

下册中学篇
hong xue pian

全国教育科学“十五”规划课题
《自我教育与素质全面协同发展》研究成果

研究与发展 自我

郑和钧◇主编



湖南人民出版社

全国教育科学“十五”规划课题
《自我教育与素质全面协同自主发展》研究成果

〈下册·中学篇〉

研究与发展自我

主 编：郑和钧

副主编：薛剑刚 刘忠义

许月良 杜有志

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

研究与发展自我/郑和钧主编.—长沙:湖南人民出版社,
2005.4

ISBN 7-5438-3942-3

I.研... II.郑... III.中小学—学生—心理学—研究
报告—中国 IV.B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030946 号

责任编辑:李大春
杜小念
装帧设计:杨丁丁

研究与发展自我
(小学篇 中学篇)

郑和钧 主编

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 长沙富洲印刷厂印刷

2005年4月第1版第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:15

字数:359,000 印数:1-4,000

ISBN 7-5438-3942-3
G·9.80(上下册)定价:24.00元

序

郑和钧教授主编的这部《研究与发展自我》，是一本中小學生写的心理研究报告集。它是中小學生用研究性学习的方式，去探索“人与自我”的关系，揭示自己心理世界的秘密，认识自我，完善自我，培养自己的自育能力和良好心理素质的研究成果。它的问世是一个奇迹。在国外心理学里，这类学生认知自己心理的现象属于“心理理论”（theory of mind）的范畴。而小学生写心理研究报告，在中国却是第一次，它的问世是我国多年来提倡素质教育的必然结果，证明中小學生参与“人与自我”的研究既可行又必要，说明了郑和钧教授领衔的课题组积极地与国际发展心理学新进展接轨，探索着儿童、青少年“心理理论”的发展变化。

《研究与发展自我》表明，在研究性学习中加强“人与自我”的研究，有利于综合实践活动功能的最佳发挥，促进学生自我教育能力的发展；加强“人与自我”的研究，有利于促进学生自育能力的发展，有利于未成年人的健康成长；加强“人与自我”的研究性学习，还有利于心理学的发展提高和普及，有利于净化育人的环境，有利于学校教育质量的提高。从书中我们看出郑和钧教授领衔的课题组坚持创新和讲究实效相结合，使整个研究既讲

理论，又讲实际，理论联系实际，追求的是实实在在的效果。

自20世纪80年代中后期开始，我国中小学开展了心理健康教育。但如何科学地理解心理健康，如何讲究实效地开展心理健康教育，这是大家所关心的问题。我认为要卓有成效地开展心理健康教育，重要的一点是“有的放矢”，具有针对性。目前中小學生存在的心理问题或行为问题有哪些表现？我看主要有“人际关系”问题、“学习”问题和“自我”问题。而郑和钧教授领衔的课题组所从事的研究，主要在提高学生自我认识与修养上下了功夫。他们把“人与自我”的研究纳入综合实践活动及研究性学习的重要内容，为心理健康教育找到了一条行之有效的途径，这是十分可贵的。如果我国各地各级学校都像郑和钧教授课题组那样，多一点实效性，少一份形式化，我国的心理教育的路子一定能走正。

是为序。

林崇德

2004年12月22日于长沙

前 言

胡锦涛总书记在全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上（2005年1月17日）明确指出：“要坚持教育与自我教育相结合。”总书记的讲话对我们是一个巨大的鼓舞，也说明我们把综合实践活动及研究性学习与自我教育结合起来的研究方向是完全正确的。教育部中小学心理健康教育专家指导小组组长、全国师德标兵、中国心理学会副理事长、北京师范大学博士生导师林崇德教授对中小學生开展关于“人与自我”的研究性学习活动十分关心和支持，他亲自审阅了近百万字的研究报告，并在“全国中小学综合实践活动与自我教育研讨会”上作了点评，他还亲自为本书写序，对中小学生在教师指导下取得的关于自己心理的研究成果，给予了很高的评价。他以六个“有利于”概括了中小學生“人与自我”研究性学习活动及其成果的社会价值。只有对它的价值有充分的认识，才能将这项研究长期坚持下去，不断发展它、完善它。在此，我们就林崇德教授提出的几个“有利于”再谈几点粗浅认识。

