

高职高专素质教育精品课程规划教材

心 理 教 育

张国蓉 主编

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理教育 / 张国蓉主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2004.8

ISBN 7-81094-581-5

.心... .张... .心理卫生—健康教育—专业学校

—教学参考资料 .G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第082682号

内容摘要

本教材不同于一般的心理学教材,它是把心理教育与素质教育结合起来,采用模块化的结构方式把职业技术学院的学生在校期间所要面对的心理问题进行归类,针对职业技术学院的学生在学习、生活、交往、自我认识、恋爱、审美、择业等过程中表现出的心理现象和容易出现的心理问题进行有针对性的教育。本书设置了正确认识自我、个性心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、审美心理、择业心理、健康心理概述共八章,以满足学生在校期间不同时期的不同心理需要。

本教材坚持心理教育与素质教育相结合,坚持理论教学与学生实际相结合,坚持知和行相结合,以认识为起点,以提高素质和能力为归宿。本教材内容丰富,针对性、适用性和可读性强,适合高职院校和中等职业技术学校的老师和学生教学使用。

高职高专素质教育精品课程规划教材

心 理 教 育

张国蓉 主编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都建设北路二段四号)

责任编辑: 谢晓辉

发 行: 电子科技大学出版社

印 刷: 成都市金星印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张 14.5 字数 371 千字

版 次: 2004 年 8 月第一版

印 次: 2004 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 7-81094-581-5/G · 94

印 数: 1—5000 册

定 价: 18.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201495 邮编: 610054

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

社会发展需要高素质人才，而人才素质不仅包括文化素质、思想道德素质、专业素质，还包括心理素质。一个人的心理素质是形成其他素质的基础条件。青年时期不仅是长知识长身体的重要时期，而且还是科学的世界观、人生观形成的重要时期，是形成健全人格、健康心理的重要时期。

面对纷繁复杂的社会环境，面对日益激烈的社会竞争，面对昨天、今天和明天的巨大反差，面对贫穷和富裕、先进和落后，青年学生应该保持怎样的心态？采取怎样的行为？伴随成长中产生的许多困惑烦恼、出现的许多矛盾，面对内心的搏杀，情绪的起伏波动，应该如何进行自我调节、自我控制？如何适应社会又保持自身健全的人格、独立的个性？该以怎样的态度、方法和技巧去认识社会、认识自己、认识他人……这些都是青年学生在成长过程中无法回避的问题。

中高等职业技术学院的学生既不同于普通的高中生，也不同于一般的大学生，是青年中的一个不可忽视的重要群体。高考和中考的失落、另类的处境、就业的压力，或多或少地影响着他们的健康成长。引导他们走出阴影，满怀信心，正确认识自己，正确定位自己，愉快地学习、生活、交往乃至走入社会实现自我价值，是教育工作者义不容辞的责任。

在长期的教学实践过程中，我们本着“提高学生心理素质”为宗旨，把中高职学生在校期间将要面对的心理问题归类，针对职业技术学院的学生在学习、生活、交往、自我认识、恋爱、择业等过程中表现出的心理现象和容易出现心理问题进行有的放矢的教育。本书设置了正确认识自我、个性心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、审美心理、择业心理、健康心理概述等章节。以培养和提高学生的心理素质为目标，以正确认识、评价自我为基础，以提高学习、交往、审美、择业能力和个性心理品质为内容。我们关注着同学们的成长，我们只有一个共同的心愿，那就是希望同学们在成长的道路上，少一些困惑和烦恼，多一些自信和快乐。

本教材适合高职院校和中等职业技术学校的教学使用。

本教材的特点：

1. 淡化理论教学。本教材主要对中高等职业院校的学生存在的各方面的心理问题、心理现象进行分析，重在释疑解惑，教会学生用心理学的知识去认识自己在成长过程中的心理现象，指导自己的行为。

2. 教材编写坚持从学生中来到学生中去的原则，贴近学生实际、贴近学生生活。具有适用性、针对性强的特点。

3. 本教材有理论、有调查、有测试、有分析、有评价、有训练，灵活、生动、可读性强，使用方便。

本书编写分工说明：

第一章 正确认识自我由张国蓉老师编写；

- 第二章 学习心理由尹丽蓉老师编写；
- 第三章 个性心理由唐晓英老师编写；
- 第四章 交往心理由王郁华老师编写；
- 第五章 恋爱心理由廖寻真老师编写；
- 第六章 审美心理由范正平老师编写；
- 第七章 择业心理由罗泽洪老师编写；
- 第八章 健康心理教育由唐晓英老师编写。

在此对以上老师的辛勤劳动表示由衷的感谢！本书在编写过程中得到了学校杨宗伟院长和王林部长、苏建智处长的关心和大力支持，在此对他们表示衷心感谢！

本教材能顺利出版，还与许多同志的帮助和支持分不开。这些同志是：学校教育研发部的邢晓林部长和刘涛老师，计管系的邹静老师和蒙坪老师，语文教研室的刘文老师，政治教研室的何慧、李克嵘、唐德兵、张冀老师，四川交通职业技术学院徐川老师，泸州长兴房地产评估有限公司谢军同志，在此一并对他们表示感谢！

由于专业知识水平有限，本教材缺点和错误在所难免，望各位读者原谅和批评指正。

张 国 蓉
2004 年 7 月



目 录

第一章 正确认识自我1

 第一节 了解自我1

 第二节 自我认识 and 自我评价7

 第三节 超越自我15

第二章 学习心理42

 第一节 认识和运用我们奇妙的大脑.....42

 第二节 学习内容的选择47

 第三节 学习方法和学习技巧49

 第四节 学习能力训练55

第三章 个性心理64

 第一节 动机64

 第二节 兴趣68

 第三节 情绪情感73

 第四节 意志78

 第五节 性格84

 第六节 气质90

第四章 交往心理103

 第一节 人际交往的一般理论103

 第二节 人际交往的心理机制109

 第三节 人际关系的心理障碍及调适.....113

 第四节 人际交往能力的培养120

第五章 恋爱心理136

 第一节 青年的性心理136



第二节 恋爱心理140

第三节 树立正确的爱情观146

第六章 审美心理160

第一节 审美的心理过程及特点160

第二节 青少年审美心理165

第三节 青少年艺术欣赏能力的提高.....169

第七章 择业心理180

第一节 职业能力和择业意识180

第二节 毕业生择业心理分析189

第三节 毕业生择业心理调适195

第八章 健康心理教育208

第一节 高职院校学生心理健康概述.....208

第二节 高职生常见的心理问题212

第三节 高职生心理障碍的防治218

主要参考文献225

第一章

正确认识自我

本章学习目的和要求：

1. 了解自己目前的身心变化，了解自己的生理特征和心理特征，正确对待自己的变化，避免向不良倾向转化。

2. 正确认识和评价自己的优点和缺点，悦纳自我，形成良好的自我意象。

3. 战胜自己的弱点，不断完善自己，超越自己。

人认识别人很容易，要认识自己就很难了，正如苏东坡在他的一首词里所描述的“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。作为一名现代青年，不仅要了解社会、认识社会，更重要的还要认识自己、了解自己。只有正确地评价自己，才能正确地进行自我设计、自我培养和自我教育，进而实现自我超越。自我认识是产生其他一切心理的基础，自我认识的正确与否是产生一切心理问题的前提。

第一节 了解自我

——我已长大了，但是还半生不熟

一、了解自己的生理特征

一般认为，人体从出生到成熟大约经历了 6 个时期：乳儿期（0~1 岁），婴儿期（1~3 岁），幼儿期（3~6、7 岁），童年期（6、7~11、12 岁），少年期（11、12~14、15 岁），青年初期（14、15~17、18 岁），青年中期（18~21、22 岁），青年晚期（23~28 岁）。职业院校的学生基本上处于青年初期到青年中期阶段，要跨两个年龄段。这个年龄阶段，是人体发育的成熟阶段，也是身体发展的定型阶段，在这个时期中，人体整体生长发育在经过青春期的急骤发育后，进入相对稳定阶段，人体内的组织与器官的机能逐步达到成熟水平，这个时期在生理上是从青少年到成年的过渡期，表现为以下特点：

(一) 身体发育由迅速趋向缓慢

表 1-1 是我国 1985 年对 28 个省、自治区、直辖市 471 631 名城乡 7~22 岁的男女身体测试的统计资料。

表 1-1

年龄	男			女		
	身高（厘米）	体重（千克）	胸围（厘米）	身高（厘米）	体重（千克）	胸围（厘米）
7	119.51	20.91	57.53	118.47	20.11	55.68
8	123.96	22.74	59.14	123.12	22.02	57.32
9	128.86	25.02	61.02	128.21	24.35	59.25
10	133.51	27.40	62.91	133.79	27.12	61.49
11	138.27	30.05	64.86	139.74	30.67	64.31
12	142.92	33.02	67.03	145.08	34.56	67.46
13	151.02	38.83	71.16	151.74	40.47	71.96
14	157.25	43.86	74.76	153.99	43.75	74.39
15	162.29	48.56	78.18	155.43	46.31	76.16
16	165.76	52.39	81.14	156.44	48.29	77.47
17	167.54	54.78	83.08	156.97	49.43	78.29
18	168.21	56.09	84.22	157.90	50.07	78.84
19	169.22	56.98	85.49	158.19	50.66	79.60
20	169.53	57.29	85.92	158.47	50.45	79.42
21	169.87	57.63	86.25	158.79	50.43	79.34
22	169.93	57.81	86.85	159.18	50.16	79.00

从表中可以看到青少年的形态发育具有明显的阶段性，遵循快-慢-快-慢的发育规律。7 岁以前发育快，7~11 岁发育慢，男生在 12~15 岁，女生在 10~12 岁这个年龄段，发育迅速。男女生在 15~18 岁这个阶段发育速度减慢，对于女生来说进入缓慢增长阶段的时期要早一年，到 18 岁末，体重、胸围已达到最高值，身高停止增长。

这一阶段虽然发育趋缓，但仍是身体发育的重要时期。在 15~18 岁期间，男生身高增长占总身高的 13.9%，体重增加占总体重的 22.8%，胸围的增长占 26%。而女生的身高、体重和胸围的阶段增长分别占总量的 6.7%、14.2%和 14%。可见，这一时期仍是男女生身心发育的关键期。这一时期应加强锻炼，增加运动量，加上充足的睡眠，足够的营养，良好的生活习惯对身体发育非常有利。

(二) 男女生肌肉、脂肪增长不平衡

15~18 岁青年的体重增加显著，体重的增长除与骨骼和内脏有关外，肌肉和脂肪组织的生长占较大比例。表 1-2 列出了人在不同年龄的肌肉增长情况。



表 1-2 人在不同年龄的肌肉增长情况

类 型	新生儿	8 岁	12 岁	15 岁	18 岁	成年
肌肉占体重的 x%	25.0	27.2	29.4	32.6	44.2	44.45

肌肉组织的快速增长在青少年发育初期主要是肌纤维随身高的急剧增加而增长，15~18 岁肌肉组织的快速增长主要是肌纤维的增粗，这时的肌肉长得比较坚实有力，人体运动速度（14~16 岁）、力量（13~17 岁）、耐力（16~18 岁）均发展最快，因此要使肌肉组织以至整个系统发育得更好，这一时期的体能锻炼是十分重要的。与女生比较，这一时期男生的肌肉占优，从青春期开始女生的皮下脂肪积累持续增加，而男生的皮下脂肪发育停滞和减少，18 岁女生发育成熟时，皮下脂肪几乎为同龄男生的 2 倍，成为男女生不同的体态特征。

（三）第二性征日趋成熟

在这一阶段，男女生的性别特征已充分显露。男生 15 岁左右几乎全进入变声期，声音粗而低沉；18 岁左右喉结已突起，胡须从口唇扩展到下颌，额两鬓向后移，形成宽肩粗壮的“男子汉”形象；此时，女生的声调变得尖细高亢，乳房已充分发育，骨盆长得宽大，胸、肩、臀部和皮下脂肪丰满，显露出女性风采。

（四）内脏器官及脑渐趋成熟，接近成人水平

心脏是人体的重要器官。婴儿出生时心脏的平均重量约为 20~25 克，一年后可增加一倍，到了青春期心脏生长很快，重量可达出生时的 10 倍，17、18 岁接近成人水平，到 30~40 岁时固定下来，心脏机能的强弱通常由脉搏、血压来衡量，脉搏反映一个人的心率。新生儿的脉搏每分钟为 120 次，随着年龄的增长，脉搏次数逐渐减小，20 岁以后趋于稳定。成人男子心率平均为 75.2 ± 10 次/分，成人女子心率为 77.5 ± 8.93 次/分。

人的血压是随着年龄的增长而逐渐增加的。儿童和少年期间，血压低是因为血管发育超过心脏发育所致。血管内径大血液流动阻力小，所以血压低。在 15~18 岁阶段，血管的发育反而落后于心脏的发育，血管口径相对狭窄，阻力增大，会出现暂时的高血压现象，但到 19 岁左右血压趋于稳定，达到成人水平。我国成人男子舒张压均值为 74.1 毫米汞柱，收缩压均值 115.8 ± 10 毫米汞柱；成人女子舒张压均值为 69.2 ± 8.13 毫米汞柱，收缩压均值 107.8 ± 10 毫米汞柱。

肺和呼吸系统的发育。肺的结构在 7 岁时就已发育完成，10 岁前肺的生长主要是肺泡数的增加。12 岁时肺的重量是出生时的 9 倍，此时肺的呼吸功能随之增加，肺活量在 14 岁时急速发展，到 19 岁时达到成人水平。处于 14~19 岁这一年龄阶段正是呼吸系统发育的重要阶段，此时加强体育锻炼，能促使呼吸肌发达，肺活量增加，胸围增大。我国成年男子肺活量平均为 4124 ± 552 毫升；女子平均为 2871 ± 390 毫升。

脑和神经系统的发育。神经系统在婴儿出生后迅速生长，并一直处于领先地位。在 0~6 岁保持最快的发育速度。这一时期是儿童神经系统发育的重要时期，一般认为该阶段的教育可以影响以后的智力水平。脑的生长到 12 岁时基本完成，这时脑的重量达到成人水平，脑的容积也达到成人水平，但大脑的神经系统和机能还在继续发育，脑和神经系统的完全成熟还得到 20~25 岁以后。在 14~17 岁这一年龄阶段，脑机能的兴奋与抑制过程发展不平衡，加之体内内分泌腺相当活跃，促进了脑和神经系统的兴奋，因而学生情绪极不稳定，自控力差，



神经系统容易疲劳。因此应该合理安排作息時間，注意劳逸結合，让脑处于較佳精神状态，保证充分的睡眠，充足的供氧，不能让脑处于超负荷运转和疲劳状态；还应注意合理用脑，科学用脑，并注意脑的营养，兼顧学习与娱乐，劳逸結合对身心发展极其有利。

二、生理健康评价

生理健康是指人体各器官发育良好，结构完整，机能正常，体质健壯，精力充沛，具有較好的活动效能，具体标准包括 4 个方面：

一是形态结构上生长发育正常，体形匀称无畸形，姿态丰满：

男子标准体重（公斤）=50+[身高（厘米）-150]×0.75+（年龄-21）÷5

女子标准体重（公斤）=50+[身高（厘米）-150]×0.32+（年龄-21）÷5

二是生理功能上，表现为肌肉与骨骼系统功能正常，神经系统功能正常，心肺系统功能正常，内分泌系统功能正常；

三是身体素质方面，表现为力量强，灵敏度高，耐力持久，柔韧性好；

四是抵抗力方面，表现为适应力强，对高温、低压、潮湿、物理、化学物质等有良好的适应力，抗病力强。

人体的健康除了体质健康外还有心理健康，二者是相辅相成的，健康的身体有助于心理的健康，而健康乐观的心理也有利于身体的健康。

要保持身体健康提高身体素质是青年人的重要任务，因为身体是革命的本钱，我们只有具备了强壯的体魄、旺盛的精力，才能更好地完成繁重的学习任务。要保持身体健康提高身体素质，必须做到以下几点：

1. 养成良好的卫生习惯

既要讲究个人卫生，更要爱护公共卫生。首先，个人要有良好的卫生习惯，这不仅有利于个人健康，而且从一个侧面反映出一个人的精神面貌。同时外表是否整洁，并不只是个人的私事，不整洁会影响和干扰别人的正常生活。尤其是住在集体宿舍里，个别同学不讲个人卫生，衣服和被褥又脏又臭，同宿舍的人怎么能不遭殃呢？所以个人要经常保持外表整洁，身体、衣着干净，勤洗头，勤洗澡，勤换衣服。其次，还要讲究公共卫生。一个优美整洁的公共环境，可以使人赏心悦目，精神愉快；相反，污秽、脏乱的环境，不仅影响人们的身体健康，而且会使人精神压抑、烦躁，影响人们的生活和工作情绪。因此，要求我们无论在校园、教室、宿舍，还是在大街上、影剧院，都要做到不随地乱吐脏物、乱扔垃圾，保持公共区域整洁干净，防止各种流行性疾病的传染。同时在公共食堂或宿舍为防止各种传染性疾病的传染，不要随便使用别人的餐具和卫生洁具等。

2. 注意营养

科学进食，膳食结构合理。人体需要的主要营养是蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和水。一个成年人每日需要的热量是 2500 千卡。蛋白质是人的主要成分，是生命的基础，是人体热量的主要来源，每克蛋白质可产生 1 千卡热量。糖，即碳水化合物，是人体肌肉活动的重要物质。脂肪，是人体热量的主要来源之一，一克脂肪可产生热能 9 千卡。维生素对身体的新陈代谢生长发育与健康有着极其重要的作用。无机盐又称矿物质，它和蛋白质共同存在，组成一个缓冲系统，维持机体的酸碱平衡。水是人的重要构成材料，是人的生命之



源，若人体内的水损失达到 20%，人就无法生存。为满足人体的多种需要，要均衡汲取各种营养物质，不要挑食和偏食，更不能吸烟、喝酒甚至吸毒，损害身体健康。

3. 适度的运动

据说欧洲人的祖先曾在峭壁上刻下这样一段话：“你想变得强壮，你就跑吧！你想变得健美，你就跑吧！你想变得聪明，你就跑吧！”跑步是一项重要的运动项目，除此之外，适合青年学生的运动项目很多，如球类运动、游泳、爬山、滑冰、散步等等。青年时期正是长身体的重要时期，应每天抽出一定的时间坚持体育锻炼，这不仅有利于身体健康，更有利于学习效率的提高。因为体育锻炼对人的智力发展起促进作用。十几年前，清华大学的学生曾从自己的体育锻炼中得出“ $8-1>8$ ”的公式，意思是 7 小时学习效果加 1 小时的锻炼，学习效果远大于 8 小时的学习。巴甫洛夫认为，高级神经活动有两个基本过程，即兴奋和抑制过程。而运动则能加快兴奋和抑制的交替，提高脑细胞反应的强度、灵活性、精确性。所以有些不爱参加体育锻炼的同学容易出现失眠、健忘、神经衰弱等症状，整天精神萎靡不振，学习效率低下。加强体育锻炼是解决上述问题的关键。正如毛泽东同志告诫青年要“文明其精神，野蛮其体魄”，这是毛泽东的德、智、体全面发展思想的体现，所谓“野蛮其体魄”就是指加强体育锻炼。

4. 有规律的生活

人体是受自身生物钟规律支配的，人的呼吸、心脏活动、睡眠、觉醒等都有一定的同期性和节奏性，人的活动也应遵循其自身规律，生活起居学习和工作也要形成规律，如按时睡觉，按时起床，按时吃饭，养成良好的生活习惯对身体健康非常重要。那些不遵守正常的作息时间的，经常熬夜，甚至通宵上网的学生身体素质是每况愈下。

总之，青年时期正是长知识、长身体的关键时期，我们应抓住这个关键期，爱护自己，养成良好的生活习惯，加强营养，加强体育锻炼、增加运动量，充分挖掘身体生长的潜力。如果错过这一关键期，损失将无法弥补。

三、了解自己的心理特征

由于职业技术学院的学生大多处于青年初、中期，在这一时期的成长过程中由于内外因素的影响，其心理发展经历了一个不断的矛盾冲突—平衡—新的矛盾冲突—新的平衡……的过程，心理从不成熟向逐渐成熟发展，心理发展与变化呈现出以下主要特征：

1. 不平衡性与动荡性

作为青年初期的学生正处在从幼稚向成熟过渡时期，生理的发展迅速走向成熟，发育超前；而心理的发展却相对滞后于生理的发展，他们在知识水平、世界观、人生观、理智、情感、智力、认识分析、解决问题的能力等方面处于较低的水平，这也是青年时期各种矛盾与困惑产生的原因，从而导致剧烈的动荡性，造成了青年学生心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性；正如别林斯基所说的：“青年期也就是向成年过渡的时期，这种过渡往往总是分裂，不调和的……一个人已经不满足于自然的认识和朴素的感觉，他想知道更多，可是因为他在获得令人满意的知识之前，必须经过千百次的迷误，必须与自己作斗争，所以他也有蹉跎的时候。这一点无论对于个人或是对于人类都是一个确定不移的法则。”其心理发展的动荡性主要表现在知、情、意、行等各个方面。例如，他们思维敏锐，但片面性较大，容易偏激，他们热情，但容易冲动，有极大波动性，往往把坚定与执拗，勇敢与蛮干冒

险混同起来，在行为举止上表现出较明显的冲动性，在对社会、他人与自我之间的关系上，常易出现困惑、苦闷、焦虑、理想与现实的矛盾，导致他们对现实的不满，愤世嫉俗。独立性与依赖性并存，导致对家长、老师表现出的逆反心理和行为。此外生理上的剧烈变化，会带来所谓“青春期骚动”，出现强烈的情绪反应和“性困惑”，心理疾病的发病率逐年增高。

2. 社会性

许多学生都是第一次远离父母到异地求学，开始了自主独立的生活，但是他们的内心是矛盾的、脆弱的，因此，对他人，对环境，对老师，对朋友的依赖性极大，客观上他们不得不开始了解社会，接触社会，开始社会交往，他们的心理发展愈来愈多地接受社会大环境的影响。主观上他们也有了解社会、认识社会的强烈愿望，逐渐把自己与社会联系起来思考，参与社会活动的欲望增强，同时权利、责任、角色认识也开始增强，这样加速了他们的社会化进程，他们开始关心政治，关心世界正在发生或即将发生的一切，他们开始用“半生不熟”的观点认识社会，观察社会，社会现实的不尽如人意使他们变得有些愤世嫉俗，他们满腔热情、富有正义感，此时如果社会接纳他们，承认他们，他们就拥护社会，积极参与社会，成为推动社会进步的重要力量，否则就表现出愤世嫉俗或反社会。

3. 闭锁性

青年人不再像儿童那样经常向成人敞开自己的心扉，他们对别人比较敏感戒备，不轻易向他人显露心迹，显得比较保守和闭锁，同时又产生一种强烈的孤独感，总觉得别人不理解他（她），希望被人理解，渴望找到“志同道合”的知心朋友，只有对知心朋友才肯倾诉心迹，但对知心朋友又较理想化，所以难免曲高和寡，孤芳自赏，内心孤独。正如有同学说“我感觉现在不易找到真正的知心朋友，互相不能倾吐心迹，只是表面相处而已，不知是我不相信他们还是他们不相信我”。有的同学甚至感叹“真心难觅，知音难求”，产生怀旧情绪，觉得初中时代好，甚至有同学进入虚拟的网络世界寻找倾诉对象。

4. 自主性

自我意识明显增强。主体我与客体我明显分裂，自我观念日益强化，青年初期正处于心理上的断乳期，他们要求自由、自主、自立，迫切希望从父母老师的束缚下解脱出来，不喜欢受人管束，也不喜欢婆婆妈妈，开始自己独立安排生活，思考社会，思考人生，他们不满足于父母老师的讲解、说教或书上的结论，开始怀疑一切，自己探索，但又易碰壁，比较苦恼，他们处于矛盾状态，既不喜欢父母老师处处关心和关照，另一方面又觉得老师父母对自己关心不够，出现独立性与依赖性的矛盾。这一时期容易出现代沟和逆反心理。

5. 性意识觉醒，性心理逐渐成熟

随着生理的逐渐成熟，性意识觉醒，已经从异性疏远发展到两性间的向往，产生了解异性、接近异性的愿望，喜欢在异性面前表现自己、显示自己，以引起对方的注意，希望得到对方对自己的肯定。女生会常常打扮自己，总觉得男生时时在注意自己，因而言谈举止显得紧张与羞涩，男生会有意在女生面前显示自己的风度和才能。这既有利于学生的自律，但又容易形成“早恋”。

总之，青年时期是一个“狂飙突进”，心理、生理都急剧变化的时期，矛盾性与动荡性是这一时期的基本特征，青年学生应充分认识了解自己，才不至于对自己产生陌生感、恐惧、焦虑感，同时也只有充分地了解自己，才能把握好自己，从而迈好青春第一步。



第二节 自我认识 and 自我评价

——我是谁？我从哪里来？要到哪里去？

一、什么是自我认识？

自我认识是自我意识的核心，是指主体我对自己的心理、身体、行为以及自己与别人，自己与社会的认识，它是人的认识的最高形式。从心理学角度来讲，一个人的成长发展过程就是一个人自我认识的变化发展的过程。因为自我认识是一个人成长发展的内在动因。

从内容上看，自我认识可分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我是自我认识的最初形态，指个人对自己身体的认识，包括羞耻感、占有感、支配感、爱护感等；随着社会化的进程，出现了社会自我，社会自我就是个人对自己在社会关系、人际关系中的角色认识，如个人在社会中的地位、作用、权利、责任、义务等的认识，出现了高级的爱的情感。心理自我就是个人对自己心理的认识，包括对自己性格、智力、态度、信念、理想和行为的认识，如“我太倔”“我太笨”“我太消极了”“我错了”等的认识。生理自我、社会自我、心理自我是密切相连的。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。

二、自我认识的产生与发展

个人的自我认识从发生、发展到相对稳定大约要经过 20 年的时间。

我们先看幼儿的自我认识是如何产生的。自我认识的产生是主体与客体的分离的结果；主体是（I），客体是（me），四、五个月的婴儿不能区分“我与他人”，也不能区分镜中的我与现实中的我，还没有自我形象感；一岁左右就能认识镜中的人是谁了，能区分我与他人了，并能知道自己的身体；三岁左右自我认识有了新的发展，以自我为中心，表现出一系列的行为，如：出现羞耻感、占有欲、嫉妒心，凡事要自己来，第一人称“我”使用频繁，开始自我爱护，对陌生人的亲吻、逗弄表示反感，能用几句话简单地描述自己了。

从三岁到青春期这段时间是个体接受社会化影响最深刻的时期，也是自我认识的重要发展时期，这期间除了与个人的认知能力的提高有关，同时受他人、社会的认知模式的影响较大。儿童在家庭、幼儿园、学校以及各种游戏中，通过自我归类，认同模仿和情感作用逐渐形成了自己的角色、观念，如：性别角色、家庭角色、社会角色等，认同了自己的角色后，才按照自己认为符合常规的行为来协调自己的行为。如：“我是个男孩，我应该这样做”，“我是家庭中的老大，我应该这样做”，“我已长大了，应该有个大人样了”，“我是班长，我应该为同学服务”等。否则就易形成角色错位。

到了青年期以后，自我认识迅速发展并趋向成熟。随着青年生理的逐渐成熟，青年的自我认识更加增强，自我认识更加主动、积极，主体我与客体我明显分化，自我体验更加深刻，自我控制逐渐增强。主要表现在以下几个方面：

1. 对自我形象的特别关注

青年初期和中期，随着生理的急剧变化和逐渐成熟，青年人特别关心自己的外貌，如身高、体形、肤色、服装、气质等；女生比男生表现得更为明显，喜欢经常照镜子，用过多的时间去注重自己的衣着服饰，同时注重模仿别人，关注别人，唯恐自己落后，也害怕自己发育不正常，有所谓的生理缺陷。大多数人对自我的外表感到不满意。在一次对某中专一年级女生的调查中，发现有 90% 以上的女生对自己的外表不满意。

随着年龄的增长，到青年中后期会慢慢习惯自己的外表，认可自己的外表。注意力会逐渐转移到关心自己的智力、才能、意志、品质上去。

2. 主体意识增强、自我中心明显

随着自我的进一步分化，主体我占据了明显优势，这时青年人突出自我、表现自我的愿望强烈，他们害怕自己淹没在人群之中，想要引起别人的注意和认同，不仅从服饰到行为常常表现出很个性化，更有甚者，常常表现出标新立异、哗众取宠的举动，开始不把权威、传统、集体和社会规范放在眼里，唯我独尊、我行我素、自私自利、自我中心，老是强调自己，维护自己，关心自己，但是这些表现只是一种假象，一种伪装，从另一方面恰恰反映出青年的内心是很脆弱的和不自信的。随着知识与阅历的增长，更主要的是自我成熟，他们又会从“唯我”变得心中逐渐会容纳他人，为他人着想，甚至利他倾向产生。

3. 产生了自尊感和自卑感

自尊感是指个人“悦纳”并尊重自己，对自己持肯定态度的情感，青年人的自尊心都比较强，他们想要证明自己的“唯一性”和“独特性”，想要社会、他人承认自己的价值和作用，因此他们好胜好强不甘落后，取得了成就和别人的表扬赞誉，会使其自尊心得到强化，更易积极向上，若挫折和批评、嘲弄也可伤害其自尊心，可导致自暴自弃、自卑的心态，自尊感强的人一般比较独立，少受他人左右，既悦纳自己又悦纳周围的人，但自尊感太强的人也易导致虚荣心和嫉妒心；作为青年学生一定要自尊、自爱，但不可过分虚荣与粉饰自己，应勇敢地面对自己，面对挫折，面对人生。要增强自己的耐挫力，要充分认识到，前进道路总是充满荆棘和曲折的。

自卑感是指个人对自己的不满、鄙视，对自己持否定态度的情感。从某种意义上讲自卑感人人都有，但是只有当自卑感影响到正常的学习工作和人际交往时才能称之为心理疾病。

在人际交往中，主要表现为对自己的能力、品质等自身因素评价过低；心理承受力脆弱经不起较强的刺激，谨小慎微、多愁善感、猜疑心重、胆怯害羞、行为畏缩、瞻前顾后、独来独往等。

自卑心理的产生，主要来源于心理上消极的自我暗示。其表现在：自卑感强的人往往不能适应生活，自我封闭，对自己不信任，对他人也不信任，敏感多疑，悲观失望，对自己缺乏信心，经调查在学生中有轻微自卑感的人占 50% 左右，有严重自卑感的人占 12%。如果一个人的自卑感不能及时克服，成为习惯化、巩固化就会构成性格上的重大缺陷，严重者，甚至到自暴自弃自毁的地步。

自卑感的产生有客观原因，但更主要是主观上自我认识的偏差造成的。据调查，引起学生自卑的主客观原因有：



(1) 身体和生理因素。由于先天或后天的原因,有些学生常因个子矮、过胖、五官不端正、身体有残疾、缺陷等而产生自卑,总觉得自己不如人,越是这方面有缺点的人越敏感,越要拿自己与别人比较,强化自己的缺点。于是精神压力重重,常怀疑或担心自己的缺陷被人耻笑,因此离群索居,不敢主动交往或接受友谊。

(2) 能力因素。有的学生在中学时成绩较好是班上的佼佼者,也易受到老师、同学的肯定,进中专或高职后,发现比自己强的人多的是。而且学校评价标准发生了变化,除了学习外,其他能力显得比较重要了,于是重新审视自己,产生强烈自卑感。

(3) 家庭因素。部分来自农村的同学由于家里贫困,穿着不好,知识面较窄,信息不灵产生自卑,觉得比别人低一等。

(4) 挫折经历。由于考试的挫折或人际方面挫折导致自卑。交往中的自卑心理往往是现实交往受挫,产生消极反应的结果。青年在交往过程中常可能遇到不能克服的障碍、导致交往挫折。对待这种挫折,有自卑倾向的人会难以忍受,把失败归因于自己的无能或倒霉的命运,因而灰心丧气、意志消沉。这种不良后果会产生消极的自我暗示,使得自卑心理更深入内心,并不断膨胀,以致丧失与他人交往的勇气和信心。

有些学生由于在学业、工作上成绩平平,无出色表现而过低估计自己的能力水平,甚至对整个自我认识消极,认为自己“处处不如别人”,于是在交往中过于拘谨,放不开手脚,担心自己成为笑料或被人算计。

(5) 他人的态度。自卑往往来自于他人对我们的态度和评价,如果一个小孩子无论他(或者她)多么平凡,但是他(或她)一来到世上就受到家长的呵护、肯定,亲戚朋友的赞美,老师的表扬,他(或她)就会充满自信;反之,本来是个优秀的孩子,如果父母嫌弃他、亲戚朋友老师同学都否定他、贬低或打击他,久而久之,那种内心深处的自卑将长久伴随着他。所以,爱和表扬是自信的源泉。

(6) 自己对自己的态度。除了以上客观因素外,自卑感的形成主要是自我认识的问题,因为,即使是有以上客观原因的人也并不一定就产生自卑。调查发现,真正在某一方面能力不高的人,倒不一定是自卑感强烈的人,而在那些具有一般能力以上的人中,条件较好的人中,也有许多自卑感强的人。根据著名的詹姆士公式:自尊=成就/追求,一个人自尊与成就成正比,与追求的高低成反比,这就易导致追求越高的人,对自己要求越高的人,越易形成自卑的缘故,这说明自卑与个人的抱负水平有关。

在青年成长的不同阶段和不同对象中,以上原因所起作用各不相同,如在青年初期,生理因素是导致自卑的主要因素,而到了青年中后期,能力因素是导致自卑的主要因素。生理因素对女生的影响远远大于男生。我们常常发现有些学生这样评价自己“我不行”、“我太笨”“我觉得自己太窝囊”、“我人缘不好,我不讨老师同学喜欢”等等,这像一块巨石压得许多同学喘不过气来,为此有些同学不敢在大庭广众之中讲话,行事谨小慎微,瞻前顾后,不敢与同学大胆交往,影响学习工作和正常的人际交往。同时因为自卑而敏感多疑。有一名女生学习成绩不够好,开学不久刚刚参加了补考。一天上自习课,教室里有些学生在玩,正好班主任进来遇见,就批评了这些同学,虽然老师没有点名,但这位同学一直认为老师就是在批评她,伤心了很久,甚至因此而不想读书了。

自卑是心理暂时失去平衡的一种心理状态,随着年龄的增长,环境的变化,知识阅历的增加,有的人的自卑感会消失。但是在我们的成长过程中,如果我们不能正视和有效地消除它,对我们的影响将是终生的。克服自卑心理有积极补偿心理和消极补偿心理。有的青年明

知道自己能力不强，却故作姿态，甚至以奇异打扮来招人注意，借以弥补自己内心的空虚。这种消极的补偿方法是不足取的。而积极的补偿方法有：

正视自己的缺点和不足。世界上本来就没有十全十美的人，只要是人就会有缺点和不足，无论自己长得高还是矮，胖还是瘦，美还是丑，我就是我，是人类的一个特殊体，我以我的存在标志人类的千姿百态，我以我特有的美在装点着这个世界，就像树有松树、橡树、柏树、桂树，你能说哪种树不美；石头从质地看有沙石、岩石、陨石，从形状看，有方形、长形、椭圆形、尖形，你能说哪一种美？哪一种不美？遥看宇宙星光灿烂，我无疑就是那其中之一。“金无足赤、人无完人”，每个人都有自己的长处和短处，要学会对自己做出公正的全面的评价，既不沾沾自喜，又不顾影自怜。不要死盯着自己的短处，背上一个沉重的包袱，要善于发掘和发展自己的优势，以补偿自己的不足。

充分发掘自己的优点、长处。人总是有优点的，需要的是发掘，如果你列出自己的所有优点，并且反复地强化这些优点，你就会逐渐接受自己，肯定自己。聪明的人总是拿自己的优点与别人的缺点比，愚蠢的人总是拿自己的缺点与别人的优点比。强化自己的优点，形成良好的自我意象，学会欣赏自己，就会克服自卑。

确立适当的抱负水平。“抱负水平”是指个体将某件事做到某种程度的心理需求。“抱负水平”不宜定得太低或过高。定得太低、激不起奋斗热情，反而引起惰性；定得过高，希望越高，失望越大。超过自身能力，达不成则易引发“失败感”。所以，“抱负水平”必须符合自己的实际条件。

积极参加各种集体活动。在活动中提高自己，完善自己。人的能力是在实践中锻炼出来的，在人群中表现出来的，个人对于自己的正确认识是在与他人的比较中形成的。在各种社会实践活动中，我们可以清楚与他人的差距，同时也可展示自己的优点，增强自信心。

正确对待失败。青年由于知识、经验的不足，失败时往往找不到恰当的方法排解自卑感、挫折感，结果出现恶性循环，失败导致自卑，自卑引起失败。要知道，在漫长的人生征途上，一帆风顺是不可能的，而挫折和失败倒是必然会发生的，对此持平常之心，就不会在感情上产生很大的波动了。英国著名教授汤姆逊在总结自己工作成功的经验时，把它概括为两个字，那就是“失败”。

4. 强烈的独立倾向与逆反倾向

由于生理发育上的逐渐成熟，心理成熟已达到一定阶段，青年人在自己心目中已形成了一个全新的自我——成人式的自我；成人感产生后，他们希望自由、自主、独立，希望摆脱幼稚，摆脱束缚，不喜欢受到别人的干涉、指责、控制，表现出极强的独立倾向，但又由于其生理与心理发展的不平衡，心理与心理发展的不平衡，理想与现实的矛盾，理想我与现实我的矛盾，内在的需要与外部环境的限制之间的矛盾，这些错综复杂的矛盾，如果得不到及时适当的疏导，就会造成不愉快的冲突、烦恼以及同一般人背道而驰的逆反心理；逆反心理是指人们彼此之间为了维护自尊而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。学生中的逆反心理的形成也有个性差异。如：有的是由于独立性的发展，未得到应有的理解、信任、承认和尊重而引起的，其表现是你说我不行，我偏要行，你说不能干的事我偏干，看你把我怎么样，或你说我不行，我就不行，而且越来越不行；也有同学的逆反心理是因为对老师，对领导的做法有意见，不论老师或领导的话是对是错一律持反感态度；还有的是由于个人认识水平不高，或本身的其他缺点，导致的盲目、武断、偏激、固执而引起的，如有的同学把不遵守纪律，与老师、领导对着干视为勇敢，与同学、与班集体格格不入视为有个性。



这样长期下去逆反心理会造成心理变态，总觉得有人与自己过不去，使自己经常处在恼气、偏激和仇恨之中。作为教育者，得具体问题具体分析，解决方法应以疏导和教育为主，越压越堵反抗力越大，逆反心理越强。而作为有逆反心理的学生必须正确认识和反省自己的逆反心理，看它是怎样形成的？属于那一种类型？对自己是否有好处？

三、当代青年学生在自我认识方面存在问题

（一）自我认识失真

一些学生尽管思想境界较低，显得自私、高傲等，但他的自我感觉却特别好，自我分析很不错，因而自我评价也很高；一些缺乏良好公德修养和行为习惯的同学大都认为自己的行为只是区区小事，大可不必小题大做。这种按错误标准或层次要求作为自我评价的取向无疑是主观、片面、失实的。还有一些学生本来在各方面表现得都比较不错，但还是比较自卑和自责，总觉得不行，这也是一种自我认识失真。在一次关于自己的优点与缺点的调查中，50%以上的学生自己对自己的评价与同学对他的评价往往不一致。

（二）自我体验失衡

自我体验是在自我评价的基础上对评价结果是否符合自己的需要所产生的一种情感体验。那些思想层次较低、行为习惯较差的学生表面上似乎处于和谐统一的情感体验氛围中，其实又常为他人评价与自我评价、整体需要与自我需要的相异而困惑，只不过是强烈的自我需要所表现出来的自尊心掩盖了情感体验上的失衡而已。自我情感体验表层上的和谐统一是学生思想、行为矫治过程中的重要心理障碍，许多同学总喜欢听表扬、肯定、赞美之词，听不进劝告和批评，逆反心理和抵触情绪很重，使得老师和家长往往不知道拿他怎么办。

（三）社会认知上的自我中心观

所谓社会认知上的自我中心观是指在个体与他人或社会的关系上往往只从自我的立场出发，而不能从他人或社会位置去思考问题或处理问题的认知方式。社会认知上的自我中心观正是阻挡个体客观认知他人与正确把握社会规范的一个心理问题。在现实生活中有些同学，只顾及自己的需要，而不顾及他人的需要，他们只时时想着自己的自尊，却不顾及别人的尊严，只顾及自己的感受，却不顾别人的感受，有学生在课堂上当众顶撞老师，却埋怨老师不该当众批评他。发生在云南的俩姐妹毒死双亲，仅仅是因为父母对她们管教较严，她们想当然地认为如果毒死了父母就没有人管她们了，她们就可以随便逛街，随便上网，自由自在。这是典型的社会认知上的自我中心观，社会认知上的自我中心观导致了她们在实施这种行为时根本没有想到此行为方式的正当性及可怕的社会后果。在这种认知结构下，个体往往只从本位或自我欲望去看事和行事。由于不能从他人或社会角度去分析问题，在进行某种社会行为时，也就不能或无法了解他人对此的真正态度，不能意识或了解社会规范对此行为的评价，对社会规范的遵从难免会发生问题。尽管这俩姐妹已处于青年期，却仍然没有学会从社会的角度来思考评判自己的行为，以致无法约束自己。其行为反映出他们在社会认知上仍然没有超越儿童时期的“自我中心状态”，其心理水平与社会角色极不一致。

大学生马晓明杀亲便是一例典型的以自我中心观思考问题和处理问题的案件。马晓明因成绩不好，几门功课亮红灯而被学校勒令退学，在害怕告知父母真相使父母失望，与不得不

告诉父母的矛盾冲突中,先想到自杀,继而因担心自己的自杀会引发家人的伤心,干脆采取这种一了百了的极端方式以求得解脱。在整个事件中,从表面上看,马晓明自始至终都想到了自己的家人,一直在替他人着想。但他仅仅是按自己主观愿望来分析和处理问题,而不能真正站在他人的位置与社会角度来分析和处理困难。他的行为所反映出来的社会认知方式同样是自我中心观。因为对他人与社会规范的真正理解,不仅意味着能替他人着想,更重要的是能站在他人的角度替他人着想。因此,在自我中心观的制约下,他无法换位思考,而只能凭自己的想当然去做,最终无法找到正确解决问题的方法。

有社会认知上的自我中心观的学生,往往与同学、老师、家长沟通起来非常困难,他们听不进别人的意见和建议,表现得非常固执,因为他们缺乏与别人一样的思考问题的角度,缺乏和别人一样的情感认同。

(四) 自我意识的混乱

偏态心理是自我意识混乱的必然结果和具体表现。所谓自我意识的混乱是指个体无法形成正确的自我概念和适宜的自我态度,以致不能达到自我同一性的确立并获得安定、平衡的心理状态。青年期被称为“第二次诞生”的时期,是自我意识迅速发展和确立的阶段。青年期又一重大发展课题就是学习如何认识自我和理解自我,这一发展课题的完成与否直接关系到健全人格能否建立。青年期自我意识的确立,是在自我明显分化的基础上完成的。在这一阶段,出现了两个“我”,一个是作为被观察者的“我”(me),另一个则是作为观察者的“我”(I),也就是“主体我”与“客体我”的分化。这种分化意味着青年期自我矛盾冲突的加剧,对自我的肯定和否定,“客体我”与“主体我”的矛盾斗争。主体我与客体我的矛盾一旦激化,将使青年难以确立自我形象,也就无法形成自我概念,从而引起情感急剧波动,导致青年一时难以自我接纳。青年期许多心理上的不适应由此而来。对于青年期的学生而言,如果在“主体我”与“客体我”分化的基础上,能够形成新的认知水平上的协调统一的自我,那么就能建立良好的自我意识,反之则可能出现自我意识的混乱。在青年学生中,良好自我意识的确立,意味着他们能够正确地认识自己的身份角色与社会地位,并对这种认识有恰当而适宜的态度。自我意识对个体行为具有直接的支配作用。一般而言,持有较适宜的自我概念的人,在采取行为时,也往往恰当适宜;反之则往往与现实不相适应甚至发生冲突。

青年自我意识的混乱通常表现为两种类型:一种是过高的自我评价,在人格上表现为自我扩张。另一种则是过低的自我评价,在人格上表现为自我萎缩型人格特征。

1. 自我扩张型

这种人往往是自我评价过高、扩大现实的自我,形成错误的、不切实际的理想自我,并认为理想我可以轻易实现。特点是对现实我的过高估计,自以为是,过分的自我感觉良好,导致这种感觉的主要原因是以幻想我、假想我、理想我代替了现实我。自己仿造一个假想的我并自我陶醉于其中。这种人常常自吹自擂,华而不实,目空一切,不受任何约束;自我扩张型的学生最喜欢埋怨历史、社会和他人的,总认为自己怀才不遇,人际关系欠佳,内心深处极不愉快,常常会发展出新的心理与行为上的障碍,在特殊情况下还会向更加消极的方面转化,发展为违反社会道德、社会义务,甚至以逆社会历史潮流而动,极少数品德恶劣、学业不良、违法犯罪、陷入泥坑不能自拔的学生属于这一类。上海某著名高校计算机专业大四学生陈某,因在寝室盗窃走进了铁窗。他坦言,作案是为了让自己失败得更彻底。由于想当然地认为自己能当“领导”,做“伟人”,加之从中学以来养成的自我中心和盲目乐观的心理,当在现实



的学业与班干部竞选中受挫折时，他不是努力缩小理想我与现实我的距离，而是自我放弃，经常逃课。最后，他成了全系最差的学生，无法正常毕业。他把自己的失败归咎于当初专业选择的错误，并最终以犯罪的方式来宣泄自己的苦闷。

2. 自我萎缩型

对“现实的我”极度不满，自卑心理非常严重，甚至导致自我拒绝，自我否定的心理，觉得自己一无是处，甚至无法容忍，达到憎恨自己的地步；“这怎么可能是我？”出现自暴、自弃、自责、自轻等状态；自我萎缩型的人的一个突出表现是疑心病重，某大学一个个子矮小的男同学，进校才三个月，突然跳楼自杀了，人们在他的日记中找到了他自杀的答案：“今天，是进大学后的第一节体育课，老师选了十名同学做艺术体操，却让我练鞍马，看来，矮个子是吃不开的……”“下午，团支部组织篮球赛，我被分任记分员，为什么不让我上场打球呢？一定是看我这个农村同学好欺……”久而久之，这种疑心病越来越重。看到别人一块谈话，就疑心是议论自己，老师批评其他同学也以为是批评自己，身体偶有不适，便怀疑自己得了不治之症，虽然医生否定也不相信，最后忧郁成疾，不能自拔，走上自杀道路。疑心病的根源是过分自卑，总觉得自己不如人，无端地多愁善感，庸人自扰，用放大镜看待自己的弱点和不足，越看越多，越看越大，当自己偶尔做错了一件事，便耿耿于怀，认为“这下我完了”。不仅自己看不起自己，也认为别人看不起自己，对自己有看法，凡是都要对号入座，与自己联系起来。消除疑心病的最好方法是，培养自尊和自信，用事实反省自己。当自己有了某种疑虑时，不妨去调查一番，看看自己的疑虑是否符合事实，有没有根据，久而久之，就会消除疑虑，心胸开阔，心情愉快。

出现以上偏态心理，是由于多方面原因引起的。如不良环境的影响，教育上的失误，心理上的障碍等。心理上的障碍主要表现于：认知障碍导致对现实我的观察与判断的失真，情绪障碍导致过度的自我紧张、烦恼、痛苦或过度的狂妄、得意忘形等反应；意志障碍导致对理想我改变现实我的固执观念与行为；性格障碍导致自己对自己态度和行为方式上的态度异常。诸如以上原因均可导致学生自我发展不良。所以，克服偏态心理，努力做到客观、真实、公正地认识和评价自己非常重要，拔高自己和贬低自己都是错误的。

四、正确地认识自我、评价自我

正确认识自己、评价自己是建立良好自我意识的基础，同时也是健全人格形成的重要保证。健全的人格能够推动亲社会行为的产生，而有缺陷的或不健康的人格则可能推动反社会行为。因此，积极促进平衡、协调而统一的自我意识的建立，对提高大学生心理健康水平和心理素质，预防违法犯罪问题的产生具有建设性的作用。

自知、自鉴是自励、自勉、自控的基础，古人云：“人贵有自知之明”。要正确认识自己评价自己是相当困难的，它既要受主观条件又要受客观条件的制约。主观条件如本人的世界观、人生观，看问题的角度，心态以及性格特点等；客观条件如本人所处的环境，社会条件及他人的影响等。

青年的自我评价还处于不成熟阶段，具有不稳定性，其自我评价主要受以下因素的影响：第一，他人的评价和态度。常常别人的一句话，一个暗示可以改变自己的自我评价。有一个同学，长期因为自己的单眼皮而自卑，后来，同学们看了日本连续剧《血疑》后，大家都说

这个同学的眼睛像山口百惠的眼睛，从此这个同学便不再为她的眼睛自卑了。第二，友谊爱情的成功体验；第三，兴趣、爱好、特长的发挥；第四，人际关系的和谐；第五，成绩的好坏和参照系等客观因素。其中最重要的还是受自己在社会交往中的角色成功与否的影响最大。其次是参照系，在强者面前，个人的自我评价就要低些，在弱者面前自我评价要高些。主观方面主要受自己的心情左右。心情好自我评价高，心情不好自我评价就低。

正确地认识自我，评价自我的基本方法有以下 4 种：

第一，辩证地认识自己，既要看到自己优点，又要看到自己缺点。人们常说：“人非圣贤，孰能无过”，其实圣贤也难免无过，所以，人总是会存在这样和那样的缺点和不足，有了缺点和不足，只要我们敢于正视，敢于承认，敢于改正，我们就可以进步，就可以更加完善，决不能因为自己的缺点和不足而产生自卑的心理，挫折的心理。

第二，通过各种途径多角度多侧面认识自己。人是一个复杂的多面体，所谓“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。关于人自身的有些信息有些是本人了解，他人也了解；有些是其他人了解，而本人不了解，所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”；有些是本人了解，而其他人不了解的。所以自己要通过多种途径综合各种信息，全方位地了解自己，才能形成对自己的正确认识。

第三，进行自我反省。要正确地认识自我，必须经常反省自我，对自己作一分为二的分析，严于解剖自我，敢于自我批评。“知人者智，自知者明”，古今中外许多成功人士都是善于进行自我反省的。美国的富兰克林在晚年写的一本自传中，详细地介绍了他的经验：他曾给自己拟定了一个美德反省表，具体列出应遵循的 13 种美德：节制、缄默、严谨、果断、节俭、勤奋、诚实、公正、大度、整洁、沉着、廉洁、谦虚。富兰克林每天晚上临睡前，都要认真反省一下是否做到了这 13 项美德，如果没有做到，便在有关的项目下划上一颗黑星星，以此来警醒自己。开始富兰克林每次检查自己的行为时，总要大吃一惊，发现自己的过失和缺点比他当初想像的要多得多。通过不断地自我省察，他逐步克服了自己的弱点，终于从一名印刷厂的学徒成长为著名的文学家、思想家和科学家。

