

XIANGYUECHENGONG

XUESHENGXINLIYINDAO CELUE

相约成功

学生心理引导策略

朱士鸣 著

上海辞书出版社

XIANGSHI TONG
XUESHE



* T273463 *

IDAOCELUE

学生心理引导策略

相约成功

朱士鸣 著



RAB48/02

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

相约成功:学生心理引导策略/朱士鸣著. —上海:上海辞书出版社, 2003. 12

ISBN 7-5326-1425-5

I. 相... II. 朱... III. 教育心理学 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105348 号

编 著 朱士鸣
责任编辑 王圣良
封面设计 汪 溪

相约成功——学生心理引导策略

世纪出版集团 出版、发行
上海辞书出版社

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 12.5 插页 1 字数 348 000

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5326-1425-5/G · 488

定价: 25.00 元

序

朱士鸣同志撰写的《相约成功——学生心理引导策略》即将付印出版,我有幸先读到书稿,深感欢欣。

教师教育生涯中最大的事莫过于培养学生成长、成人、成才,使自己所教的学生能素质良好、人格健全,有真才实学,为祖国建设事业作贡献。目标明确,愿望美好,然而,育人的事业是极其复杂、极其艰巨的事业。“十年树木,百年树人”,要实现目标,实现愿望,不仅须尽力,而且要尽心;不仅要讲科学,而且要讲艺术。如何从学生的实际出发,提高教育的针对性、实效性、可接受性;如何在教育过程中长善救失,促使学生自律自强,自我发展,这本书能给我们许多生动、有益的启示。

从理论和实践结合的高度探讨研究种种教育心理现象,是本书的一大特点。研究教育心理的书报杂志日益增多,但不少教师阅读后常有不解渴的感觉,究其原因,往往不是架空讲理论,就是以某种心理现象就事论事谈一点操作方法,就广度深度而言,尚不能满足教师教育的需求。本书汇集了学生在成长过程中常易产生的多种多样的心理现象,提高到理论上认识,来剖析,然后寻找相应的对策,有的放矢地进行教育。居高方能临下,认识有高度,成竹在胸,方法又得当,教育效果必佳。

有浓郁的时代气息,把握当今学生跳动的脉搏,这是本书的又一特点。培养学生成长、成人、成才,不是抽象的概念,而是要放在特定的历史条件下认识。我国正处于经济转型时期,从计划经济转向社

会主义市场经济,经济的转型对教育提出了新的挑战,用老一套的方法去教育学生无疑是缘木求鱼,收不到效果。放眼看世界,学历社会向学习社会过渡,社会要求教育对人的发展提供四大精神支柱,即:学会学习,学会做事,学会共同生活,学会发展。教育学生一定要转变观念,废除指令式的、强迫式的教育,要以学生为本,要以学生发展为本,循循善诱。书中所举种种学生心理现象均放在时代大背景下来认识,所提出的教育方法也适应时代的特点,可信度大,说服力强。

以典型事例引路,理论分析以事例佐证,对策又常举事例说明,这是本书的第三个特点。这种构思避免了空洞说教,增添了可读性。难能可贵的是所举事例内容广泛,古今中外,信手拈来,均能作说理的生动例证。若没有深厚的文化功底,是难以做到这一点的。事中寓理,以理统事,既可激发阅读兴趣,又能启发人深思。

本书的特点还可讲述,这里不一一赘言。朱士鸣同志潜心研究学生德育工作几十年,对学生的情况可谓了如指掌,如何教育学生,如何提高德育工作的实效,不仅具有不少真知灼见,更在于他认真实践,身体力行,创造了许多有价值的经验。正因为有如此深厚的实践基础,写书撰文才得心应手,言之有物,言之有序,言之有新意。

教师在学科教学中要善于开启学生的心智,在班主任工作中要善于开启学生的心智,在课外活动中要善于开启学生的心智,学生心智打开,就会长足发展,前途无量。这本书给教师的正是开启心智的钥匙,读完以后,结合自己的实践经验,去开启学生一把锁就方便得多了。不信,您试试看。

粗浅地写了上面的一些话,以表示对朱士鸣同志出版该书的祝贺。

子皓

2003.9.27.

