

中小学心理素质教育探索

沃建中 主编



科

学出版社

中小学心理素质教育的探索

沃建中 主编

科学出版社

2000

内 容 简 介

为了培养高素质的、具有国际竞争力的创造性人才,推动我国心理素质教育的开展,由沃建中博士主持的国家教育部“九五”重点规划课题“中小学生心理素质的建构和培养”的课题组与《人民教育》编辑部联合举办了“中小学健康教育征文比赛”,并由有关专家等组成的评委会进行了认真评审,共评出一等奖 16 名;二等奖 31 名;三等奖 68 名。为了满足广大教师、教育科研人员的需要,我们把这次以获奖论文为主的文章汇编成册,其主要内容包括:中小学心理素质的发展特点研究;中小学生心理素质教育渠道与模式;中小学生心理素质的课堂教学等。

本书具有一定的学术价值和应用价值,可供广大教师、教育科研人员阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理素质教育的探索/沃建中主编. -北京:科学出版社,
2000. 1
ISBN 7-03-008068-8

I. 中… II. 沃… III. ①小学生-青少年心理学②中学生-青少年心理学
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 67363 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码:100717

丽源印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

2000 年 1 月第 1 版 开本:787×1092 1/16
2000 年 1 月第一次印刷 印张:18 1/4
印数:1—6 000 字数:418 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈杨小〉)

《中小学心理素质教育的探索》编辑委员会

顾 问 林崇德 付国亮

主 编 沃建中

副主编 梁友君

编 委 (按姓氏笔画为序)

刘 军 李 峰 李书华 余慧娟

沃建中 金玉斌 梁友君 雷飞宇

潘 昱

100/76/03

说 明

如何培养高心理素质的人才当前我国政府和教育界十分关心的问题。我们认为人的素质从广义上讲主要有两个方面,即身体素质和心理素质。道德素质、文化知识等都属于心理素质范畴,心理素质是素质教育的核心内容。

为培养高素质的、具有国际竞争力的创造性人才,推动我国心理素质教育的开展,由沃建中博士主持的国家教育部“九五”重点规划课题“中小学生心理素质的建构和培养”的课题组与《人民教育》编辑部联合举办了“中小学健康教育征文比赛”。这次历时4个月的征文活动在广大中小学校引起了强烈反响。本次征文共收到全国各地教师、校长及教育科研人员和行政人员寄来的征文稿件1000多篇。稿件涵盖的内容非常丰富,有自我、人格、情绪、智力培养、人际关系、价值观、心理咨询、心理治疗、课堂心理教育模式、学习心理教育等。

由来自北京师范大学、华中师范大学、华南师范大学等学校知名心理专家和经验丰富的教师(校长)组成的评委会,于1999年8月2日在北京召开评审会,经过筛选,共评出一等奖16名,二等奖31名,三等奖68名。

评委会认为,很多选题很有价值,很多做法切合中小学实际,有启发价值的经验很多,反映了一些新的教育观念和教育思想。从这些文章中也反映出我国心理健康教育进步很快,广大教育工作者为学校心理健康教育做出了巨大的努力并取得了可喜的成果。但我们也看到,心理素质教育刚刚起步,在实际工作中有许多急待解决的问题。

在评审过程中,专家们本着科学、公正、严格的原则,以内容重点突出、教育(研究)方法科学、有创新、经验扎实有效、可操作性强、成果显著为主要标准,兼顾地区差距,并对获奖文章给出了客观的评价,经集体讨论评定获奖名单,从而充分保证了这些征文获奖作品的质量。

为满足广大教师、教育科研人员的需要,我们把这次以获奖论文为主的文章汇编成书。但由于篇幅有限,我们只能忍痛割舍,挑选了一些有代表性的论文,供大家参考。

在此,对关心、支持这次活动的所有教师、学者和工作人员表示最诚挚的感谢!

目 录

第一章 序言	1
第二章 中小学生心理素质的发展特点研究	8
第一节 中小学生自我的发展特点	8
第二节 中小学生人格的发展特点研究	24
第三节 中小学生人际关系的发展特点研究	35
第四节 中小学生学习的发展特点	59
第五节 中小学生情绪状态的发展特点研究	79
第六节 家庭教育与儿童特殊教育	105
第三章 中小学生心理素质教育的渠道与模式	114
第一节 学校心理素质教育	114
第二节 特殊学生心理问题	151
第三节 通过班主任进行心理教育	160
第四节 学生问题的教育与培养	174
第五节 心理课教学模式及探索	204
第六节 学科渗透	223
第四章 中小学生心理素质的课堂教学	240
第一节 心理课堂教学概论	240
第二节 心理课堂教育的不同模式	254
附录	276

