

丛书主编 班 华

心理与道德教育读本丛书



撑起爱的晴空

学会关心

黄辛隐 沈贵鹏 编著



河海大学出版社

撑起爱的晴空

学会关心

黄辛隐 沈贵鹏 编著

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

撑起爱的晴空：学会关心/黄辛隐，沈贵鹏编著.
南京：河海大学出版社，2000.6

(心理与道德教育读本丛书/班华主编)

ISBN 7-5630-1490-X

I. 撑… II. ①黄…②沈… III. ①心理卫生-中学
②品德教育-中学 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 61470 号

书 名 / 撑起爱的晴空

书 号 / ISBN7 - 5630 - 1490 - X/G·240

责任编辑 / 马文潭

责任校对 / 江 南

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 河海大学印刷厂

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 5.5 印张 141 千字

版 次 / 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1~10000 册

定 价 / 6.50 元

《心理与道德教育读本》编委会

顾 问:解启庚 吴 远

主 任:周德藩

副 主 任:班 华 孙建新

王其超 查一民

丛书主编:班 华

编 委:(以姓氏笔画为序)

马文潭 王其超 孙建新 许新海

刘守旗 刘国永 苏 华 沈贵鹏

陈立春 邹 正 周德藩 查一民

班 华 黄辛隐 曹世敏

总体策划:马文潭

前 言

本丛书为江苏省“九五”哲学社会科学研究规划项目《中小学道德教育与心理教育相结合的研究》的成果之一。

(一)课题主旨 课题的主旨是探讨如何使中小学生道德教育与心理教育相结合,在实践上推动和改进学校的心理教育和道德教育;在研究工作上试图为探寻适应我国国情的心理教育和道德教育结合的模式,即“心理-道德教育”作一点实际的尝试。课题设想以道德教育为导向,以心理教育为基础,促进学生整体素质发展。

(二)丛书特色 我们力求使道德教育和心理教育融为一体成为本丛书特色。道德教育与心理教育结合并非二者的机械相加,而是这两个方面的有机结合。我们深知做到这一点是困难的,本丛书的编写是个初步尝试,欢迎批评指正。

道德教育与心理教育相结合有多种方式。本丛书的编写是想探索对小学与初中学生“从心理素质培育切入,促进心理素质、道德素质协同发展”的一种路子。

(三)内容序列 丛书内容的选择主要从现代社会发展与小学初中学生发展的需要出发,依据现代教育理论和小学初中各年级学生的特点,他们所关心、所希望得到回答的问题,确定每个年级的教育重点;我们设想每一项品质都包含知、情、行的因素,初中一、二、三年级又分别侧重知、情、行的一个方面,实行三者结合。根据以上的思考,各年级教育内容形成一个前后连贯的内容序列用下表示之:

小学	年 级	四年级	五年级	六年级
	分册书名	健康伴我成长	奉献一颗爱心	叩开智慧之门
初中	年 级	初一	初二	初三
	分册书名	走上求知新路	撑起爱的晴空	创造美好人生
	教育主题 知情行关系	热爱学习善于学习 知情行结合	关心社会学会交往 情知行结合	学会生活、积极进取 行知情结合

(四)各册作者或主编:

健康伴我成长 刘守旗 程凤琳
 奉献一颗爱心 许新海
 叩开智慧之门 沈贵鹏
 走上求知新路 刘国永 苏 华 (主编)
 董 梅 杨静平
 赵绍友 程兴华 (参编)
 撑起爱的晴空 黄辛隐 沈贵鹏
 创造美好人生 陈立春 程兴华

