

学生心理咨询博士丛书

主编 钟毅平

3

走向卓越

—— 学生情感维护
与情操培养



◎陈梦稀 编著

约1.2亿父母承认

教子失败而束手无策

约16.7%学生存在

严重心理问题

中国心理学会副理事长

杨治良教授推荐本丛书

基于两点 典型案例

均选自热点实例

博士咨询 针对性强

中南工业大学出版社

走向卓越

——学生情感维护与情操培养

陈梦稀 编著

12849-67
中南工业大学出版社
1999·长沙

走 向 卓 越

——学生情感维护与情操培养

陈梦稀 编著

责任编辑：刘 辉

*

中南工业大学出版社出版发行

中南工业大学出版社印刷厂印装

新华书店总店北京发行所经销

*

开本：787×1092 1/32 印张：8 字数：174千字 插页：2

1999年12月第1版 2000年3月第1次印刷

印数：0001—4000

*

ISBN 7-81061-261-1/B·010

定价：10.00元

本书如有印装质量问题，请直接与承印厂家调换

厂址：湖南·长沙

邮编：410083

序 言

杨治良

大中学教育面临新世纪和知识经济的严重挑战，它的出路在哪里？有识人士认为素质教育是必由之路。实际上当务之急不是讨论学生要不要进行素质教育的问题，而是如何全面实施素质教育的问题。只有全面提高全体学生的基础素质，使学生的个性特长得到充分的、自由的、和谐的发展，我们才能说，我们的学生获得了 21 世纪的入场券和通行证。邓小平同志曾经指出，中国社会经济发展的决定性因素不是资金问题，不是资源问题，甚至也不是技术问题，而关键是人的问题。因此，素质教育是教育的未来，民族的希望。

一般说来，素质教育主要包括 5 个方面的内容：即思想品德素质、文化科学素质、劳动素质、身体素质和心理素质。心理素质教育，尤其是心理承受力的提高是培养学生全面发展的关键所在。有人认为文化素质是导向，心理素质是中介，健康素质是本体，这是不无道理的。青少年如同早晨初升的太阳，精力旺盛，前程远大，他们渴望自立、自强，渴望成功、成才。同时也面临着心理上的断乳期，遇到的烦恼和问题也特别多。杭州市“大中学生心理卫生问题和对策研究”课题组对该市上万名大中学生的研究表明：有 16.79% 的学生存在着严重的心理问题，其中，初中生 13.76%，高中生 18.79%，大学生 25.86%；上海市中小学心理辅导协会受上海市教委委托调查该市中小学生学习心理健康

状况，在调查的 1684 名中小学生中，心理障碍查出率为 15.42%，其中高中生为 13.9%，初中生为 9.1%，小学生为 23.2%。由此看来，实际上学生的心理健康状况不容乐观，甚至令人担忧。

如何解决学生的心理健康问题，已经引起了许多专家、学者和教育工作者的重视。他们各抒己见，纷纷探讨心理健康教育的途径和方法，也出版了不少进行心理健康教育的书籍。中南工业大学出版社以高度的责任感和时代感组织策划的这套《学生心理咨询博士丛书》便是属于此类。这套丛书共 5 册，分别为：《挑战自我——学生成长困惑与成才设计》、《点石成金——学生学习心理与智力开发》、《砥砺人生——学生品格培养与个性塑造》、《走向卓越——学生情感维护与情操培养》、《学会交往——学生交际心理与处世之道》。内容涉及青少年健康成长的方方面面，既指出了大中学生所面临的各种难题和心理困惑的解决办法，又探讨心理健康教育尤其是自我教育的各种途径与方法。如青少年对性的神秘感、对长相的苛求，面对白粉、吸烟、美容、偶像崇拜、电子宠物、生日热、名牌族等的诱惑怎么抵御？如何与父母及异性同学相处，面对爱的萌动及失恋，情绪方面的自卑、羞怯、孤独、烦恼、焦虑、冲动等心理如何抑制。所有这些难题和困惑，如果处理不好或解决太迟都将使青少年产生一些不健康的心理，有的可能因为困惑没有及时解决而走上轻生的道路。所以这套丛书从内容来看，一是对青少年朋友进行心理健康辅导；二是以自我教育为主，为大中学生顺利成才指点迷津。

这套丛书形式上也别具一格，有自己的特色。目前关于

学生心理咨询方面的书也不少，但大多以心理学理论介绍为主，兼顾学生的实际问题，因此无法反映学生纷繁复杂、丰富多彩的内心世界。这套丛书以学生实际的心理问题，即“典型案例”为线索，然后用“博士咨询”的方式予以解答，同时不只是仅仅解答某个具体问题，而是结合心理学、教育学的有关理论进行必要的概括和总结。一个案例便构成一个条目，每本书由40~50个条目组成。这套丛书以典型案例为线索，很能说明大中学生的具体心理现象，在形式上就有较强的生命力。

