

XIAOYUAN SIXIANG DAODE JIAOYU ZHIDAO

# 校园思想道德 教育指导

## 6 健康心态

陈小锋 孟昭强 主编



中国档案出版社

7498  
0508012

V.6

# 校园思想道德教育指导

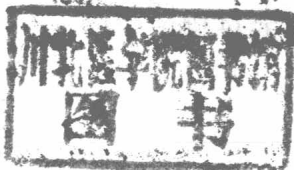
——健康心态

主 编 陈小锋 孟昭强  
副主编 赵淑云 刘素军 陈 涵



A0248774

中国档案出版社



责任编辑/高建平

封面设计/孙岩

### 图书在版编目(CIP)数据

校园思想道德教育指导 / 孟昭强, 陈小锋主编. —北京:  
中国档案出版社, 2004. 10

ISBN 7-80166-391-8

I. 校... II. ①孟...②陈... III. 思想道德—教育活动  
—中小学—教学参考资料 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121545 号

XIAOYUAN SIXIANG DAODE JIAOYU ZHIDAO

主编/孟昭强 陈小锋

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京市艺辉印刷有限公司

规格/787 × 1092 1/32

印张/75.375

字数/1400 千字

版次/2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

定价/179.00 元(全 14 册)

0508012

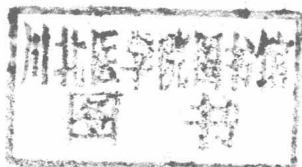
# 目 录



第一篇 青少年羞耻感培育的内容与方法	(1)
一、羞耻感及其培育的意义	(1)
二、羞耻感培育的内容	(3)
三、羞耻感培育的途径	(4)
四、羞耻感培育的方法	(5)
第二篇 说谎心理行为的分析与矫正	(10)
一、说谎的成因	(10)
二、说谎现象的教育与引导技巧	(13)
第三篇 当代青少年挫折教育的意义和途径	(21)
一、青少年挫折教育的重大意义	(21)
二、受挫心理抚慰与家庭教育	(25)
三、挫折教育应列入学校常规教育计划中	(37)
四、建立起全方位的挫折教育网络	(47)
第四篇 中学生怎样适应新环境	(51)
一、与环境有关的适应问题	(51)
二、与人际交往有关的适应问题	(53)
三、与自我有关的适应问题	(54)
四、如何提高新环境的适应能力	(55)
第五篇 心境自我测试与分析	(63)
一、你是否快乐	(63)

- 二、你乐观吗..... (68)
- 三、你富有幽默感吗..... (71)
- 四、你是轻松兴奋的人吗..... (76)
- 五、你对人生充满好奇与渴望吗..... (79)
- 六、测测你的耐挫能力..... (82)
- 七、你总是带有敌对情绪吗..... (85)
- 八、你的心境灰暗吗..... (88)
- 九、自卑心理测验..... (91)
- 十、你有焦虑情绪吗..... (95)
- 十一、测量忧郁及其程度..... (96)
- 十二、你是否喜欢与人交往..... (98)

# 第一篇 青少年羞耻感培育的内容与方法



## 一、羞耻感及其培育的意义

羞耻感,又称羞愧感,是个人做了不符合道德规范的事所产生的内疚、自愧的心理体验,也是个人是非观念、善恶观念、美丑观念、荣辱观念的一种综合反映。羞耻感是人特有的道德情感,知羞明耻是人与禽兽的重要区别,“无羞耻之心,非人也”。

羞耻感属于人的社会情感范畴,因此它具有社会制约性。这表现在当一个人明确认识到自己的行为、品质与某一特定社会道德准则要求不相符合时,他就会感到羞愧。

知羞明耻之株,必萌自责、自改、自新之藁。羞耻感的作用突出表现在个人对自己行为的评价上。它既是个人内心的道德天平,起着启迪良心、节制犯错、抑制罪恶的作用,同时又有“知耻近乎勇”,把羞耻化为奋发向上、追求进步力量的作用。因此,羞耻感是个人形成良好道德素质的一种内在机制和动力。

