在于尊重学生的求知心理，使其较快地明白事理，实现教育目的。

① 《教师职业道德》，北京：北京教育出版社，1988年，第168页。

② 屠荣升编著：《师生沟通的艺术》，北京：教育科学出版社，2007年，第41页。

（三）教师社交礼仪

社会就是一个大舞台，许许多多的社会角色活动其中，每个人都在扮演着不同的角色。什么是社会角色？所谓社会角色，是指与人们的某种社会地位、身份相一致的一整套权利、义务的规范与行为模式，是人们对具有特定身份的人的行为期望，它构成社会群体或组织的基础。教师这一角色决定了他的社会地位，同时也决定了他的主要社交范围。教师的社交礼仪，主要体现在教师与学生的交往，教师与家长的沟通，以及同事之间的交往等方面。

教师的社交礼仪如何，会体现教师文明修养的程度，另外也是教师不断向社会学习，丰富提高自我的重要方面。教师需要积极地参与到社会当中去，在社会交往中充实自己，增长社会知识。

第二节 教师礼仪的特点

一、教师礼仪的示范性

用语言播种，用笔耕耘，用汗水浇灌，用心血滋润——这是教师工作的生动描绘。在教学活动中，教师的言行举止，都淋漓尽致地展现在学生面前，直接影响着学生的心灵。教师正是用自己的模范行为、表率作用，潜移默化地培育着下一代。因此，教师礼仪带有强烈的示范性。正所谓，“桃李不言，下自成蹊”。尤其是对于中学生来说，他们更是具有强烈的“向师性”，教师的思想、感情、言语、行动，对学生时时处处起着耳濡目染、潜移默化的作用。青少年模仿性很强，而且特别喜欢模仿自己的老师，把自己的老师当作学习的楷模，甚至连老师的兴趣爱好，走路姿势，说话神态，都要模仿一番。这就要求教师处处以身作则，真正堪称学生的模范。

教师的示范作用，体现在教育活动的各个方面。教师是教育、教学活动中最活跃、最积极、起主导作用的因素，对学生的影响是最直接、最强烈的。社会对受教育者的期望，要首先经过教师的内化，然后再由教师运用一定的教育手段，影响和感染教育对象，从而形成教师在教学活动中的示范作用。学校生活中，有些教师常被一些调皮的学生起绰号。例如，某校一位男教师的裤子经常皱皱巴巴的，某学生开玩笑说老师的裤子是不是在牛嘴里嚼过呀？从此之后，大家都戏称其为“牛嘴老师”。显然，这个绰号是很不礼貌的，但是这恰恰反映出该教师不良的教学礼仪语言或行为。

孔子曰：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。”（《论语·子路》）

因此,教师要自觉树立教师礼仪示范形象。德国著名教育家第斯多惠说得好:“教师本人是学校里最重要的师表,是最直观最有教益的模范,是学生最活生生的榜样。”^① 教师的示范作用,是强有力的教育因素。

二、教师礼仪的平等性

教师和学生的人格是平等的。现代教育以学生为本,一个真正有教养的教师,一个真正热爱自己工作岗位的人民教师,就要爱护学生、端正态度、宽以待人。能够包容和理解学生,容忍不同的学生有不同的兴趣和爱好。

同事之间更要善于包容。容忍自己的同事有不同的教学方案和教学模式,容忍不同的学科有不同的教学标准和教学要求,教文科的不能单纯地认为文科比理科好,教理科的也不能单纯地说理科比文科好。

总之,教师的待人接物比别的行业需要更多的耐心和宽容,因此教师礼仪的平等性更是要处处体现出来,尤其是跟学生的交往方面。

三、教师礼仪的审美性

礼仪文化具有很高的审美价值。教师礼仪的审美性,主要是指教师职业的礼仪文明对学生以及他人的感觉、领悟等方面的影响,表现为教师行为、教师活动、教师外在形象的美观等给他人以一定的教育影响力和精神上的满足感。

教师职业的特点,需要教师注意仪表形象的感染力。教师的仪表形象,主要由教师的服装和必要的配饰,也包括必要的美容要求。从教师的服饰一般要求上来看,讲求服饰的审美效能就是一种礼仪要求。衣服的颜色、款式、质地都可以反映出该教师的审美和情趣,也反映出教师对各种社会场合的礼仪性认识和礼仪态度。站有站相、坐有坐相,从从容容,落落大方,常常是人们对教师仪态形象美的一般描述。

