

中学生

姜·越 / 编著

个性心理塑造

ZHONGXUESHENGGE
XINGXINLISUZAO

中学生心灵培养丛书

本丛书以生动的案例和具有代表性的心理训练方法,从情绪、人际、学习、个性、认知、自我意识、青春期心理等方面,科学分析了青少年的心理特征,以使读者掌握心理学相关知识,在学习和生活中认清自己、了解他人、准确定位、处理好各种关系。

吉林人民出版社

中学生心灵培养丛书

中学生个性心理塑造

姜越
编著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生个性心理塑造 / 姜越编著.

长春: 吉林人民出版社, 2012.4

(中学生心灵培养丛书)

ISBN 978-7-206-08547-5

I. ①中…

II. ①姜…

III. ①中学生—个性心理学

IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048276号

中学生个性心理塑造

编 著: 姜 越

责任编辑: 张文君 封面设计: 张 娜

制 作: 吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 三河市延风印装厂

开 本: 670mm×960mm 1/16

印 张: 10 字 数: 70千字

标准书号: ISBN 978-7-206-08547-5

版 次: 2012年4月第1版 印 次: 2012年4月第1次印刷

定 价: 20.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



中学生个性心理塑造
zhongxueshenggexingxinlisuzao

目 录

战胜羞怯	001
培养意志力	005
自学能力的重要性	009
性格决定命运	014
正视错误	020
自信是成功的关键	024
学会宽容	028
了解自己	032
你了解自己的气质类型吗	037
自觉克服嫉妒心理	041
保持一颗平常心	045
气质的有效利用	051
如何面对别人的荣誉	057
学会坚强	061
坚持到底就是胜利	066
挑战你的性格极限	070
向孤独告别	075
应对挫折	079

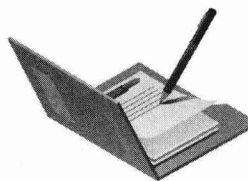


中学生个性心理塑造
zhongxueshenggexingxinlisuzao

目 录

正确对待孤独	083
失败是成功的垫脚石	087
走向成功的法宝	091
不轻言放弃	096
如何正确利用自我暗示	102
如何培养仁爱之心	106
善用幽默	110
要确立明确的目标	114
学会忍让与宽容	118
积极心态是成功的关键	122
学会和过去说再见	126
自信的力量	130
做个有自制力的人	135
超越挫折	140
再坚持一下	144
顽强的意志力	149
世界上就怕认真二字	153

战胜羞怯



训练内容

情感共鸣

李丽芬是初一三班的一名普通学生，她是在农村读完小学的。小学毕业后，父母为了她将来能有出息，想尽办法把孩子的户口转到了城里的姑姑家，于是她进入了城里一所最好的中学读书。

李丽芬学习很刻苦，每天把大部分业余时间都放在学习上，因此，上学期的期末考试她考进了班级的前十名。不过大家还是不太注意这名个子不高，很少说话的乡下女孩儿，李丽芬也很少与别人说话，偶尔说几句，也是眼睛看着地面，声音小得几乎听不见，还混着淡淡的乡音。因此，她在班级其他同学的眼睛里，是个可有可无的人。

这一天上数学课，老师在黑板上出了一道很难的题，全班同



学没有一个举手回答。李丽芬的双眼中突然闪亮出平时少有的光泽，可是又迅速暗淡了下来，这道题她以前做过，甚至可以直接说出答案。但她放在膝盖上的右手只是微微颤动了一下，就又趋于安静了，是她那一直具有的羞怯感剥夺了这次显现自己学识的机会。

她还会有机会吗？

认知理解

心理学家把人的性格分为外向性格和内向性格两大类。内向型性格是指倾向于内心活动的一种性格，其特征主要表现为深沉含蓄，感情不外露，对与己无关的外界事物不感兴趣。性格内向的人，其性格的优点主要是冷静、深沉、稳重；缺点主要表现为孤寂、羞怯、拘谨。外向型性格是倾向于外部世界的性格，其性格的优缺点正好与内向型性格相反。而羞怯具体来说是指害怕与人打交道，在与别人面对面交往时感到紧张、拘束和尴尬、无助等消极情绪，最终可能影响心理健康。实际上，正确认识羞怯的两个方面，并注意扬长避短，才是我们应采取的合理态度。

