

谈谈自尊心

送给中学生礼物丛书



谈谈自尊心

黄京尧 主编

许雨石 著

广西人民出版社

送给中学生礼物丛书

谈 谈 自 尊 心

许雨石 著



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族语文印刷厂印刷



开本787×960 1/32 3.875印张 65千字

1987年3月第1版 1987年7月第2次印刷

印数 31,301—44300册

ISBN 7-219-00107-X/D·7 定价: 1.05元

前 言

这是一套专门为中学生而写的书。

为什么想到要写这样一套丛书，并且取名为《送给中学生的礼物丛书》呢？

事情还得从两年前谈起。

一九八四年五月四日青年节到来之际，上海市一些中学初二年级的班主任对同学们说，今年你们正好十四周岁，第一次不再过“六·一”儿童节，而同初三和高中同学一样，参加“五·四”青年节活动。在这个有意义的日子里，是否请你们的爸爸妈妈送你们一件有意义的礼物，在你们人生的重要时刻，给你们留下难忘的纪念。老师的建议自然得到了同学们热烈的拥护，爸爸妈妈也觉得这个建议好，他们很乐意给自己刚刚步入青春期的儿女，送上一件能对他们的健康成长起到促进作用的礼物。

送什么样的礼物呢？许多父母想到了书。

高尔基不是说“书籍是人类进步的阶梯”吗？当孩子告别童年、步入青年的时候，送他们几本有意义的书，不管是给正在抽枝绽叶的人生之树施上一次有效的肥料吧！

于是，爸爸妈妈们走进了新华书店，有的还由中学生的儿女陪着。

可是，很多人失望了，包括我们的同学。

新华书店里有许多辅导中学生学习的课外读物、复习资料，然而，针对中学生所想、所思、所忧、所喜而写的读物，几乎没有。

初二、三年级的中学生，正值豆蔻年华，情窦初开，他们有了朦胧的爱的意识。怎样看待爱情？中学生能不能恋爱？同学们关心这些问题，可是这方面的书近乎空白。

人到青少年，自尊心特别强。自尊心强好不好？自尊心又同嫉妒心、虚荣心、自卑心有什么关系？这样的书，同学们也需要，可是也没有。

同学之间相处，为什么有些同学处处受人欢迎，有些同学却老是搞不好关系？在老师和父母眼里，他们的形象也不佳。这是什么原因？难道是因为他们不听话，抑或是不懂得人情世故？怎样使人——老师、父母、同学——喜欢你？多少同学寻求着它的答案。遗憾的是，他们有时只能苦苦地独自求索，而得不到年长者的书面帮助。

还有许多中学生们关心的问题，例如：怎样塑造性格，怎样锻炼意志，怎样解除烦恼，怎样步入人生，怎样掌握读书窍门等等，同学们都希望同我们的老师、父母、兄长一起来讨论。

于是我和我的一些身为老师、父母的同事们和

朋友们，不禁萌发了为自己的学生、儿女写一套丛书的念头。这个想法很快得到广西人民出版社编辑同志的支持。当然，可以写的内容有很多，不过大家决定把口子限定在同中学生的身心成长、修养提高有关的范围里，而且不是离开中学生的实际泛泛而谈，而要回答同学们所关心、所希望解答的问题。这样，我们这套丛书最后就决定写十二本（详细目录见本书封底）。尽管这些问题，我们做老师的、做父母的、未必都回答得好，但是能为自己的学生、儿女提供切实的帮助，大家还是甘之如饴的。

为中学生送礼物的活动，据说不仅上海有，在全国许多地方都有；它的对象后来也不再限于刚刚十四岁的初二学生，而是扩大到整个中学各个年级。所以，我们编写的这套丛书，也不只是以初二同学为读者对象。书中有些问题主要是对初中同学讲的，有些问题主要是对高中同学讲的，更多的问题恐怕是初中、高中同学都会发生兴趣的。

亲爱的同学们，我们把这样一套丛书作为礼物送给大家，希望它能得到大家的喜爱。同学们读了这些书后，有不同的看法或者新的问题，欢迎你们同我们讨论、对话，我们愿意继续做同学们的朋友。

