

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

沃建中 ● 主编

心理健康教育指导

RENGE PIAN 人格篇

王英春 闻 莉 编著



 科学出版社
www.sciencep.com

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

沃建中 主编

心理健康教育指导 人 格 篇

王英春 闻 莉 编著

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

人类在越来越多了解周围世界的同时,也越来越多地探索自身问题,人格就是其中之一。

青少年是人类的未来和希望,他们的健康是我们关注的焦点,而人格健全是一个十分重要的指标。本书前两章主要介绍了关于各种人格类型和主要的人格理论;第三至第八章主要介绍了儿童发展的较重要的人格品质,并对家长和教师提出一些可操作的培养建议;第九章主要介绍了人格障碍问题和典型案例,以及常见的咨询方法。

本书可供广大中小幼教师、学生家长以及心理学工作者和爱好者阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育指导·人格篇/沃建中主编;王英春,闻莉编著. —北京:科学出版社, 2003

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

ISBN 7-03 012379-4

I. 心… II. ①沃…②王 ③闻 · III. 心理
生—健康教育—中小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 094538 号

策划编辑: 曹美玉 / 文案编辑: 王伟济 / 责任编辑: 林青梅
责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003 年 11 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

2003 年 11 月第一次印刷 印张: 9 1/2

印数: 1—6 000 字数: 296 000

定 价: 18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《心理健康教育指导丛书》编委会

主 编 沃建中

编 委 (以姓氏笔画为序)

王英春 刘慧娟 李 琪 沃建中

张 宏 张 璟 陈尚宝 罗 良

周少贤 郑正文 闻 莉 曹凌雁

董 莉 曾美玉 窦东徽

序

沃建中教授主编的《心理健康教育指导丛书》的出版，无疑将对我国中小学心理健康教育起到推动作用。

当前，心理健康教育在我国中小学开展得相当“火热”。教育部也对此颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》的文件。这个文件围绕着心理健康教育的指导思想和基本原则、心理健康教育的目标与任务、心理健康教育的主要任务、心理健康教育的途径和方法、心理健康教育的组织实施等五个方面，提出了宏观的决策和规定。但具体怎样实施，还需要有具体可操作的方法。《心理健康教育指导丛书》的出版，为贯彻教育部的《中小学心理健康教育指导纲要》文件，为更好地组织实施中小学心理健康教育，提供了十分重要的手段。

心理健康研究领域既包括对心理健康的研究，也包括对心理问题的研究。因此，心理健康的概念多数时候既代表心理健康，也表示它的相反方向——心理问题。心理健康分为正负两个方向；心理健康内涵的核心是自尊；心理健康是一种个人的主观体验，它不仅包括积极情绪情感，也包括个人生活的方方面面，即学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等各个方面，呈现一种积极而健康的心理状态。围绕着心理健康开展的教育称为心理健康教育，心理健康教育要涉及学生生活的各个方面和各种领域。《心理健康教育指导丛书》是沃建中教授主持的全国教育科学“十五”规划和教育部人文社会科学“十五”规划课题的研究成果的体现，该丛书从学习、生活、人际交往、智力、人格和自我意识等角度，阐述如何指导学生呈现

一种积极而健康的心理状态；阐述教师自身怎样呈现并提高积极而健康的心理素质。这套丛书的出版意义就在于其科学性和实用性。

沃建中教授曾主编了作为中小学心理健康教育的教学读本《中学生心理导向》与《小学生心理导向》，这次《心理健康教育指导丛书》的出版，与《心理导向》构成了一个体系或形成了一种系统；是《心理导向》切实运用到教学和实践的一种补充，而且也为从事心理健康教育的广大教师们提供了一系列指导性的参考书。所有这一切，都反映了沃建中教授及其弟子们为我国中小学心理健康教育所做出的努力。我恳切地希望广大读者能够喜欢他们的作品，我期盼我国中小学心理健康教育积极而健康地发展，更盼《心理健康教育指导丛书》能对全国的心理健康教育发挥其应有的作用。

