

180

6407
6/12

21 世纪学生自我教育丛书

高中生自我教育

傅增文 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生自我教育/傅增文著. - 北京: 中国社会出版社, 2000.11

ISBN 7-80146-479-6

I. 高… II. 傅… III. 中学生-自我教育-研究
IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 55535 号

丛 书 名: 21 世纪学生自我教育丛书

书 名: 高中生自我教育

著 者: 傅增文

责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国社会出版社 邮编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 军事科学院印刷厂

开本印张: 850×1168 1/32 13.25

字 数: 324 千字

版 次: 2000 年 11 月第 1 版

印 次: 2000 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-80146-479-6/G·38

定 价: 29.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

写在《自我教育》出版前（代为序）

每个人都有一种自我发展的倾向，人在接受外部的影响时具有自己的选择性。所谓自我教育，我认为，就是个体充分利用家庭、学校和各种社会资源，提高自身素质，为实现自我的充分发展创造主观条件。

现在，政府和社会各界正在大力倡导和推行素质教育。素质教育的核心是强调受教育者的个性化发展，尊重个人的选择性，而自我教育恰恰体现了素质教育的这个基本思想。因此，重视和发挥自我教育的作用，是素质教育的具体化，是青少年的身心顺利发展的基本保障。

目前，中学生的身心健康存在不少的问题，引起了社会各界的广泛重视。如何解决学生的心理问题，提高学生的整体素质呢？对于这个问题，社会各界“仁者见仁，智者见智”。我认为，人在成长的过程中，面临各种挫折、出现各种困惑是自然的和必然的，但是由于中学生的身心正处在快速发展阶段，同时，也因为我国的经济快速发展带来的价值观多元化，他们的问题由此变得更加尖锐和复杂了。因此，我认为解决这类问题的关键在于指导学生开阔视野，增强适应能力，而这本关于自我教育的书恰恰为此提供了一个较好的途径。它给学生提供了自我分析、自我指导的工具，教给了学生主动从周围寻求帮助的方法，从而提高了学生自己解决问题的能力。

傅增文同志本人就是一个自学成材者，在 1986 年从河北省一所中等师范学校毕业后，他一直从事高中教育教学工作，1993 年停薪留职创办过一所私立学校，1995 年他以同等学历考取中

中国科学院心理研究所，攻读硕士学位，我是他的导师。他在求学过程中经历坎坷，但是他始终坚持自己的信念和追求。曲折的经历使他对社会、人生有了较为细致、深刻的体验。这些实际工作经验和人生体验，为本书的写作提供了广阔的生活背景，使他能够在写作过程中始终贴近高中生的实际问题，深入浅出地探讨各种问题。在本书的写作过程中，他能够敏锐地抓住困扰高中生的各种问题，诸如应付挫折、精神追求、个性塑造、同龄人交往、代沟、性心理、恋爱、学习压力、考试焦虑、自费生和复读生群体等问题，灵活地运用心理学、教育学的基本原理，结合大量的问题案例，引用当代许多仍活跃在社会生活舞台上的知名人士的成败案例，使得本书具有直观明快的特点，可读性非常强。因此，我愿意把傅增文同志的这本力作推荐给广大的高中生以及为他们的成长呕心沥血的教师和家长朋友们。

中国科学院心理研究所研究员、博士生导师 张梅玲

2000年11月于北京



目 录

绪论 谈高中生的自我教育	(1)
○成长中许多难以排解的烦恼	(1)
○自我教育	(12)
○学校、家庭和社会教育自我教育的资源	(15)
○自我教育与自我发展	(17)
 1 挫折	
每个人必须面临的课题	(20)
○梁启超论毅力	(21)
○高中生要做的事情	(24)
○面对挫折	(30)
○世纪挑战	(36)
 2 挫折反应	
把受挫后的心理与行为变化对号入座	(40)
○挫折	(40)
○情绪性反应	(43)

