



学生心理健康教育指导丛书

非智力因素与人才培养

——情感和意志

李敏 主编



台海出版社

学生心理健康教育指导丛书

非智力因素与人才培养 ——情感和意志

丛书主编 李 敏

本册编写 武德瑞

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

情感的特征.....	(1)
情感的形式与学习.....	(2)
情感的自我培养.....	(8)
情感培养的基本途径	(11)
培养学生的高级情感：友谊	(19)
培养学生的高级情感：美感	(28)
培养学生的高级情感：道德感	(31)
学生自尊心的培养方法	(35)
道德感的培养八法	(38)
附：科尔伯格的道德发展阶段论	(47)
附：艾里克森的人格发展八阶段理论	(49)
意志的概念与特征	(51)
意志的品质与学习	(54)
怎样培养良好的意志品质	(56)
意志品质自我培养的方法	(58)
学生意志品质的评价	(66)
培养学生良好意志品质的九种方法	(72)
课堂非智力因素引导三策十法	(84)
课堂中非智力因素与只是传授	(84)
暗示：非智力因素的启发	(92)

情感的特征

人的情感具有许多区别于其它心理活动的特征，最重要的特征有如下两个：

1. **情感的两极性。**人的任何一种情感都可以找到另外一种和它在性质上恰好相反的情感，如满意与不满意、欢乐和悲伤、热爱与憎恨等，这就是情感的两极性。在两极之间，还有一系列不同程度、不同色彩的情感，如“喜”的情感从愉快到狂喜，“怒”的情感从微愠到暴怒。两极情感会互相转化的，如乐极生悲、破涕为笑等。

2. **情感的情境性。**人的情感总是在一定的情境中产生的，例如，在具有快乐气氛的情境中，一个人就会产生快乐感；在具有悲哀的情境中，一个人就会产生悲哀感。这就是情感的情境性。因此，触“境”往往生“情”，要避免消极的、不愉快的情感，应注意避免有关的情景刺激。

情感的动力功能可分为增力功能与减力功能。增力功能是指积极乐观的情感，如良好的心境，饱满的热情、忘我的痴情等，它能够驱使人积极地行动，提高工作和学习的效率。列宁说：“没有‘人的感情’，就从来没有，也不可能有人对真理的追求”。巴甫洛夫说：“科学是需要人的毕生精力的。假定你们能有两次生命，这对你们来说还是不够用的，科学是需要人的高度紧张性和很大的热情的。希望大家在工作和探讨中都能热情澎湃”。这都是指情感的增力功能。

减力功能是指消极的、悲观的情感，如烦乱的心绪、极度的哀伤、冷漠的态度等，它能使人行动消极，降低工作和学习效率。

情感的形式与学习

我们知道，人的需要是复杂多样的，但基本上可分为两大类，即生理的或物质的（如对于食物、水、空气、温暖、运动和休息的）需要和社会的或精神的（如对于劳动、交往、艺术和文化知识的）需要。与此相对应，人的纷繁细微的情感也可分为情绪与情操两种形式。

（一）情绪与学习

情绪是一种比较低极、简单的情感，它一般与人的生理或物质需要相联系，但也与社会或精神需要相联系；它持续的时间比较短暂，但也有比较持久的；它的外部表现有时特别显著，但也有不甚明显的。情绪通常以激情、心境和热情这三种形式表现出来。良好的情绪状态是学习的重要心理条件。

1. 激情与学习

激情是强烈、暴雨般、激励而短促的情绪状态。例如暴怒时，拍案大叫，暴跳如雷；恐怖时，身体发抖，面如土色；狂喜时，捧腹大笑，为之倾倒；绝望时，心灰意冷，头脑昏迷。可见，激情有明显的外部表现。激情通常是由一个人生活中具有重要意义的事件所引起的。对立意向的冲突或过度的抑制也很容易引起激情。

在实际生活中的多数情况下，激情具有不同程度的破坏性，对一个人的学习是不利的。被激情支配的人往往不能集中自己的注意力，读书、写作、听课时常常心不在焉；往往会降低或失掉理智的作用和自制力，不能约束自己的行动。强烈的激情有时还会引起人体内部机能失调，有损身体健康。

控制激情的办法有两个：一是要自制。要注意在实践中有意识地磨练自己的自制力。俄国作家屠格洛夫曾劝告那些失掉自制力的人，在发言之前，把舌头在口内转十个圈。类似之举，能收到消除激情之效。二是转移，转移注意力对抑制激情是很有效的。如你感到快要发火时，不妨立即走开；辩论时你觉得要控制不了，就马上停止争论，顺手拿本书翻翻，或者欣赏墙上的字画等装饰品，这样有利于平息自己冲动的激情。

