

中国基础
教育文库

ZHONG XUE
SHENG
XIN LI

中学生 心理

胡中月

著



YZLI0890168206

国家行政学院出版社

中国基础教育文库

ZHONG XUE
SHENG
XIN LI

中学生 心理



YZLI0890168206

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理/胡中月著. —北京: 国家行政学院出版社,
2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0550 - 8

I. ①中… II. ①胡… III. ①中学生—青少年心理学—
研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235163 号

书 名 中学生心理

作 者 胡中月

责任编辑 李 纬

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 14

字 数 252 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0550 - 8/G · 094

定 价 27.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

谨以此书献给——

在教学中认真研究学生心理的老师们和自我领悟的中学生们

序 言

在中学生心理的汪洋大海里，有无穷无尽、光怪陆离的思想波浪。教师要己心舟，探彼心海，分析、观察每一心灵涟漪。

青少年心理可比天高，有敢上九天揽月之志；
青少年心理可比地博，有能下地心探宝之胆。
青少年的心是会飞的，要人给他们指明方向；
青少年的心是会沉的，要有人挽救于沉落时。
有的青少年心地美好，思想的种子健康成长；
有的青少年心锁不开，心中有结、瘤，需要医治。

心理健康成长的孩子的心会逐渐长成一顆善良的心、诚实的心、正直的心、勇敢的心、上进的心、自信的心、积极的心、执著的心、感恩的心、阳光的心、助人的心。

心理发育有障碍的孩子的心会渐渐形成虚伪的心、欺诈的心、懦弱的心、退步的心、自卑的心、消极的心、自私的心、厌恶的心、阴晦的心、无望的心，甚至歹毒的心、犯罪的心。

心是需要了解的，研究孩子们的心理就能够懂得他们；
心是需要关怀的，体贴的心能够温暖孩子们的心；
心是需要培养的，教育者的工作就是培育和铸造灵魂；
心是可以改变的，教师的真心可以换来青少年的心。
心通气顺，心顺意坚，心坚志高，心高智睿，心睿体强。

什么心结什么果：心是金态结金果，心是酸态结酸果，心是苦态结苦果，心是恶态结恶果。

心理和学习、生活、进步、幸福、成功、事业、家庭、国家或痛苦，失



野心理主生学 章正第 ①

义意前区学生自、一

••••• 目 录

通本前区学生自、二

京特前区学生自、四

部案前区学生自、五

系组前区一不区学生自研强某、六

① 第一章 中学生品德心理

一、道德认识

二、道德情感

三、道德意志

四、道德行为

② 第二章 中学生上进心理

一、上进冲动心理及培养

二、上进心理的作用

三、培养上进心理的方法

四、后进生上进心理

③ 第三章 中学生求知心理

一、求知的意义

二、求知心理和其他因素的关系

三、如何组织教学

④ 第四章 中学生创新心理

一、创新教育的重要性

二、创新教育新形势

三、创新教育方法

四、需要解决的问题

野心理主生学 章六第 ①

京特前区学生自、二

五部前区学生自、三

系组前区一不区学生自研强某、六

野心理主生学 章六第 ②

京特前区学生自、二

五部前区学生自、三

系组前区一不区学生自研强某、六

野心理主生学 章八第 ①

京特前区学生自、二

五部前区学生自、三

野心理主生学 章六第 ②

京特前区学生自、二

五部前区学生自、三

系组前区一不区学生自研强某、六

野心理主生学 章十第 ①

京特前区学生自、二

五部前区学生自、三



◎ 第五章 中学生自主心理	47
一、自主学习的意义	47
二、自主学习的条件	48
三、自主学习的本质	50
四、自主学习的特点	50
五、自主学习的策略	53
六、某些和自主学习不一致的现象	59
◎ 第六章 中学生尊师心理	61
一、尊师心理特点	61
二、教师的本质特征	63
三、教学水平	66
四、教师仪表与气质	69
◎ 第七章 中学生情感心理	74
一、情感的作用	74
二、如何进行情感教育	78
◎ 第八章 中学生体育心理	84
一、学校体育的作用	84
二、学校体育教学的要求	88
◎ 第九章 中学生美育心理	93
一、美育无处不在	93
二、美育的特点	95
三、美育的任务	96
◎ 第十章 中学生群体心理	101
一、群体心理的意义	101
二、群体心理的作用	103



