

探微集

俞国良 著

为大众服务的 心理学探微

本书由“话里话外”和“书里书外”两部分组成 ■“话里话外”收录了作者接受的各级各类媒体采访的相关文章 ■“书里书外”收录了作者所编、著、译的学术著作、教材、课外读物的序、前言、后记等

探微集

俞国良 著

为大众服务的 心理学探微

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

为大众服务的心理学探微/俞国良著. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 5
(探微集)

ISBN 978-7-300-15689-7

I. ①为… II. ①俞… III. ①心理学-研究 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 086487 号

探微集

为大众服务的心理学探微

俞国良 著

Wei Dazhong Fuwu de Xinlixue Tanwei

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京民族印务有限责任公司

规 格 170 mm×240 mm 16 开本

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 张 19.5 插页 2

印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷

字 数 378 000

定 价 55.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

自序

一直觉得自己很年轻，能吃能睡，精力充沛，身体良好；一对龙凤胎生龙活虎，身心茁壮成长。直到有一天，一位海外的忘年交师友、美国纽约库克大学副校长黄天中教授送我一册日本学者大前研一所著的《后五十岁的选择》，才醍醐灌顶、幡然醒悟。哦，不知不觉已走到人生“知天命”的门口了。人生五十，应该静下心来想一想，我学了什么，做了什么，今后应该怎么办？生命的“手机”究竟是选择“关机”、“待机”，还是选择重新“开机”？

我从20世纪80年代初进入杭州大学（现浙江大学）心理学系学习，到90年代初有幸师从著名心理学家林崇德教授到北京师范大学攻读博士学位至今，已在“发展心理与教育心理、社会心理与社会认知”领域从事学习研究和教学工作近30年了。30年弹指一挥间，往事如烟，逝者如斯。自己在这些研究领域也做了一些工作，承担了一些科研项目，发表了一些论文，编撰了一些著作，积累了一些资料。在各位师长和前辈的厚爱支持下，大部分单篇研究报告及论文成果分别辑录在自选集《为教育服务的心理学探微》《为中职服务的心理学探微》中。这些研究报告和论文主要以严谨的学术成果形式呈现，为心理学科研及教育教学服务。但对此，我犹感不足，总觉得对社会索取多而奉献少，为此深感内疚而一直耿耿于怀。

居里夫人说过：“科学应当为大众服务。”所谓为大众服务，就是说要使科学研究的成果惠及普通百姓。我国的学术研究也一直有经世的传统。即学术研究要服务国家，服务社会，服务大众，做到论须有益于民族，文须有益于百姓，强调人伦日用，关注时代需要，重视百姓生活。我也始终认为，科学心理学的发展取决于社会认同，只有为社会、为大众提供更多的精神食粮，公众和社会才会承认心理学的价值，才会给心理学更大的发展空间和更多的机会。心理学有多大发展，归根结底

2 为大众服务的心理学探微

取决于其研究成果为社会大众提供帮助和服务的数量和质量。回顾 30 年来在心理学与教育研究领域的职业生涯,以及应邀参与教育部等相关部委政策文件的咨询、编制工作的心得体会,我对社会大众和普通百姓所关心的一些热点问题、难点问题有所涉猎,有所思考,有所收获。因此,我鼓足勇气把相关媒体的采访、专访和独著、合著、主编著作的前言后记进行了认真梳理,形成了这部《为大众服务的心理学探微》,加上《为教育服务的心理学探微》和《为中职服务的心理学探微》两部自选集,意在为即将来临的 50 岁划上一个暂时的句号,也算是向社会大众和敬爱的老师们递交的一份作业。

呈现在《为大众服务的心理学探微》中的文字,一部分是我 1998 年后接受的各级各类媒体采访的相关文章,都已公开发表过;另一部分是从我 1987 年出版第一部著作伊始,独著、合著、主编和翻译著作中的前言、译序或后记。此次将原作辑成自选集形式出版,除了对个别字句和在技术环节上进行必要处理外,基本上保持了原貌,意在保留一个真实的“我”,以便作为自己 50 岁前从业的“履职”档案和心路历程,同时亦作为自己从一个钱塘江畔滩涂中滚爬出来吃了上顿没下顿的农民孩子,受益于父老乡亲恩泽、中小学老师启蒙和大学导师栽培的一种“反哺”,以及对社会和大众的一个“交代”。特别是 30 年来中国社会所发生的翻天覆地的变化,每个生逢其时的人无不被这种变化所熏陶和震荡,作为生于斯长于斯的一个普通学者应向时代感恩,向国家致意,向社会致敬,为大众服务!