第一章 序 言

一、培养中小学生学习心理素质的意义

培养中小学生学习心理素质的意义有如下几点:

(1)培养中小学生学习心理素质是学生整体素质教育的核心内容。学生的整体素质主要有两个方面,即身体素质和心理素质。文化知识、道德品质与操作技能等都属于心理素质的范畴。我们强调的素质教育不仅仅是生活技能的训练,唱歌、跳舞、画画活动的丰富,而更重要的是个体心理素质的提高。个体的自我观念、求知能力、适应社会能力、与他人相处的能力、健全的人格、正确的价值观念等是个体生存与发展的重要条件,个体在工作、事业中的成功与否关键取决于个体的心理素质。

(2)培养中小学生学习心理素质是提高人口质量的重要途径。从健康的角度看,世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”。这表明人的健康不仅要重视生理健康,而且更要重视心理健康。人口的质量高低取决于生理与心理的整体素质。许多临床研究表明,许多生理疾病是由心理因素引起的。在某种程度上说,人的心理健康比生理健康更重要,心理的健康可以延长人的寿命。

(3)培养中小学生学习心理素质是国际、国内形势发展对我们提出的必然要求。今天,我们培养的人才必须具有国际竞争力、适应国际大环境、且极具创造力。然而,目前我国的学生心理素质状况,特别是城市独生子女的普及,孩子的心理问题随之增多。我们的调查研究表明,目前,在中小学生学习中存在心理异常表现的约占 30%,患有心理疾病的约占 15%,心理问题集中表现为:考试焦虑、孤独、敌对、恐惧、抑郁、智力缺陷、人际交往障碍、多动症、学习障碍与自我否定等。为此,在中小学生学习中有计划地开展心理健康教育势在必行。

(4)培养中小学生学习心理素质能提高教学效率和教学质量。我们的教育对象是人,学生要接受知识、提高能力,而靠被动的学习,效率高不了。例如有一位学生告诉我,他最讨厌上语文课,我问他为什么?他说,他一看到语文老师就烦!可想而知,学生处于这样一种状态,要学好语文是困难的。如果我们能注意培养学生的兴趣,提高自信心、人际交往能力,提高思维能力和学习策略水平,学生就会想学、乐学、会学,教学效率和教学质量自然就会提高。

(5)培养中小学生学习心理素质对于提高中学教师的心理素质具有同样的促进作用。我们的研究表明,学生的心理问题部分原因是由于老师的心理欠健康而引起的。在中小学生学习中开展心理健康教育,教师自身的心理素质必然会得到一定的提高。例如,教师在训练学生的人际交往的技能时,教师会发现自己在这方面的不足,因此,在训练学生的同时,自身的人际交往能力也得到了相应的提高。

二、港台与美国中学心理健康教育的特点与发展趋势

美国在心理的研究上处于国际领先地位,非常重视中小学生的心理健康教育。早在

50~60年代,在学校、社区就设立了心理咨询、心理辅导或心理治疗门诊。在80年代以前,心理健康教育的重点放在个别有心理问题的学生身上。到了80年代以后,从事心理辅导的心理学工作者才开始将注意力转移到全体学生身上,特别是注意学生心理素质的提高。因此,有关中学生的心理技能训练课程相继出来。课程具有两种形式:一种是单独的心理训练课程,如人际交往技能训练、自信心训练、学习能力训练等;另一种形式是放在核心课程——社会学里,作为社会课程的一部分内容,约占社会课的1/4。美国不同的州,不同的学校所使用的课程不同,但基本模式相同,上课以活动为主。在活动中把学生分成若干小组,每组大约有4~6人,在老师的组织下,分别开展活动。在活动中让学生自己去发现、体验某些心理状态,以此来改变认知观念、接受行为训练、提高心理技能。这里是一个关于小学生对友谊的看法的例子:

题目:对友谊的看法

目的:给学生一个机会,让他们分享对朋友和友谊的看法。

步骤:

第一阶段:

- 给每一个学生两张表:对友谊的看法;
- 解释任务,并给一些已经填充完整的句子作为例句;
- 将学生分为4~6组;
- 让学生依次读出自己填充的第一个句子,其他同学不加评论;
- 要让学生们无拘无束地读下去;
- 对填充的第二个句子和上面的要求一样,依次类推。

第二阶段:

让学生们回到原位,并让他们讲述一下彼此学到了些什么:

——他们对欺负行为的感受如何?

——他们不喜欢什么样的人?