三、如何进行群体工作	105
◎ 第十一章 中学生从众心理	112
一、中学生从众的原因	113
二、从众心理的双重属性	115
三、矫正消极从众心理	118
◎ 第十二章 中学生压力心理	122
一、中学生压力的种类	122
二、压力的正面性	125
三、战胜压力的方法	126
◎ 第十三章 中学生考试心理	132
一、考试的心态	132
二、如何面对考试	134
◎ 第十四章 中学生自卑心理	140
一、自卑的原因	140
二、自卑心理的有利因素	141
三、自卑的恶果	143
四、治愈的方法	145
◎ 第十五章 中学生逆反心理	151
一、逆反心理的积极因素	151
二、逆反心理的消极因素	153
三、逆反心理的特点及表现形式	155
三、如何防治逆反心理	157
◎ 第十六章 中学生早恋心理	161
一、早恋的原因及特点	161



二、如何对待早恋心理及行为

◎ 第十七章 中学生差异心理

一、承认差异

二、缩小差异

811

◎ 第十八章 中学生偏科心理

一、偏科的原因及某些看法

二、偏科的弊病

三、防止偏科

851

◎ 第十九章 中学生恋网心理

一、网络对学生的积极意义

二、网络的负面作用

三、预防措施与要求

◎ 第二十章 中学生社会适应心理

一、必须面临的某些现实问题

二、如何适应社会生活

891

◎ 主要参考书目

181

181

881

231

181

181

181

书工利籍行教研成, 167

野心众从主学中 章一十第 173

困理治众从主学中, 173

并属重速商股心众从, 179

照心众从婚路五波, 184

野心众从主学中 章二十第 184

类特商代主学中, 187

省面五商代用, 190

商代商代商代, 193

照心众从主学中 章三十第 193

商代商代, 196

商代商代, 198

野心众从主学中 章四十第 202

困理治众从主学中, 202

类特商代主学中, 207

果速商代, 211

商代商代, 211

野心众从主学中 章五十第 211

困理治众从主学中, 211

类特商代主学中, 211

果速商代, 211

商代商代, 211

野心众从主学中 章六十第 211

困理治众从主学中, 211



第一章 中学生品德心理

中学生品德心理指中学生在成长过程中，表现出来的一种明确为人准则，懂得社会道德标准，提高政治思想认识水平，按学生行为规范自我要求的一种心理特征或倾向。这是在一定社会制度下，青少年必须具有的心理特征，是社会给每个人刻上的思想烙印。

青少年在身体健康成长的同时，他们的内心世界必须健康成长。也就是说，必须对学生进行做人的道德品质方面的教育。德育和智育、体育一样重要。有德才能有益于社会，天下要有德者居之，无德者有才是坏才，是申公豹式的人，会给社会带来灾难。品德好就会受人尊重，成为社会的楷模。有德的人也能给自己带来好处。

福特大学毕业后到一家汽车公司应聘，同时与他应聘的几个人学历都比他高，福特觉得自己没有太大希望了。当他敲门走进董事长办公室时，发现门口的地上有一张废纸，就弯腰把它捡了起来，并顺手扔进了垃圾篓。进门之后，福特刚说了一句“我是来应聘的福特”，董事长就伸出了双手，说：“很好，很好，福特先生，你已经被我们录用了。”这个让福特感到诧异的决定，实际上源于他那个不经意的小动作。从此以后，福特开始了他辉煌的汽车人生之路，直到让福特汽车闻名全球。

这个故事说明了人的品德的重要性。要具有为社会，为他人服务的品质，才能对人类作出贡献。

中学生品德心理的形成与发展，受学校、家庭和社会环境的教育的影响，学校负有重要责任。学校应该把学生的德育培养放在首位，教学生品德知识，教他们如何把品德知识落实到行动上。