本文集由“话里话外”和“书里书外”两编组成。

第一编“话里话外”。此编原汁原味地收录了我从 1998 年至今所接受的全国各级各类媒体记者采访、专访的部分文章。内容涵盖社会大众普遍关心的素质教育、道德教育、家庭教育、教师心理、幼儿心理、亲子关系、女性心理和心理健康教育等方面,特别是国民心理健康教育、儿童青少年心理发展与教育以及一些社会心理热点话题。这些采访或专访文章分别发表在《半月谈》、《人民日报》、《光明日报》、《环球时报》、《中国教育报》、《中国青年报》、《中华读书报》和《中小学管理》、《基础教育参考》等全国报刊上。“话里话外”所收文章紧紧围绕“为大众服务”的主题选择,并按发表时间顺列,共有采访、专访稿 40 多篇。应该说,这些文章很好地反映了记者们提问时的敏感和智慧,充分体现了他们的社会责任感和使命感,同时也反映了我作为一个心理学工作者对上述问题的思考、探索与回答。实际上,采访的话题总是有限的,问题的答案也是有限的,更多的内容是在话题和答案之外。这就需要诸位张开想象的翅膀了。

第二编“书里书外”。该部分主要收录了我从 1987 年至今所编、著的一批学术专著、教材教辅、课外读物的序、前言、编写说明、后记以及译作的译序等,每篇均附有相应图书或丛书的封面照片。这些图书涵盖了心理和教育两大学科,具体内容包括基础心理学、社会心理学、教育心理学、发展心理学和素

质教育、家庭教育、心理健康教育等方面，其中包括入选教育部普通高等教育“十一五”国家级规划教材的《社会心理学》（第2版）和《人际关系心理学》（第2版）两种，社会心理学系列著作12种和心理健康教育读物16种。该部分所收录的前言、译序或后记按照正式出版时间顺列，每种图书仅选前言、译序或后记1篇，共计50余篇，不仅呈现了我30年来主要的研究内容、研究历程和研究成果，而且也反映了我对相关主题的探索和思考。在这些文章中，有的我具体交代了该书写作时的动机、目的和背景，有的阐述了该学科领域的研究现状、发展特点和研究热点，有的勾画了该学科领域理论框架、逻辑思路和主要内容，有的说明了写作该书时的心理状态和生存状态，有的概括了全书的基本主题和基本内容，不一而足。更多的情况是对该书写作心态的直观“素描”，希望诸位能从“素描”中窥一斑而知全豹。其实，现代人在海量图书信息面前，阅读总是有限的，能进入阅读视野的图书更是有限，无限的是对作者和他人的心灵的阅读。

话里有话听话外，重在思考；书里有书看书外，贵在创造。

希望这次阅读是一次轻松充实的心灵旅行。

俞国良

2011年10月1日于北京西海探微斋

目 录

第一编 话里话外

为婴幼儿成长保驾护航	3
减轻负担 首重心理	7
教师心里有话等待倾诉	9
让孩子远离游戏厅	11
我们是否真有资格做家长	13
素质教育“加减法”	17
俞国良的“减负观”	19
新世纪老人如何与孙辈相处	21
教师：别让“心病”绊住脚	23
孩子的心有多重	27
七月，由稚嫩的肩膀扛起	30
系统化性教育读物走向“前台”	34
生态道德教育 不容回避的话题	36
让教师的心理更健康	38
怎样让孩子保持心理健康	43
中小学心理健康教育有了新教材	45
诊脉中小学心理健康教育	46
让心灵荒漠变绿洲	50
在家上课应注意些什么	53