——当人们忽视他们时他们的感觉如何?等等。

扩展:

(1) 将这个活动变为一个游戏:将这些不完整的句子印到卡片上,再把班中的学生分为4~6组,将这些卡片的顺序打乱,让学生们依次拿一张卡片并填充上面的句子,这样就让学生们轻松地回答了这些问题。

(2) 让班里的学生排成两个圆圈,一些在里圈,一些在外圈,这样学生们就是面对面站着了。让他们大声读出一个未填充的句子,然后再与他的同伴一起完成这个句子,并讨论之。几分钟后,让其中一圈的学生左移,这样达到轮换伙伴的目的。读另外一个未完成的句子,并像刚才那样继续下去。

分组的大小:4~6人一组。

持续时间:30~40分钟。

所需材料:每个学生两张表格——对友谊的看法。

注意:这种方式可以作为一个家庭作业方案,也可以用在课堂上。

其他课程的上课程序与上面的例子完全相同。

香港和台湾的心理健康教育及课程设计模式基本上是模仿了美国的模式。早在1966年,香港就开始建立了心理辅导站。在80年代以前,中学生心理健康教育基本上放在个别学生身上,具体由社会工作者来担任此项工作,有的社会工作者要担任两所学校的心理辅导工作。直到90年代,许多心理咨询工作者提出心理健康教育要面向全体,以预防为主。因此,相应的心理健康教材也出版了。有的是单独一门课,由班主任来担任这门课,两周一课时,一学年16课时,每课时35分钟;另一种形式是把心理健康教育的内容纳入到社会课里,约占课程的1/4,由社会课的老师来担任。

1969年,台湾省政府实施九年国民教育,把心理健康教育纳入课程的科目之一,较早地以个别辅导转向集体授课,课程形式与香港基本类似。课程的模式也是以活动为主。由此可见,中小学生的心理课有别于其他的文化知识课,特别是不同于大陆的政治课。主要特点是让学生参与活动,在活动中获得体验、得到发泄、接受心理训练,使学生的心理状态得到调节,同时提高了学生的心理技能。因此,心理活动课是发展的主要形式,但心理活动课与心理知识的结合也是一种较好的形式。

总之,中小学生心理健康教育越来越受人们重视。学校把个别的心理辅导与面向全体的心理课结合起来是中小学生心理健康教育的主要趋势。

早在1960年9月台北市就成立了精神治疗所,推行心理卫生工作,同年11月,中国少年教养院附设了“心理治疗中心”,但那时心理卫生工作主要是面向特殊人群的。

由于学校不良适应问题严重影响了儿童青少年心理的正常发展,学校的心理卫生工作受到了人们的重视。于是各地中学开始设置学生辅导中心,并于1959年成立了辅导学会,对各级各类学校开展辅导工作影响甚大。1964年台北儿童心理卫生中心协助台北市东门国小成立了心理卫生室,训练该校教师从事校内问题行为学生的辅导工作。此后,台湾各地小学陆续地建起心理卫生室,指导有问题行为的学生。1969年台湾实施九年国民教育,在国民中学暂行课程标准中将“指导活动”列为科目之一,这标志着台湾省政府在学校中普遍地推行心理辅导工作的开始。1980年台湾政府公布“国民教育法”,在该法第十条规定:“国民中学应设辅导室,辅导室置主任一人,由校长选择有专业知能之教师兼之,并置辅导人员若干人,办理学生辅导事宜”,正式建立国民中学辅导制度。

台湾的高级中学心理辅导工作始于1974年,此后,台湾于1980年颁布“高级中学法”,该法规定:“高级中学设辅导工作委员会,规划、协调全校师生的辅导工作。辅导工作委员会置专任辅导教师,由校长选聘具有专业知能的人员充任之。”1982年公布“高级中学辅导班办法”,对学生辅导工作的辅导要领,实施方式及辅导行政都作了非常周详的规定。

国民小学推行心理卫生工作虽然较早,但国民小学辅导制度的正式确立始于1980年。1980年台湾颁布“国民教育法”,在该法第十条规定“国民小学应设辅导室或辅导人员”,之后,国民小学的辅导工作也如火如荼地开展起来。

90年代中小学生的心理卫生和辅导工作更加受到重视。学校心理卫生与保健工作的重点有以下几个方面:

(1) 为儿童青少年提供健康的求学环境。

(2) 实施心理卫生教育。具体做法如下:

