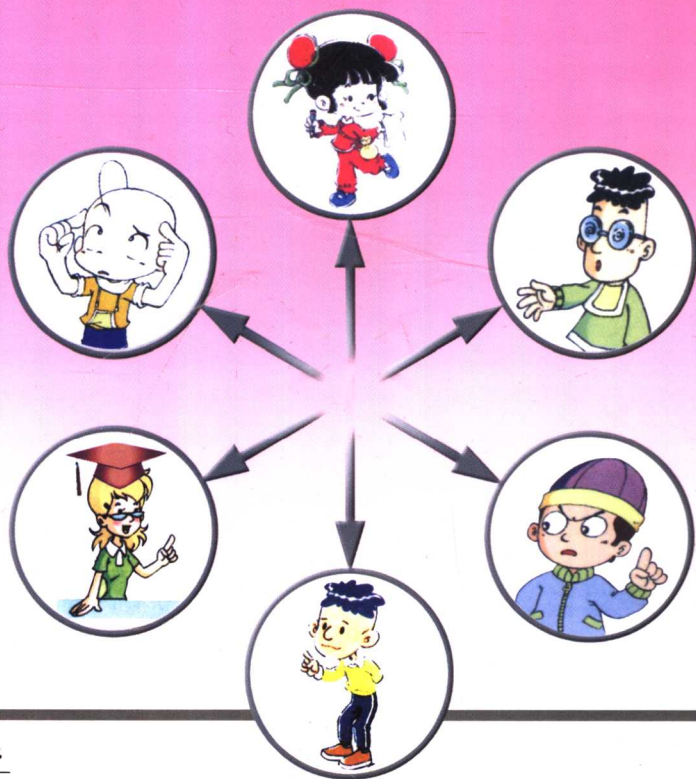


学生心理与行为教育

XUESHENG XINLI YU XINGWEI JIAOYU

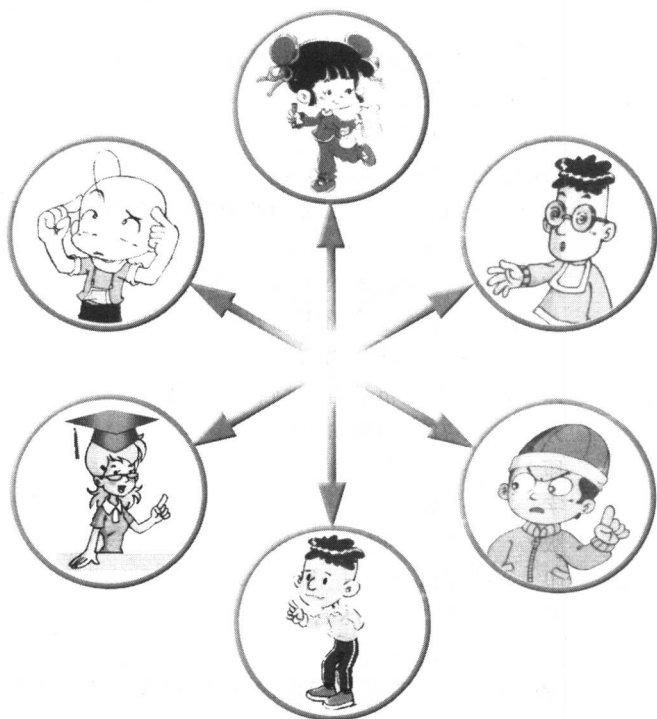
张文才 编著



人民交通出版社
China Communications Press

学生心理与行为教育

张文才 编著



人民交通出版社

内 容 提 要

《学生心理与行为教育》是职业学校教材。全书共分八篇,即认知篇、管理学习篇、走进情绪篇、磨砺意志篇、塑造人格篇、和谐人际篇、规划生涯篇、走向成功篇。

本书可作为职业学校学生心理与行为教育的教材及个人修养图书,也可作为其他学校学生和成人教育参考书。

图书在版编目(CIP)数据

学生心理与行为教育/张文才编著. —北京:人民交通出版社, 2007.8

ISBN 978-7-114-06744-0

I. 学… II. 张… III. 学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第122782号

书 名: 学生心理与行为教育

著 作 者: 张文才

责任编辑: 智景安

出版发行: 人民交通出版社

地 址: (100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010) 85285838, 85285995

