

高中生

曹炳友 / 著

发展心理需求

——成才的心理需求
——交往的心理需求
——被尊重的心理需求
——自我表现的心理需求
——自我教育自我管理心理需求

一群高中生，花季般的年龄。自认为已经长大，其实心理尚未真正成熟。若用过多传统的、刚性方法去管理他们，效果必然不佳，甚至会使其产生逆反心理。成年世界和教育者应当关注并满足他们合理的心理需求，通过培养其自尊、自强、自信促进高中生健康、有益的发展。



山东友谊出版社
Shandong Friendship Publishing House

高中生

曹炳友 / 著

发展心理需求



山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生发展心理需求/曹炳友著. —济南:山东
友谊出版社, 2013. 12

ISBN978-7-5516-0447-5

I. ①高… II. ①曹… III. ①高中生—心理健康—健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 305389 号

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

集团网址: www.sdpress.com.cn

出版发行: 山东友谊出版社

地 址: 济南市英雄山路 189 号 邮政编码: 250002

电 话: 出版管理部(0531)82098756

市场营销部(0531)82098035(传真)

印 刷: 泰安市富蓉印刷有限公司

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

规 格: 150mm×210mm

印 张: 7.625

字 数: 180 千字

定 价: 28.00 元

(如印装质量有问题,请与出版社出版管理部联系调换)

序 言

“90后”学生绝大多数是独生子女，独生子女的教育问题已成为全社会关注的问题。有些“90后”从小在家庭中被崇为“小皇帝”“小公主”，他们自信又脆弱，敏感而自私；张扬自我个性，相对缺乏团队忠诚感；在信息量极大丰富的网络时代，他们内心有时很空虚；总为自己的错误行为找理由，很难接受来自于他人的批评；不知道关心他人，责任感不强。

高中阶段是一个人世界观、人生观、价值观形成的重要时期，可有些高中生缺乏基本的理想和信念，贪图享乐，不思进取，对学习缺乏兴趣，有的不仅不学习，而且经常违纪，甚至损害他人和社会的利益。在做了错事后认识不到错误的严重性，缺乏对自己错误行为的反思。

该如何教育当前的高中生呢？家长专制式的方法已经不起作用，相反还会起反作用，必须寻求民主的、科学的教育和管理方法。本书立足于高中生发展的五大心理需求——成才的心理需求、交往的心理需求、被尊重的心理需求、自我表现的心理需求和自我教育自我管理的心理需求，研究和实践高中生的教育和管理问题，充分尊重学生发展的愿望，引导学生自

信、自立、自强，培养学生良好的个性品质，开掘学生的最大潜能，实现学生的人生价值。

本书将理论与实践相结合，以大量的案例为载体，详细阐述了如何从学生发展的心理需求出发，为学生提供教育和帮助，发挥学生在教育和管理中的主体性、主动性、创造性，从而最大限度地发挥教育在人的成长中的重要作用。书中的错误在所难免，望读者批评指正。

作 者

2013年9月

目 录

序言

1 成才的心理需求

1.1 设立科学的目标体系 / 1

1.1.1 目标的重要性 / 1

1.1.2 怎样制定目标 / 11

1.1.3 高中生的目标 / 16

1.2 优化措施 达成目标 / 33

1.2.1 目标达成的基本顺序 / 33

1.2.2 目标达成的基本技巧 / 33

1.2.3 目标的评估与修缮 / 43

2 交往的心理需求

2.1 交往的意义 / 50

- 2.1.1 交往是保持人身心健康的途径 / 50
- 2.1.2 交往是获得安全感的途径 / 51
- 2.1.3 交往是确立自我价值感的途径 / 52
- 2.1.4 交往是人更好发展的途径 / 53
- 2.1.5 交往是人获得幸福的途径 / 54
- 2.2 高中生人际交往的现状 / 56
- 2.3 对高中生人际交往现状的原因分析 / 58
 - 2.3.1 学生与家长的交往 / 58
 - 2.3.2 学生与学生的交往 / 67
 - 2.3.3 学生与教师的交往 / 73

3 被尊重的心理需求

- 3.1 尊重的基本概念 / 75
- 3.2 尊重的基本意义 / 76
 - 3.2.1 时代的基本背景 / 76
 - 3.2.2 我国教育的现实需要 / 77
- 3.3 尊重的基本内容 / 84
 - 3.3.1 尊重生命 / 84
 - 3.3.2 尊重学生的健康 / 87
 - 3.3.3 尊重学生的权利 / 89
 - 3.3.4 尊重学生的劳动成果 / 93
 - 3.3.5 尊重学生的情感 / 96
 - 3.3.6 尊重学生的个性差异 / 102

