

中学生心理健康指导丛书

良好个性培养

北京市
101中学
著

学普及出版社

中学生心理健康指导丛书

良好个性培养

北京市一〇一中学 编著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

良好个性培养/北京一〇一中学编著. —北京:科学普及出版社, 1996. 8

(中学生心理健康指导丛书)

ISBN 7-110-04113-1

I. 良… II. 北… III. 中学生—性格形成—品德教育—教学参考资料 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 15255 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京怀柔东茶坞印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:9.75 字数:218 千字

1996 年 9 月第 1 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

印数:5501—10500 册 定价:12.00 元

提高中学生心理素质
培养跨世纪人才。

胡昭广
一九九三年

胡昭广：北京市副市长

五 - 100

把心理学引用到中学教育实践
提高学生素质，促进人才发展

张厚粲

1995.3.

张厚粲：中国心理学会副理事长，北京师范大学教授

内容提要

坚持全面发展,又培养良好个性,已成为时代对广大中学生提出的迫切要求。

《良好个性培养》一书,从心理学的角度分析了中学生的个性心理特征,论述了个性的内容、特点及其与中学生成才的关系,探索了中学生培养良好个性的途径与方法。

本书对于个性正在形成和发展中的中学生科学地认识自己、积极地进行良好个性的修养与调节,具有释疑解惑和启迪作用。

本书内容丰富,知识性、适用性强,适合于中学生实际应用,也可供教师、家长参考使用。

中学生心理健康指导丛书

编委会名单

顾问: 胡桂枝 李凤玲 包天臻

主编: 王毓龙

副主编: 李海峰 王志青 李福才 独俊山

执行主编: 蒋靖萍

执行副主编: 潘明娟

本书撰稿者: (以姓氏笔画为序)

王志青	王毓龙	宁云平	李海峰
李 桦	张宏才	易青礼	郝启智
荆林海	钟 述	戚根娣	童迅媛
蒋靖萍	潘明娟		

责任编辑: 孙 倩

封面设计: 赵一东

责任校对: 张 燕

责任印制: 李春利

序

加强心理健康指导 全面提高育人水平

——为北京市一〇一中学《中学生心理健康指导丛书》出版而作

中学时期，黄金般的岁月。中学阶段是青少年成长、发育中的一个极其重要的阶段，也是人生旅程中立志向、打基础的一个极其重要的时期。

从生理方面来说，中学生们正从少儿期步入青春期；从心理方面来说，他们正从幼稚型走向成熟型，从依赖性走向独立性；他们的知识结构正从简单化走向复杂化；因而也是智力发展的关键时期，从道德品质方面来说，他们的世界观、人生观、价值观正在形成。

而现在的中学生们又处在一个特定的历史时期：在世界范围内，科技革命、信息革命日新月异；在我们国家中，改革开放的经济大潮汹涌澎湃。可以说，科技的飞速进步，经济的迅猛发展，人才的激烈竞争，构成了我们这个世纪之交的新时期的主旋律。21世纪的宏伟蓝图期盼高素质的人才，祖国的“四化”大业呼唤着高层次的接班人。现在的中学生确实是任重而

道远。

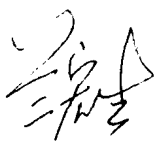
面对这样的新时期、新形势、新任务、新特点，中学教育的传统模式正在面临着新的挑战。由于新世纪面临激烈竞争，所以，中学教育也必须相应地从应试型向素质型转变。动员学校、社会、家庭三种力量，形成教育合力，从德、智、体三个方面培养高素质的中学生，是当前中学教育所面临的新的历史使命。

人的素质表现在心理、智力、品行、人际交往等诸多方面。而其中心理素质的好坏，对人的外在表现具有引导作用。它不仅直接关系到中学生们现在的健康成长，即学习水平与考试成绩的提高、良好道德品行的形成、强健体魄的培养，而且对于他们在未来的实践中接受各种挑战，也有着无法估量的价值和作用。据此，重视中学生良好心理素质的培养，对中学生进行心理健康指导，已成为广大教育工作者的共识。

