



塑造**心灵**的 理论与实践

严正

武汉大学出版社

塑造**心灵**的
理论与实践



1010101

塑造心灵的 理论与实践

严正

武汉大学出版社

A631-53
1010

心理教育
教育心理学

图书在版编目(CIP)数据

塑造心灵的理论与实践/严 正. —武汉: 武汉大学出版社,
2001. 6
ISBN 7-307-02682-1

I. 塑… II. 严… III. 学校教育: 德育—中小学—文集
IV. G631-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 031501 号

责任编辑: 陈辉辉 责任校对: 张 昕 版式设计: 支 笛

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.whu.edu.cn)

发行: 新华书店湖北发行所

印刷: 湖北省通山县印刷厂

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.75 字数: 317 千字 插页: 2

版次: 2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-02682-1/G·515 定价: 16.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

自序

闲暇时翻阅旧作，觉得有一种亲切感，其中不少文章的理论观点和内容仍有现实性。于是，我产生了一个想法：把这些已发表的文章挑选一部分汇集起来，出一本文集，一来，对年轻的德育工作者和心理咨询工作者可能有参考作用和借鉴意义；二来，对个人也可以作为从事教育工作四十多年的成果的纪念。出版本书的缘由说来就是这么简单。

我把这本文集定名为《塑造心灵的理论与实践》，是由于无论是德育工作还是心理咨询工作，都是为了塑造新一代人的美好心灵和品德。对此，我不仅长期在理论上作过探索，而且在自己四十多年的从教生涯中，一贯坚持教书育人，做“塑造心灵”的工作。特别是通过心理咨询实践，使我得以直接与众多的青年人交往，并在“塑造心灵”的工作中，取得了一些实效。在这本书里，既有我的理论研究成果，又有亲身的实践经验总结。在一本书里，把这两者紧密结合起来，是这本文集的一大特色。

收入这本文集的有四个部分的文章：

第一部分是青年的心理咨询。我曾经为研究生开设“青年心理咨询的理论与实践”这门课程，对这个新课题作过探讨。在这一部分文章中，有的是我多年从事青年心理咨询工作的经验总结，是第一手材料，可读性较强。

第二部分是学校德育工作。这一部分主要是讲中小学校的德育工作，其中既有研究德育规律的理论性文章，也有偏于

应用性的有关德育途径与方法的探讨。我撰写这些文章的指导思想是理论联系实际，力图对学校德育工作者有所启示与帮助。

第三部分是报刊记者对本人的专题采访。所采访的内容都是我针对当时的实际情况而发表的议论或意见，其中有些文章虽已发表多年，但仍没有过时之感，如20世纪80年代初刊载于《湖北日报》的采访记：《学校忽视“尖子生”德育的倾向亟待纠正》。

第四部分是报刊对本人事迹和工作的通讯报道。其中1990年6月8日发表在《中国青年报》头版题为《许身青年终不悔》的长篇报道，在社会上产生了较大的反响。此文发表后，我收到了全国各地的几百封来信，这使我又结识了许多青年朋友，促进了我的青年心理咨询工作。

读其文要知其人。这里，简要地说一下“我”的情况。我19岁时，做过一年小学教师。20世纪50年代初，当我还是北京师范大学教育系的一名青年学生时，就学习了外国教育史，并对前苏联20世纪30年代杰出的教育家马卡连柯其人其事特别感兴趣。我通读了当时已经翻译出版的马卡连柯的论著，多次观看反映他的教育生涯的电影《教育诗篇》，还认真地阅读了马卡连柯的传记。我对马卡连柯成功地教育了一大批前苏联的流浪儿和有违法行为的青少年的感人事迹佩服得五体投地。毕业前夕，我曾向领导表态愿意从事在中国刚刚起步的工读教育事业，但未能如愿。参加工作以后，我逐渐偏爱中小学德育的研究，并坚定不移地走理论与实践紧密结合的治学道路。我参观访问过许许多多中小学，也多次到工读学校、少管所、戒毒所、劳教所去调研，凡是有青少年的场所，我都感兴趣，都愿意去。近二十年来，我自觉

地从事青少年心理咨询工作，这更使我有机会运用自己所学习、研究的教育学、心理学、伦理学等理论，指导青少年心理咨询与思想工作，并取得了一定的成效。为此，有的报刊称我为“实践着的德育理论工作者”。

当一个马卡连柯式的教育家，是我一生的执著追求。四十多年来，我一直在为圆这个“梦”而努力奋斗。今天，回顾过去，我问心无愧。我虽未成“家”，但毕竟做到了忠诚于人民的教育事业，对青少年教育工作有深厚的感情，多少为这一神圣事业作出了一点有益的贡献。说以上这些话，目的是抒发一下自己的思想感情，并使朋友们和读者们对本书的作者“我”增加一点了解。

