

不容忽略的教育层面

Emotional

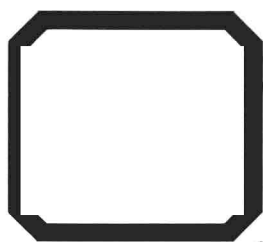
情感教育

QINGGAN JIAOYU

吴珂◎编著

要全面地理解教育，就不能回避、脱离情感层面。情感教育能够铸造个人的经验与精神世界，发挥大脑的完整功能，保持道德的追求，反映人类的文化世界。只有情感才能充当人的内在尺度，才是教育走向创造、实现价值理性的根据。

中国社会科学出版社



不容忽略的教育层面

Emotional

情感教育

QINGGAN JIAOYU

吴珂◎编著

要全面地理解教育，就不能回避、脱离情感层面。情感教育能够铸造个人的经验与精神世界，发挥大脑的完整功能，保持道德的追求，反映人类的文化世界。只有情感才能充当人的内在尺度，才是教育走向创造、实现价值理性的根据。

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感教育 / 吴珂编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5161-0627-3

I. ①情… II. ①吴… III. ①情感教育 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第048270号

策划编辑 卢小生(E-mail:georgelu@vip.sina.com)
责任编辑 王 斌
责任校对 李 莉
封面设计 栗兴雨
技术编辑 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲158号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次 2012年3月第2版 印 次 2012年3月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 13.25

字 数 172千字 印 数 1—3000册

定 价 25.00元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

前 言

近年来，教育的改革力度越来越大，素质教育的观念已经逐步深入人心了，教育工作者已看到了未来教育的趋势——情感教育。

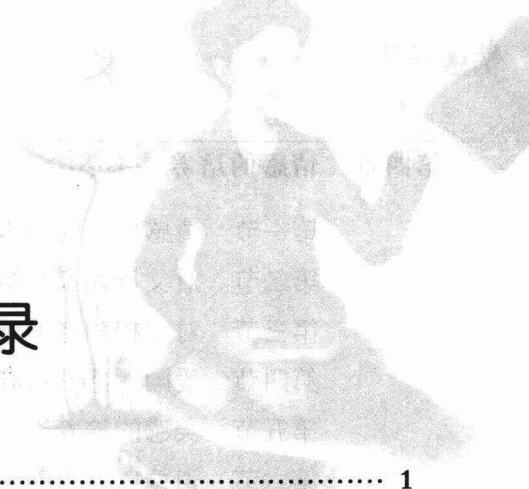
情感教育应当贯穿于教育的始终，与德育、智育、体育、美育和劳动教育之间的关系互相渗透而又彼此独立，一起构成了教育活动的主要内容。虽然它们各自的教育目标有所不同，但都包括了态度层次、知识层次和技能层次三个层次。其中，态度层次的目标一般涵盖了情绪、情感、意志、信念等子目标。因此，上述“五育”之中都存在着情感教育。情感教育有着发展个体道德感、理智感、美感等社会性情感的任务。劳动的态度与健康的心态是上述三种社会性情感的具体体现和综合表现。

通过在教育过程中尊重和培养学生的社会性情感品质，提高他们的自我情感调控能力，促使他们对学习、生活和周围的一切产生积极的情感体验，形成独立健全的个性与人格特征，真正成为品德、智力、体质、美感及劳动态度和习惯都得到全面发展的、有文化的、有社会主义觉悟的劳动者。

本书从情感教育和情绪、情感的培养、消除不良情绪的方式以及培养良好态度等方面，对情感教育进行了较全面而详细的介绍。希望读者阅读后能够有所收获。

本书在编写过程中，参考和借鉴了有关资料及书籍，在此谨表谢意。由于时间仓促，书中难免有一些疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者