黄京尧

一九八六年三月

· 目录 ·

前言	黄京尧	(1)
一. 自尊心强：青春期的重要特征		(1)
自尊需要是人的基本需要		(2)
为什么青少年的自尊心特别强		(7)
中学生自尊心的种种表现		(12)
自尊心强好不好		(18)
二. 自尊心的积极实现		(24)
把自尊纳入正确的轨道		(25)
培养荣誉感		(30)
知羞耻才有自尊		(35)
召唤你的意志		(39)
在尊重他人中获得自尊		(45)
三. 自尊异常分析		(51)
嫉妒心的产生与表现		(52)
怎样防治嫉妒心		(57)
虚荣心的产生与表现		(63)
怎样防治虚荣心		(69)
自卑心的产生与表现		(74)
怎样防治自卑心		(81)

四. 有关自尊的几个辩证·····	(89)
“凡事不服输”对不对·····	(90)
怎样看待清高·····	(94)
宽容忍让是不是没有自尊心·····	(100)
自尊心强的人容易多疑吗·····	(105)
承认错误会不会损害自尊·····	(110)

一. 自尊心强：青春期的重要特征

● “人人都有自尊心。”这话谁都会说，可是，为什么自尊心人人都有呢？

● 同你的小学时代相比，你一定发现，你现在的自尊心比那时强烈得多，这是什么原因呢？

● 中学生在心理上出现了“自我分化”，你听说过“自我分化”这个名词吗？“自我分化”同自尊心有什么关系？

● 青少年的自尊心特别强，是否意味着比成年人还要强？

● 你分析过自己的自尊表现吗？中学生的自尊表现有什么特点？

● 你知道“文饰现象”是自尊心的一种表现吗？为什么会有“文饰现象”？

● 有人说“自尊心强能够上进”，有人说“自尊心强易招苦恼”，怎样看待自尊心的强弱？

自尊需要是人的基本需要

每个人都有自尊心。

你——八十年代的中学生，和你的同学们，当然也有自己的自尊心。

在考试中，如果你的成绩在全班名列前茅，你一定感到很光荣，也很高兴；如果你的成绩不幸名落孙山，在班里是倒数几名，你一定感到很窝囊，也很难过。当你获得好成绩时，别人若问你这次考试得了几分，想必你会很爽快地把成绩告诉别人；当你成绩不理想时，别人同样问你这次考试得了几分，你很可能会支支吾吾地说“考得不好”，却不愿把真实分数告诉别人。同是回答别人提问，为什么有时候爽爽快快，有时候又吞吞吐吐呢？你心里一定明白：自尊心在里面起作用。

如果你检查一下生活的步履，你兴许会发现，自尊心竟是那么形影不离地伴随着你的足迹。

于是，你想知道：人，为什么都有自尊心呢？

回答很简单，因为自尊需要是人的基本需要。

人生活在世界上，有许许多多需要。比如，饿了要吃饭，渴了要喝水。吃饭、喝水就是每个人天天都要满足的需要。又比如，有的人喜欢打球，有的人喜欢看电影，这打球、看电影虽同吃饭、喝水不一样，未必天天都要满足，但球迷能摸上球，影

迷能看上电影，内心总会产生一种快乐的感受，因此，打球、看电影同样也是人的需要。只不过这种需要不是每个人都有的，至于程度上的差别那就更大了。

每个人都有或都可能有的需要，有哪一些呢？

心理学家告诉你，这些需要可以排成一个从低到高的系列：

第一，生理需要。前面讲到的饿了要吃饭，渴了要喝水，还有困了要睡觉，冷了要穿衣等等，就是人的生理需要。这些需要维持着人的生命，是人的最基本也是最低级的需要。

第二，安全需要。一种是本能的安全需要，比如对火、对水、对一切可能造成伤害和死亡的环境的躲避，这种需要连孩童也有。还有一种是主动的安全需要。比如战争时期，许多人逃难到安全的后方去；又比如资本主义国家的人民存钱要找可靠的银行，以免银行倒闭使自己的“血汗钱”找不见踪影。这种安全需要是随着人的意识和经验的发展而逐步产生与强化的。