目 录

序

情感篇

面临困境不言退——谈自信心·····	3
树苗剥皮必枯萎——谈自尊心伤害·····	7
心灵荒漠变绿洲——谈罗森塔尔效应·····	13
清风徐来起涟漪——谈情感·····	16
有心插柳柳成材——谈责任感·····	21
一视同仁谈何易——谈情感分配·····	25
改弦易辙终成器——谈溺爱·····	30
乐谱改名泄激愤——谈怒·····	35
心理屏障防滑坡——谈惧怕感·····	38
偷听演讲又何妨——谈自卑感·····	41
花季少年多钟情——谈早恋·····	45
和谐情趣显高雅——谈审美·····	49
红黄蓝白有学问——谈色彩·····	52

认知篇

人才分类趣示意——谈智力发展·····	57
莫道红衣少女笨——谈男女智力·····	61
谁说弱智无作为——谈潜能·····	64

搏击大海狂澜志——谈动机	69
荒诞举动现灵气——谈好奇	75
钥匙开启金殿堂——谈兴趣	78
长大成人拿主见——谈自我意识	84
孤寂生活难忍受——谈需要	91
邹忌徐公孰美丑——谈自利	96
殷殷之心系子女——谈期望	99
舍近求远为哪般——谈择校	104
远渡重洋缘何因——谈自费留学	107
家贫何苦比阔气——谈寒门富教	112
当断不断成悔恨——谈过分依赖	115
神不守舍焉有为——谈分心	118
一字之改化神奇——谈能力	121
似曾相识却难忆——谈遗忘	126
过目不忘有秘诀——谈记忆技巧	130
海阔天空任驰骋——谈想像	132
异想竟使云天开——谈创新	135
东施效颦像几分——谈模仿	138
固守现状难进取——谈乡村维纳斯效应	141
坚持不懈铸成就——谈意志	144
不到火候不揭锅——谈时机	149
相互渗透走新路——谈学习策略	153
布朗克斯创奇迹——谈社会助长	157
难以自禁激扬情——谈组场效应	160
疯狗唾液救人命——谈接种效应	162
一步难以上青天——谈层递效应	165
响鼓需用重锤敲——谈强刺激效应	168
占星占卜难灵验——谈巴奴姆效应	171
徘徊不前话因由——谈高原现象	173
玄妙尽在不言中——谈暗示	175

真相大白愤不公——谈比较·····	180
打破沙锅问到底——谈归因·····	184
一窍催生百窍通——谈迁移·····	187
疑人偷斧真相白——谈定势·····	190
情境变换难注意——谈斯特鲁效应·····	193
重赏结果事愿违——谈奖励的德西效应·····	195
爱犬被杀怒火燃——谈惩罚·····	198
先抑后扬见奇效——谈增减效应·····	201
真实分析使人信——谈单双论据·····	204
春雨润物细无声——谈目的后继·····	206
酒精消毒须稀释——谈适度·····	209
妙语如珠润关系——谈幽默·····	211
手不释卷益终身——谈学习习惯·····	214
寸金难买寸光阴——谈时间观念·····	218
大失所望星期一——谈月曜效应·····	221

交往篇

德智胜人威自来——谈权威效应·····	225
你我相处多诀窍——谈人际吸引·····	230
酒翁失礼报大恩——谈人际互动效应·····	234
滴蜜赢得他人心——谈认同效应·····	236
世上圣贤寥若星——谈差错效应·····	239
辛勤耕耘结硕果——谈代价—酬赏·····	241
桓公违心恶紫色——谈流行·····	244
甘洒热血为明星——谈追星·····	247
定位指向言行异——谈角色效应·····	249
小人之心度君子——谈自比·····	251
近看渺小远则大——谈距离形象·····	253
座位躯体皆禁区——谈个人空间·····	256
随波逐流改初衷——谈从众·····	258

