



学生心理健康教育指导丛书

学生人格培养指导

李敏 主编



台海出版社

学生心理健康教育指导丛书

学生人格培养指导

丛书主编 李 敏

本册编写 张云亭

台海出版社

责任编辑：陈建宇

封面设计：诺日朗

图书在版编目 (CIP) 数据

学生心理健康教育指导丛书/李敏主编. -北京：台海出版社，
1998. 4

ISBN 7-80141-049-1

I. 学…

II. 李…

III. 学生-心理卫生

IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 08261 号

台海出版社出版发行

地址：北京景山东街 20 号

邮编：100009 电话：(010) 64019959

印刷：北京彩虹印刷厂印刷

经销：新华书店

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 65 字数 1900 千字

版次 1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第一次印刷

印数：1-10000 册

定价：80.00 元（全 20 册）

目 录

健康人格的标准.....	(1)
人格培养.....	(6)
人格素质教育的途径.....	(9)
人格评估的主要途径	(11)
健康人格的培养与塑造	(13)
中国传统理想人格的人生价值观	(16)
中国传统人格培养方法的基本特点	(24)
教师与学生人格的完善	(30)
积极进取的学生人格培养方法	(35)
培养学生的健全人格	(38)
人格培养与德育工作	(41)
独生子女人格特点	(44)
独生子女人格中的问题与培养	(47)
单亲家庭子女人格问题	(60)
单亲家庭子女健康人格的培养	(70)
单亲家庭子女健康人格培养的途径	(75)
B 卡特尔的人格因素分析法	(78)
小群体与学生人格培养	(81)
群体人格与个体人格的关系	(86)
集体活动与学生人格培养	(89)

健康人格的标准

什么是健康人格呢？美国当代著名心理学史家杜·舒尔茨认为：“健康人格是什么？迄今为止，我们只描述了它不是什么。对于这一点，我们是有充分理由的，我们确实不知道是什么构成了健康的人格，因为在这个领域中工作的心理学家，一致的意见是很少的。关于健康人格，有足够写满一本小册子的定义。在我们认识的当前这个阶段，我们能够完成得最好的事情，是研究那些看来是最完善的心理健康的概念，看一看关于我们自身，这些概念告诉我们些什么东西。”（杜·舒尔茨《成长心理学》）尽管给健康人格下一个完整的定义是困难的，但舒尔茨还是例举了7种西方人格理论家关于健康人格的模式：

- ①奥尔波特的“成熟的人”；
- ②罗杰斯的“功能完善的人”；
- ③弗洛姆的“创造性的人”；
- ④马斯洛的“自我实现的人”；
- ⑤荣格的“个体化的人”；
- ⑥弗兰克的“超越自我的人”；
- ⑦皮尔斯的“此时此刻的人”。

他们的共同特点是对人性持乐观的态度，认为人能够而且必须超越其生物本性和环境特征，相信人自身中有扩展、丰富、发展和完善自我的潜能，而这些潜能的实现成就了健康人格。在众多研究健康人格的学者中，马斯洛是研究最深入、最系统的一位。他提出了心理健康的10条标准：

- ①有充分的自我安全感；

- ②能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的估价;
- ③生活理想切合实际;
- ④不脱离周围现实环境;
- ⑤能保持人格的完整与和谐;
- ⑥善于从经验中学习;
- ⑦能保持良好的人际关系;
- ⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;
- ⑨在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;
- ⑩在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需要。

这 10 条标准被认为是健康人格的标志。

直接描述健康人格定义的心理学家悉尼·乔拉德和特德·兰兹曼认为,健康人格是人的良好的行为方式,这种方式由理智所导引并尊重生活,因此人的需要得以满足,而且人的意识、才智以及热爱自我、自然环境和他人的能力都将得以发展。

从西方人格理论家对健康人格的论述中可以看出,健康人格的主要特点是能保持人格的完整、统一。具有健康人格的人不仅有高尚的理想和追求,而且认知、情感、价值、道德、审美等要素整合良好,身心系统经常处于平衡、稳定状态,人格和谐统一,能充分发挥自己的潜能。实践证明,一个人的人格不是固定不变的,在环境和教育等因素影响下,人格可以改变。

