



高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职高专公共选修课教材系列

大学生 心理健康教育

■ 王祖莉 主编



科学出版社
www.sciencep.com

● 高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职高专公共选修课教材系列

大学生心理健康教育

主 编 王祖莉

副主编 初铭铜 勇 健

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本教材以提高学生的心理素质为目的,内容贴近学生生活,针对性强。每章后面附有简易心理自测题,便于开展自助性活动,提高趣味性。本教材力求通过通俗易懂的理论的阐述,富有趣味的心理指导,学以致用心理测验活动,为维护高职学生的心理健康,促进高职学生的全面发展和健康成长,提供一些切实可行的心理服务与帮助。

本书适合作为高职高专院校教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/王祖莉主编. —北京:科学出版社,2004

高等职业教育人才培养创新教材出版工程·高职高专公共选修课教材系列

ISBN 7-03-013507-5

I. 大… II. 王… III. 心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 059664 号

责任编辑:沈力匀/责任校对:朱光光

责任印制:安春生/封面设计:王凌波

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年7月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2004年7月第一次印刷 印张: 14 3/4

印数: 1—4 000 字数: 271 000

定价: 20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《高等职业教育人才培养创新教材》

出版工程说明

一、特色与创新

随着高等教育改革的进一步深化,我国高等职业教育事业迅速发展,办学规模不断扩大,办学思路日益明确,办学形式日趋多样化,取得了显著的办学效益和社会效益。

毋庸置疑,目前已经出版的一批高等职业教育教材在主导教学方向、稳定教学秩序、提高教学质量方面起到了很好的作用。但是,有关专家也诚恳地指出,目前高等职业教育教材出版中还存在一些问题,主要是:教材建设仍然是以学校的选择为依据、以方便教师授课为标准、以理论知识为主体、以单一纸质材料为教学内容的承载方式,没有从根本上体现以应用性职业岗位需求为中心,以素质教育、创新教育为基础,以学生能力培养为本位的教育观念。

经过细致的调研,科学出版社和中国高等职业技术教育研究会共同启动了“高等职业教育人才培养创新教材出版工程”。在教材出版过程中,力求突出以下特色:

(1)理念创新:秉承“教学改革与学科创新引路,科技进步与教材创新同步”的理念,根据新时代对高等职业教育人才的需求,策划出版一系列体现教学改革最新理念,内容领先、思路创新、突出实训、成系配套的高职高专教材。

(2)方法创新:摒弃“借用教材、压缩内容”的滞后方法,专门开发符合高职特点的“对口教材”。在对职业岗位(群)所需的专业知识和专项能力进行科学分析的基础上,引进国外先进的课程开发方法,以确保符合职业教育的特色。

(3)特色创新:加大实训教材的开发力度,填补空白,突出热点,积极开发紧缺专业、热门专业的教材。对于部分教材,提供“课件”、“教学资源支持库”等立体化的教学支持,方便教师教学与学生学习。对于部分专业,组织编写“双证教材”,注意将教材内容与职业资格、技能证书进行衔接。

(4)内容创新:在教材的编写过程中,力求反映知识更新和科技发展的最新动态。将新知识、新技术、新内容、新工艺、新案例及时反映到教材中来,更能体现高职教育专业设置紧密联系生产、建设、服务、管理一线的实际要求。

二、精品与奉献

“高等职业教育人才培养创新教材出版工程”的启动,得到了教育部高等学校高职高专处领导的认可,吸引了一批职业教育和高等教育领域的权威专家积极参与,共同打造精品教材。其实施的过程可以总结为:教育部门支持、权威专家指导、一流学校参与、学术研究推动。

国内的高等职业教育院校特别是北京联合大学、天津职业大学以及中国高等职业技术教育研究会的其他副会长、常务理事、理事单位等积极参加本教材出版工程,提供了先进的教学经验,在此基础上出版一大批特色教材。

在教材的编写过程中,得到了许多行业部委、行业协会的支持,对教材的推广起到促进作用。

先进的理念、科学的方法、有力的支持,必然导致精品的诞生。《高等职业教育人才培养创新教材》出版工程主要包括高职高专层次的基础课、公共课教材;各类紧缺专业、热门专业教材;实训教材、引进教材等特色教材;还包含部分应用型本科层次的教材。根据我们的规划,下列教材即将与读者见面:

(一) 高职高专基础课、公共课教材

(1) 基础课教材系列

(2) 公共选修课教材系列

(二) 高职高专专业课教材

(1) 紧缺专业教材

- 软件类专业系列教材
- 数控技术专业教材
- 汽车类专业教材

.....