总 经 销: 北京中交盛世书刊有限公司

经 销: 各地新华书店

印 刷: 廊坊市长虹印刷有限公司

开 本: 787×960 1/16

印 张: 14.25

字 数: 264千

版 次: 2007年8月 第1版

印 次: 2007年8月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-06744-0

定 价: 25.00元

(如有印刷、装订质量问题的图书,由本社负责调换)



前言

QIANYAN

《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》明确要求,职业学校要培养出大批适应社会主义现代化建设的技能型人才,以促进我国国民经济又好又快发展。然而由于社会偏见和竞争压力,职业学校学生面临着比同龄人更为严峻的成长与生存问题,健康的心理品质和良好的行为习惯已成为决定职业学校学生成才的关键因素。

本书以科学发展观为指导,以社会需要的行为规范、企业需要的员工素质、学生身心发展特点和行为养成规律为切入点,依托人类发展生态系统理论、教育主体性理论以及动机圈理论,对职业学校学生心理与行为养成教育进行了探索与研究。

本书在教育观念上,遵循“以人为本,以德为先”的思想;在体系结构上,涵盖了环境因素、人的因素、行为因素三个方面。既注重社会、市场、班级、教育者等环境因素对人的影响,又注重人的心理、生理、行为等内在激活机制;在内容设计上,既考虑到个体的认知、情感、意志、个性的发展,又考虑到行为养成过程(生成、执行、固着)的规律;在教学方法上,采用了行动导向教学法,突出学生主体地位,欲求学生能够产生各种合理的、正确的心理体验,并较好地应用到自己的实际生活和行动中;在活动操作上,重视“嫁接”和“融合”教育,遵循“诱导—体验—自悟—巧行”的模式,达到知而后能,能而后愿,愿而后行的目的。

由于本书在编写过程中一直遵循着科学性、发展性、探究性、开放性、可操作性和实践性等原则,并将四循环问题解决链,即“诱导启发—体验感悟—调控巧行—反馈修整”贯穿始终,所以,可有效帮助职业学校学生客观地认识自己,冷静地面对现实,掌握科学的学习方法,

具备一定的创新能力,培养良好的人际交往能力和合作精神,形成健全的人格品质。最终使学生达到“自知与他知、交流与合作、发现与行动、提升与发展”的四会目标,为从业和成功人生打下坚实基础。

成书的欣喜与惶惑中回眸一年艰辛的写作过程,有许多感慨……职业教育是一项功德无量而又高尚的事业,它不仅能为学生解忧、为家庭造福、为企业添力、为社会和谐做贡献,而且是真正的“使无业者有业,有业者乐业”的大众教育。作为一名长期从事职业教育的基层工作者,在为从事这项神圣事业骄傲的同时,也深深感到肩头担子的沉重:我们不能因为从事“大众、就业”教育就降低对学生的培养标准,相反,我们必须付出双倍的努力,在育人上狠下功夫,并紧紧抓住育人德为先的关键环节,“以学生为关注焦点,一切为了学生,高度尊重学生,全面依靠学生”,使我们的学生不仅拥有精湛的技术和绝活,还能凭借人文的理性、良知与情感走上人生的成功之路,充分发挥其推动社会进步的重要作用。

本书编撰过程中得到了郝若平博士的悉心指导,靳丽华、贾建雯和王宋芳收集了大量的资料,孙宗斌、张卫红、魏延萍、张艳芬协助进行了教学实验,在此对他们表示衷心的感谢。

由于时间仓促、水平有限,本书难免存在不足之处,恳请同仁和读者不吝指正,以便以后修改完善!