教师的语言是教师教育活动的根本性途径,所以也是传播礼仪文化的主要途径。从教师的所有活动来看,无论是教师的行为体态规范化训练,还是教师的语言训练,无一不在展示着教师礼仪审美性的魅力。

第三节 教师礼仪的意义

一、塑造教师的职业形象

礼仪是显示教师的人格修养、文化背景等道德风范的窗口。礼仪可以帮助

^① 转引自《青年教师向导》,郑州:河南人民出版社,1992年,第44页。

教师塑造一个总体的职业形象,包括外在形象和内在形象。外在形象是教师所表现出来的言谈举止、行为服饰等视觉形象,内在形象则是教师人品、格调、气质、风度等人格形象。前者是表现性的,后者则是描述性的,前者表现后者,而后者更能够深刻地影响前者。因而,教师适当的形象设计,优雅的举止,潇洒的风度,是影响教育活动和教育效果不可忽视的重要因素。

(一) 对形成学生良好的“第一印象”有重要作用

“第一印象”是对不熟悉的社会知觉对象第一次接触后形成的印象。初次见面时对方的仪表、风度所给我们的最初印象往往形成日后交往时的依据。一般人通常根据最初印象而将他人加以归类,然后再从这一类别系统中对这个人加以推论与作出判断。人与人之间的相互交往、人际关系的建立,往往是根据第一印象所形成的论断。对此,心理学家鲁钦斯研究认为,先出现的信息对总印象的形成具有较大的决定力,因此,要想在别人心目中留下好的印象,应该特别慎重,即留给别人好的第一印象。许多学生的好奇心、求知欲都很强,他们第一次接触教师时,会特别注意教师的仪表装束、言谈举止,从而在心理上为教师定位,为自己与教师的关系划定距离——是可亲可信,还是反感讨厌。当然,在以后的接触中,教师的德、才、学、识会让学生逐步了解,但教师良好的内在素养与外在形象的有机结合,会给学生留下美好深刻的“第一印象”,对教师的教育教学工作大有益处。

(二) 有利于提高教师的威信

教师威信是一种巨大的教育力量,它的形成不仅与教师的知识、能力等密切相关,也同时受教师外在形象的影响。乌申斯基曾说过:“教师个人对学生心灵的影响所产生的力量,无论什么样的教科书,无论什么样的思潮,无论什么样的奖惩制度都是代替不了的。”可见教师在学生心中的重要地位。作为一名刚踏上工作岗位的青年教师,有待学习的知识很广泛,实践教学和我们大学学习的教育理论知识存在着很大的差异,因而在工作中需要探索的东西很多,特别是在与学生关系处理上问题接连不断地暴露出来。因此,举止文雅、穿着朴素、仪态端庄、作风正派的教师形象,有助于在学生中建立起威信;反之,不注意个人仪表风度,衣衫不整、蓬头垢面、浓妆艳抹、行为不检等形象欠佳的教师,往往成为学生背后议论的对象,从而使教师威信的树立大打折扣。

二、协调教师的人际关系

促进人际关系的沟通,改善师生关系是教师礼仪的重要功能。教师与同事、学生、家长之间交流时,要讲究礼仪。因为只有讲究礼仪,共同用礼仪来规范彼此的交际活动,才能更好地表达对对方的尊重之情,增进相互之间的了解和

友谊。如果不讲究礼仪,即使教师心里很尊重对方,想得到对方的好感,也不会给对方留下好的印象,因为人与人之间的相互观察和了解,一般都是从礼仪开始的。人际关系的融洽离不开一定的情感因素,而一定的情感表达必然要通过一定的礼仪形式。热情的问候、友善的目光、亲切的微笑、文雅的谈吐、得体的举止,都可以唤起人们沟通的欲望,彼此建立好感和信任。这些看似不起眼的礼仪形式,就像一条无形的礼仪纽带,拉近了教师与同事、学生、家长之间的心理距离,营造起愉快、和睦的人际关系氛围。