什么是品德？如何判断一个学生是否具备了某种品德？



品德即道德品质，是道德在个体身上的体现。我国中学生良好品德就是指学生个体按学校、社会的正确道德准则行动时所表现出来的稳定特性或倾向。例如：热爱劳动，互帮互助，尊老爱幼，刻苦学习，忠诚正直，遵纪守法，讲究卫生，艰苦朴素，不怕困难等等，就是我国学校要求学生具备的品德。学生品德是由学生个人的道德行为来显示的。偶尔或一时的道德行为不能说明某学生具备了某种品德，只有当他具有某种稳定的道德观念，并在其支配下一贯地出现某些道德行为，才能说他具有某一品德。所以要是知道某人有某种品德，就可以预见或预期他在某一特定情境下将如何行动。

学生具备某种品德，就是学生在学校、社会生活中通过接受各种教育与影响，逐渐认识和接受某种道德规范的结果。学生根据已知的观念，在现实生活中经常得到人们的认可或否定，在头脑里就会让这些观念与许多成功的行为方式建立起比较稳定的联系，这些联系在某种情境中，就会引起某种道德活动，就会主动地或自动地产生特定的道德行为。学校教师的教育目的就是要在学生的头脑里形成一些这样的联系，从而形成学生的某些品德。

中学生品德心理包含道德认识，道德情感，道德意志，道德行动四种心理成分。道德认识是中学生对社会道德标准，道德现象，道德关系，道德行动等的认识；道德情感是在道德认识，道德行为过程中所产生的不可避免或缺少的内心体验和态度需要；道德意志是为了实施道德行为，实现既定道德目标所需要的决心心理；道德行为是按照道德标准行事的言论和行动表现。

品德心理的四种心理成分是互为基础，相互促进的统一体。学生品德的形成，是这些心理成分共同作用的综合过程。教育者要利用品德心理的科学规律来提高学生的道德认识，培养学生道德情感，磨砺学生道德意志，从而达到促使学生良好的品德成长的目的。

一、道德认识

道德认识就是让学生明确道德规范，选择道德原则，理解道德意义，掌握道德概念的学习过程。要想让学生具有良好的品德心理，就要加强对学



的道德教育。道德认识是学生进行道德活动的先决条件。学生要先有一定的思想认识,懂得一些道理,才能去进行活动,没有理论指导的行动是无原则,无目的行为,收不到良好的效果,也不可能持久。道德理论认识的形成不是自发的,而是要通过学习,使学生逐步懂得社会的道德规范对维系社会发展的重要性,对维护大多数人的利益的必要性,从而选择和坚持某种道德准则。

学者林崇德在《思想品德教学心理学》一书中说:“道德认识是社会认知的一个重要方面,儿童、中学生道德认识的发展,一方面依赖于社会教育,尤其是学校教育和科学教育。教育不仅决定着道德观念和道德认知的内容,而且对道德认知能力的发展成熟起着重要作用。”

在我国当前改革开放时期,各种文化思想差异,各种道德观念,都与网络等传播媒体融汇在一起,传给学生。让学生掌握正确的是非观念,确立自己的道德准则,就成为了现代化教育者面临的一个重要任务。

不同的历史时期有不同的道德要求和道德目标,中华民族具有数千年的优良传统美德。当前处于社会转型,经济转轨的改革时期,我们要以马克思主义的世界观为根本,对学生重点加强人生观、价值观等方面的教育。

有的青少年很少考虑人生的目标、意义。人为什么而活着?人生的价值是什么?学校必须教育学生抵制消极的、颓废的人生观,树立积极的、有益于社会的人生观。

1. 要教育学生反对和战胜下列几种人生观:

(1) 享乐主义人生观。这种人生观使一些青年人放弃了奋斗,放弃了理想和前途,以满足生物本能、感官快乐为出发点,将人的生活最大限度地归结在物质享受目标上。使人玩物丧志,寻及时之快乐,得过且过。

(2) 厌世主义人生观。这种人只能看到世界上事物消极的、痛苦的一面,不能持有积极的生活态度。始终认为别人对自己不公平,认为人生是苦难的深渊。因此,和别人不能和睦相处,不能努力拼搏,悲观厌世,生活被动。

(3) 个人主义人生观。这种人生观一切从个人出发,主张个人本身就是目的,具有最高价值,社会 and 他人只是达到个人目的的手段,甚至不惜采用损人利己的方式,来追求自己的人生目标。