如果李丽芬同学不改掉她羞怯的毛病，那么她将永远不会拥有展示自己的机会。

操作训练

(一) 要克服羞怯，主要应注意做到以下四点：

1. 放下心理包袱，人不可能事事正确，错了可以改正，不成功可作为前车之鉴。
2. 鼓足勇气，与人交往。
3. 相信自己，树立自信心，承认自己在某方面对他人的作用。



4. 努力学会观察生活，掌握交往的技巧。

(二) 分组讨论

各小组每名同学选取一个最令自己羞怯的场合，然后小组讨论，找出克服这种羞怯的办法。最后以小组为单位，向全班同学报告克服羞怯的心得。

(三) 班级活动

1. 请同学们列举所看到的羞怯现象。
2. 如果换作了自己处于那种羞怯场合，会如何做。

训练指导

教育目的

让学生在尊重自身性格的基础上，克服羞怯心理。

主题分析

进入中学后，由于生理发育和性格倾向的影响，有些中学生在公众场合显得很拘谨，并有丝丝怯意。其实，初中生变得“怕见生人了”、“害羞了”，这都是自然规律，造成这一现象的主要原因是生理发育较快，心理发展相对滞后，这一身心发育不均衡导致的。随着心理发展的加快和趋于成熟，这一现象就会得以融解和消失。但是，有些中学生害羞却特别明显，以致于影响了日常生活和学习，这就需要给予恰当的引导，摆脱这一特殊时期的烦恼，促使身心健康发展。

训练方法

讨论与训练

训练建议

1. 组织学生讨论羞怯的原因是什么？羞怯的不良影响有哪

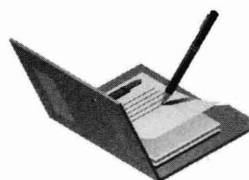


些？

2. 让有经验的同学谈谈他是如何克服羞怯的。
3. 教师和学生介绍常见的战胜羞怯的办法。
4. 组织班级活动，让羞怯心理较重的学生在活动中体验成功。



培养意志力



训练内容

情感共鸣

在我国战国时代，洛阳城里有一位年轻人，名叫苏秦。他的4个哥哥都读过书，成为很有成就的人。苏秦也决心像哥哥们那样成为一名游说家，他起初以为不需要多少学问就能游说成功，他到了秦国见到了秦惠文王，然而由于他学问不深，遭到了回绝，他又到了别的好几个国家，结果都碰了钉子。后来他终于懂了，没有学问是一事无成的，于是他下决心发奋读书。苏秦日夜伏案苦读，有一次，读到了深夜支持不住就睡着了，后来，他想出了一个办法，预备一把锥子，一旦要打瞌睡时，就用锥子刺自己的腿，这样精神就振作起来。由于苏秦具有坚韧不拔的意志力，使他最终掌握了渊博的知识，成为当时著名的游说家。



认知理解

性格有一个很重要的特征就是性格的意志特征。

意志是人们自觉地确定目的，根据目的支配、调节行动，克服困难，从而实现预定的目的的心理过程。意志力是人们取得事业成功的条件。关于这一点，宋代著名学者苏东坡曾经说过：“古之成大业者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”意思是说：“自古以来走向成功的人，不仅要有超过别人的才华，还要有坚韧不拔的毅力。”美国心理学家推孟及其合作者经过长达50年之久的对超常儿童的追踪研究也发现，成就最大的160名超常儿童与成就最小的160名超常儿童明显的差异是意志力的悬殊，成就最大组儿童的意志品质，如坚持、自信、百折不挠等，均明显地优于成就最小的那一组。