是为序。

林崇德

2003年9月28日于北京师范大学

目 录

序

第一章 我们来说人格	(1)
第一节 人格之涵	(1)
一、什么是人格	(2)
二、人格, 为什么会如此多彩	(3)
第二节 尺有所短, 寸有所长	(12)
一、多彩人格	(12)
二、你的桌子该摆盆什么样的花	(15)
三、什么样的人格是健康的人格	(22)
四、如何形成健康的人格	(24)
第二章 解剖人格	(26)
第一节 主要的人格理论	(26)
一、精神分析理论	(26)
二、特质理论	(31)
三、人本主义心理学	(35)
四、行为主义心理学	(38)
第二节 测量方面的应用	(42)
一、“大五”之与工作有关——神经质	(43)
二、“大五”之与善良有关——宜人性	(44)
三、“大五”之被向往的——外倾性	(46)
四、“大五”之鲜为人知——开放性经验	(49)
五、“大五”之老板至宝——责任心	(51)
第三章 我们需要朋友	(54)
第一节 基本的理论	(54)
一、埃里克森的理论	(54)
二、气质理论	(55)
三、人本主义有关的研究	(56)

第二节 我们让孤独走开	(64)
一、孤独——随处可见的阴影	(64)
二、孤僻——让人难以面对的话题	(69)
三、让孤独离开	(75)
第四章 散发你独特的光芒	(81)
第一节 创造性人格	(81)
一、创造性到底是什么	(81)
二、思维独创性品质的特点	(82)
三、创造性的理论与研究	(83)
四、创造性和听话——两难的选择	(94)
第二节 让创造的翅膀自由翱翔	(97)
一、如何才能产生创造性的成果——捕捉我们的灵感	(97)
二、让孩子散发创造之光	(99)
第五章 成功的发动机与绊脚石	(110)
第一节 自信心概述	(110)
一、什么是自信心	(110)
二、自信心的结构	(111)
三、儿童自信心发展阶段	(112)
四、儿童自信心发展特点	(113)
五、自信心形成的心理机制	(115)
第二节 挖掘自信的源泉	(116)
一、影响自信心发展的因素	(116)
二、自信人的特征	(119)
三、如何让孩子昂起自信的头	(120)
第三节 自卑的“丑小鸭”	(133)
一、什么叫自卑	(133)
二、自卑的几种表现方式	(134)
三、自卑是如何形成的	(136)
四、自卑感的危害	(141)
五、另一只眼看自卑，化自卑为动力	(142)
六、如何帮助孩子走出自卑的阴影	(144)
第六章 21 世纪的通行证	(149)
第一节 责任心概述	(149)

一、道德发展理论	(149)
二、什么叫责任心	(151)
三、责任心的构成因素	(151)
四、责任心的表现	(153)
五、责任心的特点	(154)
六、幼儿责任心的发展阶段	(155)
七、幼儿责任心的发展特点	(156)
第二节 让孩子撑起自己责任的天空	(157)
一、社会需要责任心	(157)
二、如何让孩子撑起自己责任的天空	(159)
第三节 如何转变自私的“小皇帝”	(172)
一、儿童的自私心理是如何形成的	(173)
二、利他行为	(175)
三、如何防止和消除自私心理，培养利他行为	(179)
第七章 学会合作	(186)
第一节 合作之源	(186)
一、合作的涵义	(186)
二、动物合作的例子	(187)
三、幼儿的合作	(188)
第二节 合作：就在我们之间	(190)
一、家庭中的合作	(190)
二、儿童在学校的合作	(197)
三、工作中的合作	(198)
第三节 关于合作的调查研究	(201)
第四节 如何培养合作的能力	(202)
一、培养幼儿的合作能力	(202)
二、培养学生合作学习的能力——伙伴教学法	(207)
三、从班级管理入手培养合作能力	(210)
四、在家庭中培养孩子的合作能力	(212)
五、在体育活动中培养合作能力	(214)
第八章 做自己的主人	(217)
第一节 自我控制概述	(217)
一、什么叫自我控制	(217)