张文才

2007年7月5日



目录

MULU

第一篇 点击认知	1
单元一 “我”的解码	11
单元二 帮助你,我快乐	14
单元三 完善自我	19
第二篇 管理学习	23
单元一 给学习编框	37
单元二 资源查收与整理	40
单元三 让思维飞扬	42
第三篇 走进情绪	45
单元一 了解自己情绪	59
单元二 理解他人情绪	62
单元三 我的情绪我做主	66
第四篇 磨砺意志	69
单元一 一切从小事做起	81
单元二 顺境与逆境	84
单元三 让挫折成为垫脚石	88
第五篇 塑造人格	91
单元一 发现身边的爱	105
单元二 拥有一颗感恩的心	111
单元三 经营诚信	117
单元四 相信自己	123

单元五 学会尊重	129
第六篇 和谐人际	135
单元一 朋友你好	146
单元二 我与长辈	150
单元三 他与她	154
第七篇 规划生涯	159
单元一 确立人生目标	170
单元二 做好时间管理	175
单元三 社会角色定位	180
第八篇 走向成功	185
单元一 职场规则	192
单元二 我要成才	195
附录	198
附录 A 学习品质量表	198
附录 B 动力系统量表	202
附录 C 班级气氛量表	206
附录 D 行为习惯量表	210
附录 E 品德量表	214
附录 F 中学生日常行为规范(修订)	219
参考文献	222

第一篇

点击认知

不必羡慕他人的才能，也不必悲叹自己的平庸；各人都有他的个性魅力。最重要的，就是认识自己的个性，而加以发展。

——松下幸之助【日本】

心灵是一片奇妙的土地,它指导着我们的行为,决定着我们的成败。我们播撒错误认知的种子,就会使生命黯然失色,甚至枯死;而我们播撒睿智认知的种子,就会令生命熠熠生辉,并且健康成长!

一、心理现象

众所周知,人有心理现象。人的心理现象就是人的心理活动经常表现出来的各种形式、形态或状态,如感觉、知觉、想象、思维、记忆、情感、意志、气质、性格等。这些心理现象或心理活动并不是杂乱无章的,而是有一定的规律和联系。



认知过程作为一种心理现象,是人们经常表现出来的,对客观事物和对象在认识方面的心理活动。它包括感觉、知觉、想象、思维、记忆等。

当人们集中注意观察当前的事物时,即产生了感觉和知觉这样的心理活动。感觉和知觉就是人脑对直接作用于感觉器官的各种事物个别属性和整体属性的认知。当人们在感觉和知觉的基础上进一步思考时,即产生了思维活动。思维是人脑对客观事物的一种间接的和概括的反映,以进一步获得事物本质属性和内在联系的认知。对头脑中的表象进行加工改造,就产生了想象活动。人对曾经经历过的各种事物大多会以某种痕迹铭记在头脑中,在一定条件下,通过一定方式回想起来,并继续参与到各种心理活动中去,这种现象我们称之为记忆。感觉、知觉、想象、思维、记忆相互作用,共同构成动态的认知过程。



在人们与周围事物或与他人打交道时,决不会只停留在认知阶段。人们在认识事物或他人的同时,还会表露出一定的态度,产生着这样或那样的感受和体验,如满意或不满意、喜爱或厌恶、热情或冷淡、欢欣或忧虑、高兴或烦恼、赞赏或鄙视、沉静或激动等,心理学称之为情绪和情感;并且为了处理好一些问题,人们常常根据自己的认知和体验,产生一定的需要和动机,拟定目标和计划去行动。人们的这类活动叫做意志行动。

认知、情感、意志三种心理活动相互联系、彼此制约构成了人的整个心理过程。在生活实践中,这些心理过程综合体现于每一个具体的人身上,会呈现出不同的个人心理倾向性(如人们在需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等方面的个体差异),呈现出不同的个人心理特点(如个人能力、气质、性格方面的个体差异),呈现出不同的自我意识(即每个人在能清醒地觉察到所反映的对象以及调节和控制自己的行为方面的不同),因而形成不同的个性,共同构成人类复杂多样而又有规律可循的心理现象。