在世纪 20 年代以来,不同学者从不同学科立场出发,广泛探讨人格问题,形成了观点各异的人格理论,对健康人格的标准以及达到健康人格的途径提出了种种不同的设想和建议。西方现代人格理论是以人格心理学为主体的,影响最大的人格理论家多是心理学家。目前西方世界最有代表性的人格学派有以弗洛伊德、荣格为代表的精神分析学派,以阿德勒、埃里克森为代

表的社会文化学派,以奥尔波特、卡特尔为代表的特质论学派,以斯金纳、米勒为代表的学习论派,以罗杰斯、马斯洛为代表的人本主义学派等等。

西方人格理论家虽然取得了令人瞩目的成就,为人格研究提供了丰富的思想材料,但是他们的理论却存在着不少缺陷和错误。

首先,由于西方人格理论家往往是从某一个方面深入钻研,所以容易犯以偏概全的错误,带有明显的局限性和片面性。

其次,由于世界观的局限,他们很难抓住人格的本质,也未能找到人格健康发展的正确道路。归根结底,这是因为他们忽视了人格的社会性和实践性,片面强调精神的、主观的力量的作用,最终只能陷入脱离社会的、封闭的自我完善的小圈子里。人格是遗传因素和人在特定社会文化环境中的社会实践活动相互作用而形成的。从根本上讲,健康人格的形成和发展的关键因素不是精神和心理的力量,而是物质生产和社会经济的发展。一个人只有投身于社会实践中,在认识和改造客观世界的同时,认识和改造自身才能使自己的人格充分发展,成为全面发展的人。看不到人格发展完善过程中社会实践的重要性,就不可能找到“自我实现”的正确途径。

此外,在研究方法上,由于西方人格理论家强调人格的独特性,主张对有代表意义的个体进行单独的、具体详尽的研究,片成依赖个案,过于倚重对传记的研究,夸大了面谈、测试等方法的作用,因而缺乏科学性。

马克思主义关于人的本质、人的全面发展理论为我们研究人格问题指出了一条根本的、唯一正确的途径。马克思主义认为,人是社会的动物,人的根本属性是社会实践性。人格作为以精神面貌为核心,区别于他人的、身心统一的一个人的总特征,

同样是特定的社会关系的产物。人格的形成和发展离不开人所生活的社会历史文化条件。由于每个人所际遇的社会生活条件不同,因此人格具有鲜明的独特性。

从根本上讲,人格的发展和人的全面发展是一致的。马克思在强调人的社会性的同时,十分强调社会实践对人格发展的重要影响。人只有在社会实践中才能发现自己的真实需要和才干,只有在社会交往中才能形成并认识自我,只有在社会物质生产和经济的发展中才能促进人格的丰富和发展。离开了人的社会实践,离开了与他人、与社会的相互作用,潜能的发挥、人格的健康便无从谈起。

我们关于健康人格的标准正是在上述理论基础上提出来的。

健康人格的标准可分为理想标准和相结标准。健康人格的理想标准就是人格的生理、心理、社会、道德和审美各要素完美地统一、平衡、协调,人的才能得以充分发挥。马克思所描述的“全面发展的、自由的人”就是健康人格的理想标准。但是,在特定的历史阶段,由于各方面条件的制约,健康人格具有相对的意义,即不同时代、不同的社会条件有与之相对应的健康人格标准。“有理想、有道德、有文化、有纪律”就是对社会主义初阶段健康人格标准的一种概括。人只有在自己所处的特定历史条件下不断进取,不懈努力,才能使自己的人格健康水平不断提高。

健康人格的标准又可分为概括的标准和具体的标准。从总体上看,人格健康的人应该是在推动社会进步的实践中充分发挥自己的全部才干,为人类、为社会做出自己力所能及的贡献,同时使自己的人格各方面得到充分、谐调、平衡发展的人。从具体特征讲,健康人格应具有以下标准:

1. 和谐的人际关系

人际关系是人们在社会实践中形成的人与人之间相互作用的关系,是社会关系的直接表现,是构成人类社会最普遍、最直接的关系。人际关系是在社会交往中建立的。社会交往可以促进人与人之间相互沟通理解,调节身心状态,增强人的责任感。人际关系最能体现一个人人格健康的程度。人格健康的人乐于与他人交往,能与别人建立良好的关系,与人相处时,尊敬、信任等正面态度多于嫉妒、怀疑等消极态度;人格健康的人常常以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度尊重他人,同时也受到他人的尊重和接纳。和谐的人际关系既是人格健康水平的反映,同时又影响和制约着健康人格的形成和发展。

2. 良好的社会适应能力

社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人的社会适应能力是在社会化过程中不断发展的。人格健康的人能和社会保持良好的密切的接触,以一种开放的态度,主动关心社会,了解社会,观察所接触到的各种事物和现象,看到社会发展的积极面和主流,在认识社会的同时,使自己的思想、行为跟上时代的发展,与社会的要求相符合,表现出能很快适应新的环境。

3. 乐观向上的生活态度

积极的人生态度是人类在社会实践中获得的本质力量的表现。乐观的人常常能看到生活的光明面,对前途充满希望和信心,对自己从事的工作或学习抱有浓厚的兴趣,并在工作中和学习中充分发挥自己的智慧和能力,获得成功。即使生活中遇到困难和挫折,也能耐心地去应付,不畏艰险,勇于拼搏。相反,悲观的人常常看到生活的阴暗面,对任何事情都兴趣,心情沉重,遇到一点挫折就情绪低落,怨天尤人,甚至自暴自弃。青少年的主要活动是学习,因此,对学习的兴趣可以反映出对生活的基本倾向。人格健康的学习对学习怀有浓厚的兴趣,表现出观察敏锐、

注意力集中、想象丰富、充满信心、勇于克服困难的精神状态；而对学习 and 生活缺乏兴趣，处于苦恼烦闷之中的青少年，必然影响人格的健康发展。

4. 正确的自我意识

自我意识是个体对自己与他人、与周围世界关系的认识。自我意识是一个完整的心理结构，表现在认识过程就是正确地认识自己，客观地评价自己；表现在情感过程就是自尊、自信，有自豪感、责任感；表现在意志过程就是能够自我监督、自我调节，努力发展身心潜能。具有健康人格的青少年学生对自己有恰如其分的评价，充满自信，扬长避短，在日常生活中能有效地调节自己的行为，与环境保持平衡。缺乏正确自我意识的人常常表现为自我冲突、自我矛盾，或者自视清高、妄自尊大，做力所不能及的工作；或者自轻自贱、妄自菲薄，甘愿放弃一切可以努力的机遇。

5. 良好的情绪调控能力

情绪对人的活动、对人的健康有重要影响。积极的情绪体验能使人振奋精神，增强人的信心，提高人的活动效率；消极的情绪体验会降低人的活动效率，长期积累甚至能使人致病。情绪标志着人格的成熟程度。人格健康的人情绪反应适度，具有调节和控制情绪的能力，经常保持愉快、满意、开朗的心境，并富有幽默感。当消极情绪出现时，能合情合理地渲泄、排解、转移、升华。

人格培养

一提起“独立人格”，有些人便会下意识地与资产阶级联系起来，这委实是个大误会。资产阶级对地主阶级的最大胜利，就是打破了封建的人身依附关系，为人格独立提供了经济上的保

证。在马克思主义看来,人的自由发展和创造性充分发挥,乃是人的本质的真正体现。马克思和恩格斯在《共产党宣言》中气势凝重地写道:“在没有阶级对立的社会里,每个人的自由发展将是一切人的自由发展的条件”。