一、在研究性学习中加强“人与自我”的研究，促进学生自我教育能力的发展，有利于综合实践活动功能的最佳发挥，有利于推进基础教育课程改革。

综合实践活动的设置是新课程改革的重大举措，意义极其深远。然而，在实施过程中，特别是在研究性学习中，教师大多偏重于对“人与自然”、“人与社会”方面进行研究，忽视了“人与自我”的研究，忽视了自己教育。这种偏向不利于体现综合实践活动的整体性和综合性，不利于科学精神与人文精神的统一，不利于智力因素与非智力因素的统一，不利于自育能力的发展，也十分不利于学生科学发展观的形成。因为，只有当“人与自然”、“人与社会”和“人与自我”三者形成一个有机统一的整体，即三者的内部关系以及三者之间的关系和谐时，才能产生 $1+1>2$ 的协同效应，才能使综合实践活动发挥最佳的功能，促进学生自育能力的发展。一个自育能力不强的人，不能正确地认识自我、激励自我和调控自我，是不可能与自然和社会和谐相处的。因此，我们认为综合实践活动及研究性学习的首要任务是培养学生的自育能力。这是由综合实践活动的性质所决定的。同时我们应用自育理念去指导综合实践活动及研究性学习的全过程，形成两者相互促进，协同发展的新局面。我们如此强调“人与自我”研究的重要性，不是说不要去研究“人与自然”和“人与社会”方面的问题，或是削弱对这两方面问题的研究。我们提出这一问题的大背景是，全国在贯彻新课程方面取得了巨大成绩，在“人与自然”和“人与社会”的研究方面取得了很多成果，比较而言，“人与自我”的研究很少。我们着重从这方面加强研究，是希望人们不要忽视“人与自我”的研究，真正把三者放在同等重要的地位。而要实现“人与自然”、“人与社会”和“人与自我”三者的协同发展，应要求学生从这三个方面去选题，可以有所侧重，但必须全面关注，三方面的选题都要有，在侧重研究某个方面时，也应充分体现三者的内在联系，特别是应把自育贯穿研究性学习的全过程。基础教育课程改革的根本任务是要体现“以人为本”，实现人的自主、全面、充分、和谐、持续、终身发展。实

现这一任务的根本途径就是把教育和自我教育结合起来，自我教育就是自己教育自己，自己发展自己。其前提条件是研究自我，掌握自我教育的规律。

二、在研究性学习中加强“人与自我”的研究，促进学生自育能力的发展，有利于未成年人的健康成长。

当代中小学生生活在信息时代，网络对他们有极大的吸引力，大量有益和有害的信息同时展现在他们面前。我国正处在社会转型时期，多种价值观并存，中小学生同时面临积极和消极价值观的影响。他们需要辨别，需要选择，需要进行自我教育。然而，中小学生的身心发展还不成熟，辨别力、选择力和自育能力还不强，在复杂的社会生活中，他们出现这样或那样的问题都是可能的。如果想隔绝中小学生与社会的联系，将他们封闭于“真空”中，这是错误的，温室里的花朵是经不起风吹雨打的。正确的做法是要增强中小学生的抵抗力、辨别力、选择力。

党和政府十分关心未成年人的健康成长。而要做好这项工作，就要处理好他育与自育、内因与外因的关系。以往的教育重他育、重外因，忽视自育和内因，教育效果不好。而我们的实践却证明，引导中小学生用研究性学习的方式，以自身为研究对象，以自己迫切需要解决的心理问题为研究内容的自育模式，目标明确，研究动力足。研究过程就是把学习和应用心理学知识与研究解决自己的心理问题融为一体的过程，针对性和实效性很强。中小学生写的心理研究报告和小论文具有童真、童趣、童语，贴近中小学生的生活，通俗易懂，具有可读性和应用性，很受中小学生们们的欢迎，教育效果自然要好得多。可见，用这种方式来加强自我教育是未成年人健康成长的一条成功之路。