自我反省的方法通常采用以下方法进行：一是以“座右铭”来督促、提醒自己。如有人常在自己的书房或书桌上写下“忍”、“制怒”、“不可骄傲自满”、“艰苦奋斗”、“力争上游”等。二是通过记日记来进行自我反省。列夫·托尔斯泰称：“记日记是跟自己的我，跟每个人的内心都有的、真正的、神圣的我谈话。”坚持每天记日记是一个人进行反省和自我观察的很好的形式，我们可以通过回忆再现一天的经历，对自己进行审视和分析、洞察自己、反省内心，有助于及时认识自己的优缺点，从而为明天提供一面自鉴的镜子。正如季米特洛夫所说的：“青年，谁在睡下时不想想一天中学会了什么东西，他就不会进步。要找出时间来考虑一下，一天工作中做了什么？是正号还是负号？假如是正号，很好，假如是负号，那么就采取措施。”所以记日记既可以作为一个自己向自己倾吐的途径，又可以作为自我观察，自我审视，自我评价，自我反省的一种最佳方式。三是请老师、同学、朋友给自己提意见，接受批评和自我批评。

第四，要积极参加社会实践和社交活动，扩大交往面。马克思说，从本质上讲，人是一切社会关系的总和，人的自我认识不仅包括生理自我、心理自我，重要的还包括社会自我，人是社会的人，人是实践着的人，只有在实践中，我们才能真正知道自己到底怎么样，比较自己的过去与现在，也才能客观地认识和评价自己与他人，他人是我们的一面镜子，通过他人才能把各种关于自己的信息进行加工，对各种信息进行分析、综合和比较。

第三节 超越自我

——从某种角度来讲，我们每个人都有缺陷，只是心理的缺陷比生理的缺陷更可怕。

超越自我就是永远以现在的“我”作为起点，克服缺点和弱点，积极进取，努力开拓创新，更上一层楼；永远不安于现状，满足现状，只有不断地超越自我，个人才能达到相当的高度，取得较大的成绩。否则就是安于现状，原地踏步，抱残守缺，一事无成。因此超越自我不仅是指心理潜能的激发，还包括自我人格的重新塑造，自我能力的突破和创新，对所处环境的适应与改变。

一、超越自我必须要提高心理素质

（一）提高心理素质是超越自我的前提和基础

只有心理上健康、心理素质良好，才能突破，才能创新。这几年，有关心理健康、抑郁症以及心理素质教育的话题一次次地被我们在不同的地方重复。有关专家在谈及这一问题时，都深感忧虑地指出，中国学生的心理素质令人堪忧。中科院院士、心理学专家王极盛在接受记者采访时说，现在有 36.7% 的学生感到学习的压力使他们难以承受。他在对北京市两万多名中学生跟踪调查后发现，32% 的青少年心理健康水平较低。

不仅中学生如此，大学生也同样存在着同样的问题。北京市组织有关专家成立专门课题组，对北京高校大学生心理素质状况进行调查，结果也显示出大学生心理健康状况不容忽视。依据心理健康量表调查结果，北京市大学生中存在中度以上心理问题的比例为 16.51%，11% 的学生自我评价心理素质较差或很差。与国内正常人群调查结果相比，大学生各种心理症状显著高于正常人群，说明大学生群体相对于正常人群而言，是心理问题高发群体。原因是大学校园是一个开放的群体，这里有来自不同的地域、不同的社会层次、不同的家庭背景、不同的文化特质的的大学生，各种文化差异在这里交融、碰撞，容易加快大学生的成熟，同时也容易导致大学生的嫉妒、敏感、多疑，加之大学生对自己的过高的期望值与社会对他们的过高的期望值，容易导致大学生的心理问题。2004 在云南大学发生的马加爵事件提醒我们，必须重视大学生的心理问题。其实，不用专家说话，很多人的心理素质不好，几乎是一个不争的事实。

近期世界卫生组织报告，全世界抑郁症患者已达 2 亿多，每 10 位男性中就有一位可能患有抑郁症，而女性则每 5 位中就有一位患有抑郁症。专家预测，到 2020 年，抑郁症将成为仅次于癌症的第二杀手，世界卫生组织将其列为女性健康的头号杀手，更可怕的是，抑郁症已经缠上了青少年。抑郁症并非只是简单的心情“不痛快”，而是可能威胁患者生命的疾病，病情严重时，其死亡率高达 30% 左右。抑郁症的临床表现主要是：心境不佳，消极悲观，情绪低落，疲乏无力，缺乏信心，失眠或早醒、厌食或多食、头痛、头昏、胸闷、心悸、胃肠不适、周身疼痛等，在症状严重时常萌生自杀意念或自杀行为。有研究显示抑郁症常在应急性生活事件之后发生。包括：长期工作紧张，受人压制和冲击；下岗；家庭不和，配偶离异；亲友重病、亡故；家庭经济困难；紧张的升学考试；新环境的不适应；人际关系紧张；遭受

意外事故等等，这些应急性生活事件的存在，使得人们在生理和心理两方面都承受着巨大的压力，但又必须调动一切潜能去应付，长此以往就会出现身心疲惫，无力支持，诱发抑郁症。抑郁症是近几年来犯罪率上升的一个重要原因。

在奥运赛场，竞争到一定程度，高手之间的较量不仅仅是体力与技术上的较量，更是心理素质与意志力的较量。当四届奥运会老将熊倪最后一次站在三米跳板上的时候，相信所有观众的精神都处在崩溃的边缘。但是，平静的熊倪却硬是凭着坚强的意志完成了他世纪的最后一跳。他的成功得力于他心态的平和。赛后，熊倪在接受记者采访时表达了这一点。无独有偶，当陶璐娜拿到中国奥运军团的第一个冠军后，她说的第一句话是，感谢心理老师，是心理老师给她的一句话让她能够平静地面对最后一击。不善言辞的蔡亚林有着和陶璐娜一样的经历。蔡亚林在给刘淑慧老师的电话中说：“感谢您在我出征前给我做的几次心理咨询，您送给我的带有您照片的那张卡片我一直带着，并带到赛场上，那上面有您留给我的一行字：‘没有人能击败你，除了你自己’！”

几乎是同一个道理，那些赛场上的失意者在分析自己的失误时，说得最多的是：当时，我太紧张了，压力太大了。

所以，良好的心理素质不仅是取胜的根本，还是素质教育的根本。体育赛场如此，我们日常的生活、学习和工作又何尝不是如此？

（二）提高心理素质必须要克服自卑，增强自信

一个自卑的人即使有 100% 的能力，但最终只能发挥 50% ~ 60%，而一个自信的人虽然只有 80% 的能力，却可以发挥到 100% 甚至更多。

世界科学领域本应该拥有更多牛顿、达尔文、爱因斯坦等伟人；世界文坛本应拥有更多托尔斯泰、巴尔扎克和狄更斯等世界著名作家；哲学、艺术领域本也应拥有更多马克思、莎士比亚和弗洛伊德等名人。然而，许许多多本来可以成为杰出人才的人被埋没了，被什么东西埋没了？被自己，被自己非正常的心理。例如，自卑、孤僻、心胸狭隘、兴趣索然，情感脆弱以及优柔寡断等。正是这些心理因素，使他们错过了机遇，甚至有的一辈子与成功无缘，只能望洋兴叹。因为自卑，他们就没有勇气选择奋斗的目标；因为自卑，在事业上就不敢出人头地，他们总是走在别人的后头；因为自卑，就失去了战胜困难的勇气，得过且过，随波逐流，最后消失在茫茫人海里，杳无音信。如果你的生命里只剩下一个柠檬了，自卑的人会说，我垮了，我连一点机会也没有了，然后，就开始诅咒这个世界，让自己沉浸在可怜之中，渴望别人能给自己一个或几个金币。但自信的人却不这样，他会从这个不幸的事件中明白能学到什么，怎样才能改善自己的情况，怎样把这个柠檬做成柠檬汁呢。实质上，自卑就是自我埋没，自我葬送，自我扼杀。

人人渴望成功，成功给每个人的机会是平等的。但有的人成功了，有的人没有成功，输在哪里？输在自身，自身的心理障碍。因此，一个人想成功，就要努力克服自身的心理障碍，只有这样，才有成功的希望。

自信并不是一个我们每天在纸上写下的一个词汇，而是一个民族的一项艰巨的工程。要提高一个民族的心理素质必须激发一个民族的自尊心、自信心、同样要提高一个人的心理素质也要必须克服自卑，激发自尊心，自信心。

自信心是我们力量的源泉，对于个人来说，自信心是一笔巨大的财富，它比金钱、势力、家世都要重要。它是人生最可靠的资本，是任何力量都无法把它夺走的。它能使人努力克服



困难，排除障碍，去争取胜利，对于事业的成功，它比什么东西都重要。如果一个人连自己都不相信自己，那就没有谁会相信他了，只要你认为你行，你就行。美国著名作家马尔腾说：“你的成就大小，往往不会超出你的自信心的大小。拿破仑的军队决不会爬过阿尔卑斯山，假使拿破仑自己以为此事太难的话”。三军可以夺帅，但不可以夺志。我们每一个人都要坚信天生我材必有用。自信不是每个人都有的，也不是每个人与生俱来的。以下方法可以帮助你增强自信。

第一，换一个角度认识自己。缺点可能成为我们的优点，而优点有时也会成为我们的缺点。我们在生活和工作中，是可以把缺点转化为优点的。同理，我们在学习和工作中应以同样的态度对待有利条件和不利条件，毛泽东说，“东方不亮西方亮，黑了南方有北方”。“有条件要上，没有条件创造条件也要上”。卡耐基说：“空空的口袋并不能阻止你做什么，只有空的脑袋和心才会”。在生活和工作中，我们不要只看到不利条件，还要看到有利条件。同时，要变不利为有利。尼尔·奥斯丁先天双手残疾，父亲对他说：“你是绝对没办法靠你的双手维生的，所以，你最好尽力发展你的脑子。”后来，就是这个双手残疾之人成为著名作家。被誉为“中国保尔”的张海迪身体 2/3 瘫痪，身残志不残，成为当代中国青年的楷模。我们有些同学长久以来，总以为自己这样不行，那样不行，自己把自己限制了。我们应该换一个角度认识自己，想一想，难道我真的不行吗？

第二，发挥优势，扬长避短。一个聪明人，不是拿自己的弱点与别人的优点相比，而是拿自己的优点与别人的缺点相比，拿自己的现在与自己的过去相比，前者使我们更加自卑，后者让我们充满自信。

第三，不打无准备之仗。我们有些同学，不考虑自身实际，什么活动都想参加，勇气有余，而准备不足，常常是赤膊上阵，十之八九败下阵来，屡战屡败的结果，产生自我怀疑，觉得自己真没出息，结果是更加自卑。我们无论干什么事情，都要经过慎重选择，充分准备，决不打无准备之仗，要干就要干成功。只要能体验成功，哪怕是一个小小的成功，都足以引起我们的兴奋，都足以让我们重新审视自己，增强自己的自信。

第四，慎重交友。要走出闭锁，扩大视野，广交朋友。交友不仅能够增强社会性，培养沟通能力、交际能力、合作能力。更重要的是多交朋友，就多获得一些信息，多一些成才的机遇，多学一些知识，能够达到“听君一席话，胜读十年书”之功效。

要与自信的朋友交往，与认同你、欣赏你的人交往。要远离那些鄙视你、贬低你的人。对于那些不支持你目标的“朋友”要敬而远之。你所交往的人会改变你的生活。结交那些希望你快乐和成功的人，你在人生的路上将获得更多益处。朋友对生活的热情具有感染力，因此同乐观的人为伴能让我们看到更多的人生希望。

第五，自我激励法。内因是根据，外因是条件，仅仅依靠外力的推动是靠不住的，自动力是我们力量的源泉，我们不仅需要父母、朋友的激励，我们更需要自我激励。通常能进行自我激励的方法很多，比如通过照镜子，在形象上肯定和认同自己；通过“座右铭”激励自己；通过榜样的力量来激励自己；通过言语进行自我激励，比如，在口中或心里默念：“我行，我现在一定行，我一定能成功”。最后通过对成功情景的想像来激励自己。下面送大家一首自信歌。

自信歌
你说我不行，
我说我还行。

他说我不行，
我说我能行。
谁说我不行，
我却偏要行。
今天我不行，
明天我会行。
现在我不行，
将来我准行。
勤动脑，
勤动手，
你帮我，
我帮你，
团结互助大家行。

二、超越自我必须克服弱点重塑自我

（一）认清你的弱点

每个人都有弱点，弱点是与生俱来的，也是潜藏于我们自身的一颗定时炸弹，它是导致失败的根源，它对我们的影响有时可能是致命的，如果不战胜它，可能终其一生都要受到它的限制。要战胜自己的弱点，首先要认识自己的弱点。看看自己到底有哪些弱点，什么原因引起，认识弱点产生的根源，针对自己弱点和不足，反躬自省，是缺点变为财富的关键。一个人的缺点的形成是多方面的，一是由心理素质差异所形成的缺点、弱点——称之为气质型弱点。从心理学的观点看，不同气质类型的人有不同的行为弱点：如胆汁质的人，易表现办事武断，鲁莽的弱点；多血质的人易表现感情被动、办事缺少毅力的弱点；粘液质的人，易表现优柔寡断，缺少魄力的弱点；而抑郁质的人，易表现孤僻独戾，不善交际的弱点。二是由于社会实践面狭窄形成的弱点——称之为实践型弱点。能力在实践中形成和发展，但由于实践面窄、程度低，往往使一个人许多方面的潜在能力不能发掘，而表现出低能的弱点。三是客观环境不利因素影响形成的弱点——称之为环境弱点。如比较封闭的环境中成长的人往往保守，受封建思想影响严重的人，往往表现出迷信的弱点；采用灌输方法教学培养出来的学生，多缺乏创造能力。四是由自身修养水平低形成的弱点——称之为修养型弱点。修养是一个人养成的正确的待人处事的态度。一个修养差的人，在行为中必然表现出自私无理等种种弱点。

（二）要主动克服自己的弱点

性格孤僻、心胸狭隘、兴趣索然、优柔寡断是个性方面的最不好的弱点，要尽力克服。

孤僻虽不是什么坏事，但一些孤僻的人，封闭自我隔绝自己与外界的联系，他们不愿与外界沟通，更不愿与他人交往，以自我为中心，从未想去关心别人，帮助别人，最后，在孤僻中，产生一系列心理问题，如恐惧症、焦虑症等，并与这些心理疾病为伍，越来越远离奋斗、成功。



心胸狭隘的人总是用阴暗的眼光去看待社会。他们总认为，世界除了他外，几乎没有一个好人。于是，他们总会斤斤计较，患得患失，怀疑别人有什么不可告人的目的和动机。心胸狭隘的人也是目光短浅的人，他们不会有远大的抱负，他们重视眼前利益，看不到成功的未来。他们中的大多数都是过一天算一天，只要快活就行。心胸狭隘的人很少去帮助别人，当然就很难获得别人的支持。

兴趣是人生最好的老师，兴趣是动力之源，兴趣是战胜一切困难的法宝。然而，有的人终其一生没有什么兴趣爱好，有的话，也只是打打麻将，抽抽烟。可那不是积极的兴趣爱好。很多人都梦想成功，但就是不做努力，不去行动。他们没有任何特长，除了对吃喝玩乐有兴趣外，对其他任何事都没兴趣。但就是这样，却常幻想成功，幻想会某年某月某日一举成名。最后，什么也没发生。兴趣索然的人，很容易导致精神崩溃，因为兴趣索然的人，没有信念，没有志向，没有精神支柱，这样的人面对一点点挫折，就会受不了，成功对这样的人来说，只会是一句天大的笑话。

优柔寡断的人，一定是一个情感脆弱的人，缺乏毅力的人，也是一个抓不住机会的人。当困难降临时，优柔寡断的人就会说，撤吧，再不撤就来不及了；当机遇来临时，优柔寡断的人会说，等等看吧，再等等看吧。然而，当他决定时，成功的机遇早跑得无影无踪。成功对优柔寡断者来说，永远是可望而不可即的东西。他们能看到希望，但得不到希望的果实。他们最终的结局是一个失败者。

除此之外，人们还有其他的弱点，比如羞怯、封闭、自私、懒惰、自高自大、情绪急躁等等，都将成为束缚我们前进的障碍。

要善于改变自己，进行自我创新。不要抱残守缺，故步自封，自我满足。有些人总是埋怨自己个儿没有别人高，外表没有别人漂亮，父母没有别人的父母能干，出身没有别人好，能力没有别人强，境遇没有别人好，机遇没有别人多，性格没有别人好等等，整天怨天尤人，蹉跎岁月，结果一事无成。

有同学很清楚自己的弱点，就是没法改正。比如，有同学在课堂上总是注意力不集中，不遵守纪律，老爱旷课，不能完成作业，如果你能把自己的这些缺点一一改掉，肯定有些困难，但只要你能坚持，你就一定会成功。只要你能坚持一天，就能坚持一个月，只要能坚持一个月，就能坚持一年，只要能坚持一年就能持久保持。

【阅读材料】

钉子的故事

从前有一个脾气很坏的小男孩。一天，父亲给了他一大包钉子，要求他每发一次脾气都必须用铁锤在他家后院的栅栏上钉一颗钉子。第一天，小男孩在栅栏上钉了 37 颗钉子。

过了几个星期，由于学会了控制自己的愤怒，小男孩每天在栅栏上钉钉子的数目逐渐减少。他发现控制自己的坏脾气比往墙上钉钉子容易多了。最后小男孩变得不爱发脾气了。

他把自己的转变告诉了父亲。他父亲又建议说：“你如果坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一颗钉子”。经过一段时间，小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。

父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说：“儿子，你做得很好。但是，你看一看那些钉子留在栅栏上的小孔，栅栏再也不会是原来的样子了。当你向别人发过脾气之后，你的言语就像这些钉孔一样，会在人们的心灵中留下疤痕。你这样做就好比用刀子刺向了某人的身体，然后再拔出来。无论你说多少次对不起，那伤口都会永远存在”。

三、超越自我必须要敢于从失败中走出来，增强自己的耐挫力

（一）不同的人对待挫折的态度不同

挫折是指人们在有目的的活动中，遇到了无法克服或自以为无法克服的障碍和干扰，使其需要和动机得不到满足时所产生的消极的情绪反应。人人都会遇到挫折，挫折普遍存在于人们的学习、生活和工作之中，但人们对于挫折的不同态度和反应导致不同的结果。有积极的反应如：化消极为积极，化悲痛为力量；发现目标难以达到，鼓起勇气加倍努力，学习模仿成功者或重新修订目标，以期能够实现目标。也有采取消极的反应的，如：寻找失败的合理借口，压抑自己，放弃既定目标，做自己不愿意做的事，或者逃避现实，进入幻想境界，或干脆就忘记过去，退回到原起点等等；两种不同的反应带来完全相反的必然结果，一个是成功，一个是永远的失败；所以，战胜挫折的根本方法不是消极逃避甚至放弃，而是以积极的态度对待挫折。事实上每一个成功者都经历过无数的挫折，如毛泽东、邓小平，邱吉尔，林肯等等，下面我们看美国总统林肯走过的曲折之路：1831 年竞选州议员失败；1832 年生意失败；1833 年当选议员；1834 年失去爱人；1835 年曾因紧张而崩溃；1843 年竞选国会议员失败；1846 年当选国会议员；1848 年提名国会议员失败；1849 年竞争国有土地管理局官员失败；1854 年竞选参议员失败；1856 年提名副总统失败；1858 年竞选参议员再度失败；1860 年当选总统。邓小平三起三落，被西方政坛誉为“永远打不倒的矮个子”。毛泽东 26 岁参加学生运动，28 岁参加中国共产党，经过了大革命失败和十年的土地革命、八年的抗日战争，三年的解放战争，他领导中国共产党经过了 28 年的艰苦奋斗，爬雪山，过草地，政治生涯中几起几落，为革命痛失 6 位亲人，1949 年 10 月 1 日，当那个庄严的时刻来临时，当中国人民从此站起来时，当年的那个雄姿英发的英俊青年已经步入人生的 56 个春秋，他已从一位胸怀大志的青年成长为全世界无产阶级的伟大领袖。

当今的青年学生应以他们为榜样，不断增强自身的挫折承受力。

（二）如何增强自己的挫折承受力

第一、要接受挫折，勇敢地面对挫折。要有乐观主义精神，相信前途是光明的，道路是曲折的。

第二、正确认识挫折。要认识到挫折具有普遍性，谁都会遇到挫折，不要一遇到挫折就灰心丧气，悲观失望，或自暴自弃。同时还要认识到挫折也并非坏事，它使我们得到锻炼，更加成熟。

第三、正确对待挫折。正确分析失败产生的原因，是由内因引起，还是由外因引起，是由于自己坐失良机，信心不足，努力不够造成，还是由于时机还未成熟，或目标过高方法不当，或他人阻挠所致，只有正确归因，才能对症下药，反败为胜。

第四，进行心理调节，保持心理平衡。挫折和失败会引起焦虑、自卑和痛苦，使人的心理失去平衡，在遭遇挫折时，注意进行心理调节，保持心理健康和心理平衡，充分利用心理防卫机制，通过合理宣泄，情感升华，注意力转移，以及向成功者学习，用他们的优秀事迹来进行自我鼓励等，做到失败不失志。



四、超越自我必须要不断学习

（一）终身学习已成为现代人之必需

现代科学技术的发展突飞猛进，日新月异，知识更新越来越快，淘汰率也越来越高，没有一劳永逸，也没有一学而终生适用的知识，没有人成为永远的成功者和胜利者，社会的发展要求我们不断地学习，适应社会，再学习，再适应社会，学习，学习，再学习这是我们的唯一出路。人的一生，都是学习的时期。谦虚使人进步，骄傲使人落后。人生需要学习的东西很多：知识，技能，工作经验，生活经验，为人处世等等，只有不断地虚心学习，向他人学习，向书本学习，向实践学习，我们才有可能进步。世界就是我们的大学，我们所遇见的每一个人，所接触的每一个事物都是我们的老师，中国古代的孔子说，“三人行，其必有吾师”。只要我们开放我们的耳目，打开我们的视野，抓紧每一分钟，刻苦学习，我们一定会进步。

（二）掌握科学的学习方法

这里我们所讲的学习不是一般的学习，是指有明确的学习目标，有科学的学习方法，有用的学习内容，就是清楚为什么学，学什么，怎么学。人的一生是非常短暂的，人的精力也是有限的，要求我们必须要有明确的学习目标，到底我们要学什么？为什么学？学来干什么？学了有什么作用？这些都很重要。我们有些同学也爱学习，见什么学什么，别人学什么，他就学什么，什么都想学，结果什么都没学好。学习“贵在专”，“贵在精”，“贵在恒”。贵在坚持，坚持和积累比智力和技巧都重要得多，对于我们大多数人，智力和能力的差距并不大，知识和技巧也差不多，关键在于坚持和积累。同时我们要牢牢把握实践这个环节，在学习中学会学习，在生活中学会生活，像毛泽东一样“在战争中学会战争”。实践是造就人才的伟大学校。

五、超越自我必须挖掘潜力，挑战极限

科学家告诉我们，世界上最伟大的天才发挥其潜能也不过 10%。我们每一个人都是沉睡着的雄狮，都是一颗未爆的原子弹，我们有丰富的潜能没有被开发，现在的我不是应该的我。

“你是谁？请认清你自己。”开发自身潜能的过程，就是重新认识自我，发现自我的过程。“这怎么会是我，我不应该是这样的？”如何开发自身的潜能呢？

首先，要肯定自己有潜能。我还有能力没有发挥出来，我还可以做得更好，我应该比现在更优秀。

其次，要学会从零开始，不满足于现状，安于现状。要以现在的我作为起点，积极进取，努力开拓创新，更上一层楼。人生的每一次成功或失败，并不代表一生的成功或失败，要把每一次成功或失败都看作零，胜不骄，败不馁。生活挑战你，你可以挑战自己。这样，就可以开辟一条成功之路。成功的真谛是：对自己越苛刻，生活对你越宽容；对自己越宽容，生活对你越苛刻。

再次，使用目标推进法。把目标分成近期目标、中期目标和远期目标，或者较低目标、较高目标和最高目标。从近期目标或较低目标开始，实现了上一个目标，就立即向下一个目

标推进,就像举重运动员一样,一步一步地接近极限,接近最终目标,并根据自己的能力随时调高自己的目标。

最后,改变环境,让自己有危机感。人的潜能往往是在危机中产生的,危机能激发我们竭尽全力。无视这种现象,我们往往会愚蠢地创造一种舒适的生活方式,使自己生活得风平浪静。“自古英雄多磨难,从来纨绔少伟男”。一个人如果长期处于安全舒适的环境中,容易滋生惰性。所谓“时势造英雄”、“乱世出英雄”,都是指英雄是在艰难时势中产生,所谓英雄就是那些在困难面前无所畏惧,勇往直前,敢于改变环境,而不是被环境掣肘的人。奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成》中说:“钢是在烈火和急剧冷却里锻炼出来的,所以才能坚硬和什么都不怕”。当然,我们不必坐等危机或悲剧的到来,天天盼望“天将降大任于斯人也……”从内心挑战自我一样可以催生出力量的源泉,居安思危,顺势而为,以变应变。

【阅读材料】

生命之炸药

每个人对自己的最伟大的才能,最高的力量,总不能认识;只有大责任,大变故,或生命中大危险的磨炼,才能把他催唤出来。

在垄田间耕种,在制革工场中工作,转运木材,做店员,在市镇上做短工,种种境遇,都不足以唤起格兰特将军酣睡着的“伟大性”;甚至连西点军校和墨西哥战争都不能把它唤起。假如美国没有南北战争的爆发,则格兰特将军的名字,必然埋没无闻,必不能流传后世。

在格兰特将军的生命中,是有着大量动力的;然而却需要南北战争的大“撞击”,去把它炸发,寻常的境遇不能触发他酣睡着的力量,不能燃起他的生命炸药。

耕田、伐木、做铁路员、做测量员、做州议员、做律师,甚至连做国会议员,这种种境遇,都不足以燃起林肯的生命火药,爆发林肯的生命动力。只有把国家危急存亡的重任放在他的肩上,这位美国有史以来最伟大的人物之生命炸药,才爆发出来。

伟人是在“需要”之学校中训练出来的。

有人以为,假使一个青年人生来有些大本领,则这种本领,迟早总会显露出来;这真是一种错误的观念。本领虽有,可以显露出来,也可以不显露出来。这全视环境,全视足以唤起的自愿,唤起力量的环境有无。生来有大本领的人,未必是生来有大的志愿、大的自信力的人。

把重大的责任搁在一个人的肩头,驱使他入绝境,则情势之要求,自能把这个人内在的全部力量发挥出来。这可以催唤出他的创造智力,催唤出他的自恃、自信及解决困难的力量。假使在他的说明中,有些做大人物、做领袖的成分,“责任”可以把它催唤出来。所以,朋友,假使有重大的责任搁在你的肩上,你应当很高兴地欢迎它,它可以预言你的成功!

(美) 马尔腾

【阅读材料】

爱迪生的故事

托马斯·阿尔瓦·爱迪生是举世闻名的美国电学家和发明家,他除了在留声机、电灯、电话、电报、电影等方面的发明和贡献以外,在矿业、建筑业、化工等领域也有不少著名的创造和真知灼见。爱迪生一生共有约两千项创造发明,为人类的文明和进步做出了巨大的贡献。爱迪生于1847年2月11日诞生于美国中西部的俄亥俄州的米兰小市镇。父亲是荷兰人的后裔,母亲曾当过小学教师,是苏格兰人的后裔。



爱迪生 7 岁时，父亲经营屋瓦生意亏本，将全家搬到密歇根州休伦北郊的格拉蒂奥特堡定居下来。搬到这里不久，爱迪生就患了猩红热，病了很长时间，人们认为这种疾病是造成他耳聋的原因。爱迪生 8 岁上学，但仅仅读了 3 个月的书，就被老师斥为“低能儿”而撵出校门。从此以后，他的母亲是他的“家庭教师”。由于母亲的良好教育方法，使得他对读书发生了浓厚的兴趣。8 岁时，他读了英国文艺复兴时期最重要的剧作家莎士比亚、狄更斯的著作和许多重要的历史书籍，到 9 岁时，他能迅速读懂难度较大的书，如帕克的《自然与实验哲学》。10 岁时酷爱化学。11 岁那年，他实验了他的第一份电报。为了赚钱购买化学药品和设备，他开始了工作。12 岁的时候，他获得列车上售报的工作，辗转于休伦港和密歇根州的底特律之间。他一边卖报，一边兼做水果、蔬菜生意，只要有空就到图书馆看书。他买了一架旧印刷机，开始出版自己的周刊——《先驱报》，第一期周刊就是在列车上印刷的。他用所挣得的钱在行李车上建立了一个化学实验室。不幸有一次化学药品着火，他连同他的设备全被扔出车外。另外有一次，当爱迪生正力图登上一列货运列车时，一个列车员抓住他的两只耳朵助他上车。这一行动导致了爱迪生成为终身聋子。1862 年 8 月，爱迪生以大无畏的英雄气魄救出了一个在火车轨道上即将遇难的男孩。孩子的父亲对此感恩戴德，但由于无钱可以酬报，愿意教他电报技术。从此，爱迪生便和这个神秘的电的新世界发生了关系，踏上了科学的征途。1863 年，爱迪生担任大干线铁路斯特拉福特枢纽站电信报务员。从 1864 ~ 1867 年，在中西部各地担任报务员，过着类似流浪的生活。足迹所至，包括斯特拉福特、艾德里安、韦恩堡、印第安纳波利斯、辛辛那提、那什维尔、田纳西、孟斐斯、路易斯维尔、休伦等地。

1868 年，爱迪生以报务员的身份来到了波士顿。同年，他获得了第一项发明专利权。这是一台自动记录投票数的装置。爱迪生认为这台装置会加快国会的工作，它会受到欢迎的。然而，一位国会议员告诉他说，他们无意加快议程，有的时候慢慢地投票是出于政治上的需要。从此以后，爱迪生决定，再也不搞人们不需要的任何发明。

1869 年 6 月初，他来到纽约寻找工作。当他在一家经纪人办公室等候召见时，一台电报机坏了。爱迪生是那里唯一能修好电报机的人，于是他谋得了一个比他预期的更好的工作。10 月他与波普一起成立了“波普—爱迪生公司”，专门经营电气工程的科学仪器。在这里，他发明了“爱迪生普用印刷机”。他把这台印刷机献给华尔街一家大公司的经理，本想索价 5000 美元，但又缺乏勇气说出口来。于是他让经理给个价钱，而经理给了 4 万美元。

爱迪生用这笔钱在新泽西州纽瓦克市的沃德街建了一座工厂，专门制造各种电气机械。他通宵达旦地工作，培养出许多能干的助手，同时，也巧遇了勤快的玛丽，他未来的第一个新娘。在纽瓦克市，他做出了诸如蜡纸、油印机等发明，从 1872 ~ 1875 年，爱迪生先后发明了二重、四重电报机，还协助别人搞成了世界上第一架英文打字机。

1876 年春天，爱迪生又一次迁居，这次他迁到了新泽西州的“门罗公园”。他在这里建造了第一所“发明工厂”，它“标志着集体研究的开端”。1877 年，爱迪生改进了早期由贝尔发明的电话，并使之投入了实际使用。他还发明了他心爱的一个项目——留声机。电话和电报“是扩展人类感官功能的一次革命”；留声机是改变人们生活的三大发明之一，到这个时候，人们都称他为“门罗公园的魔术师”。

爱迪生在发明留声机的同时，经历无数次失败后终于对电灯的研究取得了突破，1879 年 10 月 22 日，爱迪生点燃了第一盏真正有广泛实用价值的电灯。为了延长灯丝的寿命，他又重新试验，大约试用了 6000 多种纤维材料，才找到了新的发光体——日本竹丝，可持续 1000 多小时，达到了耐用的目的。从某一方面

来说,这一发明是爱迪生一生中达到的登峰造极的成就。接着,他又创造一种供电系统,使远处的灯具能从中心发电站配电,这是一项重大的工艺成就。

爱迪生在纯科学上的第一个发现出现于 1883 年。试验电灯时,他观察到他称之为爱迪生效应的现象:在点亮的灯泡内有电荷从热灯丝经过空间到达冷板。爱迪生在 1884 年申请了这项发现的专利,但并未进一步研究。而其他的科学家利用爱迪生效应发展了电子工业,尤其是无线电和电视。

爱迪生又企图为眼睛做出留声机,电影摄影机即产生于此。使用一条乔治伊斯曼新发明的赛璐珞胶片,他拍下一系列照片,将它们迅速地、连续地放映到幕布上,产生出运动的幻觉。他第一次在实验室里试验电影是在 1889 年,1891 年申请了专利。1903 年,他的公司摄制了第一部故事片“列车抢劫”。爱迪生为电影业的组建和标准化做了大量工作。

1887 年爱迪生把他的实验室迁往西奥兰治以后,为了他的多种发明制成产品和推销,他创办了许多商业性公司;这些公司后来合并为爱迪生通用电气公司,后又称为通用电气公司。此后,他的兴趣又转到荧光学、矿石捣碎机、铁的磁离法、蓄电池和铁路信号装置上。第一次世界大战期间,他研制出鱼雷机械装置、喷火器和水底潜望镜。1929 年 10 月 21 日,在电灯发明 50 周年的时候,人们为爱迪生举行了盛大的庆祝会,德国的爱因斯坦和法国的居里夫人等著名科学家纷纷向他祝贺。不幸的是,就在这次庆祝大会上,当爱迪生致答辞的时候,由于过分激动,他突然昏厥过去。从此,他的身体每况愈下。1931 年 10 月 18 日,这位为人类做出伟大贡献的科学家因病逝世,终年 84 岁。爱迪生的文化程度极低,对人类的贡献却这么巨大,这里的“秘诀”是什么呢?他除了有一颗好奇的心,一种亲自试验的本能,就是他具有超乎常人的艰苦工作的无穷精力和果敢精神。当有人称爱迪生是个“天才”时,他却解释说:“天才就是百分之二的灵感加上百分之九十八的汗水。”他在发明工厂,把许多不同专业的人组织起来,里面有科学家、工程师、技术人员、工人共 100 多人,爱迪生的许多重大发明就是靠这个集体的力量才获得成功的。他的成就主要归功于他的勤奋和创造性才能以及集体的力量。

——摘自时代书城《爱迪生传》

【阅读材料】

谁动了我的奶酪?

从前,在一个遥远的地方,住着 4 个小家伙。为了填饱肚子和享受乐趣,他们每天在不远处的一座奇妙的迷宫里跑来跑去,在那里寻找一种叫做“奶酪”的黄澄澄、香喷喷的食物。

有两个小家伙是老鼠,一个叫“嗅嗅”,另一个叫“匆匆”。另外两个家伙是小矮人,和老鼠一样大小,但和人一个模样,他俩的名字,一个叫“哼哼”,另一个叫“唧唧”。

两个小老鼠和两个小矮人每天都在迷宫中度过,在其中寻找他们各自喜欢的奶酪。每天早上,他们会各自穿上运动服和慢跑鞋,离开他们的小房子,跑进迷宫寻找他们各自钟爱的奶酪。

迷宫中有许多曲折的走廊和好像蜂窝的房间,其中的一些房间里藏着美味的奶酪,但更多的地方是黑暗的角落和隐藏的死胡同,任何人走进去都很容易迷路。同时,这座迷宫还有一种神奇的力量,对那些找到出路的人,它能使他们享受到美好的生活。但不管怎样,这 4 个家伙嗅嗅和匆匆,哼哼和唧唧,都以他们各自不同的方式不懈的追寻着他们想要得到的东西。最后,终于有一天,在某个走廊的尽头,在奶酪 C 站,他们都找到了自己想要的奶酪。



这里真是一个天堂，4 个小家伙被眼前的情景惊呆了，无数各种各样的奶酪堆积如山，闪着诱人的光亮。4 个小家伙呆了半晌，然后就疯了般地冲进奶酪堆，开始狂欢。

从那以后，这 4 个家伙，小老鼠和小矮人，每天早上穿上他们的跑步装备后便毫不犹豫地直奔奶酪 C 站。不久，他们都建立了熟悉的路线，并形成了各自的生活习惯。

嗅嗅和匆匆仍旧每天都起得很早，然后沿着相同的路线跑进迷宫中。

当老鼠们到达目的地后，他们脱下自己的跑鞋，有条不紊地将两只鞋系在一起，挂在脖子上；以便需要的时候很快穿上。然后他们才开始尽情地享用奶酪。

在开始一段时间里，哼哼和唧唧也是如此行事，每天早上赶到奶酪 C 站，按部就班的把鞋子挂在脖子上，享用在那里等着他们的美味佳肴。

然而不久以后，小矮人们改变了他们的常规。

哼哼和唧唧每天起得比老鼠们晚一些，懒懒地穿好运动服，然后信步走到奶酪 C 站。不管怎样，反正已经找到了奶酪。

他们从没想过，奶酪是从哪里来的，是谁把他们放在那里的。他们只是理所当然地认为，奶酪总是会在那里的。

每天，哼哼和唧唧到奶酪 C 站以后，就像回到自己的家一样，舒服的呆在哪里。他们脱下运动衣，把它们挂起来，甩掉脚上的鞋子，换上拖鞋。他们找到了奶酪，感觉实在是太惬意了。

“真是太好了！”哼哼说：“这里有这么多奶酪，足够我们享用一辈子了。”小矮人们充满了幸福和成功的感觉，觉得从此可以无忧无虑了。

每天晚上，小矮人们在美美地饱餐了奶酪后，就摇摇摆摆地走回家，第二天早上他们又会信心十足地走进奶酪 C 站，去享用更多的奶酪。

这样的境况维持了相当长的一段时间。

随着时间的流逝，嗅嗅和匆匆日复一日地重复着他们的生活。每天早早地赶到奶酪 C 站，四处闻一闻、抓一抓，看看这区域和前一天有什么不一样。等到确定没有任何异常后他们才会坐下来细细品味奶酪，好好享受一番。

一天早上，当嗅嗅和匆匆到达奶酪 C 站时，发现这里已经没有奶酪了。

对此，他们并不感到吃惊，因为他们早已察觉到，最近好像有一些奇异的事情正在奶酪 C 站里发生，因为这里的奶酪已经越来越小，并且一天比一天少了。他们对这种不可避免的情况早有心理准备，而且直觉地知道该怎么办。

他们相互对望了一眼，毫不犹豫地取下挂在脖子上的跑鞋，穿上脚并系好鞋带。

对老鼠来说，问题和答案都是一样的简单。奶酪 C 站的情况发生了变化，所以，他们也决定随之而变化。他们同时望向迷宫深处。嗅嗅扬起他的鼻子闻了闻，朝匆匆点点头，匆匆立刻拔腿跑向迷宫的深处，嗅嗅则紧跟其后。

他们开始迅速行动，去别的地方寻找新的奶酪，甚至连头都没有回一下。

同一天的早些时候，哼哼和唧唧也像往常一样溜溜达达地来到奶酪 C 站，一路上哼着小曲。他们过去一直没有察觉到这里每天都在发生的细小变化，而想当然地以为他们的奶酪还在那里。

面对新的情况，他们毫无准备。“怎么！竟然没有奶酪？”哼哼大叫道，然后他开始不停地大喊大叫，“没有奶酪？怎么可能没有奶酪？”好像他叫喊的声音足够大的话，就会谁把奶酪送回来似的。

“谁动了我的奶酪？”他声嘶力竭地呐喊着。

最后，他把手放在屁股上，脸憋得通红，用他最大的嗓门叫道：“这不公平！”

唧唧则站在那里，一个劲地摇头，不相信这里已经发生的变化。对此，他同样没有任何心里准备，他满以为在这里照旧可以找到奶酪。他长时间地站在那里，久久不能动弹，完全被这个意外给惊呆了。

哼哼还在疯狂地叫嚷着什么，但唧唧不想听，他不想面对眼前的现实，他拼命告诉自己，这只是一个噩梦，他只想回避这一切。

他们情绪激动地大声叫骂这世界的 unfair，用尽一切恶毒的语言去诅咒那个搬走了他们奶酪的黑心贼。然后唧唧开始变的消沉起来，没有了奶酪，明天会怎样？他对未来的计划全都建立在这些奶酪的基础上的啊！

这两个小矮人不能接受这一切。这一切怎么可能发生呢？没有任何人警告过他们，这是不对的，事情不应该是这个样子的，他们始终无法相信眼前的事实。

.....

当哼哼和唧唧还在争执着试图决定该怎么办的时候，嗅嗅和匆匆已经在很顺利地做他们的的事情了。他们进入了迷宫的更深处，走过一条又一条走廊，在每一个他们遇到的奶酪站里仔细寻找着奶酪。

除了倾尽全力地寻找新的奶酪，他们并不考虑任何别的事情。有好一段时间，他们找得很辛苦却一无所获。直到他们走进迷宫中一个他们从未到过的地方：奶酪 N 站。

他们高兴得尖叫起来，他们终于发现了他们一直在寻找的东西：大量新鲜的奶酪。

他们简直不敢相信自己的眼睛，这是他们见过的最大的奶酪仓库。

而与此同时，哼哼和唧唧仍然待在奶酪 C 站，对他们目前的处境进行揣摩。他们正在忍受着失去了奶酪的痛苦，挫折感、饥饿感和由此而来的愤怒紧紧围绕着他们，折磨着他们，他们甚至为陷入眼前的困境而相互指责。

但他们仍然每天回到奶酪 C 站，仍然每天在那里等待。

“也许，”哼哼说：“我们只需要坐在这里，看看到底会发生什么事情。迟早他们会把奶酪再送回来的。”

唧唧大声说：“不会有人把奶酪送回来了，现在已经到了去寻找新的奶酪的时候了，不要再想那些早已不存在的奶酪了！”

.....

当唧唧准备要出发的时候，他觉得自己整个人都变的充满了活力，他挺起了胸膛，他的精神开始振作起来：“让我们出发吧。”

唧唧大笑着宣称：“这是一个迷宫的时代！”

哼哼笑不出来，他几乎没有任何反应。

唧唧拾起一块坚硬的小石头，在墙上写下一句恳切的话，留给哼哼去思考。墙上的话是“如果你不改变，你就会被淘汰”。但是哼哼根本不想朝墙上看一眼。

.....

出乎意料，他开始对自己感到越来越满意。“为什么我感觉这么好？”他不明白：“我并没有找到奶酪，而且也不知道要到哪里去。”

不久，他明白了他为什么会感觉这么好。他停下脚步，在墙上写道：“当你超越了自己的恐惧时，你就会感到轻松自在”。



他认识到，他原来是被自己的恐惧感给控制住了。如今朝一个新的方向迈进，使他获得了自由。

这时，从迷宫中吹来习习的凉风，使人感到神清气爽。他深吸了一口气，不觉振作起来。一旦克服了自己的恐惧感，他觉得一切比原来想像的要好得多。

唧唧已经很久没有这种感觉了。他几乎快要忘记了这种感觉是多么的惬意。

为了使事情更顺利地进行，他又开始在头脑中描绘一种景象。想像中，他在一种很棒的现实环境，坐在各种他喜欢的奶酪中间——有切达奶酪还有布里奶酪！他看见自己在吃许多喜欢的奶酪。这样的景象使他获得一种享受，他想像着这些奶酪的滋味该是多么美啊！

他又在墙上写道：“在我发现奶酪之前，想像我正在享受奶酪，这会帮我找到新的奶酪。”“在迷宫中搜寻比停留在没有奶酪的地方更安全”。

.....

唧唧正沿着一条走廊前进，这是一条他从未到过的走廊，拐过一个弯，在他的面前出现了奶酪N站，这里面堆满了新鲜的奶酪！当他走进奶酪N站的时候，他被眼前的景象惊呆了。到处都是堆积如山的奶酪，他从未见过如此巨大的丰盛的贮藏。他并不完全认识这些奶酪，有些品种是全新的。

眼前的景象太壮观了，他犹豫了一会儿，不能肯定这是否是真的，或许这只是他的幻觉。直到他看见了他的老朋友嗅嗅和匆匆，他才相信这一切是真的。

嗅嗅冲唧唧点了点头，表示欢迎，匆匆则朝他挥了挥爪子。他们胖胖的小肚子表明，他们在这里已经有一段时间了。

唧唧很快向他们打了招呼，然后赶紧把他喜欢的各种奶酪都咬了一口。他脱掉鞋子，把两只鞋子系在一起，然后挂在脖子上，以便需要的时候能够迅速找到它们。嗅嗅和匆匆会心地笑了，并赞许地点了点头。而唧唧已经一头扎进了奶酪堆中。一顿饱餐之后，唧唧高兴地举起一块新鲜的奶酪欢呼：“呼啦。变化万岁！”

唧唧相信他从他的老鼠朋友嗅嗅和匆匆那里，学到了一些有用的东西：不畏惧改变，勇往直前。老鼠朋友们简单地对待生活，他们不会反复分析，也不会把事情搞得很复杂。当形势发生改变，奶酪被移走了的时候，他们会迅速随之改变，循着奶酪的移动方向而移动。唧唧告诉自己，要牢记这些体会。

唧唧不断地反思自己过去犯下的错误，他要汲取这些经验教训，去勾画自己的未来。他知道，自己完全可以通过总结和学习，掌握如何应对变化：

首先要更清醒地认识到，有时需要简单地看待问题，以及灵敏快速地行动。

你不必把事情过分复杂化，或者一味地让那些惊恐的念头使自己感到慌乱。

其次必须要善于发现一开始发生的那些细微的变化，以便你为即将来临的更大的变化做好准备。

他知道，他需要做出更快的调整。因为，如果不能及时调整自己，就可能永远找不到属于自己的奶酪。

还有一点必须承认，那就是阻止你发生改变的最大的制约因素就是你自己。只有自己发生了改变，事情才会开始好转。

最重要的事，新的奶酪始终总是存在于某个地方，不管你是否已经意识到了他的存在。只有当你克服了自己的恐惧念头，并且勇于走出久已习惯的生活，去享受冒险带来的喜悦的时候，你才会得到新奶酪给你的报偿和奖赏。

唧唧还认识到，有些畏惧是需要加以认真对付的，它会帮助你避开真正的危险。但绝大部分的恐惧都是不明智的，它们只会在你需要改变的时候，使你回避这种改变。

唧唧曾经那样地惧怕改变，他真的希望生活能够永远按照原有的样子继续，但现在他意识到，生活并不会遵从某个人的愿望发展。改变随时有可能降临，但积极地面对改变却会让你发现更好的奶酪，真的是塞翁失马，焉知非福。唧唧品尝着新鲜的奶酪，望着自己写下的体会，脸上绽出了微笑：“变化总是在发生，他们总是不断地拿走你的奶酪。随时做好奶酪被拿走的准备。追踪变化。经常闻一闻你的奶酪，以便知道它们什么时候开始变质。尽快适应变化，越早放弃旧的奶酪，你就会越早享用到新的奶酪。”

改变，随着奶酪的变化而变化。享受变化！尝试冒险，去享受新奶酪的美味！做好迅速变化的准备，不断地去享受变化。记住：他们仍会不断地拿走你的奶酪。

——斯宾塞·约翰逊

想一想：在这个不断变化的社会里，你是唧唧、哼哼、嗅嗅、匆匆这4位中的哪一位？你最欣赏哪一个？最不欣赏哪一个？应该向哪一个学习？

测试与训练

一、测试

目的是让同学们充分认识和了解自己，清楚自己的优点和缺点，优势和弱势，扬长避短。

（一）自信心测试

1. 一旦你下了决心，即使没有人赞同，你仍然会坚持做到底吗？
2. 你认为你人缘好吗？
3. 你上台发言前有想上厕所的欲望吗？
4. 如果店员的服务态度不好，你会告诉他们领导吗？
5. 你不常欣赏自己的照片吗？
6. 别人批评你，你会觉得难过吗？
7. 你很少对人说你真正的意见吗？
8. 对别人的赞美，你持怀疑的态度吗？
9. 你总是觉得自己比别人差吗？
10. 你对外表满意吗？
11. 你认为自己的能力比别人强吗？
12. 在聚会上，只有你一个人穿得不正式，你会感到不自在吗？
13. 你是个受欢迎的人吗？
14. 你认为自己很有魅力吗？
15. 你有幽默感吗？
16. 目前的工作和学习你能胜任吗？
17. 你喜欢穿有个性的服装吗？
18. 危险时，你很冷静吗？
19. 你与别人合作愉快吗？



20. 你认为自己只是个寻常人吗?
21. 你经常希望自己长得像某某人吗?
23. 你经常羡慕别人的成就吗?
24. 你会为了不使他人难过,而放弃自己喜欢做的事吗?
25. 你会为了讨好别人而打扮吗?
26. 你会勉强自己做许多不愿意做的事吗?
27. 你任由他人来支配你的生活吗?
28. 你认为你的优点比缺点多吗?
29. 你经常跟人说抱歉吗?即使在不是你错的情况下。
30. 如果在非故意的情况下伤了别人的心,你会难过吗?
31. 你希望自己具备更多的才能和天赋吗?
32. 你经常听取别人的意见吗?
33. 在聚会上,你经常等别人先跟你打招呼吗?
34. 你每天照镜子超过三次吗?
35. 你的个性很强吗?
36. 你是个优秀的领导吗?
37. 你的记性很好吗?
38. 你对异性有吸引力吗?
39. 你懂得理财吗?
40. 买衣服前,你通常先听取别人的意见吗?