本来,人的自然性不同于动物的自然性。人都要吃喝住穿,都要发展强健的躯体,但人的吃喝住穿和动物是不可同日而语的。人不仅要温饱,而且要有美感。吃要讲求色、香、味,穿要考虑款式、身份、职业和性格。人的自然性中存在着广阔的个人爱好、个人选择的空间。可是过去一听到讲吃、讲穿,就是资产阶级生活方式,整齐划一清一色,略显摩登,便送给你一个恶谥:奇装异服。实际上是把人的自然性降低到动物的自然性水平上了。

在人的心理特性上,其社会性色彩更浓了,个性、独立性的舞台应当说也就更宏大了。

在人的社会特性中,人的个性是其核心内容。只有充分表现个性才能充分表现共性,个性越多样,共性才越丰富。人只有充分体现他的独立人格,才能体现他自己的存在,社会也才能显示其巨大的创造力。每个人都有自己的特殊和不可替代性。人的一切合理的独特性都应得到尊重。

那么,怎样才能表现人的独立人格呢?那就是人的自由性和创造性,是人的独立思考、独立选择的权利,是个体的自主性和对社会的负责精神,是自我批判精神和社会批判精神,是对真理的追求、自我价值的追求。在我们的思维习惯上,总是要用群体性、共性取代个性,消磨了人的独立人格。这对人格的健全发展是非常有害的。

在我国文化中独立人格没有得到必要的尊重和应有的阐场,是有其深刻的历史原因的。

首先,中国封建社会大一统的强权政治、严格的等级制和宗

法家长制,所倡导的做人准则是“忠”和“孝”,它的具体要求就是顺从和驯服,“君要臣死臣得死,父要子亡子得亡”,一切独立性和个人意志都是与此格格不入的。这种服从尽忠的心理由于长期的压抑和熏陶,已经变成民族的潜意识,变成人们的思维方法和指导行为的思想。在封建社会,往往是即使有所不满,也仅仅是忠心得不到理解的不满,即使有所怨恨,也仅仅是没有得到赏识和器重的怨恨,很少有真正的独立意识和距离意识,就是大呼“安能摧眉折腰事权贵,使我不得开心颜”的李白,得宠之时也马上由衷地唱起了“云想衣裳花想容”的颂歌。一个人由于从家庭到学校都是受的这种奴化的服从教育,所以对于独立人格的丧失已司空见惯,相反,对别人难得表现的独立人格倒疾首蹙额,会自觉不自觉地污辱、践踏、损害、剥夺别人的独立人格。这就叫“人言可畏”、“众口铄金”。这就是鲁迅痛心揭露的“被食”、“自食”和“食人”。这种现象,今天依然不同程度地存在。

其次,大一统的宗法统治,导致了在伦理上采取了压抑个性、用以维护群体性和社会性的价值取向,认为只有控制和遏止个人的发展,才能保证群体的发展,而不是认为群体的发展要个人的发展为前提,强调的是个性的服从性,依赖性和自我束缚,忽视的是个体的创造性、独立性和自由发挥,“存天理,灭人欲”则是发展到极顶了。在这种思维方式的指引下,就必然导致了这样的结果:对个体要加以约束和限制,认为唯有这样,群体才能更好地发展。集体的利益变得至高无上,个体的利益微不足道。一个人应当“一日三省吾身”,自我克制,自律、自讼,“狠斗私字一闪念”,作为个体的人完全被架空了。这种“目中无人”的伦理观,至今在教育中还是时时表现出来。

再次,在对待人格独立的问题上,中西方的哲学也有明显的区别。中国的哲学历来讲“自觉”原则,而不讲“自愿”原则,只讲

“知天命”、“顺天命”，也就是根据理性行事，个人的意志服从群体，服从上级的意志。杀身成仁，舍生取义，都出于理性的目的，个人无法和天抗衡。胳膊扭不过大腿，这就必然要陷入宿命论，失去人的自主性和能动性，为丧失自我的独立人格提供了理论依据。而西方哲学一直重视自愿原则，强调自我、强调个性、强调人格独立。应当说，他们在强调人的主体地位、强调人的个体价值上是有可以借鉴的地方的。