羞耻感一旦消失,个体就可能荣耻不分,甚至以耻为荣,追腐逐臭,无所不为。什么损人利己、伤天害理的事都能干得出来,这时只靠政治与法律手段,是难以实现社会控制的。“士皆知有耻,则国家永无耻矣”。羞耻感,是立国安邦的心理

基础之一,我们应把羞耻感培育作为教育工作的一项重要任务。

羞耻感培育,是有目的地激发受教育者的羞耻心,养成羞耻感,进而促进整体道德水准提高的教育活动。羞耻感培育的是德育与心理教育的交叉。重视羞耻感培育,是我们中华民族的传统。两千多年前的孔夫子说:“道之以德,齐之以礼,有耻且格。”他提倡用道德和礼节来感召人,使之知耻而向善。孟子说:“耻之于人大矣。”他指出,耻对于人品的关系甚大。清末名士康有为指出:“风俗之美,在养民知耻。耻者,治教之大端。”他把羞耻感培育作为社会风尚教化的一件主要大事。尽管在不同的时代,人们对羞耻感培育的内容选择和评价标准会有所不同,但作为一种“治教之大端”,在任何时代都是需要的。新中国成立不久,毛泽东同志就曾指出:“礼义廉耻,国之四维,四维不张,国将不国。”

遗憾的是,近来有些人对“现代观念”做了错误的诠释,以为“观念解放”的标志之一便是淡化羞耻感,似乎脸皮越厚越现代,“羞耻感淡化”现象已到了触目惊心的地步。有的年轻人不自重自爱……真是“虚糜素餐,恬不知耻,殊为可厌”。长此以往,群体羞耻感的普遍淡化,将造成整个民族素质的堕变和文化水准的腐化,后果不堪设想。

羞耻感淡化,已经严重破坏了我们民族的形象。邓小平同志在1989年春讲过,最大的失误是教育,是对青少年的思想教育。其实,这种失误的一个具体内容是对羞耻感的淡化,对羞耻感培育的遗忘,这不是文明,而是负文明;不是

“解放”，而是“负解放”。我们若再不重视羞耻感培育，民族的新一代就会失去抵挡坏潮流的堤防，就会失去操守的洁净剂，就有可能丧失国格、人格，出现现代生活中的“野蛮人”，离精神文明则越来越远。

## 二、羞耻感培育的内容

羞耻感培育的内容是羞耻感培育意义的具体化，可从以下两方面来认识：

### （一）人与环境方面

#### 1. 与祖国

培育学生的爱国主义精神。在这项教育中，既要向他们介绍祖国的悠久历史和灿烂文化，又要让他们了解近现代我国屡遭帝国主义列强蹂躏的奇耻大辱。让学生知耻、讲耻，进而产生民族气节和民族自尊心，把祖国、民族的利益和荣誉看得高于一切，以“勿忘国耻，振兴中华”为己任。

还要引导学生将强国雪耻的壮志，融入到报效自己的故乡，热爱自己学校、班级的行动中。牢固树立“集体兴我荣，集体衰我耻”的集体荣誉感；牢固树立对集体的责任心，信守承诺，为能履行对集体的义务而自豪，以失信于集体而惭愧，为损公肥私而无地自容。

#### 2. 与他人

指导学生建立良好的人际关系，培养他们各种良好的心理品质，如对人真诚、守信、坦率、公平、谦虚、关心、主



动与人交往。

引导学生尊重他人的权利，克服嫉妒、自负、攻击心理，养成仁慈、宽厚、体谅之心，养成与他人友好、合作共事的和谐、圆融和豁达的性情。为把不属于自己的劳动成果据为己有、伤害他人、损人利己的行为而深感内疚。

### 3. 与自然

教育学生爱护自然界中一切生物，尊重生命，保护自然资源。指导他们欣赏自然界中一切优美、和谐和崇高的事物。对人为破坏生态环境有忧虑、愤恨、羞耻之情。

## (二) 人与自我方面

自尊、自爱。帮助青年学生树立以艰苦奋斗为荣、以铺张浪费为耻的观念。树立“耻其言而过其行”的观念；树立“洁己励行，思学正人”的观念。适当对他们进行性心理教育和指导，帮助他们理解什么是友谊、什么是爱情，同时进行性道德教育，帮助他们用理智支配和指导情感。视性体征裸化、性行为无忌化为羞耻。