(4) 拜金主义人生观。这种人认为金钱可以主宰一切,把追求金钱作为



人生至高境界，把金钱看成衡量人生价值的唯一标准。这种人生观体现了人与人之间的赤裸裸的金钱关系，它是诱发钱权交易，行贿受贿，贪赃枉法等丑恶现象的主要思想根源。

以上几种人生观，对学生的品德心理健康形成非常有害。

2. 教育学生树立下列几种人生观：

(1) 幸福主义人生观。马克思主义的幸福观认为，幸福是主观性与客观性的统一，是物质生活与精神生活的统一，是享受与劳动的统一，是个人幸福与他人幸福的统一。这种幸福观在强调个人幸福的同时，也强调他人幸福和社会公共幸福，认为追求公共幸福是人生的最高目的和价值所在。让学生准确了解马克思主义关于幸福学说的阐释，对于我们建设有中国特色的社会主义，实现小康社会的奋斗目标，追求和创造幸福生活，具有重要的意义。

(2) 乐观主义人生观。它认为社会发展的前途是光明的，人生的目的在于追求社会的文明和进步，在于追求真理，对人生抱着积极乐观的态度。乐观主义人生观可以让人不怕困难，不怕挫折，充满希望，笑对人生。这种人生观对学生当前的学习生活和未来的生活，都是非常具有激励意义的。

(3) 共产主义人生观。就是一种他人主义人生观，一种为人民服务的人生观，把为绝大多数人谋利益看作是人生的崇高目的和最大幸福，把人的生命活动历程看作是认识和改造客观世界的过程。人生的最大价值和意义，就在于对社会所尽的责任和所做的贡献。在当前，一些人变本加厉地追逐金钱、名利、地位，追求个人得失的社会里，这种共产主义人生观是多么的伟大、高贵和值得拥有。

价值观是当前对中学生进行道德教育的重要内容之一。

价值观是指一个人对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的总评价和总看法。这种对诸事物的看法和评价在心目中的主次、轻重的排列次序，就是价值观体系。价值观和价值观体系，是决定人的行为的心理基础。

价值观是在社会生活中形成的。家庭、学校或周围环境对个人价值观的形成，有着关键的或重要的影响作用。价值观有一个形成过程，它随着一个人知识的增多和生活经验的积累而逐步确立起来。价值观一旦形成，便具有一定的价值取向和行为定势。在当前社会因素复杂多变的时期，学生对某些



事物难以保持清楚的看法,一些成年人也失去对生活意义的坚定信念,产生怀疑主义,相对主义,非理性主义等。中学生更需要一些相对稳定的价值观念来支撑和确定他们的精神世界,帮助他们观察事物,认识事物,正确看待社会,并正确地自我表现。

3. 对中学生的价值观的教育大致包括如下方面:

(1) 成就教育:把事业、贡献摆在重要位置,奋力拼搏,不虚度年华,以庸庸碌碌为耻,争当有用之才。

(2) 诚实教育:诚实守信,忠于祖国,遵从真理,公平待人。

(3) 爱心教育:关爱他人,热爱集体,敬爱长者,无私奉献。

(4) 创造教育:敢于求异,敢于创新,大胆开拓,不墨守成规。

(5) 求知教育:努力学习文化知识,攻克科学堡垒。

(6) 审美教育:有正确的审美观,讲文明,讲礼貌,讲究美,创造美。

(7) 健康教育:坚持锻炼,爱护身体,思想健康,身体健康。

(8) 情绪教育:能克制焦躁情绪,头脑冷静,心胸开阔,思想平静。

(9) 权力教育:不追逐权位,不想升官发财,树立为人民服务的思想,争当人民的勤务员。

(10) 财富教育:反对金钱万能,金钱至上的观念,不当金钱的奴隶。

道德认知是第一位的工作,只有让学生头脑里有了一定的道德概念,道德知识,才能去培养学生的道德情感,激励学生的道德意志,进行良好的道德行为。

二、道德情感

道德情感是联接“知”与“行”的中介和桥梁,是把道德理论变为道德行为的催化剂和润滑油。道德情感是中学生的品德结构中一个非常重要的成分,是进行一切道德活动不可缺少的重要因素。

朱小蔓说:“我认为情感不仅是道德认识转化为道德行为的中间环节,而且在个体道德形成的完整过程中,始终具有特殊的地位和价值。”