【得分与解说】回答“是”得1分,回答“否”得0分。

如果你的分数是 25~40,说明你對自己信心十足,明白自己的优点,同时也清楚自己的缺点。但如果你的得分将近 40 的话,别人可能会认为你很自大狂傲,甚至气焰太胜。你不妨在别人面前谦虚一点,这样人缘才会好。

如果你的分数是 12~24,说明你對自己颇有自信,但是你仍或多或少缺乏安全感,对自己产生怀疑。你不妨提醒自己,在优点和长处各方面并不输于人,特别强调自己的才能和成就。

如果你的分数是 12 以下,说明你對自己显然不太有信心。你过于谦虚和自我压抑,因此经常受人支配。从现在起,尽量不要去想自己的弱点,多往好的一面去衡量,先学会看重自己,别人才会真正看重你。

(二) 自卑感测试

1. 别人夸你漂亮时,你会()。
A. 认为别人在讽刺你
B. 回去仔细照照镜子
C. 笑笑,并谢谢对方。
2. 如果自己一个人单独行动时,你会觉得()。
A. 难堪
B. 不自在
C. 无所谓
3. 参加宴会时,如果周围有很多陌生人,你会()。
A. 只跟自己熟悉的人交谈,这样才会不感到拘束
B. 可以与陌生人接触,但不主动,也不喜欢与陌生人多谈



- C. 绕过整个会场, 跟各种人交谈, 以便结识新的、有趣的朋友
4. 如何看待别人的成功? ()
- A. 别人是运气好
B. 那是偶然
C. 那是必然
5. 穿衣服时, 你会欣赏和显示自己肉体的魅力吗? ()
- A. 很少 B. 不会 C. 经常
6. 你明知不应该, 但是否在无意之间向人夸耀自己的财产? ()
- A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
7. 你是否认为, 一生中想做的事情太多了, 总会遇到很多障碍? ()
- A. 一直都有 B. 有时会有 C. 没那么严重
8. 同学疏远你, 你会怎么办? ()
- A. 非常烦恼
B. 不庸人自扰, 思考自己是否有不当之处, 进而寻求解决的办法
C. 认为这不是自己的缘故, 及早将情绪恢复正常
9. 当你被冷落的时候, 你会感到不安吗? ()
- A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
10. 参加某个活动, 团体中只有自己是男性, 或只有自己是女性, 你会怎样? ()
- A. 感到很拘束
B. 有点不自在
C. 泰然处之, 完全不放在心上
11. 宴会时, 你如何寻找适当的异性? ()
- A. 跟身边任何一位都可以
B. 有点不自在
C. 找出最满意的一位, 跟他(她)接近
12. 在讨论会上, 即使自己的见解与众不同, 你也会大胆地加以表明, 并坚持到底吗?
()
- A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
13. 与同学讨论问题时, 你如何表现? ()
- A. 大家一起讨论
B. 由自己决定去处
C. 随对方的意思
14. 在对某件事物非做选择不可时, 你会迟迟无法决定吗? ()
- A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
15. 在与人交谈的时候, 你会一直注视对方的眼睛, 接纳对方的视线吗? ()
- A. 不会如此 B. 会这样 C. 经常如此
16. 你的好朋友当选班长, 你会 ()
- A. 妒忌 B. 羡慕 C. 高兴
17. 你對自己满意吗? ()
- A. 很不满意 B. 不怎么满意 C. 满意



18. 宴会时, 你会心神不定地玩弄手上的东西吗? ()
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
19. 你进入会场或舞场, 不知什么原因而引人注目时, 你会丧失镇静吗? ()
A. 经常这样 B. 偶尔如此 C. 完全不会
20. 当你不满意环境时, 你会怎样? ()
A. 暂且容忍, 梦想能顺利解决
B. 力求改变现状
C. 立即往其他方向前进
21. 当你希望完成某一件事情的时候, 却遇到了困难, 你会怎么样? ()
A. 认为障碍较大, 而且目标并不是那么值得追求
B. 先从容易成功的部分做起
C. 决不死心, 力求找到解决的方法
22. 别人在利用你, 把你当作牺牲品的时候, 你会怎么样? ()
A. 放任他 B. 偶尔会默许 C. 绝对不容
23. 你对自己做出的决定有信心吗? ()
A. 很少 B. 偶尔 C. 经常
24. 尽管自己不愿意, 但是却会被某件事物所引诱, 这种情况在你身上发生过吗? ()
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
25. 尝试做某件事, 却不顺利, 这时你会怎样? ()
A. 安慰自己, 要战胜所有的事物是不可能的
B. 心情暂时会变坏, 不过以后会向其他方向转化
C. 喘一口气后, 再接受挑战
26. 当你经过陈列窗或镜前面的时候, 你喜欢停留一下, 照照自己吗? ()
A. 很少 B. 偶尔 C. 经常
27. 当集体外出活动时, 你希望伙伴都听从你的指挥和建议吗? ()
A. 很少 B. 偶尔 C. 经常
28. 你会觉得命运太不公平了, 而自己只是在勉强度日吗? ()
A. 经常这么想 B. 偶尔 C. 一点也不
29. 当你想要做或想要完成某件事情的时候, 你是怎么想的? ()
A. 如果是自己应尽的义务, 而且又有人支援的时候, 就会去做
B. 稍微受到别人的鼓舞, 而周围的状况又不错的时候, 就会试着去做
C. 不管别人是否支持, 自己立即采取行动, 毫不拖延
30. 你认为在人生旅途中, 成功的主要因素是什么? ()
A. 与时运和境遇有关
B. 人际关系是主要的
C. 个人的才能和独创性最关键
31. 你对无法预知的事情会感到兴奋吗? ()
A. 很少 B. 偶尔 C. 经常
32. 今日该做完的事情, 你是否延迟到明天去做? ()
A. 经常如此 B. 偶尔 C. 很少

33. 你现在所遭遇到的难题, 大部分是因为自身的原因吗? ()
A. 完全错误 B. 半对 C. 的确如此
34. 你认为自己是性格内向、沉默寡言的人吗? ()
A. 就是如此
B. 有这种倾向
C. 完全不是
35. 你对人生的理解是 ()
A. 人生是痛苦的
B. 无所谓, 顺其自然
C. 人生是幸福的
36. 参加大团体活动或者宴会, 你会受到与会者的注意和记忆吗? ()
A. 很少 B. 偶尔 C. 经常
37. 你认为下列哪一项评语对你的情况较为符合? ()
A. 不怎么成功的人
B. 还算是有成就的人
C. 成功的人
38. 由于你的过失, 而产生了不愉快的场面或难题的时候, 你会怎么办? ()
A. 为使自己不受责备, 想出一套似是而非的托辞
B. 尝试修正事态, 并寻求对自己有力辩解
C. 承担起应负的责任, 尽全力处理善后问题
39. 对于自己不熟悉和不擅长的事, 你能大胆愉快地接触吗? ()
A. 很难 B. 偶尔 C. 不在乎
40. 你对前途 ()
A. 充满担心 B. 有点担心 C. 完全不担心

【得分与解说】

A=3 分 B=2 分 C=1 分

100 - 120 分: 你平时没有自卑感, 你很乐观和自信, 你对自己的才能和外表充满自信和骄傲。

80 - 100 分: 你有过分追求、理想太大的缺点, 过于追求虚荣, 反而陷入自卑感中不能自拔。

60 - 80 分: 你在做事前就过早断定自己不行, 自认为不如别人, 你的自卑主要是你的无知所导致。

40 - 60 分: 易用消极悲观的眼光看待事物, 这与你的自卑感有关。缺乏对自己的正确认识, 光看到自己缺点和不利之处。

(三) 人格测试

下面有 36 个题目, 都是我们每个人或多或少会有情绪, 只是程度不同而已, 请就你个人的情况, 以“对”(√)或“错”(×)作答。虽然有的难以回答, 但是仍要每题都做。请把答案写在问题前或问题后面。

1. 在某些活动中, 我从不担心自己会被别人断定是笨蛋。
2. 我非常希望少为自己的能力操心。



3. 如果担任主管职务，我不会担心自己的能力。
4. 我往往担心自己在待人接物方面不够好。
5. 在跟某个人交谈之后，我往往会担心自己说过什么不得体的话。
6. 我并不容易忧虑或担心自己把工作做好的能力。
7. 有时，我常担心别人会认为我在工作上的才智不够。
8. 我经常采取行动，想抹掉我认为自己在别人心中造成的不良印象。
9. 我从不担心别人可能把我看作有点稀奇古怪的人。
10. 我很少担心别人会认为我对某些事情的认知错误或者无知。
11. 我偶尔担心自己可能被人认为交友不慎。
12. 我往往担心别人认为我在某些活动中行为不得体或不圆滑。
13. 我几乎从不担心自己在别人当中，可能被看成是个呆头鹅或笨手笨脚的人。
14. 我往往担心别人可能认为我对社会现状一无所知。
15. 我往往担心在正式的社交场合中可能表现得不得体。
16. 我从来不会担心自己在社会关系上的能力不够。
17. 我从来不会担心自己在上班场所中，可能无法达到工作上的标准。
18. 我往往因害怕出错而避免批评他人的判断。
19. 我往往担心别人认为我在工作上不胜任。
20. 我很少担心自己在体能或运动方面的能力不够。
21. 如果我所从事的是专业性质的工作，我不会为自己和同行专家的关系而忧心。
22. 我容易担心别人可能认为我的信念和看法不正确或者很好笑。
23. 我往往担心别人可能认为我对自己的行业的发展情形不够了解。
24. 我往往担心自己在学校功课或活动方面的能力不够。
25. 我从来不用担心自己会在没去过的社交场合中说出不得体的话来。
26. 我往往担心别人可能认为我不知道自己在做什么。
27. 我易于担心别人可能对我的想法嗤之以鼻。
28. 我很少去注意别人是否会郑重其事地对待我。
29. 我往往担心父母或朋友把我看作是不负责任或不可靠的人。
30. 如果我干起推销员的工作，我不会担心自己在与客户的应对中，可能现出一副笨拙的样子。
31. 我易于担心别人可能视我为自律不是很严的人。
32. 我往往担心别人可能认为，我对工作付出的精力或热忱不够。
33. 我从来不会担心别人可能觉得，我对某些情况的判断力很差。
34. 我从来不会担心自己在工作或求学过程中，显得太过好高骛远或不自量力。

【得分与解说】

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. × | 2. √ | 3. × | 4. √ |
| 5. √ | 6. × | 7. √ | 8. √ |
| 9. × | 10. √ | 11. × | 12. × |
| 13. √ | 14. √ | 15. × | 16. √ |
| 17. √ | 18. × | 19. × | 20. √ |
| 21. √ | 22. × | 23. × | 24. √ |



- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 25. √ | 26. √ | 27. × | 28. √ |
| 29. √ | 30. × | 31. √ | 32. × |
| 33. √ | 34. √ | 35. × | 36. × |

请将你的答案和记分牌相互对照，每有一题一致，即得一分。一共有几题一致，即是你的总分。请写在下面的方格子中。

低分（1~12分）：如果你的得分低，在别人眼中，你可能是个在工作和社交活动上满怀自信的人。这个测验显示出，你不大需要顾全面子问题，而且也会在参加活动时，担心让人看起来笨笨的。这样的个人情绪表示，你既知道自己的优点，同时也接受自己的缺陷。心理学上经常用“自我实现”这个名词来形容这样一个自我导引的人，也就是指这个人具有高度的自我接纳和自尊。

中等分数（13~22分）：如果你的分数在这个范围内，你就是与大多数人为伍了。这个范围的分数表示，这个人是正常的，既有自信，对自己在各种不同场合中的表现如何，又具有忧虑意识。在日常生活中，你可能有时像超人一样满怀自信，有时觉得自己像个马戏班的小丑。大多数人都对这种综合性的情绪习以为常，并且视为“理所当然”。不过，有些人却不愿接受那些不愉快的情况，但是又无法明确找出问题所在，以便防微杜渐。如果你属于后者，请你自我反省。

高分（23~36分）：大多数得高分者无论身处何种情况，都忧心忡忡地深怕自己显现一副无能的样子。虽然这类恐惧也许只在某个特殊活动中显得特别强烈，但是你这个分数正表示，一般而言你缺乏自我接纳性，而且担心别人也同样无法接纳你。典型的中等得分者在压力情境中，会有短暂性增加的自我怀疑，分数接近这个范围内最低分者就像这样。果真如此，对中等得分者的解释你可能较正确。不过，得高分者则表示，他需要郑重其事地自我反省。担心自己显得无能，做人处世就很难出于你的自发性的举止。这种恐惧同时也阻碍亲密的人际关系、工作成就，以及个人成长。再多做一些测验能帮助你明确找出问题的症结，如果再加上专家的协助，会增进你对自我的了解和生活中的乐趣。

（四）应付逆境能力测试

- 你的童年是在父母的溺爱下度过的（ ）。
A. 否 B. 是 C. 不全是
- 你步入社会后路途坎坷，屡遭人白眼。（ ）
A. 是 B. 否 C. 不全是
- 你在初恋时被恋人甩掉后，几乎失去了生活的勇气。（ ）
A. 否 B. 是 C. 不全是
- 你的收入不高，但手头总感到宽裕。（ ）
A. 否 B. 是 C. 不全是
- 让你和性情不同的人一起工作，简直是活受罪。
A. 是 B. 不一定 C. 否
- 你从来没有服用过安眠药物。
A. 否 B. 不完全 C. 是



7. 你的朋友贸然带一个陌生朋友来访，使你感到震惊。()
A. 是 B. 不确定 C. 否
8. 原定长工资有你，可公布名单时却是另一个人，你仍心情坦然，并向他祝贺。()
A. 否 B. 不确定 C. 是
9. 你看到那些奇装异服，听到那些乱糟糟的音乐，就感到恶心。()
A. 不确定 B. 否 C. 是
10. 你认为那些新规定新制度的颁布和实施都是顺理成章、势在必行的()
A. 不确定 B. 是 C. 否
11. 你接连遇到几件不愉快的事，一次比一次苦恼。()
A. 不确定 B. 否 C. 是
12. 即使同情敌交谈，也能心平气和。()
A. 不确定 B. 是 C. 否
13. 建立新的人际关系相当容易。()
A. 是 B. 否 C. 不确定
14. 别人擅自动用你的物品，你会生气很长时间。()
A. 否 B. 是 C. 不确定
15. 即使多次失败，你也不放弃再尝试的机会。()
A. 是 B. 否 C. 不确定
16. 对没有完成的重要事情，你会吃不下饭睡不好觉。()
A. 不确定 B. 否 C. 是
17. 有 50%的成功你才会去干有风险的事情。()
A. 不确定 B. 是 C. 否
18. 只要流行感冒你就会被感染上()。
A. 是 B. 否 C. 不确定
19. 别人若对你不公平，你就会报复。()
A. 是 B. 否 C. 不确定
20. 有空闲的时候你就看小说和报纸。()
A. 不确定 B. 否 C. 是

表 1-3

题号	答案		
	A	b	C
1	5	1	3
2	5	1	3
3	5	1	3
4	5	1	3
5	1	3	5
6	1	3	5
7	1	3	5



(续表)

答案 得分 题号	A	b	C
8	1	3	5
9	3	5	1
10	3	5	1
11	3	5	1
12	3	5	1
13	5	1	3
14	5	1	3
15	5	1	3
16	3	5	1
17	3	1	5
18	1	5	3
19	1	5	3
20	3	1	5

【得分与解说】

评分标准见表 1-3 所示。

1. 得分在 20~50 分之间, 表明你经不起突如其来的变故, 这可能与一帆风顺的经历有关, 你心灵脆弱, 经不起刺激, 更经不起意外打击, 即使稍微不顺意就寝食不安。这是你一大弱点。建议你主动扩大心理承受面, 愉快接受生活挑战。同时也要少想个人得失, 因为应付困难的能力说到底是对个人利益损失的承受力。

2. 得分在 50~75 分之间表明你心理承受力一般。在通常情况下不会有什么问题, 至多有点烦恼。要注意的是在大灾大难面前想得开, 挺得住。

3. 得分在 75~100 分之间表明你敢于迎接命运的挑战。你有不平凡的经历, 能面对现实, 对来自生活的冲击应付自如, 随遇而安。

【测试五】抱负水平测试

你的抱负有多高, 下列测试将为你提供参考。

请从下列 A、B、C、D、E 五个答案中选择最适合的一个。

1. 做一件事情, 当结果与你的估计相符时就感到很满意, 否则即使别人说你成功了也感到不满意。()

- A. 很不符合 B. 较不符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 完全符合

2. 通常对所做的事, 你要求达到的水平往往高于一般人。()

- A. 很不符合 B. 较不符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 完全符合

3. 对感兴趣的事, 你都能尽力而为, 对不感兴趣的事, 干好干坏无所谓。()

- A. 很不符合 B. 较不符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 完全符合



4. 你觉得做出成绩是人生最重要最幸福的事情,即使苦也值得。()
A. 很不符合 B. 较不符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 完全符合
5. 每做一件事,你通常都从工作方法入手。()
A. 很不符合 B. 较不符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 完全符合
6. 你经常成功失败很少,即使失败了,也会在别的方面寻找弥补。()
A. 很不符合 B. 较不符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 完全符合
7. 好胜心强,从不服输。()
A. 很不符合 B. 较不符合 C. 说不清
D. 比较符合 E. 完全符合
8. 如果有几件事,重要程度相同但难度不等,你会选择()。
A. 最容易的 B. 较容易的 C. 中等难度的
D. 比较难的 E. 最困难的
9. 如果做某件事,预先有标准,你会选择:()
A. 最低标准的 B. 较低标准的 C. 标准适中
D. 较高标准 E. 最高标准
10. 如果用 A、B、C、D、E 表示干一番事业的愿望程度,你会选择()。
A. 根本不想 B. 不太想 C. 愿望适中
D. 比较想 E. 非常想

【得分评价】

1. 选择 A 记 1 分,选择 B 记 2 分,选择 C 记 3 分,选择 D 记 4 分,选择 E 记 5 分。

2. 若你的总分在 40~50 分之间说明你的抱负水平很高,你的事业心很强,成功动机很高,不喜欢半途而废。如果一件事没有做好或失败了,你会感到很不满意。你经常生活在一种紧张焦虑的状态中。你也许应该为自己创造一种轻松愉快的气氛来调节身心,既可使工作干得更出色,同时又获得健康的身心。

若你的总分在 25~39 分之间,说明你的抱负水平适中。你有较强的事业心和工作能力,能妥善处理好自己的能力和工作完成水平之间的关系,失败了也能正确对待。

若你的总分在 10~24 分之间,说明你的抱负水平较低。你的事业心不强,不喜欢争强好胜,你把自己的工作标准订得过低,这样不利于你的能力的充分发挥和提高。你应该开发自身的潜力。

(六) 竞争素质测评

本测试包括 25 个和行为态度有关的陈述,请仔细阅读,看看是不是和你的情况相符。每一道题都有 5 个答案可供选择,各表示不同的符合情形,选择一个和你相符的答案,把号码写在方格里,全部作答完毕后,算出总分。

1. 我喜欢和大家一起工作,可以互相帮助。
2. 看到别人开好车,我就想超越对方,买部更好的。
3. 我总想比同学穿戴得更好。
4. 我看到老朋友比我成功,会激励我更加努力。

- 5. 我并不拿自己和别人相比来衡量是不是成功。
- 6. 我的运动器材和家用电器都是顶尖超群的。
- 7. 有人问我问题时，即使不懂我也会装懂。
- 8. 有人问我个人生活时，即使不怎么样也会说很棒。
- 9. 运动竞技只是好玩，输赢我并不在意。
- 10. 我喜欢单挑，不喜欢团体赛，因为无法确定我的队友表现如何。
- 11. 我常梦想和比我强的人易地而处。
- 12. 对于我了解的事，我最讨厌有人不懂装懂，在我面前班门弄斧。
- 13. 我宁可表现平平，也不愿牺牲太多个人时间去变成“超级巨星。”
- 14. 我最得意的是，有个吸引众多同事的异性和我关系非同寻常。
- 15. 我最讨厌听人说：“凡是不必太竞争，因为人总有所长有所短”。
- 16. 我认为比我成功的人很少事事都很优越，所以没什么好比的。
- 17. 如果能受到特别的肯定，做一个“工作狂”是值得的。
- 18. 即使周遭的人都想求表现，我也觉得做好我称职的事就可以了。
- 19. 当事情变得越来越棘手时，我认为退后一步考虑是不是值得去争强求胜。
- 20. 我喜欢起步时不顺，但最后超越那些跑在前头的人。
- 21. 如果不可能获胜，我就放弃。
- 22. 人生当中有太多比争强好胜更重要的事。
- 23. 为引人注目，我会自愿做些别人不考虑的工作。
- 24. 我认为不必把别人踩在脚下也可以往前迈进。
- 25. 当我独处时，我喜欢以一些小事测试自己（如体能、工作速度等）

【得分与解说】

- A. 完全不像我
- B. 不太像
- C. 无所谓像不像
- D. 很像我
- E. 完全像我

计算总分时，请注意 1、5、9、13、16、18、19、22、24 等题是反问记分，如答 E 得 1 分，答 D 得 2 分，答 C 得 3 分，答 B 得 4 分，答 A 得 5 分。

其余题为正向记分，答 A 得 1 分，答 B 得 2 分，答 C 得 3 分，答 D 得 4 分，答 E 得 5 分。

总分

- 得分在 25 ~ 51 分，得分很低。
- 得分在 52 ~ 70 分，得分低。
- 得分在 71 ~ 86 分，得分中等。
- 得分在 87 ~ 97 分，得分高。
- 得分在 98 分以上，得分很高。

得分很低者，企图心不强，并强烈地害怕成功，这种害怕和伴随而来的焦虑，很可能就是不愿意竞争的主要原因，他们（或她们）总会觉得要在成功大道上迈开大步实在很困难。

得分低者：曾想避免竞争，一般是年纪较大的人。



得分中等者：不会事事争强好胜，他们通常视情况而决定是否参与竞争。这种人容易受“报酬”、“奖赏”影响，只要有足够的报酬，他们会参与竞争。

得分高者：开放、引人注目、企图心强、知识丰富、有见地，属于成功导向的人。通常有正面的自我形象，愿意承担风险，对获得成功有坚定的信心。对他们而言，竞争是一种生活态度，本身就是一种有意思的挑战。

得分很高者：通常是为竞争而竞争，几乎无所不争，对他们而言，竞争的过程比为何竞争的理由和赢得胜利更重要，他们通常是好斗士。

（七）退缩性测评

人的潜力是很大的，但由于种种原因，一般人发挥出来的只是有限的一部分，特别是退缩性品格，更是妨碍人的能力发挥。

下面的测验有助于我们了解自己是进取性品格占优势，还是退缩性品格占优势。测验分A、B两部分。请用“√”、“×”回答。

A：

1. 碰到阻力或困难时，不改变既定的主意。()
2. 在正当的竞赛中，总想争个高低，比比强弱。()
3. 相信事在人为，不愿任其自然。()
4. 人家能办到的事，相信自己也能办到。()
5. “礼”要守，但事也要办，“礼”服从事。()
6. 对单位能办到而不办的事，敢于指出。()
7. 对实现某个理想目标，不怕吃苦，以苦为乐。()
8. 不怕打击，敢于孤立。()
9. 在困难和不幸面前，有忍耐能力和承受力。()
10. 有独到的见解，不囿于成见，可能在一些人眼里是个骄傲的人。()
11. 不安于现状，总想改变点什么，在一些人看来是个不大安分的人。()
12. 对力量有一种崇敬的感情。()
13. 对强者有一种敬意。()
14. 有倔强、坚持和抗争的脾气。()

B：

15. 凡事求平和，不出乱子，过得去。()
16. 待人处世不太触及是非，甚或躲避是非。()
17. 在矛盾面前往往是让一让、退一退。()
18. 在两难面前，取难度小收益也小的方案。()
19. 讲周到，宁愿把事情办得慢一点。()
20. 讲温和，把批评和斗争降到万不得已的程度。()
21. 只讲待人以诚，连必要的防卫也往往忽略。()
22. 凡事只求“规范”，不办破格事。()
23. 事不关己，高高挂起。()
24. 总是“和为贵”。()
25. 只管三尺门里，不管三尺门外。()
26. 不求有功，但求无过。()

27. 办事习惯于和比自己差的比。()
28. 认为当“将军”和“元帅”是和自己不沾边的事。()

【得分与解说】

退缩性品格测验见表 1-4 所示。

表 1-4

A	B	解 释
$A \geq 12$	$B \leq 2$	进取性很明显
$A \geq 10$	$B \leq 4$	进取性占优势
$7 \leq A < 10$	$B \leq 4$	进取、退缩性不明显
$7 \leq A < 10$	$4 < B \leq 6$	有退缩性倾向
$A \geq 10$	$4 \leq B \leq 6$	进取性、退缩性皆有
$A < 7$	$B > 6$	退缩性占优势

凡回答“是”记 1 分，“否”记 0 分，A、B 卷分开。

本测验中，进取性强的人多表现出雄心勃勃，敢想敢干，自信，竞争性强，从不服输，有意志力，喜欢变化，崇拜力量和强者。但有时也会与周围发生冲突，容易得罪人，甚至给人以自高自大的感觉。

退缩性强的人，多谦和、服从、退让，强调和谐、和平、团结，甚至会放弃原则，有些人在困难面前，采取逃避的方式，缺乏竞争性和斗争性，对工作只求过得去。

现实中，有的人兼有进取性和退缩性，比如事业上有进取性，人际关系表现为退缩性，也有的人正好相反；有的人既不具有进取性，退缩性也不明显；还有的人在某些场合下表现进取性，而在某些场合下则是退缩性。因此，不可一概而论。

二、学生自我反省

目的是让同学们进行自我教育与自我提高。

1. 你的逆反心理表现在哪些方面，由什么原因引起的？请正确评价你的逆反心理。
2. 你有那些坏习惯，可不可以克服？
3. 无论是在学习、工作还是生活方面，你能否比现在做得更好？
4. 你如何理解“信心”、“决心”、“恒心”、“诚心”在学习和工作中的作用？

三、课堂训练

目的是让同学们充分地展示自我，同时也让同学认识了解自己。

1. 我是一个什么样的人（要求在 10 分钟内充分地描述介绍自己，越详尽越好）。
2. 请列出你的所有优点与缺点，然后再请你的同桌列出你的优点和缺点。
3. 每人讲一个自己战胜挫折的故事。
4. 每人表演一个小节目（要求自编自演，时间不超过 5 分钟）。

四、学生常见问题解答

可以请同学们互相解答，老师点评。目的是让同学们互相学习，互相帮助，互相提高。

五、训练

同学之间相互监督或请老师监督检查，内容是“从现在做起，坚持就是胜利”。目的是让同学们把知和行统一起来，重在行动。如表 1-5 所示：

表 1-5

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
不迟到、不早退 不旷课	不迟到、不早退 不旷课	不迟到、不早退 不旷课	不迟到、不早退 不旷课	不迟到、不早退 不旷课
认真听课、不打瞌睡	认真听课、不打瞌睡	认真听课、不打瞌睡	认真听课、不打瞌睡	认真听课、不打瞌睡
认真独立完成作业 不懂就问	认真独立完成作业 不懂就问	认真独立完成作业 不懂就问	认真独立完成作业 不懂就问	认真独立完成作业 不懂就问
每天坚持锻炼身体 一个小时	每天坚持锻炼身体 一个小时	每天坚持锻炼身体 一个小时	每天坚持锻炼身体 一个小时	每天坚持锻炼身体 一个小时
不说脏话 不打人骂人	不说脏话 不打人骂人	不说脏话 不打人骂人	不说脏话 不打人骂人	不说脏话 不打人骂人
不乱发脾气 与同学相处融洽	不乱发脾气 与同学相处融洽	不乱发脾气 与同学相处融洽	不乱发脾气 与同学相处融洽	不乱发脾气 与同学相处融洽
每天坚持到图书馆 看书半小时	每天坚持到图书馆 看书半小时	每天坚持到图书馆 看书半小时	每天坚持到图书馆 看书半小时	每天坚持到图书馆 看书半小时
总结	总结	总结	总结	总结

每天逐项核对，看哪些做到了，在后面画上“√”，哪些还没有做到，在后面画上“×”
然后再反复纠正，每周做个总结，相信坚持就是胜利。

第二章

学习心理

学习过程是一个心理活动过程，人脑对选定对象感知、记忆、思维、创造的过程。学习效率的高低取决于下列因素：一是大脑健全的机能；二是学习内容的性质、质量和数量；三是科学的方法和途径。因此，本章将围绕提高学习效率这一核心问题，从认识和运用我们奇妙的大脑，学习内容的选择，学习方法的选择和多样化，记忆、观察、思维训练等方面进行讨论，以帮助我们提高学习能力和学习效率。

第一节 认识和运用我们奇妙的大脑

英国作家、心理学家、教育家托尼·布赞说：“你的大脑就像一个沉睡的巨人，不容怀疑你大脑巨大的创造能力，它通常不到三磅重，可它比世界上最强大的电脑要强几千倍，你的大脑神奇极了”。我们怎样利用大脑巨大的创造力呢？你首先要了解大脑是什么样的，弄清楚大脑的构造。然后知道它如何工作、如何记忆、如何集中注意力、如何进行创造性思维。

一、三位一体的人脑

解剖大脑：底部是脑干，在头颈顶部附近，也叫“爬行脑”——因为它与冷血爬行动物的大脑相似。大脑的这一部分控制着非常简单但重要的功能：比如我们的呼吸、心率和许多基本本能。中间是“古老的哺乳”脑，与其他温血哺乳动物的大脑相似。大脑的这一部分引导婴儿出生后几乎马上本能地去吮吸母亲的奶水。尤其重要的是它控制着情感，而情感中心与大脑中处理记忆储存的部分联系很紧密，当你情感投入时，你就会记得更牢——比如初恋。顶部是脑皮层，是由两边组成的大脑和像一张皱巴巴地毯般覆盖其他一切的脑皮层。脑皮层只有大约 30mm 厚，但它有 6 层，每层有不同的功能，用来思考、交谈、观察、听和创造，见图 2-1 所示。



三位一体的人脑

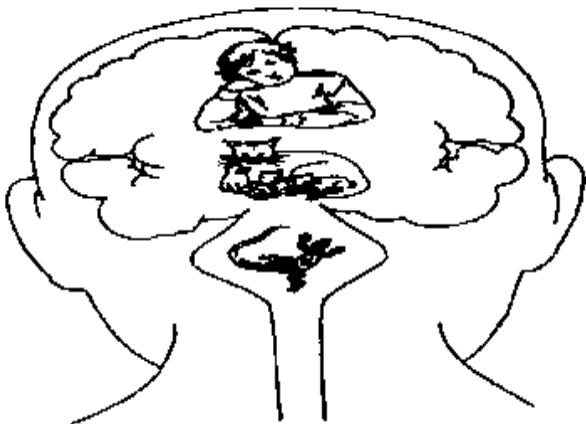


图 2-1

二、神经细胞、树突、神经胶质细胞和隔离系统

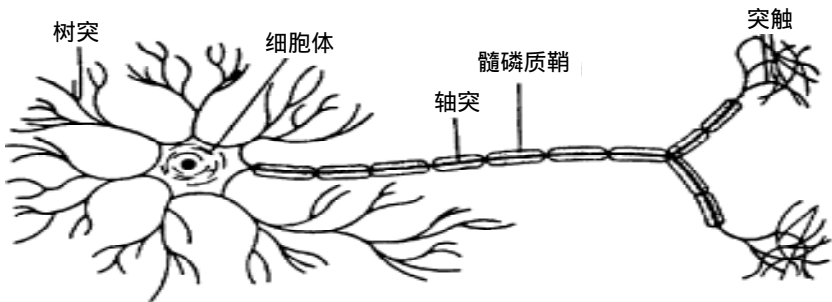


图 2-2

如图 2-2 所示，人脑由万亿个脑细胞组成，其中一千亿是活动神经细胞，每个活动神经细胞又长出两万个树枝状的树突，以储存信息，并接受其他细胞输入的信息。每个神经细胞通过叫做轴突的主要通道向大脑和全身发射各自的信息，每一轴突被髓磷脂鞘覆盖，这很像电线周围的绝缘体。覆盖和绝缘越好，通过电线传递信息的速度就越快，可达 100m/s。所有的轴突又被多达九千亿个将大脑各部分“粘合”起来的神经胶质细胞所包围。所有这些部分连接起来就组成了迄今为止这个世界上已知的独一无二的天然电脑——人脑。

让我们以人眼这个大脑的一小部分为例。像大脑一样，眼睛的力量比我们觉察到的要强的多。我们现在知道每只眼睛有一亿三千多万个每秒能接收数万亿光子的光接收器。仿佛“砰”的一下，我们就看见了一座山的景色。我们能在一秒钟内把它整个摄入。因此，普通书中一页的内容就更简单了，只是我们没学过怎样将这些同样的视觉技能用于阅读。如图 2-3 所示，大脑分为左半球和右半球。



三、大脑两半球

大脑的两个部分

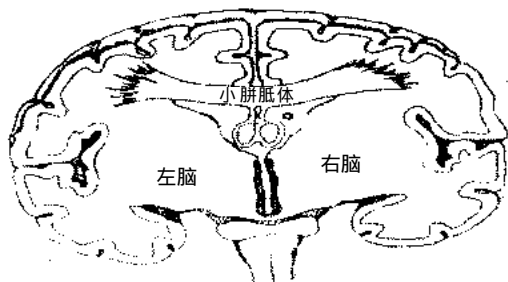


图 2-3

左半球优势：语言、逻辑、数字、数学、顺序、词语。

右半球优势：韵律、节奏、音乐、图画、想像、图案。

大脑左右半球通过小脑胼胝体将两边连接起来。

大脑各部分的功能：

前额皮层：负责思维。

颞叶：大脑的语言中心。

运动原皮层：控制活动。

顶叶：负责空间能力。

枕叶：视觉中心。

小脑：调节和平衡姿势。

“门卫”：是给“网状结构”取的简单的名字，起到大脑控制中心的作用，将信息传送到该去的地方。见图 2-4 所示。

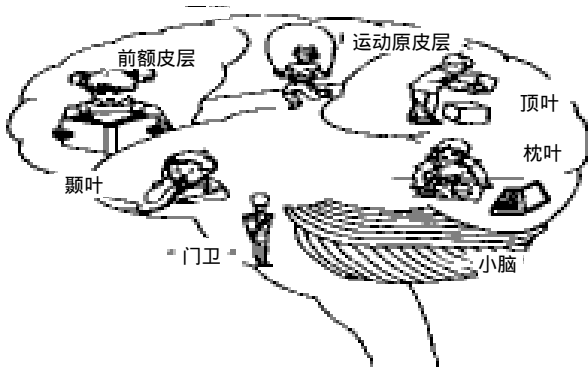


图 2-4

四、七个智力中心

1. 语言的能力



通常在小说家、诗人、撰稿员、剧作家、演说家、政治领袖、编辑、广告员、记者以及演说词撰稿者的身上发现。著名人物的例子：温斯顿·丘吉尔，由英国记者转变为演说家、政治领袖和作家。

可能出现的品质：对于模式很敏感；有条理；有系统；有推理能力；喜爱听、读、写；能轻松地拼写；喜爱文字游戏；对于琐事有很好的记忆力；也许会成为很好的公众演讲家和辩论家，尽管许多语言专家或许更愿意既通过说又通过写来交流。

如何加强学习能力：讲故事；用名字、地点玩记忆游戏；阅读故事和笑话；写故事和笑话；演词汇幽默小品；写日记；采访；猜谜语，做拼写游戏；把读和写与其他的学科领域结合起来；出版、编辑并监制班级杂志；辩论；讨论；使用文字处理机作为对计算机的初步接触。

2. 逻辑数学的能力

通常在数学家、科学家、工程师、猎人、侦探、律师以及会计的身上发现。

可能出现的品质：喜欢抽象思维；讲求精确；喜欢计算；喜欢组织；运用逻辑结构；喜爱电脑；喜爱解决问题；喜爱以逻辑的方式做实验；偏向于有条理地做笔记。

如何加强学习能力：促进问题的解决；做有关数学方面的电脑游戏；分析和解读数据；运用推理；鼓励自己的能力；鼓励自己做实验；运用预测；把组织能力和数学融入其他的学科领域；给每一件事物一个空间；允许事情逐步地进行；运用演绎思维；用电脑来做表格和进行计算。

3. 视觉空间的能力

通常在建筑师、画家、雕刻家、航海家、棋手、博物学家、理论物理学家以及军事战略家的身上发现。著名人物的例子：毕加索，画家。

可能出现的品质：画图思维；创造内心的意想；运用隐喻；有格式塔（完形）的感觉；喜爱艺术，素描、画画以及雕刻；能轻松看地图、航海图以及其他图表；用图像来记忆；有很好的色彩感觉；运用所有的想像力。

如何运用学习能力：用图片来学习；涂鸦，画符号；画图表，地图；把艺术与其他学科结合起来；使用脑图；做想像的活动；看或制作你自己的录像带；使用贴在墙上的外在的刺激；运用模拟表演；变动在房间中的位置以得来不同的景象；运用先前组织好的东西或目标设定的图表；使材料聚集起来；突出色彩；运用电脑表示。

4. 音乐的智力

通常演奏者、作曲家、指挥、音乐听众、录音师、乐器制造者、钢琴调音师、没有传统的书面语言的文化中发现。著名人物的例子：莫扎特。

可能出现的品质：对于音高、节奏、音色很敏感；对于音乐中的情绪力量很敏感；对于音乐的复合结构很敏感；可能很有灵性。

如何加强学习能力：演奏乐器；通过歌曲进行学习；通过参与或者听音乐会来进行学习；伴随着巴洛克音乐学习；伴随音乐锻炼身体；加入合唱团；写音乐；把音乐与其他的学科领域结合起来；用音乐改变你的情绪；用音乐来放松；通过音乐来构想画面；通过一些小玩意，例如时间表、整首用语言表达的诗、赞美诗的歌词等进行学习；在电脑上谱曲。

5. 身体动觉的能力

通常在舞蹈家、演员、运动员以及在运动上颇有成就的人、发明家、外科医生、空手道教练、赛车手、户外工作者以及在机械方面有天赋的人身上发现。

可能出现的品质：较好地控制身体；能控制客体；较好地把握时间；训练有素的反应；较好的反应能力；通过运动学习得最好；喜欢参与体育运动；喜欢触摸；擅长手工；喜爱演戏；喜爱用手操作；通过介入学习过程来学习；对于做过的事物比对于说过和观察过的事物记得更牢；对于物质环境十分敏感；边听边玩；如果没有休息时间就会坐立不安；思想机械。

如何加强学习能力：使用电脑编码体育运动，使你成为你正在学习的对象；用舞蹈来学习；用运动来学习；用演戏来学习；在自然科学和数学方面多动手；多改变一下状态或多休息；把运动与所有的课程结合起来；当你在游泳或散步时，在头脑中复习一下功课；利用模型、机器、手工艺；用空手道来集中注意力；利用校外调查旅行；利用班级的游戏；利用戏剧和扮演角色；打响手指、拍手、跺脚、跳、爬。

6. 人际交往或“社会”的智力

通常在政治家、教师、宗教领袖、律师、推销员、管理员、公关人员以及公众人物的身上发现。

可能出现的品质：善于谈判；善于交际和相处；能够察觉别人的意图；有许多朋友；善于交流，有时善于操纵；喜欢群体活动；喜欢做“和事佬”；善于“察觉”社会形势。

如何加强学习能力：以合作的方式进行学习活动；利用休息时间多进行一些社会活动；运用“伙伴与分享”学习活动；运用交往和交流的技巧；在电话中与伙伴交换；举行与学习有关的庆祝会和聚会；使学习成为乐趣；把社交与所有其他的课程结合起来；在你必须与人交谈以获得答案的地方“察言观色”；在群体中工作；通过为别人服务来学习；当别人的私人教师；用因果关系。

7. 进入内心或直觉的能力

通常在小说家、律师、智慧的老人、哲学家、对自己体验很深的人以及神秘家的身上发现。

可能出现的品质：有自知之明；对他自己的价值极其敏感；极深地觉知自己的情感；对生命中一个人的目的极其敏感；有发展良好的自我感觉；有直觉的能力；自我激励；极其深地知道自己的能力和不足；非常个体化的人；想与主流不同。

如何加强学习能力：进行私人化的谈心；用个人的成长活动来消除学习的障碍；询问活动；通过“伙伴和分享”以及“想和听”来思考你的想法；花一些时间在内在的反省上；独立的学习；跟随你的直觉；把你所经历到的以及你是如何想的写下来，进行反思或者进行讨论；允许与群体不同的自由；写“我的书”、记生活日记；掌握自己的学习；教授个性的确认；教授如何提问。

“进入内心”能力的核心是进入每个人自己的内心的能力。有一些直觉是独立的智力品质：似乎天生就能知道别人和事情的能力。

五、大脑的功能与食物

像其他复杂的机械一样，人的大脑需要能量。大脑基本上从吃的食物中获得所需的能量。成年人的大脑是总体重的2%，但它消耗的能量是产生出的总能量的2%。供给大脑低能量的食物，就会造成大脑运行不力。供给大脑高能量的食物，它就能流畅、高效地工作。

大脑需要大量的葡萄糖。新鲜的蔬菜和水果含有丰富的葡萄糖，是我们必不可少的食物。



大脑还有一种独特的方法，可以将信息在数千亿脑细胞中传递，并发送到身体的其余部分。为了发送那些信息，大脑需要产生大约 25 瓦的脑电。好的食物和氧气就是脑电的来源；我们通过呼吸得到氧气，在学习之前和学习过程中深呼吸可以将血液氧化，运动可以使血液含有更多的氧气。切断氧气供给就会摧毁脑细胞。完全停止氧气供给，人就会死去。

大脑还需要适当类型的能量，以产生那些化学流——科学家们称之为神经信息传递因子（大约有 70 种）。这些神经信息传递因子也依赖平衡的食物，包括含有大量蛋白质的食物和丰富卵磷脂、油酸、铁、钠、钾的食物。

值得庆幸的是，几乎所有的水果都含有丰富的钾，特别是香蕉、橘子、杏子、瓜、油桃和梨子，土豆、西红柿、南瓜也是如此。如果要大脑高效地运行，以胜任所有形式的工作和学习，那么就要做到：

- 1. 每天早饭要吃得好，最好有大量的新鲜水果，包括吃半只香蕉以吸收一定量的钾，吃一只橘子或一只猕猴桃以补充维生素 C，在加上任何其他时令水果。
- 2. 午饭吃得好，最好有一道新鲜蔬菜。
- 3. 将鱼、果仁和植物油脂作为饮食的主要部分。鱼和植物油对于营养数以百万的脑神经胶质细胞起决定性的作用。果仁和植物油提供的亚油酸修复着大脑“信息轨道”周围的髓脂绝缘体。
- 4. 定期运动，以使血液充氧。

如果探索奇妙的大脑为学习打开了魔幻世界之门，合理的饮食和运动则是魔术师的两根魔杖。

第二节 学习内容选择

在今天信息化的社会中，人类知识像滚雪球一样成倍增长。我们完全被五花八门的知识所包围，现代网络技术又延伸和强化了我们的感知能力。我们能知觉到的知识和信息堆积如山，并不断成长和翻新。要使我们有限的生命取得最佳的效益，就必须进行科学的选择。否则，我们将被这些知识所围困和淹没，找寻不到发现和创造之路。那么，我们该怎样进行学习内容选择呢？成就一个强势的、平衡的、有效率的“人”需要支撑的内容就是需要我们去学习的内容。下面介绍学习内容结构模式。

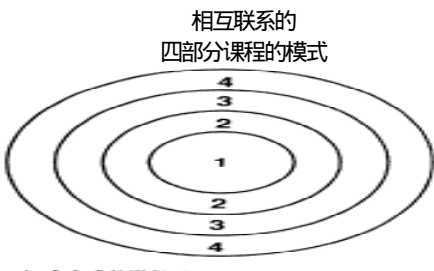


图 2-5

图 2-5 表示的是一个由 4 部分内容组成的课程结构。

1. 个人成长课程。包括自信、动机、交流的技巧以及处理人际关系的技巧。
2. 生活技巧的课程。包括自我管理、创造性地解决问题、作为终生职业的计划和再计划、经济学、矛盾处理以及建立在计算机基础上的技术。
3. 学习如何学习的课程。包括各种各样与大脑相协调的“如何做”的技巧，它使终生教育重新变得充满乐趣，迅速而有效。
4. 具体内容的课程，综合各种主题。

虽然一切都是相互联系的，我们还是特意把具体的内容放在了最后——与当前的学校所实行的相反。

我们把个人成长放在第一位，主要理由有：

几乎每个人都有学习上的绊脚石，但是传统的学校仅是在某一点上取得了成功：每当热情对学习起到至关重要的作用时，他们就使大多数人失去了热情。

感情是通向学习的大门——每一个人的情感状况都受到交流的技巧、处理人际关系的技巧、动机以及自尊个人成长的技巧的影响。如果不把注意力放在这些方面，那么大门就会关闭。

正如威拉德·达盖特所强调的，真正的听说技巧在生活和工作中的所有方面都极为重要，然而在许多教育机构中它都被低估了。

自尊和自信对所有的学习都至关重要，没有注意这一点的教育在其他方面也不会成功。

（一）培养基础素质所需要的学习内容

1. 求生的基本知识和技能

求生的基本知识和技能包括：安身立命常识、如何调节生活节奏做好日常事务、如何在困苦的环境中求生存、如何在水火毒等意外灾难中求生等。生存意志和生存技巧的磨炼和训练是人生的必修课。

2. 练就一个强壮、健美的身体的基本知识和技能

练就一个强壮、健美的身体的基本知识和技能包括：了解人体的基本结构和功能；了解自己的体质类型、肌肉类型、骨骼类型等；知道最适合自己的运动形式和运动量；运动习惯、运动意志的培养；科学饮食等。

3. 心理健康应具备的知识和技能

心理健康应具备的知识和技能包括：了解大脑的心理活动机制；知晓心理活动的常态和非常态标准；正确评估自己的心理状态；如何平衡心态、如何调节情绪、如何承受和释放压力、遭遇心理问题或心理疾病如何求助求医等。

4. 人际交往应具备的基本知识和技能（见第四章）

5. 提高文化素养、发展人性素质、展现人性力量的知识和技能

这类知识涵盖的内容广泛深入，要求我们读史书、读经典著作（思想、哲学、宗教、科学、文学、艺术、政治），关注世界，关心人类和其他物种，关爱自己和他人。

（二）培养专业素质所需的学习内容

1. 特定专业的基础理论和原理

2. 特定专业的学习方法、研究方法和技术手段的了解和掌握



3. 特定专业的现状、最新成果和发展前景的了解
4. 特定专业技术技能的掌握

(三) 职业角色要求的学习内容

1. 了解、学习并进一步熟知该职业的特点。
2. 该职业道德规范和准则的学习、体验和内化。
3. 树立和实行从事该行业需要的、有别于其他行业的理念、价值标准和行事方式。

第三节 学习方法和学习技巧

怎样学习比学习什么要重要得多。学会轻松、快速学习的方法和原理,把这些学习原理和方法运用到任何内容、任何科目的学习中去,就能事半功倍,硕果累累。所以学校最应当教的科目是学习的方法、思考的方法。在众多研究学习的方法和技巧中有“快速学习法”、“暗示学习法”、“全脑学习法”、“综合学习法”等。最好的学习体系是简单的,甚至是充满乐趣的。它们的共同之处是:鼓励你用所有的“智力”和感觉——通过音乐、节奏、韵律、图画、情感和动作使你学得更快。

【阅读材料】

超级营地(典型的快速学习法实践)介绍:美国超级营地创建人之一埃立克·詹森相信影响学习的两个核心因素是:状态和策略,还有一个是内容。“状态”创造学习的适当的精神状态,“策略”代表授课风格和方式,“内容”是主题,在每个好的课程中,都有这三者。

超级营地的课程:(1)学习再学习课程:写作技能、创造力技能、快速阅读、考试准备和记忆训练等。(2)个人成长、生活技能课程:以身体素质训练、价值观念教育、与同龄人和父母沟通的技能训练为特点。所有的课程都在音乐、游戏以及充满感情的气氛中进行。具体实施的过程如下:

第1天:报到、介绍、组队,进行安全教育。

第2天:记忆的一天。建立信心、安全感、信任感,以及形成学习是一种乐趣的学习态度的引导性的一天。

第3天:交流的一天,一整套的包括学习、再学习的技能。

第4天:诀窍课——这一天让学生们有机会体验到一些重大的突破,打破他们的自我设定的界限,与集体一起工作,以完成一项任务以及获得支持。

第5天:学业课的一天,包括快速阅读,学业策略研究,创造力和写作能力的培养。

第6天:学业课的一天。

第7天:人际关系的一天,学习如何与自己、同龄人以及父母建立良好的关系,提高自尊意识。

第8天:学业课的一天,包括团体的项目。

第9天:学业课的一天。

第 10 天：综合的一天，包括编写个人任务表，建立信心练习、集体表演、目标设置。

下面是一位担任超级营地辅导员的老师第一天所做的记录，从中我们可以看到营地活动真正的趣味：

一夜之间，原先光秃秃的教室变样了，有植物为点缀，有整洁的桌子，装满冰冻柠檬水的大罐子，墙上贴满了漂亮的招贴画，一台录音机已经摆好，在整洁的活动挂图上写着“欢迎”并画了一张欢乐的笑脸，气氛相当和谐。

上午 10 时，学生们到了。没有铃声，只有摇滚乐——非常有力响亮，是学生们所喜欢的方式。

教师以一首诗，斯蒂芬·加纳的《飞翔的翅膀》开始了一天的活动。诗是用来引导个人的目标设定的，然后，每个学生被要求列出在创造性写作方面所要达到的目标。

教师戴上厨师的帽子，介绍“想像”技巧——让每个孩子想像一次盛大的晚宴。

广播里播放着 WIFM（我在其中要什么）——它抓住了学生们内心的“盘算”：“如果你可以选择写作领域，那么能真正帮助你的会是什么？”学生们详述了他们想要的学习结果，却没有意识到他们在一个下意识的水平上接受了安排好的学习内容。教师把学习结果分类列出——这是加布里埃尔·里木可在《以自然的方式写作》中提出的一项极妙的技巧。在这里，他们不需要学习规定的文学作品，学生们将以自己的创造性想法来学习写作。

汇总的结果张贴在墙上，以便下意识地吸取信息。

然后是“漫步未来”。让学生们在优美的《烈火战车》的背景音乐中设想在课程已经结束并且已经达到目标以后的夜晚他们将会有一些什么样的感受。

休息。因为很多学生都说写作时感到很吃力，所以教师又探讨了如何将意思分类以及快速写作的技巧——通过“七种智力”使用这些技巧。

不久变化明显的是，像大多数写作新手一样，学生们刚开始写作时难免措辞呆滞，缺少生动的描写。所以戴着厨师帽的老师拿出一个满是乳酪和鲜美酱料的比萨饼，那样，“生动的描写”就能够被“”到了。

午饭时间，这种创造性写作课程就成了一件很愉快的事情，教师们收取学生的反馈信息，帮助他们回顾所发生的有趣的事情，想像将要来临的美好的事情。

午饭后，学生们先是很兴奋，然后由于吸收了食物中的糖分，他们不可避免地有些倦怠。为了防止这种情绪，教师们从丽贝卡·卡普兰的《写作练习》中抽取生动的片段，如吸引人的角色，整个气氛使他们仍然处于学习之中。

更多的创造性写作，但只在作相互按摩后背的“状态改变”之后。然后，开始扩展那些分类列出的提纲和快速写作的技巧，并练习使用对比、对照等表达方式。然后又是休息。（在学习过程中休息和“状态改变”起着重要的作用，他们创造出更多的“开头”、“结尾”以使它们被更多的注意到。）

下午将近结束时，教师模拟了一个难忘的孩提时的经验，即“被遗忘的移民”——她在 1949 年是把英语作为第二语言学习的体验。

天气好极了，于是在音乐的烘托下，学生们描述故事的梗概、想像可能发生的情节、角色和故事发生的背景之后，他们就在户外进行写作练习。

在户外写作练习后，学生们对他们自己当天的作品和感受进行评估，然后，他们可以轻松一下，做一个两英里的赛跑，教师则看他们写的评估，找出进步和需要补充的地方，确定晚饭后必要的辅导。



饭后，忽然一阵平静，一个学生的父亲死了。于是教师改变了进度，从先前的班级中挑选了一篇学生的文章阅读，那是关于一个死了祖父的女孩的故事。她说，“也许只有描写自己的家庭才会真正有帮助”。基于学生的要求去灵活运用是优秀教学的基础。