(2) 热门专业教材

- 电子信息类专业教材
- 交通运输类专业教材
- 财经类专业教材
- 旅游类专业教材
- 生物技术类专业教材
- 食品类专业教材
- 精细化工类专业教材
- 广告类专业教材
- 艺术设计类专业教材

.....

(三) 高职高专特色教材

——高职高专院校实训教材

——国外职业教育优秀教材

.....

(四) 应用型本科教材系列

.....

欢迎广大教师、学生在使用中提出宝贵意见,以便我们改进教材出版工作、提高质量。

中国高等职业技术教育研究会

科学出版社

前言

人类已经进入 21 世纪,社会与科技的发展向职业教育提出了新的要求。21 世纪的职业教育,应是以人为本的职业素质教育,是主体性、发展性的职业教育,即促进人的素质现代化,以人的现代化推进社会的现代化的职业教育。在我国职业教育现代化变革的进程中,以提高人的心理素质、促进人的心理发展为目标的心理健康教育正引起人们的普遍重视和广泛关注。

在进行心理健康教育的实践中,我们归纳出高职学生存在的心理问题主要有:①自我认知,包括自我定位不准确,或自卑,或自负;情绪的自控能力差;意志薄弱,缺乏吃苦耐劳的精神;个性不完善,性格偏激等。②学习问题,包括学习目标不明确;学习方法不科学;学习动力不足等。③人际交往,包括同学之间相处不和谐,不能正确处理与异性的交往。④社会适应问题,包括不能全面正确地认识社会,择业观念落后等。据此,本教材的内容框架分为四大部分:完善自我,学会学习,和谐相处,走向社会。

本教材的特色是:

1. 育人重于系统知识的传授

本教材不以传授系统的心理学知识为主,而以提高学生的心理素质为目的,将普通心理学、社会心理学、教育心理学、管理心理学的内容糅合在一起,因此,教材体现出非预定性、非结构性、非学术性的特点。

2. 内容贴近学生生活,针对性强

教材内容的选择来自于学生的生活,符合学生的心理需求,在教材的编写中,穿插心理咨询案例、调查的数据等,使学生感到切合实际。

3. 每章后面附有简易心理自测题,便于开展自助性活动,提高趣味性。

大学生具有较强的自我意识,他们希望较多地认识自己,简易心理自测题使他们从中认识自己。

总之,本教材力求通过通俗易懂的理论的阐述,富有趣味的心理指导,学以致用心理测验活动,为维护高职高专学生的心理健康、提高高职学生的心理素质、促进高职学生的全面发展和健康成长,提供一些切实可行的心理服务与帮助。

本书是集体合作的成果,集体讨论确定编写大纲。参加编写的有:王祖莉(第 5 章、第 7 章)、初铭铜(第 1 章、第 3 章、第 6 章、第 10 章)、勇健(第 2 章、第 4 章、第 9 章)、刘志刚(第 8 章)、房艳丽(第 11 章)。最后由王祖莉负责统稿并定稿。在本

书的编写过程中,得到威海职业学院院长金志涛教授、副院长赵宗尹教授的大力支持,教务处处长苗胜军教授对本书的编写与出版也做了大量的工作,在此一并表示谢意。

本书是我们进行高职高专学生心理健康教育教材改革的初步尝试。由于我们水平有限,编写时间短促,虽竭尽全力,但书中疏谬之处定有不少,竭诚欢迎读者批评指正。

编 者

目 录

第一篇 完善自我

第1章 自我认知与完善——想说认识自己,并不是件容易的事·····	1
1.1 自我意识及其发展·····	1
1.2 大学生自我意识的特点和类型·····	13
1.3 大学生完善自我的途径与方法·····	21
自测题·····	26
第2章 情绪的调节与控制——保持乐观的心态·····	28
2.1 情绪的概述·····	28
2.2 大学生情绪的特点·····	31
2.3 情绪的调节和控制·····	33
自测题·····	41
第3章 挫折应付与意志力的培养——失败是成功之母·····	46
3.1 认识挫折·····	46
3.2 挫折的一般应对·····	49
3.3 挫折与意志·····	54
自测题·····	58
第4章 塑造良好个性——性格决定命运·····	60
4.1 个性的构成及特点·····	60
4.2 气质是个性形成的先天基础·····	61
4.3 性格是个性的核心·····	64
4.4 影响大学生个性形成和发展的因素·····	76
4.5 大学生良好个性培养·····	81
自测题·····	82

