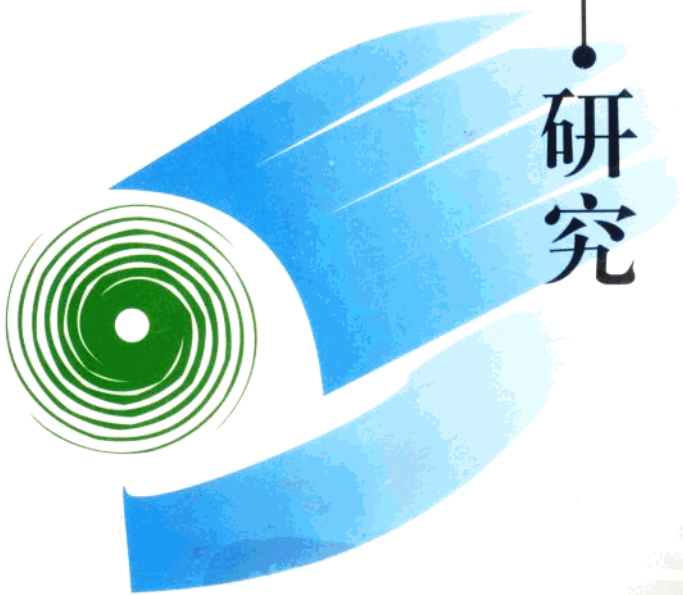


青少年心理素质教育

付选刚 著



研究

陕西人民教育出版社



代 序

认识自我，超越自我

青少年是祖国的未来和希望，青少年的素质好坏关系着一个民族、一个国家的兴衰存亡。在青少年的各种素质中，心理素质是最基本、最重要的素质之一。心理素质好了，有利于道德素质、思想素质、文化素质、能力素质、身体素质等健康、充分的发展，心理素质不好，这些素质的发展都要受到限制。所以《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中就明确指出，要“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”把心理健康教育、良好心理素质的培养作为青少年素质教育的重要内容这是非常具有远见卓识的。

那么，青少年应该具有的良好心理素质有哪些呢？该书

的作者提出了尊重别人、宽容大度、诚实灵活、乐观自信、坚强勤奋、积极进取、谦虚谨慎、自立创新等几个方面。这些方面看似耳熟，但实际上正是当代青少年最需要的、最基本的，也是最美好的心理素质。

这些心理素质尽管不时地被人们提及，但从心理学、教育学、社会学等多学科的角度对其进行深入细致的探究则是非常鲜见的。比如拿“尊重别人”这一素质来说，作者运用美国人本主义心理学家马斯洛的需要层次理论及其他学者们的观点，明确而又深刻地回答了为什么要尊重别人？怎样尊重别人？尊重别人在为人处事、在搞好师生关系、在避免教育失误等方面有何作用和意义？以及怎样才能处理好尊重与批评的关系等问题。再如，在讲到“宽容大度”这一良好心理素质时，作者从分析人的心理和行为的个别差异入手，指出为什么对人要宽容大度？宽容大度表现在哪些方面？宽容大度的品质有何意义？培养宽容大度品质的途径有哪些？对于这些问题有谁象作者这样作过如此系统、全面、透彻的论述呢？

阅读该书，使我想到了毛主席 1957 年 11 月第二次访问苏联时，与苏联哲学家的谈话。毛主席问苏联哲学界的名流：“你们有什么办法把哲学变成普通人手上的武器，而不只是在学者们的脑袋里打转转。”尤金等哲学家回答说：“工人和庄员们总结他们的实践活动，学者可以帮助探讨事物的规律。”毛主席说：“这还是你们自己的，人家呢？”显然，毛主席对苏联哲学家们的回答是不满意的（见郭思敏编《我眼中的毛泽东》，河北人民出版社，1990 年 1 月第 1 版，第