○理智性反应	(52)
○个性的变化	(56)
3 挫折防卫机制与调适	
揭示心理防御机制 把握自我	(59)
○挫折形成的基本动因	(60)
○挫折防卫机制	(64)
○决定人采用何种挫折防卫机制的因素	(77)
○挫折心理的自我调节	(80)
4 挫折与人的发展	
挫折是实现自我发展的契机	(88)
○挫折的消极方面	(90)
○挫折使人深刻	(92)
○挫折与成功相伴	(96)
5 精神追求	
一个人工作、学习和生活的方向和动力	(101)
○精神支柱	(101)
○世界观、价值观与人生观	(106)
○理想抱负	(112)
○目标	(116)
6 个性塑造	
人生的幸福和事业的成功很大程度上依赖于个性的伟大	(123)
○偏激/中庸	(125)
○狭隘/博大	(127)

○嫉妒/虚心	(130)
○暴躁/温和	(132)
○孤僻/合群	(135)
○自卑/自信	(137)
○依赖/自立	(142)
○胆怯/勇敢	(146)
○敌视/友善	(147)

7 与同龄人交往

走向成功人生的桥梁	(149)
○交往——建构人生的基石	(151)
○人际关系在中国社会中的特殊地位	(155)
○良好人际关系的四大作用	(156)
○建立和发展人际关系的四个阶段	(159)
○人际关系深度的标志	(161)
○人际关系的类型	(162)
○人际关系建立的相互原则	(163)
○建立人际关系的技巧	(164)
○理解是人际关系的核心	(171)
○克服同伴压力，做个你自己	(174)
○人际关系的破裂	(177)
○性沟	(180)
○两性差异	(183)
○与异性交往	(187)

8 友情

友谊之爱天长地久	(193)
○建立友谊的关键期	(194)

○友谊的基石	(196)
○交友者的双重责任	(196)
○朋友间的交谈	(200)
○辩论无赢家	(202)
○批评需有技巧	(206)

9 代际沟通

消除两代人间的隔阂	(213)
○代沟	(214)
○面对来自父母的过度保护	(221)
○当父母的期望与个人的志愿发生冲突时	(226)
○两代人在与异性交往上的争执	(233)
○当发现父母翻看自己的日记时	(236)
○与父亲相处	(240)
○与母亲相处	(242)
○当父母吵架时	(248)
○生活在单亲或重组家庭中	(252)
○尊敬师长才能学到真本领	(256)
○面对老师的不公	(258)
○求同存异 实现代际沟通	(265)

10 人际交往中的心理障碍

山穷水尽疑无路 柳暗花明又一村	(268)
○害羞	(269)
○自卑	(272)
○多疑	(274)
○孤僻	(277)
○嫉妒	(281)

○社交恐怖症	(283)
11 性心理	
人心理中的最原始、最隐秘的一面	(287)
○性成熟	(291)
○性意识	(292)
○性渴望	(299)
○性冲动	(304)
○性自慰	(310)
○性幻想	(314)
○窥阴心理	(316)
○恋物心理	(319)
○性恋对象错位	(320)
○性心理调节	(323)
○附：美国学校性教育内容提纲	(326)
12 爱情课题	
只有用理智才能攻克这个课题	(329)
○单相思	(330)
○师生恋	(335)
○同学恋	(342)
○恋爱中的性冲动	(347)
13 学习压力	
苦根上常会结出甜美的果实	(352)
○学习压力	(356)
○压力——每个人都要面临的一大课题	(361)
○制约人的承受能力的主要因素	(364)

○用顽强的精神顶住压力	(368)
○生活的艺术——化解和释放心理压力	(371)
14 考试焦虑	
给自己造就的一条拦路虎	(374)
○焦虑	(375)
○考试焦虑	(377)
○自我认知矫正方法	(380)
○以平常心对待考试的成败	(382)
○考试复习安排	(385)
○应试策略	(391)
15 自费生和复读生	
高中生中的顽强奋斗的特殊群体	(395)
○自费生	(395)
○复读生	(398)
16 结束语	
一切才真正刚刚开始	(401)
○高考、社会和人生	(402)
○走向未来	(403)
后 语	(409)
主要参考文献	(411)