令人欣慰的是，北京市重点中学——北京市一〇一中学的领导和教师们在这方面先行了一步，他们把多年来对中学生进行心理健康指导的实践、经验、体会，从理论上进行了总结，编撰了《中学生心理健康指导丛书》。这套丛书共分《学习与考试》、《青春期》、《人际交往》、《良好个性培养》四册以及已经出版的关于中学生家庭教育涉及心理健康指导的《家教纵横谈》一书。这几本书从学习、考试、身体发育变化、人际交往、个性品德和家庭教育等各个不同方面对中学生进行具体而生动的心理健康指导。

这套丛书的出版，不仅是北京市一〇一中学教学、教育、科研的新探索、新成果，而且对于推动中学教育的发展，提高中学教育水平，都具有一定的现实意义和理论价值。

值此这套丛书出版之际,我谨以此文予以热烈的祝贺!并希望全社会能有更多的有识之士共同关心和支持中学教育事业,为我们国家培养更多的、高素质的跨世纪人才而共同努力。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read '王人俊' (Wang Renjun).

1995年2月25日

前 言

我国古代伟大思想家孔子，对他道艺精通的弟子们的个性作过不少分析。比如，他认为，子张才智过人，但失之偏激；曾参迟缓笃实；高柴憨直忠厚；仲由粗率勇猛。从这个例子可以看出，每个人都有与他人不同的独特个性；还可以看出，对学生个性的研究，为古代教育家所重视。

在心理学中，个性着重指一个人的心理结构方面的特征。它指“一个人的心理面貌或心理格局，即一个人的一些意识倾向与各种稳定而独特的心理特征的总和”（《中国大百科全书·教育》第289页）。

目前，有的中学生对个性的认识还比较肤浅，甚至还有偏见。他们认为不服从师长教导才算有个性，反之则是没有个性的表现；认为抽烟喝酒才算有男子汉气，反之则没有。

其实，这两种认识都是具有个性的某种表现，只是这些关于个性的认识是偏激的，应当纠正。

为了使中学生们更全面、更准确地了解个性的基本知识，明确培养良好个性的重要意义与方法，特编著了这本《良好个性培养》。

本书主要是本校干部、教师写的文章，也包含一些中学生

自己对个性的理解与看法,还有专家、学者们的论述,都着重阐述了“良好的个性”的培养问题。

希望中学生朋友通过对本书的阅读,能主动地、有意识地培养自己的良好个性,使自己成为具有远大的理想、科学的世界观与人生观的一代新人;成为具有良好气质、性格、兴趣与能力的跨世纪高素质人才。

鉴于时间仓促,水平有限,书中不足之处,在所难免,望读者指正。

北京一〇一中学校长 王毓龙

1996年3月

目 录

第一章 中学生谈个性	(1)
第一节 对问卷调查的回答与分析.....	(2)
第二节 对个性问题的认识与体会	(27)
第二章 人、人生与个性	(51)
第一节 个性的概念与定义	(52)
第二节 个性的基本特征	(57)
第三节 个性的形成和表现	(64)
第四节 个性的倾向性	(71)
第五节 个性的评价原则	(87)
第三章 中学生良好气质的培养	(100)
第一节 气质的概念和特征.....	(100)
第二节 气质的类型.....	(103)
第三节 气质的生理基础.....	(105)
第四节 气质的作用与影响.....	(112)
第四章 中学生良好性格的培养	(115)
第一节 两个典型人物性格的启示.....	(116)
第二节 性格的结构与表现.....	(119)
第三节 性格的功能与作用.....	(131)
第四节 性格的修养与培育.....	(148)
第五章 中学生良好兴趣的培养	(157)
第一节 兴趣的概念与作用.....	(158)
第二节 兴趣与个性品质.....	(163)

第三节	兴趣与生活·····	(169)
第四节	兴趣的培养与实践·····	(172)
第六章	中学生能力的培养·····	(179)
第一节	能力与个性其他特征的关系·····	(181)
第二节	创造力——能力的最佳表现·····	(183)
第三节	天才——多种高水平能力的结合·····	(190)
第七章	中学生个性实例分析·····	(197)
第一节	个性差异与调适·····	(198)
第二节	兴趣的培养与潜能的发挥·····	(201)
第三节	能力测试与个性发展·····	(206)
第四节	良好个性的培养与实践·····	(213)
第八章	时代、成才与个性·····	(219)
第一节	时代精神与个性·····	(220)
第二节	时代环境与个性·····	(224)
第三节	个性的自我教育与调节·····	(231)
第四节	个性与成才·····	(242)
第九章	国内外学者论个性的测定·····	(253)
第一节	个性的测定理论与操作·····	(254)
第二节	关于性格的测定·····	(263)
第三节	关于能力的测定·····	(272)
后记 ·····		(288)
附录	再创辉煌《中学生心理健康指导	
	丛书》编后语·····	(290)