1) 增加相关的科目。如开设心理健康教育课程,在《公民与道德》、《伦理》等课程中增

加心理健康教育的内容。在图书馆或阅览室拨划“身心健康阅览部门”，充实有关心理卫生和健康的图画杂志。

2) 开展心理保健活动。如举办心理保健辩论会、刊物发行、展览会；演出与心理适应有关的话剧；举行心理健康故事的比赛。

3) 教师的进修。聘请学者专家、社会名流，来校对教职工作关于心理健康教育的理论和方法的报告，定期举行讲习会、研究会、讨论会等。

(3) 加强学生心理健康的辅导。

目的是协助学生发展积极的心理卫生，并帮助心理上有问题的学生解决困难。学校设置学生辅导中心，专门负责辅导工作的一切计划，以及个案处理的研究和辅导。其工作范围包括：

1) 收集个体调查的资料，包括家庭、身体、智能、个性、言行等诸多方面。

2) 个案处理，指个别谈话、家庭访问、改进环境和矫治的措施、个案记录的整理等。

三、中小学生心理健康的十条标准

人的心理怎样才算健康？以什么作为心理健康的标志？这一系列问题一直是研究者所探讨的。许多研究者从不同的角度提出了不同的标准。我们在前人研究的基础上，又根据我们自己的十几年的研究，提出以下十条标准：

(1) 了解自我。对自己有充分的认识 and 了解，并能恰当地评价自己的能力。

(2) 信任自我。对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处置，并对自己的失败能正确地评价。

(3) 悦纳自我。对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同。

(4) 控制自我。能适度地表达和控制自己的情绪和行为。

(5) 调节自我。对自己不切实际的行为目标、心里不平衡状态、与环境的不适应性，能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。

(6) 完善自我。能不断地完善自己，保持人格的完整与和谐。

(7) 发展自我。具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自身的特点，在集体允许的前提下，发展自己的人格。

(8) 调适自我。对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触；理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系。

(9) 设计自我。有自己的生活理想，但理想与目标能切合实际。

(10) 满足自我。在社会规范的范围，适度地满足个人的基本需求。

以上既是中小学生心理健康的标准，也是培养中小学生心理素质的具体目标。

四、培养中小学生心理素质的指导思想

我们在《中小学生心理导向》的教材里，充分体现了以下思想：

(1) 以学生心理发展的年龄特点为基础。不同年龄的学生具有不同的心理发展特点。如初中生的思维以经验型的抽象逻辑思维为主，高中生则以理论型的抽象逻辑思维为主；初中生的价值观开始萌芽，到了高中阶段，价值观、人格开始形成。

(2) 以学生每个年龄阶段所存在的心理问题为主线。例如，初一主要的心理问题是学

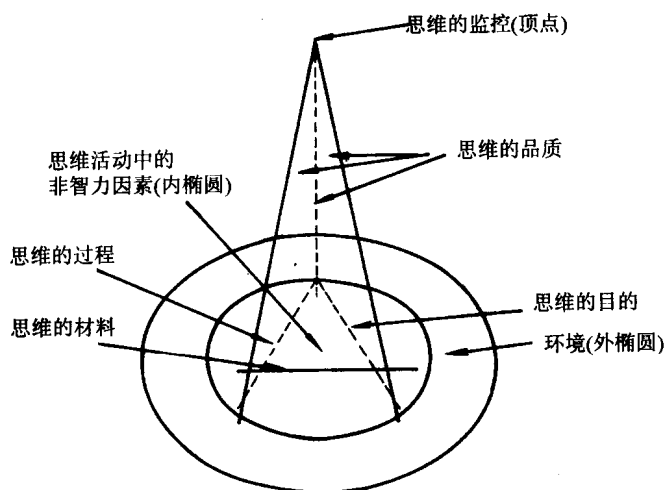
习适应;初二,异性交往与学习策略问题;初三,升学压力问题;高一,又一次面临学习适应的问题;高二,学习压力与人际交往问题;高三,考试焦虑与职业选择问题。

(3)以学生的思维品质为核心,主要体现在解决日常问题之中。思维是能力与智力的核心,思维的个体差异主要体现在思维品质上。我们的研究发现,学生的许多心理问题是由于学生有限的思维水平导致的,因此,我们在教学、临床实践中努力提高学生的思维水平,使许多心理问题得到解决。

(4)以学生的自我为出发点。自我意识的发展是个性、社会性发展的重要标志。在中学阶段,自我意识发展较快,在自我意识的形成过程中,童年经验的积累、他人的态度与评价、个体的独立意识以及自身在社会中的作用、地位、身份等具有重要影响。

五、培养中小学生心理素质的理论基础

(1)林崇德的思维三棱结构发展理论。林崇德教授认为思维的心理结构是一个三棱体的结构,最高点是思维的自我监控,三个面是思维品质,三棱体底面的三条边分别是思维的过程、目的与材料等,见下图。



林崇德教授认为,思维结构是静态结构与动态结构的统一,是一个多侧面、多形态、多水平、多联系的结构。

一个思维结构,有目的、有过程、有结果和材料;