正因为这套丛书以心理咨询实践中接诊的典型案例为基础，而这些案例又来自学生实际，因此它具有极强的代表性和针对性。丛书对典型案例进行较为深刻、全面的分析与探讨，提出了科学、有效的心理治疗建议，既为青少年学生自我治疗提供了有效的帮助，也为广大家长和教育工作者对青少年进行心理健康教育提供了恰当的指导。

总之，这套丛书涉及面广，实用性强，结构新颖，结合案例层层分析，可读性强。它既可以作为广大青少年朋友自我心理健康教育的辅导教材，也可以作为教师、家长对学生进行心理辅导与心理教育的参考书。是以推荐，并希望得到广大青少年朋友的喜爱。

(作者系华东师范大学心理系教授、博士生导师，中国心理学会副理事长)

目 录

1	I 与 M 的一致
6	“现实的自我”与“理想的自我”
12	情为何物
17	阳光灿烂与愁云密布
22	什么是情操
26	情绪健康与身体健康
31	笑口常开
36	快乐之源
41	培养学习的热情
45	树立自信心
50	学会宽容
55	克服急躁情绪
60	克服猜疑心
64	摆脱失望情绪
69	好胜心
73	同情心

78	激情引导
83	解除烦恼
88	消除悔恨心理
93	远离忧虑
98	直接兴趣与间接兴趣
103	动机强度
108	应付挫折
113	解决心理冲突
118	抱负水平
123	挫折心理的自我矫治
128	驾驭愤怒
133	别人嫉妒与嫉妒别人
138	克服虚荣心
143	自尊心
148	应激与心理健康
153	走向孤独
159	豁达、开朗
163	驱除空虚感
168	跨越自卑的樊篱
173	好性格、坏性格
178	管住自己
183	克服优柔寡断
188	荣誉感
193	竞争心理
198	抓住机遇

204	培养责任感
210	培养审美能力
215	富有魅力
220	培养谦虚的美德
226	修身养性
232	自测题一：情绪自我控制技能
237	自测题二：个人抱负水平
242	参考文献

I与M的一致

【典型案例】

经历了16年人生的风风雨雨，随着自己思想、生理各方面的渐渐成熟，我掌握了不少知识，试图广泛地接触、了解人生，努力学习，积极探索，在知识的海洋里尽情遨游，似乎我很乐观；当在学习中遇到困难，在考试中遭遇失败，在与同学交往中不能被理解，我感到人生的苦闷，似乎我很忧郁。有时我很骄傲，有时我很自卑；有时觉得自己是慷慨的，有时又觉得自己是苛刻的。我常常对着镜子发呆：我是谁？

【博士咨询】

每一位青少年朋友都曾问过自己：“我是谁？”古希腊人曾把“能认识自己”看作是人的最高智慧。阿波罗神殿的大门上写着一句箴言“要认识你自己”。法国哲学家笛卡尔曾提出过“用心灵的眼睛去注意自身”的精辟论断。

“我”是一个复杂的整体，在英语中，“I”与“M”都表示“我”。但“I”是主格，“me”是宾格。“I”是观察、思考的我，“me”是被观察着、被思考着的我。“I”是“主体我”，“M”是“客体我”……

“我”是主体我与客体我的统一，要真正地了解“我”，必须分析自我意识的形成和发展。自我意识是对自己的认识和评价，是个体对自己的各种身心状态的认识、体验和愿望，对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望。人的自我意识不是与生俱来的，它是在社会交往、社会实践中不断形成和发展起来的。这一过程一般是在不知不觉中形成的。自我意识的形成和发展大致经历了3个阶段。

第一阶段是对自我的确认。儿童在3个月时能辨认身外的世界，5个月后略知别人的存在，8个月后了解自我的存在。1岁以后随着语言的发展，基本上掌握了第一人称代词“我”的使用，能用“我”来代替“明明”、“宝宝”等一类自己对自己的称谓，产生了“自我概念”。