然后是分享故事以及围绕着建筑物跑步以释放积郁的情感——每一堂课固有的典型的“状态改变”。

晚上 8:00 是阅读诗歌的时间——那是学生们自己尝试着写的诗歌。伴着柔和的音乐为背景。

晚上 8:15 是分享成果的时间。当第一个学生开始朗读他的诗时，全场马上安静下来，一个 16 岁的男孩在全班 35 个人面前首先哭了起来，然后是另一个，接着全部学生开始流泪。他们十分投入地分享着自己的作品和感受。

到晚上 8:45，显然，这种气氛可以延续整个夜晚，但是他们必须停下来进行常规的营地集合，汇报白天的情况，更多探讨的是信念、价值观和行为品德。

到晚上 10:30，孩子们已经完成对教师的评价，上床休息，关灯——觉睡到第二天早晨 7:00。教师微笑了，这一天她得到的评分很好。

一、学习目标的设定

在人的动力系统中，目标是一种强势的拉力，没有它的吸引和导航，我们的行动就无方向性、稳定性和持久性。盲目的行动是谈不上效率的，所以要有效地学习，必须首先设定学习目标。怎样订立学习目标呢？订立学习目标的依据是：我们的需要、我们的兴趣、我们的理想目标、现实可能性分析、自我管理能力、学习时间、学习对象、学习方式、学习环境等。

我们要积极主动设定自己的目标，计划自己的未来。如果我们知道自己要到那里去，我们的道路就是明确的。而大多数人都会超额完成他们给自己设定的个人目标。

我们提倡玩“WIIFM 位置”游戏——集中于“我们在其中要什么？”（What's in it for me?）这不是鼓励自私心理，而是让结队的两个人相互告知对方从一年或一天的课程中自己特别希望获得的东西。老师从一开始就应该邀请学生自己来设定目标和想从课程中获得的结果。学生经常是带着自己的“隐藏目标”而来的，关键是要使教和学成为一种伙伴关系，学生应该在其中有很大的发言权。

二、测定学习类型、思维类型，找到最适合自己的学习方式

个人的学习类型是以下几个因素综合的结果：

你怎样最容易发觉信息——是通过看、听、运动还是触摸学得最好；你是如何组织和加工信息的——主要是左脑还是右脑，“分析的”还是“综合的”；帮助你吸收和储存信息的条件中什么条件是必需的——情感的、社会的、物质的以及环境的；你是如何修正信息的等。

下面是一种最简单易操作的测定学习类型的方法：

学习类型分为视觉型、听觉型和动觉触觉型三类。测试者向被测试者提问，通过观察被测试者的眼球转动情况来判定其学习类型。例：你上次旅行去哪里了？中国之内最远你去过哪里？那里使你最难忘的是什么？当时的心情怎样？还记得什么？什么时候去最好？

得到信息，回答问题时一动不动地坐着，眼睛笔直朝前看或朝上看的人通常是一个视觉学习者；得到信息，回答问题时，眼睛从一边看到另一边或朝下看他的“弱面”（右撇子的人看左下面）的人通常是一个听觉学习者；一个运动较多，得到和储存信息时向右下看的右撇子人，同时他又是一个讲话很慢的人，他很可能是一个动觉学习者。

视觉学习者偏好颜色、形状，对图形、画面的反映敏感快速，重大局轻小节，喜欢看漂亮的東西，穿戴鲜艳，缺乏耐心，注意力集中不能超过 30 分中，说话快，动作多。如果你是一个视觉学习者，一定要画上脑图、符号、图片或者随便涂涂画画来表示你正在学的东西。对于一个视觉学习者，一幅图可以代表一千个字。

听觉学习者偏好音律，喜欢聆听，喜欢用听觉词汇，对音律节奏敏感准确。说话注意节奏，抑扬顿挫。他们对读一本指导手册不感兴趣，喜欢用询问的方式获得信息。如果你是一个听觉学习者，那么在巴洛克音乐的磁带上录上你的笔记，在音乐背景中你享受着学习的快乐。

动觉触觉学习者（又被称为感觉学习者）总是想不停地运动，在运动、触摸中感觉最好。少用语言，多用身体语言。不重好听、好看，看重事物的价值、意义，看重抽象的东西。如果你是一个动觉学习者，可以考虑通过一张巨大的脑图——画在一张纸上——预习你的材料来学习。把它放在地板上，学习的时候运用你的身体。在预习完材料之后，放一些古典音乐——并随着节奏摆动，然后做一些身体运动。一边散步、游泳或者其他身体运动，一边在心理通过想像来练习你刚才学到的东西。

了解自己的学习类型，也就了解自己的优势和短处，以便于我们自觉地扬长补短，营造和选择最适合自己的学习环境和学习方式，改善和弥补自己的笨拙之处，使自己适应多种学习环境和学习方式。最佳的学习者是那些综合性的学习者，他们在任何环境和方式下都能够快乐有效地学习。

丰富自己的视觉、听觉、感觉词汇，并经常运用它们。从动作、姿势上改变自己。视觉学习型的人放慢你的脚步，放慢你说话的速度，提醒自己“别急，有耐性一点”。慢慢的，你就会学会聆听和深思。听觉学习型的人改善自己只需要常转动自己的眼球，关注颜色、图像、符号并体验它们带给你的感觉，就会提高你的观察能力。感觉学习型的人加快你走路步伐，多看多听，多积累和使用视觉、听觉词汇，就会增强你的反应速度和应变能力。

三、消除学习障碍

保加利亚心理学家、教育家乔治·罗扎诺夫说，学习有三个主要的障碍：批判性的——逻辑的障碍（“学习是不简单的，所以不可能有趣而轻松地学习”）；本能的——情绪的障碍（“我很笨，所以我无法去做”）；批判的——道德的障碍（“学习是一项艰苦的工作，所以我最好埋头苦学”，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”“头悬梁，锥刺股”）。没有什么比消极的暗示和认定更有害了。也因此积极的暗示和认定是消除学习障碍的基本措施。

请告诉自己和你周围的人：学习是本能的渴望和需求；学习是愉快而轻松的事；线条、符号、公式都是现实世界的简化和缩写；学习让我们跨越时空，飞翔于远古和未来；学习使我们知天、知地、知人、知事；学习就是再造自己；追寻梦想是学习；呼喊、跳跃、奔跑是学习；交谈、辩论、演讲、歌唱是学习；眺望、聆听、冥想是学习；吃饭、睡觉、呼吸是学



习；作业是香香浓浓的奶茶；考试像跑步回家；我智慧，我健康，我实战，我梦想；我要开动所有的感官，我要启用大脑无穷的力量。

四、几种具体的学习技术

1. 略读快读

- 首先确定你寻找的信息是什么。
- 然后将书放到大约 20 英寸远——足够看到整个书页的地方。
- 将你的食指沿书页中间下滑，眼睛只看指尖上方。
- 飞快地移动你的食指，这样你就没有时间停下来读每一个字了。

在阅读之前首先问自己：我为什么读这部作品？我想从中得到些什么？我想从中学到什么新的知识？然后就找出该书的模式。差不多每一部非小说类作品都会在序言中阐明主要目的。这就告诉我们，这本书是否提供自己想要的答案，然后我们必须决定是否有必要阅读每一章节。一般来说，非小说类作品作者写书就像演讲那样：序言告诉人们将要讲述的内容，然后讲述，最后简要概述。每个章节通常也是用相似的方式写成的：章节的题目和第一段或开头几个段落点明主题，整个章节会将其扩展，最后会以概述作结束。如果一本书有小标题，这些小标题同样会有帮助作用。许多书还有其他线索。有彩色图画，只要浏览图画和图片说明即可。

另一个提示：不要“慢条斯理、不慌不忙”的读。马上往窗外看一下，然后想一下你达到能马上吸收所有这些信息的神奇能力。记住你每只眼睛中都有 1.3 亿个光接受器，记住这些光接受器具有将那些景象闪现给自己视觉皮层的神奇能力。这就是我们达到能“拍摄”整个图像的整体能力。

学会浏览，得到你想要的要点。从一只手拿着这本书开始，将书放到你眼睛能看到整页文字、足够远的地方（一般来说是两尺左右的距离）；用你另一只手的食指或一支圆珠笔，试着将你的食指或圆珠笔沿着书页中间很快下行，你的眼睛只看着你手指或笔尖的上方，沿着手指或笔尖下移。如果你知道你要寻找什么特定内容，你会对你吸收内容的能力感到吃惊。

这并不仅仅是快速阅读，这也是略读和选择性阅读。如果你在寻找主要的原则，那么略读也许就足够了。如果你在寻找具体的信息和引文用到报告、文章或书中，你需要停下来，把它们记下。如果你拥有这本书，你就把它当作动态资源来用，用显著的记号将重要信息标出。如果书不是你的，就写下页码。重新翻回这些书页时，把要点写下来或打印出来。写或打字的身体动作有助于将要点牢牢的印入你大脑的记忆之中——这是通过触觉和视觉学习。更好的是，用记号标出重要信息，当你以后想回忆信息时，会易于恢复记忆。

2. 画脑图

全世界数以万计的学生此时此刻正在记笔记，他们一行一行地写字。但是大脑不是以那种方式储存信息的。大脑是将信息存储在树状的树突上的，它以分类和关联存储信息。因而，你越能用大脑自身的记忆方法工作，你就会学得越容易迅速。因此，不要做记录，而是画脑图。

画脑图的要点是很简单的：

- 想像你的脑细胞像许多棵树，每一个细胞在其分支上存储相关的信息。

怎样画你自己的脑图



图 2-6

- 现在，在一张白纸上用同样的树形格式排列任何一个题目的要点。
- 在纸的中央，从主题开始——最好用一个符号，然后画出从主题上分散出来的分支。
- 对于你想重新回忆的每一个要点，通常只用一个词或一个符号记录每一个分支上的主题。
- 将相关的内容放到同一分支上，每一内容如新的亚分支那样分散开来。
- 对有关题目用不同颜色的铅笔或记号笔。
- 尽可能多的画图画和符号。
- 你完成每一分支后，用不同色彩的框将其框上。
- 有规律地将内容补充到每一张图上。这样，就很容易从概要开始，然后当你在每一学科中学到更多要点时，不断使脑图更加丰富、充实。见图 2-6。

3. 学会放松性警觉

你的脑电波

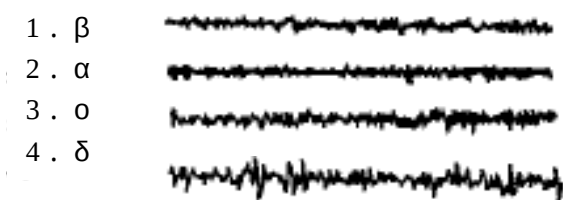


图 2-7

图 2-7 示出脑电波图形。为了利用你右脑和潜意识的惊人力量，高效学习的真正钥匙可以用两个词来概括，即放松性警觉。这种放松的心态是你每次开始学习时必须具备的。我们每个人都有一种“最佳的学习状态”。它出现于“心跳、呼吸频道和脑波流畅同步之时”。当你清醒并十分警觉，或者你正在交谈、作报告或正在做一道有关的逻辑题，你的大脑很可能会以 13~25 周/秒的速度“传送”和“接收”信息。有人将它叫做 β 波。但那不是刺激长期记忆的最好状态。你学习的大多数主要信息将被存储进潜意识之中。人们可以通过潜意识很好地学习大量信息。最适于潜意识的脑电波活动是以 8~13 周/秒速度进行的，那就是 α 波。这种脑电波以放松和沉思为特征，是你在其中幻想、施展想像力的大脑状态。它是一种放松性警觉状态，能促进灵感、加快资料收集、增强记忆。 α 波让你进入潜意识，并且由于你的自我意象主要在你的潜意识之中，因而它是进入潜意识唯一有效的途径。当你开始睡意朦胧



时，你的脑电波就以 4~8 周/秒的速度运动，即 θ 波。当你完全进入深睡状态时，你的大脑就以 0.5~4 周/秒的速度运动，即 δ 波，你呼吸深入、心跳减慢、血压和体温下降。美国快速学习先驱泰丽·怀特·韦伯指出， β 波——很快的脑电波——“对我们度过白天很有好处，但抑制了我们进入大脑更深层面。在 α 、 θ 波类型中可以进入更深层面，这两种脑电波以轻松、注意力集中和舒适等主观感受为特征。就是在 α 、 θ 波状态下，非凡记忆力、高度专注和不同寻常的创造力都可以取得。”其中部分原因在于：当你将入睡时你的大脑在极为有效的工作着。仿佛你的大脑——甚至和你的身体一起——在用它的视觉皮层将白天的主要事件一幕幕地快速拍摄下来。在这种状态中，大脑在检索新的信息，并将它存储进适当的记忆库。你重温脑图、回忆白天主要内容时所出现的平静、放松状态，打开了通向潜意识记忆库的大门。

你怎样取得那种状态呢？数以千计的人通过每天的静心或放松性活动、特别是深呼吸来取得。但是，几种音乐能更快、更容易地取得这些效果。韦伯说：“某些类型的音乐节奏有助于放松身体、安抚呼吸、平静 β 波振颤，并引发极易于进行新信息学习的、舒缓的放松性警觉状态。”研究人员发现，一些巴洛克音乐是快速提高学习的理想音乐，一部分原因是因为巴洛克音乐每分钟 60~70 拍的节奏与 α 脑电波一致。现在将这种音乐用做所有快速学习的一个重要组成部分。当你晚上想要复习学习内容时，放恰当的音乐就会极大地增强你的回忆能力。 α 波也适合于开始一次新的学习。花一会儿时间做做深呼吸运动，你就会开始放松。放一些轻松的音乐，闭上眼睛，想想你能想像到的最宁静的景象——你很快会进入放松性警觉状态，这一状态会更易于使信息“飘进”长期记忆之中。

4. 简单的大脑体操

站起来，交替着抬起膝盖，并用手去碰触另一边的膝盖。

一旦你感到紧张，就做这个动作 10 次左右。

也可以：

做的时候闭上眼睛。

在身后交替着抬起脚，并用脚去碰触另一边的手。

这是被教育运动学专家们所推荐的用以联系大脑两半球的一种典型练习，它可以缓解紧张，使学习变得容易一些。

第四节 学习能力训练

一、记忆训练

记忆是人的知识和经验的保存，是一笔巨大的财产。通过增强记忆力的训练，就可以提高记忆效益而节约大量时间。

快速记忆，首先要抓住物象，物象是记忆的根本。让物象在大脑屏幕上映现，就会使记忆材料的形象在大脑中留下深刻的痕迹。然后，用联想使记忆对象“活”起来，彼此连接起来。谐音是唤起联想的诀窍，它可以使山穷水尽变为柳暗花明。奇特是记忆的秘诀，只在联



想过程产生许多奇思怪想，才能妙趣横生。奇特的作用是对脑细胞产生强烈的刺激和新鲜感，因而容易留下深刻的记忆。所以，把物象、联想、谐音、奇特说成是快速记忆这台微机的 4 大软件。

（一）奇特联想法

奇特联想就是通过离奇的、特别的联想，并在头脑中映现相应的物象来增强记忆的方法。请你先用死记硬背的方法记忆下面 10 个词语，再按原来的顺序默写出来。试试用一分钟时间记住了几个：

例：火箭、海洋、气球、炸弹、水果、黄狗、惊雷、广场、杨柳、玉米

一分钟记住太不容易啊！

再根据奇特联想的原则，记住这些和上面类似的是个词语：

飞机、天空、鲨鱼、大炮、香肠、花猫、旋风、小巷、电杆、葡萄

你可以这样联想：你架着一架飞机，在天空中飞，对面突然出现一条鲨鱼，鲨鱼背着一门大炮，大炮口里打出一段香肠，香肠打进了一只花猫的嘴里，花猫旋风似的跑过小巷，爬上一根电杆，摘下了电杆上结出来的葡萄。

一边看这 10 个词，一边在头脑屏幕上想像你架着飞机，遇见了鲨鱼，大炮打着花猫，花猫摘着葡萄这一连串的奇特情形，一分钟合上书，检查一下你的记忆效果，很有可能完全记住了。奇特联想法在许多人身上是立竿见影的。

奇特联想法要求充分发挥想像力，善于联想，天南地北，纵横千里，异想天开，妙趣横生。但是，并非毫无章法，胡编乱造，而是具有一定的规律性，掌握了这些规律，联想起来才能流畅、生动、贴切、便于记忆。下面介绍三种主要方法：

1. 动态法

动态法就是使静态事物动起来的联想方法。动态事物比静态事物容易吸引人，这是心理学揭示的一个奥秘。人们爱看电影而不愿看幻灯；公路上飞驰的汽车容易引起人们的注意，而路边矗立的电杆却往往被人们所忽略。使用动态联想时，不必考虑事物能否会动，要有“喝令三山五岳开路”的气概，让自然里的静物统统动起来。例如：“高楼、茶几、纸片”，就可以联想为高楼跳起来，一下子把茶几压成纸片。这样就会在大脑中留下深刻的记忆。

2. 借代法

借代法就是借用甲事物代替乙事物的联想方法。最好的联想方法是把甲事物变成乙事物的组成部分或者把乙事物变成甲事物的组成部分。例如，记“象棋、汽车、地毯”，可以想像象棋代替了汽车轮子在飞转，而汽车在长长的，望不到边际的地毯上奔驰。使用借代法时应该注意甲的事物和事物互相替代是有条件的，二者最好在形状、性质、质量、音响等方面有相似之处。只有遵照这个原则，借代法才能收到最好的效果。

3. 夸张法

夸张法就是把小事物夸大或缩小，增多或减少的联想方法。例如“馒头、山丘、纸盒”，就可以想像成为馒头大得像山丘一样，山丘又被装进一个神奇的纸盒里。运用夸张应该保持原形，可以把馒头想像成山丘，但不能把馒头想像成塔尖，因为馒头的形状是扁圆的。这就是说夸张也要有分寸，要有联系地夸张。



以上三种方法是奇特联想法的基本方法，当然不只这三种。掌握了这三种方法后，要善于灵活运用，勇于创新，大胆联想，可以把三种方法结合起来，运用到实践中，以达到清晰的记忆效果的目的。

奇特联想法没有标准答案。联想因人而异，以便于本人记忆力为原则。

（二）定位联想法

又称“标钉法”，意思是把应该记忆的事物，挂在一排标钉上来记忆的方法。

定位联想法是以奇特联想为基础的，其不同之处在于定位联想法有自己预定的秩序，就是定位词。记忆是把要记忆的材料与定位词联想在一起；当要提取信息时，可以随意从中抽出来。例如，记忆 50 个事物，可以从中间抽问第 25 个是什么，也可以抽问第 32 个，不管怎么问都能立刻提取记忆，准确地回答。这是定位联想法优于奇特联想法的原因。

定位用的“标钉”可以有多种形式。例如：

可以用人体器官：头发、前额、鼻子、耳朵、眉毛、眼睛、嘴唇、牙齿、手、下巴等。

可以用家族亲属：爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、叔叔、婶婶、哥哥、姐姐、弟弟、妹妹等。

容量最大的定位词是百位以内的数字的谐音代词了。就是用谐音把数字改变成具有实在意义的实物词语。如 1—衣，7—旗，18—衣架等。

定位词只要谐音、形象、便于记忆就行。有了定位词，就可以把你所要记忆的材料与所用的定位词进行奇特联想了。

例如：下面是《新华字典》汉语拼音索引的定位记忆法。

把 23 个拼音字母与字典正文的页码挂钩联想：

阿 (A) 姨 (1),
扛着玻 (B) 璃旗 (7),
急着要去吃 (C) 山鸡 (37),
只得 (D) 扛着旗儿 (72) 去,
饿 (E) 了又想要冻肉 (106),
佛 (F) 下一个妖妖洞 (110),
哥哥 (G) 无事绕山绕 (131),
喝 (H) 过不停要又要 (161),
鸡 (J) 儿吓得绕酒绕 (191),
喀 (K) 嚓踢倒了鞍山酒 (239),
拉 (L) 住马儿两屋溜 (256),
摸 (M) 酒杯量九酒 (299),
恩恩 (N) 哈哈三二次 (324),
哦 (O) 喝醉酒后扇山妻 (337),
山坡 (P) 上遇见山神妈 (338),
七 (Q) 天吃了叁苦瓜 (358),
日 (R) 落跳起桑巴舞 (385),
撕 (S) 破小姐三角衫 (393),
特 (T) 务折腾了四上午 (435),
屋 (W) 里长棵石榴儿 (462),

西 (X) 飞来四气球 (479),

一 (Y) 口气爬上武夷山 (513),

支 (Z) 起一根葫芦藤 (560)。

把每个字拼音字母的左起第二个字母排成顺序是 a、e、 i、 o、 u

把上面两条记住, 就可以不看拼音检索表, 直接翻字典找字了。

如查找“嘎”字, “ga”定位联想是“哥哥 (G) 无事绕山绕 (131)”即可翻到字典 131 页, 马上就找到“嘎”字了。

如查找“策”字, “ce”定位联想是“急着要去吃 (C) 山鸡 (37)”可以先翻到 37 页, 然后看策的第二个字母 e 根据第二条顺序是 a、e, 快速翻过 ca, 挨着就是 ce, 即可马上找到“策”字了。

二、观察能力训练

(一) 影响观察能力的因素

人对客观环境的刺激的知觉, 70%来自眼睛, 14%来自耳朵。同时由于种种原因, 人不可能接受 100%的客观环境的刺激, 虽然人的主观意识是来自客观环境, 但人们只对自己能够感知的并信以为真的那部分环境刺激感兴趣, 是这部分的客观环境的刺激影响人知觉, 这样势必影响人对外界事物的观察力。影响观察力的因素有:

1. 错觉

错觉是对外界事物不正确的知觉, 错觉现象相当普遍, 常见的是视觉错觉, 这对我们的观察力有直接的影响。如图 2-8 所示。

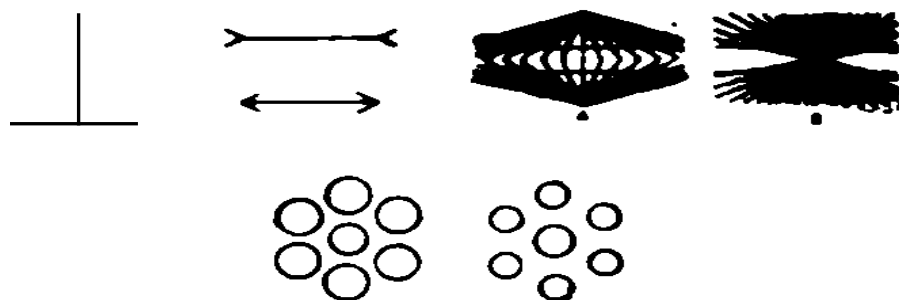


图 2-8

2. 知觉的选择性

人在清醒的时候, 总是有选择地以少数事物作为知觉对象, 对它们知觉的格外清晰, 而对其余的事物则反映得比较模糊。凡是在一瞬间被我们清晰地知觉到的事物, 就成为知觉的对象。反之, 凡是在同一瞬间仅被我们比较模糊的感知到的事物, 就成为衬托这种对象的背景。在知觉中, 对象和背景可以相互转换。双关图形可以直观地说明知觉对象与背景的关系。如图 2-9 所示。



图 2-9

3. 言语的指导

言语的指导也会影响知觉对外界事物的理解，它能使知觉更迅速，映像更完整。在感知未完成的或轮廓不清的图形时，言语的作用显得最为充分，如图 2-10 所示。



图 2-10

4. 注意力

此外，人的感受能力也不一样，心理学讲的“感觉阈限”就是对感受能力进行说明的一个标志。

人的成见、经验也直接对观察外界事物有影响，由于主观上的先入因素的存在，会干扰人正确地、客观地面对周围的事物。这样势必会影响正确观察评价事物。

上述各种因素影响人们的观察能力，因此，在锻炼自己的观察能力时，不能盲目地、轻率地搞什么“一目了然”，要谨慎，提醒自己一些常会影响观察能力的因素时刻存在，可以少出错误。

(二) 提高观察能力的方法

(1) 应该认识到观察不同于漫不经心地看，它是一种有目的、有计划的知觉过程。在观察时注意把运用视觉和积极的思维结合起来，要边看边想，在看的过程中不断地分析、综合、比较、判断，只有这样才能把握观察对象的特点，并不断发展与提高自己的观察能力。

(2) 观察时要着重把握观察对象的特点，也就是要努力发现此事物不同于其他事物之处。要求观察者在观察前就要有明确的、具体的观察目的，在观察中要随时对客观事物进行分析、

综合、比较、判断，剔除那些浮泛的、皮毛的、一般的甚至虚假的表象，筛选出最能发现、体现事物的精神本质的特点。

(3) 要经常有意识地进行观察练习，养成细致、深入、准确地观察事物的习惯。

三、创造力训练

(一) 习惯性思维突破

1. 习惯性思维

习惯性思维是指对于一个问题，只从单一方向，单一角度，僵化地、习惯性地思维。这种思维方式不利于创造力的发挥，应加以克服。习惯性思维大约有以下几种类型：

(1) 关系固定化

事物联系的普遍性存在于外界、社会和思维的领域中，是客观存在的，不是人们强加给事物的。事物的联系不仅是普遍的，而且是纷乱复杂，多种多样的。由于生活经验常使人们习惯把一事物与另一事物的关系固定下来，自然会影响问题的解决。

例如：一个人正在认真读一本书，灯泡坏了，却继续在读书，他是如何做到这一点的？

解决这个问题，如果把“读书”和“用眼睛去看”的关系固定下来，就无法解决问题，如果从其他角度分析：这是什么样的书，他是什么人，什么人在暗处能读书，问题就能解决了。这是一个盲人在读书。

(2) 性质固定化

由于日常接触到各种事物常常只表现出某性质，久而久之，就会在人们头脑中形成性质固定化的印象。

例如：有人说他在某天某时可在河水面上行走 20 分钟而不沉入水中。如果把河水只看作常见的液态，这种事情不可想像，如果从这一天是什么样的天，水有几种形态出发分析，就可以找到，冬天冰上可以行走 20 分钟。

(3) 孤立、片面、静态化

学哲学课时都知道这是形而上学的观点，但是，生活中人们有是考虑问题，常常脱离环境孤立起来，从而使问题难以解决。

例如：一名逃犯正在向前走，对面警车开来，在他逃往森林之前，却对着警车跑了 10 米。

如果不把事物与环境联系起来，很难得出结论。显然，逃犯一定是发现警车时不可能一下子逃入森林，可能在桥上，也可能身边是一片陡壁前面 10 米才有进森林的斜坡等等。

此外还有思维方向固定化，一拿到问题，马上从该方向去思考，结果得不到正确答案。

2. 习惯性思维突破训练

摆脱习惯性思维主要是抛弃思维框架，粉碎思维定式，随机应变，灵活机动地运用不同的思维方法来攻克自己所面临的问题。如有 9 个等距离的点，要求画 4 条直线把 9 个点连起来。许多人连接 9 个点通常要画 5 条线，他们很自然地吧 9 个点看作一个正方形，而这个正方形正是自我设置的框。如果将思维的着眼点越出正方形，问题就迎刃而解了，见图 2-11 所示。

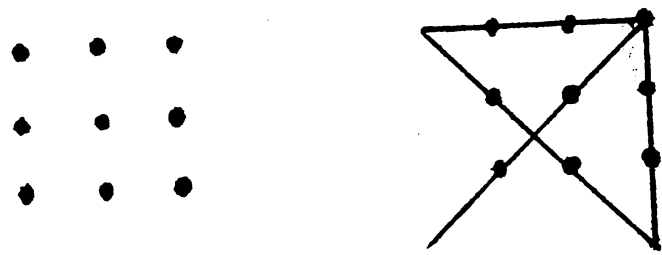


图 2-11

(二) 发散性思维及特征

发散性思维是一种要求不依常规、寻求多变，从多方面寻求答案的思维。善于进行发散性思维的人，会沿着各种不同的方面、途径去研究问题，把眼前的信息和记忆系统中的信息加以重组，产生出新的信息来。通常从流畅、变通、独特三个角度加以衡量。

练习 5 发散性思维的训练

进行发散性思维练习

- *以“~”图形为基本元素，在 10 分钟内做出尽可能多的花边设计。
- *在 10 分钟同尽可能多的写出：“打”为元素的各种词语。
- *说出所有你能想到的闻起来有香味的，固体的东西的名称。
- *说出蚊子和鲸鱼的共同特征。
- *利用“走，风，站”三个字造出各种句子。

测试与训练

一、测试

下面介绍一种测试自己思维类型的方法：

阅读每一组词语，并选择两个对你来说描写得最恰当的词。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. A. 富于想像力的 | 2. A. 有条理的 |
| B. 喜欢调查研究的 | B. 适应性强的 |
| C. 实际的 | C. 批判性强的 |
| D. 善于分析的 | D. 好询问的 |
| 3. A. 辩论 | 4. A. 个人的 |
| B. 抓住要点 | B. 可行的 |
| C. 创造 | C. 学院的 |
| D. 交往 | D. 冒险的 |
| 5. A. 正确的 | 6. A. 分享的 |
| B. 灵活的 | B. 整齐的 |
| C. 有系统的 | C. 感觉得到的 |
| D. 有创造性的 | D. 独立的 |

7. A. 竞争者
B. 完美主义者
C. 合作者
D. 重逻辑的人

9. A. 阅读者
B. 大众人物
C. 解决问题的人
D. 计划者

11. A. 改革者
B. 判断者
C. 发起者
D. 想得指示的

13. A. 挑战
B. 实践
C. 关心
D. 检查

15. A. 做
B. 感觉
C. 想
D. 实践
8. A. 理智的独
B. 敏感的
C. 勤勉的
D. 冒险的

10. A. 回忆
B. 交往
C. 思考直到得出结论
D. 发明

12. A. 交流
B. 发现
C. 细心的
D. 推理

14. A. 完成工作
B. 发现可能性
C. 想到主意
D. 解释

完成测试之后，在表 2-1 中圈出每一序列中所选的词语的字母。在 I，II，III，IV 几列下加出你的总数，再把每一列的总数乘以 4，最大的数字边上的文字描述了你大多数时间通常是如何加工信息的。

表 2-1

题号				
1	C	D	A	B
2	A	C	B	D
3	B	A	D	C
4	B	C	A	D
5	A	C	B	D
6	B	C	A	D
7	B	D	C	A
8	C	A	B	D
9	D	A	B	C
10	A	C	B	D
11	D	B	C	A
12	C	D	A	B
13	B	D	C	A
14	A	C	D	B
15	A	C	B	D

_____ *4=_____具体而有序的 (CS)

_____ *4=_____抽象而有序的 (AS)



____*4= 抽象而随机的 (AR)

____*4= 具体而随机的 (CR)

二、训练

1. 奇特联想法练习

(1) 练习用奇特联想法记忆教材中例题的 10 个词语, 写出联想词。

(2) 下面的词语, 分别记下每次练习的记忆时间与效果。

钢笔、雷管、蜜蜂、骏马、飞机、猴子、月亮、秋千、山崖、雄师、石头、铁索、森林、高粱、珍珠、水壶、火腿、火车、猛虎、高楼、挂面、钢丝、乌鸦、画册、蓝天、鲜花、裙子、鞋油、墨水

(3) 自己写出 10 个词语让同学练习。

2. 定位联想法练习:

(1) 结合自己要发言的提纲, 运用定位联想法进行快速记忆练习。

(2) 练习查字, 记录每次练习时间。

3. 练习

(1) 进行视觉练习。

(2) 描述寒冷的景象, 但不得用“冷、冻、凉”之类的形容词。

(3) 描述一个人熟悉的人, 看谁描述得最像。

(4) 面对一群人快速说出他与其他人的区别。

(5) 描述自己去过的地方最明显的特征。

(6) 用最简单的话说出学校班级特点。

进行习惯性思维突破练习试着找出一个或几个答案。

(1) 玻璃瓶里装着橘子水, 瓶口塞着软木塞。既不准打碎瓶子、弄碎软木塞, 又不准拔出软木塞, 怎样才能喝到瓶里的橘子水?

(2) 怎样使火柴在水下燃烧?

(3) 请你用 6 根火柴, 搭成 4 只三角形。

(4) 食堂张师傅切豆腐, 一块豆腐切三刀, 切成 8 块, 是怎么回事。

第三章

个性心理

第一节 动机

1. 面对金钱，为何有的人拾金不昧，有的人抢劫行骗，有的人谋财害命？
2. 为何有的人在自觉地学习，有的人却对学习毫无兴趣，甚至厌学？
3. 为何有的人入党的动机高尚，有的人的入党动机低下甚至自私？
4. 调控人行为的动力的关键何在？

一、动机概述

（一）动机的概念

众所周知，火车没有动力不能奔驰，飞机没有动力不能飞行，轮船没有动力不能航行；一个人如果没有动力，就难以开展活动，从而也就会一事无成。这样看来，所谓动机是指激发和推动人们去从事某种活动，并将活动导向某种目标的心理倾向或动力，因此可以说，动机就是直接推动一个人进行行为活动的内部动力。

（二）动机的种类

人们从事丰富多样的活动，而活动的背后存在各种动机，根据不同的角度可以把动机分类。

1. 根据动机的起源，可把动机分为生物性动机和社会性动机。生物性动机与人的生物性需要相联系，如觅食动机、休闲动机、安全动机等。社会性动机与人的社会性需要相联系，如交往动机、尊重动机、发展动机、奉献动机等。

2. 根据动机的意义，可把动机分为合理动机和不合理动机。合理动机就是与社会利益一致的，又有利于个体健康发展的动机，譬如正确的、高尚的和在一定时期有较多积极因素的动机。不合理动机则是指不符合我们社会利益和健康发展的动机，它包括错误的、低级的和有消极因素的动机。



3. 根据动机的自主性水平不同,可以把动机分为内在动机、外在动机和非动机。内在动机是由活动本身产生的快乐和满足所引起的完全自主性的动机。譬如,对某门学科感兴趣而坚决主动地学习。外在动机是由活动外部的因素所引起的。譬如,不是因为对知识本身感兴趣,而是为了生存而被迫学习。非动机是指人们的行为是由自己无法控制的力量所引起。譬如,不是自己要读书,而是父母强逼自己读书。

4. 根据动机在活动中的地位 and 所起作用的大小,可把动机区分为主动性动机和辅导性动机。主动性动机是指对行为起支配作用的动机;辅导性动机是对行为起辅导作用的动机。

5. 根据动机行为与目标的远近关系划分,可把动机分为远景性动机和近景性动机。譬如确定选修课的动机。

6. 根据动机所涉及的活动,可把动机分为学习动机、劳动动机、工作动机、游戏动机、吸毒动机、犯罪动机、自杀动机等。

二、动机的一般规律性

(一) 动机的产生

动机的产生取决于两个因素:一是内在需要,二是外在刺激(诱因)。

1. 需要及种类

需要是人对客观事物的需求在头脑中的反映。引发动机的内在条件就是需要,动机是在需要的基础上产生的。动机和需要紧密联系在一起,没有需要的动机是不存在的。只有需要的对象存在时,才可能引起动机。

根据马斯洛的需要层次理论可以把人类需要由低级到高级排列为5大类:生理需要;安全需要;归属需要;尊重需要;自我实现需要。我国有的心理学者根据人的生物属性和社会属性把需要划分为生物性需要和社会性需要。总之,动机产生的内在依据就是人的各种各样的需要。

2. 诱因

虽然从总体上说需要是动机产生的最根本的心理基础,但在具体情景中,个体具有某种需要,未必一定引起相应的动机。在一般情况下,个体是否最终产生动机和行为,还需要一定的外部条件,这个外部条件就是我们所说的诱因。所谓诱因就是指能满足个体需要的刺激物。随着个体需要的逐渐增强就会产生愿望,而当愿望十分强烈并有满足这种愿望的客观事物存在时,即愿望与刺激相结合时,愿望才变成现实活动的动机。譬如,当一个已经饱食了的人看到异常精美的点心,仍会忍不住在品尝一下。同样,在教学中,枯燥的教学不但不能激发求知内趋力不强学生的听课动机,而且也难以激发求知内趋力较强学生的听课动机。

(二) 动机的功能

动机具有以下三种功能:

1. 始动功能

动机具有唤起行为的始动功能。任何行为都是由一定的动机唤起的,没有动机就没有行为,动机是行为的本源,是推动行为的原动力。

2. 指向功能

动机具有维持行为趋向一定目标的指向功能。人们的一切活动总是从动机出发，并指向一定目标。动机不同，活动的方向和它所追求的目标就不同。例如，知识分子宁愿放弃舒适的生活而到艰苦的地方去工作。西部的人到东边发展，东边的人到西部去奋斗；其他国家的人到中国来找工作。总之，要求同学们必须思考：明白你生活的目的。选择目标符合你的个性。把目标分成长期、中期和短期目标。把目标变成容易达成的目的。经常检查你的目标和进度。经常设定新的目标。

3. 调节功能

动机能决定个体行为的强度、时间和方向，它能调控行为的强弱度，行为维持时间的长短和行为发展的方向。譬如学习热情的高低、学习热情维持时间的长短和向什么领域发展都是由学习动机决定的。

4. 强化功能

动机具有使行动比较容易进行的强化功能。行为的结果如何，影响着人的动机，若取得了好结果，就可使该行为不断重复出现，即正强化。相反，结果不良，该行为就会停止或不再出现，即负强化。

一般认为，动机愈强烈，则行动的积极性愈高，其成功的可能性也就愈大。但有时活动动机过强，成功的可能性会降低，因为希望有多大，失望就有多大。当然也不是说动机愈弱愈好。研究表明，只有中等强度的动机，才会对活动的成功概率产生较佳作用。而所谓“中等强度”不是固定的，它往往因人、因事而有所不同。例如，能力水平高、性格坚强独立的人，其动机强度的增强，有利于成功率提高；反之，能力低，性格软弱的人，过强的动机则会降低成功的可能性。

三、动机的品质

动机，特别是远大而高尚的动机将主宰人的一生。

(一) 动机的正确性

动机的正确性指动机符合一定社会要求的程度而言。以此为依据，则可以把动机分为两种：凡是与社会要求相符合、为社会条件所容许的动机，为正确的动机；反之，凡是与社会要求相悖逆，不为社会条件所容许的动机，则为错误的动机。一般地说，正确的动机会引向活动的成功，而错误的动机则往往是步入歧途的第一步，如有些贪官污吏便是受“有权不用，过期作废”的动机的支配而走上犯罪道路的。

(二) 动机的长远性

动机的长远性指动机指向活动目标的大小而言，以此为标志，则可以把动机划分为长远性动机与短暂性动机两种：凡是与远大目的相联系并需要很长时间才能实现的动机，称为长远性动机；反之，凡是与短小目的相联系且在短期内即可实现的动机，则称为短暂性动机。一般地说，长远性动机有利于取得较大的成功，如立志做一名科学家的长远性动机，经过一个人的长期努力，最终成了科学家；而短暂性动机只能使人们取得较小的成功。如果一个人



一辈子只有短暂性动机，那么，他的一生就可能平平庸庸，不会有什么惊人的成就。正因为如此，古人就十分强调，“志当存高远”，要有“鸿鹄之志”，勿怀“燕雀之想”。

（三）动机的稳固性

动机的稳固性指动机维持时间的长短而言。从这个标志出发，可以把动机划分为两种，即稳定的和不稳定的动机。前者能维持较长的时间；后者只能维持较短的时间。一般地说，凡是具重大社会意义和指向远大目标的动机，都具有相当的稳固性；反之，都具有不稳固性。大量事实告诉我们，稳固的动机有助于人们实现远大的目标，从而取得较大的成功，不稳固的动机只能取得较小成功。许多在事业上的伟大成功者，都莫不具有稳固的动机。

（四）动机的有效性

动机的有效性是指动机对活动所起作用的大小而言。从这个标准出发，动机可以区分为相反的两种，即有效的动机和无效的动机。一般地说，凡是正确的、长远的、稳固的动机具有较高的有效性；反之，凡是错误的、短暂的、不稳固的动机，则具有较低的有效性。大量的事实告诉我们，有效的动机会引向活动的成功，无效的动机则对活动成功没有什么作用。因此，我们应当形成有效的动机，消除无效的动机，以确保活动的成功。

四、学生的学习动机

（一）什么是学习动机

学习动机是引起和维持学生学习活动，并使该活动朝着所设定的目标进行的内部动力。

（二）职业技术学院学生的学习动机

在学校教学环境中，不同的青少年学生同样地努力学习追求成就，但其学习动机是不一样的。

1. 认知的学习动机

学生学习是出于了解和认识事物、掌握和运用知识、技能以及系统阐述和解决问题的需要。当学生在学校不断地获得学习的兴趣、成功的体验，看到知识、技能的力量、学习的价值后，就更加会期望在随后的学习中进一步得到满足。也就是说，这种学生的学习动机直接指向学习任务本身（知识、技能），因而具有最稳定的学习动机。

2. 求职的学习动机

对于职业技术学院的学生来说，求职是非常现实的问题。许多学生希望通过努力学习，获取好的知识和技能，在毕业之际找个满意的工作，解决自己的生存需要。这种学生的学习动机是由外在压力所致，因而学习兴趣不浓厚。

3. 亲和的学习动机

它是指个体与他人（家长、老师等等）亲近的心理倾向。这种心理倾向包括需要他人关心、需要友谊、需要爱情、需要他人的认可和支持等，也就是说有的学生学习是为了获得同伴和长者的赞许或者认可，凡享受这种乐趣的学生会努力使自己的行为符合老师和家长的期望，以不断地获得赞许。当然，这也是一种外在的学习动机。

4. 自我提高的学习动机

有的学生学习是出于想要通过学业成绩赢得相应地位的需要。一个人的成就总是与他一定的地位相联系,在学校中学生的学业成绩也总是和学生所赢得的地位相应。在学生心目中,学业成就越大,其相应的地位越高,反之,就越低。因此有的学生努力学习,就是想通过好的学业成绩获得相应的地位。

5. 实现自我价值的学习动机

个体对自己获得成功的能力的评价可产生自我价值感,因此能力、成功、自我价值感之间就形成了前因后果的连锁关系:有能力的人容易成功,成功经验导致自我价值感。因此,对青年学生来说,之所以努力学习,追求学业成功,正是为了渴望从求学的成功经验中提升他们的自我价值或者在步入社会以后,通过为国家、公司多做贡献实现自我价值。

(三) 如何激发职业技术学院学生的学习动机

1. 提高教学水平

激发学生学习动机的关键在于提供学习诱因,而对于青年学生来说,最好的学习诱因就是“好的老师”(主要指教学水平)和好的教学形式以及教学方法的艺术性。有人曾对 797 名大学一年级的新生进行问卷,结果发现最富刺激作用的是“好的老师”,居所调查的各种诱因之首,占 78.4%。其他如分数、奖学金、教师鼓励、各种竞赛分别占 45.5%、44.1%、33.1%、16.7%。另外,作为教学内容载体的教学形式和方法的艺术性是激发学生学习动机的最有效的方法。同样的教学内容,经不同的教学处理,会产生完全不同的教学效果,而再好的教学内容,也会在缺乏教学艺术的教师手里变得枯燥、平淡、乏味。

2. 明确学习目标

就是运用目标刺激动机。高尔基曾经说过:“我常常重复这一句话:一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快,对社会就越有益,我确信这也是一个真理。”明确单独学科的学习目标;明确专业的学习目标;明确学习与就业、成功的关系。

3. 多表扬和鼓励,少批评和贬低,切忌讽刺和挖苦,培养学生内在的学习动机

4. 提供成功机会

让学生在学习过程中不断得到某些成功的体验,已成为运用现代心理学研究成果激发学习动机的最重要的手段之一。美国教育心理学家苏泊尔曾经指出:“动机与学习之间的关系是典型的相辅相成的关系,绝非一种单向性的关系。”因此,,教师在传授知识的同时,应让学生获得成功的体验。譬如:帮助学生通过英语等级考试、计算机等级考试、普通话等级考试;帮助学生在各种比赛中获得好的成绩;帮助学生通过学习获得好的工作等。

第二节 兴 趣

1. 从小你对什么最好奇?
2. 为什么说“兴趣是最好的老师”?请举例加以说明?
3. 你对你所学专业有浓厚的兴趣吗?