3.3.7 尊重学生的价值追求 / 107

3.3.8 保护学生的自尊心 / 109

3.3.9 让学生更加自尊自信 / 119

3.3.10 让集体更有尊严 / 164

4 自我表现的心理需求

4.1 自我表现的概念 / 184

4.2 自我表现的时代意义 / 185

4.2.1 自我表现有利于心理健康 / 185

4.2.2 自我表现有利于形成个性 / 187

4.2.3 自我表现有利于完善自我 / 188

4.2.4 自我表现有利于发展人际关系 / 190

4.2.5 自我表现有利于方法的创新 / 191

4.3 自我表现的教育实践 / 193

4.3.1 相互了解从自我介绍开始 / 193

4.3.2 班委在自我表现中产生 / 194

4.3.3 基于学生自我表现的民主化管理模式探索 / 195

4.3.4 基于学生自我表现的课堂教学 / 199

5 自我教育自我管理的心理需求

5.1 自我教育的理论阐述 / 205

5.1.1 自我教育的教育学心理学依据 / 205

- 5.1.2 自我教育的哲学依据 / 206
- 5.2 自我教育的必要性与可行性 / 206
- 5.3 班级自我教育活动的开展 / 207
 - 5.3.1 自我教育自我管理活动的总体目标 / 207
 - 5.3.2 自我教育活动的宏观措施 / 208
 - 5.3.3 自我教育自我管理的实践探索 / 213

1 成才的心理需求

高中生都渴望自己成才，通过学习文化知识，将来成为对家庭、对社会有用的人才。如何才能成才，这不是一句话两句话能说得清的，也不是一天两天能做得到的事情，其中包含的因素非常多。通过观察学习习惯、学习成绩优秀的学生，在成才策略上我提出以下的建议。

1.1 设立科学的目标体系

“目标”，《现代汉语词典》有两种解释，一是射击、攻击或寻求的对象；二是想要达到的境地或标准。

1.1.1 目标的重要性

哈佛大学曾对一群智力、学历、成长环境等条件都差不多的年轻人作过一个长达 25 年的追踪调查。25 年后，这些调查对象的生活状况如下：3% 的有清晰且长远目标的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他

们几乎都成为了社会顶尖的成功人士；10%的有清晰短期目标的人，大都生活在社会的中上层；60%的目标模糊的人，几乎都生存在社会的中下层，都没有什么特别的成绩；余下27%的没有目标的人，则生活在社会的最底层。

由此可以得出一个结论：成功人士之所以能成功，并不仅仅在于其自身的天赋，更大程度上是因为他们有清晰而持久的人生目标。

目标决定方向

2010年12月10日，上海复旦大学18名学生组团于11日3时到达黄山风景区游玩，12日下午因深山无路迷失方向，只好报警求救。12日22时许，武警黄山市支队23名官兵赶往风景区，经过11小时的搜救，于13日上午9时30分，成功解救18名大学生。在救援中，1名干警不幸牺牲。

在这个案例中，我们且不去讨论大学生到深山无人区游玩对错的问题，我们把注意力集中在他们迷失方向这个问题上。有这样几种情况可以避免不测的发生，如果是熟悉的环境，他们便不容易迷失方向；如果在走过的路上留下标志，他们便不容易迷失方向；如果有人在进山处不时地发出一种有效的信号，他们也不容易迷失方向。不论哪种情况，都需要目标指引方向。

以上说的“目标”是“寻求的对象”的意思，“目标”的另一意思是指“达到的境界或目的”。一个人想成才，就必须确定自己的目标，有了目标，才能知道向着哪一个方向努力，才能集中精力达到目标；没有目标，行动就无所适从，或没有行动。这样，无论多长时间，都不会有什么收获，成才的问题便遥遥无期。

无论生活、学习还是工作，我们都必须有一个清晰的目标。有不少同学在进入高中后，成绩越来越不理想，表现越来越差，其根本原因就是在学习和成才问题上，没有自己的目标，或虽有目标，但目标不在学习上，因此学习上失去了前进的方向，在这种情况下，无论花多少时间，成绩都不会有所提高，相反还可能产生倒退。

【案例1】我连续带了三届后进班，在这样的班级里，有的学生的表现令人遗憾。他们迟到、早退、旷课，自习课说话、睡觉，课堂上精力不集中，不写作业、考试作弊或交白卷，很少通知家长参加学校或班级的家长会，交流时他们一般没有回应，经常在社会上游荡。

诚然，他们的文化课基础非常薄弱，别说是高中课程，就连初中课程的相关内容也没掌握好。在这种情况下，学习对他们来讲是一件极其困难的事情，花上时间也见不到效果，一次两次失望不要紧，日子久了，他们就对学习失去了信心，甚至没有了想法，之后的种种违纪行为，也就不难理解了。