第二阶段是对自我的评价。这一阶段的儿童不仅能逐步在主观上产生人我的区别，而且能从客观的角度看待我究竟是什么样的人。3岁左右的儿童出现了自尊感、羞耻感，有

了发挥自己的能动性的愿意。对集体性游戏产生了兴趣，在游戏中扮演各种家庭和社会角色，在游戏活动中开始对别人或自己的外部行为的某些特征进行评价，如，“我会唱歌”、“他会画鱼”等。通过与人交往，儿童的自我感觉、自我意象得到了发展。入学以后，学校生活使儿童在与同学的竞争中获得了成败的体验，逐渐体会到自我价值的概念，意识到自我愿望的存在，他们的自主性越来越强，希望摆脱老师和家长对他们的过分关照和过细要求，以同伴评价作为自己行为的一个重要准则。

第三阶段是对自我的理想。15岁左右进入青少年时期，身心发展日趋成熟，开始问自己“我究竟是一个怎样的人”，“我会成为什么样的人”。他们开始接触各种社会角色，描绘自己的理想蓝图。崇拜英雄或偶像，作为自己追求的目标。青年后期，个体面临着更为复杂的自我选择，如升学、求职、交友等，青少年对自我的优势和劣势有了一定的认识。他们的自我意识水平获得了较大发展，对自己的心理品质和个性特点十分关注，对自己的认识和评价也不再完全依赖于他人，逐渐明确地形成了对自己的印象和态度。

在自我的形成过程中，青少年的自我意识开始发生质的变化，他们不仅强烈地意识到自我，而且开始冷静地分析自己，评价自己，体验自己，调节自己，控制自己。这时的自我，出现了I和M的分离，主体我和客体我之间产生了矛盾斗争。一方面，自我被作为一个社会客体，被社会定义，中学生的这种自我，主要是被老师和同学定义，常常为自己应该怎样做，不应怎样做而大伤脑筋；另一方面，主体我又必须对社会情景作出反应，对老师、同学及他人的评价作出

反应。当他人评价与自我评价相一致时，就会心情舒畅，激发自我的潜能，克服困难，朝预定目标奋斗。当这种评价不一致时，就会引发烦恼、苦闷、焦虑，试图想办法改变自己，使自我的形象符合老师、同学的设计，但常常由于主观原因和客观条件而不能如愿实现他人设计的“自我”时，会引起更痛苦的体验。因此这就使得中学生相对于任何年龄阶段的人来说，承受着更剧烈的心理动荡。

中学生自我意识的心理过程主要表现在认识、情感和意志3个方面，即自我认识、自我体验、自我控制。

自我认识是通过自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价等来认识自己。步入青春期的中学生，首先是对自己外表特别关注。即表现出对自己身体容貌、外形特征的极大兴趣和高度关注，随着性的成熟和第二性征的出现，他们感到惊奇、兴奋、激动，逐渐意识到自己正在长大成人，开始用成人的标准来衡量自己的外表，对自己的高矮、胖瘦、皮肤的颜色十分敏感，常常对着镜子出神、发呆。第二是，把视线转向自己内心。初中生开始慢慢感受到沉浸于精神世界的喜悦。他们中许多人一回到家里，也不太与父母交谈，就钻进自己的房间，尽量享受着一个人独处的生活乐趣。他们普遍地以写日记的方式进行心理交流，把自己的喜悦、痛苦、动机、欲望倾注在日记本上，并对内心的种种活动开展自我评价。其自我评价具有深刻性、稳定性和矛盾性。他们注重对自己心理过程、人格特征的剖析，“我的性格好不好”、“我的能力怎么样”，开始独立分析自我，评价自我，而不再满足于过去那种依赖成人的评价，竭力要追求自己独立的观点和行为。自我评价逐渐稳定，虽然在这一时期他们容易出

现自我评价的两极化，但随着知识经验的不断丰富，自我评价会逐渐客观和稳定。由于自我的分化，理想的我与现实的我之间的距离，自我评价又会出现矛盾，有时认为自己思想境界很高，感情丰富；有时觉得自己缺点很多，情绪低沉。

自我体验，是对自我认识进行评价后所产生的情感和道德体验，包括自尊、自爱、自恃、自卑、责任感、义务感、荣誉感、羞耻感等。自我体验引起对实现自我价值和自我追求的强烈激情和冲动，自我评价越深刻，自我体验就越强烈。中学生自我体验最突出的特征是表现为强烈的自尊心。自尊心是中学生的自我满足、自我接受、自我肯定的集中表现，是一种对自我寻求的认同。相信自己能克服缺点，发挥优势，能干好自己要干也应当干的事情。其自我体验具有敏感性、两极性和深刻性。他们时而自怜、自惭，时而自爱、自尊；时而自负，时而自谦；时而忧郁，焦躁不安，时而内心透出压抑不住的喜悦。不少中学生为自己身材矮小，体形欠佳而苦恼、自卑、焦虑不安。他们总是竭力打扮、美化自己，以弥补生理上的不足，但随着年龄的增长，其自我体验转向对个性特征、自我价值的评价上，变得更为深刻。