整个结构的成分,由自我意识来监控和调节,并表现出各种思维品质;

思维结构是一个智力(认知)因素与非智力(认知)因素交互作用的系统;

思维结构是在实践活动中实现的,它要依赖一系列的客观条件(环境),并逐步通过内化和结构内部的动力作用,获得发展。

(2)认知发展理论。

(3)行为主义理论。

六、培养中小学生心理素质的材料

我们认为中小学生心理素质的提高并非一蹴而就,是要经过一定的时间、有系统地训

练才能提高。因此,我们编写的《中小学生心理导向》以课程的形式出现,这样更能体现材料的系统性和训练性。主要突出以下几点:

(1)创新性。我们试图站在心理健康教育与研究的前沿,总体把握心理素质教育的发展方向和研究脉络,把最新研究成果融于教材之中,在编写体系上,以学生的年龄特点为主线,以研究为基础,使教材具有生命力。在教参方面,我们把教参和学生用书合并写。教参部分的内容包括教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意事项和教学辅助资料。其中教学理念、教学目标、教学准备部分放在每一课的前面;教学时间、教学建议、教学活动、教学注意事项部分放在每一课课文中的两侧;教学辅助资料部分放在每一课的最后。

(2)系统性。我们试图根据学生心理发展的年龄特点形成一个完整的体系。主要突出心理基础知识的系统性,同时还突出心理训练的系统性,使心理知识和心理训练有机结合,形成一个统一的整体。

(3)实用性。本教材贯穿始终的指导思想是立足于我国教育实际。首先,我们和中学教师合作承担了国家教委“八五”重点课题,又在国家教委“九五”重点课题研究的基础上编写,是完成课题中的总结和思考。另一层含意是本教材针对中小学生碰到的许多实际问题而编写的。因此,对中小学生的心理健康具有直接的向导作用。

(4)时代性。我们在编写《中小学生心理导向》的过程中,汲取了国内外有关的最新教材和研究资料之精华,同时又投眼光于21世纪,使我们的教材不仅立足于当代,而且面向未来。

(5)知识性。每一课课文中,需由浅入深地呈现有关心理学的基础知识,使学生在活动中潜移默化地接受心理学的知识。

(6)操作性。课文的内容不是抽象知识的呈现,而是可具体操作、成为可训练的程序。根据学生的心理发展水平,有步骤、有具体目标,由浅入深、由易到难的程序设计。

(7)参与性。教材必须体现学生参与课堂的教学活动,让学生自己来发现问题,分析问题和解决问题。

(8)趣味性。教材力求生动活泼,能激发学生的兴趣,让学生在愉快的教学情景中,接受训练,获取知识。

七、培养中小学生心理素质内容

中小学生心理素质教育的内容主要有自我、学习、人际交往与价值观念。其中自我有自我意识、自尊、自信、自我控制、自我情绪、面对挫折等;学习有学习适应、学习自我监控、记忆规律、思维、考试焦虑等;人际关系有基本交往技能、师生交往、亲子交往、同伴交往、与陌生人交往等;价值观念有人生价值、自然价值与社会价值等。

八、培养中小学生心理素质的原则

我们认为培养中小学生心理素质要体现以下六条原则:

(1)平等性原则。要求老师与学生平等交往,做学生的朋友,这是上好心理课的关键。

(2)尊重性原则。在课程进行过程中,一定要尊重学生,尊重学生的言行,尊重学生的人格。

(3) 鼓励性原则。鼓励学生积极参与,敞开心扉,敢于暴露自己的观点,老师不加任何评价。

(4) 参与性原则。学生与教师共同参与心理训练中,完成训练任务。

(5) 目的性原则。心理训练目标一定要根据学生原有的心理水平,学生原有心理水平高,教师的目标就可随之提高,反之亦然。

(6) 娱乐性原则。心理训练应在学生愉快的活动中操作,只有产生愉快的体验,才能达到训练的目的。

九、培养中小学生心理素质的渠道与方法

培养中小学生心理素质的渠道与方法有如下几点:

(1) 面向全体,预防为主,个别心理辅导为辅。心理素质的培养并非是针对那些心理不健康的学生,更主要的是面对全体学生,以预防心理疾病的发生为本;对于已有心理问题的学生要及时采取措施,进行个别咨询与治疗。

(2) 教师直接参与心理训练活动、参与研究。心理课有别于其他文化课,它不是以讲授为主,而是要参与心理训练活动,引导学生去发现问题,有时可作为学生的一员,共同完成训练任务;另一方面,教师要参与研究,探索学生的心理发展规律与培养中小学生心理素质的方法。