第一章

中学生谈个性

每一个人都是他自己个性的工程师。

——布特曼

生活，
但不被生活俘虏，
做着自己的主人。
人啊，你当自助。

——罗曼·罗兰

“全面发展，培养个性”已成为时代对广大中学生的要求。

“全面发展”是指中学生在德、智、体、美、劳诸方面都得到开发和进步，这是我们党多年来所提倡的教育方针的内容，几乎家喻户晓，人人皆知。

然而，什么叫个性？为什么要培养良好个性，又怎样培养良好个性？这对广大中学生来说还不甚熟悉。尽管“个性”这个词是他们常用的口头禅或时髦语，但对其实质内容还掌握得不够全面。

为了更有效地帮助中学生全面了解个性的内涵、外延,指导他们培养具有魅力的良好个性,以适应时代的要求,北京一〇一中学在对中学生初步辅导的基础上,有针对性地设计了关于个性的问卷调查,在这个基础上,有的同学还根据自己的体会写出了有关个性和个性培养的文章。

在问卷调查和文章中,同学们畅所欲言,各抒己见。他们观点鲜明,描述生动,反映出当代中学生思想敏捷、善于独立思考、追求新知识的特点。

虽然有些看法,还局限于个人体验,缺乏理性的周密思考,在理论上难免有失偏颇,但作为某个中学生的一家之言,仍有其独到之处,给人以启示。

那么,他们又是如何分析、回答有关个性和个性特征的一系列问题的呢?请看他们下列丰富多采、风格各异的观点。

第一节 对问卷调查的回答与分析

有关个性和个性的培养问题,北京一〇一中学对 300 名初、高中的同学进行了问卷调查,所提出的问题和回答情况如下。

(一)对个性问题的回答与分析

1. 有人说“个性就是脾气”,此话有一定道理。说说你是个什么脾气的人?怎样形成的?

回答一:脾气好和较好的,占被调查人数的一半左右。主要表现和形成原因分别是:

学生一 我的脾气比较温和,待人比较热情,是一个好性

子的人。我觉得这与我家庭的培养分不开。我的家庭和睦，是一个老、中、少三代人的四口之家，在我们三代人之间虽有年龄上的差距，但我们的感情彼此相通，很少拌嘴吵架，父母的为人处事为我做出了榜样。每逢节假日，父母还建议我把同学请到家中作客，培养我热情待人的品行。我还爱听京剧，它陶冶了我的情操，我从中汲取了营养。父母的良好教育加上自己高雅的兴趣，培养了我的好脾气。

学生二 我的脾气很好，不轻易对别人发火，与朋友相处也很好。我的好脾气的养成与父母和老师的教导分不开。特别是我的父母，他们的口头禅就是：没什么大不了的事。因此，整天乐呵呵的。他们也常常对我说，同学之间有了矛盾，要多替别人想想，多谦让，早化解。家长的言行、为人，对我脾气的形成影响特大。

学生三 我是一个很有耐性的人，没有什么脾气。我从小到大，常住校，遇到过各种各样的人，与他们交往过，并学会适应他们的生活，我的脾气也随之慢慢磨“圆”了。

我脾气的形成与住校环境有关，还与我参加体育运动有很大的关系，体育运动使我增强了毅力和意志，一步一个脚印，踏实、有韧性，脾气也随和多了。

学生四 我一般不发脾气，同学关系好，被公认为好性子。然而，有一次，我因为一点事不太高兴，谁跟我说话我也不理睬。后来一个同学说：“哟，于嘉也会生气啊！”这句话对我触动很大。这时我才知道，我在同学们的心目中已经形成了一种印象：是一个从不生气的可爱的女孩。我愿意这个印象永远留在别人的心目中。从那一天起，我又有说有笑，再也不生气了。我认为我的脾气与性格是受我父母的影响，因为他们就很