三、在研究性学习中加强“人与自我”的研究，还有利于心理科学的普及，有利于加速和谐社会的构建。

我国经济和社会发展很快，心理学也有了很大的发展。社会

对心理学的需要日益迫切，心理学的发展提高和普及面临从未有过的好机遇。但是，心理学科普教育与其他兄弟学科相比仍十分薄弱，供成年人看的心理学专业书报、杂志少得可怜，而适合中小學生看的心理读物、心理剧、心理电视则少之又少。今天，心理学科普教育落后，仍是制约心理学发展提高的重要因素之一，也影响着和谐社会的建设。为什么有许多人相信邪教？为什么许多地方封建迷信抬头？为什么大学校园里会出现马加爵事件？为什么心理问题会呈上升趋势？为什么许多人的心理疾病得不到及时诊断和治疗呢？这与广大群众对人的心理缺乏科学的理解有直接关系。

心理学科普教育非常重要，它关系到每个人的生活质量甚至于生命；它还关系到全民族心理素质的高低，并直接影响着教育质量的好坏和全民族整体素质发展的水平。党和国家在许多文件中都提出要加强全民心理素质培养，教育部 1999 年下文要求 2005 年前在广大中小學生中逐步普及心理健康教育，也就是心理学科普教育。可是，受经费、师资等条件以及单纯追求升学率及其他传统观念等诸多主客观因素的影响，心理健康教育即心理学科普教育的规模、深广度、效果都远远落后于社会的需求。如果不改革现有心理学发展和科普教育的模式和制度，就是再过 100 年，心理学科普教育也难以满足 13 亿人口大国的需要。

只要认真读一读这本中小學生写的心理研究报告，您就会发现一种新的心理科普教育模式——自育式。那就是：中小學生在参与应用心理的研究过程中，自己研究自己的心理，自己教育自己，自己优化自己的心理素质。他们既是心理学科普教育的对象，又是心理学科普教育和应用心理学研究的主力军。这种全新的模式与传统的心理科普教育或者心理健康教育模式有着本质的区别。“自育式”的最大优越性是全体中小學生主动参与、全程参与“人与自我”的研究，充分发挥他们的创造潜能。如果全国

亿万中小学生都参与“人与自我”的研究，心理学就会走出课堂，走进亿万儿童青少年的心灵。亿万人学用心理学，我国心理学科普教育将出现一个生机勃勃的大好局面。这对心理学的发展和社会的进步都将是一个巨大促进。

总而言之，把“人与自我”的研究即心理研究纳入综合实践活动研究性学习的重要内容，为心理健康教育找到了一条有效的途径，也为心理学科普教育从娃娃抓起提供了契机。如果我们的心理学专业工作者和广大教师能认识到这一新生事物的重大意义，自觉地关注新课改，积极地参与新课改，热情地支持中小学教师这一创举，我国必将建立起具有世界先进水平的心理学科普教育体系，也可以为大、中、小、幼乃至全民的心理健康教育探索出一条新的道路。全民的自育能力增强了，和谐社会的建设才有坚实的基础。

本书分为上下册。上册是小学生和指导教师的研究性学习的成果。下册包括两部分，一是中学生和指导教师“人与自我”的研究性学习成果，二是“人与自我”方面的理论探索。我们要探索自我教育与研究性学习的有机结合，首先就要弄清自我、自我意识、自我教育等基本概念，以及综合实践活动、研究性学习与自我教育的关系等基本理论问题。理论基础扎实、研究方向明确，才不会走弯路。上下册是一个有机整体，因为自我教育是一个连续发展的过程，中小学是不可分割的，过去的我、现在的我和将来的我是不可分割的，只有全面了解，才能把握自育的发展规律。中小学的研究各有所长，相互学习可以优势互补。中小学的研究对象不同，但许多心理学研究方法都是可用的。因此，我们建议小学生和指导教师与中学生和指导教师相互了解对方所取得的研究性学习成果，以便取长补短，这样就能创造出更高水平的研究性学习成果。

书中的多数研究报告都包括四个部分：第一部分是学生的心

理研究报告。为了从小培养学生研究心理的科学态度和规范性，也便于让大家了解研究的全过程及其科学性，多数报告基本上是按照心理研究报告的格式来写的，题目下的正文包括以下几个部分：一是“问题的提出”；二是“研究目的”；三是“研究方法”；四是“研究结果与分析”；五是“讨论”；六是“结论”；七是“参考文献”。第二部分是“学生的反思”，重在培养学生的自育能力和研究能力，反映学生在研究过程中综合素质的提高情况。第三部分是“教师点评”，内容包括教师指导研究性学习的经验、教师对学生研究的评价意见及教师自身素质的提高等内容。中小学生的研究离不开教师、家长的指导，但又不能包办，因而对教师的要求更高，教师自身的总结、提高是很必要的。第四部分是“编者的话”，是编者站在心理专业工作者的角度对研究报告中可取之处加以肯定，并指出不足之处，为下一步研究提供一些方法和操作方面的建议，以促进“人与自我”研究性学习的水平不断提高。为减少不必要的重复，少数报告省去了其中的某个部分，对部分内容进行了删改。编者在文字上作了一些修改，但尽可能保留学生的原话和原意。