师生关系是一种平等、民主、合作、充满人性的双主体关系。中国传统教育所信奉“师道尊严”的古训,固然存在着某些还不能全盘否定的积极因素,但毕竟有着严重的片面性,把师生关系确定为一种主从关系,使得师生之间等级森严,教师可以随便训斥体罚学生,而学生在老师面前噤若寒蝉,更谈不上相互交流,教学相长。这样的传统师生关系必然直接影响教学效果。如果学生喜欢某位老师,就会在教学过程中积极配合老师,从而保证教学过程的顺利进行,也会对他讲的课产生好感,从而增加学习的兴趣,能取得较好的学习效果。尤其是现在,学生期待的不是灌输式的教育方式,而是师生间的平等交流,师生之间如能建立一种平等的朋友关系,学生就没有压抑感,也就更容易接受教师的教诲。教师如能用微笑表达自身高尚的思想、性格、情操,用平等的眼光看待学生,使回答问题的学生能体面地坐下,那么,学生的敬畏就会被信任感和亲切感所代替。教育家马卡连柯认为,教育者对被教育者的作用首先是教师品格的熏陶、行为的教育,然后是专门知识和技能的训练。礼仪恰恰是把这种“首先”和“然后”连接在一起的桥梁和纽带。学生只有在理解老师、尊重老师、信任老师的时候才能向老师敞开心灵的大门,愿意接受老师的教导,听取老师的见解,把老师所倡导的价值观念、道德标准接受下来并转化为自己成长、发展需要的内在信念和意志,用以指导自己的行为。所以,要让教育富有成效,必须修建起师生之间相通的教育渠道。教师遵守礼仪规范,就能使学生感到自己被尊重、被理解,从而建立起一种以人格平等为前提的新型的师生关系。

三、促进学生的健康发展

教师遵守礼仪规范能有效地使学生在心理上产生一种被尊重、被理解的良好情感体验,使教育者与被教育者的关系变成带有心理亲和力的友谊交往,从而促进学生的健康发展。

一方面,近朱者赤,近墨者黑,教师自身形象能直接影响学生形象的塑造。教师在施教的同时,学生通过对教师形象的观察和模仿,形成对自己形象的定位。在年龄越小的学生意识中,教师越是值得尊敬和学习的人,这就是家长口

中常说的“孩子只听老师的话”的原因。即使到了高年级，学生视野开阔了，与教师的关系也变得复杂了，但教师仍然是学生生活世界中的重要人物，教师形象仍然是许多学生模仿的榜样，从而继续对学生的形象设计起着不容忽视的引导规范作用。

另一方面，教师遵守礼仪规范直接关系到学生的学习兴趣 and 教师教育效果的好坏。目前教师完成职业任务的主要途径仍然是“言传身教”。如果教师不仅口说并且能真正身体力行，必能留给学生良好的师者形象，获得学生的尊重。这样学生就会“亲其师”而“信其道”，便于教师顺利完成教育教学任务，提高工作效率和教育实效。

全国著名优秀教师魏书生的教育经验中，极为重要的一条就是把对教育的忠诚，对学生的爱，化为尊重学生，促进学生发展的具体实践。他从未严厉、粗暴地批评训斥过学生，而是通过“优点扩大化”使许多学生找回了自尊，找回了自信，走上了健康发展的道路。

附：气质量表

下面 60 道题大致可确定你的气质类型。若与你的情况“很符合”记 2 分，“较符合”记 1 分，“一般”记 0 分，“较不符合”记 -1 分，“很不符合”记 -2 分。

1. 做事力求稳妥，一般不做无把握的事
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全部说出来才痛快
3. 宁可一人干事，不愿很多人在一起
4. 到一个新环境很快就能适应
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音等
6. 和别人争吵时，总是先发制人
7. 喜欢安静的环境
8. 善于和人交往
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人
10. 生活有规律，很少违反作息制度
11. 在大多数的情况下情绪很乐观
12. 碰到陌生人觉得很拘束
13. 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制
14. 做事总有旺盛的精力
15. 遇到问题总是举棋不定
16. 在人群中从来不觉得过分拘束

17. 情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,觉得干什么都没有趣
18. 当注意力集中于一事时,别的事很难分心
19. 理解问题总比别人快
20. 碰到危险情景,常有一种极度恐惧感
21. 对学习工作怀有很高的热情
22. 能够长时间地做枯燥乏味的工作
23. 符合兴趣的事,干起来兴劲十足,否则不然
24. 一点小事就能引起情绪波动
25. 讨厌做那些需要耐心的工作
26. 与人交往不卑不亢
27. 喜欢参加热烈的活动
28. 爱看感情细腻,描写人物内心活动的文艺作品
29. 工作学习时间长了,常感厌倦
30. 不喜欢长时间地谈论一个问题,愿意实际行动
31. 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语
32. 别人总说我闷闷不乐
33. 理解问题总比别人慢
34. 厌倦时只要短暂休息就能精神抖擞,投入工作
35. 心里有话宁愿自己想,也不说
36. 认准一个目标就希望尽快完成,不达目的誓不罢休
37. 学习工作一段时间后,常比别人疲倦
38. 做事有些莽撞,常不考虑后果
39. 老师或他人讲授知识时,总希望其讲慢些,多讲几遍
40. 能很快地忘记不愉快的事
41. 做作业或完成一件事总比别人花时间多
42. 喜欢运动量大的体育运动,或文体活动
43. 不能很快地把注意力从一件事移到另一件事上
44. 接受一个任务后,就希望尽快完成
45. 认为墨守成规总比冒险好些
46. 能够同时注意几件事情
47. 我烦闷的时候,别人很难使我高兴
48. 爱看情节起伏、激动人心的小说
49. 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度
50. 和周围人的关系总是相处不好