丛书插图由顾勇绘制,任红娟为丛书提供了部分资料。

(五)使用范围 丛书供学生自读用,亦可作为课外心理教育和班会活动参考。

(六)编者致谢 丛书编写过程中得到省教委孙建新处长的关心和鼓励,得到马文潭责任编辑与河海大学出版社社长、总编等领导同志的关心与支持,在此一并致谢。

丛书主编

1999.5

学会关心

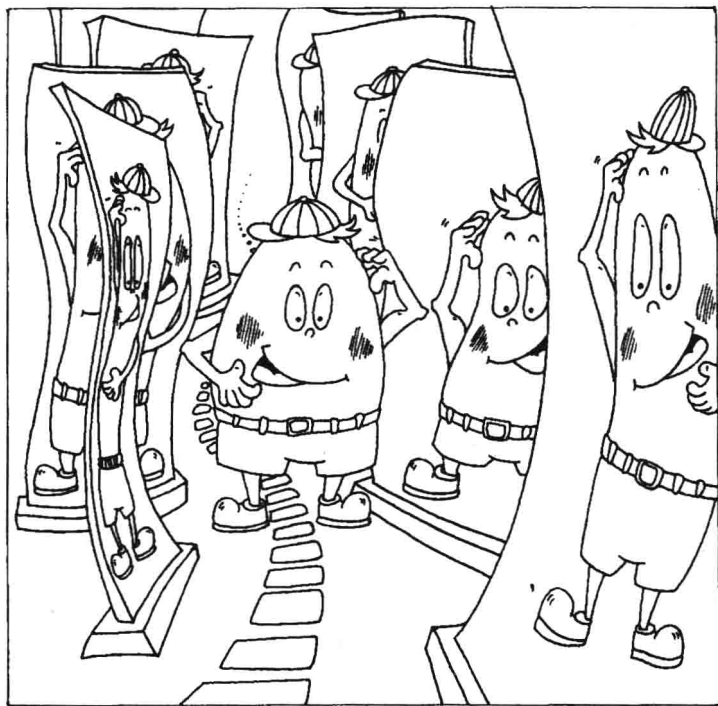
- 关心自己,包括关心自己的健康。
- 关心自己的家庭、朋友和同行。
- 关心他人。
- 关心社会和国家的社会、经济和生态利益。
- 关心人权。
- 关心其他物种。
- 关心地球的生活条件。
- 关心真理、知识和学习。

——《学会关心:21 世纪的教育——圆桌会议报告》

目 录

1. 我不是孤立的一个人——关心自己 (1)
2. 珍爱终身的财富——身心健康 (12)
3. 确立自我态度——自尊自信 (25)
4. 驾驭情感的小舟——保持快乐 (35)
5. 关心自己的未来——树立目标 (46)
6. 关心自己的持续发展——自我教育 (53)
7. 走近他人的世界——关心他人 (66)
8. 心心相通的奥秘——诚以待人 (73)
9. 学习交往的方法——交往艺术 (84)
10. 为别人的成就而高兴——学会赞扬 (94)
11. 学做忠实的听众——用“心”倾听 (103)
12. 沟通两代人的心灵——长幼交往 (111)
13. 荡起友谊的双桨——异性沟通 (121)
14. 爱我成长的园地——优化集体 (129)
15. 关心国家的利益——热爱祖国 (141)
16. 热爱共有的家园——关心环境 (154)

1. 我不是孤立的一个人——关心自己



我必须要认识我自己，洞察自己那秘密的心灵，这样我便能抛脱一切疑惧和不安，从我物质的人中找出我精神的人，从我血与肉的具体存在中找出我的抽象实质；这就是生命赋予我的至高无上的神圣使命！

——〔黎巴嫩〕纪伯伦

玛丽亚家生了一个小弟弟……

这就是说，玛丽亚的妈妈和爸爸有了一件很幸福的事。一个人诞生了。他给许多人带来幸福：

玛丽亚的妈妈有了一个儿子；

玛丽亚的爸爸有了一个儿子；

玛丽亚有了一个弟弟；

玛丽亚的爷爷有了一个孙子；

玛丽亚的姥爷有了一个外孙子；

玛丽亚的奶奶有了一个孙子；

玛丽亚的姥姥有了一个外孙子；

玛丽亚的姑姑有了一个侄子；

玛丽亚的舅舅有一个外甥；

玛丽亚的表哥有了一个表弟；

我们有了一个新朋友。

——〔前苏联〕苏霍姆林斯基《做人的故事》

认识自己、悦纳自己、完善自己是个人成长的三步曲。

我，不是孤立的一个人。我属于我自己；同时我也属于我的爸爸、妈妈，属于我的同学、朋友，属于我的师长，属于我的祖国。我没有理由不关心自己。因为我，不仅是属于我自己。我有责任关心自己。我是站在青春期大门口的中学生，关心自己要认