2. 心境与学习

心境是一种比较持久、微弱平静、扩散弥漫的情绪状态。它最明显的特点是弥漫性，即在一个较长的时间里，能影响到整个人的行为，使它罩上一层厚厚的情感色彩。

作为一名中学生，要保持良好的心境，首先要和老师、同学搞好关系，如果关系不好，就会影响自己的心境。当你学习感到厌烦时，要立刻停止学习，适时的休息不仅有助于从疲劳的状态中恢复过来，而且有利于保持良好的心境。

3. 热情与学习

热情是一种非常持久、非常深厚、非常浓烈的情绪状态。它具有极大的持续性，乃至终生保持不变；它与人的意志行动具有十分密切的关系，如一个具有学习热情的人，会自觉地克服学习中遇到的困难，坚持不懈地进行学习。

B·B 波果斯洛夫等著《普通心理学》一书中曾这样写道：“没有伟大的热情，在世界上永远也不会做出什么伟大的事业。”

“在任何情况下一个人总是被热情的对象所控制、所吸引。正是为认识和发现的热情所控制和吸引，才驱使谢多夫和阿穆德辛去考察未经考查的北极地带的冰层，才推动米丘

林不顾物质上的贫困，解决了育种的问题和挑选出高产量的果树植物，才使布鲁诺遭受宗教裁判的火刑。”

“由此可见，一个人的生活道路主要是依赖热情。热情趋使他前进，促使他排除万难。”

学习热情决定着学习态度与学习效果，与之相对的是学习惰性，即疲疲塌塌、冷漠无情、缺乏进取的混日子心理。缺乏学习热情的惰性心理与缺乏理想有关，理想和信念是人的认识与情感的“合金”。一个人失去了理想就没有了生活的支点，就会沉沦颓废。缺乏学习热情的惰性心理还与缺乏坚强的意志有关。有些人在学习中遇到了困难和挫折后，没有不达目的誓不罢休的意志。因此，要培养学习热情，关键是要有远大的理想和切实的奋斗目标，要树立战胜困难的信心。

（二）情操与学习

情操是一种比较高级、复杂的情感，它与人的社会或精神需要相联系，是一种深厚、稳固而坚定的高级社会情感。情操反映了一个人的精神世界，揭示出他的个性。我们平常所说的个性，主要是指培养高尚的情操。

情操与现实生活中的真与假、善与恶、美与丑的现象相联系，因此有相应的理智感、道德感和审美感。这三种情操称为高级社会情感，在人们的学习活动中具有十分重要的意义。

1. 理智感与学习

理智感是人在智力活动中，对客观真理的探求，并加以评价所产生的体验。理智感和人的认识活动、求知欲、认识兴趣的满足等有密切的联系。

理智感主要包括：对科学研究或学习进程中，出现的复杂而不理解的现象，而产生的求知欲和惊讶感，对已作出的

解决方法的正确性表示怀疑的情感。对新的还未被认识的现象，一时不能作出判断的犹豫感、相信结论绝对可靠的确信感，对于作出的发展而欢欣鼓舞的喜悦感等。

心理学的研究表明，缺乏情感的认识便失去认识的深入。一个人的思想只有被深厚的情感渗透时，才能得到力量，引起积极的注意、记忆、思考，并能克服一切困难。同时，在认识世界和改造世界的过程中，人的精神生活、情感体验不断地丰富。

2. 道德感与学习

道德感是关于人的行为、举止、思想、意图是否符合社会道德行为准则而产生的情绪体验。这些情绪体验是人们把自己的或别人的行为和已转化为自己的道德信念的社会道德行为标准加以比较的结果。儿童在同成人的交往中，在父母、教师的教育帮助下，接受这种需求并身体力行之后，社会客观的道德需要就会转化为个人的内心需要。道德现象与道德需要符合与否，就会激发出这样或那样的道德情感。

道德感是生活中最重要的情感，这类情感主要包括：对祖国的爱国感对社会劳动和公共事物的义务感，责任感，对社会集体的集体主义感、荣誉感，对同志的友谊感、同志感以及国际主义情感等。下面我们重点谈一下爱国感和荣誉感对学习的促进作用。