目 录

第一章 情感教育的概述	1
第一节 什么是情感教育	1
第二节 情感教育的作用及价值	8
第二章 情感和情绪	11
第一节 情感和情绪的含义及种类	12
第二节 情感的两极性和外在表现	19
第三节 情绪的特征	22
第四节 情感的品质和功能	25
第五节 情感和情绪的生理基础	34
第六节 情感和情绪的关系	44
第七节 情绪、情感与认知的关系	45
第八节 情绪、情感与需要的关系	49
第九节 情感在教育中的作用	51
第十节 情感和情绪的分化发展	61
第三章 高级情感	63
第一节 友谊	63
第二节 恋爱	80
第三节 美感	86
第四节 道德感	89

第四章 情感的培养	99
第一节 情感培养的基本途径	99
第二节 对父母和家庭情感的培养	107
第三节 对学校和老师感情的培养	113
第四节 爱国情感的培养	115
第五节 美感的培养	120
第六节 道德感的培养	127
第五章 消除不良情绪	136
第一节 调节消极情绪的一般方法	136
第二节 情感的表达培养	144
第三节 消除焦虑感	149
第四节 消除抑郁症	157
第五节 消除紧张感	164
第六节 消除恐惧感	166
第七节 消除自卑感	170
第八节 控制愤怒的情绪	176
第九节 消除孤独感	177
第十节 如何与受到情绪困扰的人交谈	181
第六章 良好态度的培养	185
第一节 态度的概念和特性	185
第二节 态度的影响	188
第三节 态度的改变与优化	192
附录1 情绪稳定程度测试	200
附录2 焦虑倾向测试	203
参考文献	205



第一章 情感教育的概述

情感教育是教育过程中一个十分重要的组成部分，它关注的是在教育过程中学生的情感、情绪、态度以及信念。通过情感教育，能够促进学生个体的发展和整个社会的发展。

第一节 什么是情感教育

情感教育与我们通常所说的教育略有不同，它不是对科学文化的灌输，而是以情感为核心的教育活动。

一、情感教育的概念

情感教育是指教育者依据一定的教育教学要求，通过相应的教育教学活动，促使学生情感领域发生积极的变化。

情感教育以其特有的魅力，逐渐成为科学教育的入口和开发科技创造力的一种重要的教育途径，同时，也是道德教育艺术化形态和孕育优良道德行为的必经之路。也可以说，情感教育是教学过程中的催化剂和润滑剂。

二、情感教育的内涵

与情感教育相对的概念是“唯理智教育”，也就是所谓的“唯理智教育倾向”。唯理智教育具体表现如下：一是没有把情感发展列入教育的目标系列之中，获得知识和训练智力依然是教育目标的中心位置。二是在教育过程中容易忽略、扭曲甚至妨碍学生的情感发展。老师和学生之间缺乏正常的情感交流。三是为了达到纯粹的训练智力的目的，或是为了维护教育者的权威，有时会出现随意侮辱学生人格尊严、不把学生当成一个有感情的人等状况。四是缺乏评价学生情感发展的一整套措施或标准。

而情感教育是一种能够使受教育者感到身心愉快的教育方式。在西方教育学者的眼中，情感教育理所应当是教育过程的一部分，而不是将它看成是一种特殊的、独立的教育形式。

情感教育是尊重和培养学生的社会性情感品质的教育，通过情感教育，能够发展学生的自我情感调控能力，同时促使他们在学习、生活和周围的一切产生积极的情感体验，从而使他们形成独立、健全的个性与人格特征，逐渐成为品德、智力、体质、美感及劳动态度、习惯等都能够得到全面发展的有觉悟、有文化的劳动者。

三、情感教育的特征

1. 兴趣性

情感教育的兴趣性是指情感教育总是能够激发起学生内在的学习兴趣，让学生对课堂充满兴趣，并且能够在进一步学习过程中发展自己的兴趣品质，挖掘自身潜力。但是，这并不是说教育就要迎合学生全部的兴趣，只有那些与学习任务、个体发展和社会进步相联系的兴趣才应当

被尊重、得到培养，并促进其发展。

2. 成功性

情感教育的成功性是指情感教育要创造出保证让每个学生在学习过程中都能有成功体验、在日常交往中都有自尊体验的条件，从而让他们能够建立起积极的自我认知和评价，让每一位学生都有机会体验成功、获得成功，这也是情感教育的一个重要原则。