第二篇 学会学习

第5章 更新学习观念——未来的文盲是不会学习的人·····	93
5.1 21世纪是知识经济时代·····	93

5.2 更新学习观念·····	97
自测题·····	105
第6章 掌握学习方法——最有价值的知识是方法的知识 ·····	109
6.1 学习动机·····	109
6.2 学习的方法与策略·····	120
6.3 大学生学习中应该注意的问题·····	128
自测题·····	141
第7章 提高学习能力——未来的社会是崇尚能力的社会 ·····	143
7.1 21世纪是崇尚能力的社会·····	143
7.2 大学生能力结构及优化·····	144
自测题·····	153

第三篇 和谐相处

第8章 沟通与人际关系——爱人者，人恒爱之 ·····	155
8.1 大学生人际关系概述·····	155
8.2 大学生人际交往中存在的问题·····	161
8.3 人际交往的改善与提高·····	166
自测题·····	171
第9章 恋爱心理与爱的能力的培养——爱情诚可贵，学业价更高 ·····	173
9.1 爱情的心理学视角·····	173
9.2 大学生爱情的性心理发展阶段及恋爱的特点·····	176
9.3 大学生恋爱存在的问题及对策·····	178
9.4 爱的能力的培养·····	180
自测题·····	182

第四篇 走向社会

第10章 正确认识社会——处理好“树苗”和“土壤”的关系 ·····	185
10.1 正确地认识社会·····	185
10.2 个人与社会的关系·····	192
10.3 做一个有益于社会的人·····	195
自测题·····	199
第11章 树立正确的择业观——适合自己的职业就是最好的职业 ·····	201
11.1 择业心理概述·····	201

11.2 大学生择业行为特点·····	210
11.3 大学生常见的择业心理问题的调适·····	212
11.4 大学生良好择业心理的培养·····	216
自测题·····	219
参考文献·····	221

第一篇 完善自我

一个人在生活中,能否真正认识自我,肯定自我,完善自我,将在很大程度上影响或决定自己的前途和命运。事实上,每个人都有巨大的潜能,每个人都有自己独特的个性和长处,并都在通过努力去争取属于自己的成功。请记住,认识自我,完善自我,自信、自主、自爱,你就一定能在人生中展现自己应有的风采。

第 1 章

自我认知与完善 ——想说认识自己,并不是件容易的事

本章提要

正确地认识自我,是一个人发展自我、完善自我、超越自我的前提。青年时期正是人生的关键时期,大学阶段,对很多人而言正是自我意识发展分化的关键阶段。如果一个人能够认识并接纳自己,对自己有合理的期望,而且知道自己为什么活着,善于利用每个成长机会,改进自己,完善自己,他的一生就会快乐、充实和有意义。正因如此,我们把心理学关于自我意识研究的一些现有成果有选择地介绍给大家,以期对同学们认识自我、发展与完善自我有所助益。

1.1 自我意识及其发展

1.1.1 自我意识

1. 什么是自我意识

自我意识是指个人对自己的认识,即个体对自己的身心状况与特征、自己与他人、与周围世界的关系的意识。它是人格结构的核心部分,是人的意识的本质特征,是人的心理区别于动物心理的重要标志。

人的生存与发展,依赖于两个方面的信息,一个是对外部世界的反映与认识,一个是对内部世界的反映与认识。这两个方面是紧密联系的。人出生以后,在对外部客观世界的探索与认识中,发现了“自我”这个新世界;而对内心世界的发现和发展,使人能够认识并主宰自己,有方向、有目的、有计划、有步骤、有反馈、有调控、有动力,更好地认识和探索客观世界,改造、完善并超越自我,实现自己的愿望和理想。从某种意义上可以说,正是由于发现了“自我”这个心灵世界,人才成为真正意义上的“人”,并真正发现了全新的有意义的外在客观世界。自我意识是自觉性与自制力的基础,是个性形成和发展的前提,是改善自我的途径,是认识外部世界的重要条件。没有正确的自我意识,人不可能形成健全的个性;人的性格缺陷甚至犯罪和精神疾病等,都与自我意识的发展问题相联系。