没有独立人格，也就没有对社会的责任感。社会主义应当比任何时代都更加尊重独立人格，重视对独立人格的培养。正如马克思所说：基督教的社会原则公开颂扬怯懦、自卑、自甘屈辱、顺从驯服，总之，颂扬愚民的各种特点，但对不希望把自己当愚民看待的无产阶级来说，勇敢、自豪感和独立感比面包还要重要”。

没能独立人格，就不可能有真正的民主意识。因此我们的教育培养以民主和法制为核心的精神文明建设者，就不可不重视独立人格的培养。班主任在德育工作中应当把学生的人格培养作为德育的核心目标。

人格素质教育的途径

人格素质教育是通过儿童“自己的真实活动”达成的。

中外教育家都关注儿童人格素质的形成。我国教育家陶行知指出：“人格教育，依赖6岁以前之培养，凡人生态度、习惯、倾向，皆要在幼稚时代立一适当基础”。当代教育哲学家皮亚杰深刻指出：“在教与学的活动中，儿童具有它自己的真实活动，而且不真正利用这种活动，教育就不能成功”。他曾在《教育科学与儿童心理学》一书中论及了这一问题的主要观点，提出儿童时期是

一个不可避免的罪恶时期呢,还是可以说明真正的活动呢?根据这一根本问题所作出的答复,人们对“成人社会”与“受教育的儿童”之间的关系或者被视为一种单方面的关系,或者被视为一种交互作用的关系。在前一种情况下,就是儿童从外界接受已经十分完善的成人知识与道德成果,教育的关系一方面是压制,而另一方面是接受。从这种观点看来即使学生们所做的纯属个人性质的工作,如写一篇论文,翻译一篇文章,解决一个问题,也不是真正自发的、个人的研究活动,而是强加在学生身上的练习或是一种模仿外在世界的动作;学生的内心道德始终被引向服从而不是培养自主性。在后一种情况下,儿童被认为具有他自己真正活动的形式,而心理的发展也是包括在这种活动的动力过程之中,于是受教育的主体和社会之间的关系变成交互作用了,儿童不用接受现成的关于正当行动的道理和规则以求接近于成人状态,而是经过他自己的智力与亲身的经历去完成正当的行为;反过来,社会期望它的新一代不仅是模仿,而是进一步的丰富。

在人格教育中,教育工作者必须认真看待儿童自己的真实活动,并要有教育的整体性视野,从人格的完整性看教育的整体性。这里把人格看成是与个性同一性质的概念,所指的是人的性格、气质、能力等特征的总和。它是个体的认识、情感、意志等心理活动的内化、沉淀和凝结。人格的完整性说到底是一个人的内在世界诸因素协调平衡的发展问题,这里着重指出,智力存在于人格的总体之中,这是现代心理学和教育学的一个重要论点,传统教育把人格与智力看做不相关的两个东西,这种智力与人格形而上学的脱离,必然导致完整人格的解体,或者因理智的丧失而使人失去方向,或者因情感的丧失而使人麻木呆滞。

美与审美教育是完善人格得以形成的基础。审美教育与人格的完整性有密切关系。达尔文结合他的科学生涯,曾经深刻指

出:我真不明白为什么对艺术爱好的丧失会引起心灵的另一部分能力的衰退。……事实上,失去这种趣味和能力就意味着失去了幸福。而且还能进一步损害理智,甚至可能会因为本性中情感成分的退化而危及道德心。”

人格教育的目标从素质教育角度看就在于形成那些与人格素质蕴含的、相对稳定的品质,主要有自尊心、责任感、正义感、美感等等,这些都充分体现人的价值与尊严。教育、心理学家们指出:在人格教育的实际操作中要充分关照儿童的心理需要——“爱”、“认知”和“美”。爱是精神世界的万有引力,儿童是从“被爱”转向“施爱”的;认知需要是满足儿童的好奇心;美是人格和谐的主旋律。因此如果能使家庭、学校、社会三方教育的合力形成一个充满文明的、智慧的、艺术的、道德的气氛,构成一个美的整体环境,那将对儿童人格素质的完善起到无比巨大的影响。