(3) 在具体方法上,可用多种方法并融。如,角色扮演与情景模拟相结合;小品与实例相结合;辩论与小组讨论相结合等。

(4) 在课堂程序上,要按照课程设计的程序进行,即明镜台、智慧泉、回音壁、启思录。明镜台的环节是让学生了解自己的真实情况或水平;智慧泉的环节是让学生改变观念,接受心理训练,提高心理能力,获取智慧;回音壁是学生的反省时间,又是确立目标之处;启思录是启发学生进一步思考。

十、几点建议

(1) 中小学生心理素质教育要科学化。科学真正含义是追求客观事实、讲究方法合理。首先要注意心理训练材料的科学性;其次要根据学生的实际,随时调整训练的目标;再次对学生评价要客观,评价的方法、手段要统一。

(2) 中小学生心理素质教育要规范化。无论从心理训练课的过程,还是学生的心理档案、咨询室的建立、咨询员的培训等,力求规范、统一标准、统一要求。

(3) 中小学生心理素质教育要课程化。把心理教育纳入正式课程,这样有利于心理训练的系统性,教育的有效性。

(4) 中小学生心理素质教育要整体化。心理素质不仅仅是心理老师的事,而是整个学校的事,整个社会的事,整个民族的事,因此,每一位老师在教学过程中,都要注意学生的心理素质培养,特别是有些心理素质的内容诸如思维、记忆、想象能力的训练等,可以结合学科的特点进行训练,以便全面发展学生的心理能力,特别是培养学生的创造性能力。

第二章 中小學生心理素質的發展特點研究

第一節 中小學生自我的發展特點

一、自我意識的概述

自我意識是指對主體對其自身的意識，是個性結構的重要組成部分；也是人區別於動物的一个重要標志。自我意識包括三個層次：①對自己機體及其狀態的認識；②對自己肢體活動狀態的認識；③對自己的思維、情感意識等心理活動的意識，包括自我觀念、自我評價、自我體驗、自尊心、自豪感、自我監督、自我調節、自我控制等。自我意識不是與生俱來的，而是在後天的生活環境中，在個體與客觀環境，尤其是與社會環境的相互作用過程中逐漸形成和發展起來的。其發展情況直接關係到個人的健康個性的形成，同時標誌著個性形成和發展的水平。

二、小學生自我意識的發展特點

在小学时期，兒童的自我意識正處於所謂的客觀化時期，是獲得社會自我的時期，在這一階段，個體顯著地受社會文化影響，是學習角色的最重要時期。角色意識的建立，標誌著兒童的社會自我觀念趨於形成。我國心理學家通過問卷調查認為，小學兒童自我意識的發展表現出如下趨勢：

(1) 小學一年級到小學三年級處於上升時期，小學一年級到小學二年級的上升幅度最大，是上升期中的主要發展時期。小學二年級到小學三年級的差異也達到顯著水平，在上升期中屬次要地位。這是因為學校的學習活動進一步加強了兒童對自己的認識，如考試成績的好壞，教師對自己的評定，同伴對自己的接納性等，都使兒童從不同角度對自己有了新的認識，而學習活動對兒童的自我監督、自我調節和自我控制能力有了進一步的要求，從而促使兒童的自我意識有了很大的發展。

(2) 小學三年級到小學五年級處於平穩階段，其年級間無顯著差異。

(3) 小學五年級到小學六年級又處於第二個上升期。隨著兒童的抽象邏輯思維的逐漸發展和辯證思維的初步發展，小學兒童的自我意識更加深刻。他們不僅擺脫對外部控制的依賴，逐漸發展了內化的行為準則來監督、調節、控制自己的行為，而且開始從對自己的表面行為的認識、評價轉向對自己內部品質的更深入的评价。可見，小學兒童的自我意識的發展是隨年齡增長從低水平向高水平發展的。在整個小學期間，兒童的自我意識不斷發展，但不是直線的、等速的，既有上升的時期，又有平穩發展的時期。

三、初中學生自我意識的發展特點

初中生時期是自我意識的主觀化時期，是自我意識開始逐漸成熟期，進入心理自我的時期。在這一階段中，學生的個性逐漸形成，能以他自己的傾向和價值觀、世界觀去對待社會，處理問題，實現各自的人生價值。一般說來到青年期，自我評價能力已接近成熟，應該

