

学生问题教育方案丛书

丛书主编：孟万金 官 群

XUESHENG ZIWO WENTI
YU JIAOYU FANGAN

学生自我问题①与 教育方案

孙嘉卿 编著

学生问题教育方案丛书

丛书主编：孟万金 官 群

学生自我问题与 教育方案

孙嘉卿 编著

图书在版编目(CIP)数据

学生自我问题与教育方案 / 孙嘉卿编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(学生问题教育方案丛书)

ISBN 978-7-5019-7330-9

I. ①学… II. ①孙… III. ①中小学—教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第177102号

总策划: 石 铁

策划编辑: 覃云云

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 朱 玲 覃云云

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 12.75

字数: 125千字

书号: ISBN 978-7-5019-7330-9 定价: 24.00元

咨询电话: 010-65125990 65595090

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianbook@163.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
90113J5X101ZBW

丛书总序

教育的最终目的是培养身心和谐健康的人。学生的心理行为问题不仅影响着学生身心的和谐发展,也给教师带来了巨大的挑战和压力。许多中小学教师在教育实践中尝试摸索,却苦于找不到行之有效的方法。由此,帮助教师科学有效地应对学生的心理和行为问题,提高教师的心理健康教育能力,就成为教育心理学工作者责无旁贷的历史使命。

近年来,中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心全体研究人员根据上级领导制定的“服务决策,指导实践”的科研方向,建立起心理和行为实验室,潜心致力于学生心理和行为问题的研究。本中心不仅申请了多项国家级课题,进行深入的理论研究,还发展了上千所实验学校,深入实践,探索学生心理健康教育的途径和方法。大量的专业研究和实践使我们逐渐形成了解决学生心理和行为问题的思路,那就是:以积极心理健康教育思想为理论指导,以改变教师的认知为出发点,以提高教师的专业知识为基础,以案例分析和实践反思为手段,最终着眼于提高教师的教育能力。本套丛书就是我们多年研究的积累,也是我所主持的全国教育科学“十一五”规划课题(批准号:FBB060244)研究的阶段性成果,更是我们团队集体智慧的结晶。

本套丛书共包括六本,涉及学生的学习问题、行为问题、情绪问题、自我问题、品德问题以及青春期问题这六大类问题。它们一方面体现了学生完整的心理结构,同时也反映了教育现实中的集中而突出的问题。六本书的内容既相对独



立，自成系统；又纵横兼顾，整体协调，逻辑统一。不同的读者可以根据自己的兴趣和实际需要，有针对性地阅读。

在编写上，本套丛书着意突出以下几个特点：

第一，实践性。本套丛书从教育实践中的典型案例入手，继而对案例中的问题进行分析解读，提炼有针对性的教育策略，最后通过教育个案展现解决学生问题的具体过程和方法，使读者易于操作。同时，书中搜集了大量优秀教师的经验和方法供广大读者参考和借鉴。在每章的最后还设立了“反思驿站”的环节，帮助教师针对自己的实践进行反思和改进，将学习与实践紧密结合，促进教师成长。

第二，科学性。书中所涉及的教育学、心理学的概念和知识力求体现专业性和科学性，对问题的分析和解决之道的论述言之有据，言之有理，言之有用。使读者能够获得客观准确的专业知识。

第三，可读性。本套丛书主要面对广大的一线教师，也可供学生家长阅读参考，内容通俗易懂，形式生动活泼。既有专业的教育学、心理学知识，也穿插了心理学故事、经典实验等丰富有趣的内容，帮助读者拓展思路，加深理解。

本套丛书由我和美国卡内基梅隆大学心理学专家、联合国教科文组织国际项目官员官群博士共同主编，我负责国内学生问题的收集、梳理和分类，官群博士负责国外关于学生问题及其对策研究等资料的收集和整理，在此基础上，确定了中国学生问题的六大类型和丛书编写的基本思路、框架、原则和体例以及丛书的整体设计。其中，刘在花博士撰写青春问题与教育方案，单志艳博士撰写学生学习问题与教育方案，张彩云博士撰写学生行为问题与教育方案，赵小红老师撰写学生品德问题与教育方案，张冲博士和刘玉娟博士撰写学生情绪问题与教育方案，孙嘉卿博士撰写学生自我问题与教育方案。成书后我和官群博士负责总统稿，张彩云博士协助做了不少具体工作，提出了很好的建议，为本套丛书付出了大量心血。我的研究生李蒙、张静、刘美艳、秦建伟、崔凤琴、李娜、刘芳、赵庆协助做了一些外文资料的翻译和基层调研工作。