51. 喜欢复习学过的知识, 重复做能熟练做的工作
52. 希望做变化大、花样多的工作
53. 小时候会背的诗歌, 我似乎比别人记得清楚
54. 别人说我“出语伤人”, 可我并不觉得这样
55. 在体育活动中, 常因反应慢而落后
56. 反应敏捷, 头脑机智
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作
58. 兴奋的事常使我失眠
59. 老师讲新概念, 常常听不懂, 但是弄懂以后很难忘记
60. 假如工作枯燥无味, 马上就会情绪低落

评分方法

气质测验评卷:

胆汁质: 题号 2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58

多血质: 题号 4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60

黏液质: 题号 1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57

抑郁质: 题号 3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59

该测验评分方法如下:

1. 如果某一项或两项的得分超过 20, 则为典型的该气质。例如胆汁质项超过 20, 则为典型胆汁质; 黏液质和抑郁质项得分都超过 20 分, 则为典型黏液—抑郁质混合型。

2. 如果某一项或两项以上得分在 20 以下, 10 以上, 其他各项得分较低, 则为该项一般气质。例如, 一般多血质; 一般胆汁—多血质混合型。

3. 假若各项得分都在 10 分以下但某项或几项得分较其余项为高 (相差 5 分以上), 则为略倾向于该气质 (或几项混合)。例如略偏黏液质型; 多血质—胆汁质混合型。

一般来说, 正分值越高, 表明被试者越具有该项气质的典型特征; 反之, 分值越低或越负, 表明越不具备该项特征。

关于四种气质类型的典型特征说明如下:

A. 胆汁质: 胆直率热情, 精力旺盛, 脾气急躁, 情绪兴奋性高, 容易冲动, 反应迅速, 心境变化剧烈, 具有外倾性。

胆汁质：外向、行动

优点：意志坚定、行动迅速、决断力强、做事专注、热情澎湃

缺点：性情暴躁、冲动、易怒、固执。

格言：“行动、行动、再行动！”

一群对自己无所谓，对别人要求严格的人。

代表人物：斯大林、张飞、鲁智深、孙悟空

B. 多血质：活泼好动，反应灵敏，乐于交往，注意力易转移，兴趣和情绪多变，缺乏持久力，具有外倾性。

多血质：外向、多言

优点：情感丰富、热情开朗、思维敏捷、注意范围广、公众核心人物

缺点：发言先于思考、注意力易转移、研究问题浮于表面、意志不坚定

格言：“没有做不到，只有想不到！”

一群对自己无所谓，对别人也无所谓的人。

代表人物：李世民、毛泽东、克林顿、周瑜、猪八戒

C. 黏液质：安静，稳重，沉着，反应缓慢，沉默寡言，三思而后行，情绪不易外露，注意力稳定而较难转移，善于忍耐，偏内倾型。

黏液质：内向、旁观者

优点：沉着、冷静、考虑问题全面、办事稳妥、谨慎、踏实、稳中求变

缺点：优柔寡断、创新不够、容易对生活产生淡漠感

格言：“淡泊以明志，宁静以致远！”

一群对自己不苛求，对别人不要求的人。

代表人物：刘备、刘邦、沙僧

D. 抑郁质：情绪体验深刻，行动迟缓，具有较高的感受性，善于觉察他人不易注意的细节，富有幻想，胆小孤僻，具有内倾性。

抑郁质：内向、思考

优点：思维深刻、细致、观察仔细、情感丰富、想象力丰富、敏感、喜思考

缺点：不善与人交往、喜欢活在自己的世界中、容易受伤害、思维不灵活

格言：“只要你过得比我好！”

一群除了自己谁都不愿意伤害的人。

代表人物：爱因斯坦、钱学森、顾诚、毕加索、张爱玲