中小學生第一次研究心理問題，第一次寫心理研究報告，多數教師也是第一次指導心理研究。師生都是從零開始，缺乏經驗，他們的研究不可能十全十美，還存在不少的問題，如學生參與的面不廣；有的論文題目太大；有的論文語言成人化，教師包辦的痕迹較明顯；還有普遍存在研究方法單一和研究報告不規範，以及自育與研究性學習結合不緊密，忽視自評、互評、答辯、反思這些重要環節等問題。有問題是真實的，沒有問題才是不正常的。儘管存在種種問題與不足，可它作為一種新生事物，其強大的生命力是顯而易見的，也是不容抹殺的。《研究與發展自我》一書的出版，是對前期初步探索的反思，總結經驗教訓，以利再研究。本書的出版，不是研究的終結，而是更高水平研究

的开始。我们深信会有更多的有权之士、有识之士、有志之士来关心、支持、参与这项研究。

本书是广大中小學生、教師、家長，以及心理學和教育理論工作者的好朋友、必讀書。同學們讀一讀它，可以了解同齡人的心理和自己的心理，有利於加強自我教育和優化自身心理素質，促進自身素質的全面發展，同時今後在研究“人與自我”時可以少走彎路，創造出更高水平的研究成果。教師和家長讀一讀它，可以更好地了解學生、指導學生，也有利於加強自身的自我教育，優化自身素質。心理學和教育理論工作者讀一讀它，有利於使理論走出高校、走出科研院所，走出課堂、走進廣大的羣眾的內心世界，促進理論與實踐相結合。

全書鄭和鈞任主編，上冊有四位副主編，小學組組長、心理學高級講師、特級教師楊鋒傳同志在此書的編著過程中，深入實驗小學進行指導，對小學篇的大多數文章提出了具體的修改意見，為本書的出版做了大量有成效的工作；小學組副組長、教育學副教授、長沙市岳麓區教師進修學校副校長謝福勝同志通讀了全部書稿，在內容和文字上做了許多修改；小學組副組長、特級教師、邵陽市教科所副所長徐瀝泉同志深入部分小學具體指導，使這些學校完成了較高質量的研究報告；小學組副組長、深圳市蛇口小學李惠校長同書記鄭耀輝、原校長張坤生一起在支持與指導該校小學生綜合實踐活動方面做了許多實質性工作。下冊也有四位副主編，其中發展心理學碩士、中學高級教師、湖南省中小學教師繼續教育指導中心薛劍剛同志通讀全稿，提出了許多建設性意見；中學組組長、中學高級教師、常德市教科所理論研究室主任劉忠義同志與楊鋒傳、左麗華同志一道組織和指導常德市二十多所中小學積極參與研究，取得了豐碩成果；中學組副組長、特級教師、華容縣教研室副主任許月良同志組織本縣二十多所中小學參與“人與自我”研究性學習，出了一批研究成果；應用心

理学硕士、长沙市记忆研究所所长杜有志同志深入中学指导研究性学习，成效显著。谢福胜同志协助主编为全套书的出版做了大量的工作。郑卫东负责全书的打字、校对，并作为第一读者对本书的修改提出了许多宝贵的意见和建议；湖南师大教科院李满林、骆劲华、李娜等十几位研究生、本科生也参与了本书的校对，提出了一些修改意见。

2005年5月“全国中小学综合实践活动与自我教育研讨会”上及会后共收到中小学“人与自我”研究性学习报告两百多篇，限于篇幅，本书只选用了很少部分。未入选的获奖作品同样是有价值的，我们将其题目公布于书后，供参考。

课题组感谢所有实验学校的领导和师生积极参与本课题研究；感谢全国教育科学规划办、《中国教育学刊》杂志社、中国教育学会儿童教育心理研究会及各级领导的大力支持；感谢林崇德教授为本书作序；感谢沈德立、申纪亮教授，连瑞庆、杨太清主编的指导；感谢为本书的出版做出贡献的所有同志！