然而，关键的问题是这些同学缺失了追求的目标。任何人做任何事情都应当有自己的目标，即使你是成绩最差的学生。人与人的目标是没有可比性的，这些后进的同学如果能根据自身的实际，合理地制定自己的目标，比如按照设计中等期望值，并采取“低起点、密台阶、小步走”的原则，设计自己的学习目标和目标达成的路径，一定会有收获。经过这样的尝试后，再适当提高目标要求，设计更科学的措施，会有更大的进步。

当然，这件事情说起来简单，但对后进生来讲，收获进步不是方法的问题，而是个人的思想认识、兴趣、情感、态度、意志等个性品质问题。如何提升他们的个性品质，需要做艰苦细致的教育工作。

目标产生动力

记得有这样一个故事：美国加利福尼亚海岸以西的卡塔林纳岛上，一个30多岁的妇女准备经太平洋游向加州海岸。她是一位出色的游泳好手，若能成功，她就是游过这个海峡的第一位女性。

那天清晨，雾很大，她几乎看不见护送自己的船。电视屏幕前，亿万观众在注视着她。坚持了15个小时后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻，她感到已经不能再游了，就要求他人将自己拉上船。在另一条船上的母亲和教练告诉她这离海岸很近了，鼓励她不要放弃，但她朝加州海岸望去，除了茫茫大雾，其他什么也看不到。

又过了几十分钟，她再次要求上船，周围人把她拉上了船。一小时后，她渐渐暖和了，这时却受到了失败的打击。

其实，她上船的地点，离加州海岸只有半英里。后来她说，让她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为浓雾中看不到目标。这也是她一生中唯一一次没有坚持到底的活动。

两个月后，她成功地游过了同一个海峡，她不但是第一个游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子保持的纪录还快两个小时。

在这个故事中我们看到，尽管这位女性是名游泳好手，但她也需要看见目标，有了目标，才能产生无穷的动力，才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务。

【案例2】侯雨彤，刚到我班上时，表现平平。但没过多久，她像换了个人似的，早晨很早来到学校，做值日积极主动，听课非常认真，自习课十分投入地学习，有问题虚心地向其他同学请教，晚上在家经常学习到深夜。课间操和体育课，即使在脚受伤的情况下，仍然来到运动场，为运

动的同学加油。期中考试成绩突飞猛进，我给她的家长写了一张喜报，随后家长给我写了一封回信。信中提到，当侯雨彤看完这份喜报时，流下了激动的泪水，这是孩子自小学以来收到的第一封喜报。后来，当我问起侯雨彤变化的原因时，她说来到这个班后，发现很多同学状态非常积极，学习非常投入，成绩非常优异，于是这些同学成了她追赶的目标，她找准了方向，由此激发了她前进的动力，这是她进步的根本原因。

她本来是一位走读生，为了有更多的学习时间，她特意申请了住校，把自己的学习时间安排得非常紧凑，她经常一个晚自修时间（3个小时）不离开座位。每次考试她都有明显的进步，每次进步之后，她都会确定下一个目标，并努力达到。高考时，这个当初被老师们看不到升学希望的学生，考进了重庆文理学院。

【案例3】一天，班委几个同学和我商量一件事情，他们说，部分同学缺乏理想追求，问我能否请一些成功人士或专家给同学们介绍一下自己的经历。我问他们有没有目标，他们推荐了一位学生家长，我很高兴，当即做出了决定，我们邀请了徐佳玢的家长——中国人民解放军第八十八医院泌尿科主任徐涛医生。

报告会由班长主持，徐涛主任详细介绍了自己高中阶段求学的经历，大学五年的学习经历，重点介绍了自己当前的工作、学习（包括三年攻读硕士研究生）和研究情况。徐主任阐明了作为一名医生应具备的基本素质，他勉励同学们，要有远大的理想和抱负，要始终把提高自己的思想道德素质放在首位，努力学习，打好文化课基础，不断参加社会实践活动，通过学习和社会实践，明确自己的社会责任和社会价值，以实际行动回报家长的养育之恩、老师的教育之恩、国家的培育之恩。

报告会后，班上一名叫唐同心的同学马上找到了我，他说想毕业后报

考医学院，像徐主任那样，成为一名优秀的医生，为病人解除病痛，实现自己的人生价值。我为他的想法感到高兴，随即鼓励他刻苦学习，以优异成绩实现自己的目标。果然这名同学没有辜负自己和老师的期望，高中毕业后顺利考上了泰山医学院。

目标使人集中精力

一个人如果没有目标，就像湖水里的一片树叶，随波逐流，无所适从。有了目标，他会聚精会神，全力以赴地向着目标发起冲刺。

【案例4】刘倩倩，我校2012届毕业生，高一期间一直贪玩，迷恋于上网，涂脂抹粉，打扮时髦，广交朋友，回到家中从来不学文化课，多种杂志翻来翻去打发时间。为了不让她上网，家长撤了网线，她就想方设法去网吧。每次与她谈话，她只是随和别人的意思，却从不改正自己的问题。