116页)。毛主席四十多年前提出的这一问题，直到今天仍然没有得到很好的解决。直至今天，在哲学，及其它好多学科的研究中仍然存在着理论脱离实际的现象。许多研究成了“只是在学者们的脑袋里打转转”的、远离人民群众的东西。该书的作者努力在自己的研究中改变这一痼疾。从书中可以看出，作者为了把“在学者们的脑袋里打转转”的东西，变成“普通人手上的武器”作了艰辛的、有益的探索，迈出了可喜的一步。这一点是值得当前从事科学研究，尤其是从事人文社科研究的学者们学习的。事实上，也只有把理论变成“普通人手上的武器”，理论才有价值、有意义，也才能获得永恒的生命和无限的生机。

阅读该书，也使我想到了“文如其人”这句老话。该书的作者是我的学生，我对他比较了解的。他是一个诚实正直、治学严谨、不爱说假话大话空话的人。他的著作也就象他本人一样，显得朴实无华。可以说他的著作所表现出的风格，既是他治学思想的体现，也是他的个性和品格的流露。

由于作者是为了把理论变为“普通人手上的武器”，为了促进青少年心理素质的提高才写此书的，所以在行文上力求做到深入浅出、通俗易懂。尤其是用古今中外的许多典型事例来说明问题，使该书既便于理解，又生动有趣，收到了融科学性、知识性、兴趣性于一体的良好效果。避免了一些理论著作常出现的艰涩难懂，枯燥乏味，令人望而却步、敬而远之的缺陷。

该书虽然是写给青少年的，但对每一个成年人也是很有启迪的。该书是心理学方面的书，但也是一部人生哲理的

书。人们常说“人的最大敌人不是别人，而是我们自己”，只有战胜了自己的各种缺陷、不足，才能使自己迈上新的境界。该书就是帮助我们认识自己、改造自己、超越自己，使自己的心理素质不断向着有利于生活、学习、工作、事业的方向升华的有力工具。

但是，就象鲁迅先生讲得那样：“倘要完全的书，天下可读的书怕要绝无，倘要完全的人，天下配活的人也就有限。每一本书，从每一个人看来，有是处，也有错处，在现今的时候是一定难免的。”该书也不例外，也是有一些不妥之处的。希望作者继续钻研，以期对一些问题的认识更明了、更深刻。

杨永明

2002年5月

于陕西师大教科院

目 录

第一章 尊重——心灵深处的呼唤	(1)
一、渴望尊重是人最强烈的心理需要	(1)
二、自尊心的伤害最容易导致人际关系的恶化	(6)
三、尊重、表扬别人是催人奋进的号角	(7)
四、批评要讲究艺术	(17)
五、只有自尊自爱才能赢得别人的尊重	(21)
第二章 宽容——自我超脱的仙境	(22)
一、宽容别人是现实的要求	(22)
二、宽容大度的表现是多方面的	(27)
三、宽容大度利己利人	(32)
四、宽容大度的品质是可以培养的	(35)
第三章 真诚——灵活处事的根基	(37)
一、惟有真诚，才能赢得信任，赢得友谊	(38)
二、真诚是中华民族传统伦理道德的基石	(42)
三、真诚的核心是“正心”	(44)
四、灵活是处事的策略	(49)
第四章 意志——无坚不摧的利器	(54)
一、理想是意志的力量源泉	(54)

二、意志是实现理想的保证	(57)
三、培养坚强意志的途径	(59)
第五章 情绪——调剂身心的天平	(71)
一、情绪调控的基本目标	(71)
二、一般不良情绪的自我调控	(77)
三、特殊不良情绪的克服	(89)
四、战胜挫折感的措施	(97)
第六章 自信——发挥潜能的保证	(102)
一、深刻领会“满招损，谦受益”的道理	(103)
二、正确对待成绩、荣誉、权力、地位	(111)
三、克服自卑心理的措施	(114)
第七章 创新——与时俱进的后盾	(122)
一、自理自立的能力从何而来	(122)
二、创造能力人皆有之，创造领域无处不在	(132)
三、创造才能是可以培养的	(133)
四、有利于创造才能发展的个性品质	(138)
第八章 抑私——免入歧途的根本	(150)
一、自私心理源于人的生理需要	(150)
二、自私心理是人类历史发展过程中的一段 插曲	(153)
三、公益心理是人类永恒的美德	(155)
四、公益心理的教育要有层次地进行	(156)
五、剔除贪心，净化灵魂	(159)