4. 电脑游戏为什么让你如此着迷？

一、兴趣概述

达尔文毕业从事生物学研究，热衷采集标本及进行野外考察。他为什么选择这一行呢？这缘于他从小产生的对自然生物的浓厚兴趣。现在有的学生喜欢天文学、地质学、考古学，一定是源于自身的兴趣。

（一）兴趣的定义

所谓兴趣，就是我们力求认识某种事物或爱好某种活动的倾向。也就是意识对一定客体的内在趋向性和内在选择性；而内在趋向性和内在选择性就是兴趣的两个基本特征。

内在趋向性：人们由于内心的驱使对某些对象或活动给予优先注意，并且同时伴随有对该对象的渴望与向往，以及满意、愉快、兴奋等肯定性情感。人们在此趋向性的驱使下，常会对某些对象或活动达到“着迷”的程度。譬如：

有一天，达尔文爬到树上剥开树皮，发现了两只罕见的大甲虫。他喜出望外，立刻一手一只把这两只大甲虫抓住。紧按着，突然他又发现了第三只甲虫。为了不让它逃走，竟把一只甲虫塞进嘴里，腾出手去抓第三只。没料到“扑哧”一声，放进嘴里的那只甲虫分泌出一股黏液，辣得他的舌头直发麻，只好把它吐出来，这只甲虫跑掉了，第三只甲虫也闻风而逃。为了此事，达尔文好几天闷闷不乐。

内在选择性：由于自己内部力量的驱使，从许多作用于个体的事物中选择一两种对象予以优先注意，在选择的过程中伴随有满意、愉快及兴奋等肯定性情感。仍以达尔文的事例来说明，在他生活的时代，医生与神父是两种相当不错的职业。无论从经济还是社会地位来考虑，都要比做一个生物学者似乎更有前途。达尔文热心于搜集植物标本的行为，先后受到中学校长及父亲的训斥，认为其不务正业。而达尔文不理这一套，在强烈兴趣的驱使下，仍然坚持采集生物标本，每一次新的发现，都使他体验到成功的喜悦。这就是达尔文意识内在选择性的生动反映。

（二）兴趣的发展过程

兴趣的发展过程可以划分为三个阶段，即有趣、乐趣、志趣。

有趣是兴趣过程的第一个阶段，也即兴趣发展的初级水平。在这个阶段上，兴趣往往直接产生于个体对外界新异的事物与观察的吸引。其基本特点表现为随生随灭，为时短暂。这种兴趣很不稳固，常随产生兴趣的情境的消失而流逝。比如：因为老师某一次课讲得精彩而觉得有意思，但该次课结束以后，这种感觉就没有了，只是觉得有趣而已。

乐趣是兴趣过程的第二个阶段，也即兴趣发展的中级水平。在这个阶段上，个体的兴趣逐渐向专一的、深入的方向发展。其基本特点是，基本定向，为时较长，带有专一性、自发性和坚持性。

志趣是兴趣过程的第三个阶段，也是兴趣发展的高级水平。其基本特征是，积极自觉，终身不变。古今中外凡是在某一领域有重大成就者，均与其志趣的确立分不开。当一个人的兴趣与其奋斗目标与人生理想结合起来的时候，乐趣就逐渐转化为志趣。

二、兴趣的一般规律

爱因斯坦有一句名言：“兴趣是最好的老师”。兴趣有以下特性：

1. 兴趣的倾向性

兴趣的倾向性是指一个人的兴趣指向什么事物或活动而言。人们兴趣的倾向性是有差异的，比如，有的人喜欢数学、逻辑；有的人喜欢绘画、音乐。这种差异性不是天生就有的，而是在后天的环境、教育等影响下形成的。

个体兴趣的指向不同，从某种意义上也就决定了其能否获取成功。要想成才，你的兴趣必须指向有意义、有价值的对象。有的人兴趣倾向性产生偏差，只能诱使其步入歧途。赌徒、酒鬼、吸毒、痴迷电脑游戏等，对他们各自的不同追求的痴迷越深，越会使他们陷入深渊而不能自拔。可见，个人兴趣的选择对人的一生非常重要。

2. 兴趣的广阔性

兴趣的广阔性是指一个人兴趣范围的大小或丰富性的程度。有些人对新鲜事物十分敏感，对什么事都发生兴趣；有些人则把自己局限在一个小天地里，兴趣的范围极为狭窄。大量事实表明，许多科学家的兴趣都是相当广阔的，他们对一切不曾接触的事物和现象都感到新鲜和好奇。例如：物理学家钱三强喜欢古典文学、唱歌、乒乓球。数学家苏步青爱好写诗，欣赏音乐、戏曲和舞蹈。物理学家爱因斯坦酷爱音乐，并有很高的造诣。可见，科学家们并非毫不懂生活乐趣的书呆子。实际上，兴趣愈广泛，知识就愈丰富，事业的成功率就愈大。所以，如果你想获得成功，就应当培养自己广阔的兴趣，不要“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。

3. 兴趣的固定性

兴趣的固定性是指一个人兴趣的维持时间的长短即持久性的程度。兴趣固定性的水平以其维持时间的长短为标志。有些人有多种多样的兴趣，但是不能持久，一种兴趣迅速地被另一种兴趣所取代。这种见异思迁的人，难有多大的成就。兴趣的固定性水平越高，获取成功的可能性也就越大。1867年7月的一天，诺贝尔的实验室发生了大爆炸，房顶飞上了天，实验仪器被炸得无影无踪，5个助手当场丧命，自己的亲弟弟也惨死于现场。从废墟中爬出来的诺贝尔，试制炸药的决心并未动摇。他夜以继日地专心工作，从不顾及生命安危。经过无数次试验之后，人们终于听到了成功的炸药爆炸声。

从这个真实的事例中，我们不难看出，诺贝尔之所以能够走向成功，与他的兴趣固定是分不开的。

4. 兴趣的效能性

兴趣的效能性是指一个人兴趣作用的大小即效能水平而言。一般地说，凡效能水平越高的兴趣，则其积极性的程度也就越高，反之则越低。积极的兴趣在一个人的事业发展中起着重要的作用。古今中外许多杰出的思想家、科学家所取得的重大成果，就与其兴趣的高度积极性息息相关，因为积极的兴趣可以使人发挥最大的潜能，从而获得成功。



三、兴趣在教育中的运用

(一) 兴趣在教学中的作用

1. 没有兴趣的学习从来都是被动的

学习是学生获得有关的经验积累及行为倾向不断变化的过程。学习活动从宏观来讲包括学习者、学习过程和学习对象。从微观讲是由相互联系、相互制约的三个环节即定向环节、执行环节和反馈环节构成的。所谓定向环节,主要是激励学生的内在动机,明确学习目的和方法策略,了解学习的对象和方式,预知和想像学习结果。执行环节是学生充分发挥自主性,对学习对象进行感知、加工、联系、运用等心智技能和操作技能运作的过程,也是学生体验、思考、内化和行动的复杂活动过程。学习的反馈环节主要是学生自我调节、修正和强化的过程,包括学生的自我反馈和外反馈。我们认为,学习的任何一个环节的实施,起决定作用的是学生的学习兴趣。因为,学习是教育的基础,教育是学习的规范和效率的提高,不论从教育的直接目的和结果还是从教育教学过程来说,教育都是为了受育者的学习。从表面来看,是教育决定学习,但实质上是不同的学习观决定不同的教育观。所以,没有兴趣的学习从来都是被动的。

2. 兴趣是学习的源泉

研究表明,无论哪一种学习,其本质都是生命的呼唤。学生一旦认为学习是有意义的,从中感触到其与自身前途和生命发展有某种联系,就会以极大的热情投入到学习中去,学习的质量和效率就会得到极大的提高。但是,长期以来,师本教育体系总是把学生作为被教育对象,把自己的喜怒哀乐和意志无条件的强加给学生,认为教育的主要资源是教师、教材、教学设备,而对极其丰富和生动的学生资源视而不见。其实,学生是丰富的教育资源,学生的全部既有经验、智慧、知识和学习的内在积极性,都应当为教师所用,这样,既可以大大激发学生的学习兴趣,还能够减轻教师的负担,而且在一定程度上还能够促进教师的自我进步。因为,今天的学生同过去的学生相比已经发生了巨大的变化,表现在:具有独立意识而不盲从。他们不会因为你是老师而盲目崇拜和尊敬你,而且,对传统的就范式教育表现为强烈的逆反或消极抵抗。今天学生的知识比过去学生的知识丰富得多、现代得多。现代媒体的先进性,使得学生接收信息更为快捷,更为广泛,吸引学生视野的东西更多,教师能否成功地把学生吸引在你的课堂内,一方面,取决于自己的知识是否与之匹配,你讲的东西能否让他耳目一新;另一方面取决于如何利用他们的知识,激发他们学习兴趣,充分调动其积极性。现在有的学生非常厌学,但对电脑游戏、进网吧、谈恋爱却十分投入,通常意义上我们都认为这个群体的学生不是好学生。但是,作为教育者是否思考过:学生为什么会厌倦学校生活?他们为什么会想方设法离开你的课堂?如果学习原本对他们是有兴趣的,如果学习生活是丰富多彩的,如果你的课堂充满智慧的力量和人格精神,他们还会远离校园和课堂吗?多年的教学实践证明:教师的知识、智慧和人格是培养学生学习兴趣的核心因素;学生的既有知识、经验和对该科该专业的浓厚兴趣是教学的丰富资源。

3. 学习兴趣是推动学生学习的内在动机

人在从事他所感兴趣的活动时,总是处在愉快、满意、兴致淋漓状态。教育实践证明,学生对学习本身、对学习科目有兴趣,符合由活动动机产生的认识倾向,就可以激发学生的学习积极性,推动学生在学习中取得好成绩。古今中外的教育家和心理学家都证明和承认兴

趣在学习活动中的作用。杜威把兴趣看成是活动的原动力，皮亚杰把兴趣当作“能量的调节者”，潘菽认为兴趣是学习动机中最现实、最活泼的成分。学习主体对学习本身的好奇心，既可以唤起其认知的需要，又可以激发学习兴趣和求知欲。而且还可以利用学习动机的迁移来转移学生的兴趣，把他从无意义的活动中（上课看小说、睡觉、打电脑游戏等）转移到学习中来，激发其学习新知识的强烈动机。由上可知：兴趣的动力作用表现在两个方面：一是对当前所从事的学习活动起支持、推动和促进作用，二是为未来的学习活动做准备。

4. 充分调动学生的学习兴趣是实施教学活动，实现教学目标的最佳手段

爱因斯坦说过，兴趣是最好的老师。如果学生非常喜欢你的课，如果学生每周都期盼着你的课，如果学生听着你的课不愿意下课，那么，上课本身对老师和学生来说都是一种享受。因此，对老师来说，如何使学生的兴趣倾向于你的科目，如何使学生积极主动地参与你的课堂，如何使学生对你的课程永葆兴趣，如何使学生通过学习该课程收到良好的效果，如何使学生深刻地意识到学习活动是有意义的，这些是尤其重要的。古往今来，学习永远是一门教育艺术。一位美国入本主义心理学家认为：“就有意义学习来说，我所意指的学习超乎了一种对事实的积累。它是一个对个体的行为，对他将来选择活动的过程、对他的态度和个性发生影响的学习。这是一种弥漫性学习。它不仅仅是一种知识的增长，它还能渗透到他每一个存在的部分。”根据以上定义，有意义的学习具有四个特征：学习具有个人参与的性质，整个人都投入到学习活动中。学习是自我发起的。即使是推动力或刺激来自外界时，学习中的要求发现、获得、掌握和领会的感觉仍是来自内部的。学习是渗透性的，它会使学生的行为、态度乃至个性都发生变化。学习是由学生自我评价的。学生最清楚某种学习是否满足自己的需要，是否有助于得到他想要的东西，是否弄明白了自己原先不清楚的东西。从这四个特征可以得出一个结论：学习活动同学生的学习兴趣是紧密相连的。因此，在教学活动中，如何发挥人的作用是极其重要的，教师是调动学生积极性、主动性的关键。如何发挥教师在学习活动中的作用呢？老师的知识必须渊博、深刻而具有时代性，具有时代性的知识又必须符合学生的需要。教学方法必须丰富、灵活多样甚至新奇，并且随着教学对象、内容的改变而不断创新。教学语言风趣、幽默而不是平铺直叙，整个教学活动充满激情，极富感染力。学生的参与是必不可少的，因为他们才是教学的主体。

5. 师生间的情感沟通和信任是培养学生学习兴趣的有效途径。从心理学的角度来讲，所谓情感就是人对客观事物的态度的一种反映，是客观现实是否满足人的需要而产生的体验。教学实践告诉我们一个深刻的道理：入本主义才是教育的真谛。师生间的情感交流和相互信任是维系教学过程的生命线。教育工作者必须明白：学生永远是值得信任的，只要你试着去信任他们，只要你用心去信任他们。

（二）青年学生应加强兴趣的自我培养

1. 培养自己良好的兴趣品质

作为职业技术学院的学生，随着年龄的增长，情感更加理智，意志更加坚强，应该努力让自己的兴趣倾向于有意义的活动。不能像初中或者高中阶段那样，着迷于玩电脑游戏等无意义的活动而荒废了学业，以致抱憾终身。

2. 拓宽自己的兴趣范围

即使是世界著名的科学家，兴趣从来都不是单一的。多种多样的良好兴趣，会使你感到趣味无穷，生活开心，求职顺心，事业有成。



3. 培养自己固定而专一的兴趣

就是要做到兴趣广而专。对于高职生来说，培养自己浓厚的专业兴趣和学习兴趣是十分必要的，不能因为其他兴趣而荒废了专业，毕竟它是你生存的基本条件。我们发现，许多高职生因为种种原因，完全没有学习兴趣和兴趣，应付式地学习，应付着光阴，应付着父母，应付着老师，也应付着自己。尽管他们自己心理很明白，也很懊恼，却总是难以改变。

第三节 情绪情感

1. 你知道人类最基本的情绪有哪些？
2. 你知道一个人的情绪是怎样产生的吗？
3. 当一个人的话语和表情发生矛盾时，你相信他的话语还是相信表情？
4. 情感因素在教学活动中能发挥哪些重要作用？

一、情绪、情感概述

（一）什么是情绪、情感，二者关系如何

一般认为，情绪和情感是人对客观事物的态度的一种反映，是客观现实是否符合自己的需要而产生的体验。

“情绪”和“情感”这两个词经常在一起使用，泛指一类现象。实际上，这两个词有差别又相互联系。在一定意义上可以认为，情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。一般地说，情感的产生总是伴随有情绪的反映，而情绪的变化经常受情感的支配。

（二）情感的种类

1. 情绪

情绪是最基本的感情现象，着重体现感情的过程方面。它一般具有外部表现明显、持续时间相对较短的特点。

2. 情感

情感是较高级的情感现象，着重体现感情的内容方面，具有较稳定持久、内隐含蓄的特点，与人的基本社会需要相联系。譬如：依恋感、归属感、自尊感、好奇感、美感等。

3. 情操

情操是最高级的情感现象，着重体现在情感的内容方面，具有更稳定、更含蓄的特点。它包括道德感是根据社会道德行为准则评价别人或自己的言行所产生的情感。如义务感、责任感、集体主义感、爱国主义感、人道主义感等。它直接体现了客观事物与主体之间的道德需要的关系。如果自己的思想意图和行为举止符合这些道德行为准则时，就会产生肯定的情感，感到心安理得；反之，则痛苦不安。当别人的言行符合这些准则时，对他油然而敬；反之，则引起蔑视和愤怒。理智感是人在智力活动中认识、探求或维护真理、知识经验或

者定论的需要、意愿是否得到满足而产生的情感体验。人在认识事物或研究问题时，对新的尚未认识的东西，表现出求知欲、好奇心；对于不能理解或不能解决的问题，表现出惊奇和疑虑；如果经过努力钻研和思考，使问题得到了解决，会表现出无比的喜悦，所有这些都属于理智感。美感是由审美的需要是否得到满足而产生的情感体验。它是人对客观事物及其在艺术上表现的美或丑的评价，由此产生肯定或否定、愉快或不愉快、爱好或厌恶、高尚或庸俗等审美情感。

（三）情绪的表现形式

依情绪发生的强度的大小、持续时间的长短以及紧张程度，可以把情绪分为心境、激情和应激三种。

1. 心境

心境是一种微弱、平静而持续时间较长的情绪状态。也就是我们平时所说的心情。如愉快、舒畅、烦闷、抑郁等。

心境对人的工作、学习、生活有很大的影响。积极、良好的心境有助于人发挥自己的能力，提高工作、学习的效率，增强克服困难的勇气；消极、不良的心境会使人懈怠和放弃。因此，努力培养和激发积极的心境，克服消极的心境，学会做心境的主人，是非常重要的。学会放松心情。心情不好时转移注意力：出去和朋友吃饭、跳舞、唱歌、听音乐、泡热水澡、看电影等，善待自己，享受一番。但是，暴饮暴食、吸烟、酗酒、哭泣是很不好的方法。

2. 激情

激情是一种迅速而短暂的情绪状态。“欣喜若狂”、“勃然大怒”等都是激情的表现。

按激情的结果，激情有积极和消极之分。积极的激情能帮助人克服困难、攻克难关。消极的激情则对人的活动具有不良作用，使人的自制力显著下降。青少年血气方刚，容易被激情所控制，情绪变化快，反应激烈，经常从一个极端走向另一个极端。因此，青少年应特别注意避免激情的消极影响。

3. 应激

应激是出乎意料的紧急情况所引起的急速而高度紧张的情绪状态。人在学习、工作和生活中，往往会遇到突然发生的事件或危险，它要求个人迅速地运用自己的智慧和经验，立刻做出决定，以应付紧急情况，此时产生的特殊体验就是应激。应激有积极和消极反应两种情况。积极反应表现为急中生智、力量倍增，使体力和智力都得到充分调动，以获得“超水平发挥”。消极反应表现为惊慌失措、四肢瘫痪、意识狭窄、动作反复出错。

因此，青年学生平时应注意培养自己思维的敏捷性和意志的果断性，加强应付危机情况的技能训练，提高在意外情况下迅速做出判断和决策的能力，这对应付应激状态极为重要。

二、情绪与健康

（一）心理因素与疾病的关系

情绪活动不仅是一种心理活动，同时还是一种生理活动。实际上，情绪上的每一变化，几乎都能同时引起生理上的变化。比如：人们在情绪变化时，首先会引起面部肌肉的变化，表现在欢乐时，眉开眼笑；哭泣时，眼部肌肉收缩；悲哀时，眼、嘴下垂；愤怒时，眼、嘴



张大，毛发竖起；盛怒时，横眉竖目，咬牙切齿；困窘和羞愧时面红耳赤；突然震惊时，面色苍白。

情绪上的变化也会带来内脏器官活动的变化。如在发怒或突然震惊时，呼吸加快而短促，心跳加速，血压升高，血糖增加，血液含氧量也增加。

腺体和内分泌腺也会随着情绪的变化而变化。忧郁或焦虑时，会抑制胃肠蠕动和消化液的分泌；盛怒时，食欲锐减；激烈紧张的情绪状态则能刺激内分泌腺，使肾上腺素活性物质的分泌大量增加。

可以说，从肌肉、血管、内脏及内分泌腺，几乎人的生理的每一个重要部位，都会因情绪的变化而发生变化。当某种强烈情绪突然爆发时，虽然你自己可能意识不到，但在你的机体内部已作了一次周身运动，运动的强度甚至不亚于一次激烈的体育活动。

既然情绪的变化必然同时带来生理上的变化，一个人的情绪状况会影响他的健康状况，也就是理所当然的了。由于生气、愤怒、绝望、悲观、焦虑、忧愁、惊惧以及其他情绪上的震动，而导致和加重种种疾病，临床上已是屡见不鲜了。因此控制和调节情绪，防止和避免不良情绪的侵蚀和伤害，是预防疾病的重要途径之一。只有努力保持情绪上的健康，才能更好地达到身体的健康，从而为事业的成功打下坚实的基础。

（二）做情绪健康的人

情绪健康的人具有以下特点：

- （1）开朗、豁达，遇事不斤斤计较，不为一些鸡毛蒜皮的小事动肝火，郁结于心。
 - （2）情绪正常、稳定，很少大起大落或喜怒无常，能随遇而安。
 - （3）能给予人爱和接受他人的爱，待人热情，乐于助人，有同情心。
 - （4）谈吐风趣、幽默、文雅。
 - （5）自信、乐观，有主见，能独立地解决问题，创造性地工作。
 - （6）明智、少偏见，能正确地认识自己和他人的长短处。
 - （7）对前途充满信心，富有朝气，勇于上进，坚忍不拔。
 - （8）能面对现实、承认现实和接受现实，并能按社会要求行动。
 - （9）对平凡的事物保持兴趣，能不断地从生活环境中得到美的享受、快乐的享受，会工作也会消遣。
 - （10）尊重他人，能与人为善，和睦相处，建立良好的人际关系。
- 具有以上心理特点的人才算是情绪健康的人。
- 总之，我们应该迅速做到：认识自身的情绪；妥善管理自己的情绪；自我激励；认知他人的情绪；人际关系的管理（就是管理他人的情绪）。

三、情感品质

（一）情感的品质

1. 情感的倾向性

情感的倾向性是就一个人的情感经常指向什么事物或活动而言的。如有的同学对科技活动有特殊的情感，热心于参加科技发明小制作，这是积极的情感倾向；有的人则整天沉溺于电子游戏之中，荒废了学业。这是消极的情感倾向。

情感的倾向性不同,人们所选择的行为对象就不同。事实证明,凡是一个学生对某一学科有着深厚的情感,他就一定能学好这门学科;同样,若一个人对某一项事业或活动有深厚情感的话,他就会不畏劳苦,执著追求,在拼搏探索的过程中,他会获得积极的、愉悦的情感体验,这一体验所激发的强大的动力,会促使他愈战愈勇,并最终取得辉煌的战绩。

2. 情感的多样性

情感的多样性是就一个人的情感涉及事物的广度而言的。多样性的情感对每一个人都十分重要。

一个情感冷酷、单调、乏味的人,既不懂得如何使自己的生活丰富多彩,使自己的生命更有意义,也不会懂得在为他人增添欢乐、为社会谋求福利的同时,自己也会体验由衷的幸福与愉悦的情感。因此,他们体验不到真正的快乐,也很难忘情地投入到任何一项永恒的、伟大的但也是十分艰辛的事业中去。

3. 情感的稳定性

情感的稳定性,有时也称作情感的固定性,是就情感的持久与稳定程度而言的。那些在情感上朝秦暮楚、变化无常的人,就不具备稳定性品质。

一个情感稳固的人,不管遇到什么情况,遭受什么挫折,却能始终如一地坚持自己的追求。情感越稳定,它所蕴藏的意志力量就越大。而一个人要取得事业上的成功,必须经常保持热烈的情感、愉快的心境。这可以激励人们付出巨大的代价以获得心理需要的满足。而那种情绪变化无常的人,则很难有一股持久的热情,很难为事业付出自己最大的力量,因此也不可能取得什么成就。

(二) 情感的功能

1. 情感的动力功能。是指情感对人的行为活动具有增力或减力的效能。现代心理学研究表明,情感不只是人类实践活动中的一种态度体验,而且对人类行为动力施与直接影响。在同样的有目的、有动机的行为活动中,个体情绪的高涨与否会影响其活动的积极性:在高涨情绪下,个体会全力以赴,努力奋进,克服困难,力达预定目标;在低落情绪下,个体则缺乏冲动和拼劲,稍遇阻力,便畏缩不前,半途而废。

2. 情感的调节功能。是指情感对一个人的认知操纵活动具有组织或瓦解的效能。大量的研究表明,适当的情感对人的认知过程具有积极的组织效能,不适当的情感则产生消极的瓦解作用。一般说,快乐、兴趣、喜悦之类的正情绪会有助于促进认知操作活动,而恐惧、愤怒、悲哀之类的负情绪会抑制或干扰认知操纵活动。

3. 情感的信号功能。是指一个人的情绪能通过表情外显而具有信息传递的效能。确切地说,一个人不仅凭借表情传递情感信息,而且也能凭借表情传递自己的某种思想和愿望。心理学家阿尔伯特研究了使用英语的人们中的交往现象后,惊奇地发现,在日常生活中,55%的信息是靠非言语传递的,38%的信息是靠言语表情传递的,只有7%的信息才是靠言语传递的。

4. 情感的保健功能。是指情感对一个人的身心健康有增进或损害的功能。情绪的生理特征已告诉我们,当一个人发生情绪时,其身体内部会出现一系列的生理变化。一般说,在愉快时,肾上腺素分泌适量,呼吸平和,血管舒张而血压偏低,唾液腺和消化腺分泌适中,肠胃蠕动加强等等,这些生理反应有助于身体内部的调和保养。但在焦虑时,肾上腺素分泌过多,肝糖元分解,血压升高,心跳加速,消化腺分泌过量,肠胃蠕动过快,乃至出现腹泻或



大小便不自主地泻出。这一切都会影响身体健康。情感的保健功能对现代社会生活中的每一个人，尤其是身心正在发展之中的青少年来说，都具有十分重要的意义。

5. 情感的感染功能。是指一个人的情感具有对他人情感施与影响的功能。心理学研究表明，一个人的情感会影响他人的情感，而他人的情感还能反过来再影响这个人的原先情感。这就使人与人之间的情感发生相互影响。情感的这一功能为情感在人际交流、蔓延提供可能性，使个体的情绪社会化，同时也为情感在影响、改变他人情感，达到情绪控制效果方面开辟了一条“以情育情”的途径。

6. 情感的迁移功能。是指一个人的对他人的情感会迁移到与他人有关的对象上的功能。如果我们在某一具体的地方、家庭等有不愉快、委屈、受侮辱等强烈的体验都会使我们对这个地方、家庭等产生厌恶的态度。反之，如果一个人对他人有感情，那么对他人所接交的朋友，经常使用、穿戴的东西，也都产生好感。所谓的“爱屋及乌”就比较典型、生动地概括了这一独特的情感现象。

四、情感规律在教育中的作用

(一) 青年学生的情感特点

1. 情绪兴奋性高而且易波动起伏。青少年的情绪特点中最明显的特征就是容易激动而且起伏波动大。比如，同样的刺激情景，对成年人来说，可能不至于引起明显的情绪反应，但却能激起青年人强烈的情绪反应，甚至冲动，也正因为如此，青少年总是充满激情。同时，青年的情绪起伏较大，一方面成功的时候欣喜若狂，激动不已，稍微受点委屈或挫折，就垂头丧气，懊丧不止。另一方面，青少年常常会出现莫名其妙的情绪波动、交替，给人以变化无常的感觉。

2. 情绪出现心境化和文饰现象。什么是心境化呢？就是情绪反应时间明显延长，出现心境化的趋势。比如，有的学生受了老师的批评，当场并没有发作，但是事后竟然会闷闷不乐很长时间，甚至怀恨在心。什么是文饰现象呢？就是个体内部的情绪体验被外部的情绪表现所掩饰，出现表里不一的情绪现象。譬如：内心明明很痛苦却强作欢颜；明明很得意却装着若无其事；明明心理爱恋某异性却在公开场合表现得十分冷漠。

3. 自尊感强烈、过敏而易波动。首先，青少年自尊感强烈。一方面青少年把自尊感放在其他一切感情之上，当自尊感与其他感情发生冲突时会毫不犹豫地维护自尊感而牺牲其他感情。另一方面青少年对自尊感的情绪体验特别强烈，当自尊受到伤害时，常常会表现出极大的愤怒、懊恼，就是所谓的“士可杀不可辱”。其次，青少年的自尊感往往过分敏感。有的学生往往把一些小事看成是维护自尊感的“重大原则问题”，绝不能等闲视之，所以，学校发生的一些恶性事件往往起因于一些微不足道的小事。同时，青少年的自尊感容易波动，顺境时产生优越感，逆境时产生自卑感。

4. 道德感、理智感和美感有相当发展但不平衡。青年时期已经形成了较正确稳定的道德感、理智感和美感，学生的爱国主义感、集体主义感、荣誉感、友谊感大多是积极向上的，当然也发展不平衡，比如有的学生缺乏责任感等。

（二）加强情感教学，发挥情感规律在教学中的作用

1. 要在教学中明确情感目标。人们在分析教学过程时，总倾向于把注意力集中于教学中认知系统，而往往忽视情感系统。事实上，教师、学生和教材既是构成教学中认知系统的三个基本因素，也是构成教学中丰富而复杂的现象的三个源点。教师的情感包括对教育和教学工作的情感、对所教学科及其有关知识内容的情感、对学生的情感、主导情绪状态和情绪表现等。学生的情感包括对学校学习活动的情感、对所学课程及其有关知识内容的情感、对老师和其他同学的情感、主导情绪状态、课堂情绪气氛和情绪表现等。能够把教师的情感和学生的情感有机结合、融为一体就一定能实现教学目标，收到很好的教学效果。

2. 在教学中通过认知信息回路调控情感。在认知信息回路与情感信息回路并存的教学活动中教师不仅可以在情感信息回路内部调控学生的学习情感，也可以通过情感认知交互作用，从认知信息回路上调控情感，使之既有利于学生本身的发展，又有助于进一步促进教学中认知发展。

3. 在教学中通过情感信息回路调控情感。在教学中通过情感信息回路调控学生情感，使之处于良好的情感氛围之中，这不仅有利于直接促进学生各种情感的陶冶和培育，而且也有利于促进和优化学生的认知活动。

总之，良好的情感有助于学生人格的完善，有助于身心健康，有助于学业的提高，因此，加强情感教学具有十分重要的意义。

第四节 意 志

1. 有的人做事持之以恒，有的人做事一暴十寒，这是为什么？
2. 你能一一说出意志行动的种种表现吗？
3. 人们都称道坚强的意志，那么，人的意志品质是可以培养的吗？

一、意志概述

当你拥有了强烈的动机、稳固的兴趣和热烈的情感，即标志着你已经构筑起了成功的基石。此时，你的意志将是决定你最终是否能够把握住成功的最为关键的筹码。可是，究竟什么是意志呢？

意志就是人自觉地确定目的，并根据目的组织自己的行动，克服种种困难，去实现预定目标的心理过程。确切地说，是一种带有目的性与调控性的意向过程。

从意志的内部心理机制来看，意志的基本过程可以划分为决心——信心——恒心三个阶段（三心）。也就是说，一个完整的意志活动是由“下定决心”、“树立信心”和“持之以恒”三部分组成的。

决心——意志过程的第一个阶段，也是走向成功的第一步，我国古代学者一般称之为“立志”。立志、工作、成功是人类活动的三大要素。立志是成功的大门，工作是登堂入室的旅程。



显而易见，要成功，首先就要立志，志当存高远，它决定你成功概率与分量。

信心——意志过程的第二个阶段，信心对于成功的意义极其重大。信心是决心过渡到恒心的中介，有无信心往往是许多事情能否成功的关键。无论你做任何事情，也无论你的境地多么困窘，只要你对自己的事业、工作和前途一直充满信心，不管遇到什么样的艰难险阻都不气馁，那么，终有一天，你会讶然于你所获得和拥有的一切。可是，如果一旦你丧失了信心，你悲观、胆怯、逃避，即便你聪慧过人，也将一无所成。

恒心——意志过程的第三个阶段。恒心对于成功的意义更为重大。如果没有恒心，不能坚持，那么再大的决心，再强的信心也都成了空中楼阁、纸上谈兵。毛泽东在湖南第一师范学校求学时，曾撰写一副对联以自勉：“贵有恒，何必三更起，五更睡；最无益，只怕一日暴，十日寒。”也就是说，要成就一番事业，必经持之以恒，坚持不懈才行。如果三天打鱼，两天晒网，终究难成大器。

二、意志品质

（一）意志品质的内容

在心理学上，一般认为良好的意志品质包括自觉性、独立性、坚忍性、果断性、自制性等等。“不到长城非好汉”就是一种综合的良好的意志品质，对于成功不可或缺。下面我们就对4种意志品质与成功的关系分别进行剖析。

1. 意志的自觉性

意志的自觉性，就是指能深刻地认识行动目的正确性和重要性，并主动支配自己的行动使之符合该目的的意志品质。

自觉性这种品质反映着一个人的坚定立场和信仰，贯穿于意志行动的始终，也是产生坚强意志的源泉。一个具有自觉性的个体，在追求目标的过程中，不会过分轻信、依赖别人，也不会拒绝、排斥他人的劝告。因为他对自己行动的目的、意义、后果及方法、步骤，都有清楚的了解与认识，对可能出现的情况也有充分估计，在这种心理状态下，取得成功是不足为奇的。

青年学生如果没有自觉性品质，意志层次将局限在较低水平，不能够充分调动个体的潜能，难以克服较大的困难，终有一天会被社会所淘汰。

2. 意志的独立性

意志的独立性指个体倾向于自主选取决定和行动，既不易受外界环境的偶然影响，也不易被周围的人说三道四是所左右。意大利诗人但丁由于反对当时权重势大的教皇统治，被教皇罗织罪名，判处终身放逐。在他逝世的前5年，当局宣布，若他当众认罪，可允许回国。他则说：“一心循着你自己的道路走，让人家随便怎样去说吧”。

3. 意志的坚忍性

所谓坚忍性，就是指一个人在行动中能以坚忍不拔的毅力，排除万难，以达到预定目的的一种品质。

坚忍性是意志的一个重要品质，同时往往也是人们取得事业成功的保证。古今中外任何一项成就，都不是一朝一夕、轻而易举地获得的，而通常都是几年，十几年，甚至几十年坚持不懈努力的结果。马克思读过一千五百多种书籍，做了数十本读书笔记和摘录，花了40

年时间写出科学巨著《资本论》。达尔文写《物种起源》，从 1831 年环球考察，到 1836 年动笔，历经 28 年，于 1859 年才大功告成。

由此可见，姹紫嫣红才能滴水穿石。耐心与持久是一个人成才必备的基本素质，青年学生在学习与工作中，要注意培养自己的耐力与坚持性，不要轻易打退堂鼓，或受到些许挫折就半途而废。

4. 意志的果断性

意志的果断性，是指善于迅速地明辨是非，坚决地采取决定和执行决定的意志品质。

具有果断性的人，在特定情景之下能够审时度势，周密思考，能深刻地认识到行动的目的和采取的方法，清楚地预料行动的后果。正是以此为前提，当事态发展到最危急关头，他们能不失时机，当机立断，及时行动，毫不动摇和退缩，表现出一种大智大勇。

同样我们职业技术学院学生在选择专业和职业时，也需要意志的果断性品质，一个具有意志果断性的学生，在选择学习方向，确定学习追求的关键时刻，能够根据自己的特点，并考虑国家和社会的需要，果断地做出选择。俗话说：“疑行无成，疑事无功。”果断将能够让你的事业如虎添翼，一帆风顺。

5. 意志的自制性

意志的自制性，系指人们在行动中，能够驾驭自我，克制自己的欲望和感情，控制自己的言行的一种品质。

自制性反映着意志的抑制机能，它是一种很宝贵的意志品质，具有自制性意志品质的人，在成功面前不骄傲自满，能克制自己的过分喜悦心情，以图百尺竿头，更进一步；而在失败面前，不灰心丧气，能克服自己的悲欢失望情绪，以便再接再厉，获取成功。历史上许多伟大的科学家都表现出这一优秀的品质。如爱迪生，在研究成果不幸被焚为灰烬时，没有颓丧、放弃，而反过来安慰其妻说：“别难过，别看我 67 岁了，明天早晨起，一切将重新开始。”中国古代史学家谈迁，艰苦奋斗 27 年写成五百多万字的史书《国榷》，却不幸被盗。第二天他又重整旗鼓，熬过了数不清的寒冬酷暑，再次写成这部我国史学领域的重要书稿。

对青年朋友来说，没有意志的自制性品质，就像没有制动器的机动车，只会盲目前行，使事态向有害的方向发展。

（二）克服遇事总拿不定主意的毛病

从心理学来看，一个人遇事反反复复，犹犹豫豫，总也拿不定主意，是意志薄弱的表现，具体说是优柔寡断的不良意志的表现，也就是缺乏意志的果断性。

怎样克服这种不良意志特征呢？

第一、要充实知识经验。心理学的研究认为，人的决策水平同其所具有的知识经验有密切的联系。一个人的知识经验越丰富，其决策水平越高；反之，就越低。因此，应从充实知识经验着手。

第二、要加强思维训练。对事情的深思熟虑是关键时刻能够当机立断的心理前提。平时多开动脑筋，经常思考问题，加强思维训练，这是关键时刻有主见的基础和前提。

第三、要摆脱依赖心理。为了克服遇事犹豫不决的毛病，还必须摆脱遇事问别人，等别人拿主意的依赖心理。要培养自信、自主、自强、自立的勇气和信心，迫使自己遇事独立处理。



第四、要学会遇事冷静。遇事犹豫不决也常是紧张、着急、焦虑等不良情绪干扰认知过程的结果。越是着急越拿不定主意，越拿不定主意越是着急，形成了恶性循环。因此，必须学会遇事冷静。这样，才能排除干扰，才能稳定情绪；情绪稳定了，才能进行思考活动，从而做出迅速的决策。

第五、要注意当断则断。有些人之所以遇事犹豫不决，一个重要原因，就是怕自己有什么考虑不周之处。但是，周到不周到是相对的，许多事一开始总难找到“万全之策”。果断的人，其决定开始时也不可能是万全之策，只不过是诸多方案中较好的一种而已。一般来说，有相当的把握就该下决心了，别指望百分之百。对做出的决定带来的结果不必患得患失，有些不完美也在情理之中，不必追求结果的尽善尽美。

（三）克服不善于自制的毛病

一个人如果不善于调节和控制自己的行为，不能抑制冲动和激情，也就不能有效地控制和把握自己；严重者，甚至酿成失败的人生。

那么，怎样改变不善于自制的毛病呢？

第一、明确人生目标。你一生朝哪个方向走，你决心成为一个什么样的人，这个问题明确了，你就能够控制自己，使自己的言行服从于自己的人生目标，而拒绝同目标相对立的各种诱惑；反之，如果你自己也不知道自己的人生目标到底是什么，那么，在诱惑面前你就不会有坚强的自制性。

第二、决不让步迁就。要克服不善于自制的毛病，就应该努力做到，一旦意识到这是不对的东西，不管它有多么大的吸引力，多么强烈地驱使着我们的欲望，我们都该坚决地克制自己，决不做半点让步和迁就。如克制吸烟、打电脑游戏等不良习惯需要意志力。

第三、从小事做起。不要以为自制性只能在特殊的条件下和不平常的际遇中形成。相反，人在日常的学习、工作和生活的无数小事中也能改变不能自制的毛病。比如，早晨是按时起床，还是在被窝里再躺一会儿，对自己的自制能力就是一个小小的考验。平时注意从小事做起，就能培养起自制性。

第四、坚决执行决定。一旦在深思熟虑的基础上做出决定，就要坚定不移地执行，不能轻易改变和放弃。因为每一个半途而废的决定，都会使自己的自制性失去一分。

第五、经常进行自责。当你在困难面前退却时，不妨马上责备自己的懦夫思想，责备自己的无用和没出息。这样往往能唤起被屈辱了的自尊心，从而战胜懦夫思想，成功地控制自己。

（四）克服做事虎头蛇尾的缺点

做事虎头蛇尾的人，往往凭一时的冲动，订计划，表决心，赌咒发誓，可谓雄心勃勃。但往往没过几天，稍遇困难，便心灰意冷，不能迫使自己达到预定的目的。

怎样克服这种缺点？

第一，树立远大志向。一个人如果没有远大的志向，没有美好的希望和追求，他的行动就会失去方向和动力，稍遇困难就会心灰意冷，一蹶不振；反之，有志向，有抱负，有追求，认识到自己行动的真正意义和最终目的，他就会激发出坚忍的毅力，不达目的决不罢休。

第二，要培养乐观的态度。乐观的人视困难为常情，因而充满了克服困难的信心、决心和恒心。悲观的人往往人为地夸大困难，结果，未战先降。因此，要想克服做事虎头蛇尾的毛病，必须培养自己乐观的生活态度。

第三，要注意由易到难。一个人在确定目标时，一定要坚持从实际出发的原则，做到由易到难，使目标呈一个渐进的阶梯状，最终实现预定的目标。

第四，激发兴趣。有人说兴趣是毅力的门槛，有一定道理。一个人如果对某项工作或某个活动发生了兴趣，则毅力就如影随形而发生，也就可以坚持到底。

第五，从小事做起。坚持性差的人，往往可以从克服小困难起步，积累克服小困难的胜利，就能逐步培养起克服大困难的毅力，他的意志就会变得坚强起来，做事“虎头蛇尾”就可以变为“虎头虎尾”了。

三、意志规律在教育中的运用

（一）意志规律在教书育人中的运用

由于后天教育、训练和个人的努力不同，每个人的意志品质是有差别的。而学生的学习，则是一项长期的艰苦的任务，它不仅是体力、智力的较量，更是意志力的较量。所以在教书育人的过程中，运用意志的有关规律，培养、训练学生的意志以促进学生学习、成才，是教育工作者的重大任务之一。具体做法是：

第一，以知促意，以对学习目标、意义和结果的认识激发学生的意志行动。认识和意志是密切联系的，认识是意志的基础和前提，是意志行动达到最终目标的根本保证。只有对事物和活动本身及其结果有了深刻的认识和理解，才能凝聚成无坚不摧的意志力。因此，在教学中让学生明确学习的目标激发学习动机，呼唤积极行动去实现这一目标。职业技术学院的学生有的没有学习目标或者学习目标不明确或者有明确的学习目标却难以实现或者学院没有设定科学的有难度但通过努力能够实现的目标，因此，有的学生不学习或者学习自觉性、主动性差或者即使在学习也感到迷惘，对自然的不确定，对社会的无把握，对自己的不满意让他们或者心灰意冷或者心有余而力不足，就别说通过坚强的意志去完成学习任务了。因此，教师在教学过程中应多采取目标定向或者目标导向的方法，让学生明确学习目标，以引导学生学习，并随时以目标实现与否督促学生的意志行动，促进其学习任务的完成。对学习意义和结果的认识也能激发学习中意志力量。人的意志力量的强弱在很大程度上是由动机的强弱决定的。学生大多不满足或不满意当一个技术工人，因而学习自觉性、主动性差或者很不想在职业技术学院学习，总梦想着去更高一级的学校。所以教师要利用一切机会积极引导学学生认清学习的重要意义，引导学生展望在学习战胜自我、获得成功后的令人向往的情景，以激发学生通过意志去获得学习上的成功。

第二，以情促意，以积极的情感体验增强学生的意志力量。积极的情感能激发人的行动动机，使人表现出巨大的意志力量，从而以极大的热情去战胜困难，完成任务。那么，怎样才能引发学生积极的情感体验呢？教师应与学生建立起真挚、亲密的师生关系，将学生对老师的情感迁移到学习中去。老师既是学生的老师、父母、兄长，更应是学生值得信赖的朋友。在长期的教学实践中，我们不难发现，学生往往因为喜欢某一个老师而喜欢某一门课程。

在具体的教学活动中，教师在对学生的学习进行评价时，要以正向的、鼓励性的评价为主，



不仅对行为结果要及时进行表扬、鼓励，在对失败的行为结果的评价中也应尽量让学生看到自己的成绩和进步。

第三，设难砺志，以学习任务锻炼意志，在锻炼意志中促进学习。这就是所谓的“挫折教育”或者情境教育，具体做法是：教师在日常的教学活动中设置一些困难、一些情境，让学生去体验、去完成，从而使学生经受适度的挫折，使他们在面对挫折、战胜挫折过程中磨砺意志。当然在实施进程中应注意：要把握时机。要注意个别差异。

第四、以律管意，用严格的纪律来规范学生的意志行为。遵守纪律不仅是学生顺利完成学习任务的重要条件，也是良好意志品质的重要表现。一些意志薄弱的学生常常因为抗拒不了外面的诱惑，控制不住自己的行为而违反纪律，严重影响了学习。同时学校纪律的制订要有利于学生的身心健康发展，要合乎人性。

（二）青年学生应该怎样培养自己的意志品质

第一，树立远大的理想和健康的人生目标。青少年学生正处于人生观和世界观形成的关键时期，为了培养和发展高尚的行为动机，就必须树立远大的理想和健康的人生目标。因为，只有当一个人把自己的一生同祖国和人民的命运密切联系起来、立志为祖国和社会而献身时，他服从于这一目的的一切具体行动，才会由此获得丰富的社会意义，他就有可能以巨大的动力去克服个人遭遇的种种困难和干扰。大凡胸怀大志者，都有一种视个人得失安危于不顾的浩然正气。譬如，宋朝政治家文天祥临死之际留下的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，表现了宁折不弯的民族气节。当然，理想不等于空想，为了把远大理想和健康的人生观付诸实践，必须正确对待每天所从事的活动，包括学习、工作和各种社会交际。

第二，向自己提出明确的磨炼意志的目标。人优秀的意志品质主要是在社会实践的过程中形成和发展的，其前提是要有明确的目标和实现目标的步骤、措施等。毛泽东一生的伟大和辉煌无不取决于他惊人的意志力。而他惊人的意志力则来源于从年轻时代就开始有意识、有目的、有计划的磨炼。比如：冬天坚持洗凉水澡；霜天的夜里睡在野外等。作为学生自己要制定好学习计划，并随时检查和评价计划的执行情况，这是锻炼自己良好意志品质的基本途径。切实可行的学习计划的完成，可以给学生在在学习上造成一种成就感，产生一种积极的情感体验，认识到自己有能力完成自己制定的任务，学习目标的不断实现将激发起学生向更高目标前进的勇气和克服困难的信心，从而形成学生良好意志品质的良性发展。

第三，要有意识地去从事一些自己不感兴趣但却富有意义的工作。和自己喜欢的人处好了关系，学好了自己喜欢的科目、干好了自己喜欢的工作，不算本事。相反，和自己不喜欢的人处好了关系，学好了自己不喜欢的科目、干好了自己不喜欢的工作，那才算了不起。值得强调的是，培养意志决不能忽视任何“小事”，必须从日常的小事做起。许多生活小事都做好，久而久之，人的意志力就会形成和发展起来。

第四、充分利用意志行动中的理智成分和情感成分，帮助自己坚持和完成意志行动。一般说来，当人们陷入困境之时，容易悲观失望，削弱斗志；当人功成名就之日，又容易陶醉于荣誉，不思进取。因此，不管在什么情形下，理智必须战胜情感，胜利时不被冲晕了头脑，困难时要特别想到光明。

【阅读材料】

1992年8月，77名日本孩子来到内蒙古，与30名中国孩子一起举行了一个草原探险夏令营。中日两国孩子人人负重20公斤。根据指挥部的要求，他们至少要步行50公里。在步

行过程中，因产品质量差，他们的背包带子纷纷断落。中国孩子争先恐后地将他们的背包扔进马车里，他们一路打打闹闹，渐渐落到了日本孩子的后面。有一个女孩子刚走几公里就病倒了，蜷缩成一团，一见医生便泪如滚珠。于是，她被送回大本营，重新躺在席梦思床上，品尝着内蒙古奶茶的清香。

日本孩子也是孩子，也照样生病。一个日本男孩肚子疼，脸色苍白，汗珠如豆。中国领队发现后，让他放下包他不放，让他坐车他更不肯。他说：“我是来锻炼的，当了逃兵是耻辱，怎么回去向老师和家长交代？我能挺得住，我一定要走到底！”在医生的劝说下，他才在草地上仰面躺下，大口大口地喘息。只过了一会儿，他又爬起来继续前进了。

日本宫崎市议员乡田实先生驱车赶来，看望了两国的孩子。这时，他的孙子已经发高烧一天多，许多人以为他会将孙子接走。谁知，他只鼓励了孙子，然后就毫不犹豫地乘车离去。这让人想起了昨天发生的一件事情：当发现道路被洪水冲垮时，某地一位少工委干部马上把自己的孩子叫上车，风驰电掣地冲出艰难地带。中日两国家长对孩子的态度是何等的不同。我们常常抱怨中国的独生子女娇气，缺乏自立能力和吃苦精神，可这板子该打在谁的屁股上呢？这次夏令营活动之后，日本人已公开说，你们这代孩子不是我们的对手！

超凡的自制力救了他

印第安人曼纽尔深入热带丛林，参加大地点测量工作，晚上睡在帐篷里。早上醒来，忽然发现他的帐篷里钻进一条蛇，同他贴切身而卧。根据他的经验，这是一条剧毒的当地蝰蛇；他深知，若被蛇咬上一口，两分钟就会丧命。突然碰上如此危急的事件，通常人们不是失声惊呼，就是手足乱动。然而这样做将惊扰那条蛇，势必会使它张口咬人。曼纽尔表现得出奇的镇静，既不呼叫，也不动弹，甚至也不和前来救他的同伴道格拉斯开口说话，只用眼神和裸露在睡袋外的一只手艰难地表达意思。同伴打算用枪击蛇，他立即示意阻止，因为倘一枪打不中蛇的头部，仍会酿祸。道格拉斯继续用烟熏，也无济于事。当他无计可施时，曼纽尔用手微微画圈，让他明白“太阳”二字。道格拉斯会意，赶紧小心地拆去帐篷，让太阳把睡袋晒热，终于驱使蝰蛇为避热而自行爬出睡袋。使曼纽尔蛇口余生的主要原因是什么呢？固然，他具有蛇类经不起太阳晒烤的知识经验。但人在惊恐的情绪状态下，会发生思路阻滞的现象，纵使平常绝顶聪明的人，这时也会变得呆笨。因此，真正使曼纽尔得救的原因，是他面临险情时超凡的自制力；他能使自己身躯在睡袋里纹丝不动达数小时之久，以致没有惊醒那条蛇；同时，他在危机时刻表现出源于其高度自制力的超人的镇定，以致在同伴们救助无策时，他还能冷静地想出脱险的巧妙办法。

第五节 性 格

1. 为什么有人喜欢侦探小说和枪战片，有人喜欢诗歌和情节浪漫的抒情片？
2. “江山易改，本性难移”与“近朱者赤，近墨者黑”是否矛盾？
3. 为什么有人长得漂亮却令人厌恶？
4. 为什么“一娘生九子，九子有不同”？



一、性格的概念及特征

我们并不否认，天赋是成功的基石，可是最终是否能够成功，还依赖于后天形成的性格特征。

哲学家曾断言：“世界上没有两片完全相同的树叶。”而对于人而言，就更难觅到一模一样的特例了。正如“人心不同，各如其面”。人们在待人接物如处理各种事情的时候，性格差异更是表现的淋漓尽致：有人直率，有人拘谨，有人真诚，有人虚伪。这些都反映出一个人的性格特色。

那么，从心理学意义上讲，到底什么是性格呢？

所谓性格，也就是一个人比较稳定的心理特征，它体现在个体对待现实稳固态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式之中。在对现实的态度方面，良好的性格品质有诚实、谦虚、勤奋、忠诚、自信等，而且行为方面相应地表现为优雅稳重，说到做到、温和端庄、热情奔放、谈吐幽默等。在现实生活中，客观事物的种种影响会通过认知、情感和意志活动在个体的反映中保持下来，形成一定的态度体系。当个体在长期的生活实践中逐渐出现、形成对现实的各种稳定的态度，并以一定的方式表现于个体的行为之中，构成个体所特有的行为方式时，其性格特征也就形成了。

性格有以下几个主要特性：

(1) 独特性。这是性格的最大的特点。每一个人的性格都有他的独特之处，正如指纹一样，只有类别相似者，而决无完全相同的人。

(2) 稳定性。此特征表现为一个人对周围的事物所特有的、经常的倾向。在个体生活中，那些偶然出现的、一时性的表现，不能作为一个人的性格特征。它必须是对现实生活的稳定的态度体系，以及相伴而生的习惯的行为方式所构成的独特的组合。

(3) 整体性。一个人的性格，是由许多个别性格特征的总和构成的整体。也就是说，性格的各种特征之间具有一定的内在联系，使性格成为一个独特的整体。例如，不少男生活泼开朗，在学校里敢问敢说，遇事勇敢，这种学生的情绪特征往往是支配型的；有些女生多愁善感，胆小，其意志特征也比较脆弱。

(4) 多面性。指性格特征在不同的场合会反映出性格的不同侧面。例如，某些学生在同学、老师面前表现得十分胆小文静，对同学依赖随和，从不违反校规校纪，但在家中却是冒险敢为、别人碰不得的“疯小子”、“疯丫头”。性格固执的人，有时可能很坚强、很果断；同样，性格温柔的人，有可能心胸不宽、肚量不大。所以，分析一个人的性格，应当从多方面去把握。

(5) 可塑性。性格特征一旦形成，相对比较稳定，但也并非一成不变。性格具有可塑性。性格形成于个体和客观事物相互作用的过程中，同时也在这一过程中进一步发展变化。例如，在家庭里被过分溺爱的孩子，可能会形成自私、不关心别人的性格特征，如果生活场景发生了变化，比如读住校，经过一段时间的集体生活后，原有的自私自利的性格特征往往会发生改变。值得注意的是：性格的可塑性并不是绝对的，它受个体已经形成的性格稳定程度影响，个体已形成的性格越稳定越深刻，环境刺激对性格的影响相对就越小。

二、性格的形成及类型

(一) 影响性格形成的因素

1. 生理因素

性格是在个体和环境相互作用的过程中逐步形成的,正如心理是人脑的机能一样,性格形成首先受生物因素的影响:(1)高级神经活动的类型。一个人性格的形成受其神经活动的先天类型(即神经系统的强度、平衡性和灵活性)以及后天建立的暂时神经联系的影响。对个体的性格而言,单由高级神经活动类型不能预定一个人的性格,由后天影响建立的暂时神经联系对性格形成更具有直接意义。(2)性别。性别差异对人类性格的影响有明显作用。人们普遍认为男性比女性在性格上更具有攻击性、独立性、客观性、好支配、好动,并且更有强烈竞争心、逻辑性和冒险精神等。而女性则比男性分寸感强、虔诚笃信,更具依赖性,顺从、易被说服且忍耐性强等。性别差异与男女性激素有关,但也受到社会环境的影响。西蒙娜·波娃在《第二性》中说:“人不是生为女人,而是变成女人的。”社会普遍认可的性别角色,其刻板印象通过家庭因素、学校教育、社会习俗和舆论宣传等途径对成长中的年幼儿童进行不断熏陶和行为评价,使其最终固定了自我角色并表现出相应特征的外部行为。(3)外表特征。体型和身高、体重、外貌等生理上的特征,对个体性格的形成也有影响。因为这些特征或者符合或者不符合文化的社会价值观,由此影响他人对个体的不同评价反应。符合社会赞同的体格标准和审美观的人比不符合标准的人得到更多的社会认同。相应地,其个人问题较少,社会顺应性好。(4)发育早晚。早熟者的性格特征一般表现为社会化程度高,责任感强,比较遵守社会准则,也容易理解别人和处理人际关系;而生理成熟晚者则常依靠自己的态度和情感言语行事,较少责任感,不太遵守社会准则等等。

2. 环境因素

环境因素在性格的形成和发展中作用巨大,性格是一个人的生活经历的反映,是在人和环境的相互作用过程中形成和发展的。家庭环境。家庭被称“制造人类性格的工厂”。首先,父母的教养方式和态度对孩子性格的形成和发展有深刻影响。研究均表明:双亲如果孩子采取关心、信任、合理又民主的教育态度,孩子就容易表现出积极、独立性强、态度友好、情绪稳定等性格特征;相反,双亲如果孩子强行干涉、溺爱或者拒绝、专制、支配,孩子则容易表现出消极、缺乏主动性,适应性差、情绪不安定等特征。其次,家庭自然结构状况对孩子的性格也有重大影响。家庭自然结构状况包括家庭的成员组成、家庭成员之间的相互关系特别是父母的关系,也包括个体在家庭中的地位和作用等。学习环境。首先,教师的教育态度对学生性格特征的发展起着潜移默化的作用。研究表明,教师态度呈放任型,不控制学生行为,也不指导学生学习,学生就会表现出无团体目标,无组织、无纪律的倾向;教师态度呈专制型,包办学生一切学习活动,全凭个人好恶对学生赞誉毁贬,学生则表现得情绪紧张、对立,行动上也因循守旧,态度不一致;如果教师采取民主型态度,尊重学生的自尊心和人格,学生则情绪稳定、积极、态度友好。其次,思想教育、校风、班风对学生性格的形成和发展有很大影响一个学校有好的校风或者班集体有好的班风,学生会普遍表现出有组织性,纪律性、合群、友好、勇敢等优秀的性格特征。最后,体育锻炼和劳动对铸造学生



性格有重大意义。学生通过亲身体验,不仅可以强身健体、增强自信,而且由于运动所需要的技巧、劳动所蕴含的社会意义,还可以培养学生多方面的性格特征。

同伴群体。人际关系对学生性格的形成和发展影响很大,一方面,同龄人之间真诚的交往环境能促进个体具有安全感、自信心、合作性、关心人、同情人等性格特征;另一方面,由于同龄人之间具有可比性,良好的人际关系能刺激个体间形成正确合理的竞争心态,你追我赶,齐头并进,共同成功。

重大生活事件。生活中发生的重大事件也影响个体性格的形成和发展。例如,父母早逝、自然灾害以及意外风险等,都属于生活中的重大事件,个体在亲身经历的时候会有深刻的内心情感体验,以致在性格的形成和发展中留下烙印。

大众传媒和社会风气。所有个体都是在一定的文化背景和社会制度下成长起来的,社会特定的风俗习惯、道德标准以及经济文化发展水平的差异对个体的性格有着自然的影响。

3. 主观心理因素

除生物因素和环境因素外,主观心理因素也影响一个人性格形成和发展。任何环境因素对人的性格产生影响,都必须首先通过个体也有的发展水平和自我意识活动才能发生作用。同样的环境因素,不同的人可能形成不同的性格,比如面对重大生活事件,有的人难以适应而且导致性格发生偏差;有的人却很快找到自己的位置,性格仍在良好的途径上发展。我们说的“出污泥而不染”就是这个道理。

(二) 性格的类型

性格的类型指一类人身上所共有的或相似的性格特征的独特结合。现在将目前有代表性的几种观点说明如下:

第一,从心理机能上划分,性格可分为:理智型、情感型和意志型。理智型的人通常以理智支配自己的行为,处事较冷静;情感型的人行动易受情感左右,凭感情办事;意志型的人目标明确,行动有较强的控制能力。