从认识角度看,自我意识是一种特殊而复杂的认知过程。其特殊性表现在,一般认识过程是主体对客体的反映过程,而自我意识则是主体对自身的认识,认识的客体是主体自身;在这里“自我”既是反映者,又是被反映者。作为反映者的自我称主体我(“主我”;I),是对自己活动进行觉察的我;作为被反映者的自我称客体我(“客我”;Me),是被觉察的自己的身心活动。其复杂性表现在,自我意识的形成不仅依赖于人的所有认识能力,如感知、记忆、想像、语言和思维的发展,和情感、意志的参与,及生理因素(如性的成熟、身高的飞跃、体力的增强、身体外形的变化、第二性征的出现等)的作用,而且必须以外界事物为中介,在主、客体相互作用中完成。

2. 自我意识的成分

自我意识由自我认知、自我体验、自我调节 3 种成分组成,三者相互联系、相互制约,构成了一个有机统一的自我认知、发展与修养完善系统。

(1) 自我认知:自我认知是自我意识的认知成分,是一个人对自身和自身与周围世界关系的认识,主要解决“我是一个什么样的人?”“我为什么是这样的人?”等问题,包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等,其中自我评价集中代表了自我认识发展的水平,是自我体验和自我控制的前提。

(2) 自我体验:自我体验是自我意识的情感成分,它主要表现一个人对自己的态度,也即主我(I)对客我(Me)的一种态度,涉及人是否满意、接受、悦纳自己。这种对“自我”的感受,主要表现为自尊、自爱、自豪、自信、自卑、自怜、自弃、自恃、自傲、优越感、责任感和义务感等。

(3) 自我调节:自我调节是自我意识的意志成分,它主要表现为个人对自己行为的调节与控制、自己对待他人和自己态度的调节与控制,又称自我控制。自我控制集中体现了自我意识在改造主观世界方面的能动作用,它包括自我监督、自我激励和自我设计等内容,表现为自主、自立、自制、自强、自律、自立、自卫等形式,主要

涉及“我如何调控自己”,“我怎样才能成为理想的人”等问题。

3. 自我意识的内容

从内容看,自我意识主要包括以下三个方面内容。

(1) 个体对自身生理状况与特征的认识和评价 指对自己身材(高矮、胖瘦、健康、匀称与否)、相貌(美丑)、性别、衣着、风度等的认识,以及温饱、饥渴、冷暖、劳累、舒适等生理状态的体验。其中前者在人的心理发展中有着更重要的意义。如果一个人觉得自己身材、相貌等各方面都不错,能够接纳自己的生理自我,就会在这方面自信并表现在交往等行为上;反之,如果一个人因为个矮、体胖、貌丑等生理原因讨厌自己,就会自卑,而在交往中缺乏自信,生活中感到苦闷、缺少快乐,影响自己的发展。

(2) 个体对自身心理状态的认识和评价 指对自己的知识、才能、情感、思想、兴趣、爱好、志向、抱负、理想、信念、人生观、价值观、性格、气质等的认识、评价和体验。如果一个人对自己这些方面评价过高,可能会产生骄傲自负等情绪;评价过低又可能产生自卑、否定的情绪体验。

(3) 个体对自身与周围关系的认识和评价 指对自己在群体中的地位、作用以及与他人相互关系的认识、评价和体验。比如周围人喜欢不喜欢、接纳不接纳自己等。如果一个人认为周围人不喜欢、不接纳自己,或者自视甚高,觉得自己如阳春白雪,曲高和寡,没有人能够理解自己,够资格做朋友,就可能自我封闭,感觉孤独、寂寞。

1.1.2 影响个体自我意识的因素

个体的自我意识及由此形成的自我概念,对其整个个性发展关系极大。一般地,一个人有积极的自我概念,能够悦纳自己,有利于个性地健康发展;而一个拒绝自我、不愿接纳自己的人,其个性很难得到健康的发展。很多因素影响到人的自我意识、自我概念。人的成长经历、生活环境、实际体验、自我态度、他人评价,特别是一个人生中的重要人物(自己最看中、对自己最具作用和影响力的人)对自己的态度、评价,对人的自我意识、自我概念,从而也对一个人的人生道路、命运前途产生重要影响。