识自己，了解自己，欣赏自己。关心自己对自己的态度是否有足够的自尊、自信，关心自己的情感、情绪，关心自己的健康，关心自己思想道德的成长，关心自己的未来。关心自己有着丰富的内涵，关心自己以认识自己为前提。

● 认识我们

我们是一群年龄在 14 岁左右的中学生，正处在从童年走向成人的过渡阶段。在人的一生中，这是一个最富于变化的阶段了。

撩开那层蒙在初中生脸上的神秘的面纱，我们一起沿着生命的历程去寻觅青春的行踪。

青少年期，有着明显的生理特点：第一是身体发育十分迅速，身高、体重增长很快，脑和神经系统的发育逐渐成熟，性激素分泌增加，生殖器官发育，性意识萌发；第二是可塑性大，从体魄到心灵，都可由精心的培育、积极的锻炼和自我的努力而变得更完善；第三是机能旺盛，生机勃勃。活动能量大增，无论躯体、内脏、头脑都能承受较大的负荷。

这一阶段又是人的心理发展急剧变化的时期。心理上的第一个特点是由原来对父母的依赖性走向脱离父母保护的独立性，由儿童的幼稚性走向青年的成熟性，对自己本身的兴趣更加浓厚，逐渐能够客观地观察自己；第二个特点便是动荡性和敏感性，即大多数初中生这一时期的心境经常处于强烈的动荡不安之中；第三个特点在认知方面，对事物的观察有一定的目的性，比较全面，思维具有抽象性、独立性和逻辑性，并逐步向抽象思维发展，注意的集中性和稳定性不断增加。

正是因为这一时期的生理和心理的诸多变化，有的心理学家

把这个时期称作人生的“第二断乳期”，有的则干脆称为人生的“危险期”，虽然这种说法有危言耸听之嫌，但正处在发展成长关键期的我们，生理和心理特别是心理发展的种种不平衡的确会导致种种矛盾的产生。这些矛盾，往往集中表现在：

第一，闭锁性导致的孤独感与强烈交往需求之间的矛盾。一方面，有的初中生如同苍茫大海中漂浮的无人的孤岛，紧闭着心扉的大门；另一方面，他们又迫切需要广泛交结朋友，显示自己的实力，这两者之间常常会形成一种难以排解的矛盾、困惑。

第二，独立意识与依附关系的矛盾。表现在一方面强烈希望摆脱家庭与学校的束缚，成为独立自主的人；另一方面，由于自身尚未成熟，又必须依靠社会和家庭及学校各方面给予我们的指导和帮助。

第三，情感与理智的矛盾。由于自控能力差，各种情绪的迸发往往特别强烈，容易与理智发生冲突，往往会做出一些粗暴简单、不计后果的行为。

第四，求知欲与认识水平的矛盾。初中阶段正是学业发展的关键期。我们常常用一种不同于小学时代的学习方法在知识的海洋中尽情地汲取，但由于认识、理解、分析水平的限制，或者是缺乏鉴别力，容易良莠不分；或者是在知识的学习过程中遇到这样或那样的障碍，造成种种学习问题。

总之，我们所处的时期是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性和依赖性相互交织的时期，是一组在心扉上画着绚丽色彩，刻着明朗、开朗的群体像。

● 认识我自己

在对我们初中生的群体像有所认识以后，自然进入了认识我

自己的阶段。每一个人的生理、心理都不会与他人完全相同，但不同人的生理、心理发展则又存在着共同的规律。

1. 每一个人都有一个由骨骼、肌肉、血液、皮肤、内脏、五官等构成的身体，它伴随着我们度过一生几十年的光阴。让我们一起打开这部体型生理学大书吧！

初中生身高、体重增长很快。每年身高增长 5~6cm，多达 10~11cm；体重平均年增加 3~3.5kg，由于身体各部分的生长不均衡，不少初中生的两腿比躯干长得更快，常出现瘦长体型，并造成身体与行动的不匀称、不协调。