二、职业学校学生的心理特点

1. 智力发展显著

由于大脑机能的不断增强,生活空间的不断扩大,社会实践活动的不断增多,职业学校学生的认知能力获得了长足发展。这个时期,随着感觉、知觉、记忆、思维的不断发 展,学生逻辑抽象思维能力在思维中逐步占据了主导地位,可以通过分析、综合、抽象、概括、推理、判断来反映事物的关系和内在联系,思维的形式也开始从一般的逻辑思维向辩证思维过渡,并更多地利用理论思维,其表现为学生逐步用批判的眼光来看待周围事物,有独到见解,喜欢质疑和争论,并开始思考人生和世界,会提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类问题。虽然此阶段学生思维的独立性、批判性和创造性都有显著提高,但由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程,所以学生常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧和不安。

2. 自我意识增强

自我意识是认知的特殊形式,随着职业学校学生生活经验的不断积累,对外界认知水平的不断提高,开始对自己的内心世界和个性方面进行关注和评价,并且通过这些支配和调节自己的言行。但是在相当长的一段时间内,个体对自己并没有形成稳定的认知,也就是说,职业学校学生的自我意识不够强,在这一时期最易出现一些问题和困惑。

3. 性意识的觉醒和发展

职业学校学生年龄一般在 15~20 岁之间,处于青春期的中后期。生理上的变化反映在心理上引起性意识的觉醒,产生了诸如性意识、性欲望、性观念、性情感以及性梦等性心理活动。此阶段,男女同学之间应保持正常交往,彼此关心、尊重、互帮互助、团结友爱。应理智地对待性冲动,珍惜光阴,勤奋学习,等到将来更加成熟,具备了条件时,再让爱的种子萌芽、开花。

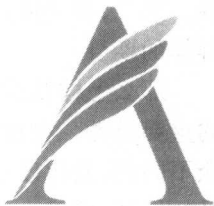
4. 情感的发展与现实的矛盾

职业学校学生在情感发展过程中会表现出各种心理特点,它们并非孤立存在,而是错综复杂地交织在一起,共同构成影响职业学校学生心理发展的各种矛盾,如:独立性与依赖性的矛盾;闭锁性和开放性的矛盾;情感与理智的矛盾;自我意识增强与判断片面性的矛盾;性意识的发展与道德规范的矛盾;理想与现实的矛盾等。



三、自我意识

美国作家拿破仑·希尔说:成功是产生于那些有了成功意识的人身上,失败根源于那些不自觉地让自己产生失败意识的人身上。自我意识的产生和发展是人和动物在心理上的根本分界线。动物没有意识,更没有自我意识。在人的心理发展中,自我意识的发展是个性形成和发展的重要条件。



1. 自我意识的涵义

自我意识是一种人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。自我意识包括三个层次:对自己及其状态的认识;对自己肢体活动状态的认识;对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。

2. 自我意识的作用

在社会环境中,个体对自我、他人或群体的心理特征和行为规律进行感知、判断、评价、推断、解释以及作进一步反应的过程中,自我意识起着十分重要的作用。

首先,自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果不认识自己,就不可能把自己与周围事物相区别,更不可能认识外界客观事物。

其次,自我意识是人的自觉性、自控力的前提,对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁、应该做什么的时候,才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足,就有助于他发扬优点,克服缺点,取得自我教育的积极效果。

再次,自我意识是改造自身主观因素的途径,它能使人不断地自我监督、自我修养、自我完善,影响着人的道德判断和个性的形成。

最后,自我意识也影响着自我同一性问题。所谓同一性,就是指“个人知道自己存在着一致性和连续性,具有我是我自己的感觉,并对自已将要做什么和成为什么有较明确的意识”。

在职业教育阶段,由于个体在认识外界客观事物和认识自身主观因素的过程中,很难准确把握自身一系列生理和心理上的变化,就出现了自我同一性混乱问题。自我同一性的混乱是职业教育阶段学生最终成为一个人、获得成人稳定的同一性的必要过程。如果这个时期的学生能解决同一性危机,顺利渡过,自我同一性就会重组;否则,就会处于焦虑之中,对人的态度也会发生改变。所以美



籍德国儿童精神分析医生,当代精神分析自我心理学专家埃里克森认为,同一性问题是青少年时期的核心问题。

自我同一性的确立包含两个方面:第一,自己是谁,是什么样的人,会什么,不会什么,维持自己的一贯性和同一性。第二,接受所属的社会群体的理想和价值,回答所属群体的期待。