绪论

谈高中生的自我教育

○成长中许多难以排解的烦恼 ○自我教育 ○学校、家庭
和社会教育都是自我教育的资源 ○自我教育与自我发展

人都有一种积极的自我发展倾向。人们通过自我教育的方式来解决在实现自我发展的过程中所出现的问题，为自我发展创造充分的主观条件。对于外界环境影响，比如家庭、学校和社会教育，不是单向地被动接受，而是表现出一定自主性，使自己按照自身的志趣和条件发展。人的发展，在很大程度上，是取决于他（她）的自我教育。

○ 成长中许多难以排解的烦恼

向来烦恼都是与希望并存的。

怀着对未来生活的憧憬和信心，迈进了高中的大门。可是，进来却发现情况完全并不像最初想象的样子。

1. 在学习、升学方面

★我最怕考试。人们常说，分是学生的命根，这话一点也不假。因为我的成绩不高，所以，最怕考试，不知道该如何向父母交代。

★我的学习成绩不好，于是我整日陷入苦恼之中，萎靡不振。我感觉到自己的肩头似乎压着一副重担，既抬不起，又放不下，我只好弯腰艰难地向前行进，深感人生的艰辛和生活的可悲。

★眼看高考一天天临近，事先拟订的学习计划完成不了，内心万分焦急，老是担心搞不好学习，晚上睡觉经常做噩梦。

★我不喜欢高考，我认为高考是在摧残人性，是在埋葬我自己。三年的奋斗只是为了高考，这与过去的科举考试有什么区别？在高考的指挥下，我几乎成了一架高负荷运转的考试机器。

★我在平时测验、期中、期末考试以及县市的摸底考试中，总是在班级、甚至是在全年级中名列前茅，但是一进高考的考场，我就紧张得头发昏、眼发慌，发挥失常，只好步入复读生的行列。

★有人说：“一个人首先要做他自己，其次才是父母、老师和朋友。”话虽这么说，但是面对高考我总是感觉到父母、老师和朋友加在我身上的期望，这种期望对我而言是一种责任，是一种巨大的精神压力，我感觉到难以承受，活得特别累。我真不知道该如何卸下这精神包袱。

2. 世界观、人生观方面

★从早晨到晚上，从周一到周六，整日里迷迷糊糊地听课、做习题，没有时间读报、听广播、看小说，这样封闭、狭小的学校生活使自己同外面的世界处于近似隔绝的状况，偶尔的社会经



历使自己觉得很难适应外面的世界。我常困惑，未来我将如何步入这个复杂多变的社会。

★我对上学的意义感觉模糊，我觉得我是在为父母上学，从内心对上学感到厌烦，尤其劳累的时候，不上学的念头就越发强烈，但是又觉得不上学对不起辛勤劳作的父母，我为此感到十分矛盾。

★我为高考几乎是调动了自己的每根神经，容不得分神去考虑今后的事情，因为我知道，过不了高考这一关，好多事情就谈不上。对未来当然应当采取积极的态度，要为社会尽点责任和义务，但是具体会怎么做还很笼统、模糊。

3. 代沟方面

★我怕回家。本来回家是想轻松一下，换换脑筋，但是，一回到家，父母马上就催促我快去念书，说我如果不好好念书，我肯定考不上大学。久而久之，我真的感觉考不上大学。

★我现在在美术特长班，可是我感觉就是考上了美术学院也没有意思。原来在小学的时候，我痴迷绘画，可是父母就是不允学美术。只是到初中毕业前夕，父母看我的文化课实在不行了，才让我报考了美术特长班。