我想大家都听过张海迪的先进事迹吧。她在很小的时候就瘫痪在床，只有胸部以上有知觉，这样的孩子是不能像正常儿童一样上学的。看着窗外别的孩子高高兴兴地上学，小海迪的心像针刺一样难受，她下决心要像别人一样学知识，于是她求别人先后买来小学、初中、高中、大学的书籍，一天天，一年年忘我地学习着。一晃十几年过去了，功夫不负有心人，小海迪终于成为一名饱学诗书的才女，受到了国家领导人的亲切接见，后来，她还考取了吉林大学的硕士研究生。

坚韧不拔的意志力是走向成功的重要环节。同学们，让我们共同努力，共同坚持奋斗吧！

操作训练

（一）意志力自测

现有16道题，先仔细地阅读每一题，然后在5种答案中任选



一个，将代号写在题后括号内。5种答案是：a. 完全是；b. 大多是；c. 是与非之间；d. 较少是；e. 不是。

1. 在长跑中很累，发生生理反应时，我会咬紧牙关坚持到底。（ ）□

2. 我做作业，一遇到困难，就马上去问老师或家长。（ ）□

3. 如果晚上有精彩的电视节目，我会放下手中的功课去看。（ ）□

4. 即使天很冷，我都按时起来，准时完成作业。（ ）□

5. 只要需要，我能长时间地做一件单调而无兴趣的事。（ ）□

6. 我常因读有趣的小说而忘记当天的功课。（ ）□

7. 我决定做的事一定要做到，绝不落空。（ ）□

8. 如果我对一门功课不感兴趣，就不会好好地学。（ ）□

9. 我相信只要有决心，没有做不成的事。（ ）□

10. 生活中遇到困难时，常要大人帮我出主意。（ ）□

11. 我决定做一件事，总是说干就干，决不拖延时间。（ ）□

12. 我常常下决心去干一件事，但是一碰到困难就要打退堂鼓。（ ）□

13. 学习上遇到困难时，我总是自己想办法解决。（ ）□

14. 我相信“运气”，任何事情成功全靠机遇。（ ）□

15. 生活中碰到失败，我不会气馁，常吸取教训，总结经验，在失败中奋起。（ ）□

16. 生活中遇到复杂情况，我会不知所措，要别人帮我拿主意。（ ）□



评分：凡序号为奇数的题（如1、3、5……）a. 5分；b. 4分；c. 3分；d. 2分；e. 1分。

凡序号为偶数的题，五种回答a、b、c、d、e分别为1、2、3、4、5分，分数分别填在每题后□内，然后计算总分。

评判标准：70分以上，说明意志很坚强，70-55分意志较坚强，55-48分意志一般，48-33分说明意志较薄弱，33分以下意志薄弱。

训练指导

教育目的

培养学生的意志力。

主题分析

坚强的意志力是取得成功的重要因素，通过让学生了解自己的意志力水平，可以有针对性的予以培养。

训练方法

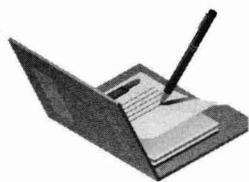
问卷自测法、训练法。

训练建议

1. 讲解坚强的人的感人故事，让学生从中受到启发。
2. 通过意志力自测问卷，帮助学生了解自己的意志水平。
3. 让学生针对自身意志力较弱的方面，制订一个训练计划。
4. 教师总结。



自学能力的重要性



训练内容

情感共鸣

有一位世界著名的数学家，在填写学历表时，写了“初中毕业”四个字，顿时引起了许多人的惊疑，他怎么只是初中毕业呢？

确实如此，他就是自学成才的数学家华罗庚。华罗庚从小酷爱数学，简直到了入迷的程度。在他当学徒工时，柜台上经常是一边放着账册、算盘，一边放着数学书，一有空就请教这位不说话的“老师”。他长期坚持自学，功夫不负有心人，19岁时发表了第一篇数学论文；20岁时他用英文写作的数学论文又引起国内外数学界的注意；28岁时当上了西南联大教授。法国人笛卡尔也没有上过大学，却创立了解析几何学，并成为伟大的哲学家、数学家和物理学家。俄国的高尔基，原是一个孤儿，平生只上过几个月的小学。少年时代曾过着流浪生活，当过学徒、厨工、佣人、