爱国感是对祖国的热爱和对危害祖国的敌人的憎恨的情感。列宁说：“爱国主义就是千百年来固定下来的对自己的祖国的一种最深厚的情感。这种情感是经过长期的生活实践而凝聚起来的。它萌芽于原始社会，由于人们在一定区域内共同长期生活，产生了对故乡人的热爱和怀念的情感。随着民族、国家的形式，特别是出现了民族之间的共同地域、共同

语言和共同心理要求之后，这种情感便逐步凝结为爱国主义的浓厚情感。”有一位原来只有初中学历的青年海员，曾经现身说法谈到自己怎样考上本系统高等院校的：有一次，他在国外一个港口停留，看到一本外国杂志登了许多介绍世界各国经济发展情况和人民生活水平的照片，那里面有美国的摩天大楼，西德的高速公路，日本成群结队的轿车……而用下面这样三个镜头描绘中国的形象：

一个老农，扶着木犁，跟在老牛后面耕地，说明是：十亿人用这种方式养活自己。

一辆带人的自行车，在拥挤的公路上奔驰。说明是：中国人以此代步。

一个瘦弱的老妇，盖着打满补钉的棉被，半躺手推车上，让一个愁容满面的男人推着。说明是：中国病人，如此去求医。

这位热血的中华男儿看到这里，怒不可遏，连心脏也颤抖了。他拍案而起，决心要改变祖国的面貌。他一面工作一面准备报考高等学校；在复习时困倦了，他就会想起那本外国杂志上的镜头，于是用冷水浇浇头，继续进行复习。最后终于以较高成绩考上了大学。

由这个例子可见，被高尚的情操所鼓舞的人是敢于克服任何困难而实现自己的理想的。

荣誉感是指一个人在集体中意识到自己的地位而产生的自豪与羞愧、安心与内疚的情感。荣誉感的实质是个人与集体、小集体与大集体之间的关系在人的大脑中的一种反映形式。人都有向往集体的心理，一个人受到集体的承认、重视、赞扬、就会感到愉悦；而受到集体的排斥、疏忽或批评，就会感到苦闷。所以学生都愿意学出好成绩，得到集体的肯定

和尊重，获得集体所给予的荣誉。荣誉感有两个层次：它的低级层次是只关心个人在小集体中的地位，其高级层次则不仅关心个人的荣誉，而且还关心本集体在更大集体中的地位，并且自觉地把个人的成绩和所在集体联系起来，团结集体成员一同前进。

3. 审美感与学习

审美感是美与丑的现象所激起的心理波动状态。这种情感是与一个人的审美需要相联系的，是在欣赏艺术作品、社会上的某些和谐现象和自然景物时所产生的一种情操。

科学本身、大自然本身具有其内在的美。如在元素周期律没有被发现以前，人们觉得各种各样的元素是难以捉摸的，一旦发现了元素周期表，把各种各样的元素整整齐齐地排进一张表格以后，人们才惊讶地发现：大自然原来是这样的和谐、对称，这样的富于规律性，这样的巧妙！正是大自然这种内在的美妙，给科学家们带来了美感、快乐和兴趣。正如爱因斯坦所说：“在我们之外有一个巨大的世界，它离开我们的人类而独立存在，它在我们面前就象一个伟大而永恒的谜，然而至少部分地是我们的观察和思维所能及的。对这个世界的凝视深思，就象得到解放一样吸引着我们。”当年爱因斯坦就是因为看了一本《几何》之后，折服于欧几里德几何学的庄严、精巧，推理的严密性和条理性，这最初对科学的激动，决定了他一生的科学道路。没有对科学作品的激动，没有这种激动而产生的兴趣，光凭前途和责任的压力，是很难成为真正的科学家的。所以说，每位有抱负的中学生在各科的学习中要有意识地培养自己的审美情感。

情感的自我培养

一、提高认识水平

人的情感是在认识的基础上产生的,没有一定的认识,就不可能有什么情感,正如古语所说:知之深而爱之切。研究表明,情感的产生虽然与生理激活状态紧密地联系在一起,但它不是单纯由生理激活状态所决定,而必须通过人的认识活动的“折射”才能产生。美国心理学家阿诺德在本世纪50年代提出了情绪与个体对客观事物的评估联系着的情绪评定——兴奋学说,她强调了来自外界环境的影响要经过人的评价与估量才产生情绪,这种评价与估量是在大脑皮层上产生的。例如在森林里知觉到一头熊引起惧怕,但在动物园里知觉到一头关在笼子里的熊却不惧怕,这就是个体对情境的认识和评价在起作用。