3. 审美性

审美性是情感教育的又一个重要特征。它使教学过程逐渐成为一种具有审美性的教育活动，而不再是单纯的知识传递和获得过程，这是一种能使教师和学生双方都主动投入且被吸引的活动，并且，这一活动本身会成为教师和学生双方共同完成的，是双方本质力量的外化和现实化。

4. 创造性

情感教育的创造性包含了两重含义：一是指情感教育是需要教师根据学科的不同、学生年级的差别以及每一堂课的实际情况，在情感教育思想的指导下，创造性地开展教育，而情感教育并不需要在固定的程序或依据一个统一的模式来进行。二是指情感教育有利于激发学生的创造精神，有利于提高他们的创造性素质。

四、情感教育的目标

情感教育的目标同时也是其理论的核心，即要求制定出具体的出发点 and 依据。

情感教育的目标一般有三个内容：一是要培养学生的社会性情感；二是要提高学生情绪情感的自我调控能力；三是要提高并帮助学生对自己、

环境以及两者之间的关系产生积极的情感体验。

总的来说，这三个目标最终的目的就是要完成整个教育目标，并培养学生健全的人格。

五、情感教育的思想理论

1. 罗杰斯的人本主义情感教育理论

罗杰斯认为，教育的目的在于激发学生学习的动机，发展学生的潜能，形成积极向上的自我概念和价值观体系，最终使学生自己能够教育自己。他突出了情感在教育中的作用。首先，他认为教师应该用情感进行教育。其次，学生的学习过程与情感过程是有机的统一体。最后，要创造师生情感交流的教育环境。

2. 苏霍姆林斯基的“情感动力”思想

苏联教育家苏霍姆林斯基研究的和谐教育，即通过丰富多彩的精神生活，保证个性全面发展，保证个人天赋才能的充分表现，使学习富有成效。和谐教育的内在、恒久的支柱在于建立学生学习的积极的“情感动力系统”。

3. 斯卡特金情感教学思想

苏联教学论专家斯卡特金的情感教学思想主要有：第一，情感是学生认知能力发展的动力。第二，首次提出了“教学的积极情感背景原则”。第三，要创造和谐的教学气氛。

4. 洛扎诺夫的暗示教学

保加利亚的洛扎诺夫的暗示教学就是利用人的可暗示性，重视教学环境的情感渲染，实现理智与情感的统一、有意识功能和无意识功能的统

一，特别是充分调动大脑无意识领域的潜能，使学生在精神愉快的气氛中、在不知不觉中接受信息。

六、情感教育的基本内容

情感教育贯穿于智力教育的始终，它不仅包含着培养人的道德情感内容，同时也对促进学生智力发展起到一定的作用。因为个体的情绪状态直接影响认识活动中的智力操作。当一个人处于愉快的情绪中，则会思路开阔、反应敏捷；相反，当一个人情绪郁闷时，则会注意力涣散、记忆力减退、思维迟钝。

1. 丰富情绪情感体验

丰富情绪情感体验不仅指各种肯定的情绪情感体验，如喜悦、成功等感受；而且也包括否定的情绪情感体验，如痛苦、挫折感等。丰富的情绪情感体验对于学生日后适应复杂的环境，保持心理健康都是十分有利的。

首先，情感教育要根据不同年龄段学生的心理特点来进行。

其次，应该以情为中心，教育者应当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美好情感，还应当创造出一个美的情感交流空间，使学生能够得到熏陶。