自我控制包括自主、自立、自制、自强等，是通过克服“现实自我”的不足，限制“现实自我”的不良特性，使人的行为朝“理想自我”发展。中学生在自我控制上，一方面开始有了较明显的自觉性、主动性，他们一旦确定人生的目标，就会尽力来克服各种困难和干扰，并以强大的内驱力来实现自己的人生追求。另一方面由于其意志发展尚不成熟，自我控制、驾驭的能力尚不稳定，缺乏意志的坚韧性，表现在生活、学习等方面，计划性不强，执行计划常虎头蛇尾。

“现实的自我” 与“理想的自我”

【典型案例】

表面的我，永远给人以豁达、开朗的印象，但内心深处，却常常感到孤寂。我渴望来自朋友的真挚的友爱，然而这种爱，常常得而复失。我热情大方，助人为乐，往往能博得一面之交者的好感，但随着时间的推移，许多缺点与不足渐渐暴露，许多友谊也随即消失了。我曾为自己的学习，设计了一个美丽的蓝图：每期期末考试成绩进入班级前3名，可无情的现实，粉碎了我美丽的梦想，几次考试我都未能如意，我感到苦闷、彷徨，我恨自己无能，我恨别人……

【博士咨询】

随着中学生自我意识的分化，必然产生理想我与现实我的碰撞，一个人好像被分成了两个：一个现实生活中的我，另一个我好像存在于自己的想象中，常常对现实我的表现进行评价、反省，即理想我。这种自我的分裂，使中学生的内心活动变得复杂，自我沉思、自我反省的时候越来越多，喜悦、激动、焦急、苦闷明显增多。这一时期，是人生最灿烂、最迷惘、最苦恼的时期，也是人生中极富个性和色彩的时期。

中学生的理想我与现实我的碰撞大致可归结为 5 大类型。

一是自我肯定型。其特点是正确的“理想我”占优势。对“现实我”的认识比较清晰、客观、全面、深刻。对自己的知识基础、能力发展水平、兴趣、爱好、情绪特征、情感品质、意志品质的分析比较透彻，“理想我”的确定比较现实，从实际出发，符合社会需求，经过自己的刻苦努力又可以实现。当正确的“理想我”与“现实我”获得积极的统一时，就会形成积极的自我，既能适应社会发展的需要，又有助于自身的成长。

二是自我否定型。其特点是一方面对“现实我”的认识和评价过低，缺乏信心，不能正确地认识自己，在发现自己的弱点和缺陷后，就当作包袱背起来，老是挂在心上，时时处处都感到自己不如别人，甚至走路都不敢挺胸，说话不愿大声，与同学、老师交谈不敢正视，以至连不是缺点的地方

也被当成了缺点加以自责，自己的聪明才智、潜在能力不可能得到充分发挥，不能接纳自己，甚至还拒绝自己、摧残自己，即个人不能肯定自己的价值。另一方面，所设计的“理想我”与“现实我”之间的距离太大，经过努力也无法接近目标。如某学生确实因能力问题，数学期中考试只考了40分，而他却给自己确立目标：期末考试必须达到85分。这种目标的确立，明显脱离实际，是很难实现的。有的学生因不能发挥非智力因素的作用，在一定程度上放弃“理想我”，维持“现实我”，以求得自我意识的统一，其结果是更为自卑。

三是自我矛盾型。其特点是“理想我”与“现实我”难以统一，不能转化出一个新的自我。在设计“理想我”时，举棋不定，在追求“理想我”的过程中，一旦遭遇一点困难，遭受一点挫折，就茫然不知所措。不是从主观上找原因，而是认为“理想我”目标太高太大，难以实现，必须重新设计，有时也反省甚至责怪自己，为什么别人能做到的事我就不能做到？其内心处于长期的冲突之中，表现出明显的痛苦不安，新的自我久久不能确定，积极的自我难以产生。

四是自我膨胀型。其特点是对“现实我”的认识与评价过高，虚假的“理想我”占优势，“理想我”与“现实我”的统一是虚假的统一。他们常以幻想的我、理想的我代替真实的我。在自不量力的情况下，个人所追求的学业、友谊都因自己的主观条件太差，成功的机率很小。这类学生狂妄自大，爱慕虚荣，心理防卫意识强，沉浸在自我陶醉之中。在学校生活中，他们喜抛头露面，缺乏踏实勤奋的品质，以“老子天下第一”而自居。