★在学校住宿事事我都能独当一面，可是，回到家，父母却还像对待小孩子那样对我百般呵护，仿佛我根本就没有长大，本来我自己能自理的事情也不让我干，我感到一种莫名的烦恼。而且，母亲还爱唠唠叨叨，真是让人受不了。不耐烦时，有时我就控制不住地发脾气，顶撞几句。事后，我又很后悔，知道父母也是为我好，可是下一次又不由自主地发起脾气来。我主动和父母谈过几次，却也不管用，父母还是一如既往，我为此感到非常苦恼。

★爸爸妈妈总是吵架，而且遇到一点不顺心的事儿，妈妈就



说不如死了好。每当听到这些，我就很难受，真不知该怎样摆脱。

★老师在我们学生眼中应当是崇高的、伟大的、近似于完美的，可是我的班主任总是偏向于学习好的同学，如果我和成绩优秀的同学犯同样的错误，挨奚落的永远是我这类学习成绩不好的学生。我在心底向您发问：老师，您为什么不能从不同角度来看待您的每一位学生，给他们以人的尊严和信任？

★我们总是被要求多理解父母和老师，当然我们应当理解父母、老师的苦心，但是为什么他们不来了解我们的心思？他们对我们的了解太少了！

4. 人际关系方面

★我总是不由自主地把同学分成三六九等，学习拔尖的，成绩平平的，还有差的——我所属的行列。和学习好的同学说笑时，我总觉得有点不本分，甚至有点像小丑。

★希望自己有较强的人际交往能力，可是见了人就常不知说什么，很少与人交谈，尤其怕见生人。我希望自己能使别人，特别是使我的朋友快乐，但是我感觉到成就不大，真不知道如何改变这种状况。

5. 性心理方面

★在高三紧张的复习阶段，一位女生收到一为男生写来的求爱信。在信中，这位男生表达了他对这位女生的倾慕之情，希望与她做朋友，结伴走向未来的生活。这位女生读完信之后，立刻感到羞耻和恐惧。她一方面把这位男生的做法当成是对她的侮辱，可另一方面又禁不住联想到男女之间的那些事儿，陷入了感情纠葛之中。她为此感到很苦恼，上课常常走神，干扰了复习，影响了学习成绩，这又使她觉得对不起含辛茹苦供养她读书的母

亲。严重的耻辱感，夹杂着对男女情爱的恐惧感和对母亲的歉疚感，使她常常默默地流泪，难以专心学习。

★一位男生收到一位初中女同学的纸条：愿意做我的哥哥吗？男生接受了这位女同学的感情。之后，两人纸条不断，节假日常常去熟人稀少的地方约会。他们两人双双陷入情网中，上课常不能安心。这位男生知道自己的选择是不明智的，与自己的学业不利，对不起寄厚望于自己的父母、老师和朋友，但是堕入情网而无法自拔，这使他十分苦恼。

★一位男生与一位女生同桌。两人常常在一起探讨学习上的问题。女生性格外向，热情。时间一长，男生就错把她当作自己的女朋友，一些男同学也暗地里这样开玩笑。当他向这位女生表白感情遭到拒绝时，他难以接受那一相情愿的事实，认为她残酷地背叛了他。

★一位女生从初中开始就喜欢和具有男性气质的女同学交朋友。她积极主动，感情很投入，但从未获得成功，她为此感到孤独冷漠，时常伤心落泪，学习成绩也随之下降。

★各种报刊杂志上谈论手淫问题，大多是针对男性的，很少谈论女性的事。我现在读高二，可已经有5年的手淫史。随着年龄的增长，逐渐对性有了一些肤浅的了解，开始对自己过去的行为感到懊悔，十分苦恼。我想找心理医生咨询一下，可是却始终没有勇气。

这些是一些高中生发自心底的声音，诉说了困扰他们成长的烦恼。高中生的这些问题，也可以从心理学家的健康心理研究中得到印证。1999年11月22日，《中国青年报》教科文版在显著位置报道了中国科学院心理研究所研究员、博士生导师王极盛的一项有关中学生心理健康状况的调查结果。调查结果显示，32%的中学生的心理健康水平较差，存在心理问题。

