

XUESHENGXINLIYINDAOJIQIAO

# 学生心理引导技巧

朱士鸣 著



上海辞书出版社

# 学生心理引导技巧

朱士鸣 著

上海辞书出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学生心理引导技巧/朱士鸣著. —上海: 上海辞书出版社, 2001. 9

ISBN 7-5326-0807-7

I. 学... II. 朱... III. 心理卫生—学校教育: 健康教育—教学法 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048773 号

## 学生心理引导技巧

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码: 200040)

上海辞书出版社发行所发行 同济大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10 插页 1 字数 260000

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 11 月第 2 次印刷

印数 7001—10100

ISBN 7-5326-0807-7/G·326

定价: 16.00 元

4671.05

## 序

朱士鸣同志撰写的《学生心理引导技巧》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。本书汇聚了学生在成长过程中常易产生的多种多样的心理现象,提高到理论上来认识,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教育观念,废除指令式的、强迫式的教育,要以学生为本,以学生发展为本,循循善诱。书中所举种种学生心理现象,均放在时代大背景中来认识,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。若没有文化的深厚功底,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,去开启学生一把把锁就方便得多了。不信,您试试看。

粗浅地写了上面一些话,以表示对朱士鸣同志出版该书的祝贺。

于 漪

2001年2月18日

# 目 录

|         |                |    |
|---------|----------------|----|
| 一步难以上青天 | 谈层递效应 .....    | 1  |
| 榜样太高不可攀 | 谈差错效应 .....    | 4  |
| 占星术家写评语 | 谈巴奴姆效应 .....   | 6  |
| 疯狗唾液救人命 | 谈接种效应 .....    | 9  |
| 响鼓要用重锤敲 | 谈强刺激效应 .....   | 12 |
| 难以自禁激扬情 | 谈组场效应 .....    | 15 |
| 布朗克斯创奇迹 | 谈社会助长 .....    | 18 |
| 妙语如珠润关系 | 谈幽默 .....      | 21 |
| 酒精稀释能消毒 | 谈适度 .....      | 25 |
| 老妪脚步止不住 | 谈暗示(上) .....   | 27 |
| 变化尽在不言中 | 谈暗示(下) .....   | 29 |
| 滴蜜赢得他人心 | 谈认同效应 .....    | 32 |
| 先抑后扬见奇效 | 谈增减效应 .....    | 35 |
| 春雨润物细无声 | 谈目的后继 .....    | 38 |
| 不说满话使人信 | 谈单双论据 .....    | 41 |
| 座位成了小禁区 | 谈个人空间 .....    | 43 |
| 相隔愈远愈高大 | 谈距离形象 .....    | 45 |
| 不到火候不揭锅 | 谈时机 .....      | 48 |
| 调色板上有学问 | 谈色彩 .....      | 53 |
| 博士玩弄小游戏 | 谈权威效应(上) ..... | 56 |
| 德智胜人威自来 | 谈权威效应(下) ..... | 58 |
| 师生相处求诀窍 | 谈人际吸引 .....    | 61 |
| 心灵之间架桥梁 | 谈人际沟通 .....    | 65 |

|         |                    |     |
|---------|--------------------|-----|
| 酒翁失礼报大恩 | 谈人际互动效应 .....      | 69  |
| 地位不同性格异 | 谈角色效应 .....        | 71  |
| 适得其反在禁令 | 谈潘多拉效应 .....       | 73  |
| 好戏连演令人厌 | 谈超限逆反 .....        | 75  |
| 烽火连天戏诸侯 | 谈信度逆反 .....        | 77  |
| 好意此时被曲解 | 谈情境逆反 .....        | 79  |
| 顺从绵羊反常态 | 谈逆反心理(上) .....     | 81  |
| 共同特点可探究 | 谈逆反心理(下) .....     | 84  |
| 笼中小鸟苦难言 | 谈马斯洛需要层次说(上) ..... | 87  |
| 情操圣洁品自高 | 谈马斯洛需要层次说(下) ..... | 91  |
| 真相大白愤不公 | 谈比较 .....          | 93  |
| 东施效颦像几分 | 谈模仿 .....          | 96  |
| 桓公违心恶紫色 | 谈流行 .....          | 99  |
| 小人之心度君子 | 谈自比 .....          | 102 |
| 驷马难追君子言 | 谈心理抗变功能 .....      | 104 |
| 辛勤耕耘结硕果 | 谈代价——酬赏 .....      | 107 |
| 可怜天下父母心 | 谈期望 .....          | 110 |
| 邹忌徐公孰美丑 | 谈自利 .....          | 114 |
| 随波逐流改初衷 | 谈从众(上) .....       | 117 |
| 假作真时假亦真 | 谈从众(下) .....       | 120 |
| 疑人偷斧真相白 | 谈定势 .....          | 122 |
| 打破砂锅问到底 | 谈归因 .....          | 125 |
| 清风徐来起涟漪 | 谈情感 .....          | 128 |
| 欲爱终究情难生 | 谈情感分配(上) .....     | 133 |
| 除却障碍爱满园 | 谈情感分配(下) .....     | 137 |
| 下坡路上有屏障 | 谈惧怕感 .....         | 139 |
| 心中不满思发泄 | 谈怒 .....           | 142 |
| 改弦易辙终成器 | 谈溺爱 .....          | 144 |
| 精神支柱铸成就 | 谈自信心 .....         | 149 |