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。这也是情感培养的重要内容。

道德感的内容丰富，如爱国主义情感、集体主义情感、责任感、友谊感等，都属于这一范畴，要通过情感教育培养学生的基本道德情感，如同情心、羞耻感和自尊感等。

美感是一种审美情感，培养美感也就是进行美育，是培养全面发展的

人的重要内容。具有美感，为了获得美感的满足而促使人们积极地去追求美、创造美。

美育就是在发展美、表现美以及创造美的过程中，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。

理智感是与认知活动有关联的一种情感，是掌握和运用知识过程中产生的一种情感体验。这一类情感是推动人们积极学习、探索新知识、追求真理的内在力量。

3. 情感控制

能否控制情感和对情感进行自我调节，能够反映出一个人的情感是否成熟。学生的情感具有冲动性和易感性的特点，随着自我意识的发展，应该培养他们具有调节和控制情感的能力。

（1）表情的调节。调节表情并不是要装模作样、矫揉造作，而是要学会运用适当的方式表达自己的真实情感，要知道举手投足、一颦一笑都表示不同的情感，为了能够让自己适应环境，协调好人际关系，同时感染他人，就应当学会恰当地运用表情，这也是文明社会有教养的一个方面。

（2）情绪的调节和控制。情绪过于强烈，以致感情用事，会造成不良后果，即使是正确的情绪反应，也不意味着不会造成危害，所以必须要学会控制情绪。当情绪过于紧张时，要注意自我调节，缓和紧张情绪；消极的情绪要尽力转化为积极的情绪。这不仅是待人处世、协调人际关系所必需的，而且还是维护身体健康所必要的。

（3）情感的调节。情感自我控制的最高要求是达到能够主动分析自己的情感内容，进行调节，发展积极而健康的情感，克服消极不健康的情感。但是，这要求要和学生的年龄相适应，一般要到高中阶段才能够达到这样的能力。情感的自控与个性的成熟、自我意识的发展有密切的关

系，当学生要求深入了解自己、关心自己的成长，并具有自我认识、自我分析的能力时，他才有可能自觉地分析自己的情感内容、情感品质的优缺点，并通过各种学习时间、活动促进健康情感的发展，克服消极和不健康的情感。

七、国内外的情感教育

1. 我国的情感教育

(1) 情景教学。这种教学方式是在20世纪80年代提出的，它是一种通过设置情景来调动学生的积极性，并且强调培养学生兴趣，以形成其主动发展动因的教学方式。另外，这种教学方式还提倡让学生在实际的感受中逐步认识世界。

(2) 愉快教育。提出这一教育理念，主要是由于教学方法不当、家长对孩子的学习要求苛刻、师生关系紧张等原因造成学生产生厌学感等。愉快教育的特征主要有如下几个方面：强调具体教学目标的个性化与总体目标的一致性；在课程设置上，更加注重潜在课程对学生产生的影响；强调多样化的教学方法，以激发学生对学习的兴趣；注重对学生的激励性评价。

2. 英国的情感教育

(1) 夏山快乐教育。夏山学校是英国著名教育家尼尔于1924年创办的。尼尔认为，大多数学校只是忠实于让学生学习知识，而忽视了情感教育。所以，他把“尊重生命，尊重个体”作为自己办学的指导思想，强调教育的目的是适应孩子，学校的目标应当是让孩子学会如何生活。

(2) 体谅教育。体谅教育是一种以培养道德感情为主的道德教育方式，20世纪60年代开始在英国兴起。其基本思想是要对学生多关心、少

评价，认为道德教育不应仅仅是分析规则和禁令。彼得·麦克费尔是实践体谅教育的代表人物，他认为，道德靠的是理解和领会，同时主张富有成效的教育是学会关心。

3. 美国的情感教育

美国的情感教育在理论上的指导是布卢姆等人提出的情感目标分类，而在实践上则是以职业指导与咨询为主的。其特点就是利用专家的力量为那些有特殊及明显有需要的学生服务。

4. 其他国家的情感教育

丹麦情感教育的特征是以级任教师实施情感教育；在荷兰，各个学校可以自行拟订教育方案，其主要方式是学校为学生提供一个安全空间，让学生受到尊重；西班牙则为使儿童及青少年能够塑造自己的个性，并发展道德和伦理的价值观，而为学生提供全面的训练。

第二节 情感教育的作用及价值

情感教育具有以下几方面的重要作用和价值。

一、激发学生兴趣，促进智力开发，激励创新精神

兴趣是个体认识某种事物或进行某种活动的心理要求。兴趣是学习中最活跃的因素，也是推动学生学习的内在动力。所以，激发学生兴趣，促进认知发展，是实施情感教育的首要目标。

