



首都经济贸易大学出版基金资助

SHOUDU JINGJI MAOYI DAXUE CHUBAN JIJIN ZIZHU

与未来中国的 形象大使探讨生活

——系列心理教育课程实录

YU WEILAI ZHONGGUO DE XINGXIANGDASHI
TANTAOSHENGHUO
XILIE XINLIJIAOYU KECHENGSHILU

杨 眉◎编著

 首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press



首都经济贸易大学出版基金资助
SHOUDU JINGJI MAOYI DAXUE CHUBAN JIJIN ZIZHU

与未来中国的 形象大使探讨生活

——系列心理教育课程实录

YU WEILAI ZHONGGUO DE XINGXIANGDASHI
TANTAOSHENGHUO
XILIE XINLIJIAOYU KECHENGSHILU

首都经济贸易大学历届系列心理学选修课师生
杨眉设计并执笔



首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

图书在版编目(CIP)数据

与未来中国的形象大使探讨生活:系列心理教育课程实录/杨眉
编著. —北京:首都经济贸易大学出版社,2008.6

ISBN 978 - 7 - 5638 - 1563 - 0

I. 与… II. 杨… III. 心理卫生—健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087046 号

与未来中国的形象大使探讨生活——系列心理教育课程实录
杨眉 编著

出版发行 首都经济贸易大学出版社
地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)
电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)
网 址 <http://www.sjmcb.com>
E-mail publish @ cueb.ebu.cn
经 销 全国新华书店
照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部
印 刷 北京地泰德印刷有限责任公司
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32
字 数 252 千字
印 张 9.875
版 次 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5638 - 1563 - 0/R · 9
定 价 20.00 元

图书印装若有质量问题,本社负责调换
版权所有 侵权必究

前言

我要先介绍自己书名的出处。大概是去年的某个时候，我在报纸上曾看到这样一句话：“每一个走出国门的中国人都是中国的形象大使。”我非常喜欢这句话，我想它是“以天下为己任”的当代说法。

“以天下为己任”是我自小所受教育的核心理念。做教师的，以天下为己任的最具体的表现就是：努力为国家培养栋梁之才。放眼世界，就是要能够为我们的地球村培养优秀的居民。所以，我做老师，从来不敢有丝毫懈怠；我对学生，从来都是严格要求。我的学生是要走向世界的，他们中每一个人都有可能成为未来中国的形象大使，成为地球村中有影响力的公民。

说到这本书，原来想到的书名是《与学生探讨生活》，自从看到了前面的那句话后，突然有一天，我就想到了要用“未来中国的形象大使”来替代原来的“学生”，于是就有了今天的书名——《与未来中国的形象大使探讨生活》。

这本书是我与学生共同创作的作品。这本书汇集了我2000年以来所组织的13次大型课堂讨论与训练，这些课堂实录全部在《中国青年报》上发表过。这些讨论得益于我的《健康人格心理学》课程中所总结出并在后来加以扩展的教学模型。

说起最初那个教学模型，就不能不谈到1982年12月21

日至27日在厦门大学召开的“全国青年共产主义教育学术讨论会——大学德育专业会议”。在那次会议的一个分组会上,我宣读了我的论文《德育教育应包括完整性格的配合》,论文的要点是德育工作要科学化就一定要加入性格教育。

当时我的发言引起了小组中几乎所有人的质疑。印象很深的是当时武汉大学哲学系的一位王老师,他是一位副教授,我宣读完论文后,王老师就开始提出不同的看法,我现在已经回忆不起来当时他对我的观点具体说了些什么。但是我很清楚地记得,最后看到大家都没有能够说服我的时候,他说:“你将来一定会因为你的性格而成功。”我的回答是:“我一定会因为我的性格教育而成功!”那时候,我就坚信德育教育应该而且必须包括对青年学生完整性格的培养。