2 为大众服务的心理学探微

中小学心理健康教育进展如何	55
心理学读物首选名人传记	59
中小学德育怎样改	60
学校心理健康教育任重而道远	63
温馨短信连亲情	68
在学术的层面上把握	70
尊重教育 鼓起成功的风帆	73
让“江湖”远离纯净校园	75
让抑郁远离青少年	77
面对危机 校长如何思前“善”后	82
千万别看扁中职学生	84
让社会心理学走进大众	87
关于心理调适	91
为教师心灵守护阳光	95
加强德育就是加强中职生竞争力	101
让中小学心理健康教育撑起一片守望幸福的蓝天	103
解读中等职业学校《心理健康教学大纲》	111
心理健康教育应立足于自主自助	115
自主自助：心理健康教育新视角	122
别让孩子成为易爆品	126
81.0%受访者认同当下女性教育缺失	129
“90后”存在状态与根源	132
人文社会科学走出去正当其时	138
“富二代”教育：德智不能倒挂	145
拓展生命的宽度	149
必须把这些话详细告诉孩子	154

第二编 书里书外

《初涉人世的十大挑战》前言	167
《青年交往心理初探》后记	169
《现代人的交际优化》前言	171
《现代人成才技能优化》前言	176
《死亡心理奥秘》译后记	180
《青年成才技能手册》前言	182
《角色理论研究》后记	184
《校园文化导论》后记	186
《差生教育》后记	188
《家庭教育中的 1000 个怎么办?》前言	190
校园魔方: 校园文化热点的历史轨迹	192
《创造力心理学》后记	198
《让孩子脱颖而出》前言	200
《社会心理学导论》中文版译者序	203
“中学生心理热线”丛书总序	214
“泥娃娃——婴幼儿启蒙”丛书总前言	217
“图说大脑革命”丛书主编寄语	219
《人际关系心理学》自序	221
《当代青少年心理与教育大辞典》前言	223
《创造力与创新能力》后记	225
《环境心理学》自序	228
“心理自测”丛书序言	230
“中小学心理健康教育教师指导手册”前言	233
“学生素质教育千万个怎么办”丛书序言	236
“课外心理”丛书主编寄语	239

“创新课堂”丛书主编寄语	241
《社会性发展心理学》后记	243
《心理健康教育》(学生用书)编写说明	244
《心理健康教育》(教师用书)编写说明	246
《社会心理学》前言	248
《现代心理健康教育》前言	251
《基础心理学》前言	254
《普通心理学》前言	257
《社会心理学经典导读》前言	259
《为教育服务的心理学探微》自序	262
《现代教师心理健康教育》前言	264
致同学们	268
《心理健康自测与指导》主编寄语	270
《心理健康教学参考书》主编寄语	273
《心理健康教育案例集》主编寄语	276
《生涯自测与指导》主编寄语	278
《为中职服务的心理学探微》自序	280
《社会心理学》(第2版)前言	282
《社会心理学前沿》前言	284
《大学生心理健康通识》前言	287
《人类发展》(第8版)译者前言	290
《人际关系心理学》(第2版)前言	293
《简明社会心理学》前言	295
《心理健康经典导读》前言	298
《健康与幸福》译校者寄语	300

第一编 话里话外

为婴幼儿成长保驾护航^①

您家里有没有不满六周岁的孩子？如果有，您一定非常爱他（她），而且您也一定期望着他（她）将来能成为一个出色的人才。很自然地，您会想到对孩子进行早期教育。如何才能使早期教育做到自觉化、科学化、“可持续发展”和不顾此失彼呢？如果这些问题也是您正在思考和探索的，那么“泥娃娃——婴幼儿启蒙”^②可能会对您有一定的参考价值。

■ 为什么要编写“泥娃娃——婴幼儿启蒙”？

科学研究表明，婴幼儿不仅生长发育迅速，而且具有惊人的心理能力和学习能力。婴幼儿期，是人一生中智力和非智力发展最迅速的时期，个体智力的60%在六岁前就已形成，人的社会化从出生之日起就已经开始了。婴幼儿心理发展的水平和质量对其一生具有至关重要的影响。俗话说“三岁看大，七岁看老”，说的也是这个道理。尽早按照科学规律对孩子进行教育，是现代父母们必须做的。

人的智力是多方面的，非智力因素对智力的发展起着至关重要的作用，只有对孩子进行全面培养，提高孩子的综合素质，孩子才会成长为有用的人才。那么，到底有哪些素质需要培养？在孩子某一特定的年龄阶段培养到什么程度？怎样培养呢？“泥娃娃——婴幼儿启蒙”这套书给家长们提供了一套可供借鉴的模式。