如果学生在学习过程中一直处于被动地位，那么他们就无法发挥自己

的智力，主动地接受知识。而学习应当是一个主动的过程，兴趣作为最能激发学生学习的内因，是直接推动学生主动学习的心理动机。通过情感教育，能够培养、提高学生对学科学习的兴趣，并让其乐于受教，且能够充分思考、发挥丰富的想象力，从而使智力充分开发，促进其求知欲望，进而通过广泛阅读和实践，扩大视野，激励创新精神。

二、正确认识自我，提高情感能力

正确认识自我，树立积极的自我意识，能够让学生发现自己的优缺点、潜能和价值等，这样才能够使学生在学习和工作上取得成功。

1. 提高自我意识能力

提高自我意识能力是指培养学生对自己正确积极的认识、评价和期望的能力。让学生了解自己的优缺点、个性及潜能，并明确自己想成为一个怎样的人，这些都是自我意识所包含的内容。通过情感教育，可以让学生正确地对待自己，树立积极的自我意识。只有先了解自己，才能进而了解自己目前的发展状况以及确定适合自己的发展方向。

2. 自我激励能力

激励是指对人类内心要争取实现某种希望、愿望等所需动力的激发。自我激励能力是指培养不断地通过自我激发内在的动力，达到所期望的目标的能力。情感教育中也包含激励教育的成分，它能够首先让学生通过自我肯定，进而学会自我激励。

3. 情绪控制能力

情绪控制能力是指培养善于激发和维持学生自己的良好情绪状态，保持一种积极、乐观、自信的心态，避免和消除不良的情绪，避免受愤怒、

抑郁等影响的能力。不良情绪都会对学生的学习过程产生负面影响，通过情感教育，让学生学会克服不良的情绪，无论对其学习还是生活上都是十分有利的。

4. 人际交往能力

人际交往能力在情感能力中扮演了十分重要的角色，它是指在与人际交往过程中建立良好的人际关系的能力。人的生活、学习、工作等都离不开与他人的交往，所以良好的人际关系在生活中是十分必要的。情感教育能够让学生正确地对待他人，学会正确地与他人相处，培养良好的人际交往能力，有助于让学生的生活更加愉快，从而不至于产生各种不良情绪或者对学校产生恐惧感。

5. 挫折承受能力

挫折承受能力也是情感能力的重要组成部分，同时还是提高学生情商的动力与基础，是指人在挫折面前表现的承受能力。情感教育让学生能够勇于面对挫折，正确地看待失败。

三、有利于拉近师生之间的距离，提高教学质量

造成学生产生厌学心理的因素之一就是学生与老师的关系紧张，而融洽的师生关系能够很好地提高学生学习的强度和效率，使学生在学时能产生一种幸福感和责任感，能够正确地体会并接受老师的关心和期望。

情感教育能够在老师和学生之间架起一座沟通的桥梁，密切两者的关系，缩短师生之间的距离，从而让学生有受尊重、被关心的感觉，能够更加自觉地遵守纪律并积极主动地学习，最终取得更好的教学效果。



第二章 情感和情绪



情感是人对客观事物的一种普遍的反映形式。人的情感不是凭空产生的，而是由一定的刺激情境引起的。情绪在某种意义上与情感是不能分割的，它也是伴随着人们的认识活动和意志行动而出现的，是人的主观体验。两者既有区别又有联系，都是情感教育中不能忽视的方面。

在社会实践中，人会接触自然环境和社会环境中的各种事物，这些事物对人具有不同的意义，人也对其抱有不同的态度，于是就产生了各种不同的体验，如某些事成功时感到喜悦、受到侮辱时感到愤怒、失恋时感到伤心、遇到险情时产生惊恐，这些都是人的情绪、情感的不同表现形式。

人的情感、情绪会对其生活、学习、身体健康等都有十分重要的影响，在这一章里，介绍情感和情绪。