心中惟我失恋人——谈自私·····	262
心灵无桥成天堑——谈人际沟通·····	265
举手投足见教养——谈交往技巧·····	269
驷马难追君子言——谈心理抗变功能·····	273
斑驳心理去疤痕——谈情感的自我整容·····	276

心理健康篇

适得其反缘禁令——谈潘多拉效应·····	281
好戏连演令人烦——谈超限逆反·····	283
烽火连天戏诸侯——谈信度逆反·····	285
蒙帅好意遭曲解——谈情境逆反·····	287
顺从绵羊改常态——谈逆反心理·····	289
拉兹困惑又何奈——谈偏见·····	294
功败垂成话教训——谈功能固着心理·····	296
相逢一见生好感——谈首因效应·····	298
妩媚一笑遮百丑——谈晕轮效应·····	301
前功一朝化烟云——谈近因效应·····	304
药铺抽屉密密排——谈刻板效应·····	306
锦上何须再添花——谈马太效应·····	309
险把巨星当鞋匠——谈黑票作用·····	311
世上山道不平坦——谈挫折·····	313
浮云岂能总蔽日——谈心理承受力·····	319
璐娜一枪惊天下——谈瓦伦达心态·····	322
失之东隅收桑榆——谈补偿·····	324
成就洗刷奇耻辱——谈升华·····	327
文过饰非自解嘲——谈合理化作用·····	330
有了陪衬始宽慰——谈觅类求同·····	333
色若无事实内荏——谈反向形成·····	335
混为一谈减重压——谈融合效应·····	337
责难他人平衡——谈投射效应·····	339

羡慕名人自炫耀——谈自居作用·····	341
往事浮现月明中——谈回归效应·····	343
月晕预示风将起——谈偏常行为征兆·····	346
弱者标志贴身上——谈妒嫉·····	349
欺人之说失信任——谈说谎·····	354
走火入魔怨自身——谈电视网络综合征·····	358
心猿意马酿悲剧——谈厌学·····	361
偷鸡不成反蚀米——谈作弊·····	365
茫茫人海寻踪影——谈夜逃心理·····	368
一进考场便昏头——谈怯场·····	372
变幻无常多疑虑——谈偏执·····	375
心烦意乱难寝食——谈考试焦虑·····	377
悲观失望自闭锁——谈抑郁·····	381
道德低能无愧疚——谈反社会人格·····	384
 主要参考书目·····	 387
 后记·····	 388



Qingganpian

情感篇



自信心

面临困境不言退

诺 贝尔奖获得者范德瓦尔斯，原本是荷兰的一个贫家子弟。父母勉为其难地供他上中学，但他还是因经济困难而不得不中途辍学，到一家印刷厂当学徒，一面仍进行自学。在一没老师指导，二没钱买参考书的情况下，其困难可想而知。面对这些困难，他一度曾消沉、动摇。他的父母虽在物质上难以帮助，但在精神上却给予极大的支持。

范德瓦尔斯家的隔壁，曾是欧洲著名思想家莱顿·约翰的故居，那是一间破旧的小屋。约翰出身低微，家境清贫，曾做过裁缝、小贩、客店杂工，但经过长期自学和刻苦钻研，虽然只活了短短二十七个春秋，却创造了独树一帜的哲学理论。莱顿城中心广场竖着一尊荷兰大画家伦勃朗的塑像，这位画家同样身世坎坷，做过油漆工，最后奋斗成名。父母以他们为榜样激励范德瓦尔斯。范德瓦尔斯在父母的激励下，振作精神，自信自强，奋斗不止，终有建树。自信心将范德瓦尔斯引上了1910年诺贝尔物理学奖的领奖台。正如一句箴言：“成就事业的人，只不过比别人多了一份自信和决心而已。”