本套丛书的出版得到了中央教育科学研究所领导的关心和同志们的鼓励，得到了出版社总策划石铁先生和万千教育诸位编辑的悉心指导和帮助，在此一

并致谢。

诚然，丛书也会有疏漏不当之处，敬请读者不吝指正。如果本套丛书能够帮助教师和家长解决一点当前学生心理与行为上的实际问题，则幸莫大焉！

是为序。

孟万金

中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心 主任

2009年5月

前言：教育是一只万花筒

多年前的一本畅销书——《苏菲的世界》成为了包括我在内的许多人的哲学启蒙读物。故事的开头发人深思：14岁的少女苏菲某天放学回家收到了一封神秘的信，信中只有三个字：“你是谁？”这个问题让苏菲百思不得其解，她对着浴室里的镜子，问镜子中的小姑娘：“你是谁？”“我又是谁？”

“我是谁？”这个问题从古至今一直困扰着人们。我们可以说出自己的名字、职业、性格以及爱好，但这些都只是我们的一些特征而已，就像苏菲对自己说“我叫苏菲”，可是转念一想，并不是每个叫苏菲的女孩儿都是“我”。

“我”究竟是谁？对这个问题，成年的我们并不感到困惑，因为过往的经历让我们获得一种安定踏实的感觉——“我就是我”。可是对于青少年而言，他们却常常处在迷茫和困惑中，此时的他们迫切希望能够解释自己和周遭的世界，想要从一个“小孩”成长为一个“大人”，想要找到那个与众不同的“独特自我”。但问题随之而来——他们的经历和阅历还不足以很好地帮他们回答“我是谁”这个深奥的问题，这使得他们只能盲目地进行“自我探索”，随时有“误入歧途”的危险。

本书就试图解决这样一些伴随青少年自我发展出现的问题。虽然“自我发展”这个说法听上去很抽象，但当它表现在中小学生的具体行为上时却很具普遍性和代表性。在本书中，没有那些罕见的特殊案例，所针对的问题都是日常教学中最常见的一些具有典型性的问题，只是在这里，我们希望提供给一线教



师一个新的看问题的视角——不拘泥于问题的表现，不拘泥于问题发生“此时此刻”的原因，而是更深层地去挖掘问题背后青少年发展中出现的普遍困惑和苦恼，从源头出发，多角度看待问题，全方位理解问题。

这样说还是有点太抽象，不如让我们先来看三个常见的个案：

个案1：小莉今年上小学二年级，深受家人宠爱。但这半年多来，小莉得了一种怪病：每次考试前都会肚子痛、拉肚子，家长虽然几次带她到医院儿科诊治，但效果不佳。

个案2：小亮今年16岁，就读于一所市级重点高中。让老师和家长非常头疼的是，自从上高中以来，以前很听话的他突然变得非常叛逆。逃学、打架、抽烟、早恋……甚至和家长闹情绪的时候会动手打人。

个案3：小鹏是一个初二学生，父母为他上网的问题头疼不已，不管怎么批评，怎么打骂，都不能把他的心从网吧里收回来。后来父母开始停止给他零花钱，他甚至开始偷同学的钱，问题不仅没有解决，反而变得更加严重。

通常我们会将小莉的问题解释为考前焦虑，将小亮的问题看做青春期叛逆，将小鹏的问题判断成网络成瘾。没错，这些都是问题的主要表现，也是我们通常进行心理干预时的切入点（相信您在很多书中都曾看到过关于这些主题的探讨），不过如果进一步再深究，为什么小莉会表现出考前焦虑？为什么小亮在青春期时“突然”变得叛逆？为什么小鹏会被网络控制呢？这些问题就变得不那么容易回答了，而倘若不能对这些现象进行深入剖析，就不可能彻底杜绝和根治学生的这些问题。

其实，上面三个个案中的小主人公们，都可能在自我发展方面出现了问题，小莉的问题可以从“自我妨碍”的角度去理解，小亮的问题可以从“自我同一性发展”的角度去理解，小鹏的问题可以从“自我控制”的角度去理解。这些听上去有些陌生的主题都会在本书中被详细介绍，他们都是围绕着“自我”这个核心问题而展开的，当了解了学生这些问题背后的心理根源后，教育也就变得水到渠成了。