第二,从心理活动倾向性上划分,性格可分为:内向型和外向型。外向型的人容易适应环境的变化;内向型的人偏重主观世界,一般较难以适应环境的变化。

第三,从社会生活方式上划分,性格分为:理论型、经济型、权力型、社会型、审美型、宗教型。理论型的人对认识客观事物,追求真理有极大的热情,观察事物客观冷静,力求把握事物本质,但解决实际问题时常常无能为力(纯理论家和哲学家属于这种类型)。经济型的人一切以经济观念为中心,从实际出发评价事物价值,并以追求财富获得利益为个人生活目的(现实中实业家属于这种类型)。权力型的人有强烈的权力意识和权力支配欲,无论对待何事何人,都容易表现出对对象的支配倾向,凡是他自己的所作所为由他自己决定。社会型的人重视社会价值,有献身精神,常以关心他人、热爱社会为自我实现的目标。审美型的人极为重视美学价值,评价事物一切从美的角度出发,沉醉于对自身的感受之中,对实际生活不关心(艺术家属于这种类型)。宗教型的人把宗教信仰作为生活的最高目标,这类人有坚定的信仰,极富同情心,以爱人爱物为行为标准。

第四,从个体独立性上划分,性格分为独立型、顺从型、反抗型。独立型的人通常有主见,不易受环境影响;顺从型的人则易受环境暗示,行动比较依赖,缺乏主见,缺乏果断性;反抗型的人易受环境暗示,但行动与环境相对抗。

三、性格规律在教育中的具体运用

（一）高职生的性格特征

第一，相对于高中生或初中生来说，高职学生性格更具有行动的目的性、独立性、坚忍性。到高职院校学习的学生一般都具有明确的目的性，完成什么样的学业，将从事什么样的工作都比较清楚，而且，他们还为自己的人生设定了近期、中期和长期目标。同时他们更具有独立性，有了自己的观点和看法，不再迷信、盲从，开始对权威产生怀疑，“成人感”十分突出。此外，他们性格的坚忍性也获得了很大发展。从正面看，他们为了达到目的，会坚持不懈地努力下去，即使遇到挫折，也不会放弃；从反面看，他们一旦形成了某种不良性格，要矫正也比较困难。

第二，相对于中老年的沉稳，文职生敢于创新，敢于开辟新的道路。他们不像老人那样囿于传统，他们更喜欢用批判的眼光看待周围发生的事，“初生牛犊不怕虎”就是此意。他们往往朝气蓬勃、充满理想，他们认为自己有能力创造更好的环境。

第三，自我意识大大增强，易产生自我中心感。一方面，他们认为自己就是世界的中心，自己的一切是最重要的，渴望被人关注，所以他们有强烈的表现欲，好逞强，喜竞争；另一方面，他们又认为这个世界如此之大，自己却是如此渺小，总是被人遗忘，总是找不到自己的位置。正因为他们的自尊心大大提高，所以老师、父母切忌当众伤害他们的自尊心。

第四，正处于世界观、人生观的形成和发展中。尽管他们已经是“大学生”，尽管他们认为自己已经“成熟”，但实际上他们还处于半幼稚-半成熟阶段。教师、父母唯有掌握他们的性格特点，加以引导，才会促进其一生人格的健康发展。

（二）怎样培养学生良好的性格品质

第一，对学生的性格进行鉴定。教师了解学生性格特征，有助于更好地培养和教育学生。一般可用来对性格进行测量的心理学研究方法有：行为观察法。所谓行为观察法，就是通过对学生在日常生活或预先设置的特定场合中的行为活动进行直接观察、记录而后加以分析，以了解其性格特征。行为观察法保持了学生心理活动的自然性和客观性，故而获得的记录资料比较真实，但是评定所需时间很长，收集到的资料可能只是学生某一时刻表现的心理现象。

自然实验法。所谓自然实验法指由主试者创设或改变一些条件，但仍保持被试学生处于自然情景中，由此观察学生在所创设条件下的性格表现。自然实验法兼有实验室实验法的控制条件和观察法的自然真实性，用于测量性格非常有效。问卷法。它是一种问卷式的人格测验，比较方便实用。

第二，建立学生心理档案。对性格进行鉴定的结果，可以帮助教师建立学生心理档案。学生心理档案比较系统、完整地提供学生个性心理的成长变化过程和主要的个性特征。教师可据此了解每位学生心理发展的速度和进一步发展的可能性，从而较为科学地控制教学和教育进程，有选择地制定和设计最优教学大纲和教育方案，真正做到因材施教。



第三，性格培养的途径：进行说服教育；运用榜样作用；提供学习机会；实施有奖有惩；注意个别指导；发挥集体作用，参加劳动和体育锻炼。在学习中培养勤奋刻苦、认真负责、独立思考、乐于助人的性格品质。

（三）你的性格好吗？

第一，在性格的态度特征方面，应做到：对国家、社会、集体忠诚，对他人友好、真诚，遵守纪律，为人正直，对工作认真负责，并富有创造精神，对自己充满信心，自尊自重。

第二，在性格的理智特征方面，应做到：求知欲强，思维富有独立性和批判性，善于提出问题和发现问题，能够辨证、全面地认识问题。

第三，在性格的情绪特征方面，应做到：情绪的发生应当有适当的原因，即所谓“当喜则喜，当怒则怒”；情绪的强度与引起它的情景应当相符合；情绪所持续的时间应当有限；情绪本身及引发原因应当能被个体清晰地意识到。

第四，在性格的意志特征方面，应做到：学习、工作具有明确的目的性，独立性强；学习、工作坚忍不拔，不轻易放弃；在困难条件下镇定自若，能迅速采取行动；善于自我控制。

艾森克对外倾型和内倾型性格特点的描述如表 3-1 所示。

表 3-1

外倾型特点	内倾型特点
1．老是注意外界所发生的事情，追求刺激，敢干冒险；	1．倾向于事先计划，三思而后行，严格控制自己的感情，很少有攻击行为；
2．无忧无虑，乐观，爱开玩笑，易怒也易平息，不假思索地行动；	2．性情孤独，内省，生活有规律；
3．有与别人谈话的需要，好为人师，容易冲动；	3．对书的爱好甚于对人的交往，除亲密的朋友外，对人总是冷漠，保持一定的距离；
4．喜欢变化，有许多朋友；	4．很重视道德标准，但有些悲观；
5．善于交际，不喜欢独自学习。	5．安静，不善交际。

父母教养态度与孩子性格的关系见表 3-2 所示。

表 3-2

父母的教养态度	孩子的性格特征
专制的	依赖性，反抗性，情绪不稳定，自我中心，胆大
支配的	依赖性，服从，自发性，消极，温和
保护的	缺乏集体观念，智慧，亲切，无神经质，情绪稳定
过分照顾的	依赖性，被动性，神经质，胆怯，幼稚
残酷的	独立的，逃避，神经质，固执，冷酷
民主的	独立的，协作的，交际的，亲切，天真
娇养的	任性，反抗性，神经质，幼稚气
服从的	攻击的，粗暴，无责任感，不听话
忽视的	攻击的，情绪不稳定，团结的，冷酷，创造性
拒绝的	冷淡，粗暴，反社会性，神经质，注意不稳定



马斯洛根据他秉持的自我实现是人生追求最高境界的理念,列举近代史上 38 位最成功的名人,包括富兰克林、林肯、罗斯福、贝多芬等人。从他们的人生历史中,马斯洛归纳出 16 点人格特征,并认为,此等人格特征可以视为这些名人自我实现的主观条件。

自我实现者的人格特征(即性格特征):

1. 了解并认识现实,持有较为实际的人生观。
2. 悦纳自己、别人以及周围的世界。
3. 在情绪与思想表达上较为自然。
4. 有较广的视野,就事论事,较少考虑个人利益。
5. 能享受自己的私人生活。
6. 有独立自主的性格。
7. 对平凡事物不觉厌烦,对日常生活永感新鲜。
8. 在生命中曾有过引起心灵震动的高峰经验。
9. 爱人类并认同自己为其中之一员。
10. 爱人类的知交,有亲密的家人。
11. 具民主风范,尊重别人的意见。
12. 有伦理观念,能区分手段与目的;绝不达到目的而不择手段。
13. 带有哲学气质,有幽默感。
14. 有创见,不墨守成规。
15. 对世俗,合而不同。
16. 对生活环境有时改进的意愿与能力。

对那些希望自己的人生也能臻于自我实现境界的人,马斯洛提出以下 7 点建议。

1. 把自己的感情出口放宽,莫使心胸像个瓶颈。
2. 在任何情境中,都尝试以积极乐观的态度看问题,从长远的利益做决定。
3. 对生活环境中的一切,多欣赏,少抱怨;有不如意之处,设法改善;坐而空谈,不如起而实行。
4. 设定积极而有可行性的生活目标,然后全力以赴求其实现;但却不能期望未来的结果一定不会失败。
5. 对是非之争辩,只要自己认清真理正义之所在,纵使违反众议,也应挺身而出,站在正义一边,坚持到底。
6. 莫使用权力使自己的生活僵化,为自己在思想与行动上留一点弹性空间;偶尔放松一下身心,将有助于自己潜力的发挥。
7. 与人坦率相处,让别人看出你的长处和缺点,也让别人分享你的快乐与痛苦。

第六节 气 质

1. 生活中我们经常说起“气质”,你可知道气质到底是指什么吗?
2. 人的气质是由什么决定的?气质是否可以改变?



3. 你对自己的气质了解多少？
4. 你可知道气质是怎样测定的吗？
5. 气质对于工作学习的影响又怎样呢？

一、气质的概念及特征

（一）什么是气质

气质是一个人的稳定的心理活动的动力特征。气质是人的个性特征中的一项重要因素，它不仅影响着一个人性格的表现形式，而且在某些性格品质及能力的形成和发展中也会起一定的促进或延缓作用。

必须指出，心理学的“气质”概念是一个科学概念，与日常生活中的“气质”的含义截然不同。一般人们所讲的“性情”、“脾气”是气质的通俗讲法。日常生活中的气质，一般是指个人的行为举止、待人接物、谈吐外貌甚至衣着打扮、文化修养。

所谓气质的动力特征指的是人无论在什么场合经常出现的典型的较稳定的动力特征，并不是指个性的内部动力因素，它不决定个体是否活动，也不决定个体活动的具体方向，它只是作为显露在外的动力特征，而表现于人的心理活动和行为之中。譬如，有人急躁直率，容易冲动；有人活泼好动，反应迅速；有人安静稳重，反应缓慢；有人内向孤僻，体验深刻等，这些都反映了人们心理活动和行为举止的不同的外在动力特征，从而形成了不同的气质，气质仿佛使一个人在整个心理活动表现上涂上了个人独特的色彩。

（二）气质的心理特征

第一、感受性：指人对外界刺激的感觉能力。人的感受性与感觉阈限成反比例的关系。有的人感觉能力强，其感觉阈限就小；而有的人感觉能力弱，其感觉阈限就大。

第二、耐受性：指人在接受外界刺激作用时表现在时间和强度上的经受外界刺激的能力。主要表现在长时间从事某些活动时注意力的集中性、对强烈刺激的耐受性、对长时间的思维活动保持高效率的坚持性等方面。

第三、反应的敏捷性：指心理反应和心理过程进行的速度，如记忆的快慢、思维的敏捷、注意转移的灵活等；它也指某些不随意的反应性，如不随意运动反应的指向性。

第四、可塑性：这是指人对外界事物变化而随着改变、调节自己以适应外界环境的难易程度。如果不能随环境的变化调节自己的行为使自己适应，则必然会因适应性差而导致心理发生偏差。

第五、情绪的兴奋性：以不同的速度对微弱刺激产生情绪反应的特性。不仅是指情绪兴奋性的强度，而且还对情绪抑制能力的强弱，即兴奋和抑制的平衡程度。

第六、外向性和内向性：指心理活动、言语和动作反应是表现于外部还是内部的特性。表现于外部的称外向性，表现于内部的称内向性。

气质的这些心理特征的不同组合便构成不同的气质类型。需要指出的是：这些心理指标与人的神经系统的活动特点有关，也与人的遗传素质有关。

（三）气质的类型

我们根据前面提到的各种气质心理特征的不同组合把气质划分以下几种类型：

第一、胆汁质：其特征是精力充沛，情感体验强烈，情绪发生快而强，易冲动，但平息也快。直率爽快，开朗热情，外向，但急躁易怒，往往缺乏自制力，但顽强拼劲和果断性，但缺乏耐心。

第二、多血质：其特征是活泼好动，反应迅速，行动敏捷、灵活。易动感情，富于生气，情绪发生快而多变，表情丰富，外向，但感情体验不深。容易适应新环境。兴趣广泛但容易变化，注意力易转移。轻率，不够沉着。

第三、粘液质：其特征是安静、沉着、稳重、坚忍、心平气和，不冲动，自我控制能力和持久性较强。思维、言语急行动慢，不灵活；淡漠，情绪发生慢而弱，不容易转移注意；执拗，容易因循守旧，不易改变旧习惯去适应新环境。

第四、抑郁质：其特征是有较高的感受性，观察精细，对外界刺激敏感，但反应缓慢，动作迟缓，多愁善感，体验深刻、持久，但外表很少流露，内向。谨慎小心，不善与人交往，胆小、孤僻、忸怩，遇困难或挫折易畏缩。

四种典型的气质类型见图 3-1 所示。



图 3-1 4 种典型的气质模型

二、气质的一般规律

（一）气质的特征

1. 气质的天赋性

气质是高级神经活动在行为方式上的表现，而人的高级神经系统是由个体的生物因素所决定的，气质是生物进化的产物。在日常生活中我们也能见到，有的婴儿好动，有的安静；有的怕陌生人，有的却一点都不怕。这也可以证明人一出生，气质上就已有了个体差异。

2. 气质的稳定性

气质与其他个性特征相比，具有更大的稳定性。因为人的高级神经活动类型特点是比较稳定的。



3. 气质的可变性

尽管气质具有天赋性和稳定性，但是不可否认，高级神经活动类型的特点有可能在一定条件下发生一定的变化。个体气质特点的变化，受到遗传变量、年龄变量、教育变量和其他社会变量的影响。经过实践教育和训练，有可能有意识地对某些气质加以“人为”的改造或者“掩饰”。此外，在气质的变化改造中，性格也起到了重要的作用。心理学研究表明，性格可以改造气质。它可以使气质的消极因素得以抑制，使积极因素得以光大和发展，以更适应社会实践的需要。

(二) 气质对人的作用

1. 气质影响人的性格

首先，气质影响性格特征的表现方式，使一个人的性格表现出独特的色彩。譬如，同样是“勤劳”的性格品质，胆汁质的人常常是情绪饱满、迫不及待地工作；多血质的人往往是充满热情、灵活机智地工作；粘液质的人从容不迫的工作；抑郁质的人则认真仔细、默默无闻地工作。工作方法不同，气质风格迥异，但性格特征都属于“勤劳”，不同气质类型的人可以有相同的性格特征，而同一气质类型的人也可以有不同的性格特征。例如多血质可以勤劳、勇敢的性格，也可能具有懒惰、胆怯的性格。其次，气质影响某些性格特征形成和发展的速度，譬如胆汁质和多血质者比粘液质者更容易形成果断性和勇敢的特征，而粘液质者比多血质者更容易形成谨慎、坚忍不拔的性格特征。

2. 气质影响人的能力

某些气质特点会有利于某些能力的发展，而有些气质特点则会阻碍能力的发展。根据一项对国家优秀运动员的调查表明，优秀运动员由于运动项目的不同而具有不同气质类型分布，如乒乓球运动员中进攻型选手以多血质、胆汁质者为多，防守型选手则以粘液质者为多。短跑、跳高、击剑、摔跤等运动项目以胆汁质者适宜，体操则以多血质者为宜，而长跑、登山则以粘液质为佳。而集体项目中不同气质运动员具有互补作用。

3. 气质不决定人的社会价值和成就高低

虽然气质对性格、能力等个性有一定的作用，并对个体的活动有普遍的影响，但气质本身仍不决定人的社会价值和成就的高低。正因为各种气质类型都有积极的一面，也有消极的一面，对某一活动既可能产生积极促进作用，也可能产生消极阻碍作用，因此，扬长避短，人尽其才，使各种气质类型都能在有利于自己气质类型发展的工作中施展作用，气质也无所谓“好”与“坏”了。不同气质类型者，都可以在各自的工作中发挥作用，成为出类拔萃的人；同一气质类型者，也应注意到如不努力进取，奋斗不止，也会由“先进者”而变为“落后者”。

三、气质规律在教育中的运用

(一) 青年学生的气质特点

1. 青年学生的气质分布特点

在教育实践中，我们发现只有部分是前述4种典型气质类型的代表，许多人则是混合型气质，既接近于某种气质类型，又具备其他一种甚至两种气质类型的某些特点。有研究者

对四川大学、南开大学、第四军医大学、复旦大学和安徽师范大学等 5 所高校 364 名大学生进行规模较大的气质测定,结果发现,在大学生中单一型典型气质占 34.7%,混合型气质占 65.93%,混合型气质主要包括、胆汁——多血质、胆汁——粘液质、多血——胆汁质、多血——粘液质、粘液——胆汁质、抑郁——多血质、抑郁——粘液质等 7 种。在单一型和以某一类型为主并兼有其他类型中,以多血质为最多(56.37%),其次是粘液质(84.18%)胆汁质(13.73%)。抑郁质为最少(5.77%)。在另一项对男女大学生的气质类型的调查研究中发现,在女大学生中,多血质(51.0%)和粘液质(35.8%)类型比例明显大于男答案学生多血质(41.3%)和粘液质(25.0%)类型比例,在男大学生中胆汁质(19.8%)和抑郁质(19.0%)类型比例大于女大学生中的胆汁质(9.4%)和抑郁质(3.8%)。

2. 青年学生的气质在一定条件下可以得到改造

有的学生经过学校几年的学习和锻炼,本来是属于粘液质或抑郁质的,则被改造成了胆汁质或多血质,由内向变成外向,由自卑变得相当自信;有的学生由于外部环境的变化和压力,原来倾向于胆汁质或多血质则变成了粘液质或抑郁质。

(二) 气质规律在教书育人中的运用

1. 了解和注意学生的气质表现

由于以往一般对学生的考察往往采用观察的方法,主观臆断的成分较高,而且往往有些学生自觉或不自觉地对自身气质的某些表现加以人为“掩饰”,因此不能对学生做出正确评定。教师应善于掌握多种对学生进行气质考察的方法,既用观察的方法,也用实验、问卷、测试等各种方法,同时要对学生的显露在位外的气质特征及隐含在内的性格特征综合考察,才能由表及里、由此及彼,去伪存真地把握学生个性的整体,不致产生偏差。

2. 考查学生要防止气质偏见

在日常的教学工作中,教师往往会受到表面的气质特点的影响,产生一种定势,而忽视了与气质相关联十分密切的性格特征,有时甚至会因教师本人与学生在气质的某些相似而产生认同或共鸣,也会因学生在气质的某些相异而产生成见。这些均会直接或间接影响教师对学生做出公正、全面、客观的分析与评价。对同一种气质,从不同角度看来,就会得出截然相反的见解。例如对多血质的学生,偏爱则谓之积极主动,活泼灵巧,不喜则谓之哗众取宠,轻浮不稳重;对胆汁质的学生,偏爱则谓之直率爽朗、反应敏捷,不喜则谓之急躁粗心、简单冲动;对粘液质的学生,偏爱则谓之勤勤恳恳、踏踏实实,不喜则谓之从容有余、效率欠佳;对抑郁质的学生,绝大多数教师多不甚喜爱,而忽视了这类学生观察精细,耐心周到,情感体验深刻的特点,有时他们在某些方面的成绩甚至会超过多血质、胆汁质和粘液质学生,所以教师要更多地看到他们的优点,同时也要培养他们的自信心,鼓励他们的主动性。

3. 教育学生要注意气质特点

气质类型的不同特征,既然各有长处和短处,那么学生自然应该注意到扬长避短。教师对不同气质类型的学生应采取不同的教育方法,发扬气质优势,改造不符合“需要”的气质的某些特征,就能使学生工作起到事半功倍的效率。一般而言,多血质、胆汁质的学生外向,善于交往、与人打交道,可多做些“抛头露面”的工作,如接待、宣传、联络、公关;粘液质的学生内向稳重,可做些“按部就班”的工作;抑郁质的学生则可做些要求精细、耐心的工作。总之,要多给学生活动的机会,提高各类学生的自信心和积极性,这样才各得其所。



4. 性格培养要考虑气质差异

虽然性格主要是在后天的环境、教育中形成、发展和培养起来的，但由于气质对性格的不容忽视的影响，因此对不同气质类型性格的学生的培养，也应采用不同的方法，必须要充分考虑其气质的影响，考虑气质的先天性、要改变的长期性，不能急躁，不能希望立竿见影。但同时也不能认为气质改造既然是长期的，学校的学习期间不太可能见成效，就忽视学生的性格、气质培养。

5. 引导学生克服自己的气质弱点

各种气质类型各有优缺点，教师对学生的培养应注意“扬长避短”学生应认识到，气质类型虽然不同，成才机遇均等，只是因专业、职业对气质特点有不同的要求，充分发挥个体，改造气质，克服弱点，可利于自己将来选择各种不同的职业和专业，以求人尽其才。

(三) 青年学生应加强气质的自我培养

1. 青年学生要了解自身气质特点

作为个体，首先应搞清楚自己到底主要属于哪种气质类型，这种气质类型有哪些优缺点，然后有的放矢的加强修养。譬如：多血质的学生灵活反应迅速，学习兴趣广泛，适应行为的可塑性强，但是注意力容易分散，因此在求学时要防止自由散漫、用心不专，自我培养集中注意力以及坚忍不拔的顽强品质，在学习和活动中发挥优势。胆汁质的学生思维敏捷，直爽果断，有进取心，不畏困难，但常易急躁，缺乏耐心，因此在学习时应养成良好的自我控制能力和耐心细致的作风，以后在工作中才会做到精益求精。粘液质的学生沉重冷静，脚踏实地，但反应较慢，且较固执，因此在求学时应开拓思路，克服墨守成规呆板的学习方式。将来在工作中才有创新精神和开拓意识。抑郁质的学生细心内向，谨慎温和，观察敏锐，但缺乏积极性、自信心和果断性，活动能力不强，适应行为的可塑性较差。因此自身应注意自信心和积极性，克服怯弱、忧郁的心理，增强自信心，正确对待挫折。

2. 青年学生要根据自身气质特征不断改造、有的放矢的加强修养，完善自己

事实上各种气质类型的学生都可以在自身非智力因素的努力下，取得优异的学习成绩，提高智力水平，而且在未来的职业生涯中干一番事业，创一片天地。

测试与训练

(一) 学习动机测试

1. 你求学的最主要的目的是什么？

- A. 探索知识，充实自己，造福人类
- B. 摆脱现在的处境，谋求更好的社会地位
- C. 满足父母的期望
- D. 从未认真想过

【解说】

选 A 的人：是确信知识的价值和力量的人。在这种类型的人的心中，有一个神奇的世界在召唤，使其为之激动，为之奋发。人生对于此类型的人来说是漫漫的征途，而其愿意“上下而求索”。

选 B 的人：是很有头脑的人。许多人由于环境所迫，奋发图强而一步步走上成功之路。这种类型的人学习会有一股韧劲和冲劲，不达目的誓不罢休，学习的主动性比一般人要强。希望有一天推动前进的动力不但是环境的压力，而且是知识的吸引力。

选 C 的人：学习动机很一般，此类型的人从未领略知识的真谛，从没有在知识自身中找到追求和寄托，学习的推动力仍然来自父母的期望，此类型的人缺少的是探求的精神和创造的欲望。

选 D 的人：此类型的人每天的大部分时间都是在学校度过，但却不知道学习是为了什么，他们只是依习惯而学习，毫无主动性可言。

2. 如果你愿意花较多的时间学习数学（或英语、语文），那是因为（ ）。

- A. 数学（或英语、语文）太难了，需要更多的时间，才能赶上其他同学
- B. 数学（或英语、语文）太重要了
- C. 老师讲课引人入胜，数学（或英语、语文）产生着从未有过的吸引力
- D. 为了与同学竞争

【解说】

选 A 的人：是既有灵活性又有毅力的人。此类型的人相信“勤能补拙”的道理，假如能在合理安排时间的前提下，多采用一些适合学科特点和自身思维方式的学习方法，多思多问，一定可以达到自己希望的目标。

选 B 的人：是有“主心骨的人”。学习完全依赖于自己的判断，具有很自主的性格。能对自己的时间、精力做出合理的分配，能够轻而易举地拥有学习主动权，学习态度是自发的，无须别人从旁督促。

选 C 的人：恭喜你！学习终于对你产生了从未有过的吸引力。要知道，许多卓有成效的学者，往往正是因此而走上了一条如痴如醉的治学之路，并最终取得了出色的成就。至于这种吸引力能维持多久，那就有赖于你是否继续对这门学科进行更为深入的探索了。

选 D 的人：读书动机是很不自主的，很容易受到外界的影响。在学习上，适当的竞争是可以的，但是，如果仅仅是为了这个，学习心态就有点偏差了，况且这种心态也不利于搞好同学间的关系。

（二）学习动力自我测试

这个量表主要帮助你了解自己在学习动机、学习兴趣、学习目标上是否存在困扰。共 20 个题目，请你实事求是地在与自己情况相符的题目后打个“√”号，不相符的题目后打个“×”号。

1. 如果别人不督促你，你极少主动学习。（ ）
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦，直想睡觉。（ ）
3. 当你读书时，需要很长时间才能提起精神。（ ）
4. 除了老师指定的作业外，你不想再多看书。（ ）
5. 如有不懂的，你根本不想设法弄懂它。（ ）
6. 你常想自己不用花太多的时间学习成绩也会超过别人。（ ）
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。（ ）
8. 你常为短时间内成绩没有提高而烦恼不已。（ ）
9. 为了及时完成某项作业，你宁愿废寝忘食、通宵达旦。（ ）
10. 为了把功课学好，你放弃了许多你感兴趣的。如体育锻炼、看电影等。（ ）



11. 你觉得读书没意思, 想去找工作做。()
12. 你常认为课本上的基础知识没什么好学的, 只有看高深的理论, 读大部头作品才带劲。()
13. 只在你喜欢的科目上狠下工夫, 而对不喜欢的科目放任自流。()
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。()
15. 你把自己的时间平均分配在各科上。()
16. 你给自己定下的学习目标, 多数因做不到而不得不放弃。()
17. 你几乎毫不费力就实现了学习目标。()
18. 你总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。()
19. 为了对付每天的学习任务, 你感到力不从心。()
20. 为了实现一个大目标, 你不再给自己制定循序渐进的小目标。()

【解说】

上述 20 个题目可分成 4 组, 它们分别测查你在 4 个方面的困扰程度: 1~5 题测查你的学习动机是不是太弱; 6~10 题测查你的学习动机是不是太强; 11~15 题测查你的学习兴趣是否存在困扰; 16~20 题测查你的学习目标上是否存在困扰。假如你对某组 (每组 5 题) 中的大多数题目持认同的态度, 则一般说明你在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识, 或存在一定程度的困扰。

(三) 情绪健康测验

下列问题中, 每个问题有 3 种答案供你选择, 选择一个与你实际情况最相近的答案。对测验题中出现与自己生活、身份不相符合的情况, 可以不予选择。

1. 看到你最近一次拍摄的照片有何想法? ()
A. 不称心 B. 很好 C. 可以
2. 你是否想到若干年后有什么使自己极不安的事? ()
A. 常有 B. 没有 C. 偶尔
3. 你被朋友、同学起过绰号、挖苦过吗? ()
A. 常有 B. 没有 C. 偶尔
4. 你上床以后, 是否经常再起来一次, 看看门窗是否关好炉子是否封好以及诸如此类的事情? ()
A. 经常 B. 没有 C. 偶尔
5. 你是否满意与你关系最密切的人? ()
A. 不满意 B. 非常满意 C. 还算满意
6. 你在半夜的时候, 经常觉得有什么值得害怕吗? ()
A. 经常 B. 没有 C. 偶尔
7. 你梦见什么可怕的事而惊醒吗? ()
A. 常有发生 B. 没有 C. 极少
8. 你有没有一个梦, 曾经做了许多次? ()
A. 有 B. 没有 C. 记不清
9. 有没有一种食物, 使你吃后要呕吐? ()
A. 有 B. 没有 C. 不清楚

10. 除去看见的世界外,你心里面有没有另外一种世界呢? ()
A. 有 B. 没有 C. 不清楚
11. 你心里面是否时常觉得你不是现在父母所生的呢? ()
A. 时常 B. 没有 C. 偶尔
12. 你曾经觉得一个人爱你或尊重你吗? ()
A. 是的 B. 不曾 C. 说不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又确知他们的确对你好呢? ()
A. 是的 B. 不是 C. 偶尔
14. 你觉得没有人十分了解你吗? ()
A. 是的 B. 不是 C. 讲不清楚
15. 你在早晨起来的时候,最经常的感觉是什么? ()
A. 忧郁 B. 快乐 C. 讲不清楚
16. 每到秋天,你经常的感受是什么? ()
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地
B. 秋高气爽或艳阳天
C. 不清楚
17. 你在高处的时候,觉得站不稳当吗? ()
A. 是的 B. 不是 C. 有的
18. 你平常觉得自己强健吗? ()
A. 不 B. 是的 C. 偶尔
19. 你一回家就立刻把房门关上吗? ()
A. 是的 B. 不是 C. 不清楚
20. 你坐在小房间里把门关上后,觉得心里不安吗? ()
A. 是的 B. 不是 C. 偶尔
21. 你在要决定一件事的时候,觉得很难决定吗? ()
A. 是的 B. 不是 C. 偶尔
22. 你常常用抛硬币、抽签这类游戏测吉凶吗? ()
A. 常常 B. 没有 C. 偶尔
23. 你常常因为碰到东西而跌倒吗? ()
A. 常常 B. 没有 C. 偶尔
24. 你是否要一个多小时才能入睡,或醒得比你希望的早一个小时? ()
A. 经常 B. 从不 C. 偶尔
25. 你是否看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西? ()
A. 经常 B. 从不 C. 偶尔
26. 你是否认为自己有超越常人的能力? ()
A. 是的 B. 没有 C. 在某些方面
27. 你曾经觉得有人跟你走,因而心里平安吗? ()
A. 是的 B. 没有 C. 不清楚
28. 你是否觉得有人在注意你的言行? ()
A. 是的 B. 没有 C. 不清楚



29. 当你一个人走夜路时, 你是否觉得前面潜藏着危险? ()

A. 是的 B. 没有 C. 偶尔

30. 你对别人自杀的看法是什么? ()

A. 可以体验到 B. 不可思议 C. 不清楚

【评分与解说】

以 $A=2$, $B=0$, $C=1$ 的得分方式, 将你所测结果统计出来, 看一看所得分数是多少, 然后在下面数轴 A 上找到该分, 再从数轴 B 确定情绪的稳定性程度。

-----A 轴

-----B 轴

得分越少, 那么你的情绪越佳, 情绪越健康, 反之越差。若得分少于 20 分, 表明你情绪稳定饱满、自信心强; 你有一定的社会活动能力, 能理解周围人们的心情, 顾全大局, 你一定是个性情爽朗、受人欢迎的人。

若得分在 20~40 分之间, 表明你情绪基本稳定, 但较为低沉, 对事物的考虑过于冷静, 处事淡漠消极, 丧失发挥自己个性的良机; 你的自信心受到压抑, 做事时, 热情忽高忽低, 瞻前顾后, 踌躇不前。

若得分在 40 分以上, 表明你的情绪极不稳定, 日常烦恼太多, 致使自己的心情处于紧张和矛盾之中; 如果得分在 50 分以上, 则是一种危险信号, 需要寻求心理咨询医生的帮助。

(四) 情绪稳定性测验

(1) 对下列题目做出“是”或“否”的回答:

1. 尽管发生了不愉快, 仍能毫不在乎地思考别的事情。
2. 不计小隙, 经常保持坦率诚恳的态度。
3. 习惯于把担心的事情写在纸上并进行整理。
4. 在做事情时, 往往具体地规定有可能实现的目标。
5. 失败时仔细思考, 反省其原因, 但不会愁眉不展, 整天闷闷不乐。
6. 具有悠闲自乐的爱好。
7. 常常倾听众人的意见。
8. 做事有计划地积极进行, 遇挫折也不气馁。
9. 无路可走时, 能够改变生活方式和节奏, 以适应生活。
10. 在学业上, 尽管别人比自己强, 仍能保持“走自己的路”的信条。
11. 对自己的进步, 哪怕只是一点点, 都会有高兴的表现。
12. 乐于一点一滴地积聚有益的东西。
13. 很少感情用事。
14. 尽管很想做某一件事, 但自己估量不可能时也会打消念头。
15. 往往理智、周密地思考和判断, 不拘泥于细枝末节。

【得分与解说】

每题选择“是”记 1 分, “否”不记分。然后将各题得分相加, 算出总分。

0~6 分: 你的情绪不是很稳定, 经常是患得患失, 又不能很好地生活。常常拘泥于一些小事情, 无论做什么事都过分认真, 总是忙忙碌碌, 耗费心机。难于做出重大的决策, 一丝不苟反而使自己感觉迟钝。

7~9 分: 情绪稳定性一般。

10~15分：你的情绪很稳定，擅长于处理事物的方法、判断及思考等，不拘泥于细微小节，能积极大胆地处理一些事情，在各种困难面前毫不动摇。

(2) 你的心境是否灰暗？拿出纸笔，请凭直觉回答。

1. 一边是绿茵茵的草地，另一边是黑森森的原始森林，你是往草地去，还是向森林走？
2. 越过草地或森林，你希望在你面前出现的是辽阔的大海、奔腾的江河，还是涓涓的小溪？
3. 涉过大海、江河与小溪，在眼前出现了一间小茅屋。当你走向小茅屋之前，你是不是会回头望一望大海、江河与小溪？
4. 当你走进小屋，看见桌上有只花瓶，你希望它是古典式的，还是现代式的？是大的还是小的或中等的？
5. 你是否希望这屋有窗户？如有，是大的还是小的？窗户多还是少？
6. 桌上有只杯子，你不小心把它摔在地上，你希望这杯子碎不碎？是摔得粉碎还是摔碎一块可以修补？
7. 走出小屋，你面前有两条路。一条是大路，一条是小道。你选择哪一条路？
8. 你来到沙漠，渴得要命。此时路边有杯水，你是看都不看就走？还是喝光再跑？或只喝半杯，把剩下的半杯带走？或喝一点放回原处？
9. 天渐暗了，你来到一处山谷，突然一白发魔女站在你面前，你是掉头就跑？还是站着不动？或是上前搭话？
10. 翻过山地，一堵墙挡住了去路，你是翻过去还是绕路而行？
11. 翻过了这堵墙，你就来到一个动物园，里面有马、狗、兔子、猫、虎、蛇、牛、猴子、羊、猪和鹰等，你喜欢哪一种动物？

【解说】

1. 去森林，说明童年生活并不是在父母的百般疼爱下度过的。同时也说明你喜欢冒险，不愿生活在平平淡淡的环境中。
2. 选择大海，说明你的心胸十分宽广，深沉；选择江河，表明你情绪比较激动起伏；选择小溪则表明你的感情很温柔、细腻。
3. 回头望，说明你过去的生活很快乐，使你“流连忘返”；若不回头，表明你对过去不满意，而对未来充满了希望、幻想。
4. 喜欢古典式的，说明你比较保守；现代式的则比较开放，对伴侣的要求也是热烈活跃、思想解放的类型。花瓶大小说明程度的差别。
5. 希望茅屋没有窗户，则表明你生活中没有朋友，是个封闭、孤独的人。希望窗户小且少，说明朋友少且知心的没有。相反则生活中有知心朋友。
6. 希望杯子不碎，说明你生活的道路较为笔直；希望摔掉一块可以补，说明你生活受过挫折，并希望很快平复；希望摔得粉碎，说明你生活遭受过重大挫折。
7. 选择大道，说明你认为以后的生活和事业之路是平坦和顺利的，同时也表明，你自信心强，对自己的能力有充分的把握；选择小路，说明你对生活和事业的前程作了失败、坎坷、艰苦奋斗、不畏艰险的准备。
8. 不喝就走，做事情缺乏打算，或顾虑太多（担心水有毒）；喝光就走，说明你做事只图眼前利益；喝一半再带走，则表明你做事有计划、懂策略；喝一点放回原处，道德品质高尚，习惯为他人着想。



9. 见到白发魔女就跑,说明你胆子较小;站在一边不说话,说明你遇事冷静,懂观察,有谋略;敢讲几句话,那你的魄力很大。

10. 翻过去,说明尽管有困难,但你能够克服;绕路走说明你害怕困难,缺乏魄力。

11. 马忠实,狗义气,兔子惹人爱,猫缠绵,虎凶悍,蛇狡猾,牛勤恳,猴活跃,羊温顺,猪懒惰,鹰有雄心壮志。

(五) 耐受挫折力测试

下列问题大致可以反映你应付挫折的能力。在回答这些问题时,请你用“同意”或“不同意”作答。回答愈坦白,愈能检验出你对挫折的耐受力。

1. 胜利就是一切。()
2. 我基本上是一个幸运儿。()
3. 白天工作(学习)不顺利,会影响我整晚上的心境。()
4. 一个连续两年都名列最后的队,应退出比赛。()
5. 我喜欢雨天,因为雨后天是阳光普照。()
6. 如果某人擅自动用我的东西,我会气上一段时间。()
7. 汽车经过时溅了我一身泥水,我生气一会儿便算了。()
8. 只要我继续努力,我便会得到应有的报偿。()
9. 如果有流行感冒,我常是第一个被感染的人。()
10. 如果不是因为几次霉运,我一定比现在更有成就。()
11. 失败并不可耻。()
12. 我是有自信心的人。()
13. 落在最后,常叫人提不起竞争心。()
14. 我喜欢冒险。()
15. 假期过后,我需要放松一天才能恢复常态。()
16. 遇到的每一次否定都使我更进一步接近肯定。()
17. 我想我一定受不了被解雇的羞辱。()
18. 如果向我所爱的人求婚被拒绝,我一定会精神崩溃。()
19. 我总不忘过去的错误。()
20. 我的生活中,常有些令人沮丧的日子。()
21. 负债累累的光景叫我寒心。()
22. 我觉得建立新的人际关系相当容易。()
23. 如果周末不愉快,星期一便很难集中精力工作。()
24. 在我生命中,我已有过失败的教训。()
25. 我对侮辱很在意。()
26. 如果去应聘有可能失败,但我愿意尝试。()
27. 遗失了钥匙会让我整星期不安。()
28. 我已经达到能够不介意大多数事情的地步。()
29. 想到可能无法完成某项重要事情,会使我不寒而栗。()
30. 我很少为昨天发生的事情烦心。()
31. 我不容易心灰意冷。()
32. 没有 50%以上的把握,我不会冒险把时间花费到某件事情上。()

33. 命运对我不公平。()
 34. 对他人的恨维持很久。()
 35. 聪明的人知道什么时候该放弃。()
 36. 偶尔做个败北者,我也能坦然接受。()
 37. 新闻报道中的大灾难,使我无法专心工作。()
 38. 任何一件事情遭到否决,我都会寻求报复的机会。()

【评分与解说】

上列问题中 1、3、4、6、9、10、15、17、18、19、20、21、23、24、25、27、28、29、32、33、34、35、36、37 各题答“不同意”,其余题为“同意”。

依上列答案,相符者给 1 分,相反者为 0 分,如果你只得到 10 分或者更少,那么,你就是那种易被逆境、失望或挫折所左右的人,你易于把逆境看得太严重,一旦跌倒,要很久才能站起。你不相信“胜利在望”,只承认“见风使舵”。

总分在 11~25 分之间者,遇到某些灾祸或逆境的时候,往往需要相当时间才能振作起来。不过,这类人却能找到很多的技巧和策略来获取个人利益。如果你的总分高于 25 分,则显示你应付逆境的弹性极佳。不理想的境遇对你虽然会造成伤害,但不会持久。这类人在感情上通常相当成熟,对生活也充满热爱。他们不承认有失败,纵然一时失败,仍坚信有东山再起的一天。

第四章

交往心理

人的本质属性是其社会性，因而，离开了社会，人是无法生存的。既然人要在与社会、与他人的相互联系中生存，就必然会与社会、与他人有着各种各样的复杂的交往活动，必然会产生各类人际交往活动。专家们指出：“人际交往不仅是维护和发展人与人之间关系的纽带，而且是形成舆论、士气、时尚等社会心理现象的前提，同时也是个体心理正常发展的基础和必要条件”，学生尽管是社会的一类特殊群体，有其自身的特点，但从总体上讲，其“人际交往性”则是必不可少的。因此，学生如何加强自身的人际交往能力的培养，如何构建自身健全的人际交往心理，就成为必须注意的重要问题。

第一节 人际交往的一般理论

一、人际交往的基本含义

（一）人际交往的定义

所谓人际交往，就是指人们在社会活动中，为了满足某种需要而进行的信息传递的一种社会互动活动。

交往是以人为对象的活动，它有两个最主要的特征：即“交流信息”和“相互作用”。首先，凡交往必须有人们之间的信息交流。这种交流属于认识方面的知识和经验等；属于情绪评价方面的则需要、愿望、态度等。其次，交往必须有交往双方心理上的接触和相互作用。也就是说交往的双方都是积极活动的主体。从信息论的观点来看，作为信息的发送者是主体，他所发出的信息内容以及他本身的个性特点，对改变信息接收者的行为产生重要的影响。同时，信息接收者是积极的主体，他不仅对接收来的信息产生反应，还增加信息内容，注入新的信息，又返回影响信息的发送者。另外，信息的接收者的思想行为是否发生改变，并不全决定于信息发送者，或更确切地说，最终决定于接收者自己，即要看他对信息发送者的态度及认为该信息对他有无价值而定。当然，必须看到，一个人的思想和行为，总要受到别人及其环境的影响，交往的特点，就在于它是一个主体与另一个主体间的相互作用。通过这种相

互作用，交流双方个性的内容，即实现对观念、思想、兴趣、心境、情感、目标、性格特征等的相互交流、相互影响。有了人们之间的交往，才有彼此的感知与理解，才能产生喜欢或厌恶的态度，才能建立起一定的人际关系，才有人们分工合作，正是在这种意义上，马克思说，交往就是“人们对人们的加工”。

（二）人际交往的基本要素

由于人际交往是一种社会性的互动活动，因而要构成人际交往活动，必然涉及一系列要素的共同参与。换言之，每一次人际交往活动，都是由若干相互联系的要素，在一定的时空范围内构成一定的具体情景而完成的。

1. 主客体要素。人际交往的主客体要素均为不同的个体（群体）。所谓人际交往即指人与人之间的交往，因而其主客体双方均是人。但是在这里须注意如下两点：其一，要构成交际活动，必须是由两人以上才能完成。单独的个人，无法完成一次真正意义上的“交际”活动。其二，主客体双方是一种“互动”活动，即交际的双方均有相应的主动参与意识与行为，它是一种“双向”沟通活动。

2. 信息要素。人们进行交往，总有一定的目的性，总是为了满足一定的需要，即要获得相应的“信息”。因此，在人际交往过程中，这种“信息”的传递、交流、获取、反馈等等，便成为必不可少的基本要素。

3. 环境要素。无论何种人际交往均离不开时空要素，即均要在特定的具体的环境中进行。由于不同的环境要素有不同的交际规范与要求，因而，交往者必须掌握这些要素，才能顺利而有效地完成交往活动。这些环境要素主要包括：不同的民族文化背景、历史沿革、地域规范、风俗习惯、心理氛围等等。没有对环境要素的准确理解、把握与应用，交往效果便会大打折扣甚至导致交往失败。

4. 工具（媒介）要素。任何人际交往活动均需要通过一定的载体，借助一定的工具（媒介）才能进行（即使是哑巴之间交流，也得借助“哑语”来进行），专家们将此归纳为两大类工具（媒介）——语言符号系统和非语言符号系统（后者还包括实物系统等）。

二、人际交往的类型

人际关系，按其形成基础，又可分为三类：

1. 血缘人际关系

此种人际关系是由血缘联系和姻亲联系所构成的人际关系。这种人际关系以家庭为中心，成员间的交往构成一个血缘关系网络和一个由若干家庭交叉形成的亲缘关系网络。例如，亲子、祖孙、夫妻、婆媳、叔侄、甥舅、妯娌等关系。血缘人际关系是人际关系中最直接、最普遍的关系。

2. 地缘人际关系

此种人际关系是因居住在共同的区域，以地域观念为基础而形成的人际关系。地缘人际关系常常以社会历史和文化为背景，使人际关系带有文化传统、心理纽带和乡土色彩。例如，邻里关系、老乡关系等等。地缘人际关系对社会的作用和影响十分广泛。



3. 业缘人际关系

这种人际关系是以共同的事业、志趣为基础的。例如，同事关系、师徒（生）关系、经济关系等。业缘人际关系打破了血缘人际关系和地缘人际关系的界限，以事业和志趣为纽带，在人际关系中所占比例最大，对社会最有影响。

三、人类交往的两类基本模式

（一）社会情感领域的交往

社会情感领域的交往，也称满足需要的交往，这主要是指主客体在社会态度、情感、情绪等方面的沟通与交流。通过此类交往，是为了表达情感，解除内心的紧张、焦虑，求得对方的同情和理解，宣泄相应的心理情绪等目的。人们通过这种交往，用以确定和维持与对方良好的人际关系，发展交往双方的情感。这种形式的交往，主要在于满足个体精神上、心理上的需要，所以我们将此称为社会情感领域的交往。

毋庸讳言，通过社会情感领域的交往，使人们彼此之间的各种思想、观点、情感、态度和意见得到了交流与沟通，这对于个人（特别是成长中的学生）的社会化以及再社会化具有积极的意义。因为，个体在社会群体和他人的影响下，心理活动发生变化，彼此产生的相互影响和心理效应，等等，都是以人际交往、信息沟通为前提条件的，没有人际交往与沟通，便不会产生社会心理现象，也就不会有个体的心理成长与成熟。正如前苏联社会心理学家洛莫夫所指出的那样：“随着社会心理学的发展，交往问题日益成为这一学科整个问题系统中的某种‘逻辑中心’”。

（二）社会课题领域的交往

社会课题领域的交往也称工具性交往，这主要是指主客体通过交流相关信息，达到解决某一些具体的社会性问题的交往。工具性交往的主要目的是为了交流思想，传递情感和信息，交往者将各自的知识、经验、意见、观点、想法等告之对方，达到影响对方的知觉、思维和态度体系，进而解决某些具体问题，或者改变其行为的目的。生活中，绝大部分的交往都属于此类交往。

工具性交往在人们生活中的重要作用是不言而喻的。人类正是通过此类交往，将人类文明代代传续下来，也正是通过此类交往，才使得人类的科学技术以及社会经济得以突飞猛进的发展。因此，如何提高这种工具性交往的效果，便成为我们必然重视的核心问题。

四、人际交往的重要作用

学生是一个特殊的群体，其特殊性决定了人际交往对学生的学习、生活、成长、成才具有十分重要的作用。

（一）积累社会经验，协调人际关系

首先，通过广泛的人际交往，可以在不同的交际情景、交往活动中，积累起丰富的社会阅历和社会经验。我们知道，许多社会经验和阅历，单纯靠课堂和书本是无法获得的，只有

经过社会实践，亦即社会交往活动，才有可能从中感悟和体验社会知识，形成适应社会的能力。其次，更重要的是，只有在社会交往中，才能体味人际关系的亲疏远近，从中发现矛盾，并加以相应的沟通，形成良好的人际关系。我们知道，人际关系与人际交往是不同的概念，所谓“人际关系，是人与人之间的心理上的关系，心理上的距离”。这种心理上的关系与距离的调整，只有通过相应的人际交往才能实现。换句话说，只有通过有效的人际交往，才能建立人与人之间良好的人际关系。

（二）广泛获取信息，增强综合素质

学生在学校的主要任务是学习，因而其课堂学习（书本学习）是非常重要的获取信息和知识的渠道，这是不言自明的。但如前所述，学生自身的素质培养以及许多社会方面的知识能力的获得，单靠课堂（书本）渠道都是无法完成的。从某种意义上讲，社会是更广阔的学校，生活则是一本无字的大书，在其中可以学到许多书本上没有的东西。如陶行知先生所倡行的“生活即教育”的理念，学生只有在课堂之余，更多地投身到社会实践中去，参与更多更广泛的社会交往，才能获得更丰富、更有用的相关信息，并从中塑造自己的综合素质，以适应社会的发展和需要。

（三）相互激励的作用

多数人都会感到，孤独一人工作，往往停滞而无生气，而在群体中就会生一种类似共生的作用，这就是相互激励现象，而动物中也有类似的现象发生。有人曾做过这样的实验：先让一只小鸡进食，在它吃饱停止进食后，再把一只饿鸡与它放在一起，这时就可以看到饱腹的小鸡再度进食，同饿鸡争食，在这种情况下，它可增加食量 50%。对人的研究也发现，由于他人存在可明显提高工作效率，人际交往为什么会产生这种相互激励的作用呢？心理学研究发现，在人际相互作用过程中存在着相互鼓励的因素。

1. 群体压力

在一个群体中，社会心理环境一经形成，就会产生一定的群体压力，对群体成员起着制约的规范作用。一个喜欢穿红裙子的女青年，当她周围的同事都穿上黄裙子时，她也会放弃自己的爱好，屈服于群体压力去随大流。同样在一个群体内部，如果大家都拼命工作，不甘落后，那么拖拖拉拉混日子的人就会感到压力，进而设法改变自己的工作作风。

2. 人际比较

人是在交往中认识自己的，在人的意识深层，天生存在着一种时时想估计自己的内在驱动力。在缺乏客观标准的情况下，人们大都习惯于通过比较来认识自己，通过比较来调节自己的行为，使之符合群体的期望，多数情况下，比较可以产生鼓励作用。

3. 竞争

百米赛跑不能单个人进行，只有许多人在一起，才能产生强烈的竞争动机，人际交往为竞争提供了对手，在竞争的条件下，人们的自尊和自我实现的需要更为强烈，人们受竞争目标的鼓舞，心理上处于一种积极的准备状态，从而能有效地提高活动效率。

4. 形成互补的作用

有这样一个寓言故事：

瞎子被一段难走的路挡住了，遇见一位跛子，请求帮助。

“我怎么行呢？”跛子回答。“我是跛子，连自己走路都很困难，你很强壮嘛！”



“我是很强壮，”瞎子说。“但我看不见路啊！”

“呵，那么咱们可以互相帮助嘛，”跛子说。“你把我背起来，我当你的眼睛，你就当我的脚吧！”瞎子照办，他们共同走出困境。

这里瞎子和跛子相互取长补短，达到了共同的目的，这就是互补作用，它实际上是一种通过交往，在多方面的双向交流中产生的能力上的增值和飞跃起的行为。

常言道：“金无足赤，人无完人。”现实生活中的每个人都不可能十全十美，人的经历、知识结构、能力、性格特征各自有别，互有短长。要完成一项复杂的工作，就必须组成一个相互配合、相互补充的集体。刘邦在总结自己得天下的经验时说：“夫运筹帷幄之中，决胜千里之外，吾不如子房。镇国家，抚百姓，给饷饩而不绝粮道，吾不如萧何。连百万之军，战必胜，攻必取，吾不如韩信。此三者，皆人杰也，吾能用之，此吾所以取天下也。”刘邦之所以成功，就在于他肯把有不同知识、不同才能的人组织在一起，形成了“人才互效应”，这个群体的作用，是任何一个人所望尘莫及的。