初中生出现副性征。男学生喉头突起，声音变粗，开始出现胡须，有的还会出现遗精；女学生乳腺发育，开始出现月经，由于第二性征的作用，使得男女学生外貌上也产生了醒目的变化，男生肌骨发达、肩宽；女生颈部圆平、肩窄、脂肪沉积。

研究表明：身体的高矮、胖瘦，皮肤的黑白等和种族遗传、人的内分泌腺、营养、锻炼、民族及地区等有关。正因为如此，才形成了我们身高错落有致、胖瘦各有千秋的丰富多彩的群体，无论我们是这一群体中的哪一个，都是其中富有特色的一个，因为更能表现我们个性色彩的是我们鲜明的个性。

2. 个性是指在一定的社会条件和教育影响下形成的一个人的比较固定的特性，人与人的个性存在着这样那样的不同，形成了个性的差异，构成了茫茫人海中的活生生的“这一个”而不是“那一个”。

个性的心理差异主要表现为两个方面：一是个性心理倾向；二是个性心理特征。个性心理倾向主要包括需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观等，它构成了我们每一个人心理和行为的动力系统。如有的同学爱好文学，有的则对数学感兴趣；有的同学兴趣单调，只钻一样不及其余，有的同学则兴趣广泛，涉猎甚

广，但欠精深；有的同学抱负崇高、理想远大，有的则思想空虚、百无聊赖。个性心理特征主要包括能力、气质和性格，它们构成一个人心理和行为的特征系统。能力是指一个人能够顺利地完成某种活动的个性心理特征。在学习、工作和完成各种具体的活动中得到表现，并以活动的效率即活动的速度、水平及成果的质量来进行衡量。对我们初中生来说，彼此之间存在着一定的能力上的差异，而且在各种活动中，各种能力的结合常常也可能是各不相同的。气质是典型地表现在一个人心理活动的速度、强度、灵活性等方面的心理特征和综合。我们认知的快慢、情绪的强弱、意志努力的程度，注意集中的久暂以及心理活动的倾向是外部事物还是内心世界等等，都是气质的表现。一般认为，气质可以分成胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种类型，每种类型都有其独特的表现。在现实生活中，有的人是某种气质的典型代表，但更多的人则是两种或两种以上气质兼而有之的混合型，我们中学生气质类型的确定也不例外。性格是一个人个性的核心部分和集中表现，是个人对现实稳固的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式的心理特征的综合。我们可以通过各种活动、言语以及外貌上的表现来鉴定初中生的性格，比如在学习活动中的课堂听讲的表现，言语的多少、言语风格、言语的诚意及言语的作用以及平时的面部表情、衣着饰物等。总之，性格由许多性格特征构成，各种特征在每个人身上独特结合，就形成了各人的不同性格。

3. 认识我自己，除了认识自己的身心特点外，还包括认识自己的思想品德和学习状况等。我们有没有想过，自己是否热爱祖国、投身社会、关心他人、孝敬父母？自己是否有遵纪守法的意识？自己是否言行一致，能对自己的言行负责？自己是否有较强的鉴别能力，能弃恶扬善，扶危助难？所有这些都能反映出一

个人的思想品德状况。对自己的学习状况也要有一充分的认识，比如，我自己能否主动学习，有无有良好的学习心态和求知欲？我自己是否已打下扎实的学习基础、形成良好的学习习惯并具有较强的学习能力？学习过程中是否存在这样那样的问题？只有对自己的学习状况有一全面的认识，才能快速、高效、顺利地完成任务。

放眼我们中学生的生活，特定的家庭、社会、学校生活以及个人的努力程度的不同，造就了我们各具特色的精神面貌，已形成的这些特点又会进一步调节、支配自身的行动，由于这种支配调节的方式和结果都存在着很大差异，所以才有了“人心不同，各如其面”、“森林里没有两片完全相同的树叶，世界上没有两个完全相同的人”这些众所周知的说法。

● 欣赏我自己

摘下一片普通的树叶，做成一枚美丽的书签；摘下一朵无名的小花，插在花瓶里，自有它的魅力。我们每个人都是独特的与众不同的，是独一无二的造化。我就是我，欣赏我自己。如果把世界比作宇宙，那么每个人都是一个独立的星系。