第九章 素质——人生境界的体现	(170)
一、只有提高自身素质，才能在为人处事及人 际关系中占据主动地位	(170)
二、“素质”是人多方面品质的有机构成	(173)
三、高素质的人，也是成熟的人	(185)
四、成熟是人生永恒的课题	(190)
附录1 考试焦虑心理的成因分析、调控对策及考 后关怀	(193)
一、考试焦虑心理产生原因的分析	(194)
二、克服考试焦虑心理的基本途径	(198)
三、考试后的心理关怀与自我调节	(204)
附录2 中小学生上网成瘾的心理分析与防治策略	(209)
一、中小学生上网成瘾的心理原因	(211)
二、防治中小学生上网成瘾的对策	(212)

第一章

尊 重

——心灵深处的呼唤

尊重别人是为人处事、搞好人际关系的最基本的原则，也是一个人应该具有的最起码的素质。只有既尊重别人，又自尊自爱，才能赢得别人的尊重。

一、渴望尊重是人最强烈的心理需要

人常说：“良药苦口，忠言逆耳。”明知道是“忠言”，是为了自己好，但却不

愿接受。至于尖刻的批评、指责，就更是难以入耳了。台湾作家柏杨曾针对国人的这一心理特点说，中国人“死不认错”^①。其实，不仅中国人是这样，外国人也是如此。比如曾任美国星星监狱典狱长的劳斯就曾说：“星星监狱在押的犯人中很少有人自认为是坏人，他们自认为是像你我一样的人。他们就是这样合乎情理地来说明和解释的。他们可以告诉你为什么他们不得不去撬开一个保险箱，或者很快就扳动了枪机。他们中间大多数人都企图以一种推理，无论是荒谬的还是符合逻辑的推理，来证明他们的反社会行为是正当的。因此便固执地认为自己根本就不应该遭到囚禁。”^②那些罪有应得的囚犯，好多都不引咎自责，不承认自己的错误，至于日常生活中我们所接触到的人就更是这样了。

那么，是什么使人们不愿接受他人的批评、指责，一听到批评的意见就容易产生厌烦的心理，就想为自己辩护，甚至“死不认错”呢？是人们的“自尊心”，即人们常说的“尊严”、“面子”在作怪。

据学者们的研究，渴望尊重，维护自己的“尊严”、“面子”是人类最强烈的心理需要。比如奥地利著名的精神病学家、心理学家弗洛伊德曾说，人类一切行为的动机都可以追溯到两点，这就是性的冲动和一种想高人一等的欲望。为