1. 生理因素的影响

青春期后生理的变化影响着青年对自己的看法及自我概念。据研究,一般身体较早熟的人比晚熟的人情感更适当和对自己更满意。早熟的男生体格匀称,肌肉发达,有男子气派,动作更协调,从而具有良好的运动技巧,也喜欢与同龄人交往,并受到尊敬,在同龄人中有较高的威望和地位。晚熟的男生则在心理上易受影

响,更少安全感,更容易紧张,有不适应感,缺乏信心,依赖性强,缺乏社交能力。早熟的女生较早产生更积极的自我概念,较早被肯定,较自信,更有适应能力,比晚熟的女生更能处理好人际关系。

青年人常把自己的身体形象、脸部形象、相关想法等与同龄人比较,从而形成自我概念。符合其年龄和性格正常的男女青年,多能较好地应付(青春期开始后)身体变化产生的问题,视之为成熟的标志,对之有积极的评价,且由于受人欢迎而发展起令人满意的自我概念。青年男女都非常希望自己的身体形象和脸部形象适合现代要求,希望有健壮或健美的体形,不希望太胖或太瘦。研究发现,过胖的青年可能会产生许多心理和社会问题,要么,过分依赖父母,喜欢过分地得到保护,保持与父母在情感上的联系,情绪成熟慢;要么不爱多动,不敢多吃,交往活动少,同龄人关系差,常常显得内向,疏远,退缩,只接近同性别者,有较大的社会焦虑感和自卑感。

由身体形象引起的消极的自我概念的极端事例是有的。如有的女青年认为自己太胖,过度节食,而至发展为厌食症,导致身体极度虚弱而死亡的情况;也有的青年因自己长得不够美、不够帅、太矮、太黑、太丑之类原因,认为自己生活事业等诸多不顺、目标无法达到皆因此所致,而自卑、苦闷、孤僻,甚至自杀。

身体特点对心理的影响是因人而异的;同是有生理缺陷的人,有的消极地屈从于自己的缺陷,否定自己,压抑自己,产生不良的自我概念和沮丧、苦闷、孤独、自卑等情绪;有的则认识到人生的真正价值、真正意义所在,把生理的缺点转化为人生的动力,用加倍的努力、事业的成就来弥补这种缺陷,或用坚强的意志和体育的锻炼来矫正生理的缺点,实现了生命的升华。可见,一个人最终形成什么样的自我形象,自我概念,生理因素影响只是一个方面,并且这种作用的性质和大小在于个人的把握。当然个人的这种把握和能力能否养成,又和环境因素等密切关联。

2. 认识发展因素的影响

青年人由于认识能力、特别是逻辑思维能力的提高,和自我意识的发展,能够更为客观地看待自己;他们也能更好地理解别人的观点及其对自己的看法,从而修正对自己的概念,改进和完善自我。智力的发展影响到自我概念的复杂性、完整性和稳定性;大学生有较高的认识能力,又有较优越的发展能力的条件,其自我概念也是最稳定的。

3. 家庭因素的影响

家长的自我概念和教养方式影响着子女的自我概念。家长,特别是母亲的自我认可、自我信任和温和地对待子女的态度,或者自我拒绝、忧虑不安和冷酷地拒绝子女的态度,都可能决定性地影响着子女的自我认可或自我拒绝。一般地,经常

地得到肯定评价的人,自我评价较高;反之则较低。父母对子女是温和的、有感情、肯定的,培养出来的孩子有更积极的自我评价。家长对子女的态度是影响子女自尊心的一个重要因素。家长对子女持爱护和珍惜的态度,对其将来有所期望,在这样的家庭气氛中成长的青年,自尊心会提高。反之,家长对子女有爱和憎的过分表现或者喜怒无常,致使子女感到无所适从,其自尊心往往较低。比较研究发现,家庭的经济情况,人口的多少,个人身体的特质,如容貌、身材、体质等,对自尊心的影响均不及父母态度重要。