第三，交往需要。人是群体的人。同谁都不打交道的人，很难成其为人，就连英国作家笛福笔下的鲁滨逊，也得有个“星期五”陪伴他。人从呱呱落地之日起，基本的生理需要就是在同他人的交往中满足的，如果没有母亲和大人們的抚育，婴儿的生命是很难维持的。随着人的长大，交往就成了主

动的需要。从托儿所、幼儿园的小朋友，到小学、中学的学生，几乎没有一个不喜欢和同伴交往的；到了青年以后，除了同学、同事、朋友之间的学习、工作、友谊交往以外，还会产生恋爱、婚姻、家庭交往。

第四，自尊需要。所谓自尊，就是要求得到他人尊重、肯定和赞赏。自尊需要也是有层次的。从人格的受尊重到对自由、名誉、地位的追求，都属于自尊需要的范畴。高级的自尊需要中已包含有某种成份的成就需要在内。

第五，成就需要。希望自己的内在潜力和创造能力得到最充分的发挥，在自己的事业和有兴趣的领域，取得明显的成绩和成就。

第六，追求真理的需要。在中外历史上，那些为了科学真理而不惜献身的科学家，那些为了人类的幸福而甘洒热血的仁人志士，都把这种需要放在自己人生天平的首位。我们许多中学生，立志为四化勤奋学习，在他们身上，人们也可以发现这种需要的闪光。

在上述六大类别的需要中，越是前面的需要越低级，越是后面的需要越高级。生理需要是人的本能需要，是人来到世间伊始就具有的，而且一直陪伴着人走完自己的一生。安全需要是人具有生命的意识以后才产生的，所以婴儿并没有这种需要，大概要到三、四岁以后，由于家庭和环境的教育，使

孩童初步懂事以后，才会有趋安避危的行为。交往需要尽管在一定程度上保证着生理需要的满足，但纯粹意义即合群意义上的交往，则是要到人具有独立行走的能力和意识发展到能够分清自己与别人的程度以后，才有的。而自尊需要成为人的基本需要，其时间还要更后一些。儿童也有自尊心，但一般说来，自尊心不很强烈，也不自觉。读小学的学生，被父母大骂一顿以后，虽然有时也生气，但很快气就消了，很少由此而恨父母的。读中学的少年就不一样了，父母的批评，要是他感到不服，就会公开顶撞，或者长时间地生闷气，甚至因此而恨父母。一般而言，人越成熟，自尊要求越强烈。至于成就需要尤其是追求真理的需要，那就不是每个人都具有的了，它们是人类需要中最高层次的需要，是要经过人生观的召唤才会来到的。胸无大志，庸碌度日的人，当然不会有强烈的成就需要。只有立志为人类作出贡献的人，才会把追求真理，包括为追求真理而努力学习，视为自己须臾不可离的人生伴侣。

生理需要、安全需要、交往需要是人类的基本需要，其道理想必绝大多数中学生都是可以明白的，因为没有这些需要，人的健康生存就会发生问题。然而，自尊需要为什么也是人的基本需要呢？

大家知道，一个人具有独立意识和独立行动能力以后，就会发现自己是一个独立的存在，尽管对

于儿童来说，这种发现还是不自觉的，或者说是很模糊的。既然自己是一个独立存在，他就会要求别人承认这个存在，这就是自尊心的萌芽。这种萌芽，在人的相互比较中，又会逐步发展起来。因为人的比较，既是对自己个体的发现，又是对他人个体的承认，这种发现和承认，都是强化自尊心的。显而易见的事实是，人作为独立存在的个体，不可能设想在自己的意识中抹杀这种存在。既然如此，自尊需要成为人的基本需要，也就是顺理成章的事情。

马克思说，共产主义就是人的个性的全面发展。自尊心同性格、能力、兴趣等一样，也是人的个性的重要方面。人的自尊心的普遍、充分发展，只有在消灭了剥削制度的社会主义、共产主义社会才能实现。在剥削阶级社会，劳动人民处于被压迫、被奴役的地位，人格的尊严受到剥削者的剥夺和凌辱。今天，我们已经消灭了剥削制度和剥削阶级，人与人之间实现了前所未有的平等。每个人的自尊心都可能得到充分的发展。放在我们中学生面前的一个重要问题，就是要正确对待自己的自尊心，正确实现自己的自尊心，使自尊心在当前的学习和今后的工作、生活中，发挥积极的作用。