① 柏杨著《丑陋的中国人》，湖南文艺出版社，1986年12月，第13页。

② 戴尔·卡耐基著，卢丹怀等译《怎样赢得友谊并影响他人》，中国戏剧出版社，1991年9月第1版，第4~5页。

什么想“高人一等”呢？因为“高人一等”就能得到别人的尊重、抬举，就能维护自己的尊严、面子，就能满足自己的心理需求。美国哲学家约翰·杜威也说，人性深处最渴望的是一种“自尊感”。^①人们对金钱、财富、地位、权力等的追求，有时也是为了得到别人的“尊重”、“抬举”，为了满足自己渴望尊重的需要。至于美国人本主义心理学家马斯洛说得就更加明了，他的需要层次理论认为，人在生理需要、安全需要基本满足后，就会产生强烈的“尊重”的需要，即希望得到别人的“尊重”、“肯定”，甚至希望得到“赞扬”、“崇拜”。^②事实完全如此，古今中外，男女老幼，任何一个心理上正常的人，都希望得到别人的尊重、肯定，都希望有个好名声，都希望在社会上有一定的地位。就连那些穷困潦倒，地位卑微的人也是这样。比如有个《品尝家》的故事就说，在美国有个老头，他每月都要到一家食品店里去品尝布丁，因为品尝布丁是出钱的。在一个圣诞节前的一天，他又到店里品尝布丁。他品尝了这种，又品尝那种，口中还念念有词，说这种有点咸，那种有点甜，另一种又有点腻。给人的感觉是只要他看上了，他就会买的，但到头来就是不买。一位顾客看出了老头的心思，觉得老头想买又没钱买，怪可怜的。于是掏出了几元钱给老头，叫老头去买他最喜欢

① 戴尔·卡耐基著，卢丹怀等译《怎样赢得友谊并影响他人》，中国戏剧出版社，1991年9月北京第1版，第19～20页。

② 田宝、刘西岳、张钊主编《心理学新编》，中国人民公安大学出版社，1999年6月第1版，第179～180页。

吃的布丁。可是出乎他的意料，老头羞得满脸通红，自尊心受到了极大的伤害，他颤抖着从怀中掏出了一包零钱，摔在柜台上，售货员用了很长时间才将这些钱数完，足见这些钱是老头一分一分地攒起来的。老头口中还不住地说着“我又不是没钱。”这一下逼得老头将多年的积蓄都拿了出来。那位好心的顾客非常失望，没想到好心办了坏事。可见，就是这样一个贫穷的老头也渴望得到别人的尊重、抬举，也在极力维护自己的尊严、面子。至于那些有一定社会地位和声望的人就更希望得到别人的尊重、抬举、肯定、称赞。据说，就连美国前总统乔治·华盛顿也希望人们称他“美利坚合众国总统阁下”。

可见，上自总统，下至平民百姓，都希望人们尊重他们。

一些人甚至为了赢得别人的尊重，赢得好名声，不惜沽名钓誉，弄虚作假。如据报载，张某和李某来自同一个村，又在同一部队里服役。过了一个时期，李某因事立功受奖，于是就将喜讯写信告诉了家里人。过了几天，家里来信了，说你立功受奖的消息村里人都知道了，大家都很高兴，夸你是个好孩子，希望你取得更大的成绩、更有出息。就是这样简单的几句话，被张某看到后，内心很不舒服。他想：“你立功受奖，明年探亲回家戴上军功章好不风光，叫我相形见绌。不行！我也要立功受奖，也要戴上军功章风光一番。总之，不能比你差。”可是，立功受奖并不是一件容易的事。怎么办呢？他想来想去，终于决定伪造立功受奖的事迹。一天晚上，轮到他站岗放哨的时候，他用刀子将自己的胳膊、腿、脚多处割伤，然后边跑边喊：“抓歹徒！抓歹徒！”随后

倒在血泊中。营房里的官兵被惊醒后，到处去抓歹徒。可是，并没有抓到。受伤的张某被送到医院里救治。公安人员很快展开调查，可是在现场发现不了多少搏斗的痕迹。检查张某的伤口，发现都只是割破了皮，使血刚刚流出，并且都不在重要部位。盘问与歹徒搏斗时的情况，张某也是结结巴巴说不清楚，并且有些情节前后矛盾，不能自圆其说。在公安人员的再三追问下，张某终于说出了真相，承认是自己伪造了这起案件。他为什么要伪造这样的案件呢？目的就是为了立功受奖，为了得到军功章，为了不比李某差，为了受到人们的尊重、抬举。