那以后,我又读了很多书并作了很多准备,然后,于1985年在我的学校为学生开设了“人格心理学”选修课(1995年后,我把这门课更名为“健康人格心理学”);1986年,学校为我出了油印本的《人格心理学概论》;1987年,我出版了第一本书:《再塑一个你——个性心理探幽》;2003年,首都经济贸易大学出版社为我出版了正式的教材——《健康人格心理学》。此时,离我最初为学生开设“人格心理学”选修课已经整整18年。

在今天,在我即将出版这本书的时候,我的“健康人格心理学”选修课已经开设了23年。在这20多年的摸索过程中,我的教学理念、教学内容和教学方法都发生了变化:1985年时我最初的教学理念是把学生培养成国家的栋梁之才。现在我的教学理念是要把学生培养成能够与他人共同发展

并共享美好生活的国家栋梁之才！教学内容上，我从最初的介绍人格心理学知识，到一度介绍病态人格的知识，再到现在的介绍人格心理学家的健康人格观。教学方法上，从一开始的一言堂，到不断地鼓励学生发言，再到后来的对学生各种行为训练。

这当中，我经历了大量的试错排错过程，直到我摸索出了我的第一个教学模型：

健康人格模型介绍 + 核心人格特质训练 + 调动学生的自我教育（体验）

最近几年，我又将上述模型作了进一步的扩展，发展出一个适用于我所讲授的系列心理学课程的模型：

心理学理论介绍 + 核心人格特质训练 + 调动学生的自我教育（体验）

这个教学模型在我的《社会心理学》、《心理卫生学》、《电影文本成长心理学》和《人际沟通分析学》等课程的教学实践中同样产生了非常好的效果。

下面我要谈一谈为什么我选择了现在这些人格特质作为行为培训的内容。我在教学、阅读与研究中发现，一个人要持续发展是离不开以下核心人格特质的，那就是：理想、爱心、上进、自信、诚信、教养、共情、负责、自律、合作、创造力以及健康成长的意识与能力，等等。我设计并且安排这些讨论与训练课，就是为了以一种更为灵活而又深刻的方式影响学生，帮助学生尽可能具备上述核心人格特质，以使学生能够充满幸福感地与社会共同健康成长。

在与学生共同探讨生活的过程中，我会事先作一个大概的设计，包括要讨论的几个主要问题和我想要提倡的几个主要理念以及我打算训练的几个行为等，剩下的我就都交给学

生了。有时候,学生会如我所料,在我的设置下深入;也有的时候,事情的发生会超出我的预想,我不知道学生会把我领到哪里,也不知道自己将要遇到什么样的引导,在这样的讨论和训练中,我们——我和学生们,就一个共同的话题相互影响,我们的思想相互碰撞。

自由的思考导致智慧的生成:许多思想的火花——我的、我的学生们的,自动生成并且不断自动升级。我的一个学生在作业中写到:“这是一个有团队精神的课堂,四处飘扬着思想,漫天的思想互相碰撞,相互补充,每个人都参与其中,这带给我们精神上的享受。”这些讨论与训练让我发现并促成了学生潜能的实现。

这些讨论所产生的影响让我特别强烈地意识到教育的重要性。虽然我现在越来越意识到社会的力量那么大,而我的课堂却这样小,但是我也发现,只要肯坚持,我们就一定能够为青年学生的健康成长作出贡献。

起初我只是为自己的学生精心设计课程,但是,我的那些文章发表后在社会上引起的反响让我发现,原来它们对教师也有很重要的参考作用。例如,北京八一中学的一位校长就曾经把其中的两篇文章打印出来发给全校的老师。其他一些学校包括中学和大学都有老师告诉我,他们把这些文章当做十分具有操作性的教学参考资料。

我后来发现,这些文章还可以成为家长了解自己孩子的非常重要的途径。我学生的家长中有的非常重视教育,他们为了了解孩子,在孩子上大学后还继续订阅《中国青年报》或其他相关报纸杂志;但是也有一些家长,或认为孩子已经上了