能够比较全面地对自己和别人作出评价。

许多心理学家认为,青春期是自我意识的第二飞跃期。

在个体进入青春期以前,曾出现过一次自我意识发展的飞跃期,其年龄大约在1至3岁,是以儿童可以用代词“我”来标志自己为重要特点的。进入青春期后,由于身体的迅速发展,使初中生很快出现了成人的体貌特征。因为这种生理上的变化发生得过于突然,使他们在持有一种惶恐感觉的同时,自觉或不自觉地将自己的思想从一直嬉戏于其中的客观世界中抽回了很大一部分,重新指向主观世界,使思想意识再依次进入自我,从而导致自我意识的第二次飞跃。其突出表现是,初中生的内心世界越发丰富起来,他们在日常生活和学习中,常常将很多心智用于内省。“我到底是个怎么样的人?”“我的特征是什么?”“别人喜欢我,还是讨厌我?”等一系列关于“我”的问题开始反复萦绕于他们的心中,这种倾向在其作文中常可以清楚地观察到,例如,同是以“我看到了什么”为内容的作文,小学生是纯粹地描述客观世界的景象,而初中生虽然仍对客观世界进行描述,但在他们的描述中,却带有十分浓重的个人情绪情感基调,在作文中更突出了个人的喜好、烦恼和憧憬等。

四、高中生自我意识的发展特点

高中阶段,正是一个人必须明确自己个性的主要特征,开始考虑自己的人生道路的时候,所以,一切问题既是以“自我”这个问题为目的的。这种主客观上的需求使得高中生的自我意识获得了高度发展。

(1) 自我意识中独立意向的发展。高中生已能完全意识到自己是一个独立的个体。因此,要求独立的愿望日趋强烈,但是,这种独立性要求是建立在与成人和睦相处基础上的,与初中时期的反抗性特点有所区别。多数高中生基本上能与其父母或其他成人保持一种肯定的尊重的关系,反抗性成分逐渐减少。

(2) 自我评价能力觉得进一步提高。高中生的自我评价开始是注意自己身体、衣着、别人对自己态度的评价,随后注意自己的社会活动、社会名誉和社会关系的评价。对自己的内心世界和个性品质的评价比初中阶段要客观些、全面些,但还未达到比较全面而深刻的水平。自我评价的独立性较初中阶段有了进一步的发展,能够对自己进行独立评价。在高中生的自我评价中,常常存在着一种有利化倾向,即自我评价总是趋向于对自己有利。比如,在评价自己取得的成绩时,常自觉不自觉地将其归功于自我的能力、素质和主观努力;而在评价自己的失误、错误时,有意无意地夸大客观中的困难和障碍,为自我的能力、素质、主观努力不够开脱责任,以避免不愉快的感受,使自己“问心无愧”。另外,高中生的自我评价还容易出现高估自我或低估自我的倾向。

(3) 关注自己的形象。高中生对自我认识的兴趣,首先表现在关心自己的身体形象上。从中学开始,个体以新的方式来感知自己的生理面貌,比较注意和关心自己的外貌,如身高、体形、服装等,喜欢受到好评。这种兴趣在高中阶段更有所增强,而且女生一般都要比男生更关注自己的外貌。这种对外表的操心通常会随着年龄的增长而减少。人慢慢会习惯自己的外表,认可自己的外表,相应地固定与之有关的追求水平。那些上升到首要地位的则是“我”的另外一些特征,如智力、才能、意志品质和道德品质。

(4) 有强烈而敏感的自尊心。随着自我意识的触角对主体内心世界的指向和深入,高中生的自尊心越来越强。自尊心是一种尊重自己的人格,不容别人歧视侮辱,希望受到别

人尊重的自我态度。自尊心是高中生自我意识最敏感、最不容许别人亵渎、侵犯的部分。高中生决大多数都期望自己在集体中居于适当的地位,得到较好的评价和重视。他们最怕别人看低自己,最希望得到社会的承认和鼓励。他们会以各种方式在各个领域表现自己,处处争强好胜。这种获得承认和赞赏的需求,如果不能以合乎社会角色规范的方式得到满足,比如在学习、工作、业余爱好中取得成绩、赢得荣誉,就可能用不符合社会角色规范的方式去寻求满足,如寻衅滋事、玩世不恭、打架斗殴、搞恶作剧等。

(5) 强烈地关心着自己的个性成长。高中生十分关心自己个性特点方面的优缺点,在对人对己的评价时,也将个性是否完善放在首要位置。对于儿童来说,意识的主要内容是外部世界,他们把自己的想象力全部集中在这个世界。儿童可以充分认识到自己的行动,但一般并不了解自己的心理状况。12岁以下的儿童,大多数都把自己的情感和情绪视为某种客观上伴随着行动或事物而产生的东西。如果他生气了,那么他对此的解释是,有谁使他生气。相反,对于中学生尤其是高中生来说,外部世界只是主观经验的条件之一,他本人则是这个主观经验的中心。他们不再把自己的情感领会和理解某些外部事件的产物,而是看作“自我”的内心状态。