提高认识水平、培养情感丰富性和深刻性的重要途径是多读好书。苏联教育家苏霍姆林斯基说过:“由读书而引起的精神振奋的状态,是一个强大的杠杆,借助它能把大块的知识高举起来。”他进而指出,在书籍中“包含着一种很有表现力的情感因素:以人渴求知识而受到鼓舞,进行创造性的活动为背景,来阐明抽象的真理。书籍对少年来说,并不是真理的仓库,而是内心体验的源泉。”许多科学家、文学家、政治家的成长道路都表明,书籍是陶冶人的情感和气质的溶炉,是带领人们从狭隘的个人天地驰向无限广阔的生活海洋的航船。19世纪俄国的著名作家赫尔岑激动地写道:

书——这是这一代对另一代的精神上的遗训,这是行将就木的老人对刚刚开始生活的青年人的忠告,这是行将去休

息的站岗人对未来接替他的站岗人的命令。人类的全部生活，会在书本上有条不紊地留下印记：书是和人类一起成长起来的，一切震撼智慧的学说，一切打动心灵的热情都在书中结晶成形；在书本中记述了人类狂激生活的宏大规模的自白，记述了叫作世界史的宏伟自传。

热爱书吧！多读好书吧！——如果你要培养丰富、深厚的情感。

二、树立远大的理想

一个人有远大的理想，才会有高尚的情操，反之，一个理想庸俗的人，他的情感生活也必然是低下的。由于10年浩劫，加之资产阶级腐朽糜烂东西的腐蚀，青少年的心灵不同程度地遭受到毒害。如有的人说：理想理想，有“利”就想；前途前途，有“钱”就图。在这种“理想”支配下的情感，其主要倾向当然就毫无可取之处了。

无产阶级的革命导师马克思之所以成为工人阶级的领袖和理论家，是与他年青时就具有为人类大多数谋利益的理想分不开的。17岁的马克思在特利尔中学毕业考试时写过《青年在选择职业时的考虑》一文，最后几节是这样的：

“在选择职业时，我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我们自身的完美。不应认为，这两种利益是敌对的，互相冲突的，一种利益必须消灭另一种的。人类的天性本来就是这样的：人们只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自己也达到完美。

“如果一个人只为自己劳动，他也许能够成为著名学者、大哲人、卓越诗人，然而他永远不能成为完美无疵的伟大人物。

“历史承认那些为共同目标劳动因而自己变得高尚的人

们是伟大人物；经验赞美那些为大多数人带来幸福的人是最幸福的人；宗教本身也教诲我们，人人敬仰的理想人物，就曾为人类牺牲了自己——有谁敢否定这样的教诲呢？

“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身；那时我们所感到的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将默默地，但是永恒发挥作用地存在下去，而面对我们的骨灰，高尚的人将洒下热泪。”

真是少年大志、字字千钧，掷地有声！只有当我们把自己的情感指向“人类的幸福和我们自身的完美”时，我们的情感发展才会达到高尚的境界。

三、发展正确需要

我们知道，情感总是在需要的基础上产生和发展的。由于人们需要的不同，也就产生不同的情感。一般说来，正确的需要会使情感具有正确的倾向性，不正确的需要则把情感引向歧途。例如：学习、求知的需要，会使我们热爱学习、追求真理；而过分的，不合理的物质需要，则可能会使人们对吃喝玩乐产生好感，并产生偷、抢、骗的越轨行为。有个犯罪青年在供述其犯罪行为的工作经验历时说：

“我是怎样走上犯罪道路的呢？刚参加工作时，思想也挺单纯的，对自己的祖国非常热爱。1979年以后，我看了不少外国电影，对国外的高楼大厦、风流生涯、狎昵猥亵，羡慕极了，渐渐地我的思想发生了变化，觉得外国一切都比中国好，一心想过那种生活。吃、喝、玩、乐的奢求，使我觉得我的收入太少了，一个月的工资才四百大毛，这点钱哪够我花的？没钱怎么办，只有偷、不偷哪里来钱？精神空虚、贪图享乐，使我逐渐走上了犯罪的道路。”可见，发展正确需要

是培养高尚情的前提。

四、锻炼意志，提高情感自我控制能力

培养自己对情感的控制能力是很重要的，因为情感的消极方面会影响我们的生活、工作、学习以及身心健康。法国著名作家罗曼·罗兰说得好：人生是一场无休、无歇、无情的战斗，凡是要做个够得上称为人的人，都得时时刻刻向无形的敌人作战；本能中那些致人死命的力量，乱人心意的欲望，暧昧的念头，使你自已毁灭的念头，都是这一类的顽敌。为了使我们的学习卓有成效，为了培养我们的高尚情操，在发展正确的、高尚的需要和欲望的同时，我们还要善于克制自身消极的需要和欲望。