教育是一只万花筒，每位教育者都可能看到同一个学生的不同侧面，对同一个问题有着不同的理解，这就如同每个人都能从万花筒中看到不同的画面一样。



正是由于教育的这种不确定性使得教育更像一门艺术而非一项技术。本书也正是从这样一个角度出发，从学生一般的行为、学习和情绪问题出发，为教师提供一个全新的角度去思考，更好地理解学生出现的问题。

在本书编写之初，我曾在书店、图书馆以及互联网中试图寻找一本针对本主题撰写的专著，然而，让我感到沮丧的是，似乎至今市面上还没有出现一本从“自我”这个角度出发，探讨学生心理发展问题的著作。这也许从一个侧面说明了本书编写的重要性，因为在社会心理学中，“自我”是一切个体心理问题的源头和核心，而这个问题在教育中同样有着不可小觑的分量。但从另一个侧面说，这也给本书的编写带来很多压力和挑战，因而不可避免的，本书着实存在诸多缺陷及有待改进和修正的地方，为此恳请各位读者批评指正，让本书能够得以进一步充实和完善。

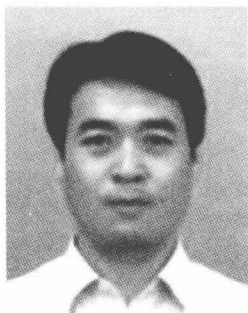
最后，借本书出版之际，我要感谢“万千教育”的总策划石铁先生及诸位编辑给予我的莫大鼓励和帮助。在编写本书的过程中遇到了很多事先没有想到的困难，如果不是他们的包容与耐心，本书很难顺利地完，同时他们的敬业精神和严谨的态度也让我受益匪浅。与此同时，我要感谢中央教科所的孟万金老师和张彩云老师在写作过程中给予我的帮助和信任。感谢我的好友田陌阡、我的师兄王新波博士和郑建君博士给本书提供的无私支持和宝贵建议。

除此之外，我要格外感谢北京师范大学心理学院的硕士张婧和李卓，她们分别为第六章和第七章的写作做了大量工作，给我提供了很大的帮助。张婧是儿童心理学领域的专业研究者，在研究和实践中积累了丰富的宝贵经验。李卓是国内为数不多的专门研究青少年自我伤害行为的研究者之一，曾亲自走访中小学就自我伤害行为进行了深入的访谈和调查，文中出现的相关案例均出自她的访谈结果。两位的协助使本书增色不少，特此郑重感谢！

孙嘉卿

2009年8月

主 编 简 介



孟万金 心理学博士, 教授, 博导。中央教育科学研究所心理与特殊教育研究中心主任, 美国佛州大学客座教授。《中国特殊教育》杂志社社长。“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组中方联络员兼首席专家。



官 群 心理学博士, 美国卡内基梅隆大学博士后, 联合国教科文组织国际项目官员。中美英教育家网络联盟秘书长。“中国大/中小学生积极心理品质量表”研制组美方联络员兼首席专家。

作者简介

孙嘉卿 北京师范大学心理学院博士研究生，专业方向为社会心理学。曾发表多篇学术论文，编写心理教育读物《给孩子一个叫幸福的礼物——高情商孩子培养38妙方》，并长期为《中国青年报》“青春热线”栏目供稿。2008年应新浪教育之邀开辟个人博客 (<http://blog.sina.com.cn/happypresent>)，借助网络平台与家长老师讨论教育之道。如读者对书中涉及的主题存有质疑或希望进一步讨论，可登陆博客平台发言或发邮箱至 jiaqingsun@live.cn 与作者进一步交流。

目 录

第一章 走进中小学生的内心世界	1
第一节 寻访秘密花园——中小学生自我意识的形成和发展	3
第二节 过山车的感觉——中小学生自我的特点	10
第三节 家庭、同伴、学校、媒体——谁在影响自我的形成?	14
第四节 怎样发现学生隐秘的“自我世界”?	19
第二章 换个角度看问题——中小学生自我中心问题的预防和教育	25
第一节 自我中心——每个女孩都有一个公主梦	28
第二节 问题解析——揭秘“自我中心”	39
第三节 教育方案——走出自己的影子	46
第三章 别和自己过不去——中小学生自我妨碍的发现与矫正	51
第一节 自我妨碍——藏在心里的魔鬼	54
第二节 问题解析——为什么总和自己过不去	61
第三节 教育方案——瞄准学生的潜在动机	69
第四节 教育个案——未曾说出口的原因	73