初始之物，其形必丑。我们恳请广大读者提出批评建议，并欢迎有志之士参与到“人与自我”的研究中来，共同为推进素质教育及新课程改革做贡献。

全国教育科学“十五”规划课题

《自我教育与素质全面协同自主发展》课题组负责人

郑和韵

2005.3.6

全国教育科学“十五”规划课题
《自我教育与素质全面协同自主发展》

课题顾问

林崇德 沈德立 杨继本 车文博
林仲贤 连瑞庆 凌文铨 方俐珞
方富喜 杨太清 冯象钦 刘欣森

《研究与发展自我》编委会

主 任：	郑和钧	彭运石	
副主任：	陈向阳	周林生	麻宗胜
	李中英	孙传贵	高晓苏
委 员：	左丽华	陈娉美	毛晋平 杨铮传
	刘忠义	张富军	薛剑刚 袁正一
	谢福胜	徐沥泉	范志福 许月良
	汪理智	李 坤	郭述清 李 惠
	吴仲秋	谌兴华	胡续伯 李素洁
	谢晓春	杜有志	李荣华 彭云霞
	马忠健	谢 敏	彭正乔 张 桃
	彭树成	覃尊桂	周路平 李双桂
	卢 珂	刘德中	廖利平 刘合民
	褚丽华	尹海英	李开亮 黄 佳
	黄尚喜	陈湘林	刘文艳 徐重贵
	肖子仪	罗翠瑶	文本受

目 录

前 言	(1)
-----	-------

1. 运用奇象联想记忆法提高记忆效率的实验研究	湖南省地质中学(1)
2. 我校高中生“自我调控能力”调查	湖南省张家界市天门中学(12)
3. 我校初一寄宿生意志力调查	湖南省长沙市雅礼(寄宿制)中学(23)
4. 我校高一学生学习情况调查	湖南省长沙市第三十五中学(33)
5. 我校学生创造性思维测验与研究	湖南省邵阳市隆回县梨子园实验学校(41)
6. 长沙市中学生青春期性教育现状调查	湖南省长沙市第十五中学(47)
7. 桃源农村中学身材矮小学生心理调查	湖南省常德市桃源县马鬃岭中学(54)
8. 我校初二年级班干部与普通同学之间关系的调查	湖南省常德市第七中学(62)

9. 我校初三学生“自我接纳”情况调查
..... 湖南省张家界市天门中学(70)
10. 我校高中生阅读能力调查
..... 湖南省常德市桃源县第四中学(82)
11. 长沙市高中生自主完成作业情况的调查
..... 湖南省地质中学(92)
12. 桃源农村中学生阅读武侠小说的情况调查
..... 湖南省常德市桃源县马鬃岭中学(100)
13. 我校初中生心理负担及伤害事件的调查
..... 湖南省常德市鼎城区许家桥回维乡中学(108)
14. 我校高一学生记忆能力的调查
..... 湖南省常德市桃源县第四中学(115)
15. 长沙市青少年吸烟心理调查
..... 湖南省长沙市第十一中学(123)
16. 注意范围及其影响因素的实验研究
..... 湖南省岳阳市岳化三中(135)
17. 桃源县农村中学生不爱说普通话心理的调查
..... 湖南省常德市桃源县马鬃岭中学(142)
18. 关于农村初中生情绪状况的调查
..... 湖南省岳阳市华容县三封中学(149)
19. 关于中学生学习压力的调查
..... 湖南省岳阳市华容县胜峰中学(157)
20. 我校初一学生生活情趣调查
..... 湖南省郴州市宜章县养正中学(165)
21. 农村初中学生进网吧的心理调查
..... 湖南省常德市鼎城区白鹤山中学(169)
22. 父母外出务工的农村初中生心理状况调查
..... 湖南省岳阳市华容县操军中学(174)

23. 珍惜青春，远离犯罪

——关于青少年违法犯罪问题的研究
..... 湖南省地质中学(181)

24. 中学生异性交往中朦胧心态探微

..... 湖南省常德市汉寿县詹乐贫中学(191)

附录

研究性学习报告目录..... (201)

主要参考文献..... (211)