小贩和工匠。他经过艰苦的自学，终于成为无产阶级的大文豪……类似事例不胜枚举。这些事例都说明了一个道理，自学有所得，自学出真知。

认知理解

自古以来，自学就是一种很重要的学习方法。现在，则更是这样。从战略眼光来看，培养自学能力是一项比接受知识更为重要的任务。

20世纪40年代，人类进入信息社会，科学技术出现了急剧发展的局面，引起科学知识总量的猛增和知识陈旧周期的缩短。国外有人认为，60年代以来，科学技术上的新发现、新发明，比过去2000年的总和还要多。根据信息学家的统计，每年出版的书籍有25万种，新增期刊1500种，发表论文500万篇。而知识陈旧周期，从20世纪初到近50年来，已由30年缩短为5-10年。德国学者哈约拜因豪尔经过统计认为，一个科学家一生即使每天夜以继日地学习，也只能读完世界上有关自己专业出版物的5%。学生在校学习，即使上完大学，也只有十五六年，仅占一生的五分之一。只有具备自学能力，才能主动涉猎知识，自行解决问题。而且知识在不断更新，因此不仅是学生，就是科学家也要不断坚持自学来更新自己的知识。

操作训练

测测你的自学能力

本测验题共有25道题，每道题都有5个备选答案，请根据自己的实际情况，在题目后圈出相应字母（每题只能选一个答案），这5个字母所代表的意思是：A很符合自己的情况；B比较符合自己的情况；C很难回答；D较不符合自己的情况；E很不符合自己



的情况

1. 记下阅读中的不懂之处。A、B、C、D、E
2. 经常阅读与自己学习无直接关系的书籍。A、B、C、D、E
3. 在观察和思考时,重视自己的看法。A、B、C、D、E
4. 重视做好预习和复习。A、B、C、D、E
5. 按照一定的方法进行讨论。A、B、C、D、E
6. 做笔记时,把材料归纳成条文或图表,以便理解。A、B、C、D、E
7. 听人讲解问题时,眼睛注视着讲解者。A、B、C、D、E
8. 利用参考书和习题集。A、B、C、D、E
9. 注意归纳并写出学习中的要点。A、B、C、D、E
10. 经常查阅字典、手册等工具书。A、B、C、D、E
11. 面临考试,能克服紧张情绪。A、B、C、D、E
12. 认为重要的内容,就格外注意听讲和理解。A、B、C、D、E
13. 阅读中若有不懂的地方,非弄懂不可。A、B、C、D、E
14. 联系其他学科内容进行学习。A、B、C、D、E
15. 动笔解题前,先有个设想,然后抓住要点解题。A、B、C、D、E
16. 阅读中认为重要的或需记住的地方,就划上线或做上记号。A、B、C、D、E
17. 经常向老师或他人请教不懂的问题。A、B、C、D、E
18. 喜欢讨论学习中遇到的问题。A、B、C、D、E
19. 善于吸取别人好的学习方法。A、B、C、D、E
20. 对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。A、B、C、



D、E

21. 观察实物和参考有关资料进行学习。A、B、C、D、E
22. 听课时做好笔记。A、B、C、D、E
23. 重视学习的效果,不浪费时间。A、B、C、D、E
24. 如果实在不能独立解出习题,就看了答案再做。A、B、

C、D、E

25. 能制订出切实可行的学习计划。A、B、C、D、E

计分与评价:统计你所圈各个字母的次数,每圈一个A得5分,B得4分,C得3分,D得2分,E得1分。把你所得的分数全部相加,算出总分,再对照评价表,就能了解自己的自学能力水平。

总分评价

101分以上:优秀

100-86分:较好

85-66分:一般

65-51分:较差

50分以下:很差

训练指导

教育目的

培养学生的自学能力。

主题分析

自学是一种很重要的学习能力,而今天的教育培养学生的自学能力显得尤为迫切。知识在更新,科技在进步,而这种更新之余,进步之大前所未有的。学习已不再局限于学校,学习的时间延



中学生心灵培养丛书

012