自知、自责。教育学生行事要有耻的观念，约束自己不为不善，有错知改。

## 三、羞耻感培育的途径

由于羞耻感培育一般来说不作为学校教育中一个单独的实体性教育，所以一般不为它作出单独的课程设计，可从以下三个途径来实施：

第一，有机结合各种教育、教学活动，包括课外教育活动，对有利于羞耻感形成的有关内容作一些强调和补充，这是学校中学生羞耻感形成的基本途径。教师可借助历史、语文等学科课程教学，借助角色游戏，借助语言文字和概念思维的发展，依靠表象等形象化手段，逐步让学生明了羞耻感的意义，从而使他们情感分化水平迅速提高。

第二，环境陶冶。校园精神文化氛围、人际关系等都对羞耻感形成有着潜移默化的影响，因此要有意识地加强校风、班风建设，有意识地培养良好的集体舆论，例如把讲耻的名人名言介绍给学生，为他们提供更多更好的榜样，帮助树立完善的自我形象。

第三，适当开设羞耻感培育与过失感、尊严感确立的讲座和咨询，较系统深入地给学生以这方面的帮助，提高他们的羞耻感素质。

#### 四、羞耻感培育的方法

如何通过上述途径实施羞耻感培育，这是更为具体的方法问题，笔者提出如下三项建议：

##### （一）羞耻感是认识升华后的理性结果

知羞明耻源于知，发展于知。一个愚昧无知的人，一个不知自己的行为对不对的幼儿，只能是对羞耻辨别不清楚的混沌者。一个有文化素养，有道德认识、道德评价能力的人，才能分清是非，明白义理，辨明荣辱。现在青少年学生

中之所以存在不少坏习惯，如损坏公物、浪费粮食、随地吐痰、粗言秽语、吸烟喝酒、上车抢座……不论做错了什么事，受到怎样的批评，也从不脸红，有时还用嘻嘻哈哈的调侃来进行“反驳”，原因之一是他们不懂得这些不良的习气，从审美角度看是丑的，从伦理学上看是恶的，因此，不以为耻，反以为荣。搞羞耻感培育，首先必须以知育情。在道德、伦理方面抓好明辨是非的“启蒙”教育，让学生逐步能够分辨什么是真善美，什么是假恶丑。我们要从最起码的道德准则讲起，决不能搞假大空，应逐步树立起学生科学的是非观、善恶观、美丑观、荣辱观。使学生逐渐达到由盲目到清醒，由糊涂到明白，由蒙昧到觉悟，由迷失方向到迷途知返，以理智克服和征服自己，做到“坏念将起时，只觉得可耻便有转机”。

根据当前学生现状，在认知育情中要重点帮助他们走出“聪明人一贯正确，没有脸红时候”的认知误区。要告诉学生，再聪明的人也会犯错误，能萌发羞耻感说明他知道错了，在真理面前低头不是矮子。诸葛亮是中国聪明人的代表，他曾因不听刘备遗言错用马谡而致街亭失守，只好挥泪斩之。之所以挥泪，说明他对自己过失有羞耻之心，以致自请降职以示惩戒。有没有羞耻感，羞耻感的强弱，其实是一个人自知自强水平的重要尺度。有羞耻感的人做错了事才会改，才会有希望。我们要引导学生以有羞耻之心去求“无羞耻”之境，永远保持向上的姿态。