人格评估的主要途径

了解学生的个性特征是培养学生健全人格的前提和基础,因为只有对学生的个性特征有了比较清晰而又完整的了解,才能增强教育过程的针对性,做到有的放矢。

1. 投射测验

目前,对投射技术的理解一般包括三个方面:

- (1)刺激性质是含糊不清的,允许被试者自由发挥;
- (2)被试者回答(反应)不受限制,不需要一致的反应;

(3)反应本身具有多维性,解释者的分析是整体的,针对独特的个体。常用的投射测验有罗夏墨迹测验、主题统觉测验和句子完成测验。关于投射测验的信度和效率问题,目前争论还很

多。

2. 主体测验

主体测验允许被试者有极大的反应余地,能够在大量无组织的、可变性的反应中选择自己的反应。与投射测验不同,主体测验的目的是非伪装的。伪装在这里不仅多余,甚至会成为收集资料的障碍。常用的主体测验有会谈法和自我概念的测量。

会谈可以说是一类评估技术的总称,因为会谈有许多类型,每一种会谈目的都可以造成一种会谈方式。广义的会谈是指:以评估为目的面对面的语言交流;在这种交流中,会谈者试图引出对方的有关信仰和价值观念等方面的看法。会谈可以是标准化的,有着固定的程序;也可以是非标准化,没有固定的程序。在标准会谈中,问题事先决定好,会谈者以同样的措词和同样的顺序向每个受试者提出同样的问题。在非标准会谈中,会谈者提问的内容和次序都取决于对方的回答。这种会谈给会谈者和被试很大的主动性,会谈者能根据被试的反应提出对他似乎更有意义的问题,被试能自由地暴露他的内心世界,就更利于会谈者了解其细节内容。会谈法是班主任工作的一种常用方法。

无疑,会谈是一种有意义的评估技术,因为了解一个人经历的最直接的方法莫过于去问他本人。但是会谈技术的应用,也难免遇到许多麻烦,其中最突出的问题,是师生面对面时的相互影响,当然主要是教师对学生的影响,即教师能够用各种言语的和非言语的方式影响学生的回答。学生对教师的态度也在很大程度上影响他的反应。

3. 人格问卷测验

人格问卷测验,是测量人格特点的一种纸笔测验方法,用于被试自己作答,所以,又称为自陈量表。这种量表多采用客观测验的形式,设计出一系列陈述和问题,要求被试做出是否符合自

己情况的报告。心理学中权威的人格自陈量表有：明尼苏达多相人格量表(MMPI)、加州心理量表(CPI)、卡特尔 16 种人格因素表(16PF)、爱德华个人爱好量表(EPPS)艾森克人格问卷(EPQ)。

人格问卷测验是一种比较好的人格调查和自测方法，它可以使班主任在很短地时间内，帮助学生较准确、较全面地了解自己的人格特征，但前提是问卷本身应该有较高的信度和效度，学生必须如实作答。

4. 行为观察与评定

人的心理是通过其行为来表现的，班主任观察学生的行为，也可推断出学生的人格特征。例如，我们说一个人具有攻击性，就是说他常常与人争吵、打架、企图伤害他人，通常具有一种破坏性。这是班主任了解学生人格的常用而传统的方法。

健康人格的培养与塑造

健康人格的培养塑造是指在一定社会环境条件下，个体通过吸收一定的社会文化，经过自身的主观努力和社会、家庭、学校教育的影响，使人格逐步健康化的过程。在我国深化改革、不断向现代化迈进的过程中，培养和塑造健康人格，提高民族素质，其意义更加深远。健康人格不仅是个体的成长发展问题，而且也是整个社会的发展和现代化问题。个体的进步和社会的发展是相互促进、相辅相成的。美国的社会学家英格尔斯有一段颇富深意的论述：“个人心理态度、价值观朝现代化改变同时会伴随着行为方面朝现代化转变。这些行为的转变，能导致国家现代化的政治、经济制度赋予真正的意义和生命，并持久地支持住