很明显，她的成长缺乏目标。万般无奈，家长让她自己设计一下未来，她选择了学习体育舞蹈。对于这个选择，观念守旧的家长只好硬着头皮同意了，于是她开始了体育舞蹈专业训练。自从有了这一个目标，她的精力渐渐集中，不再沉迷于网络。经过近一年的专业训练，她通过了曲阜师范大学的高考专业资格考试。

接下来的任务是文化课复习，有了曲阜师范大学这个目标，她的精力更加集中，将所有的心思都集中在文化课的备考复习上。

因为与她有亲戚关系，由我帮她复习数学课。起先我并没有向她的数学老师询问她的基础，但当她带来考过的数学试卷时，我简直惊呆了，红笔在她的试卷上留下了一个非常吉祥的数字——10，这是她的考试分数，一个让我不得不接受的现实，这个数字的背后意味着什么便不言而喻了。

看着这张试卷，我不知从何讲起，每讲一个知识点，与之相关的概念、

公式、性质她一概不知，就连“约分”这种小学的知识也不会，每次辅导完，我的心里都有一种说不出的感觉。

因为有了目标，用不着别人的管理，她就能约束自己，严格管理学习时间。有一天晚上，给她辅导数学功课，我比规定时间晚到了几分钟，她却早已坐在我办公室门口的地上，用手机照明看书。她晚上一般学到凌晨两点，因为无法按时起床，第二天只好向班主任请假晚到校。

因为文化课的辅导时间只有两个月，我给她确定的数学高考成绩目标是40分，但高考成绩公布后，她竟然考了60多分，其他科目经老师指导后也有了明显的进步，文化课总成绩350分，超分数线近50分。在我看来获得这个成绩，对她来说是一个奇迹。

美国短跑名将迈克·约翰逊，他为挑战人类体能极限，遭受了各种挫折，也曾经历过两次奥运失败。但他没有放弃自己成为世界冠军的目标，当他遇到重大挫折时，他会不停地努力，他相信自己能再次站上巅峰。在他夺得亚特兰大奥运会四百米赛跑冠军时，有位记者这样形容当时的精彩场面：

“当枪声响起，他如飞而去，不一会儿就把所有的选手甩在后面。他专心一意地注意跑道，观众的喧哗声似乎从他的耳边渐渐退去，其他的选手好像也不存在了，眼前只剩下他和他的跑道，心中有一个自然的节拍在运作着，他全神贯注在目标上。”

【案例5】孙宏伟，文理分科时来到我的班上，见她第一面时，我感到她的气质非同一般，一趟趟飞快地出入教室，几分钟就做完一件事情，她似乎与很多同学都很熟悉。

后来的观察也证实了这一点，大多数的课间休息时间，她都会到其他教室找熟悉的同学聊天，由于精力分散，学习成绩平平。

2007年学校艺术周活动，她作为文艺委员组织了班级的代表节目——

诗朗诵，这充分显示了她的组织能力。于是我有了一个大胆的想法，让她出任班长。

简单的交谈之后，她随即走马上任。效果马上看到了，她讲话声音洪亮，安排工作思路清晰，对工作要求具体，时间观念非常强，落实工作及及时到位。让我更感到可喜的是，她的学习态度有了质的变化，上课精力集中，回应老师的问题积极而热情。课间时间不再频繁外出，而是和本班同学交流学习上的问题。

自习课上，她可谓是“埋头苦干”，书本、练习本放在腿上，桌子上摆的书高出头顶一大截，研究问题如痴如醉。看到这些变化，我心里非常感动，随即写了封信进一步鼓励她，她也非常真诚地回了信，信中说她的变化是因为当了班长，要给全班学生树立一个榜样。

她把目标集中在“当个好班长”上，由于这个目标的确定，她的精力高度集中，能专心致志地投入到学习和班级事务中去。后来她和一位同学来到我的办公室，非常激动地谈起了她的升学目标，她说：“老师，高中毕业后我的目标是报考军校，军校能够锻炼我的顽强意志，使我有健壮的体魄为国家做事。”同时她向我询问，什么样的军校好，我说这个问题我还说不好，但我感觉军医大学不错。作为一名军医，要有较高的政治素质，有高尚的医德，能治病救人，特别是在国家遇到困难时，军人能冲锋在前，保一方平安。像2008年春节前后南方那场罕见的雪灾，军人（包括军医）的事迹感动着灾区的每一个人，这就是作为军人的崇高的价值观念和高尚情操。

我说完后，她非常激动，脸上露出了更加坚定的表情。他们离开我的办公室后，我在想孙宏伟的思想更加成熟了，她在改善了学习和交往习惯后又瞄准了新的追求目标，我想这个新的目标将会使她进一步集中精力，