5. 健全心理素质，有利身心健康

社会心理学的基本常识告诉我们，人是社会性动物，其人际交往的需要是人生存的最基本需要之一。正因为如此，著名心理学家马斯洛在描述人的“五层次需要论”时，才会特意将人的“安全”、“交往”需要放在最基础的位置加以强调。所以，人际交往对个人的心理健康有着极为重要的作用，它是人类最基本的社会需要之一，同时也是人们赖以同外界保持联系的重要途径。通过正常的人际交往，人们可以宣泄自己的情绪，可以诉说各自的喜、怒、哀、乐，可以了解彼此的好恶之情，从而增进社会成员之间的思想、情感的交流，让心理得以调适，并健康地发展。研究证明：“交往的剥夺”同“感觉的剥夺”一样，均会造成成人的心理的严重伤害，比如，长期关押在单人牢房的囚犯，由于交往被长期剥夺，从而导致精神失常者大有人在。因此，提倡学生之间的正常的人际交往，对促进学生身心健康是大有裨益的。

五、当代青年学生人际交往的方式和特点

（一）人际交往的具体表现形式

人际交往是由诸要素构成的一种动态过程，在信息沟通、相互作用的活动过程中，人际交往的类型是多种多样的，其功能也是各不相同的。对此，我们可大致将其分为如下几类：

1. 正式交往与非正式交往

这是从交往的组织系统角度加以划分的，所谓正式交往即指通过组织机构明文规定的渠道而进行的交往。如组织之间人员的往来、请示汇报制度、会议制度等，均属正式交往之列。正式交往一旦失当，可能导致两种后果、一是交往次数过多，陷入“文山”、“会海”；二是交往次数过少，则闭关自守、各自为政。非正式交往是正式交往渠道以外的信息交流和意见沟通，例如私人聚会、传播小道消息或举行非正式群体的娱乐活动（如家庭舞会）等，均属非正式交往。如果说正式交往是官方的、规范化的，那么非正式交往则是民间的、非规范化的。有些思想、动机、需要、愿望在正式交往中不便表达，往往可以在非正式交往中陈述出来。有时候，非正式交往比正式交往获得的信息更真实，而且比正式交往获得的信息迅速。在现实生活中，这两种交往渠道是相辅相成的而不是对立的。

2. 单向交往与双向交往

从信息传递有无反馈角度而言,可将交往划分为单向交往和双向交往。单向交往是指交往的一方只发出信息,另一方只接受信息,无反馈系统。如做报告、发通知、演讲等大都属于单向交往形式。单向交往的优点是信息传递速度快,信息接受者秩序好,易保持信息传出的权威性。在工作任务紧迫、例行公事或领导部门发布命令时,多采用这种单向交往形式。单向交往的缺点是:往往难以了解和把握交往的实际效果,不能做出正确的判断以调整交往的内容。双向交往是指交往双方既发送信息,又接受信息,在交往过程中可以随时掌握反馈的沟通形式。例如小组讨论、协商、会谈等就属于双向交往。双向交往的优点在于信息有反馈,双方易保持和谐的气氛和良好的人际关系,增强信息接受者的自信心。在工作任务不紧迫、需要准确地传递信息时,多采用这种双向交往形式。但双向交往的信息传递速度较慢,交往一方可以随时阻断另一方的信息发送,给信息发送者产生一种心理上的压力。由于时常受到干扰而使交往欠条理化。总的说来,双向交往的效果优于单向交往,只有通过双向交往形式,才能做到意见沟通,达到良好的交往的效果。

3. 直接交往和间接交往

按交往是否经过一定的中间环节而言,可将交往分为直接交往和间接交往。直接交往是不通过任何中间环节,面对面的交往。如几个好友在一起聚会交谈,就是直接交往。间接交往是需经过某些中间环节才能实现的交往,如信件往来,通过电话告诉对方某件事情等。

直接交往具有强烈的情绪色彩,是情绪影响最自然和最简单的手段,它大大增进了交往双方的相互影响,对个体的社会化起了重要作用。但直接交往的接触和影响范围是有限的,在大规模的社会团体中,对其成员施以广泛的影响还必须依靠间接交往,虽然间接交往缺少强烈的情绪传导性,但无时空信息传递的限制,扩大了信息传递的范围。

4. 口头交往和书面交往

按信息传递方式而言,交往还可分为口头交往和书面交往。

口头交往迅速、灵活,能随机应变,有反馈,适用性强,常用于调查访问、演讲宣传、咨询、审讯等方面。但口头交往局限性也很大,不仅受时空条件的限制,而且受信息发送者和接受者自身条件的限制。如果信息发送者表达能力差,不能准确地传递信息,而使信息接受者不解其意;如果信息接受者反应不灵活,不善于分析,反馈能力差,也可能导致信息传递失误,降低交往效果。

书面交往自人类产生文字后就被广泛采用了。书籍、报刊、布告、通知、广告、信件等,都是书面沟通的方式。书面交往不受时空的限制,具有准确性和权威性,便于保存、查对。信息接受者可以对此反复推敲、加深理解,按自己的需要将信息加以输入、编码、储存和提取。

此外,按照交往主体的性质,可将人际交往划分为个体与个体之间的交往、个体与群体之间的交往、群体与群体之间的交往;按信息传递的方向,可分为上行交往、平行交往和下行交往;按人际交往所使用的符号系统,又可分为语言交往和非语言交往等类型。

(二) 青年学生交往的特点

人际交往作为一种社会现象具有自己显著的特点,即交往双方互为主体性和行为互动性。在人际交往中,交往双方在影响他人的时候同时也在接受他人的影响,即使在单向交往中也



是如此。青年学生作为一个特殊群体，由于其生活的独特性，使得人际交往具有自身独有的特点。

1. 交往的需求迫切

当代学生普遍具有思想活跃，精力充沛，兴趣广泛、活泼好动的性格，使他们对社会交往的需要比常人更为迫切，他们力图通过交往去拓宽视野，获得友谊，满足自己物质和精神上的各种需要。

学生的人际交往以同龄人为主，在学校特殊的校园环境中，朝夕相处的集体生活，相似的人生经历。共同的学习任务使得学生的人际交往对象也具有了鲜明的特色，一般更多地选择与同寝室、同班级、同乡交往，并围绕学习、娱乐、思想交流、感情沟通而展开。

2. 交往动机日趋复杂化

对于在校学生而言，功名利禄还暂时相对遥远，因此，他们以功利为目的的交往明显少于社会其他群体。一般来看学生的交往具有较高的情感输出，交往动机以情感性因素居多。但是，随着市场经济的发展，学校招生、就业、教学到体制等发生了变化，学生的社会价值观也随之发生了变化，其交往动机从较单一的情感需要扩展到生活、发展、就业等多种需要并重，且逐渐趋向复杂化。

3. 交往中追求爱情的愿望强烈

处于青年期的学生，正当青春洋溢之际，精力充沛之时，情感丰富之期。随着生理的成熟，尤其是性的成熟和性意识的形成，心理上产生了比初中阶段更为强烈的与异性交往的渴望和兴趣，产生了为追求爱情而交往的热烈欲望。

4. 交往的自主性增强、范围对象扩大

进入学校后，学生可以逐渐以自己的兴趣爱好来导向自己，以独立自主的方式来应对一切，以自己的观点来为人处世和待人接物。自主性的增强，使学生的学习生活、人际交往与中学阶段发生了巨大的变化，其交往范围从寝室、班级、系、学校扩展到社会，交往对象从同学、老乡、教师扩展到社会各阶层，形成一个纵横交错的网络结构。

此外，学生阶段正是处于人际交往的高峰期，他们不断地扩大自己的社会活动范围和人际圈层，逐渐将原有的上下人际交往关系转为平行人际交往关系。从亲缘交往为主转向以社会交往为主，如学生中自发形成的各种兴趣小组，跨系跨校的“同乡会”等。显然，这种转换是自然合理的，有利于青年学生的成长。

第二节 人际交往的心理机制

人际交往的心理基础是什么？人们究竟为了什么目的而进行交往，决定或制约人际交往的心理因素是什么？这就是我们在这一节所要探讨的问题。我们将从4个不同的角度来回答这一问题。

一、自我呈现论

每一个具有健全理智的人都有自我意识。所谓自我意识就是关于自我、关于自我与他人、自我与周围环境的认识。

自我意识,首先就是个体意识到自己是一个“自我”,并以这个自我与他人对立起来。因为有了自我,从而也就有了自我与他人的关系,这种关系是“为我”的,并且完全是个人的,马克思说:“凡是有某种关系存在的,这种关系都是为我而存在的;动物不对什么东西发生关系,而且根本没有‘关系’”。动物没有意识,更没有自我意识,它还不能认识到自身与他物的区别,就是说它还不能把自己从整个物质世界中区别出来。意识到“自我”的存在,这是人的进步。自我包括生理自我、社会自我和精神自我三个方面。自我应被看作是人际交往的产物。其中,社会自我是种种社会关系的集合,社会关系又总是实现在人际交往之中。精神自我即心理自我,也是在人际交往中形成和发展起来的。自我对人际交往的这种依赖性,反过来又使自我成为人际交往的内在机制。既然自我是交往中形成的,则自我的形成发展就离不开交往,自我的形成、发展成为交往的动机。人仅仅为了自我的存在和发展,就必须进行交往。

在现实的交往中,自我又是怎样表现的呢?它不可能在自身范围内获得表现。正如人不借助于镜子就不能看到自己一样,自我也只有在交往中,在有他人在场的情况下,用自己的言行来呈现自己。自我的呈现,不可能是自我的内部状态,而只能是自我的外在表现。自我的呈现,也就是他人眼中的“我”。自我以自己的言行对他人施加一种作用和影响,使别人得到一种对于“我”的印象,这即是自我呈现。自我呈现的原则是,自我有意地在他人眼中树立自己的良好形象。他人眼中的“自我”通常比实际的“自我”要好些。因为每一个自我,在呈现自己的时候,他尽可能地表现出自己众多属性中的好的方面,即有利于树立自我的良好形象的方面,而掩盖了自我的那些不良的、或不为社会所赞许的方面。

自我呈现的这种特点,具有实践意义。一方面我们要尊重别人树立良好自我形象的努力,另一方面我们又必须客观地看待别人的自我呈现可能比他们实际的自我要好些。在确定我们对他人交往策略的时候,这些必须加以考虑。善良的人们往往因过分相信别人而吃亏。

二、社会交换论

从人际交往的利益关系来看,利益的相互交换,是人际交往的重要心理机制之一。在这方面最有代表性的观点是由霍曼斯(C.homans)提出来的。霍曼斯认为,人际交往的过程可以被设想为“一种至少是两个人之间的交换活动,无论这种活动是有形的或无形的,是多少有报酬的或有代价的。”他十分明确地把人际交往归结为社会交换的活动。彼德·布朗(B.Brown)在《社会生活中的交换与权力》中也持同样观点。他说,所谓社会交换,“指的是这样一些人的自愿行动,这些人的动力是由于他们期望从别人那儿得到的并且一般也确实从别人那儿得到了的回报。”

社会交换的对象(或人们用以进行交换的东西),可以是物质的东西,也可以是精神的東西;可以是财物、商品、货币、有经济价值的东西,也可以是一般的好处和服务,如道义支



持、精神鼓励、赞美、夸奖、高度评价、荣誉、礼貌、尊敬等等。社会交换与严格的经济交换有区别，经济交换（例如房地产的买卖）对买卖双方所尽的义务作出明确的规定。而社会交换所带来的则是未作具体规定的义务。一个人给另一个人效劳、施恩，尽管对于某种未来的报答有所期待，但它确切的性质是事前并未作明确的规定。甚至对方是否真的给予回报也不清楚。

社会交换是人际交往的心理动力。人们正是出于自己为他人提供利益和好处去换取他人为自己提供利益和好处的动机，而进行人际交往的。假若交往对方不履行自己的给予回报的义务，使交往的主动施惠一方的期待落空，双方的交往即会中止。中国习俗讲究“礼尚往来”，所体现的就是社会交换的原则。

社会交换论提示人际交往中的利益机制，在实践中具有重要意义，例如学生到学校来读书，交了一定的学费，学校就应传授知识为主。彼此都建立在一定利益交换关系之上。在这种利益交换关系中，我们不能不追求自身的利益，也不能不履行我们所应尽的社会交换的义务。

三、社会实在论

人际交往的心理机制还可以从认知的角度来考察。

我们知道，实践是检验真理的唯一标准。但这是从哲学上来说的。在实际生活中，人们不只是使用实践标准。人们时常会面临各种立即对某个认识、某种意见或某种行为是否正确做出判断的情境，人们不可能、也没有必要完全依靠实践标准。通常，在这种情境中，人们会使用多重标准：实践标准、逻辑标准、心理标准。逻辑标准就是从某个原则、某个理论前提出发来进行判断。马克思主义是真理，某某的话是违反马克思主义的，所以某某的话是谬误。这便是运用逻辑标准。心理标准就是凭情感、意志等等而做出判断的标准。这种标准只是认知主体的某种心理东西。在人们经常使用的心理标准中，有一个标准叫做社会实在性标准。

社会实在性标准所体现的是这样一个概念：当认识主体觉得自己的态度、意见的妥当性没有明显可靠的判断标准时，便以是否与周围人们的态度、意见相一致作为判断的标准。处在“没有明显可靠的判断标准”情境中的人们，对自己的意见、态度是难以把握的。他会感到无所适从，并会因此而造成心理上的紧张的压力。为了消除这种压力，以周围人们的意见为意见，取得与他人的一致与认同，是一个最简便、最直截了当的办法。这就是社会实在性标准的心理根源。

但是，如果团体的意见、态度并不一致时，社会实在性就受到威胁。就是说，人们将丧失对自己的意见、态度、行为的妥当性的任何标准。因此，人们无所适从、莫衷一是、疑惑不解的心理矛盾便无法消除。同时，由于群体内部意见与态度不一致、不统一，很容易造成群体的分裂与盲目行动。为了恢复社会实在性标准，为了维护和发展有效的团体活动，就必须在团体中展开人际交往。当群众意见不一致时，便会发生频繁的交往，以实现意见的一致，而交往的重点又总是那些与自己持不同意见者。而一旦社会实在性标准得到恢复，群体内意见趋于一致，群众内的交往便明显减少。可见，社会实在性是人际交往的一大心理契机。

四、社会角色论

人际交往的心理机制的另一重要方面是社会角色。社会角色作为人际交往的心理机制，是指角色的概念本身就要求角色的扮演者按照某种规定的行为模式来活动。他拥有角色所应有的权利，也必须履行应尽的义务，这些就足可成为人际交往的动力，构成人际交往的重要心理根源。

人是社会的动物，他生活在中国社会之中，是由各种社会关系所规定着的一个社会存在物。每一个人都是社会关系网络中的一个交叉点。所谓角色作为心理机制的作用，实质上是社会关系对人类行为的决定作用，同时也是社会交往通过人际交往的实现。

角色的概念是从戏剧语言中借用来的。戏剧中的角色是根据剧情的需要而预先设计好的人物形象，他在舞台上说些什么话，做些什么动作，都由剧本严格规定。无论谁来扮演这个角色，他都必须这样说、这样做。这样才算是“进入角色”。所以角色实际上是一种事先规定好的行为模式。角色和扮演者只是一种外在的同一关系。扮演者并不真是那个角色，扮演皇帝的人，并不真是一个皇帝。但在舞台上，他却必须像是一个皇帝，按皇帝的角色来说话、做事。当人们把戏剧中的角色概念搬回社会实际生活中的时候，它具有明显的比喻意义，但它的主要涵义仍然是：角色是被预先规定了的行为模式；角色的扮演者与角色并不是一回事，但只要他扮演那个角色，进入角色的要求就会迫使他像角色所要求的那样来行动。社会角色的概念把整个社会比作一个大舞台，我们每一个在社会中生活的人也就成为演员即“角色”。要求我们扮演好我们自己的角色。社会角色，就是特定的社会关系体系中，个人地位、身份以及随着这种地位、身份而来的行为模式。例如某人是一个经理，经理的权利、义务、行为方式等等就成为经理这个“角色”概念的内涵。这个人的行为如果不符合这个角色概念，比如他不履行“经理”角色应履行的职责，他便不能当经理，应该从经理这个位置上撤换下来。每个人在社会中不只是扮演一个角色，他可以同时扮演、充当好几个不同的角色。一个教师，一方面扮演教师的角色，另一方面如果他又有父母，又有妻子、儿子，他就还充当“儿子”、“丈夫”、“父亲”等角色；而如果他还在党的某级委员会任职，并是某个学术团体成员，则他还要扮演“党的干部”、“某学术协会会员”等角色。每一个社会角色既然对角色的扮演者的行为方式做出了规定，扮演者仅仅出于角色的要求，就必须积极地行动起来，积极地去与人交往。例如，既然充当了“经理”的角色，你就必须去履行经理的职责，就必须向你的下属和职员下指示、发命令；你还必须参加公司的各种活动，必须去结识一切作为公司经理必须结识的人……如果你不是一个领导者，而是一个普通人、一个下属、一个被领导者，那么“被领导者”、“下属”的角色也并不会使你有不与人交往的机会和理由。任何一个角色都赋予人进行人际交往的任务。因为角色本身就是社会关系所规定的，社会关系在本质上必须通过人际交往才能实现。

在社会实践中，角色作为心理机制的作用显得更为典型、更为重要。因此我们每一个人应该有一种角色观念，把握好角色义务感、责任感约束自己；对此，我们青年学生需把他人看作“角色”，双方都应遵循角色的行为模式。

第三节 人际关系的心理障碍及调适

学生如果处理不好人际关系,经常发生人际冲突,就容易发生情绪障碍,使人心情压抑、闷闷不乐,进而害怕与人交往,感到难于适应社会生活,并由此形成孤独、自卑、孤僻、不合群等不良性格特征,导致人格障碍。

(一) 形成人际交往心理障碍的客观原因及调适

1. 代沟及调适

造成代沟的主要原因是由于学生与父母在思想观念、思维方式、生活方式,以及行为方式等方面存在着明显差异。在思想观念上,父母们一般比较保守、重传统;而学生们却比较开放、讲时髦。在思维方式上,父母们习惯于纵向比较,总喜欢说“我过去怎么样”、“以前如何”;而学生们却善于横向比较,他们总是把中国与外国(尤其是发达国家)比,将自己与别人比,并且在盲目攀比中产生失落感。在生活方式上,父母们一般比较艰苦朴素,勤俭节约,重视金钱的实用价值;而学生们却喜欢追求享受,花钱大手大脚,开支往往缺乏计划和节约。在行为方式上,父母们比较尊重风俗习惯,不愿标新立异,处世谨慎、冷静,有点摆老资格,爱教训人;而学生们却喜欢创新、冒险、敢作敢为,喜欢独立行动,爱表现自己的个性,对社会舆论顾虑少,对行为后果估计不够。以上差异常常形成代际冲突,影响亲子之间的感情和谐,严重的甚至造成亲子之间的尖锐矛盾,进而影响学生的心理健康。

要消除与父母之间的代沟,首先必须正视与父母之间存在的客观差异,由于与父母在年龄、阅历、职业、环境之间的不同,难免在价值观、世界观的存在差异,要客观承认这种差异,要学会包容,因为他们几十年所形成的观念意识,不是我们的行为能改变的。如果父母经过了几十年的雨雪风霜、时代变迁,还跟我们有着一样的观念和认识那是不可能的。所以在与父母的交往中,尽量地表现出一种对习俗,对传统的尊重,克服自己浮躁、不务实的表现,加强对个体责任感的意识,对问题的考虑注重内心的体验,严肃的思考和理性的选择,这样才能自然与父母之间营造一种真诚的互助的气氛。

要消除与父母之间的代沟,作为晚辈要主动与父母之间多沟通。代沟是客观存在的,但它的存在,决不影响亲情的存在,虽然父母与我们之间有观念上和认识上的差异,但它并不妨碍父子、母女间的相互理解、尊重和爱。

2. 师生关系或者同学关系紧张及调适

师生关系紧张,主要表现为与年级老师、政治辅导员,或者任课教师之间的冲突。同学关系紧张,更多地表现为同寝室、同班同学之间的冲突。例如,同学之间生活习惯的差异,家庭条件的差异,兴趣和爱好的差异等,都可能成为“摩擦”的原因。

学生在校读书几年,难免与老师的关系产生冲突对老师产生的看法通常有两种错误的倾向。学校的规章制度是老师针对自己而定的,一概不服,顶着干。由于学生的角色地位导致他们易产生怯懦、被动的心理特点,对老师有一种不可言状的敬畏感、疏远感。因此,克服交往中与老师之间的矛盾应做到以下两点:第一、认识到服从而不是盲从。学生作为下

级对老师布置的任务要尽量完成,要服从老师的安排。但服从绝不是盲从,不是机械的服从,而应该是目标一致,彼此共同负责达到一定的预期目标;第二,尊重而不庸俗,老师也是有血有肉的人,有困难也有忧虑,同样需要尊重理解,尊重不是阿谀奉承,投其所好,卑躬屈膝,而是学生应具有的交往素养,对老师要采取尊重和体谅的态度,当有关自己的问题一时得不到解决时,万不可妄加非议,恶意中伤等。

同学们之间同在一个教室学习,同在一个寝室生活,来自于五湖四海,年龄不一,经历不一,性格各异,这种空间距离的临近,难免不产生冲突和矛盾,但我们每个同学交往时,要从良好的交往愿望出发,彼此相互理解、宽容,只有这样才能友好地与同学相处。

3. 与异性交往的障碍及调适

主要表现为异性交往恐惧症和冷漠症,对异性的过分神秘感,不能正确区分和处理友谊与爱情的关系等。从年龄阶段看,学生正处于青年时期,他们与异性的交往应该是顺其自然的。如果学生害怕与异性交往,甚至与异性说话就要脸红心跳、内心惊慌、语无伦次、冒虚汗,或者表现出对异性的极端冷漠、毫无兴趣等,则不符合学生的年龄特征,是一种心理不健康的表现。然而,如果对异性过分神秘,整天想入非非,做白日梦,患单相思,久而久之,也容易出现心理疾病,甚至导致心理障碍。在学生中,还有一些人不能区分爱情与友谊的关系,误把友谊当爱情,产生不必要的烦恼和尴尬的人际关系,甚至引起感情上的冲动和心理上的不安。

要消除与异性交往的障碍,首先,要学会与异性坦率地交往。异性与同性交往相比,确实存在一些差别。同性之间交朋友,说话做事比较方便,更容易接近和产生共同语言,因此对一个人的脾气、爱好、性格容易摸得比较透。而异性间的交往就显得困难一些,且不说传统观念和世俗习惯的束缚,单是由于生理差异所带来的心理上的障碍、性情上的不一致,就需要很长时间才能适应。但只要是真诚的,彼此尊重的,那就是正常的。当代学生应注意培养自己的现代意识,破除旧观念,旧习俗的影响。如果能以坦率的心境与异性交往,就会发现与你交往的异性大都是不带有感情色彩的正常交往。

其次,要学会理智地交往,异性交往可以长期保持同事、朋友间的友谊,也可通过交往相知相爱,成为终身伴侣。所以异性间的交往要特别注意友谊与爱情的界限。我们知道,爱情在本质上有排他性和“私密性”,而友谊则具有亲和性和开放性。在与异性交往时,不能混淆友谊与爱情这个界限,也就是说异性交往有个度的问题。

4. 恋爱矛盾及调适

恋爱中的矛盾包括恋爱过程中的心理冲突,失恋所引起的挫折和痛苦等。在学生中,恋爱现象是比较普遍的;学生的感情问题历来是关注的热点,而因为感情挫折引起的心理障碍一直是比较突出的问题。有的学生没有正确的恋爱观,把爱情当儿戏,脚踩几只船,搞多角恋爱,其结果往往是以甜蜜开始、以痛苦告终,害人又害己,甚至引发情杀、伤害,或者导致精神失常。在我们的心理咨询实践中发现,因为失恋或者恋爱冲突引起的心理障碍最为常见。在学校里因为失恋而导致心理紊乱、精神失常被迫休学或退学的学生屡见不鲜。

要避免产生以上障碍,要学会懂得珍惜爱情,学会尊重自己、尊重别人。健康的恋爱是以互敬互爱,互信为前提的。爱着对方的同时,也不能忽略了自己,失去了自我。在双方都应当负责的同时,也不能忽略了自己,失去了自我。

尊重自己,尊重别人,不仅在爱情的开始和爱情的过程中是必须的、重要的,尤其是当爱情受到挫折以至爱情遭到破裂的时候,更需要这种对自己和别人的尊重。只有这样,才能



学会面对情感的挫折，才会再去做一次选择，潇洒地找到自己情感真正的停泊地。同时也不必憎恨对方，应把这份感情珍藏起来，看作人生的一份财富。不必自卑，更不必气馁，应不懈地寻觅与追求，使自己成熟并得到一份真爱。

5. 环境障碍及调适

环境障碍，包括社会环境和自然环境两个方面，每个人的生活空间是广阔的、开放性的。随着社会进步与发展，生活的空间将越来越广阔开放。这对于那些适应能力较差的人来说，就会产生环境障碍。如有的人在国内人际交往正常，一到了国外就缩手缩脚，判若两人；有的人在自己家里高谈阔论，能言善辩，但一到别人家里或在公共场合就噤若寒蝉。的确，人多的场合或人少的场合，有熟人或没熟人在，在城市或乡村，在郑重场合或中娱乐场所，在国内或国外等等不同的社会环境和自然环境会影响人际交往。这些环境是客观存在的，不能回避，不可改变，但人的适应能力却可以提高，也就是说环境障碍是可以克服的。克服环境障碍的主要办法是实践锻炼，有意识地在不同的环境中锻炼自己，通过多次反复尝试，就会一次比一次好，一次比一次练达，能够适应各种环境。

6. 文化障碍及调适

人的文化程度不相同，都可能成为人际交往中的障碍，即所谓文化障碍，文化障碍表现是多方面的，如文盲和非文盲、文化程度高和文化程度低，前者和后者在交往中有时会感到共同语言少，形成文化障碍；同时，在文化水平相同的人当中，由于知识的构成和积累不同也会形成文化障碍，此外，由于社会文化背景不同也会造成的一些习俗、观念的差异，也是文化障碍的一种表现。所有这些，双方在交往时内心就可以产生微妙的优越感或自卑感。但交往的双方要能面对现实，正确评价自己，正确表现自己。

文化程度低的人在与文化程度高的人交往中，往往有自卑感。自卑是一种不健康的心理，其危害不仅在于影响人际关系，而且会影响身心健康发展。所以，文化程度高的人就不该在他们面前表现出优越感，而要善于与有自卑感的人相处，用自己谦虚来满足他的自尊和需要。要格外注意征求他们的意见，当有争执的时候，不要说可能伤害对方的话，更不应触动对方的“心理禁区”。既然知道对方有自卑感，渴求尊重就应因势利导，给对方克服自卑感创造一个良好的心理环境。

7. 职业、职位障碍及调适

在社会主义条件下，本来职位和职业并无高低贵贱之分，但是，由于传统观念的影响以及因职业收入和生活水平不同所带来对职位、职业的褒贬，从而形成一种人际交往中的职位、职业障碍。

职位障碍通常存在于上下级之间、领导者与被领导者之间。矛盾的主要一方，即所谓障碍源，主要来自前者，前者自认为地位高、权力大或财力雄厚，与别人平起平坐会失去身份失去权威；后者却认为“确实不如人”，“不敢和人家比”，产生畏惧权势的心理。于是在交往中，前者喜欢发号施令、趾高气扬；后者毕恭毕敬，诚惶诚恐，害怕对方的权势会影响自己的命运前途。两者之间的“自我感觉”距离拉大，便形成职位障碍。职业虽然本来并无高低贵贱之分，但由于实际生活中人们对各种职业的主人有不同，反映出不同职业在人们心目中的不同地位。于是从事不同职业的人，在相互交往中，自然也就形成了职业障碍。

克服职位、职业障碍，有赖于社会的发展进步，文化素质的提高和观念的更新。这时想着重谈一谈克服职位障碍的认识问题。如前所述，职位高的一方是障碍源，在交往中，切忌把自己放在支配的地位，把别人变成从属的地位，把双方的交往变为单向的人际关系。须知

人们之间的交往是相互的，相互尊敬相互信任、相互支持、相互帮助，是双向的。所以，职位高的一方，要平等待人，这才有利于建立良好的人际关系，而良好的人际环境对于工作的顺利开展，企业的经济效益的提高是相当有益的。职位低的一方，是被领导者，而青年人刚刚参加工作，多数仍处于被领导的地位。青年人都希望有一个良好的工作、学习和生活环境如果有谁与自己的领导相处不好，那是件令人烦恼的事，不少青年朋友在谈到与领导不合时，往往把责任归于领导一方，这也是值得注意的。既然人际关系交往是双向的，青年人应审视自己，同领导交往是人际交往的一种特殊形式，在工作关系上是领导与被领导的关系，在年龄上可以是长者与晚辈的关系。所以在与领导交往中，要尊重领导，注意搞好上下级关系。

（二）形成人际交往心理障碍的主观原因及调适

1. 人际交往的认知偏差

人与人之间的交往是心理上的互动过程，在这一过程中心理的偏差会对交往造成一定的负面影响。正确认识和有效克服认知偏差十分重要。

（1）首因效应。首因，即第一印象。首因效应是指初次对人的知觉所形成的印象往往最鲜明、最牢固，并对以后的人际交往产生深刻的影响。人们的第一印象由于主要是在第一次交往中通过对方的表情、姿态、身材、仪表、年龄、服装等方面的外部特征的知觉，以此为基础，进而推出对方的动机、感情、目的等，最后综合这些知觉所形成的对对方的印象。由于第一印象受交往深度、人们的认知和情感等因素的影响，具有较强的主观性和片面性。

首因效应在人际交往中普遍存在。在人际交往中，第一印象往往使人认知带有表面性、片面性。因此，在人际交往中，有的学生仅凭第一印象就匆忙下结论，第一印象好什么都好，第一印象不好便不与对方交往的行为是值得改进的。在与陌生人的交往中，只有多观察、多了解，多做调查研究，才不会产生首因效应造成的认知偏差。

（2）近因效应。近因，即最近的印象。近因效应是指最近的印象给人留下的知觉具有强烈的影响。在人际交往中，有时候最近的印象会左右对人的认识，例如，某位同学不管以前与自己关系如何好，但是只要他最近欺骗了自己，以前对他的良好印象可能会由此全部抵消，这就是近因效应作用的结果。首因效应主要发生在与陌生人的交往中，而近因效应则主要发生在与熟悉的人交往中。近因效应过分放大了最近印象的作用，否认和抵消了先前的印象，具有一定的片面性，在人际交往中需要注意其消极影响。

（4）社会刻板印象。社会刻板印象也称社会定型，或社会偏见，是指人们对属于不同的人所持的固定看法。在人际交往和人际认知中，人们常常按照预想的类型，根据不同的特点，如年龄、性别、民族、身高、相貌等进行归类。然后对每一类人套上自己头脑中固定的看法，以此作为判断某人的依据。刻板印象一旦形成，具有非常高的稳定性，很难改变。即使遇到相反的事实出现，人们也倾向于坚持它，而去否定或修改事实。刻板印象有一定积极作用。其一，包含了一定真实成分，或多或少地反映了知觉对象的若干状况。例如，女性温柔，多数女性是具有这一特点的。其二，刻板印象可以将知觉对象进行分类，简化人们的认识过程。人们不可能将所有的认识对象都搞清楚，只要知道他属于某个群体时，就可以对其有个大概的了解；其三，刻板印象能够帮助人们有效地应付周围的环境，尤其是和陌生人打交道时，用刻板印象指导我们的行动，有时还很起作用。例如，同染发的女生交谈，我们大概可以知道她们思想比较前卫，不很在乎他人评价，自我意识比较强。



刻板印象的消极方面主要表现在它使人们的认识僵化和停滞,阻碍人们的认识发展;在判断他人时把群体特征附加到个体身上,常常犯错误。因此,我们在人际交往中应该注意自己的认识方式,避免认识方式的刻板化。

(4) 晕轮效应。这是对别人认知和评价的一种偏差倾向。晕轮效应又称光环作用,指对他人的认知和判断往往只从局部出发,扩散而得出整体印象,以偏概全,好像天气刮风之前,月亮周围的大圆环(月晕)是月亮光的扩大化一样。

晕轮效应有正负两种。正效应是从认知对象某种积极、肯定、良好的印象推导想像出对象的其他长处,对他作肯定评价;负效应是从认知对象某方面短处而推导出其他方面的缺点,做出否定判断。例如,看到某人较勤奋好学,就推导出他一切都是好的;看到顽皮,就推导出他不诚实等评价,做出不是好学生的结论。又如,同样是看书时睡觉,对于成绩好的学生,“睡觉时都还拿着书”,成绩差的“一拿着书就睡觉”。

晕轮效应的最大失误就在于以偏概全。从认知角度讲,是仅仅抓住了事物的个别特征,就匆忙地对事物的本质或全部特征下结论的主观主义态度,这是不可取的。晕轮效应往往导致歪曲认知对象的整体形象与内在品质,造成对他人片面的不正确的判断和评价,阻碍人与人之间的正常交往。

(5) 心理定势。所谓“心理定势”是指人在认知特定对象时心理上的准备状态。人与人之间的关系是经常发生变化的,可是,一旦人们对某人或某种关系形成固定看法之后,往往无视这种变化。这就是影响人际知觉的心理定势。

心理定势体现在人的认知习惯、情绪和心境中。人们在认知他人时,习惯于根据以往经验来理解他,按自己主观想像来解释。例如,在人际交往中,由于对象跟自己以前交往经验中某人在外表上相似,就认为对象也具有同样的性格、脾气,甚至德识才学。

心境好时,看他人的优点较多;心境不好时,就看他人的缺点较多。

心理定势还表现为“先入为主”的观念。人们对认知对象的认识不在交往时形成,而是仅凭舆论、档案过早下结论,或凭空臆造、歪曲信息来迎合主观想像,往往知觉出认知对象本身并不存在的东西。心理定势效应常常也会造成对人认知的偏差、评价的失误,成为人际认知障碍。

(6) 自我投射。自我投射是指人们把自己的特征、爱好、情感、愿望投射到认知对象身上,产生认知幻觉,做出不合实际的评价。自我投射效应表现为“以己度人”的现象,其特点是从自我出发认知他人,抹杀或混淆了自我与他人、主观与客观的区别,以主观统摄客观,将他人归结为自我。这种以自我为中心的认知态度和方式是极其有害的。为了客观而准确地认知他人,我们要尽量减少自我投射作用的干扰。只有避免人际认知偏差或偏见,形成正确的人际认知,才能很好地协调人际关系。

2. 害羞心理及调适

害羞是学生中较常见的人际交往障碍。具有害羞心理的人,在交往中通常表现为腼腆、动作忸怩、不自然、脸色绯红、说话的音量又低又小等特征,有严重害羞心理的人甚至怯于交往,对交往采取回避态度。害羞者通常会使自己无法表达自己的心情,常常造成交往双方的不理解或者误解,阻碍交往的顺利进行。同时,害羞者通常在交往不畅后带有强烈的自责、沮丧和孤独感,对人的情绪健康带来不利的影响。造成害羞的原因有三种:

一是气质性害羞,即天生就性格内向,在生人面前容易脸红,做事胆怯,喜欢思前想后、顾虑重重。二是认识性害羞,即过分“自重”,事事患得患失,生怕自己言行不当遭人耻笑,

不敢担当风险，老是受环境和他人行为的支配，缺乏交往的主动性。三是挫折性害羞，指由于经受种种挫折，变得胆怯怕生，消极被动。一个人具有一定的害羞心理是正常的，只要不影响正常的人际交往就不能视为障碍。一个人在任何场合从不知道害羞反而会让人难以接受。学生害羞的原因主要有性格内向胆怯、过分注重自我，害怕自己的言行思想被人耻笑、人际交往中的挫折经历导致谨小慎微等。

克服交往中的害羞心理，第一，丢下包袱，即不要怕在交往中做错事，说错话，要认识到说错了话、做错了事，尽管不令人愉快，但是错误是可以改正的；第二，要增强自信心，不要过分关注别人对自己的评价。事实上不管别人怎么评价自己，我还是我。只有充分看到自己的长处，才可能充满信心地与人交往，如果过分关注别人对自己的评价，就会在交往中害羞而缩手缩脚；第三，在交往中克服害羞心理。如果不进行交往，害羞就始终存在而无法克服。解决害羞的最好办法是积极进行交往，在交往中注意总结经验教训，肯定自己的成功之处，逐步摆脱害羞心理，同时要注意学习他人克服害羞的经验。

3. 嫉妒心理及调适

嫉妒是在人际交往中，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的不悦、自惭、怨恨、恼怒等负性情绪体验。通常表现为对他人的长处、取得的成绩心怀不满；看到别人冒尖、出头不甘心，总希望别人比自己相差无几或者比自己落后，看到别人比自己落后感到莫大的安慰。嫉妒者常常没有竞争的勇气，往往不是正面的去解决自己在竞争的不利地位，而是采取不合法、不道德的行为发泄自己内心的不满。嫉妒心是一种危害非常大的不健康的心理状态，一旦产生，就会对自己和他人的生活造成很大的影响，使人际交往失去和谐。嫉妒的人会失去内心的宁静与平衡，一看到别人比他强就受不了，别人受到表扬，他心里就生气和难过，甚至想方设法地破坏别人的成功，诋毁别人的名誉。

有研究表明，社交嫉妒有以下特点：第一，潜隐性。嫉妒者表面上（甚至内心里）不承认自己在某件事情上存在嫉妒心理；第二，对等性。嫉妒总是发生在与自己性别、年龄、文化、地位、职务相类似而状况发生改变的人群身上。学生一般不会对老师产生嫉妒，而常常会对同学产生；第三，行为性。在社交中，嫉妒感往往导致嫉妒行为。这类行为诸如讽刺、挖苦、挑拨、中伤、诋毁等，普遍具有不同程度的破坏性，并且其破坏性不仅直接危害被嫉妒者，同时也危害嫉妒者本人；第四，变异性。当被嫉妒者的优势转变为劣势，特别是落到比嫉妒者更后面时，这时原先存在的嫉妒感可能发生变异，转变为同情感、怜悯感和幸灾乐祸等。嫉妒对一个人的理智有明显的影晌，它干扰一个人的正常判断和思维，造成一个人人格的扭曲，也使他人不敢与之交往。所以，应该自觉地对嫉妒心理进行调适。嫉妒心的产生往往源于两种错误的认识：一是认为别人取得了成绩，就说明自己没有成绩，别人成功了，就说明自己的失败。二是认为别人的成功就是对自己的威胁，是对自己利益的侵害。

对嫉妒心理的调适，首先，要纠正上述不正确的想法。要知道，与周围的人对比是人际交往的必然结果，正是人类渴望成功，希望超过别人的冲动，勇敢地向对方提出挑战，以更大的成绩去证明自己的能力，在正当的竞争中建立和谐的友谊。

其次，要增强道德法制观念，约束、战胜自己的嫉妒心理，不要任其发展，引发破坏性行为。

再次，积极升华，把自己的消极嫉妒变为上进的力量，积极投入竞争和竞赛，不是通过伤害别人，而是通过积极上进的办法赶上或者超过对方以达到心理平衡。



此外，改变比较的角度。对他人的嫉妒常常是由于自己太在意对方在某方面的优势而引起的，如果改变与对方比较的方面，拿自己的长处与对方作对比，或者把自己同更差一点的人比较，这时失衡的心理会获得新的平衡。

4. 戒备心理及调适

交往戒备心理是指学生在人际交往过程中，由于某些消极心理因素的影响，形成的不切实际的固执的心理偏见，是人们在认识特定对象时的一种心理状态。由于这种偏见的存在，使我们在与别人交往时会歪曲从交往对象发出的信息，从而影响人们之间的正常交往。

交往戒备心理的主要表现形式有：孤僻。通俗地说，就是不随和，不合群，不能同大多数人打成一片。产生孤僻的原因有：其一，孤芳自赏，自命清高，不愿与别人为伍。认为别人的言行都是庸俗浅薄、低级趣味的，为自己所不齿，不值得接近。似乎世人皆醉我独醒，世人皆愚我独智，因而常常独来独往；其二，过分谦卑，不敢与人交往，认为自己这也不是，那也不是，从而人为地把自己孤立起来；其三，有不良的言行习惯或嗜好，如说动作粗鲁、语言肮脏等，使别人无法接纳，从而影响了人际交往。封闭。把自己的真实思想、情感和欲望等掩饰起来，不愿对朋友敞开心扉，以诚相待。有的人甚至严重到对任何人都不信任，对任何人都谨小慎微，怀有很深的戒备心。从而阻碍了人与人之间心与心的交流。猜忌。对别人的言语和动作过于敏感、多疑，认为天下所有人都不可靠，别人一举手一投足都有某种针对性或含沙射影之意，从而顾虑重重，甚至担忧之心溢于言表。在人际关系中受过严重挫折的人最容易产生这种心理。一般情况下，人与人之间的交往，尤其是与陌生人的初次交往，常常会产生一定程度的戒备心理。但是，如果总是顾虑重重，忧心忡忡，对别人不信任，不仅不可能发展良好的人际关系，而且还会挫伤别人的感情。敌意。敌意是一种比较严重的人际交往障碍。它已经不是一般程度上的猜忌心理了。怀有这种心理的人常常讨厌他人、仇视他人，认为别人总在寻找机会暗算他、陷害他。把人与人之间的关系视为尔虞我诈，从而逃避与人交往。

交往戒备心理的消除，主要可以从以下方面进行：

首先，彼此多交流、多沟通信息，克服人际知觉偏见。在人际交往过程中，人们由于受到主客观条件的限制，往往难以全面地看问题，尤其是在对别人做出主观评价时，常常因各种偏见的影响而造成歪曲的人际知觉，形成交往戒备心理。偏见一旦形成，它就会成为一个人对其他人或某个团体缺乏充分事实根据的态度，可以引起一个人对其他个人或团体的错误的认识，不利于正常的人际交往。因此，学生多参加集体活动，彼此多交往，积极沟通思想，增进相互了解，澄清事实，是克服认知偏见，消除交往戒备心理的有效方法。

其次，积极、全面、正确地认识人际关系。认知是刺激与反应的中介，对人际关系有一种积极、全面、善意的认识是进行良好人际交往的基础和前提。如果把人与人之间的关系视为尔虞我诈或虚伪、冷漠、不可信任等，那么这种偏见、先入为主或刻板效应就会影响正常的人际交往。因此，学生要努力加强理论和文化修养，增强集体观念，学会全面、辩证地分析问题，正确看待人际关系，这样就可以大大减少人际交往中的认知偏见。

再次，学会适当的自我暴露，消除自我封闭心理。人们常常喜欢与自己比较了解的人交往。扩大彼此心理的公开区域是同别人交往的第一步。因此，学会自我暴露，坦诚地向交往对象透露自己的一些秘密，对于促进良好的人际交往大有好处。然而，也不是暴露得越多越好，如果把自己的一切暴露无遗，反而会让对方小看自己，从而阻碍人与人之间的交往。一般来说，进行自我暴露时应当遵循两条原则：第一，自我暴露的安全律。与人初交不宜暴露

过多，特别是不宜暴露深层次的内容，而只进行浅表层次的自我情况的介绍。第二，自我暴露的对等律。自我暴露的进行要随着人际关系的不断深化而逐渐加深。一方进行自我暴露以后，另一方也应作相应的相同程度的自我暴露，由此相互对应地深化下去。不能不等对方做出相应反应就彻底地将自己暴露无遗。

5. 正确对待竞争与合作

在现代社会，人际交往面临着一个共同的课题——竞争与合作。竞争与合作不仅是人际相互作用的基本形式，也是社会生活中常见的现象。竞争与合作在形式上是对立的，但在社会生活中却是相互伴随的。为了适应社会生活，必须了解竞争与合作，正确处理好二者的关系。社会主义社会的竞争，并非都要达到你赢我输、你生我死的地步。学生应该努力做到：从竞争中谋求合作，合作起来参与竞争；合作是为了更好地竞争，在竞争中寻求新的合作。

首先，要科学认识竞争与合作对工作成效的影响。在具体完成一件任务时，我们是竞争还是合作，最主要的要取决于完成任务的效果。心理学研究发现，不同的竞争者、任务难度，在竞争或者合作状态下工作效率有所不同。因而，并非一切情况都需要竞争或合作，什么情况下需要竞争，什么情况需要合作要视有效完成工作目标而定。

其次，辩证对待竞争者和合作者。任何事物都是可以相互转化的，竞争者与合作者也一样。竞争者可以成为合作伙伴，合作者之间也可以相互竞争，只有这样才有利于人们更好地提高工作成效。现实生活中，不少人认为人与人之间只能是竞争者关系，竞争者之间不可能合作，因而他们不需要、也不能与他人合作；而有部分人认为合作者就是朋友关系，朋友之间要有互相谦让的品质，应该团结一致对外，不能彼此之间竞争。事实上，这两种认识都是错误的，其结果都不利于人们取得最好的工作成效。因此，在处理竞争者与合作者关系时，应该把竞争者看成潜在的合作者，在需要的时候互相帮助；把合作者看成自己潜在的竞争者，在需要竞争的时候，又与之确立竞争目标，促进双方更好的完成工作任务。

再次，培养合作品质。人在竞争中培养合作品质，应该做到以下4点。要能够承认和尊重人与人之间的差异。不同个体之间由于各种原因，在能力、知识等方面存在不同程度的差异，作为合作者，必须承认这种差异，如果因为合作者某种能力不如自己就瞧不起、不尊重，其结果双方必将难以合作；要有宽容的处事态度，合作者之间也可能随时会发生一些不愉快的事情，对此，要有大将风度，不要斤斤计较，要能够宽容和原谅他人的过失。合作中要保持自己的独立性。合作不是依赖，合作中只有具有自己的优势，才可能受到合作者的接纳；能够利用自己的优势使对方得到竞争时不可能取得的成效，只有如此，才能使自己对合作者产生吸引力，使合作关系得到进一步加强和发展。

第四节 人际交往能力的培养

一、人际交往的基本原则

成功交往的原则是指在交往过程中需要遵循的一些基本规则，主要是：



1. 充满自信，平等待人原则

这是人际交往的前提。一个人只有充满自信，才会走出自我的圈子与人交往。一个人也只有平等待人，才会被人接纳。心理学研究表明，每个人都有自尊和受人尊敬的需要，特别是青年学生受人尊敬的需要非常强烈。例如，希望朋友和父母等把自己看作成人，尊重自己的隐私等，这种需要就是一种平等需要。可以说任何人，只要是正常的人，都希望得到别人的平等对待，没有人会真正愿意与那些妄自尊大、趾高气扬、藐视他人的人交朋友的。人虽然地位有高低，学问、金钱上存在差别，但是在人格上是平等的。因此，在交往中要记住鲁迅先生的话：“不要把自己看别的阿斗，也不要把别人看成自己的阿斗。”相互尊重是顺利交往的必要条件，平等待人是维持正常交往的重要前提。因为人与人之间根本的关系是平等的，平等贯穿着人类整个交往的历史。尊重自己和尊重他人是一个问题的两个方面，同时也是相对应、相联系的。只有尊重自己的人，才可能得到他人尊重；只有尊重他人的人，才能得到别人的尊重从而真正实现自我的尊严。学生处于特殊的生理和心理发育阶段，他们渴望得到他人的认同和理解，希望改变自己在群体中的地位，提高威信，获得更多成员的信任和尊敬。但另一方面，他们又具有很强的自我意识和独立感，这就造成了他们容易过分强调别人对自己的尊重，而忽略了自己对别人的尊重。我们应当时时提醒自己保持与他人平等的地位，时时反省自己有无伤害他人的情感和自尊。然而，尊重别人并不等于放弃自尊，也不等于一味地做“好好先生”而对不良现象姑息放任。要知道，当一个人总是放弃自己的立场时，就会习惯于放弃自己的判断，久而久之，他很容易变成一个没有意见、也没有吸引力的交往对象。

2. 诚实守信，言行一致原则

这是人际关系的基石，是深化友谊的保证。生活中每个人都渴望拥有朋友，尤其是知心朋友。所谓知心朋友，就是能够互相信任理解的朋友，双方能够尽量敞开心扉交流思想感情的朋友。这里很重要一点就是要求在交往中以诚待人、诚实守信，如果把别人的痛苦当笑话，把别人的秘密不经意的泄露，那么，交往就难以继续深入。学生在交往中还要注意信守诺言，要对自己的行为负责。说话要留有余地，没有把握的事情不轻易许诺，一旦许诺就必须努力去办，实在无法办成，要向对方解释清楚，力争再找机会补救。不可敷衍、搪塞，甚至置之不理。待人接物要以诚为本，能否以诚待人是评价朋友质量的主要标准。“诚”字所包含的内涵很广：忠诚、守信、诚实、诚恳，都是基本的内容。从道德品质的角度来看，这也是基本的做人准则。朋友相互的了解是以相互真诚为基础的，朋友之间必须实事求是，向对方如实地反映情况。这种相互的忠诚，以双方相互依赖为前提，做不到这一点，就更谈不上相互帮助和相互支持。时间足以分辨谁是真朋友，谁是假朋友，从这个角度来看，是否具有以诚待人的品质，决定了相互的友谊是否长久、是否真挚。

诚实也是交往的潜在力量，“诚实乃是理性动物最可爱的长处”，它显示了一个人的自重以及他内心的安全感与尊严感。诚心可以使人在交往中随时获得别人的信任，并把那些具有同样优秀品质的人吸引到自己的身边，建立无需伪装自己的轻松、愉快的社交圈。交友是一个不断选择的过程，假话不可能永远地隐瞒，一旦被对方发现，就是对友谊的最大伤害。有些学生以为，那种一时为对方利益而不得已说的谎话，正是为了保护友谊，是一种交往的艺术，事实上，这恰恰损害了友谊，是交往的一大禁忌。

3. 互帮互助，互利互惠原则

这是人际交往的润滑剂。著名社会心理学家霍曼斯提出，人与人之间的交往本质上是一种社会交换过程。这种交换虽然不等于市场上买卖关系的交换，但两种交换所遵循的原则都是一样的。即人们希望交换对自己来说是值得的，希望在交换中得大于或等于失。因为人与人的交往是以充分地获得人生经验，获得自身发展成长为目的的。在交往双方均希望被对方关心和注意，均希望获得对方的支持和帮助，假如交往者仅仅关注自己的需要，单方面想得到好处，而不愿意为他人做出丝毫奉献，提供任何帮助，则双方的关系一定难以持续，更不可能有任何发展。因此，我们在人际交往中要注意关系的保护。无论怎样亲密的关系，我们都不能一味地只利用不投资。否则，原来亲密的关系也会变为疏远的关系，使我们面临人际关系的困境。