■ 集科学性、综合性、实用性、智趣性和可读性于一体的“泥娃娃——婴幼儿启蒙”

“泥娃娃——婴幼儿启蒙”的科学性和实用性，不在于书

① 载于《中华读书报》，1998年5月27日，特约记者张虹霞。题目为著者所加。

② 戈路博士主编，天津科学技术出版社1998年第1版，共30册。戈路为著者曾用笔名，以下同。

中教给孩子多少科学知识甚至是百科知识，而在于其教育理论和教育方法的科学和先进。“泥娃娃——婴幼儿启蒙”的智趣性和可读性主要是从形式上考虑的。孩子们喜欢听故事，热爱小动物，愿意看漂亮的画册，针对这个特点，“泥娃娃——婴幼儿启蒙”的作者采取了将动物拟人化，让它们和人类成为好朋友的方式编排了一个个故事，并用大幅画面和漂亮颜色精心绘制为画册的形式，以便使孩子们在赏心悦目、轻松活泼的阅读中受到良好的教育。

■ 开展“适合儿童发展需要的教育”

“适合儿童发展需要的教育”，是全世界儿童教育的大趋势。它的意思是：儿童教育计划应能满足儿童的各种需要，而不是期望儿童去适应某一特殊教育计划的要求。

为了帮助家长了解孩子在各个时期的各方面心理发展的特点，“泥娃娃——婴幼儿启蒙”列举了每周岁孩子心理发展特点的概要，供家长在培养孩子时参考使用。

■ 智力与非智力因素及其培养并重

智力是一个非常迷人的词汇，一般人都将其理解为聪明，但其究竟何意，则谁也说不清。

20世纪80年代以来，美国哈佛大学心理学家加德纳博士提出了“多重智力理论”，在众多的智力理论中独占鳌头，影响甚广。加德纳认为，人类至少有七种智力，即语言表达智力、数理逻辑智力、视觉空间智力、身体运动智力、音乐节奏智力、人际交往智力和自我认识智力。

非智力因素中的三个主要因素是情感、个性和社会适应能力。

“泥娃娃——婴幼儿启蒙”提倡：对孩子进行素质教育，应该智力和非智力二者兼顾，不可偏废。

■ “泥娃娃——婴幼儿启蒙”的内容是如何安排的？

“泥娃娃——婴幼儿启蒙”丛书全套共30册，按年龄划分为6套，每套五册，含10种能力（每册含两种能力）。每一种能力的内容设置为：该能力在本年龄段的正常发展特点（概要）和理想（超常）发展特点（概要），根据婴幼儿心理发展特点编写的故事和供家长为孩子记录的“成长记录”。

■ 如何看待“正常”和“理想”发展特点？

“泥娃娃——婴幼儿启蒙”丛书中的“正常”和“理想”发展特点，是全书内容的科学依据。值得一提的是，由于这些特点根据的是国内外儿童心理学专家们对儿童平均水平的研究成果，因此其代表的是一个平均水平，但婴幼儿的身体发育、心理发展都存在着程度不同的个体差异，作者希望家长不要过分

迷信“理想特点”。其实，如果将每个孩子与这些特点相对照，您一定会发现几乎每一个孩子都会有一种甚至几种能力的超常或滞后表现。根据经验，孩子相对于“特点”的超常、持平还是滞后的表现，一般与孩子心理发展的顺序和家长的教养方法有关。

例如，有的家长为孩子营造的语言环境很好，也经常对孩子进行良好的语言刺激，孩子生理发育也一切正常，但到了两岁，这个孩子还是不大会说话，而他对语言的理解能力符合正常的发展特点，那么这种现象的发生，可能是由于孩子自己的发展顺序与其他孩子有差异造成的，家长不必大惊小怪。

■ 看“泥娃娃——婴幼儿启蒙”——孩子听故事，家长学方法

“泥娃娃——婴幼儿启蒙”丛书将每个年龄段儿童的心理发展特点和能力的培养方法编成了一个故事，并配以赏心悦目的画面，使孩子在娓娓道来的故事中受到教育，使家长在字里行间找到培养孩子的方法。