生活中，还有一些人则通过自吹自擂来夸大自己的能力、地位、经济条件、家庭情况、爱人长相、孩子聪明的程度等，以迷惑别人，以使不明真相者信以为真，从而对自己肃然起敬，使自己渴望尊重、抬举、称赞，甚至崇拜的心理需求得到满足。可以说，那些爱吹牛的人，好多并没有什么不可告人的险恶用心，只不过是想要博得别人的尊重、抬举，使别人对自己刮目相看。

还有一些人通过盲目攀比来维护自己的尊严、面子，满足自己的渴望尊重、抬举的需要。比如装修房子一家比一家高档，操办红白喜事一家比一家气派。觉得只有超过别人，才更能得到别人的尊重、好评。物极必反。渴望尊重本来是一种具有积极意义的心理需求，它可以促使人自觉地向好的方面发展和表现自己，但渴望尊重的心理若过于强烈，以至于通过弄虚作假、沽名钓誉，通过自吹自擂、盲目攀比等途径去满足，这就成了虚荣心的表现了，是不足取的。

二、自尊心的伤害最容易导致人际关系的恶化

由于渴望尊重是人最强烈的心理需求，所以那些不尊重人的行为就极易使人的自尊心受到伤害，引起人的反感、厌恶，甚至产生愤怒、报复的心理和行为，使人际关系因此而恶化，事情因此而复杂化、严重化。有时关系很好的朋友，只因你一次不尊重的行为就有可能使他反目为仇。比如，有三个朋友在一起玩牌，其中的一个站起身来，给自己倒了一杯茶，给另一个也倒了一杯茶，但就是没有给第三个倒茶。这第三个朋友内心就很不舒服，就觉得对他太不尊重了，太瞧不起人了。于是把牌“啪”地一摔，不打了，站起来和这两个朋友大吵大闹。吵闹中这两个朋友将这第三个朋友推出门外，将门关上。这第三个朋友在门外更加暴跳如雷、怒不可遏。这时，恰好门旁立着一根竹竿，于是这第三个朋友拿起竹竿不顾一切地从窗户里捅了进来，结果锋利的竹竿正好捅在一个朋友的头部，使这个朋友当场毙命。这样严重的事件，追究起来原因很简单，就是没有倒那杯茶，使那位朋友的自尊心受到了伤害。孙悟空大闹天宫也是这样，也是由于自尊心受到伤害造成的。孙悟空七十二变，能耐非凡。但被玉皇大帝招到天宫后只任命了“弼马温”这样的官。孙悟空最初还以为“弼马温”一定是一个很大的官，于是高高兴兴地上任去了。上任伊始，工作非常卖力，干得异常出色，把玉皇大帝的马养得又肥又壮。可是干了好长时间仍不见玉皇大帝召他进宫朝见，他有些疑惑，就问和他一起

放马的老头们：“‘弼马温’是一个什么样的官？是一品，还是二品？”老头们说：“哎！‘弼马温’能算什么官呀？只不过是给玉皇大帝放马的人啊。”孙悟空一听，非常气愤，自尊心受到了极大的伤害，喊着：“我堂堂的美猴王，齐天大圣，竟到天宫里当了个放马人！”于是他杀入南天门，大闹天宫后，又回到花果山水帘洞。

孙悟空后来大闹“蟠桃会”，也是由于王母娘娘“开会”不请他，使他的自尊心受到了伤害引发的。孙悟空是作家塑造的艺术形象，但这个艺术形象是以生活中现实的人为主要原型的。可以说，日常生活中，人与人之间的隔阂，好多并不是有什么利益上的矛盾、冲突，常常是由于一方对另一方不够尊重造成的。“怎么这家伙出差回来跟别人握手、打招呼，而对我理都不理呢？”“怎么他给别人散烟而不给我散呢？”“怎么他别人都表扬了就不表扬我呢？”“不是好东西！你瞧不起我，我还瞧不起你呢！”于是背地里较上了劲，人际关系也就因此而恶化了。