二、自我控制的发展特点	(220)
三、自我控制的影响因素	(224)
第二节 教孩子做自己的主人	(226)
一、为什么要控制自己	(227)
二、如何教孩子做自己的主人	(229)
第三节 打架的孩子	(234)
一、什么是攻击性	(236)
二、儿童攻击性的发展特点	(237)
三、什么导致了攻击行为	(239)
四、如何让“小暴君”变乖	(243)
第九章 太阳黑子	(249)
第一节 人格障碍概述	(249)
一、什么是人格障碍	(249)
二、人格障碍成因	(250)
三、人格障碍的危害性	(251)
四、人格障碍的种类和表现	(252)
第二节 典型案例分析	(262)
一、对攻击行为的干预	(262)
二、对一例强迫症的干预	(271)
第三节 常见心理咨询方法	(274)
一、心理咨询需要注意的地方	(274)
二、常用方法	(276)
参考文献	(290)
后 记	(292)

第一章 我们来说人格

人格是一个心理学的术语。其实，在我们日常生活中也会常常涉及它。比如，我们经常会说，这个孩子很调皮，那个孩子很听话；这个孩子很好动，那个孩子很安静；这个孩子总是喜欢和大家一起玩，那个孩子总是喜欢自己一个人看书……这些都是人格的内容。虽然人格作为一个研究的话题离我们比较远，但是人格其实就在我们的生活中，人格是每个人精神层面的反映。就像我们要照照片，用相机照出来的是一个人的外表形象，而如果用特殊的相机——人格量表，照出来的就是每个人的人格特征：是内向还是外向、是富有创造性的还是循规蹈矩的、是场依存性还是场独立性的。人格，作为一个人心理品质的核心，影响着我們每个人的情感和行为。

人格的内容是丰富而复杂的，涉及心理学的各个学科，包括认知、需求、感情、意志和行为等等，是一门复杂组织的心理学分支。其起源可以追溯至我国先秦时期诸子百家的思想，也可以追溯至古希腊的先哲们的言论。心理学发展到今天，关于人格的理论更可以称得上是汗牛充栋，而在我们的日常生活中，大家也开始越来越关注人格这个概念，尤其越来越关注孩子的人格。

第一节 人格之涵

人格，确切地说，是我们自己的某种特征。人类对于自然界的认识从来没有停止过，对于自己人格的认识也同样有很多的疑问，所幸，随着人类能力的发展，我们对于人格的认识也越来越深入。人格同彩虹一样是绚丽多彩的，人们早就弄清了彩虹的本质。对于人格，也有很多的探索，但是这些探索还远远不够，在这条路上，心理学家们还需要走很久很久。不过，我们毕竟拨开了一些迷雾，至少，我们可以澄清一些东西，这总还是让人欣喜的。

一、什么是人格

什么是人格呢？其实，对人格做一个定义是一件吃力不讨好的事情，在心理学的研究中往往如此。不过鉴于我们既然不是要进行严密的研究，只是进行一些讨论，还是给出一个定义会好一些，虽然这个定义也许是不完整、不全面和不准确的。

Mackinnon^①提出，人格这一概念可以从两方面进行界定。一方面，人格指那些能够解释人们行为的内在的“因素”，这些因素包括“气质”和“人际策略”。另一方面，人格指一个人显著的人际行为特征，尤其是那些在各种情境下由别人所观察到的特征。

从人格的“内在”这个方面讲，人格是有遗传因素的。因为气质是由遗传控制的，也就是说，人格中有某些固定的东西，是长期稳定的。气质决定一个人行动的基调和心境，而人际策略则是人们与其他人打交道中形成和发展起来的行动方式；个体的心境和行为方式也都是相对稳定的。这些人的内在因素驱动人的社会行为，也就是外在表现——个体的显著的人际行为特征，包括那些在评价练习中的表现和对人格问卷的反应。人格的内在和外在的两个方面互为表里，内在的人格特征是影响甚至决定个体外在行为的表现，外在的行为表现反映出内在的人格特质。

其实，Mackinnon 也不是给了人格一个定义，只是觉得从其所属的两方面来看人格更为合适，下面，我们就给出一个 Lawrence A. Pervin 在《人格科学》这本书中给人格下的定义^②：