|           |          |     |
|-----------|----------|-----|
| 树苗剥皮必枯萎   | 谈自尊心伤害   | 152 |
| 科学殿堂有阶梯   | 谈兴趣(上)   | 156 |
| 发明动力来自趣   | 谈兴趣(下)   | 159 |
| 荒诞之中现灵气   | 谈好奇      | 162 |
| 搏击大海狂澜志   | 谈动机(上)   | 165 |
| 激发动机寻良方   | 谈动机(下)   | 168 |
| 奖励结果事愿违   | 谈德西效应    | 171 |
| 凡人成功有要诀   | 谈意志(上)   | 173 |
| 手捏冰块自折磨   | 谈意志(下)   | 176 |
| 莫道红衣少女笨   | 谈男女智力    | 179 |
| 似曾相识却难忆   | 谈遗忘      | 182 |
| 院士花甲开飞机   | 谈迁移      | 186 |
| 徘徊不前话因由   | 谈高原现象    | 189 |
| 心灵绿洲待开垦   | 谈罗森塔尔效应  | 191 |
| 情境变换难注意   | 谈斯特鲁效应   | 194 |
| 一字之改显神奇   | 谈能力(上)   | 196 |
| 才干出自实践中   | 谈能力(下)   | 199 |
| 谁说弱智无作为   | 谈潜能(上)   | 201 |
| 不断探索永向前   | 谈潜能(下)   | 203 |
| 大失所望星期一   | 谈月曜效应    | 206 |
| 拉兹困惑又何奈   | 谈偏见      | 208 |
| 功败垂成话教训   | 谈功能固着心理  | 210 |
| 新官上任放把火   | 谈首因效应    | 212 |
| 妩媚一笑遮百丑   | 谈晕轮效应    | 214 |
| 前功一朝化烟云   | 谈近因效应    | 217 |
| 药铺抽屉密密排   | 谈刻板效应    | 219 |
| 锦上添花何须再添花 | 谈马太效应    | 222 |
| 险把巨星当鞋匠   | 谈黑票作用    | 224 |
| 满足现状难创新   | 谈乡村维纳斯效应 | 227 |

## 目录

|             |               |     |
|-------------|---------------|-----|
| 世上山道不平坦     | 谈挫折(上)·····   | 229 |
| 病树前头万木春     | 谈挫折(下)·····   | 232 |
| 浮云岂能总蔽日     | 谈心理承受力·····   | 235 |
| 璐娜一枪惊天下     | 谈瓦伦达心态·····   | 238 |
| 斑驳心理去疤痕     | 谈情感的自我整容····· | 240 |
| 失之东隅收桑榆     | 谈补偿·····      | 243 |
| 小题大做起作用     | 谈升华·····      | 246 |
| 文过饰非自解嘲     | 谈合理化作用·····   | 249 |
| 有了陪衬始宽慰     | 谈觅类求同·····    | 252 |
| 色若无事实内在     | 谈反向形成·····    | 254 |
| 混为一谈减重压     | 谈融合效应·····    | 256 |
| 责难他人平衡      | 谈投射效应·····    | 258 |
| 羡慕名人自炫耀     | 谈自居作用·····    | 260 |
| 往事浮现月明中     | 谈回归效应·····    | 262 |
| 月晕预示风将起     | 谈偏常行为征兆·····  | 265 |
| 弱者标志贴身上     | 谈妒嫉(上)·····   | 269 |
| 胸无宿物天地宽     | 谈妒嫉(下)·····   | 272 |
| 抽刀断水水更流     | 谈早恋·····      | 275 |
| 厌烦学习酿悲剧     | 谈厌学·····      | 279 |
| 欺人之说失信任     | 谈说谎·····      | 283 |
| 甘洒热血为明星     | 谈追星·····      | 287 |
| 茫茫人海寻踪影     | 谈夜逃心理·····    | 290 |
| 何必常叹不如人     | 谈自卑·····      | 295 |
| 一进考场便昏头     | 谈怯场·····      | 298 |
| 变幻无常多疑虑     | 谈偏执·····      | 301 |
| 道德低能无愧疚     | 谈反社会人格·····   | 304 |
| 悲观失望自闭锁     | 谈抑郁·····      | 307 |
| 主要参考书目····· |               | 309 |
| 后    记····· |               | 310 |