本书涉及内容比较广泛，学校德育工作者、心理咨询人员、独生子女家长以及包括大中学学生在内的各界青年朋友，都可以在本书中找到与己有关的相应文章来阅读。但愿这本文集对读者有所启迪，有所帮助。

严 正

2001 年元旦于武昌桂子山

目 录

一 青年心理咨询

青年的心理健康与心理咨询	3
中学生的心理问题与学校德育工作	13
关于高考复习和临场考试的心理调适	22
大学生的抑郁心理及其矫正	31
做青年的知音	
——心理咨询工作漫谈	42
青年工作札记	57
她们需要引路	
——女青年咨询工作札记	75
“丑小鸭”变了	81
重塑一个全新的你	86
她用自己的力量开辟了新路	89
让青春的风帆重新扬起	92
她渡过了心理危机	97
姑娘听见了吗？教授找寻你的呼唤	101
受辱少女如何走出阴影	108
一个女中学生心灵升华的痛苦经历	118
少女情爱心理的偏离	124
致中专生的一封信	132
如何看待“早恋”	
——严教授答珍女士	135

“爱”上异性同学怎么办？	
——兼答一个高三女生	137
落选了怎么办？	
——答一名战士	139
华中师范大学严教授给犯罪少年小林的信	141
假如孩子没考好	143
榜上无名 脚下有路	
——严正教授寄语高考落榜青年	146
对孩子的孤僻心理应及早发现	149

二 学校德育工作

新时期中小学德育改革的探讨	153
中小学德育是培养“四有”人才的奠基工程	165
班主任工作是一门科学	174
论体罚	183
从中学生到大学生	
——关于加强高校思想政治教育的思考	193
大学新生为什么不适应大学教育	198
浅谈后进生的转化工作	207
关键在于贯彻执行理论联系实际的方针	
——简论中小学政治和思想品德课教学的改革	213
坚持说服教育	218
社会的课堂	221
育人要得法	223
以其所长 补其所短	225
对克服片面追求升学率的几点建议	227

面向全体 提高素质·····	229
中小学教育质量观刍议·····	232
德育为首 全面发展	
——进一步加强和改进德育工作 ·····	236
漫谈心灵美·····	241
教师的职业道德·····	247
《决议》是师德建设的指针 ·····	258
教书育人 做一名合格的人民教师·····	261
师德恒久远 馨香永流传	
——记武汉市铭新街小学教师章德慧 ·····	266
班主任的一面旗帜——魏明老师·····	272
当今独生子女的家庭教育问题·····	278
认清有利条件 改善家庭教育	
——给独生子女家长的建议 ·····	282
中学生自杀、出走的家庭教育透视·····	288
重视中学生的青春期教育·····	292
关于中小学周边地区“搯肥”问题的调查报告·····	295
把减负作为一项工程来抓·····	299
别让孩子成为最辛苦的人·····	301

三 记者专题采访

引导学生树立科学世界观

——访湖北省中小学德育研究会会长、华中师大教科院

严正教授 ····· 305

创建高质量的精神生活

——访华中师范大学严正教授 ····· 307

太优越使孩子受不起挫折	
——严正教授谈“汤芸”现象	309
贫困也是一笔财富	311
母子关系不是火与冰	313
湖北省中学德育现状	
——严正教授访谈录	315
来自武汉市戒毒所的调查报告	320
“爱国主义是具体的”	
——访华中师范大学教授严正	323
放下书包，走进社会大课堂	
——访湖北省中小学德育研究会会长严正	325
抬起头来 走向未来	
——华中师范大学副教授严正谈青年立志与成才	327
大学生要把坚定正确的政治方向摆在第一位	
——访华中师范学院教育系副教授严正	330
学校忽视“尖子”生德育的倾向亟待纠正	332

四 报刊通讯报道

希望的播种者	
——记严正教授和他的青少年朋友	337
做青年朋友的心灵知己	
——记著名教育学家严正教授	341
五月江城访严正	347
实践着的德育理论工作者	
——记湖北省中小学德育研究会会长严正教授	350

爱心博大	
——记华中师范大学教授、心理咨询专家严正	352
一位师长的故事	
——记华中师大严正教授	357
“我愿意帮助你”	
——记严正教授	360
塑造青年灵魂的工程师——严正	362
许身青年终不悔	
——记华中师大副教授严正	370
探索青年心灵奥秘的工程师	
——记共产党员、华中师范大学副教授严正	377
一位医治心灵创伤的大师	384
青年心灵的探索者	
——记华中师范学院副教授严正	391
后 记	396