人格是认知、情感和行为的复杂组织，它赋予个人生活的倾向和模式（一致性）。像身体一样，人格包含结构和过程，并且反映着天性（基因）和教养（经验）。另外，人格包含着过去的影响及对现在和未来的建构，过去的影响中包含对过去的记忆。

这个定义强调了三个方面：首先是个体差异，人格是一种个人特质，在心理学的研究中，人格的个体差异也是一个很重要和很丰富的内

① Albert R. 1987. Gil. International handbook of psychology. Greenwood Press. 19

② Lawrence A. Pervin. 1995. The science of Personality

容，在日常生活中，人格是个体差异的重要内容之一，我们在讨论到某个人时总是不可避免地要提到他的性格、处事方式、做事情的态度和方法等等，这些很多都是人格的范畴。其次是强调认知、情感和行为——我们的所思、所感和所做。通常，我们是孤立考虑这些因素的，比如，我们常常会说，这个孩子很聪明，或者说这个孩子很会说话，或者说，这个孩子很善良，可是很少会将这些综合起来考虑。然而，现在的心理学研究表明，将这些内容综合起来考虑是必要和有价值的，我们的思想、情感和行为总是互相影响的。第三，人格的定义中包含着一个时间的维度。我们谈到人格的时候，指的是现在的表现和现在的心理的特质，然而，这些表现和特质无法脱离过去的影响，对于未来的憧憬和希望也不可避免地成为人格的重要的部分，这个说法可能看起来有些不可思议，举个例子说，对于未来有积极看法的个体显然与对于未来的看法很消极的个体的人格特质是有所不同的，也就是说，将来不能决定现在，但是对于未来的看法却能决定现在。

二、人格，为什么会如此多彩

从人格的定义中，我们可以看出人格的某些特点，比如稳定性、复杂性，不过仅仅看一个定义还是无法对人格有一个清晰地了解。下面试图对人格做一个更详细和全面的描述，描述一下人格的主要的特点。

（一）遗传——发展的起点

人格有某种意义上的稳定性，虽然并不是一成不变的。人格的相对稳定性来源于其遗传的部分——气质。这里的气质当然不同于我们日常提到的气质。我们经常所说的气质是一种整体的感觉，比如，经常听到的如“气质优雅”、“这个人看起来很猥琐”、“他的气质不错”等等，这是一种视觉的效果，和心理学中的气质不同。心理学里的气质是“个人与生俱来的心理活动的动力特征。表现为情绪体验的强度、意志努力的程度、知觉的速度、思维的灵活度、注意力时间的长短等等。”气质的形成与高级神经系统活动有关。在日常生活中，其实有很多关于这个方面的谚语，比如“上梁不正下梁歪”、“有其父必有其子”、“虎父无犬子”等等，说的都是遗传对于一个人的人格特征的影响。

气质的相对稳定性有时候会表现得很让人吃惊，心理学家研究过这样的一对双生子：一对同卵双生的女孩，她们分别在欧洲和美洲被抚养长大，第一语言不同，所接受的教育也不同，但她们都倾心于艺术并且都以此为职业，情绪都很容易兴奋或消沉；她们的行为反应都一模一样，都会发出像猫一样的叫声，因此都有“小猫咪”的外号。美国明尼苏达大学的双生子研究所曾研究了约 30 对分开抚养的同卵双生子，结果发现在许多心理测验和能力测验上，同卵双生子的得分甚至比一个人在不同时间接受同一测验所得的得分还要接近；他们的脑电波运行轨迹也不比同一个人在不同时期的差异更大。这些研究摒除了家庭和环境的影响，对于遗传的影响是一个强有力的说明和支持。遗传对于人的发展，尤其是对人的体型、外貌、气质性格的发展具有显著的影响作用。

（二）环境——人格成长的脚手架

人格的相对稳定性还有另外的一个含义，那就是，人格是会发展变化的。随着年龄的发展，个体的人格特征会不断地发生变化。人格的发展变化主要受环境的影响，这个环境包括很多方面，家庭、学校教育和社会都会对个体的人格产生重要的影响。