那么怎样获得自我同一性呢?爱是获得自我同一性的重要条件。在这一时期,人们首先意识到自己是一个与众不同的、变化发展中的个体,于是产生了自爱。随着自爱的扩展,博爱也出现了,即不仅是单纯地接受别人的爱,而且在输入爱的同时也懂得输出爱,乐于付出自己的爱,那么他就能获得更多的爱。这种爱的良性循环能帮助个体发现自己身上的良好品性,发掘自己的潜在能力,使自己的心灵处于安宁和谐的美妙境界。



埃里克森

3. 自我意识的结构

“自我”是自我意识的核心。一个人的一切行为都是自我的表现,如自我体验、自我发现、自我认识、自我专注、自我接纳、自我成长、自我控制、自我信任、自我负责等。正是这些自我表现才促使一个平凡的人走上不平凡的路,调控这些表现,也就掌握了自我的命运。

1) 自我体验:从生理到心理

自我体验是自我意识的开始,每个青少年在成长中都有很多体验,如疼痛、挫折、害怕、生气、焦虑、妄想、多疑、快乐、兴奋、激动、理想等。这些体验有积极和消极两方面,其中不同的心理状态会产生不同的心理体验。

2) 自我认识:从发现到关注

自我意识起初是从自我体验开始的,进入少年期后,自我意识的发展发生了质的变化,他们开始关注自己,从外貌到自己的行为和个性品质,并能进行独立思考,而且还懂得通过了解别人来发现自己、认识自己,并学会拿别人和自己对比。

自我认识中有两个重要概念:自我概念和自我评价。自我概念是个体对自己的总体认识;自我评价是个体经自我感觉、自我观察、自我分析后依据一定的



标准对自己生理和心理行为等方面进行的判断、评价。

自我评价中青少年更多的涉及到自己的能力。心理学上,把人对自己进行某一活动的能力的主观判断称为效能感。效能感的高低往往会影响一个人的认知和行为,它包括结果预期和效能预期两个成分。结果预期是指个体在特定情境中对特定行为的可能后果的判断,如学生对顺利答完试卷产生结果的推测。而效能预期是指个体对自己有能力完成某种作业水平的信念,如学生对自己是否有能力顺利答完试卷的主观判断。美国当代心理学家班杜拉指出,一个人可能相信某种行为会导致自己所期望的结果(结果预期),但是他不一定感到自己有能力进行这一行为(效能预期)。人的行为主要受人的效能预期的控制,个人对某种行为觉察到的效能感不仅影响着个体解决困难时所采用的行为方式,也影响着他的努力程度和情绪体验。效能预期越强烈,所采用的行为就越积极,努力程度也就愈大愈持久,同时情绪也是积极的。影响自我效能感的因素很多,一般可分为外部环境因素和人的自身因素。人的主观因素则是影响自我效能感的关键。其中最重要的是自我价值和自我概念。



青少年的自我认识 and 自我评价一般经历从评价别人到评价自己的过程,他们对自己的评价在很大程度上是重复别人对自己的评价,即用别人的眼光看自己。因此青少年评价别人比较清楚,评价自己比较模糊,而且对自己或别人的评价常常是不稳定的。

3) 自我接纳:从接受到负责

到了青年时期,随着自我意识需要的增长及知识、智慧、经验的提高,自我分析和评价也变得主动、全面、深刻起来。他们迫切需要友谊、渴望理解、寻求归属和爱。其中持有什么样的态度非常重要。态度是一种潜伏于内部的由经验组织起来的准备状态,它能指示和推动所有的心理反应。

自我接纳是建立在自我认识基础上的,是从自我接受到自我负责的心理过程。其特点是,坦然地接受自己的长处和短处,客观地评价和肯定自己的价值,不会过多地抱怨和谴责自己,能自我负责。这是一种健康的自我意识。自我接纳不是一件容易的事。