# 一步难以上青天

## 谈层递效应

柳逸夫是个既聪明而又十分懒散的孩子。小学毕业时,凭着小聪明进了一所著名中学,全家为此乐不可支。对于他的懒散,父母倒也并不太在意,一俊遮百丑嘛。但进了中学后,就是这作业拖拉、早晨赖床造成上课迟到等坏习惯,使他滑到了留级的边缘。父母决心整治他的坏习惯。开学前的一天,父亲神情严肃地对孩子说:“从明天起,早晨 5:30 起床,6:00 开始读英语……”“不行,不行!本来 6:30 起床,现在要提前一个小时,我做不到。”还没等父亲把其他要求说出,孩子就打断了话。父亲一定坚持自己的要求,两人为此而僵持不下。这时,站在一旁的母亲发话了:“我看别的事先搁一下,先做到每天早晨 6:15 起床,试两个星期,怎么样?”孩子一听,提前十五分钟起床,这个要求不高,允诺一定做到。

第二天开始,孩子照母亲的要求做了。两个星期来天天坚持按时起床。于是,母亲又要求再提前十五分钟起床,孩子欣然接受,试了一个多月完全按要求做到。就这样,一步一要求,逐步扩大到改变其他坏习惯。经过一个学期的训练,孩子不但坚持每天 5:30 起床,而且还改掉了其他懒散的坏习惯,学习上也有长足进步。父亲看那换了一个人似的孩子,不由得佩服夫人的高招。妻子只是一句话:“一步难以上青天。”

一个人一旦接受了他人的一个小要求后,如果他人在此基础上再提出一个更高的要求,那么,这个人为了认识上的统一,或为了给人留下前后一致的印象,就倾向于接受这个更高的要求。这就是心理学上的层递效应,俗称“进门槛效应”。

社会心理学家弗里德曼等人在 1966 年进行一项研究性实验:他们让助手到两个居民区劝说住房前竖立一块“小心驾驶”的标语牌。在一个居民区,助手们向居民直接提出这一要求。由于这块标语牌很大、很难看,所以只有 17% 的居民签字同意竖标标语牌。在另一居民区,助手先请求大家在一份赞成安全驾驶的请愿书上签字,因为这是容易做到而且是有益的小要求,几乎所有的居民都签了字。几周后,助手又要求竖一块与前一居民区同样的标语牌,结果 55% 的居民照办,其依从量是第一组的三倍。

心理学家查尔迪尼在 1975 年做了更加明确的实验。他代替慈善机构募捐,在对一些人提出募捐要求时附加了一句:“哪怕一分钱也行”;而对另一些人则没有说这句话。结果,前者收到的捐款人数和捐款额比后者多出两倍。

为什么会有这种心理效应呢?因为当人们提出一个貌似“微不足道”的要求时,往往很难拒绝,否则,好像太不近人情了,而且这种微不足道的要求,人们的心理完全能承受。一旦接受了这个要求,仿佛跨进了一道心理上的门槛,无抽身后退的可能,再一个更高的要求就和前一个要求有了继承关系,似乎就应顺理成章地接受。再说,一个微不足道的要求,会使人的心理失去戒备,降低了可能出现的心理批判和对抗,从而容易服从。

层递效应是一种颇为有效的心理引导技巧。在教育中,如运用得当,有助于达到预期的引导目的。

俗话说,一口吃不出胖子。教师对学生的期望和行为训练也是这样,应该给学生确定呈梯级状态的行为规范和目标,由小到大、由易到难、由浅入深、由此及彼,步步登高。一些教师在理

论上也懂得这个道理,但在实际操作时对学生这个要求不可少,那个规定应做到,结果要求过多、偏高。急于求成,企图毕其功于一役的结果,造成预期目标变为可望而不可即的月亮。这样容易引发学生的心理抗拒,使他们丧失努力的信心,最终教师的要求和目标都将成为海市蜃楼。