自信心就是个体积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解等内在的情感体验。

从本质上说，自信是一种导致行动的品质。一个人具有自信心，就会产生许多优秀的心理品质：坚持自己的信念，即使其他人都反对自己；坚持表现自己，但没有对他人过度的攻击性；坚持完成自己的工作和事业，而且确信自己的表现很好，并能充分欣赏确已被自己完

情感篇

成的事情;能从容对待失败和他人的拒绝,而且能迅速和精神充沛地重整旗鼓;在合适的场合,能勇于担当所需要的角色,甚至领导角色,并能勇敢地承担责任;具有团队精神,与他人顺利合作,很容易结交朋友,建立融洽的人际关系,等等。

自信心还能产生“波纹效应”,即由于自信而可能获得很多其他的优秀品质。例如:能裕如地应付各种压力,表现出顽强的意志;具有更好的判断力,因而能创造运气;体育方面有上佳表现,成为大家喜欢的人物;不断地期盼和接受新的挑战,勇于进取,等等。

真正的自信心不但会牵引人们走向成功,而且会为人们在生活中取得更大的幸福和满足铺平道路。一个人如果在孩提时代就培养了自信心,当他成年时,就有更大的潜力取得成功和幸福。

自信心并非天生,要靠后天培养,作为教师责无旁贷。那么,怎样才能培养学生的自信心?

一、强化对自我的积极认识。自信心是建立在充分估价自己的基础上,认识不到或低估自己的潜能都不利于自信心的确立。现实的教育实践告诉人们:青少年对自己的潜能、对自己的长处和不足往往没有把握,多数是靠别人的评价来确定自我看法、自我价值的。一些“差生”因为经常失误,加之评价不当,导致自我萎缩,认命自己“差”,以致自信心荡然。

哈佛大学的研究人员为了改变一些“差生”的心理,曾创造一种“心情交流法”,并取得了意外效果。他们邀请一部分“差生”办了一个集体治疗小组。这些学生的学习成绩已到了可能被勒令退学的地步。每周一次的会议上让每个人谈自己的苦经,谈受到的压力,谈家庭、同伴对自己不正确的态度。这样,使学生第一次感到自己的状况不是独一无二的,从而减轻了恐惧感;通过谈苦经,减轻了情绪压力。加之,心理学家必要的心理指导,这组学生在期末考试时,有75%的人通过了考试。

心理试验和教育实践证明:教师强化学生对自我的积极认识,帮助学生认识到自己拥有的巨大潜能和广阔的发展可能性,使其深信:只要自己在某些领域的努力持之以恒,坚持不懈,就一定能取得

成功。

二、体验成功。教师应当多给学生正面鼓励,使学生感受成功的喜悦。每当学生取得进步和成就后的鼓励,可以增强他们的自尊心;每当学生失败后的鼓励,可以提高他们再尝试的勇气和自信心。总之,成功能帮助学生构筑美好的自我形象,看到自己重要的自我价值。对于那些自我形象不佳、学习困难的学生更要为他们创设条件,让他们体验成功。例如,适当降低教学难度和要求。在一段时间内,对于学习特别困难的学生,考试可以单独命题,试题的容量可小些,难度系数可低些,以让更多的学习困难学生获得成功。在非选拔性考试中,对学习困难学生的评分标准也可以适当降低。分数,应当成为提高学生学习积极性和自信心的手段,而不应变为扼杀学生自信心的屠刀。又如,在日常教育活动中,对学生应多表扬和多鼓励,少批评指责,尽可能地帮助获得成功,让他们体验成功的快乐。

成功是每一个人所希冀的,但是,有些行为会成为影响成功的致命缺陷。美国哈佛商学院 MBA 生涯发展中心主任——华德卢与巴特勒博士经过长期研究,认为严重阻碍一个人获得成功和发展的行为模式有以下八项:

1. 永远觉得自己不够好。这种人患有学习和事业的“恐高症”,虽然聪明能干,学习优秀,但是一旦被提拔、重用,反而毫无自信,觉得自己难以胜任,或者,按照自己的能力和水平认为达到目前的现状已经不错了,比较容易得到满足。
2. 眼高手低。
3. 被人们觉得“喜欢引人注目”,或者天生叛逆,不管何种情况,总是别出心裁,与别人的意见相左。
4. 和平至上,不讲是非原则,回避冲突,压抑情感。
5. 杞人忧天,采取行动之前,总想那些负面结果,因此感到焦虑不安。
6. 非黑即白看世界。
7. 管不住自己的嘴巴,不分场合,随便乱说,不懂得正确交际。
8. 自我怀疑,有空虚感。

这八项中有多项与缺乏自信有关。教师要善于运用各种生动的事例,教育帮助学生树立自信,避免影响成功的行为模式,从而走向成功。

三、榜样引导。中外历史上,乃至学生身边,都有很多天赋平平

或身处逆境,但不甘平庸、不屈服于命运安排,顽强拼搏,终于取得成功的榜样。教师运用这些榜样引导学生,为其增强自信心提供活生生的依据。

四、合理期望。心理学家认为,人的潜力很大。一般来说,很多人一生中只用了自己潜力的10%。所以,只要充满自信,努力奋斗,充分发挥自己的潜能,绝大多数人都可以成才,都可以在某些领域有所成就。但是,教师仅仅这样教育鼓励学生是不够的,还需要帮助他们建立适合自己发展水平的合理期望,构筑一个阶梯状的期望目标,教育他们不要好高骛远,眼高手低,而要踏踏实实地努力。这样,就可以避免因期望过高难以实现而挫伤了自信心。诚然,这样做,首先基于教师对学生实际的透彻了解。

此外,持久顽强的自信心是在挫折和失败中磨练出来的,教师要注意教育学生正确对待挫折,培养他们对挫折、失败的承受力。

自信是建立在正确认识自我,客观地理解和表达自我基础上的。它与盲目估计自己,不顾客观条件目空一切的虚狂是有根本区别的。这一点值得引起教师重视。



树苗剥皮必枯萎



自尊心伤害

80 多年前,美国加利福尼亚州的沃尔逊小镇,涌来了一群饥饿的难民。当镇长杰克逊先生发送食品时,许多难民分到食品后迅速吞嚼起来……这其中,有一个年轻人例外,他对镇长说:“镇长,你送给我这么多好吃的,我能为你们做些什么吗?”杰克逊笑了:“我给你们食物,不是为了寻求什么回报,我只不过给你们提供一些帮助而已,并不需要你们干什么。”那位年轻人听了,并没有领情:“如果没有活儿给我干的话,我不会接受你的食物。真的,我总得为你干点什么呀!”杰克逊觉得这位年轻人很不一般。可是,眼下又没有什么活儿可以让他干。杰克逊想了想,只好蹲下来,让年轻人给自己捶背。后来,这位年轻人被留了下来,杰克逊镇长把女儿也嫁给了他。20年后,这位年轻人成了世界石油大王,他的名字叫哈默。

哈默的成功,固然有许多因素,但他那种拒绝不劳而获的做法,却为他赢得了宝贵的自尊。而自尊却是成就事业的基石。

自尊,是包括学生在内的每一个人的心理需要。健全的自尊感能使人亢奋、进取,坚定地去追求成功,它是唤起自我教育之母。学生的自尊心是心灵的保护层,一旦受到伤害,犹如树苗的表皮被剥去一样,最终树苗有可能因此而枯萎。处在自我意识迅速发展期的青少年,对自尊的渴望尤为强烈。据华东师范大学教育系对上海市577名青少年的问卷调查:青少年把“要有独立的人格、被人理解和尊重”列为人格发展需要之首。他们最不满的是教师、家长对他们的不尊重,伤害他们的自尊心。学生自尊心的发展与教师的教育培