大学,自己的任务就完成了,或认为孩子大了管不了了,或认为自己的工作、事业更重于孩子,因此而不再管孩子。这些家长不知道,大学期间是一个年轻人能够接受基础价值教育的最后阶段,过了这个阶段,一个人的可塑性就不那么大了,而环境中种种的诱惑也将以前所未有的方式对年轻人产生影响。因此,抓住大学阶段对孩子进行教育,不仅有利于学生和家庭,也有利于学校和社会。

凡此种种,促使我决定把这些文章结集出版。虽然我的课堂很小,但是“窥一斑而见全豹”。在这本书中,大家可以从一个侧面看到青年学生是多么关注有关人生意义的许多重大问题;可以看到,他们是多么渴望优秀与卓越,又是多么渴望得到长者的指导;还可以看到,如果引导得当,青年学生的潜能会成为多么耀眼的显能。

幸运的是,2007年,我终于得到了我的学校的资助。感谢我所在的首都经济贸易大学,让我有机会实现自己的愿望;感谢学校的历届领导给予我的始终如一的支持;感谢教务处的各级领导早在1985年就支持我,尤其感谢原教务处的韩小青老师,正是在她的督促下,我才开出了我的系列心理教育课程;感谢科研处各位老师给予我的信任和支持;感谢我所在的人文学院各位领导给我创造的十分自由、宽松的工作环境;感谢出版社编辑的指点。

另外,要感谢我的团队给予我的始终如一的支持和帮助,感谢以自己的辛勤工作帮助我验证教学模型的我的同事王玉、徐辉和黄芩老师,感谢你们在《健康人格心理学》的教学中为学生所作出的贡献。

我还要特别感谢《中国青年报》及其编辑陆小娅、汪文和郭韶明,感谢你们对我的工作的肯定和支持,感谢你们给我提供了一个与大家分享我的思考和工作的平台。

最后,我要感谢所有参加过讨论的我的学生,感谢你们给予我的启发和激励,感谢你们的成长所带给我的成长与幸福!

目 录

第一编 心理学课堂讨论集锦

第一课 让我们回到幼儿园！

——社会心理学课讨论之一/3

- 讨论一 我们在幼儿园学过哪些规则？/4
- 讨论二 幼儿园规则在成人社会是否够用？/5
- 讨论三 为什么要守小规则？/6
- 讨论四 为什么要突破大观念？/8
- 讨论五 小规则与大观念之间存在什么样的关系？/9
- 讨论六 守小规则难不难？/13

第二课 生活不相信理由，成长取决于此时此地的努力

——社会心理学课讨论之二/17

- 讨论一 怎样解决“喜欢上大学，但不喜欢自己的大学”这一矛盾？/17
- 讨论二 为什么会有那么多同学不好好学习？/18
- 讨论三 生活是否相信理由？/21
- 讨论四 自己与名校同学的差别究竟在哪？/22
- 讨论五 和北大、清华学生的差别是否是难以弥补的？/24

讨论六 我们能否对当前的处境重作资源取向的解释？/26

讨论七 我们如何让自己从现在起进入良性循环？/27

第三课 教养的本质是关怀

——社会心理学课讨论之三/32

讨论一 大家喜欢与有教养的人相处吗，为什么？/32

讨论二 我们的教养能带给我们什么？/33

讨论三 究竟什么是教养？/36

讨论四 教养的核心是什么？/38

讨论五 做有教养的人难不难？/41

讨论六 怎样做一个有教养的人？/45

第四课 让我们播种德行

——社会心理学课讨论之四/51

讨论一 大学生该遵守哪些行为准则？大家自评实际做到多少？/51

讨论二 知道，为什么做不到？/52

讨论三 德行只对别人有益吗？/56

讨论四 怎样解决“德行好，但坚守德行累”这样的认知不协调？/58

讨论五 怎样把坚守德行中的“累”降到最低？/62

讨论六 一个行为变成习惯，究竟会有多难？/64

讨论七 我们如何做到“知行统一”？/64

第五课 诚信源于自重和自信

——社会心理学课讨论之五/69

- 讨论一 什么是诚信？/70
- 讨论二 社会为什么要提倡诚信？/71
- 讨论三 诚信在人际交往中到底有多重要？/73
- 讨论四 缺乏诚信会给社会和我们带来什么样的
负面影响？/76
- 讨论五 人为什么会违背诚信？/78
- 讨论六 为什么说诚信源于自重重人、
自信信人？/80
- 讨论七 大学生的诚信应具体落实在哪些方面？/82
- 讨论八 如果现在我们已失信于人，该怎么办？/87