## (二) 自尊者方能知耻

古人说得好：“人唯知所贵，然后知所耻。”一个自尊自爱的人，当他做了一件不道德的事，便会受到良心谴责，便会产生羞耻感。所以，自尊心是青少年学生羞耻感确立的一种心理背景。作为教育工作者，要培育学生的羞耻感，必须帮助他们确立自尊心。首先，教师要以成功的经验激励学生，同时又要帮助他们正确对待失败。实践证明，当学生意识到他们能够取得比现在更大的进步时，就会精神振奋，满怀信心地去干。当学生因失败而羞愧时，教师就要及时提醒他们失败乃成功之母，羞愧是有出息的标志，改过就能保持尊严，希望就在前头。其次，教师要注意尊重学生的意见、情感和人格。学生在道德实践中有的看法可能偏颇，有的情感可能偏激，教师对此应予尊重，不能嘲弄讽刺。特别对学生道德行为中暴露出来的缺点，不能轻易责之以“无耻”，伤害人格。而要循循善诱，让学生在尊、信、爱的环境里，促使其通过自身修养，自我净化，成为“行已有耻”的人。

在确立自尊心，培育羞耻感的过程中，我们应注意引导学生跳出“盖脸”的怪圈。我们经常看到一些学生说错了话、做错了事而又碍着面子，往往找借口，寻由头，造根据，举盾牌，拿来作“盖脸”之用。似乎有此一盖，强装无羞，便无脸可丢，无所顾忌了，其实这不过是“鸵鸟战术”。为防红脸而盖脸，往往欲盖弥彰，化妆总得卸妆，包装总会拆封，当还原本来面目之时，岂不是彻底曝光？脸红生，道德存。人做了什么不雅之事，说了什么违心之言或无德之

语，会脸红，会有羞耻感，这说明人的心中有一种十分珍贵的东西，这就是坦诚。羞耻感能自然地流露，是一种生动的潇洒，不是狼狈的尴尬。

### （三）人在一定的情境中可以诱发情绪体验

乌克兰心理学研究所的库尔奇茨卡娅说：“在道德经验逐渐丰富和自觉掌握行为规则的过程中，儿童把那些产生羞愧的情境牢牢记在心中，以后一旦出现类似情况，他们就会努力克制那些可能使他们做错事的愿望和动机，也就是说，在他们身上，形成了一种对可能受到成人责备与禁止的行为及其动机的否定态度。成人向他们提出的要求逐渐成为他们对自己的要求。就这样，一种能够积极克制儿童不良动机的因素——内心羞愧感，就在儿童身上慢慢发展起来。”在培育学生羞耻感的过程中，教师应在情境氛围创设上发挥主导作用。首先，教师必须以身作则，树立坦诚的楷模。当教师自己偶然说错话、做错事时，决不文过饰非，而应与学生肝胆相照，向大家致歉，为他们树立一个好的榜样，使自己的坦诚，产生感染的连动性，唤起学生们相同的情感反应。其次，正确运用舆论的动力作用，正面培养集体良好的规范与舆论。要通过对伦理学、美学等知识的介绍、讨论、实践，逐步将其转化为学生认同的观念，同时还要注意发现和积极扶植学生中“讲信用”、“表里如一”的好典型。我国传统文化认为，“耻”与“二”相通：一为“止”与“耳”，即听到别人的议论后，就终止自己的行为；一为“心”与“耳”，即听到外界的舆论后，在思想上引起反应，从而调整自己的

行为。因此，适当运用集体舆论批评学生中的坏习惯、坏行为，用以催发他们的羞耻心也是必要的，这样可以促进学生知道并努力做到近美远丑，从善去恶。

在培育青少年的羞耻感工作中，家庭和社会都应和学校一起作出努力，不能让“厚黑学”蔓延，培养好青少年的羞耻感，这对社会是有益的。

因势利导

（此处为模糊不清的正文内容，疑似为另一段论述或引言，因文字过于模糊无法准确转录。）

（此处为模糊不清的正文内容，疑似为另一段论述或引言，因文字过于模糊无法准确转录。）

## 第二篇 说谎心理行为的分析与矫正

### 一、说谎的成因

17世纪英国哲学家、教育家洛克说过，说谎这一现象在形形色色的人中间都普遍存在着。美国的一项调查表明，那些可爱的少年儿童们往往在说谎方面具有令人吃惊的才能，甚至早在学龄前的时候，孩子们的说谎水平便无懈可击了。经过我们的观察和统计，我们惊奇地发现，说谎这一不良现象在我国青少年儿童中也普遍地存在着，许多家长为矫正孩子的说谎现象可谓绞尽脑汁。我们认为，治病必须找出致病的原因，方能对症下药，药到病除。那么，造成青少年儿童说谎的原因究竟有哪些呢？