第四章 “谁是我？我是谁？”

——中小学生自我同一性混乱的预防和教育····· 77

第一节 自我同一性——从镜子里面看自己·····80

第二节 问题解析——找出歪曲自己的“哈哈镜”·····91

第三节 教育方案——给学生一面真实的镜子·····96

第五章 如何正确评价自己？——中小学生自尊的建立和培养····· 103

第一节 自尊——一把丈量自己的尺子·····106

第二节 问题解析——自尊是与生俱来的吗？····· 111

第三节 教育方案——建立自我效能感，正确评价自己····· 117

第六章 我的生活我做主——中小学生自我控制能力的培养····· 125

第一节 自我控制——专心听一堂课太难了·····128

第二节 问题解析——为什么老也管不好自己·····137

第三节 教育方案——直击学生的需要····· 141

第七章 藏在书包里的小刀——中小学生自我伤害行为的发现与帮助·····147

第一节 自我伤害——隐匿的痛苦有谁知？·····150

第二节 问题解析——自我伤害之后的感受·····156

第三节 教育方案——为痛苦找一个出口·····163

第八章 每个学生需要同样的关怀

——用积极心理学理论指导中小学自我教育实践·····171

第一节 针对问题的教育与面向发展的教育·····173

第二节 积极心理学视角下的教育·····174

第三节 塑造积极的自我·····177

参考文献····· 183

第一章

走进中小学生的内心世界

“不要忘了我看不到我自己，我的角色仅限于看向镜子里的那个人。”

——雅克·瑞冈特（法国诗人）



凡高一生共创作了35幅自画像(图1.1),其中有28幅竟是在短短的两年之中完成的。这些画作风格迥异——尺寸上有大有小,大幅的有传统的6号画布的半身像,小幅的有精心绘制的手掌大小的袖珍肖像;人物的服装各不相同,代表了中产阶级绅士、农民、画匠、伤员、外国和尚等等彼此之间毫不相关的身份;人物的面部表情也极不确定,有的死板,有的强烈,有的哀恸,有的雀跃……但它们绝大多数是特写镜头式的半身像,画面的中心是脸部。

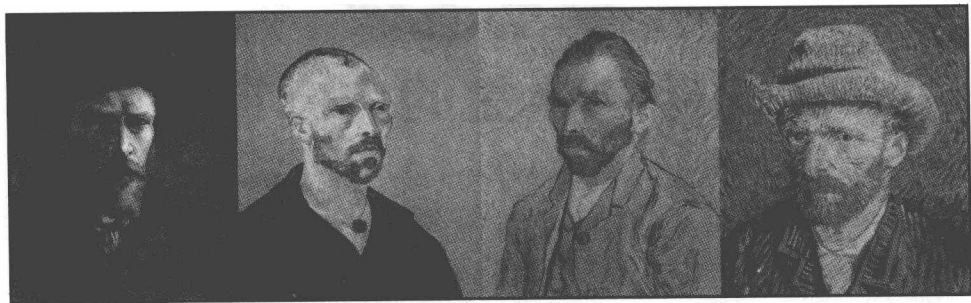


图1.1 凡高自画像

注:这四幅自画像每幅时隔一年,展示了凡高逐步树立独特个人风格的道路。

人的毕生发展就如同凡高的自画像,在成长的同时,不断询问自己一个永远找不到答案的问题——“我是谁?”。我们常常会不由自主地去总结自己是一个怎样的人,这种总结涵盖了我们的性格、喜好、天赋、缺陷,以及与他人的关系、在小圈子中的位置等等……我们在这些追问中,不断发现“新的自己”,这些“新的自己”时而让我们满意,让我们欣喜若狂,时而又让我们沮丧,让我们大失信心。总之,我们对自己的认识,伴随着我们的成长和发展,在时刻变化着,就如同构成我们身体的细胞,每天在不断地更新,为我们的身体注入新鲜活力。同样,我们的内心世界也在不断发生变化,不断更新,我们在时时刻刻修正着对自己的认识。

尽管凡高一生创作了35幅风格迥异的自画像,尽管这些自画像时而色彩明媚,时而光线阴暗,展现出他不同时期对自己的看法,但所有这些画作中的凡高都展现出一种他特有的气质,一种我们只能称之为“凡高”的气质。不论他给画作中的自己加上怎样的身份,怎样的表情,这种独特的气质都是稳定的,无法改