虽然高中生已开始深入到自己的内心世界,开始认识到自己的个性品质,但水平还不高。

10~13岁儿童自我控制能力的发展研究

浙江富阳实验小学

倪惠君 高丽君 裘成

摘要 本研究选取城镇普通小学三至六年级学生1404名,用心理测量法研究了城镇普通小学10~13岁儿童自我控制能力的发展特点。研究表明:城镇小学10~13岁儿童的情绪、行为两方面的自我控制能力,随着年龄的增长有着不同的变化:情绪、行为两方面的自我控制能力在三~四年级均下降快,四到五年级发展平稳,但五~六年级情绪控制能力上升速度快,而行为控制又呈缓慢下降趋势;情绪、行为两个方面的自我控制对性别的主效应差异均十分显著,情绪控制能力男生高于女生,而行为控制能力则女生高于男生。

关键词 小学 自我控制 发展

一、问题的提出

人的一生是一个不可逆过程,要提高人的社会价值,使人生更有意义,就必须善于认识自己,设计自己,安排自己,控制自己,使个人的发展与社会的进步相协调、相和谐。而自我控制作为人类意识主观能动性的集中体现,在人类种系的进化和人类个体的发展中有十分重要的意义。它不仅对于人类种系的进化和发展有着重要的推动作用,并且是人类个体由幼稚走向成熟、由依赖走向独立的重要标志,是人类个体完成各种任务、协调与他人关系、成功地适应社会的必要条件,是人类个体自我发展、自我实现以致日臻完善的基本前提和根本保证。特别是在当今这个科学技术高度发展、社会飞速进步的信息时代,自我

控制和约束能力已成为新型人才重要的必备的素质之一,缺乏自我控制、行为冲动的个体是难以立足于社会的。在我国,自我控制思想有着悠久的历史。就拿我国古代最早的教育文献《学记》来说,书中就包含了丰富的自我监控思想,对于“教学相长”问题,书中写道:“学然后知不足,教然后知困。知不足然后能自反也,知困然后能自强也。故曰教学相长也。”这里所说的学包括复习、判断、再认识,教意味着对先前认知的提取和加工。自反和自强说明自我监控在教和学这种实践活动中的作用。在我国教育界和心理学界研究者们从辩证唯物主义的观点出发,十分强调和重视人的主观能动性和意识的能动作用。如著名心理学大师朱智贤教授及弟子林崇德教授在其《儿童心理学》一书中,对儿童自我意识、自我评价的发生、发展及其作用作了深刻的分析。在国外,关于自我意识、自我控制、自我调节的方面研究更多。本世纪20和30年代,前苏联心理学家维果斯基就对自我监控问题有过精辟的论述。在《思维与言语》一书中,他提出:意识活动可以指向不同方向,它可能只集中在思维或动作的某些方面。我刚才打了个结,我是有意识做的,但我不能说我是如何做的,因为我的意识集中在结上,而不是在我自己的运动上,即我是如何进行我的行动的,当后者成为我意识的目标时,我可以充分地意识到它。我的使用意识去表示对大脑自身活动的意识,即对意识的意识。不言而喻,对意识的意识和对动作的意识都是自我监控的典型表现。在西方,早在古希腊时期,在亚里士多德关于读书方法的专门论述中,就蕴涵着丰富的在学习中自我控制、自我调节思想。在本世纪初,瑞士认知发展心理学家皮亚杰,美国教育家杜威,心理学家桑代克等人都从不同角度论述、研究了智力活动中的自我控制和自我调节问题。他们分别在一定程度上指出、说明了自我意识,积极监控以及批判性评价能力在智力活动中的重要性。从以上国内外这方面研究状况看,尽管研究者们关于自我监控发展的研究颇多,但只限于某一特定领域,如记忆、阅读、写作、学校学习、时间使用等等,因而难以概括出个体自我控制发展的年龄特征。迄今为止,还没有形成关于自我控制发展的年龄特征的一致公认观点。正在这个前提下,我们在北师大沃建中博士的指导下,进行了10~13岁儿童自我控制能力发展特点的调查研究。意想从研究中得出规律性的东西,以便为从事小学教育的工作者从小学生心理发展的角度实施教育教学工作提供借鉴,并有针对性地对小学生进行自制力的培养研究。

二、研究方法

(一)被试

本研究选取杭州市一所城镇普通小学三~六年级的1404名学生为研究对象,具体年龄、性别见表1。

表 1

类 别	人 数	平均年龄	标准差
总 数	1404	12.33	1.12
三年级	254	10.78	0.49
四年级	372	11.72	0.54
五年级	418	12.73	0.48
六年级	360	13.57	0.61