第二编 心理学课堂训练集锦

第一课 自我接纳一小步，走向自信一大步

——核心人格特质训练之一/93

- 讨论一 大家怎样理解自我接纳？/94
- 讨论二 有多少人能接纳自我？/95
- 讨论三 自我接纳会妨碍人的成长吗？/96
- 讨论四 自信、进取与自我接纳的关系是什么？/97
- 训练一 有效实现自我接纳的方法/99
- 讨论五 接纳，但不止于接纳/104
- 训练二 学习接纳别人/107

第二课 让我们在承担责任中实现个人的成长

——核心人格特质训练之二/112

讨论一 怎样理解责任与责任感? /112

讨论二 责任感的重要性? /114

讨论三 我们最需要承担的责任有哪些? /118

讨论四 使自己具备责任感的方法/121

第三课 假如死亡明天来临

——核心人格特质训练之三/129

练习一 我们的墓志铭和最后三个月要做的事/130

练习二 我们的人生规划/132

讨论一 死亡是可以避免的吗? 死是可以把握的吗? /132

讨论二 死亡是否意味着结束? /135

讨论三 死亡是否是纯个人的事? /135

讨论四 死亡是否也有意义? /137

练习三 反思——如果我们只剩下一个月……/137

讨论与结论 我们选择:热爱生命,享受生活/140

练习四 让我们来为自己的人生写一个新的脚本/149

第四课 让我们学习仰望星空

——核心人格特质训练之四/151

感受一 感 动/155

感受二 震 撼/158

感受三 崇 敬/160

感受四 责 任 /163

感受五 困惑、矛盾与茫然 /164

思考一 关于法律和正义/167

思考二 关于人性/169

思考三 人与自然以及环保/172

思考四 关于去圣化和信念/174

第五课 上进，从规范、净化自己的语言开始

——核心人格特质训练之五 /178

讨论一 什么是上进？/178

讨论二 人是否有必要和有可能上进？/180

讨论三 人怎样就可以上进？/182

讨论四 规范、干净的语言与上进和教养的关系/184

讨论五 怎样协调普通话与地方话以及中文与外文之间的关系？/190

讨论六 怎样协调主流人格面具与个性之间的关系/193

家庭作业 让我们开始规范并且净化自己的语言/194

第六课 共情是一粒和谐的种子

——核心人格特质训练之六/197

讨论一 什么是共情？/198

讨论二 共情的重要性/199

训练一 增强自己对他人的需要和情绪的敏感/202

训练二 在增强对他人理解力的同时提高共情/211

训练三 学习表达共情/218

第七课 现在，让我们开始感恩

——核心人格特质训练之七/222

课堂练习 我们手中的“千人本”/222

讨论一 什么叫感恩？/228

讨论二 人为什么要感恩？/229

讨论三 有感恩的心与上进矛盾与否？/233

讨论四 我们该对谁感恩？/235

讨论五 我们该怎样感恩？/240

第八课 学会慎独：从自律走向自由

——核心人格特质训练之八/246

讨论一 什么是慎独？/246

讨论二 慎独能带给我们什么？/250

讨论三 我们是否能做到慎独？/252

讨论四 我们在哪些方面需要慎独？/253

第三编 教育理念与教育方法探讨

第一课 教育理念/259

第二课 教育方法：心理教育教学模型的

探索与阐述/266

第三课 学生自己所感受到的个人成长与收获/275

第四课 系列心理教育课程产生作用的机制分析/289

参考文献/294

后 记 /299

第一编

心理学课堂讨论集锦