变的。就如同我们每一个人的内心，虽然无时无刻不在发生着剧烈的变化，但贯穿始终的是我们对自己的一个基本的认识——“这就是我”。我们从未怀疑过我们是别人，或者别人是我，这便是我们内心稳定的部分。

这个不断变化而又保持稳定的心理历程便是我们看待自己的过程。我们的一切行为都会因这个过程而在一定的范围内发生翻天覆地的变化。对中小学生而言，发展过程中所遇到的一切心理问题，都或多或少与这个过程有关，在这里我们用一个词来概括这个过程，即“自我的发展”。

在第一章中，我们将着重探讨的是这样几个问题：

首先，澄清“自我”这个概念，使其从抽象概念变为容易被理解、被内化的“理念”。

其次，我们会重点探讨青少年的自我发展过程及其特点。需要强调的是，这种发展过程，并非在每个学生身上都有相同的表现，因此之后我们会列举出学生自我问题发生的原因。

“工欲善其事，必先利其器”，在本章的最后会详细介绍使用哪些方法能够较为准确地观察到青少年潜在的自我问题。自我问题不像其他行为问题那样通常有外化的表现且容易被察觉，因此这里会通过介绍一些操作性较强的方法，帮助教师在日常教学活动中建立起发现学生自我发展问题和向其提供帮助的意识。

以上这些内容会在下面的部分详细介绍。

第一节 寻访秘密花园—— 中小学生自我意识的形成和发展

“世界杯”足球赛结束后，学校里突然流行起了“贝克汉姆头”（见图1.2），很多男生都模仿自己的偶像，纷纷穿上自己支持球队的队服，把发型也改成了偶像的模样。偶像崇拜并不是大众传媒和电视机出现之后才存在的现象，我们每一代人都经历过这样一个时期，在青春年少的时候，仿照小说中、戏剧里甚至传奇

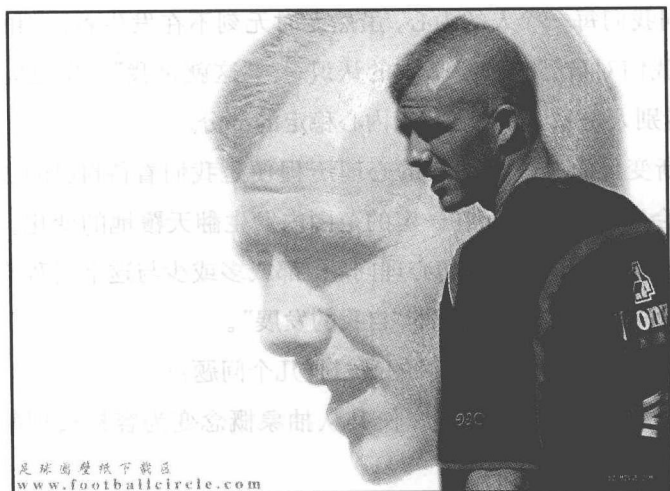


图1.2 贝克汉姆的发型

故事中的人物形象去装扮自己,让自己从外表上看上去和所崇拜的偶像一样。

正是通过这个过程,中小学生在逐渐塑造着“自我”。这个过程永远无法彻底摆脱对“偶像”的模仿,只是每个人心中的偶像都不同,模仿偶像的方式也不同。教师的工作首先是要接受这样一个事实——学生们在通过观察别人来寻找自己。教师要帮助学生去用正确的方式完成这个寻找自己的过程:引导他们应该模仿偶像的精神世界、优良品质,而不是简单的外形上的模仿。另外,尤其强调的是,对于中小学生来说,这个偶像常常就是“老师”。老师对他们而言是一种知识的象征,一种权威的象征,甚至是一种父母形象的替代,是他们想要模仿,想要成为的对象。因此,教师的一言一行对于小学生来说,都有着极其深远的影响。

在模仿的过程中,青少年获得了一种“自我体验”,仿佛发现了那个与众不同的自己,但事实上,这不过是一种错觉,就像本章开篇时所引用的法国诗人雅克·瑞冈特所说的:“不要忘了我看不到我自己,我的角色仅限于看向镜子里的那个人。”其实,青少年自始至终是站在别人的视角去看自己,就如同看到镜子里的自己一样,这个自己永远是“别人眼中的自己”,他们对自己的认识永远受着文化、社会和个人经历等多种因素的影响。

了解了这些,我们就很容易从心理学的角度看待青少年很多行为问题内在