—

青年心理咨询

青年的心理健康 与心理咨询

一、心理健康不容忽视

首先，讲讲什么是心理。

什么是心理？

心理是客观现实在人脑中的反映。人的大脑只有在客观现实的作用下才能产生心理。心理是脑的机能，脑是心理的器官。

一个健康的人，不仅身体要健康，而且心理也要健康。但是，对于人的健康问题，人们往往只重视身体方面的卫生与疾病的防治，而忽视心理和精神方面的卫生与疾病的防治。世界卫生组织对健康提出了一个新的定义，所谓健康，应当包括身体健康、心理健康、社会适应能力良好三个方面。健康的一半是心理健康。

在我们社会中，人的心理不健康的现象是普遍存在的。请考虑一下，在你所交往、接触的人中有没有这样的情况：

有的人碰到一点困难就沉不住气，眉头紧皱，唉声叹气，焦虑不安；

有的人受到一点挫折（学习、工作、生活、恋爱、婚姻、家庭等方面）就灰心丧气、郁郁不乐，对生活失去了信心，甚至产生了厌世轻生的念头；

有的人总是和别人关系紧张，他自己很烦恼，别人对他也怕而远之、厌而远之；

有的人喜怒无常，动辄发脾气，为芝麻大一点的事就大动肝火；

有的人经常闷闷不乐，脸无笑容，对什么都不感兴趣，有比较严重的抑郁心理；

有的人很少同别人搭腔说话，独来独往，目中无人，别人总觉得他很“怪”；

还有的人自卑感特别重，猜疑心特别多，嫉妒心特别强……如此等等。

以上情况，在一个人身上表现出来，如果不是一时一事，而是经常如此，说明这个人的心理健康多少存在问题，心理素质不好，或者不那么好。

其次，讲讲青年心理健康的标准。

青年心理健康的标准是什么？

1. 热爱生活，学习、工作正常。

心理健康的青年人能热爱和珍惜生活，并把学习和工作当做一项重要的任务，有责任感，能从学习、工作的进步与业绩中得到满足，受到激励。当他们没有很好地完成学习、工作任务时，有一种内疚感。他们当然也有这样、那样不尽如人意的事，但对生活总是抱乐观、积极的态度。有的青年学习、工作的成绩与表现并不出众，但总是踏踏实实地学习与工作，这也属于心理健康之列。对于一个青年人来说，对生活抱厌倦的态度，把学习与工作当做沉重的负担，这是心理不健康的表现。

2. 了解自我，悦纳自我。

心理健康的青年能够比较正确地了解自己、估计自己，对自己的性格、能力、长处与不足，能作出比较客观的评价。他们心中有追求的目标，而且定得比较切合自己的实际情况，没有过分的期望与要求，并注意发挥自己的潜在能力。他们对自己身上无法弥补的缺陷，能抱现实的态度，正确对待，泰然处之。心理不

健康的青年，往往缺乏自知之明，过高或过低地估计与评价自己，给自己制定的追求目标往往不切实际，经常使自己陷于自傲或自卑的状态之中，心理总是无法平衡，并常常为此烦恼、苦闷。另外，不求进取的自我满足也并非心理健康的表现。

3. 能及时调控自己的情绪，心境良好。

在心理健康的人身上，愉快、乐观、开朗、满意等积极的情绪总是占优势，虽然由于各种原因，在他们身上也会产生悲、忧、愁、怒等消极情绪，并引起心理上的不平衡，但一般来说持续时间不会太长，他们能及时调控自己的情绪。

心理不健康的人容易受消极情绪的影响，经常心境不良。有的人确实由于某些客观原因而产生消极情绪，但虽然时过境迁，仍然不能自我控制与自我调节，心理上陷入困境，无法自拔。有的人存在严重的抑郁心理，甚至产生轻生、厌世的念头。

4. 接受他人，善与人处。

心理健康的人乐于与人交往，能接受他人、悦纳他人，与他在心理上沟通，人际关系也比较协调、和谐。他们在与他人相处时，友好、同情、信任、尊重等积极的态度总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等消极的态度，因而他们在社会生活中有较强的适应能力，有一种安全感。当然，对于完全陌生的人，既不能随意轻信，也不能怀有敌意。

心理不健康的人与人交往时，总是多方挑剔，易与他人发生隔阂与磨擦，并无端猜测，往往自外于他人，自外于集体。有的人过分孤独，目中无人，显得怪癖。

5. 心理、行为符合年龄特征。

每个人在不同年龄的发展阶段，有相应的不同的心理、行为特征，从而形成不同年龄阶段独特的心理、行为模式。如少年儿童天真活泼、蹦蹦跳跳，情绪起落较快；青年人朝气蓬勃，颇有活力；老年人比较庄重，举止缓慢。