五、积极参加实践活动

实践活动是产生多种多样、深厚持久情感的重要途径，也是巩固新情感的重要方式。只有经常参加各种社会的、科技的、体育的、艺术的活动，在各种实验活动中反复感受，才能使新的情感越来越稳固、越深刻。

有不少学生只重视读书、做题，不愿意参加有意义的课余活动，长期这样下去，就会觉得生活单调乏味，失去学习的乐趣。在各种各样的活动中，除了发展我们的视觉、听觉、言语和操作能力外，还可以使我们的性情变得活泼开朗，体格变得强健优美，学会和人交往接触，发展我们的集体意识。

情感培养的基本途径

一、建立正确的人生观和价值观

一个人的情绪和情感，受他的人生观和价值观的影响和支本。从某种意义上说，有正确的人生观和自我价值观，就

会有良好的情绪和情感。许多科学家、发明家的自我价值观，就是对社会的奉献观。他们把自己的一生放在为社会创造财富，为人类作贡献上。西欧文艺复兴时期的意大利著名哲学家布鲁诺发展了哥白尼的日心说，认为宇宙是无限的，太阳系只是无限宇宙中的一个天体系统。当他被宗教裁判所处以死刑，将在罗马被烧死时说过这样的话：“火并不能征服我，未来的世界会了解我，知道我的价值。”正是这种自我价值观，使他宁死不屈，为了坚持真理献出了宝贵的生命。

在科学事业上，一个具有高尚的人生价值观的人，为了伟大的事业必然会豁达大度，决不计较个人得失，在任何艰难困苦的条件下，都有着持久不衰的、巨大的热情和忘我的献身精神。而一个缺乏正确的人生观，没有理想，没有雄心壮志，只求个人一己私利的“小人”，他们必然目光短浅，胸襟狭隘，斤斤计较，因而容易发牢骚、心情沉闷。所以我们要使自己经常保持良好的情绪和情感，必须努力树立正确的人生观和价值观，确立远大的志向。具体方法有：

1. 树立远大理想

要培养学生具有高尚的道德情感，就必须把对学生的思想政治教育放在首位。从学生入学的第一天起，就必须制定措施，通过各种渠道，对学生进行前途、理想教育，使他们明确学习目的，端正学习态度。并注意引导他们把自己的学习同人民的幸福、民族的振兴、国家的富强联系起来，使他们树立正确的人生观和价值观。

2. 榜样的教育

一个人的情绪和情感是和个人的意识倾向紧密联系的。情绪和情感的倾向性差异是以个人意识倾向为基础的，而人生观和价值观又是意识倾向的核心成分。因此，具有不同人

生观和价值观的人，就具有不同的情绪和情感体验。无产阶级的群众观点、集体主义观点、劳动观点、辩证唯物主义观点以及共产主义的理想与信念，是构成无产阶级人生观和价值观的核心内容。只有树立无产阶级的人生观和价值观，才能有高尚的情操、深厚的阶级情谊、爱憎分明的感情、健康的审美情感，以及对学习、工作和科学的满腔热忱和革命乐观主义精神。

青少年时期是世界观开始萌芽并逐渐形成的时期。与其形成有关的情感体验，在青少年的精神生活中逐渐占有显著地位，并形成了一个的高尚情操。例如，教师给学生讲述英雄的事迹，它们是以感性的、直观的形象映入学生们脑际的，而这些形象一旦形成，一个完美的英雄典型便存在于人的思想之中，成为他向往的理想人格，追求的楷模。这种高尚的情操是一个人形成正确的人生观和价值观的巨大动力。

二、培养正当的精神需要

人的需要是多种多样的，在需要这个领域里，进行开拓性工作的是美国心理学家默里（H. A. Murray）。他曾系统地归纳提出了人的 20 种需要，这些需要彼此互相联系，依一定的组合顺序形成需要结构。人的需要结构有一定模式，按照马斯洛的需要层次论，人的需要结构有 5 种基本模式。

一是以生理的需要占优势的，即把追求衣、食、住、行等方面的需要放在优先的地位，然后依次是安全、归属与爱、尊重与自我实现的需要。二是以安全需要占首位，即优先追求有稳定的职业、安定的生活和未来有保障，其次是生理的需要、归属与爱、尊重、自我实现的需要。三是以归属与爱的需要占首位，即优先追求友谊和爱、能为社会和特定的团体所接纳，其次是安全和尊重、生理和自我实现的需要同居