教师在运用层递效应时,首先必须考虑这个小要求的合理性,它能够为学生所接受和容忍,否则,连这个小小的要求也会被排斥。

有时教师的要求和目标虽然都成梯级,也都能为学生所接受,但由于梯级太多,每一要求间隔的时间又太近,以致给学生有一种明显的“得寸进尺”的感觉,这样容易引起学生的反感,进一步的要求因此而遭婉拒或取阳奉阴违的敷衍态度。

教师在运用层递效应引导学生时,对所提的每一个要求必须严格执行,切实检查。这样,后一个更高的要求才有实行的坚实基础。倘若不是这样,抓而不紧,最初的要求没兑现就提更高的要求,造成原有要求循环运动的局面,其教育效果便也不难想见了。

事实上,在生活中人们都在自觉、不自觉地运用层递效应。一些不法分子拉拢、腐蚀青少年总是从一支烟、一杯酒慢慢引诱他们上钩的。一些学生生活上追求超前消费,也往往是从五元、十元,层层加码开始。如果失去警觉,步步退让,防线不断被冲破,那么,学生的不良思想品德便会在步步退让中发展。所以,层递效应的负面运用也应当引起重视。

# 榜样太高不可攀

## 谈差错效应

石代平、郑伟和陈标都是住在一个楼面的同龄人。石代平性格温和，学习聪慧又勤勉。每天清晨，当别的孩子还在梦乡的时候，他已在阳台读英语了。他学习成绩优秀，做什么事都很认真，又能乐于助人，多次被评为区三好学生，简直是一个无可挑剔的好孩子。郑伟在许多方面虽然并不比石代平逊色，但贪玩，敢怒敢笑，富有个性。陈标与他俩相比各方面都有相当一段差距。他母亲常为此而感叹：要是陈标也像石代平一样那该多好啊！所以，她不时告诫儿子：以石代平为榜样，好好向他学习。然而，陈标却偏偏喜欢与郑伟在一起，只要郑伟怎么做，他就会跟在后面。一次，陈标与郑伟一起打乒乓到天黑才回家，免不了挨一顿批评。令陈标母亲百思不得其解的是：为什么一再好言劝说，孩子就是不愿与石代平在一起，偏要跟随郑伟，处处学他的样。看来，结论只能是孩子对自己的标准不高。

其实不然。陈标内心深处十分钦佩石代平，那么，何以他仍把郑伟当作自己效法的榜样呢？后来，陈标向家长道出了其中的原委：“我确实认为石代平各方面都胜过郑伟，也很想像他那样学习、生活、处事，但他各方面表现太好了，实在难学”。

美国社会心理学家阿伦森在做了一系列关于人际关系的吸引力实验后得出结论：能力非凡可以使一个人富有吸引力，但

是,能力非凡却有一点小缺点、小差错的人是最有吸引力的。因为他和大家一样,都是有血有肉的凡夫俗子,在工作、学习和生活中都难免会有这样或那样的缺点、错误,这样的人接近生活原型,更容易为人们所悦纳。因此,能力比自己强,总体上各方面优于自己,然而和自己一样不时会出现一些可以原谅的小差错的人更能吸引人。这就是心理学上的差错效应。

常言道:“榜样的力量是无穷的。”每个家长、教师都希望自己的孩子、学生成为品德高尚、学习优秀、才干出众、性格讨人喜欢的人。所以,总要推荐各方面表现突出的优秀人物,特别是优秀的同龄人让他们效法。但是,这种主观愿望与学生的思想实际往往相去甚远。因为他们虽则十分敬佩优秀人物,然而又感到这样的榜样简直是完美无缺的“圣人”,实在高不可攀。陈标与石代平关系不错,确认他是个榜样,想学又觉得难学,其原因便在此。所以,教师在给学生推荐学习榜样时要有层次性,既要有各方面都经得起检验的全面性的榜样,也要有某一方面表现突出的标兵。同时,在树榜样时尽可能要有身边的榜样,因为身边的榜样是充满喜怒哀乐、活生生的生活原型。总之,在讲榜样先进性的同时,又要考虑学生的可接受性,这样才能收到实效。

学生所喜欢的颇具吸引力的榜样有这样或那样的差错,但所出的差错必须不是原则性的重大差错。就可以原谅的差错而言,并非可以原谅差错本身,而是原谅人。这一点应给予指导分析,以提高他们的辨析能力,避免出现不分良莠、盲目崇拜的情形。