4. 学校因素的影响

学校的好坏无疑也是影响自我概念的一个因素。优秀的学校会提高学生的自尊心和自豪感。但这是一个不太重要的因素。在学校里影响学生自我概念的重要因素,首先是教师尤其是自己崇拜、尊敬的老师对自己的评价;毫无疑问,经常地得到老师肯定、赞扬的学生比经常受到老师批评的学生将会更积极的自我评价、更满意的自我概念。同学的肯定、在班级中及学校学生组织中的地位、学习或其他方面的成就等,也是影响自我概念的重要因素。

5. 重要人物的影响

有时对一个人一生起决定作用的人物,不一定是家长和老师。一个人最看重的人物的评价或激励,对其自我概念的形成,一生的发展与前途,往往会起决定作用。

6. 同龄人群体的影响

青年对同龄人的赞同与批评都是十分敏感的;同龄人组织提供的有关他们的价值信息,影响着青年的自我概念。同时,青年在同龄人群体中的地位,他受到的肯定与尊敬,被欢迎与信赖的程度等,也会对其自我概念产生影响。

7. 成败经验的影响

影响自我概念的另一重要因素是生活、学习与工作中的成败经验。经常的成功,特别是重要的成功,对青年人的自信心起着稳定的支撑和提高作用。反之,经常的挫败会使人灰心丧气,如果本来就缺少自信力的基础,会对人的积极的自我概念的形成起反作用。

1.1.3 自我意识的发展

人的自我意识是在社会交往过程中,在与周围环境长期相互作用的条件下,逐渐形成和发展起来的。它始于婴幼儿期,经过少年儿童期、青春期、青年期、成年

期,不断发展、逐步成熟、完善。从其发生发展到相对稳定,大约经过 20 多年。而青少年时期是自我意识发展最重要的时期。一些心理学家在研究中提出了关于自我意识形成与发展的理论,择要介绍如下:

1. 埃里克森八阶段说

埃里克森是美国著名精神病医师,新精神分析派的代表人物。他认为,人的自我意识发展持续一生。他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段,其顺序是由遗传决定的,但是每一阶段能否顺利渡过却是由环境决定的,所以这个理论可称为“心理社会”阶段理论。

1) 婴儿期(0~1.5岁):基本信任和不信任的心理冲突

此时不要认为婴儿是一个不懂事的小动物,只要吃饱不哭就行,因为这期间孩子开始认识人了,当孩子哭或饿时,父母是否出现是建立信任感的重要问题。信任在人格中形成了“希望”这一品质,它起着增强自我力量的作用。具有信任感的儿童敢于希望,富于理想,具有强烈的未来定向。反之则不敢希望,时时担忧自己的需要得不到满足,对周围人缺乏信赖与安全感,与人交往时焦虑不安。

2) 幼儿期(1.5~3岁):自主与害羞和怀疑的冲突

这一时期,儿童掌握了大量的技能,如爬、走、说话等。更重要的是他们学会了怎样坚持或放弃,也就是说儿童开始“有意志”地决定做什么或不做什么,出现了所谓的“第一反抗期”。一方面父母必须担起控制儿童行为使之符合社会规范的任务,即养成良好的习惯,如训练儿童大小便,使他们对肮脏的随地大小便感到羞耻,训练他们按时吃饭,节约粮食等;另一方面儿童开始有了自主感,他们坚持自己的进食、排泄方式,所以训练良好的习惯不是一件容易的事。这时孩子会反复应用“我”“我们”“不”来反抗外界控制,而父母决不能听之任之、放任自流,这将不利于儿童的社会化。但若过分严厉,又会伤害儿童的自主感和自我控制能力。如果父母对儿童的保护或惩罚不当,儿童就会产生怀疑,并感到害羞。因此,把握住“度”的问题,才有利于在儿童人格内部形成意志品质。

3) 学前期(3~6岁):主动对内疚的冲突

这一时期,如果幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励,幼儿就会形成主动性,这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。如果成人讥笑幼儿的独创行为和想像力,那么幼儿就会逐渐失去自信心,这使他们更倾向于生活在别人为他们安排好的狭窄圈子里,缺乏自己开创幸福生活的主动性。

4) 学龄期(6~12岁):勤奋对自卑的冲突

这一阶段的儿童都应在学校接受教育。学校是训练儿童适应社会、掌握今后生活所必需的知识和技能的地方。如果他们能顺利地完学习课程,他们就会获得勤奋感,这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之,就会产