为什么青少年的自尊心特别强

人到青少年时期，自尊心就开始明显地增强起来。

如果你把自己同小学时代的你比较一下，或许对上面的结论就不会感到疑问了。

有人说，中学生感到“难为情”、“不好意思”的事情，比小学生多得多；也有人说，使小学生生气、不愉快的事情，比中学生少得多。这些是事实吗？你心里清楚：是事实。为什么呢？原因就是中学生的自尊心明显增强了。

为什么人到青少年，自尊心会明显地增强呢？

其实，这是人的生理、心理发展的必然结果。

倘使你学过一些生理基础知识的话，你会知道，女孩子到十一、二岁，男孩子到十三、四岁，开始进入青春发育阶段，这时正好是初中一、二年级。随着人的发育，中学生的身高、体重明显增长，独立活动能力成倍加强，对成人的依赖性则大幅度减少。许多在小时候要父母和大人们带领或帮助才能完成的事情，这时能独立完成了；许多在小时候看来十分神秘或只有大人们才能懂得的事情，这时也渐渐感到不神秘、可以理解了。同时，中学生尤其是高中生比较小学生，由于知识的迅速增加，观察问题的视野大大开阔，分析问题的能力明

显提高，从而，在心理上就自然地产生一种“我已经是大人”的“成人感”。尽管这种成人感，在初中阶段还具有某种过渡状态，或者说还只是“半成人感”；但到了高中阶段，则已经具有比较完全的形态了。于是，你就要求同大人处于平等或基本上平等的地位，不但在你自己的心目中，你已经是一个大人了；就是在别人的心目中，你也要求不再把自己当作孩子那样对待。这样的心理状态，恐怕是每个中学生都会产生，都有体验的。比如，小时候，你走在马路上，很愿意让父母搀着你走，可是到了小学高年级，更不要说成了中学生，你是绝对不愿意再让爸爸妈妈搀着你走的。为什么呢？就因为你感到自己是一个大人了，怎么还可以象孩子一样扶着大人的手走路呢？还有些尚未到退队年龄的中学生，如果不是老师规定，甚至不愿再戴上红领巾，这并不是说，在他们的心目中红领巾已经不再是一个光荣的标志，而是因为红领巾是少年儿童的一种象征，是代表少年儿童的一种光荣标志，所以，长得“又高又大”的他们感到再戴上红领巾，就有些“难为情”了。所有这些，都是独立意识的表现，它是生理上的发育所必然带来的心理现象，是每个中学生或迟或早、程度不同地都会萌生和发展的。

独立意识的强化还同中学生的“自我分化”密切相关。

“自我”这个词，中学生都知道，就是自己。那么，“自我分化”又是什么意思呢？

其实，“自我分化”是青少年心理发展的必经阶段。有一位中学生对我说，在她读初中前，她不大懂得自己是怎样一个人，自己应该成为怎样一个人。虽然她也知道要做一个好学生，但那是因为老师、父母经常这样说的。上初中以后，随着年龄的增大，这些问题就渐渐突出起来了。不但自己经常在评价自己，而且也关心着别人怎样看待自己。这个中学生的经历，我想，你也会有。如果仔细观察一下生活的话，我们不难发现这样的事实：在家里，你大概听不到幼小的弟妹问父母：“妈妈，我能干吗？”“爸爸，我聪明吗？”可是，在你的心里有时甚至在嘴里，却会公开或不公开地向别人提出类似的问题。为什么在你和弟妹之间，会有这样的区别呢？原因就是自我分化起了作用。

“我”有主、客体之分，但在孩童时代，这种区别还不可能被自己发现，也不可能产生，因为孩童还缺乏自我意识和自我评价的能力。到了中学阶段，一方面，身体的发育造成了生理上、心理上依赖性的减少和独立性的增加；另一方面，智力尤其是抽象思维能力的发展，也使青少年有能力认识到自己的存在和力量，认识到自己和别人的关系。这样，“我”就开始分化：作为主体的“我”和作为客体的“我”同时存在于一个人身上。青少年常常