1. 家庭——人格最早的画笔

在儿童全部成长过程中，父母对子女的态度和教育方式一直在起着重要作用。这一论点已经得到了许多心理学实验研究的支持。北京师范大学心理系教授高玉祥对这些研究进行了概括（在他看来，人格与个性含义是一致的）。如表 1-1。

表 1-1 父母的态度对孩子人格的影响

父母的态度	孩子的人格
支配的	消极的、缺乏自主性、依赖的、顺从的
干涉的	臆病、神经质、被动的、幼稚的
娇宠的	任性、放肆、幼稚、神经质、温和
拒绝的	自我显示、冷淡、乱暴的
不关心的	攻击的、情绪不安定的、冷酷的、自立的
专横的	反抗的、情绪不安定的、依赖的、服从的
民主的	合作的、独立的、坦率的、社交的等

家庭因素对子女心理健康水平、人格发展有着极其重要的影响和作用，这已成为心理学界和心理卫生领域的共识。这方面的研究除了从家庭结构上进行探讨之外——探讨亲子关系、父母养育方式、教育方式、父母文化素质、父母的人格特征、家庭内的结构和关系对子女心理健康状况和人格特征的影响，还从整体上对此进行了研究。心理学家 Belsky 则明确提出了“家庭系统”的观点。美国哈斯教授指出^①：儿童期的家庭经历是精神卫生的关键，在同情、支持与合理环境中长大的儿童心理一般正常，而那些遭受挫折、专制、矛盾冲突以及其他来自父母与环境诸多压力的儿童一般会产生心理压力。

方双虎^②的研究结果表明，亲密度、情感表达、独立性差的家庭，子女易形成内向、情绪不稳定、精神质个性；娱乐性差的家庭，子女易形成内向、精神质个性；矛盾性突出的家庭，子女易形成情绪不稳定、精神质个性。在这样的家庭环境中，家庭成员之间缺乏关心和友爱、缺少相互支持和帮助，很少公开活动，情感难以直接表达，独立自主意识差，自尊、自信程度低，很少参加社交和娱乐活动，家庭矛盾、冲突、纠纷较突出。通过对这些“环境中增强因素”的观察学习和模仿，易导致子女对人对事消极敏感、不信任他人、行为冲动、情绪反应强烈、不好交际，从而使子女形成孤独内向、古怪、焦虑、郁郁不乐、忧心忡忡、对他人漠不关心、心肠冷酷等不良人格特征。另一方面，子女的不良人格特征在这样的家庭环境中又得到进一步强化，产生社会增强作用，反过来影响家庭环境，形成恶性循环。家庭的道德宗教观也是影响子女精神质个性的一个重要因素，尤其是在农村，传统观念、封建迷信对于儿童成长产生的影响较大，这与子女所受教育相冲突；农村中虐待老人与丧事花费很大之间的矛盾，都可能是子女精神质个性的敏感因素。组织性差的家庭，子女易形成情绪不稳定的个性。家庭活动缺乏一定的计划性和组织性，易使子女在学习、生活上无计划，不能按时完成任务，在学校的集体生活中自由、散漫，经常遭老师和同学的批评、歧视，以致常忧心忡忡、情绪反应强烈，甚至出现不够理智的行

① 陈一心，罗硕军，林节.1993.家庭生活事件与儿童期精神病.中国心理卫生杂志.5

② 方双虎.1997.安徽师大学报(哲学社会科学版).25(2)

为，久而久之，便形成子女情绪不稳定的个性。控制性强的家庭，易使子女形成内向的个性。家庭生活过于模式化、固定化，易使子女喜欢有秩序的生活，不喜欢刺激，从而形成内向的人格。总之，不良的家庭环境特征，其子女的心理健康、人格发展都会出现问题。因此，改善家庭环境，使家庭的结构和功能优化，对于子女心理健康发展、良好个性的形成，具有非常重要的意义。具体说来，家庭成员之间应相互关心和友爱、支持和帮助，增强家庭的凝聚力；提高家庭成员直接表达其情感和独立自主的意识；丰富家庭的娱乐生活，避免家庭矛盾冲突；家庭生活不仅要有一定的计划性和组织性，还要有一定的灵活性和多样性。