1. 欣赏我自己，首先要正确地认识我自己，深刻地认识自己，是了解他人和社会的一个重要出发点，是关心他人、关心社会的基本前提。那么，如何正确地认识自己呢？一是通过与他人比较来认识自己，既与比自己优秀的人比较，也与同自己相似的人比较，还和比自己稍差的人比较；既与同辈人比较，也与长辈人比较；既与平凡的人比较，也与伟大的人比较，这样才能客观、公正地评价自己。二是通过他人的态度认识自己，他人的态度是一面镜子，从中可以照见自我形象。唐太宗有句名言：“以

铜为鉴，可整衣冠；以古为鉴，可知兴替；以人为鉴，可知得失。”当然，也不能光凭个别人的态度来衡量自我，“镜子”有优劣之分，有的镜子可能失真，但只要多照几面“镜子”，综合众人的态度，对自己的认识就会全面而客观。三是要借助活动成果来认识自己，活动成果的价值有时能直接标志着人自身的价值，社会衡量一个人的价值主要是通过活动成果论定的。四是要经常进行自我反省，把自己作为议论对象来观察与思考，这是认识自己的关键，只有形成一套正确的自我评价机制，才能对自己作一分为二的分析，从而更好地塑造自己。

2. 欣赏我自己，也包括能正确地对待自己，一方面，要能正确地对待自己的长处和短处。自己的长处、优点构成我们引以为自豪的特征，辅助我们实现自己的远大理想，这是一笔伴随我们一生的无价的财富，但在欣赏自己长处的同时，不可忽略、掩盖自己的短处。短处有生理上的、心理上的、学业上的等等。心理上的短处，如情绪的起伏性大，喜怒无常；自制力差，意志薄弱；性情鲁莽、孤僻等，心理上的短处可以通过生活环境、生活方式等不断进行心理适应和心理调节，以慢慢消除这些不足。生理上的短处，如形体的丑陋、生理上的缺陷，可以用“代偿方法”加以弥补，在内心修养方面下功夫，以内秀补外丑，如《巴黎圣母院》中的加西莫多，虽然形体丑陋，但有一颗美好的心灵，他仍不失为一个高尚的人。学业上的短处，如学业成绩不良，可以通过自我努力，逐步改善落后的状况。总之，短处本身并不可怕，关键要有对待短处的正确态度。另一方面，要能正确地对待成功与失败。成功是美好的，是一个人努力所结出的果实，但对我们初中生来说，应该在成功的基础上加倍努力，否则，陶醉于成功的人，下一步往往会成为失败者。失败是与成功相辅相成的，生活不是直线向前的，而是波浪式前进，螺旋式上

升的，预示着成功，也暗藏着失败，失败并不可怕，俗话说：“失败乃成功之母”，只要能从失败中奋起，最终总会成功的。

3. 欣赏我自己，还包括能设计理想的自己。我们初中生正处在人生的起步阶段，我们有没有想过自己将来想干什么、能干什么呢？有的同学可能有着符合自身实际的理想与追求，有的同学则可能期望值过高，超出自己的实际可能，那么就可能引起挫折感。在此可以借用一个形象的比喻：自己是棵冬瓜的苗，就不必想去结辣椒，冬瓜虽没有辣椒那样红艳，但它有辣椒不可比拟的硕大。我们每一个人都应该在人生舞台上找到一个适当的坐标，并通过持之以恒的努力，描绘出美好的蓝图。

天生我才必有用，在这个世界上我们每一个人都是独一无二的。认识自己、欣赏自己、完善自己正是我们走向成功的第一步。

走进自我

1. 看照片与照镜子。分别用幼儿时期、儿童时期和小学时期的照片说明当时的容貌、身材等特征。再用看现在照片或照镜子的方法说明现在的我的特征和近年来的变化。

2. “别人眼中的我”。建议班级开展活动，活动开始时用背对背的方式随机根据学号描绘该同学。然后由班主任或心理教育课的老师将每位同学描写的材料收齐，用有趣的方式反馈给该同学，会有意想不到的效果。

思想实验室

摆脱“旧我”的怪圈。（集体讨论）思考：如何摆脱“旧我”，重塑自我形象。