细心的读者可能会发现，每一个完整的故事实际上是由四个情节组成的，这四个情节既相互独立，又相互联系。在0~3岁的故事中，16页的故事内容被平均分为四部分，即第1~4页是第一个情节……第13~16页是第四个情节。其中第一个情节是根据本年龄段第1~3个月的特点编写的……第四个情节是根据第10~12个月的特点编写的。4~6岁的20页故事中，第1~5页是第一个情节……第16~20页是第四个情节。这样的情节设置，一方面考虑到故事应贯穿孩子一年内的心理发展特点，另一方面考虑到孩子的精神可集中于某一件事上的时间是非常有限的，年龄越小，时间越短，且孩子可将精神集中于阅读上的时间也存在着个体差异，家长可根据孩子的实际情况，灵活掌握所讲故事篇幅的长短。例如，给精神集中于阅读时间较短的孩子讲故事时，一次只用几分钟，给他讲一两个情节，也同样能收到较好的效果。

■ 如何更好地发挥“泥娃娃——婴幼儿启蒙”的作用？

1. 故事应在生活中再现

家长都是爱孩子的，那么爱他，首先就该尊重他。因此，“泥娃娃——婴幼儿启蒙”的故事，始终坚持的一条标准就是“尊重孩子”。这不仅体现在内容的深浅度适合儿童心理发展特点，同时也体现在表现形式上。

2. “方法”要在实践中发挥

在每一个能力中，作者都提出了若干条正常的和理想的发展特点。由于篇幅所限，作者只能把其中的一小部分编入故事中，作为该能力的培养方法举例，同时作为家长举一反三的参考。

3. 在使用本书时，建议您不要追求立竿见影的效果

对孩子进行的早期教育具有很大的潜伏性，孩子年龄越小，潜伏期越长。因此，建议家长不要盲目地要求孩子对书中的内容一学就会，一会就不忘。如

果去追求立竿见影，对孩子来说就过于苛刻了。因为对大人来说不成问题的问题，对孩子来说却可能是难题，一个难题的解决，是需要时间和耐心的。

4. 注意全面培养，避免顾此失彼

“泥娃娃——婴幼儿启蒙”从设计到制作，贯彻始终的指导思想之一就是全面培养，提高孩子的综合素质。作者建议家长，在对孩子实施早期教育时，应注意“扬长避短，全面发展”。

“泥娃娃——婴幼儿启蒙”提供给家长的是全面开展早期教育的一整套内容，建议您不要顾此失彼。

减轻负担 首重心理^①

教育部“减负”令下达后，在教育界及全社会引起了巨大反响。尽管大众对此认识还不一致，一些家长甚至忧心忡忡地认为“减负”后负担不仅没减反而增加了，然而不可否认的是，就孩子的身心健康而言，“减负”能使学生参加体育锻炼的时间增加，可以减缓学生由于竞争压力带来的精神紧张，一些心理及卫生等方面存在的问题也迎刃而解。“减负”对于增强青少年的体质具有非常巨大的积极意义。

近年来，青少年体质下降一直是人们关注的热点问题。青少年的身体机能和素质与十年前相比，变化不大，甚至有的指标如肺活量、耐力、灵敏度、柔韧度呈下降趋势。导致青少年体质下降的原因有很多种，由于沉重的学习负担造成的体质下降无疑是诸多因素中最直接、最主要的。“减负”后学生至少将在以下几个方面受益。

“中小学生最大的负担是心理负担，我认为这是‘减负’的关键。”中央教科所心理学教授俞国良在接受记者采访时直言不讳地说。

俞教授是通过在北京新源里二小、北京五中等几所重点和非重点中小学校进行座谈得出上述结论的。座谈中，中小学生并不认为自己的学习压力有多重，反倒是人际关系处理不好、不喜欢学习、焦虑、烦躁等问题较为突出。

近期，浙江金华一名高中生，因忍受不了家长的压力用榔头打死母亲，河南安阳市一学生家长因儿子没有被评为“三好”学生和没当上少先队大队长，带人打伤班主任，这类事例时常见诸媒体。浙江的一项调查表明：在对34所中学4698名中学生的调查中发现，有心理健康问题的占15.7%，其中有严重心理问题，如懦弱、自卑、忧郁、破坏性、孤僻的占0.9%；

① 载于《中国教育报》，2000年3月23日，记者李小伟。