2. 同伴——无处不在的镜子

在个体的幼儿时期和青少年时期，儿童与社会的接触相对较少，人格的发展变化主要来源于家庭和学校。不良的家庭生活对于个体的成长的影响不言而喻，而一个学校，对于个体的影响也是不可忽视的。学校对于儿童人格的影响除了学习上的问题之外，最大的影响来源于同伴和老师，儿童在同伴当中学会与同龄人交往，与老师的交流中获得老师对自己的评价。

同伴关系主要是指同龄人间或心理发展水平相当的个体间在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系。同伴关系在儿童青少年人格发展中具有成人无法取代的独特作用和重要适应价值，这种价值主要表现在三个方面：

(1) 与同伴的交往发展了儿童的社会交往能力。

Piaget (1932) 在他的早期著作中论述了同伴关系在社会能力发展中的作用。他认为，正是产生于同伴关系中的合作与感情共鸣使得儿童获得了关于社会的更广阔的认知视野。在儿童与同伴交往中出现的冲突将导致社会观点采择能力发展并促进社会交流所需技能的获得。他指出，非常年幼的儿童是自我中心的，既不愿也不能意识到同伴的观点、意图、感情。然而随着游戏的开始，建立平等互惠的同伴关系，同时也体验冲突、谈判或协商的机会出现。这种冲突和协商不论是指向物体或不同的社会观点，在引发折衷主义和平等互惠的观念中都起着重要作用。和同伴的交往使儿童意识到积极的、富有成效的社会交往是可能通过与伙伴的合作而获得的。Piaget 特别强调了同伴间的讨论和争论是道

德判断能力发展所必须的。如果没有与同伴平等交往的机会，儿童将不能学习有效的交往技能，不能获得控制攻击行为所需要的能力，也不利于性别社会化和道德价值的形成。

(2) 如果没有同伴关系，儿童将失去社会支持 and 安全感。

马斯洛认为，归属和爱以及尊重的需要是人类的基本需要。儿童在亲密的友谊关系中和一般同伴群体中所寻求的社会需要是不同的。爱、亲密和可靠的同盟更多是由亲密的朋友关系中获得；工具性或指导性帮助、抚慰、陪伴和增进自我价值既可以从朋友关系中，也可以从同伴群体中获得；而归属感或包容感主要从一般的同伴群体中获得。在情绪不稳定的前青年期，友谊体验是安全感发展的催化劑。有了友谊，儿童可以互相证实或共享兴趣、分担恐惧，肯定自我价值，提供爱和亲密袒露的机会。

我们具有被我们自己所关注，被我们的同类所赞赏的本能倾向。当自己没有受到或没有受到太多他人关注时，可能会对自己的价值产生疑问。其实，几乎在所有发展水平，人们都是按照自己在社会情境中的经验来定义自己的。家庭、邻居和同伴群体是最普遍和最基本的社会活动场所。在社会相互作用中，人们获得了关于自己怎样被他人所知觉的信息，这种信息被用来形成自我的基础。精神病学人际理论的主要思想之一就是个体的人格是由个体的社会关系塑造的，他尤其重视同伴关系在前青年期和青年初期的重要作用。他认为，同伴为个体逐渐理解合作与竞争的社会规则和服从与支配的社会角色构建了基本框架。这一时期充分良好的同伴关系也是形成健康的自我概念所必须的。他区别了两种经验：同伴接纳和友谊。他认为在少年期被群体孤立的体验将导致自卑感。他把朋友定义为同性别同伴的亲密的相互关系。作为一种平等关系，它不同于其他社会经验，这是个体第一次“通过他人的眼睛看自己”并体验到与另一个人真正的亲密。同伴关系对于个体的发展影响巨大，这种看法不仅仅被很多关于人类的研究证实，来自灵长类动物的实验研究也支持了这一假设。

3. 社会——无时不有的渗透

家庭和同伴以其个体的特质对儿童产生了无法比拟的影响，当然这影响其中也包含着社会的作用，社会对于个体的影响除此之外，作为一