由于自我认识的偏差,青年人会常常出现过度的自我接纳和过度的自我拒绝。

过度自我接纳是一种自我扩张。他们常常高估自己,放大自己的长处,认为自己什么都好,别人什么都不好,从而盲目乐观、自以为是、目空一切;过度的自我拒绝就是不喜欢自己,不能容忍自己的缺点和弱点,抱怨自己不行,指责自己无能,甚至看不到自己的价值。

自我接纳的态度是从他人接纳中学来的,接纳他人和接纳自己是人生中的一种挑战。接纳要从爱和欣赏做起:爱自己,欣赏自己;爱别人,欣赏别人。真正地接纳是无条件地接纳一切,这种境界很少有人能达到。

4) 自我成长:从情绪到理智

一个人需要身体上的成长,因而需要保持健康;需要智力上的成长,因而需要获得知识和信息;需要情感上的成长,因而需要有足够的能力去面对生活中的幸福和不幸;需要精神上的成长,因而需要使生活变得富有意义和创造性。

这样的成长过程不仅很长而且伴随着痛苦,当我们踏上这一旅程时,我们的自我成长过程就开始了。这个过程也就是意志的成长过程。

5) 自我实现:从经验到自主

自我在本质上就是自主,自我对经验进入意识的形式和程度有充分的主动权。自我对经验的肯定、否认和歪曲都直接影响着自我的实现。即自我的充分实现,取决于自我对经验的评估是积极的还是消极的。



四、自我意识常见问题

意识是人类的专利,它使我们抓住人生的关键问题,淘汰那些与生命无关的刺激和信息,并实现人的价值。在此过程中,容易出现以下几个问题:

1. 现实自我与理想自我距离过大

在自我意识发展过程中,逐步分化出现实的自我和理想的自我。自我出现了矛盾,一个是自我美化了的、自我向往和追求的自我——理想自我;另一个是个人当前发展所达到的实际的自我状态——现实自我。如果发现理想自我和现实自我的距离太大,就会感到痛苦和不安,处理不好,可能引发许多心理问题。

2. 自主性缺乏或不足

自主性的发展是自我意识发展的重要方面,也是个性成熟的一个标志。处在青少年期的学生更希望成人不要把他当作“小孩”看待、处处进行监护、要求听话、不重视他们的兴趣、意见或态度。

3. 妄自菲薄

妄自菲薄是认为自己的能力、性格、体格、容貌等不如别人,自己轻视自己,自感惭愧、羞怯、畏缩甚至灰心的复杂的情感。在生活中使许多青少年产生妄自菲薄或自卑的原因就是自我认识不足和过低的自我评价。

妄自菲薄的表现:

首先,在认识自己时,总习惯于拿自己的短处和他人的长处比,常有一种“我很难成功”之类消极的自我暗示,这种自我损害的倾向使人不相信自己的力量,限制了能力的正常发挥,结果造成活动的失败。失败的结果反过来又验证了自我的认识和期望,进一步强化了自卑。

其次,是内向的性格,表现为多愁善感,胆小忸怩、敏感多疑,总觉得别人瞧不起自己,所以事事畏缩,处处回避。结果,增长经验、增强自信的机会白白丢失。

最后,受挫的经历和不恰当的归因,出现过低的自我评价,从而一蹶不振,消沉沮丧。

4. 沉湎于自我分析

自我分析或自我反省是自我意识的一个方面,是人正确认识自己必不可少的一部分,也是人的认识对象从外部世界转向内部世界的具体表现,但是,一个人如果对自己过分关注,即沉湎于自我分析,就会使自己面临脱离现实,自我孤立的危险。

5. 极度的自我中心

自我中心是指人在观察事物或考虑问题时,以个人主观意图去对待有关事物,不去设想他人观点、他人内心世界的一种心理状态。

在一定程度上,自己原有的观点、看问题的方法等有助于更迅速、更准确、更深刻地认识事物。但是,如果一切从自己的观点、看法出发,完全不考虑事情的客观性,过分以自我为中心,自以为是,结果往往会适得其反。



想一想



(1) 分析你的理想自我与现实自我。你认为两者差距大吗？为什么？

(2) 在学习生活中，你有没有自卑或自大心理？因为什么？当有这种感觉时，你是怎么做的？