近年来，王极盛对北京市 30 多所中学、500 多个教学班的两万多名中学生进行跟踪调查。他根据当代中学生的具体情况，编制了中学生心理健康量表，分强迫、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力感、适应不良、情绪不稳定、心理平衡性等 10 个问题对中学生进行了调查。结果见表格。

心理健康问卷的 10 个因子及其总均分的各个分段的百分比 (%)

	正常	存在心理问题	其中轻度	其中中度	其中重度
强迫	66.8	33.2	28.9	2.0	0.3
偏执	75.2	24.8	20.4	3.7	0.7
敌对	76.9	23.1	17.1	4.7	1.3
人际关系敏感	68.6	31.4	24.3	6.1	1.0
抑郁	67.4	32.6	26.6	5.2	0.8
焦虑	71.4	28.6	21.8	5.4	1.4
学习压力感	63.3	36.7	26.1	8.4	2.1
适应不良	65.4	34.6	29.4	4.5	0.4
情绪不稳定	65.0	35.0	27.7	6.2	1.1
心理平衡性	66.6	33.4	28.3	4.7	0.4
总均分	68.0	32.0	28.0	3.9	0.1

调查结果表明，中学生有轻度心理问题的占 28%，中度的 3.9%，重度的占 0.1%。据分析，强迫症状、人际交往困难（人际敏感）、情绪低沉（抑郁）、紧张不安（焦虑）等都与学生的学习紧张、压力过大有关。

王极盛认为，中学生心理健康状况差对学习影响很大。他举例说，有强迫症状的学生，明知道自己不该做的事情，却不由自主地去做；明知道一道题已经做过了，但还是强迫自己一次次去做，一次次去检查，这大大影响了学习效率，严重的甚至只能退学。他同时指出，提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平，是教育改革的内涵；没有较高的心理素质，很难适应 21 世

纪的激烈竞争。

就在王极盛研究员的调查结果公布仅不到 2 个月的时间，2000 年 1 月 12 日，也是《中国青年报》教科文版以“花季少年为何轻生”为标题，报道了宁夏一名高一学生自杀的事件：

1999 年 12 月 26 日，宁夏平罗中学学生魏民在宿舍自杀身亡。这件事给社会和学校带来很大震动，平罗县公安局及学校迅速调查魏民轻生的原因，发现他死前并没有受到任何刺激，既没有受到老师家长的批评，也没有和同学发生矛盾。

平罗中学是宁夏著名的重点中学。魏民 1999 年 9 月从灵沙乡中学考入县城的平罗中学。魏民在乡中学一直排在前三名左右，颇得老师欣赏和喜爱。考入平罗中学后，他这学期的期中考试成绩排名第 25 名，在共有 57 名同学的班级中位居中游。

魏民曾三次对一位同宿舍同学说过：“不想活了，数学课太难，十几个公式记不住。我如果死后你把我的书包、行李送回家，给我收尸行不行？”同学以为是开玩笑。魏民还对其他同学说过，期中考试落到了第 25 名，觉得对不起父母。同学们的学习都很紧张，谁也没有向班主任和学校报告这事，也没有劝慰魏民。出事后发现魏民穿了一身白衣服。整理遗物时，发现他已经将吃饭用的钢精锅以及水杯、洗漱用具、衣服等用塑料编制袋装好放在床上。

魏民性格内向，朋友很少。魏民在平中就读了 4 个多月，许多任课老师对他还没有印象。他的班主任杨建平说，老师一般注意的都是两头的学生：特别好的和特别调皮的。他平时学习认真，沉默寡言，遵守校纪，是典型的不被大家注意的学生，谁也不知道他心里究竟想些什么。其实这些不被注意的学生往往容易出现问題，但是一个班常常六七十人，老师无法了解每个学生的内心。杨老师感到非常遗憾，如果魏民能同老师交流，老师完全