总之，自尊心的伤害是引起人的反感、厌恶，导致人际关系紧张的主要因素。

三、尊重、表扬别人是搞好人际关系 促人上进的有效途径

1. 怎样尊重人

“爱人者，人恒爱之”，“敬人者，人恒敬之”。尊重、称赞别人，使别人渴望尊重、肯定的心理需要得到了满足，这样别人也对自己产生了好感。这样，就非常有利于搞好人际

关系，深化彼此的友谊。那么，在尊重人方面应该注意些什么呢？

(1) 微笑相待，主动热情

胡适先生在一道题为《笑》的诗中写道：十几年前/一个人对我笑了一笑/我当时不懂得什么/只觉得她笑得很好/那个人后来不知怎样了/只是她那一笑还在/我不但忘不了/还觉得它越久越可爱……

微笑不仅能给人留下美好的记忆，而且还是人们之间沟通思想情感、建立友谊的纽带。

观察生活中的人，我们会发现，那些人际关系好，受人欢迎的人，好多都是微笑待人的人。为什么微笑在搞好人际关系中有这样重要的作用呢？原因就在于微笑是尊重人的表现。当别人对自己微笑，在尊重、抬举自己时，自己也就不得不向别人微笑，不得不以同样的方式，尊重、抬举别人。这样就拉近了彼此的情感，强化了彼此的友谊。有位大学女生，总是抱怨自己的人缘不好，与同学关系冷淡。有人建议她以后对人不要板着面孔，而是微笑相待，试上一段时间，看看效果怎样。这位女同学照着去做了，果然有效。她说：“当我不再板着面孔，开始微笑待人时，我发现别人也用微笑来回敬我。原先班上一些从不与我谈话的男同学不知不觉地主动和我交谈。我的心情也变得比以前轻松舒畅了许多，见了人话也比以前多了。同学们说我变了，变得比以前乐观、大方了。我听了非常高兴。”

微笑之所以有这样大的作用，就在于微笑是主动与人友好相处、搞好关系的表示，所以容易得到别人的悦纳和相应

的回报；微笑是自己谦虚随和、平易近人的表现，容易赢得别人的喜欢；在有矛盾、隔阂时，微笑又是捐弃前嫌、主动和解的信号，容易促使对方作出同样的反映。这些都是微笑有利于搞好人际关系的原因，但蕴含在其中的最根本的深层原因还在于微笑中体现着对人的尊重。

(2) 不谈对方忌讳的事情

鲁迅先生在小说《阿 Q 正传》中写道，阿 Q 头上有癞疮疤，别人讥笑他，可阿 Q 却说：“你还不配。”表面上看，阿 Q 好像以此为荣，但实际上是阿 Q 内心不满情绪的表现。生活中这样的事情是时有所闻的。小王和小刘是某纺织厂的青年女工，小王因事请假半月，上班后的第一天，小王与小刘在厂门口相遇，小刘便说：“啊！半月不见又胖了一圈。”小王一听，非常生气，狠狠地说道：“我胖不胖关你屁事！”愤愤地扭头就走。小刘并无恶意，本想和小王打个招呼，结果适得其反。小刘的错误就在于她讲了小王忌讳的事情，损伤了小王的自尊心，引起了小王的反感。

事情就是这样。那些体态肥胖、个头矮小，或有生理缺陷的人；那些有过小偷小摸毛病，或因某事蹲过监狱，受过处分，有过不光彩历史的人，甚至有过失恋经历的人，以及学习不好的学生等都有一定程度的戒备心理，忌讳别人提起他们不愿提到的事情。有时“负薪花下过，燕语似讥人”。说者无意，听者有心。你本来不是针对他说的，但他却以为你是有意地讥讽他、伤害他。针对人们的这一心理，在人际交往中，在与人的交谈中，要尽量避免谈论对方忌讳的事情。有时，由于不了解情况，或者是由于一时的疏忽，谈论