没有情感的人是冷漠的人，没有情感的课堂是僵死的课堂，没有情感的道德说教是麻木的空谈，没有感情的行为，是行尸走肉的动作。没有情感的投入，任何事都冷酷如冰。

情感像链条或纽带一样连接人的生活中的各种活动往来，人们依靠它来体现和传达各种思想意义，从人的语言交流、文章表达到行为活动，都必需有情感的投入和参与。苏霍姆林斯基说：“没有感情的道德就变成了干枯、苍白的语句，这语句只能培养伪君子。”中学生是一个个思想感情非常丰富的人，用空洞的、机械的道义去教育他们是无效的。

为了充分发挥道德情感在品德心理教育中的作用，我们要找到它的存在寓所，合理地利用它、驾驭它、培养它。

（一）情感在书本里

一本教材、一篇文章、一个故事、一首歌曲、一句话，都含有深刻丰富的情感内涵。文章都是有情物。即使是一般人看不懂的佛经，也都具有充沛的情感成分。一个感情丰富的人和一个感情冷漠的人去阅读理解或解释同一篇文章，同一个观点或认识，所表现出的教育效果会完全不同。如何挖掘文章的道德情感因素，正确表达出它的情感成分，以引起学生的情感共鸣，是一名教育者要做好的工作。

有的教师把政治理论观点看成是教条式的东西。从理论到理论，用观点解释观点。一种观念，一个主义，第一个怎么说，或书上怎么说，人人都不变一字地照搬。好多政治课都是千篇一律地上，以机械为原则，以空洞为基点，以呆板为特色，空讲理论，照抄笔记，一点情趣也没有。这是教师没有真正地理解它的情之所在，或不想去了解它的情感底蕴所致。

（二）情感在教师心里

一篇文章就是情感的载体。教师是唤醒文章情感，唱出情感之音的发声的人。爱的情感由爱而生，教师要有爱的情感。这种爱是对党，对祖国的爱；对人，对自然的爱；对科学，对信仰，对真理的爱等等。这种爱是一名教师，特别是德育教师本身必须具有的情感。德育工作者必须爱憎分明，立场坚定，用具有情感的心理去理解、领会、解释一种现象，一种理论。教师自己先有情感基础，就能和文章中自己所要表达的观点里的情感相呼应，就能充满情意地表白、歌颂、赞扬或者批评、反对、抵制某一内容。



教师的爱也包含着对学生的爱，对自己担负的教育工作的爱。这种爱所产生的情感，促使教师更好地和学生相处，和学生交流，反过来又能促使自己更好地进行政治教育工作。

（三）情感在学生心里

学生是文章或者课堂的由教师传达过来的情感的接受者。所有教材，思想理论，活动的情感作用以及教师在情感方面的挖掘、表达所做出的努力，就在于激发学生的内在情感，唤起学生的热情。学生是一个个有理想、有热忱的青少年，受到教材和教师的各种情感的教育和影响，加上自己的体验，就会不断形成健康的、正确的情感观和情感态度，就能依靠其调节功能，动力功能，强化功能，感染功能等作用于他们的学习和生活。

（四）情感在活动中

活动是培养学生情感，让学生与别人进行情感交流的最有效的场所。学生在亲身实践活动中，发现感情，了解感情，享受感情，表达感情，提高他们对生活的认识。

三、道德意志

道德意志是学生在进行道德活动过程中，必须具有的一种自觉克服一切困难，坚定地达到预定目标的坚持精神和顽强毅力。

道德意志能够帮助学生将道德认识、道德情感转化为道德行为，帮助自觉调节言行，坚持自身认定的正确的行为方式，形成良好的行为习惯。

道德意志主要有如下品质：自觉性，坚定性，果断性和自制力。

（一）自觉性

自觉性是指能否深刻地认识行动目的的正确性和重要性，并主动地支配自己的行为，使之符合于该目的的意志品质。自觉性强的学生就能够根据自己的理想与愿望，按照学校的要求与祖国的需要，提出自己的奋斗目标，并能使自己的行为服从于这个目标，长期坚持下去。

缺乏自觉性的人，就会盲目地受到别人的暗示或影响，不能坚持自己的