差错效应,并不意味着教师在向学生推荐学习榜样时可以降低标准,而是说要理解学生的心理,不至于弄得学生从小就不管事无巨细都谨小慎微,成为失去个性特点的“完人”。

教师在宣传榜样时,要尽可能实事求是,切忌任意拔高。诚然,弘扬先进典型,没有必要人为地去找茬、揭短。但若任意拔高,先进典型成了可望而不可即的“圣贤”,容易引起学生的信度逆反而取我行我素态度,宣传只成了一种装饰,有违初衷。

## 占星术家写评语

### 谈巴奴姆效应

有位心理学家作过一次有趣的实验：他在报纸上刊登广告，声称自己是个占星术家，能够遥测每个不相识者的性格。广告之后，来信纷至沓来。以后他根据读者来信寄出了数百份遥测评语。有两百多人回信感谢，称赞他的遥测准确，十分灵验。谁料这位心理学家寄出的竟是内容完全相同的“标准答案”：“您这个人非常需要得到别人好评，希望被人喜欢和赞赏，不过并非每个人都如此对您；您的想像力丰富，有很多美好的理想，其中也包括一些脱离现实的幻想；您想做成许多事情，身上蕴藏的潜力无穷，相比之下，已经发挥出来的却不多；在某种情况下，您会产生烦恼，甚至犹豫动摇，但到关键时刻，您的意志还是坚定不移的……”

的确，这样的评语是“灵验”的，因为谁不想被人喜欢和好评？谁不会有美好的憧憬？谁能说自己的潜力已充分发挥？所以，这种几乎适用于任何人的评语每个人都会乐意接受。心理学家把人们乐于接受这种概括性的性格描述现象称为“巴奴姆效应”。

泰勒·巴奴姆是美国19世纪一位著名的马戏团主持人。他把博物馆、动物园、马戏团结合起来，创建了世界上最大的演出团体，周游各国演出。因其演出的内容包罗万象而深受人们的

欢迎和喜爱。于是,心理学家就将巴奴姆马戏团演出所产生的效果用来类比上述包罗万象、有正有反、有褒有贬的性格特征评语,“巴奴姆效应”的名称即由此而来。

占星术是反科学的迷信活动,这已成为人们的共识。那么,何以不少人,甚至连一些才高八斗的科学家、颇有声望的政治活动家身临困境时都相信占星术的灵验?因为每个人都有追求生活美满、事业成功的企求,不希望挫折和失败,当遇到曲折和失意时总想走出困境,改变命运。占星术家,哪怕是水平拙劣的江湖算命骗子,总能准确地把握被算命者这一心理特点,用一些既有正面,也有反面,模棱两可的语言加以评析推测,其中一些投其所好的语言,经过被算命者自我引导,对号入座,变为符合其内心活动的东西,所以会觉得灵验。再说,任何事物都一分为二,无论是性格还是处事,无一例外。那种“既……又……”以肯定为主,似是而非的泛化评价,成为一顶用松紧带制作、任何人头上都可戴的帽子。发挥人的潜能,给人以希望的评价,人们只要还有一点向上的要求,谁能听了不为之怦然心动、拨动心弦?从而产生共振语言,这样当然会灵验有效。

巴奴姆效应对教育工作的启示是:每个学生,不管他过去和现在怎么差,但在其内心深处总多少有点向上的念头,有时羡慕他人的成功,常常是自我要求上进的心理折射。教师的责任在于点燃学生埋藏在心灵深处的希望之火,让它照亮内心世界,发掘自己潜在的能量。所以,教师在对人评价时,必须坚持一分为二,哪怕是最差的学生,也要善于设法找出他的闪光点。希望是人们生存和前进之根。让我们与之打交道的每个学生看到希望,看到光明,迸发出内发性动机力量,为成功而进行尝试,这样的教育才是最有效的教育。

巴奴姆效应还启示我们:教师在为学生撰写品德评语时可以把握总体,适当抽象,宜粗不宜细。若是拘泥于具体情节,容易使人着眼于论小事之短长,或者将人引向谨小慎微于细枝末

节,这样会降低评价的信度和效度。然而,教师对学生的评语不能像占星术家那样无的放矢,泛泛而论,让人去自我引导,应该有的放矢,体现个性,否则评语会失去应有的教育作用。

社会上相信算命、拜佛求签的迷信风气对青少年学生也有所影响。少数学生碰到困难、挫折,或在升学、就业转折关头求助于占星术的现象时有所见。教师可运用巴奴姆效应产生的原理,揭示算命、释签法术的心理奥秘,对学生进行讲科学、破迷信教育。