#### （一）主观原因

##### 1. 由幼龄特点造成的天真“说谎”

这在幼儿园和小学低年级孩子身上比较多见。小孩因缺乏判断力和批判力说假话很常见。认识事物不精确，记忆不准确，语言表达不完善，都是导致其“说谎”的重要因素。

##### 2. 怕批评而说谎

为了引起成人注意和怕受批评，推诿责任，出自逃避的目的而说谎。

一般而言，青少年都具有一定的判别是非能力和自我评价能力。他们对因不能控制自己而犯下的过错是有所知觉的，为了逃避可能受到的批评和惩罚，往往会想方设法来掩盖事实真相。特别是在初次尝到“说谎”的甜头之后，往往一发而不可收，久而久之，就会成为令人生厌的“说谎精”。其实，逃避的说谎并不仅仅是青少年儿童。因为人都有想保护自己的欲望，所以就会说谎，想法逃避。罪犯不坦白，说谎是企图逃避罪责，这是比较典型的。

### 3. 为了维护自尊的需要而说谎

人人都有自尊心，都有被人尊重的愿望。自尊、自信、自强是现代社会对一个人的素质的基本要求。一个缺乏自尊心的人要想得到别人的尊重，显然是不可能的。然而，任何事情都有一个“度”的问题，自尊亦不例外。过度的自尊不仅不利于和谐人际关系，影响身心健康，而且还会使人变得极度的不诚实，产生撒谎现象。比如一个一向考试成绩都比较好的孩子有一次突然考砸了，为了不让家长知道，回家后主动对父母说这次考得还不错，家长一向也认为自己的孩子比较诚实，成绩确实也不错，故便未再多问，结果在不知不觉中被子孩子蒙了一回。

### 4. 为了报复的需要而撒谎

报复性心理是一种不健康的心理。有研究表明，为了达到报复他人的目的，有些青少年会颠倒是非，混淆黑白，产生一种报复性说谎。这种现象在比较吃亏的一方身上表现得尤为明显。比如，平时两个学生有过隔阂，其中屈居下风的一方便怀恨在心。一次偶然的机会，他发现欺侮过他的那个



同学在和别人打架，于是，他便连忙赶到教师面前，颠倒黑白，混淆是非地说了一些和事实根本不相符的话，企图达到陷害别人的目的。所谓落井下石，便是这种报复性心理的典型表现。

## （二）客观原因

### 1. 成人的不诚实行为导致青少年撒谎

诚实的品质往往不是靠言传口授而教出来的，从某种意义上说，它是靠身教重于言教的潜移默化的影响带出来的。尤其是父母和老师青少年心目中的形象是高大而完美的，其不诚实行为带来的负面效应往往是他们所难料及的。例如，父亲带着儿子出去打麻将，在妻子面前撒谎说带儿子看电影去了。类似行为在父亲看来不过是小事一桩，没什么好大惊小怪的。然而，当他发现儿子竟敢在自己面前撒谎时，他才意识到问题的严重性。

### 2. 不良的教育方法导致青少年说谎

教育既可以使人变好，也可以使人变坏，关键在于你所施加的教育是良好的还是不良的。研究表明，青少年的不诚实行为大多是由不当的教育所造成的。例如，有的家长对孩子学习成绩的要求十分苛刻，一定要达到规定的高分，否则便会受到惩罚。然而，考场如战场，常胜将军是没有的。一旦某次考试的成绩没有达到父母的要求，为了免遭皮肉之苦，在不得已的情况下，孩子就只好靠说谎来“蒙混”过关。很显然，这是一种被逼出来的谎言，将责任归咎于青少年是有失公允的。