4. 严于律己，宽以待人原则

这是人际交往的粘合剂。宽以待人指不计较他人的细枝末节，甚至能容人之短。严于律己，一方面指能够严格要求自己，不损害他人利益，另一方面指在受到别人误解甚至责难时能够驾驭自己的情感，控制自己的情绪。对朋友不可斤斤计较、求全责备。谁想找到一个十全十美的朋友，谁就会没有朋友。

在交往中，相互理解和相互宽容是很重要的。我们的时代是一个多变的时代，我们的社会是一个多元化的社会，人们相互之间的关系也越来越复杂。社会的复杂性导致个性的丰富性，这必然引起个体之间的冲突加剧，要与周围的人保持良好的人际关系就必须学会存异求同、以宽容的心态对待别人。集体生活中更是如此，处处关心别人、与人为善，才能与脾气不同的人和平共处，经常站在对方的立场上考虑问题，体会他人的心理感受，才可能理解别人的感情和行为，从而改善自己的待人方式，提高自己的交往能力。生活在一个多样化的社会里，人们当然不免要遇到各种各样的误会，甚至受到不公正的对待。青年学生涉世不深，情绪不稳定、容易产生冲动，更容易由此引发出一些交往问题。遇到误解时怎么办呢？凭一时的冲动鲁莽行事，不但无助于问题的解决，而且使自己在交往中处于不利地位，影响了自己与同学的关系。宽容与谅解是与人相处的基本守则，也是做人的美德，更重要的是，它应当成为我们共同追求的一种高尚的精神境界。常言道：“大度集群朋”，要想成为一个胸怀广博、宏大的人，就必须能严于律己，宽以待人，这是每一个渴望成功的学生必备的品行。

此外，在人际交往中还应积极、主动。一般来说，学生对人际交往的期望很高，但对人际关系的满意程度却很低。他们的自我意识强，特别珍惜自己的形象，关心外界对自己的评价，有时甚至到了神经质的地步。他们对人际关系过分敏感和多疑，以致造成的心理紧张和不安，甚至钻进自设的牛角尖，在消沉、迷惘中越陷越深。学生的交往过程，是一个不断地认识自我、认识他人的过程，也是在不断地学习、调整自己的人际交往策略的过程，出现困难和问题是很正常的。对待困难的最好的办法是面对和正视它，用进取去代替迷惘。要彻底改善自己的人际关系，仅仅凭着等待、观望是不可能的。事实上，交往的主动权在于自己，学生应以豁达的心态去对待周围的人和事，无论是对待批评，还是赞扬，都不会过于在意。主动发表自己的意见、主动征求别人的意见、主动帮助他人、主动与对方言归于好，主动改善自己，这都是有效和必要的方法。当一个人付出的是热情、主动和坦诚，他就没有理由收获孤独和冷漠，哪怕遇到了障碍，也只会是一时的困难，时间一定可以令对方理解一切。



二、人际交往技巧的培养

（一）培养良好的个性心理品质

人际关系的好坏，交往能力的强弱，与一个人的个性心理品质有关。黄希庭等人的研究表明：学生在一个团体中最受欢迎者（人缘型）的个性品质主要表现为，尊重他人，关心他人，对人一视同仁，富于同情心；热爱班集体的活动，对工作非常可靠和负责任；持重，耐心，忠厚老实；热情，开朗，喜欢交往，待人真诚；聪颖，爱独立思考，成绩优良且乐于助人；重视自己的独立性和自治，并且有谦逊的品质等。而不受同学喜欢的学生（嫌弃型）在个性品质上主要表现为，自我中心，只关心自己，不为他人的处境和利益着想，有极强的嫉妒心；对班集体的工作，或敷衍了事缺乏责任感，或浮夸不诚实，或完全置身于集体之外；虚伪，固执，爱吹毛求疵；不尊重人，操纵欲、支配欲强；对人淡漠，孤僻，不合群；有敌对、猜疑和报复的性格；行为古怪，喜怒无常，粗鲁，粗俗，神经质；狂妄自大，自命不凡；学习成绩好，但不肯帮助他人，小视他人等。可见，个性品质对学生成功进行人际交往有重要的影响。因而，要积极塑造自己良好的个性心理品质，并且努力克服不良个性。事实上，那些具有良好的思想品德、心底坦荡、光明磊落、作风踏实的学生，不仅人际关系良好而且很容易与人成功交往；而那些羞怯、自卑、猜忌以及清高、傲慢、小气、刻薄的学生，不仅人际关系恶劣而且也难于与人交往。

（二）帮助学生消除认知错误

有的学生虽然很想和他人建立良好的人际关系，但是由于对交往存在错误的认知，认为“先同别人打招呼显得自己低人一等”，“如果我先同他人打招呼，他人不理自己怎么办？”还有的学生认为，“害人之心不可有，防人之心不可无”，害怕在交往中遭到他人的算计，因此，在交往中处处小心谨慎，缺乏主动、热情。人与人之间的高低贵贱不是以谁先向别人打招呼而确定，别人不会无缘无故对我们感兴趣，也不是无缘无故对我们不感兴趣。在学生中尽管有个别素质不高，交往中有只想占便宜而不愿意吃亏者，但是多数学生交往动机是纯正的，交往行为是符合道德的，而不能因为害怕自己在交往遭到个别人的算计而把自己的心封闭起来。

人际交往是一个人与人心之间的心理互动过程，只有交往者积极主动与对方交往才能使交往顺利进行。因此，要同别人建立良好的人际关系，摆脱心理孤独，建立起丰富的人际关系世界，就必须消除错误的认知，积极主动进行交往，作交往的主动者，而不是被动者。

（三）学会赞美别人

美国哲学家詹姆士说：“人类本质最殷切的需要是被肯定”。人类对肯定的渴望绝不亚于对食物和睡眠的需要。凡是懂得这一渴望的人，就会在交往中努力去发现别人的优点、长处、成绩，并真诚地、慷慨地赞美别人，这样就能与别人友好相处，建立起良好的人际关系。采取何种方式去赞美别人，才能收到良好的功效呢？

（1）学会用悦服的方法赞美别人。虽然人人都希望得到赞美，但不是什么赞美都乐于接受，赞美不当还会引起人家的反感。一般说来，人们最喜欢别人赞美的事是他们自己觉得没

有把握的事。例如，石油王子洛克菲勒和钢铁大王卡耐基对于别人对他们商业才干的赞美毫无兴趣，但是对于别人对其“家政”和“演讲”的赞美非常高兴。

(2) 采取间接的方法赞美人。百无一失的赞美，应该是间接的。一般说来背着当事人在其他人面前赞扬其优点，当事人得知后，他会觉得你对他的赞美是真诚的，因此，会感到十分高兴。直接赞美人们常常会怀疑你的动机；而间接赞美，你的动机就不会受到怀疑，而且，更容易被人接受。间接赞美别人有一个简单有效的计策，那就是引申性赞美，效果也很好。例如，某人很注重仪表，很有绅士和学者风度，我们如果当着他的面赞美他的民族多么有教养，多么勤勉持家、崇尚教育等，那么他一定会非常愉悦。其原委在于这样的赞扬没有露骨肉麻、无阿谀奉承之嫌。

(四) 培养幽默感

有人说，精神愉快的人最为明显的特点就是善意的幽默感。当我们在交往中遇到困难时，让对方开怀大笑是消除误解的最佳方法，这就是幽默感带给我们最好的礼物。在气氛紧张的关头，一个轻松的笑语、一句善意的打趣话，就有可能使面临破裂的友谊继续下去。幽默是人类智慧闪耀的光芒，它永远与机智、诙谐、乐观、自信等优秀的品质联系在一起。幽默的人永远为周围的人所喜爱，永远是社交场上的中心。人们喜欢幽默，是因为它让人轻松和超脱，使交往关系更为融洽。从某种意义上讲，幽默是人与人交往中的润滑剂，它可以减少人际摩擦，使交往变得更顺利、更自然。

但是，幽默固然是交往中的有力武器，但也不是在任何时候都可以使用的。善用幽默也有一定的原则，牢记这些原则是发挥其作用的前提。幽默不是讽刺，在与他人交往的过程中，宁可取笑自己，但绝不可以取笑他人；幽默也不是蔑视。此外，幽默是一种语言的艺术，是与广博的知识、丰富的阅历、高度的修养、广阔的胸襟紧紧联系在一起的，千万不要把它理解为油嘴滑舌，不分场合乱耍贫嘴。

(五) 注意人际交往中的语言技巧

语言是一种符号系统，是人类思维的载体和交往的工具。当今社会绝大部分的信息，是通过口头或书面的形式来交流的，其中，最常用的方式是交谈。交谈的方式与语言的效果息息相关，有几种通病在交谈中必须避免：一忌不理会对方的意见和反馈，只顾喋喋不休地发表自己的意见；二忌不能专注地听别人讲话，交谈中总是频频打岔；三忌交谈中总是质问对方，让对方觉得自己像被审问的罪犯一样；四忌过于亲善或急于巴结对方，语气措辞肉麻不堪让人难以忍受。交谈是一门大有学问的艺术，所以谈话者一定要有备而来，交谈之前先要了解清楚交谈的印象，交谈的环境以及交谈的内容。

善于聆听也是交往语言技巧的一个重要部分。交往是双向的，讲与听也是一次交谈中必不可少的两个方面。“听”的方式不同，也会影响交谈的效果。最好的方式是能站在对方的立场上，投入对方的情感中，集中精力了解对方谈话的内容，同时还应当通过适当的提问、点头、对视等方法来表明自己对其谈话的兴趣。

此外，有些生活小节问题也会对人际关系产生重要影响。例如，要熟练地记住别人的名字；要养成轻松愉快的性格，对任何事都不要烦恼；要及时祝贺成功者，不失时机地安慰悲伤者和失望者；要化敌为友，对待中伤者，要学会一笑了之，热情对待他（她），等待机会去说明一切；有了错误，就要认错，如果是你不好，就不要掩盖。肯认错表示你具有一副正直、坦荡的胸怀。



测试与训练

一、测试

(一) 交往水平测评

在下面的 20 个问题中,你能迅速地判定你的反应吗?表 4-1 中每个反应的情况分 5 个等级,请按照你的实际情况,在其中一种下面打“√”。

表 4-1

1	2	3	4	5
总	题	不	偶	从
是	常	定	尔	不

1. 我能自如地用口语表达我的情感。
1 2 3 4 5
2. 我能自如地用非口语（眼神、手势、面部表情等）表达我的情感。
1 2 3 4 5
3. 我在表达自己的情感时，能选择准确恰当的词汇。
1 2 3 4 5
4. 别人能准确地理解我口语和非口语所表达的意思。
1 2 3 4 5
5. 我能很好地识别别人的情感。
1 2 3 4 5
6. 我能在一位封闭的朋友面前轻松自如地谈论自己的情况。
1 2 3 4 5
7. 我对他人寄予深厚的情感。
1 2 3 4 5
8. 别人对我寄予深厚的情感。
1 2 3 4 5
9. 我不会盲目地暴露自己的秘密。
1 2 3 4 5
10. 我能和与我观念不同的人交流感情。
1 2 3 4 5
11. 不同观念的人愿意与我交流感情。
1 2 3 4 5
12. 别人乐于向我诉说不幸。
1 2 3 4 5



13. 我不轻易对别人做出评价。

1 2 3 4 5

14. 我明白自己在交往中的一些不好的习惯。

1 2 3 4 5

15. 我善于倾听别人的意见，而不强加于人。

1 2 3 4 5

16. 在和别人要发生争执时，我能克制自己。

1 2 3 4 5

17. 心烦意乱时，通过工作来改善自己的心情。

1 2 3 4 5

18. 当别人带着问题找我时，我一般会告诉他该做什么。

1 2 3 4 5

19. 当我不同意一件事时，我会说出这件事的后果。

1 2 3 4 5

20. 我乐于公开自己的新观念、新技术。

1 2 3 4 5

【解说】

这个测试的最大特点是能帮助你发现自己交往能力的优点和需要改进的方面。在这个测试中，得分越低，说明你的交往能力越强；得分越高，能力越弱。如果你的总得分在 25 分以下，说明你的交往能力在众人之上。这些能力是相互影响的，但不一定都是一致的。一个人可能某些能力较强，某些能力较弱。这样，通过自我测试之后，你就可以有针对性地发挥自己的优点，克服自己的弱点。

(二) 社交能力测评

(1) 学校社交能力测评

下面每一个问题都设计了一种具体的社会生活情景，并且列出了 4 个备选方案。请你设身处地地考虑一下，如果你面临这种情景，你的表现将与哪一个方案更符合，请把它前面的字母代号圈出来。

1. 在聚餐会上，如果你与多数同桌的人不相识，你怎么办？

- A. 显得心神不定，左顾右盼
- B. 静听别人的谈话
- C. 只与相识的人高谈阔论
- D. 神态自如地参与大家的谈论

2. 觉得自己与同桌同学在性格和想法方面合不来，你怎么办？

- A. 委曲求全，尽量凑合下去
- B. 故意找事由，与他吵架，迫使老师解决
- C. 向老师汇报他的短处，要求老师调离他
- D. 尽量谅解，实在不行，则向老师如实说明，等候机会解决

3. 在公共汽车上，你无意踩了别人一脚，别人对你骂个不停，你怎么办？

- A. 只当没听见，任他去骂
- B. 与他对骂，不惜大吵一架



- C. 推说别人挤了自己才踩到他，不应该怪罪自己
D. 请他原谅，同时提醒他骂人是不文明的
4. 在影剧院看电影时，你的邻座旁若无人地讲话，使你感到讨厌，你怎么办？
A. 希望别人能出面向他们提意见或他们自己停止
B. 严厉地指责他们
C. 叫服务员来制止他们
D. 有礼貌地请他们别讲话
5. 你辛苦地干完了老师交给的任务，自以为干得很不错，不料老师很不满意，你怎么办？
A. 不作声地听老师埋怨，但心中十分委屈
B. 拂袖而去，认为自己不应受埋怨
C. 解释因客观条件限制，自己无法做得更好
D. 注意自己做得不够的地方，以便今后改正
6. 你买了一架崭新的照相机，自己还未用过，但有朋友向你借，你怎么办？
A. 借给他，但是满腹牢骚
B. 脸色很难看，使得朋友不得不改口
C. 骗他说已经借给别人了
D. 告诉他自己要试拍一下，检查了照相机的性能后，再借给他
7. 当你正在埋头干一件急事，一位朋友上门来找你倾诉苦恼，你怎么办？
A. 放下手中工作，耐心倾听
B. 很不耐烦，流露出不想听的神态
C. 似听非听，脑子里还在想自己的事情
D. 向他解释，同他另约时间
8. 在你知道了别人的一些隐私之后，你怎么办？
A. 觉得好奇，但尽量不去传给其他人听
B. 忍不住，会很快告诉其他人
C. 当其他人谈起的时候；也会附和着一起谈
D. 根本没有想要让其他人知道
9. 星期天，你忙了一整天，把房间全部打扫干净，你的父母回家后，却指责你没好好学习，你怎么办？
A. 心里很气，但仍勉强地去学习
B. 发脾气
C. 气得当晚不吃饭
D. 向父母解释，并和父母开个小玩笑
10. 当你转入一个新的班集体，同学们都不认识，显得较冷淡，你怎么办？
A. 尽量避免与同学们交往
B. 故意显出自己是很强硬的，让人家有种敬畏
C. 同学们以后对自己的态度再行事
D. 主动与同学们打招呼，表现出友好的姿态
11. 如果有人经常要麻烦你做一些事，你却很忙，你怎么办？
A. 尽量避开他

- B. 告诉他你很忙, 不要再来麻烦了
C. 敷衍他
D. 尽自己能力帮助, 有困难时再向他说明情况
12. 一位朋友向你借了几元钱, 但后来没还, 而且他好像不记得这回事了, 你怎么办?
A. 今后再也不借给他
B. 提醒他曾借过钱
C. 向他借同等数额的钱, 作为抵消
D. 就当没这回事
13. 在餐馆里你买了一份饭菜, 但发现味道太咸, 你怎么办?
A. 向同桌上发牢骚
B. 粗鲁地责骂厨师无能
C. 默默地吃下去
D. 平静地问服务员, 能否变淡些, 如不能, 则吃下去
14. 一位热情的售货员为了使你买到满意东西, 向你介绍了所有东西, 但你都不满意, 你怎么办?
A. 买一件并不想买的东西
B. 说这些商品质量不好, 是卖不掉的商品
C. 向他道歉, 说是朋友托买的东西, 一定要朋友满意才能买
D. 说一声“谢谢”, 然后离去

【得分与解说】

统计你所圈出的各个字母的次数, 找出自己选择次数最多的字母代号。

如果你选择答案 A 的次数最多, 说明你处世态度过于消极, 凡事与世无争, 实际上心中并不一定服气, 对任何有争论性的里, 你都不愿意表态, 希望他人作决定或承担责任。当人们了解你的时候, 也许会同情你, 但以后又会产生反感。

如果你选择答案 B 的次数最多, 说明你处世能力较差, 不善于待人接物, 往往属于好斗型, 遇不顺心的事容易暴跳如雷, 甚至粗鲁地骂人。表面看来, 你颇有权威地占到上风, 其实得不到他人对你的尊重, 结果是使人们憎恶你或害怕和疏远你。

如果你选择答案 C 的次数最多, 说明你具有一定的处世所需要的克制能力, 能把怨气或不满情绪隐藏起来, 比前面两种人更善于处理人与人之间的关系, 只是有时为人不够真诚坦率, 结果是使人们感到你有时表现得比较虚伪或不能完全理解你。

如果你选择答案 D 的次数最多, 说明你有积极而理智的处世态度, 遇事表现出较强的克制能力, 尊重他人, 对人诚恳坦率, 不喜欢虚假和装模作样, 结果是人们尊重你, 愿意和你交往, 并建立友谊关系。

(2) 社会社交能力测评

这份社交能力自测表, 共包括 30 道题, 你可按照自己的符合程度进行打分。凡符合者打 5 分, 基本符合者打 4 分, 难于判断者打 3 分, 基本不符合者打 2 分, 完全不符合者打 1 分, 最后统计总得分。

1. 我上朋友家做客, 首先要问有没有不熟悉的人出席, 如有我的热情就明显下降。()
2. 我看见陌生人常常觉得无话可说。()
3. 在陌生的异性面前, 我常感到手足无措。()



4. 我不喜欢在大庭广众面前讲话。()
5. 我的文字表达能力远比口头表达能力强。()
6. 在公共场合讲话,我不敢看听众的眼睛。()
7. 我不喜欢广交朋友。()
8. 我的要好朋友很少。()
9. 我只喜欢与同我谈得拢的人接近。()
10. 到一个新环境,我可以接连好几天不讲话。()
11. 如果没有熟人在场,我感到很难找到彼此交谈的话题。()
12. 如果要在“主持会议”与“做会议记录”这两项工作中挑一样,我定是挑选后者。()
13. 参加一次新的集会,我不会结识多少人。()
14. 别人请求我帮助而我无法满足对方要求时,我常感到很难对人开口。()
15. 不是不得已,我决不求助于人,这倒不是我个性好强,而是感到很难对人开口。()
16. 我很少主动到同学、朋友家串门。()
17. 我不习惯和别人聊天。()
18. 领导、老师在场时,我讲话特别紧张。()
19. 我不善于说服人,尽管有时我觉得很有道理。()
20. 有人对我不友好时,我常常找不到恰当的对策。()
21. 我不知道怎样同嫉妒我的人相处。()
22. 我同别人的友谊发展,多数是别人采取主动态度。()
23. 我最怕在社交场合中碰到令人尴尬的事情。()
24. 我不善于赞美别人,感到很难把话说得自然亲切。()
25. 别人话中带刺揶揄我,除了生气外,我别无他法。()
26. 我最怕做接待工作,同陌生人打交道。()
27. 参加集会,我总是坐在熟人旁边。()
28. 我的朋友都是同我年龄相仿的。()
29. 我几乎没有异性朋友。()
30. 我不喜欢与地位比我高的人交往,我感到这种交往很拘束,很不自由。()

【得分与解释】

把你的得分相加即为本测验的总分。你的总分越高,你的社交能力就越差;反之,你的总分越低,你的社交能力就越强。

如果你的总分大于120分,那么你的社交能力存在很大的问题,你不太善于交往或你不喜欢社交;社交对于你来说,是一件痛苦或害怕的事。你在社交场合,习惯于退缩、逃避,你对自己的社交能力没有自信,你还没有学会如何与别人尤其是陌生人打交道。为此,你要走出自我封闭的圈子,尝试去与人交往,不怕失败和尴尬,你会发现人际交往带给你的许多乐趣和益处。

如果你的总分在91~120分之间,你的社交能力还有待进一步提高,你对人际交往还有些拘谨和尴尬。但你是可以交往的,如果你更大胆些,更多地注意培养自己的社交能力,那么你将会从社交活动中获得更大的快乐和成功。

如果你的总分在70~90分之间,你的社交能力尚可。

如果你的总分低于 70 分,那么,你是一个善于社交的人,你喜欢交往,能从社交中获得快乐和收获。你能与不同的人相处,能较快地适应环境。你的总分越低,你的社交能力就越强。

(三) 人际关系测评

(1) 你的人际关系如何?请你用“√”、“×”来回答。

1. 你平时是否关心自己的人缘? ()
2. 在食堂里,你一般都是独自吃饭吗? ()
3. 和一大群人在一起时,你是否会产生孤独感或失落感? ()
4. 你是否时常不经同意就使用他人的东西? ()
5. 当一件事没做好时,你是否会埋怨合作者? ()
6. 当你的朋友有困难时,你是否时常发现他们不打算来求助你? ()
7. 假如朋友们跟你开玩笑过了头,你会不会板起面孔,甚至反目? ()
8. 在公共场合,你有把鞋子脱掉的习惯吗? ()
9. 你认为在任何场合下都应该不隐瞒自己的观点吗? ()
10. 当你的同事、同学或朋友取得进步或成功时,你是否真的为他们高兴? ()
11. 你喜欢拿别人开玩笑吗? ()
12. 和自己兴趣爱好不相同的人相处在一起时,你也不会感到兴趣索然,无话可谈吗? ()
13. 当你住在楼上时,你会随手往楼下倒水或丢纸屑吗? ()
14. 你经常指出别人的不足,要求他们去改进吗? ()
15. 当别人在融洽地交谈时,你会贸然地打断他们吗? ()
16. 你是否关心和经常谈论别人的私事? ()
17. 你善于和老年人谈他们关心的问题吗? ()
18. 你讲话时常出现一些不文明的口头语吗? ()
19. 你是否时而会做出一些言而无信的事? ()
20. 当有人与你交谈或对你讲解一些事情时,你是否时常觉得很难聚精会神地听下去? ()
21. 当你处于一个新的集体中时,你会觉得交新朋友是一件容易的事吗? ()
22. 你是一个愿意慷慨地招待同伴的人吗? ()
23. 你向别人吐露自己的抱负、挫折以及个人的种种事情吗? ()
24. 告诉别人一件事情时,你是否试图把事情的细节都交代得很清楚? ()
25. 遇到不顺心的事,你会精神沮丧、意志消沉,或把气出在家人、朋友、同事身上吗? ()
26. 你是否经常不经思索就随便发表意见? ()
27. 你是否注意到赴约前不吃大葱、大蒜,以及防止身带酒气吗? ()
28. 你是否经常发牢骚? ()
29. 在公共场合,你会很随便地喊别人的绰号吗? ()
30. 你关心报纸、电视等信息渠道中的社会新闻吗? ()
31. 当你发觉自己无意中做错了事或损害了别人时,你是否会很快地承认错误或做出道歉? ()



- 32. 有闲暇时，你是否喜欢跟人聊聊天？（ ）
- 33. 你跟别人约会时，是否常让别人等你？（ ）
- 34. 你是否有时会与别人谈论一些自己感兴趣而对方不感兴趣的话题？（ ）
- 35. 你有逗乐儿童的小手法吗？（ ）
- 36. 你平时告诫自己不要说虚情假意的话吗？（ ）

【记分与解释】

将答案填入表 4-2，即可算出你的得分。得分越高，你的人际关系就越好。

30 分以上，你的人际关系情况很好。

25～29 分，你的人际关系情况较好。

19～24 分，你的人际关系情况一般。

13～18 分，你的人际关系情况较差。

12 分以下，你的人际关系不好。

表 4-2 人际关系测评答卷

题目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
√	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
×	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
题目	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
√	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0
×	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
题目	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
√	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1
×	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0

如果你的关系较差或不好，你应该针对题中得 0 分的题目，仔细分析，一一加以改进，还可寻求心理咨询的帮助。

(2)每个人都希望自己能成为一个受欢迎的人。然而,每个人的人缘状况有很大的差异,有的受人好评、喜爱,有的则遭人嫌弃、排斥。你的人缘好吗?本测验可帮助你了解自己。

测验时,请你从 A、B、C 三个答案中选择一个最适合你的答案。

- 1. 如果别人说你是个温和的人,你会（ ）。
 - A. 认为:“ 我的胆子实在太小了 ”
 - B. 下决心:“ 从今以后要更温和些 ”
 - C. 认为:“ 别人怎么说,我无所谓 ”
- 2. 在公共汽车上,如果旁边的小孩又哭又闹,你会（ ）。
 - A. 认为:“ 真烦人,家长有办法制止他就好了 ”
 - B. 认为:“ 小孩子真没办法,什么也不懂 ”
 - C. 认为:“ 教育孩子真不容易啊。”
- 3. 和朋友争论完了回家之后,你一个人独处时,你会（ ）。
 - A. 高兴地认为:“ 人的想法真是各不相同,很高兴有机会能谈论自己的想法。”



- B. 遗憾地认为 ;“ 当初我如果那样说就能驳倒对方了。”
C. 后悔地认为 ;“ 当时没有充分说明自己的想法。”
4. 当你突然遇到一个很会打扮的人时，你会 ()。
A. 认为：“ 服装有什么必要去讲究呢？随便一点不是更好吗？”
B. 心想：“ 我也要那样会打扮。”
C. 认为：“ 装束能体现人的内心，那人内心世界一定很丰富吧！”
5. 如果不是你的错，但结果却给对方添了麻烦，你会 ()。
A. 道歉地说：“ 因为没办法、对不起 ”
B. 赔礼道：“ 不管怎样，是我给你添了麻烦 ”
C. 认为：“ 因为不是我的错，不道歉也可以 ”
6. 如果别人说你是个别具一格的人，你会 ()。
A. “ 我独特在哪里呢？” 在考虑这个问题的同时，心中颇有些兴奋
B. 生气地认为 ;“ 一定是讽刺我 ”
C. 认为 “ 不管怎样，别具一格是好事 ”
7. “ 人类只有相互帮助才能生存。” 对于这个观点，你认为 ()。
A. 道理上是这么说；但人往往是自私的
B. 如果都为别人着想，那就不能生存了
C. 要认真做到这一点也许很难，但我一定努力去做
8. 如果在谈话时，你朋友的优点受到别人赞扬，你会 ()。
A. 一起赞扬道：“ 我也这么认为。”
B. 想道：“ 我该怎么说才好呢？”
C. “ 那人果真这样吗？” 然后强调其缺点
9. 如果别人问你：“ 你是受欢迎的人还是不受欢迎的人？” 你会 ()。
A. 不高兴地回答：“ 不知道受欢迎还是不受欢迎。” 置之不理
B. 沉思片刻道：“ 我究竟属于哪一种人呢？”
C. 笑着说道：“ 还算是受欢迎的吧 ”

表 4-3 人缘状况测验计分表

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	2	1	3	1	2	3	2	3	1
B	3	2	1	2	3	1	1	2	2
C	1	3	2	3	1	2	3	1	3

【得分与解说】

将答案填入表 4-3 即可算出你的得分。得分越高，你的人缘就越好；反之，就越差。
9~11 分，人缘不好，没人愿意接近，不受人欢迎，不会处理人际关系，情绪不稳定。”
12~16 分，人缘不够好，不知道如何更好地为人处世，有时显得有些幼稚，或有虚荣心。
17~20 分，人缘关系尚可。
21~33 分，人缘较好，懂得处理人际关系，比较通情达理。
24~27 分，受人欢迎，自信乐观，心胸开阔，为人平和。



(3) 下面有 10 道题, 每道题有 4 个备选答案。请根据自己的实际情况, 在题目下面圈出相应字母。每题只能选择一个答案。

1. 要是你与同学由于一些问题产生了矛盾, 关系紧张起来, 你将怎么办? ()
 - A. 他若不理我, 我也不理他。他若主动前来招呼我, 那么我也招呼他
 - B. 请别人帮助, 调解我们之间的紧张关系
 - C. 从此不再搭理他, 并设法报复他
 - D. 我将主动去接近对方, 争取消除矛盾
2. 如果你被人错误地认为干了某件不好的事情, 你将怎么办? ()
 - A. 找这些乱说的人对质, 指责他们
 - B. 同样捏造一些莫须有的事加在对方身上, 进行报复
 - C. 置之一笑, 不去理睬, 让时间来证明自己的清白
 - D. 要求组织上调查, 以弄清事实真相。
3. 如果你的父母之间关系紧张, 你将怎么办? ()
 - A. 谁厉害就倒向谁一边
 - B. 采取不介意的态度, 不得罪任何人
 - C. 谁正确就站在谁的一边, 态度明朗
 - D. 努力调解两人之间的关系
4. 如果你的父母老是为一些小事争吵不休, 你准备怎么办? ()
 - A. 根据自己的判断, 支持其中正确的一方
 - B. 尽量少回家, 眼不见为净
 - C. 设法阻止他们争吵
 - D. 威胁他们: 如果再吵, 就不认你们为父母了
5. 如果你的好朋友和你发生了严重的意见分歧, 你将怎么办? ()
 - A. 暂时避开这个问题, 以后再说, 以求同存异
 - B. 请与我和他都亲近的第三者来裁决谁是谁非
 - C. 为了友谊, 迁就对方, 放弃自己的观点
 - D. 下决心中断我们之间的朋友关系
6. 当别人妒忌你所取得的成绩时, 你将怎么办? ()
 - A. 以后再也不冒尖了, 免得被人妒忌
 - B. 走自己的路, 不管别人持什么态度看待我
 - C. 同这些妒忌者争吵, 保护自己的名誉
 - D. 一如既往地工作, 但同时注意反省自己的行为
7. 如果有一天需要你去处理某一件事 (不是坏事), 而处理这件事的结果不是得罪甲, 就是得罪乙, 而甲和乙恰恰又都是你的好朋友。你将怎么办? ()
 - A. 向甲和乙讲明这件事的性质, 想办法取得他们的谅解, 再处理这件事情
 - B. 瞒住甲和乙, 悄悄把这件事做完
 - C. 事先不告诉甲和乙, 事后告诉得罪的一方
 - D. 为了不得罪甲和乙, 宁可不顾当时的需要, 而不去做这件事
8. 如果你的好朋友虚荣心太强, 使你很看不惯, 你将怎么办? ()
 - A. 检查一下对方的虚荣心是否同自己有关

- B．利用各种机会劝导他（她）
C．听之任之，随他（她）怎么做，以保持良好关系
D．只要他（她）有追求虚荣的表现，就同他（她）争吵
- 9．如果你对某一问题的正确看法被老师否定了，你将怎么办？（ ）
A．向学校领导反映，争取学校领导支持自己
B．学习消极，以发泄自己的不满
C．一如既往地认真学习，在适当的时候再向老师陈述自己的看法
D．同老师争吵，准备离开该校或所在班级
- 10．如果你同朋友在假日活动的安排上意见很不一致，你准备怎么办？（ ）
A．双方意见都不采纳，另外商量双方都不反对的安排
B．放弃自己的意见，接受朋友的主张
C．与朋友争论，迫使朋友同意自己的安排
D．到时独自活动，不和朋友在一起度假了

【计分与评价】

表 4-4 计分表

题号 选项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	1	0	1	3	0	3	2	2	2
B	2	0	1	0	2	2	1	3	1	3
C	0	3	2	3	1	1	2	0	3	0
D	3	2	3	2	0	3	0	1	0	1

根据你的答案，对照计分表 4-4，累计自己总得分。
根据测验总分，对照下面评价表 4-5，就可以知道你的处理难题的能力强弱。

表 4-5 评价表

总分	处理难题能力
0-6	很弱
7-12	较弱
13-18	一般
19-24	较强
25-30	很强

得分较低，说明你迫切需要加强自我修养，以提高妥善处理生活中各种矛盾的能力。以下建议可供参考：

1．防止认识上的“自我中心”，以自我为中心去考虑问题。坚信自己的判断，这样就难以避免主观性和片面性。这种人往往不愿考虑别人的意见或做法是否有合理的地方，对自己不善于作自我分析和自我批评，因此很容易导致矛盾的激化。正确的做法是：在与别人发生



矛盾时多从对方的立场来考虑问题，这样就容易发现对方主张的合理之处和优点，纠正自己的片面性。

2. 顾全大局，在坚持原则的前提下做必要的让步。可以考虑以下几种解决矛盾的方式：

- (1) 接纳对方意见，对于非原则性的小事，尽可能顺从对方的意见；
- (2) 融合双方意见，各取所长，形成新的意见；
- (3) 提出折中意见，双方都做出让步，以使彼此都能接受；
- (4) 让不同意见并存，由时间来证明是非或事实真相。

3. 讲究处理矛盾的方式方法。如果遇到一些原则性问题，不宜向对方让步，我们也应注意选择避免矛盾激化的方法。在采取行动前应考虑到各种处理方法将会产生后果，加以比较，从中选择一种最好的处理方法，这样许多问题就可以顺利解决了。

二、你在人际交往实践中体会最深的经验或教训是什么？请讲出来与大家分享。

第五章

恋爱心理

由恋爱到婚姻，由婚姻到家庭，是人生无可争辩的主旋律。它是人类赖以存在和繁衍，社会赖以发展的基础。爱情是人生的重要内容，是社会发展的催化剂。爱情包括性爱 and 情爱。莎士比亚说：“爱神蒙着眼睛，却会一直闯进人们的心灵！”这就告诉我们：爱情实际上是一种心理感受，爱情有着独特的心路历程。爱情有着无法捉摸的神秘魅力，爱情是每一个青年的重要人生课题。青年人无不渴望获得成功的恋爱和美好的爱情。

本章共分三节，包括青年的性心理、青年的恋爱心理、青年学生如何树立正确的爱情观和恋爱心理测试等内容。

第一节 青年的性心理

古人讲：“食色，性也”。性心理、性冲动、性行为是生物本能的组成部分，但以往人们对这方面开展研究比较忌讳，某些时期曾是研究的禁区。青年期处于性欲强烈的阶段，这本来是正常的生理现象、心理活动，部分青年由于缺乏性知识，而造成惊恐不安、焦虑，甚至有些大学生因为做了性梦而自杀。我们应当理智、冷静地认识性生理、性心理，学习健康的性知识，掌握青年的性心理特征，控制和预防异常的性心理和性行为。

一、性心理概述

性是人类最基本的生物学特征之一，在人的所有自然需要中，继饮食的需要之后，最强烈的就是性的需要。性心理是人们对男性和女性生物学特征的意识 and 反映，也就是人对性的反映。性心理不仅指个体对性的反映 and 意识，也包括了社会对性的反映 and 意识。社会的因素主要指性别、年龄、阶级、地位、种族和血统等等，因为这些因素会直接影响人类对性的认识 and 性活动的时间、地点、方式等。

性心理是指人在性行为中的各种心理活动和个体心理特征。因为人类的性行为不仅是生理本能的反映，而且是语言、情感、思维和意识等在内的社会心理因素和生物学因素的相互



作用的结果。人与人之间的区别不仅表现在外貌、体态和生理的物质特征上,而且还表现在情欲、性爱、性心理等方面。

性科学已成为现代社会科学的重要组成部分,性心理学的研究在提高人们生活质量、维护人们身心健康等方面也体现出了越来越高的价值。

尽管自从有人类以来便有了性活动的存在,但人们真正开始关注和研究人类的性心理、性生理和性行为是在 19 世纪末。德国精神病学专家克拉夫特·埃宾于 1886 年编写《性心理病》一书,这是性科学作为独立学科诞生的标志。英国著名性心理学家霭理士,1886~1928 年先后出版巨著《性心理学研究》共 7 卷,成为真正意义上的性心理学的创始人。

二、青年性心理的发展及其特征

世界卫生组织把 10~20 岁的年龄阶段称为青春期,但中国人习惯按青春期的生理发育把 12~16 岁定为少年期,16~25 岁称为青年中期,25~30 岁称为青年后期。在这一阶段中,由于生长、发育、成熟以及各种能力的增长,从青春期走向青年期不仅生理上有急剧变化,而且心理上的变化也非常剧烈,有人把这一发展阶段称为暴风骤雨时期,是人生中最重要的发展变化时期。随着身体的迅猛发展和性生理上的日趋成熟,青年期的心理活动自然会产生相应的变化,青年尤其对有关性的问题感兴趣,产生性意识,注意到自己的性角色。概括起来,青年性心理的发展和特征,我们可以大致从以下几个阶段来认识。

(一) 性反感期(12~14 岁)

随着青春期的到来,第二性征开始出现。男女少年在心理上对性开始产生不安和羞涩,甚至对异性表现出一种不可名状的厌恶。在行为上,通常表现为疏远异性,或者粗暴地对待异性,哪怕是从小一起长大、很要好的异性朋友,也开始不自然的拉开了距离。小学高年级课桌上常有的“三八线”就是一种突出的表现。

(二) 性觉醒期(14~16 岁)

到这个时期,由于性生理的继续发育,第二性征逐渐明显。男青年出现喉结、声音低沉、性器官进一步发育,出现遗精现象;女青年声音尖细、脂肪增多,乳房开始发育、开始了月经的初潮。青少年开始有了性本能的冲动,这种对性的初步体验使他们产生惊恐、困惑、迷茫和怀疑,并带着极大的好奇心和神秘感去猜测、想像,甚至盲目地付之于行动,胡乱地探究。虽然渴望了解有关性的知识,希望破译令人困扰的性秘密,但却没有明确的性行为 and 性指向。

(三) 性好感期(16~18 岁)

这个时期,由于性生理的迅猛发育,第二性征已完全突现。男青年高大、健壮、英俊,表现出刚强和力量的一面;女青年娇小玲珑,线条突兀,表现出温柔多情的一面。异性之间越发显得神秘,吸引力进一步增强。随着性机能的进一步发展,青少年已经能逐步适应性的生理反应了。伴随性知识的增长,对性的社会角色也有了一定的认同感。男女之间开始从过去的抵触逐渐向好感方向转化,产生出一种自然的亲和力。由于人类性差别本身所具有的好奇心,使男女心理产生了与日俱增的相互了解、认识的愿望。然而现实生活中,由于社会舆



论、传统意识、家庭教育和老师的谆谆教诲等有形无形的压力，男女同学之间事实上不能深入了解和密切交往。

（四）性倾慕期（18～20岁）

这个阶段，青年对爱情充满了向往和憧憬，在心理上表现为倾慕异性、渴望异性、追求异性。随着生理机能的发育成熟和各种有关爱情和性的信息的获得，会产生拥有“心上人”的想法，并时常在内心深处偷偷塑造自己的白马王子或白雪公主。在行动上往往表现为有意接近某位异性，千方百计找借口与对方单独相处，还经常以递纸条、写情书、邀请对方看电影等各种含蓄而心照不宣、醉翁之意不在酒的方式大献殷勤和表达爱意。但是，总的说来，这一阶段因为情窦初开，对异性往往带有明显的理想主义色彩，认为对方本来就应该是才貌出众、温柔体贴甚至完美无缺的。加上此时青年的自我意识相当强烈，心理承受能力有限，所以，在这一时期，倾慕、渴望、追求与矛盾、困惑、障碍总是并存的。

（五）性成熟期（20岁以后）

一般来说，20岁以后，随着生理和心理的全面发展，社会活动的不断增加，个体对人生有了独立的认识和思考，对性的态度和评价也日趋明确、理性和稳定。性欲、性机能、生殖能力等生物因素与社会的性道德、性责任和性价值等社会因素能够辩证地统一起来，这标志着这一阶段青年的性心理已发展到成熟阶段。

三、性适应和性教育

青春期时常因为情欲在心中躁动而产生性的烦恼。如何树立正确的性道德，防止轻率的性行为是一个值得青年重视的问题。

随着性成熟而出现的性欲、性冲动，需要通过合法的婚姻来满足。而从性成熟到建立婚姻，大中专学校的学生至少需要十来年时间，这个过程就是性欲延缓满足的过程。对于性欲延缓满足的适应，称之为性适应。

性冲动引起的心理冲突，并不是青少年主观上的过错，而是生理发展的必然。如何解决性的自然性和社会性的矛盾，性的适应是十分必要的，而且也是可能的。作为人类本能的需求，都不是无条件立即满足的，即便是像满足饥饿的本能，也是受一定的社会生活条件制约的。人类性欲的满足与动物是有本质区别的。文明社会中，人的性欲的满足是以配偶的互爱为前提的，以对社会、对他人具体高度义务感和责任感为前提的。人是有主观能动性、有理智的，延缓性欲的满足是完全可能的。

（一）开展性知识的教育

过去由于长期以来的封建意识和“存天理、灭人欲”导致性的神秘化，社会上很多人属于性盲。就是有知识、有文化的青年学生也同样处在性无知状态。青春期甚至被认为是性的混乱时期。第二性征的出现，使一些青少年产生了一些异样的认识。应以科学的性知识教育武装处于青春期的学生的头脑，让他们懂得性的生理卫生和心理卫生知识以及性行为的知识，并且以性道德教育让他们懂得如何正确确立与自己年龄相符合，与自己的社会角色相符合的性角色。认识到性心理的产生，性欲和性冲动的出现是人进入青春期后生理、心理发展的必



然，是一种客观上的正常现象。绝不能把性心理的出现与低级下流意识混为一谈，但也不能因其正常而放纵自己的行为。积极培养性方面的自控能力，学会正确区分各种界限，如友谊和爱情、符合道德的性行为和性解放的界限。通过对性知识的学习，打破性的神秘感，以此来减少性的好奇和探究心理。

（二）培养正确的性道德

性道德观念是一定历史背景下的社会文化产物，性道德观念直接表明了一个人对性的看法，并直接导致相应的性行为。对性观念来讲，最核心的问题就是对性的道德评价问题。从古到今，人们的性道德观念在不断地变化和更新，但始终摆脱不了下面三个层次：一是法律制度的约束，比如一夫一妻制；二是社会舆论的制约；三是个人对多元化性道德意识的自觉选择。从本质上讲，现代社会的性道德观念就是要符合性健康的标准。著名性教育家达拉斯认为性健康的标准包括：具有良好的性知识；对性的反应自然、正常；性心理、性行为符合性道德观念；能努力寻求性价值的自我实现。总之，自觉控制和调节自己的性需要，使它具有人性和社会性，这就是性道德的内涵。

人既是生物人，也是社会人。人的行为是要受自己意识支配的，性欲、性冲动和性行为也不例外，是受性意识支配和控制的。青年学生如果能自觉地培养自己的道德情操，增强道德感、廉耻心和对异性的理智，使自己的性意识符合社会规范，就能有效地避免轻率的性行为。倘若丧失了性道德意识，就会充当社会不允许或不允许在学习期间去充当的性角色。性的本能冲动就会在各种外因的诱导下变得不可遏制。性的交往也就可能会超出社会性道德规范之外，仅属个人为所欲为的纯生物之举。

作为青年学生，首先要从人格上尊重异性，这样才能产生一种圣洁的、不可亵渎的和真正让自己完全愉悦的爱情；其次，还必须培养坚强的意志，防止自己成为自身性欲的奴隶；再次，也不能把对异性的向往误认为是一种不可饶恕的罪恶而过分地羞耻甚至无地自容，因为这样同样会导致性意识的扭曲和压抑，从而严重影响身心健康。

（三）发展异性间的健康交往

青春期的逆反心理更增强了青年学生的性探究心理和性好奇心理，对有关性的一切更觉得敏感和神秘，反而形成不正常的性心理。因此异性间的正常交往有助于培养健康的性心理。异性间的健康交往，必须把握好以下几个方面：一是端正交往动机；二是保持人际距离；三是建立广泛的异性朋友圈；四是正确区分友谊与爱情。如果异性间的友谊能得到健康发展，那么他们对异性的心理反应就完全正常，这样他们一般都能比较自然地稳妥地把握和调整自己的感情和应急情况下产生的性心理。学校的各级组织在加强性道德教育的同时，应引导学生正确处理好学习、友谊和恋爱的关系，使之克制自己的感情冲动，把精力放在专业学习和追求更高人生价值上，培养全面素质，尤其是意志和理智，陶冶道德情操，把狭窄的性爱扩展为对人生、对事业、对集体、对社会和对大自然的爱。尽量多参加有益身心健康的文体活动，参加各种专业的学习和训练，培养广泛的业余爱好和兴趣，转移对性本身的注意力。

（四）合理的宣泄与控制

青年学生的性冲动并不一定非要通过性行为才能解决，完全可以通过适当的方法使其得到合理的控制。紧张的生活节奏、对学习的精益求精、恰当的作息制度和广泛的兴趣爱好都

能降低对性的关注程度。参加适当的体育锻炼则能使性能量得到有效的转移和宣泄。正常的异性交往是释放性能量的重要途径之一。事实上,完全没有正常的异性交往,有意识地断绝与一切异性的接触和交流,即纯粹的禁欲主义对健康也是不利的,甚至会适得其反,即越是禁锢,越无法逃避情欲和性欲的困扰。所以对于青年人来讲,性的有效宣泄途径是转移和升华。转移和升华就是通过文学、艺术活动、体育活动等来分散和转移人们的注意力和兴趣,从而把性冲动转移到非性欲的活动上。而选择看黄色录像、黄色小说不仅于事无补,反而导致青年人整天沉溺其中不能自拔。控制性冲动要靠自尊、情感和道德。

第二节 恋爱心理

人的任何行为都是受心理驱动的。恋爱行为同样受恋爱心理指挥并反映恋爱心理。心理作用在恋爱中具有重要的地位。有些人恋爱时间不长就进入了婚姻的殿堂,而有些人苦恋数载却不得其果。这其中有何奥秘呢?其实,恋爱成功的秘诀就是成熟的恋爱心理。

一、青年恋爱心理的形成因素

(一) 性本能是恋爱心理产生和发展的内在动因

爱情是两性之间的特殊感情,它是个体性成熟和社会成熟达到一定阶段后产生的男女之间相亲相恋、互相倾慕的美好的情感。因此,爱情首先是性爱,只有当一个人生理发育达到性成熟时,才会产生纯粹的恋爱心理。这就意味着,性未成熟者不会产生恋爱心理,同性之间也不会产生恋爱心理(同性恋实际上是一种畸形恋爱,同性恋者通常都患有性心理方面的疾病),完全没有性意识和性冲动的人,不会产生真正意义上的恋爱心理。

进入青年时期,性意识和性机能都已发展成熟,所以青年基本上都具备了产生恋爱心理的生理基础。

(二) 社会存在是恋爱心理产生和发展的决定因素

如果说性成熟是恋爱心理的自然基础的话,那么,社会存在则是恋爱心理的社会基础。这是因为人是社会的人,人的本质是人的社会属性。存在决定意识,社会存在决定着人的各种观念,包括恋爱观。社会存在影响和制约着人们的恋爱与否、恋爱对象的选择、恋爱心理的健康发展,并导致人有了恋爱心理中最主要的心理之一——精神吸引力的产生,爱情也因此成为美好高尚的情感,升华到一种崇高的境地。恋爱心理的产生与发展不仅有生理的快感,更重要的有精神上的享受。

不同的个体由于社会存在的不同,对恋爱有不同的看法、不同的感受、不同的体验,即有不同的恋爱心理。



（三）异性的素质是引起恋爱心理的特殊动力

爱情首先产生于性别差异间的吸引，但并非任何异性间的差异都能使人产生恋爱心理。恋爱心理的产生必须依赖于某个特定的异性对象，即自己喜欢、倾慕、爱恋的异性对象。人与动物的本质区别就在于人只有在获得关于某个异性的具体信息之后，恋爱心理才真正开始产生，也就是说，恋爱心理的产生是具有明确的对象性的，只有在生活中出现了你真正所爱的人时，才会激发你的恋爱心理。没有一个特定的异性，充其量只会产生一种泛化的性冲动（这种心理冲动如果不能得到很好地调整和控制，它将让你形成错误的恋爱观，并有可能让你踏上违法犯罪的人生之路），而不可能产生真正的恋爱心理。

（四）生活实践是恋爱心理产生和发展的外在条件

有了上述三个因素，恋爱心理还不足以真正地产生和发展，如果没有一定的培育爱情的生活实践，那么，恋爱心理也不会产生，即使产生了也会中断，达不到发展和成熟。人们只有在生活实践中才能互相交往、增进了解、互相发展感情。因此，可以说生活实践使恋爱心理的产生和发展从可能变为现实。

总之，恋爱心理只有在以上 4 个因素共同作用和影响下，才能产生并且发展，即由性本能激发的性吸引力和由社会存在影响、由异性素质所导致的两性间的精神吸引力成为恋爱心理的内在动力；在恋爱的内在动力作用下，受一定的社会背景和异性魅力的影响，产生了恋爱的心理意愿，于是恋爱心理产生并不断发展，最后走向成熟。恋爱心理的各种现象、各个过程中都体现了上述 4 种因素的影响和制约。恋爱心理的形成，我们可用图 5-1 来表示。

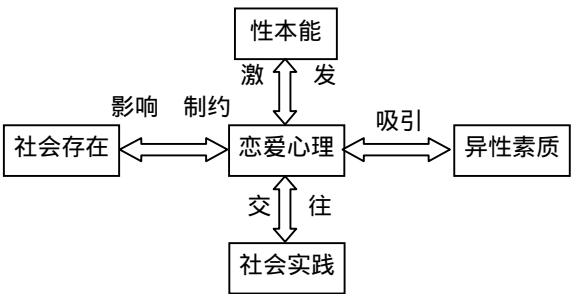


图 5-1

二、青年恋爱心理的发展过程

青年恋爱心理从产生、发展到成熟，一般都要经历以下几个阶段：

（一）初恋——体验到异性的魅力

在这一阶段，青年开始感觉到异性的特殊魅力，倾慕对方的仪表、风度、气质、言谈、品格、才能等，被异性精神和肉体的魅力所深深吸引。面对有魅力的异性，总有一种从未有过的捉摸不透的亲近欲，产生想去接近对方的冲动，但又不敢贸然做出什么行动。这是一种很微妙的心理，但它确实存在，并强烈地冲撞着每一个青年男女的心扉。



（二）依恋——朦胧的相互吸引

一旦被某个异性所吸引，就会情不自禁地去想像对方的一切，并自觉地将对方与自己心目中的理想形象无限靠近，并最终融为一体。同时就会想方设法接近对方并找机会向对方表白自己的心思。这时还会不断揣摩对方的心理、评估双方感情发展的可能性。这是一个自我折磨、失魂落魄的既幸福又“痛苦”的阶段。

（三）爱恋——产生恋爱的冲动

经过前一阶段的想像、揣摩，终于鼓足勇气向对方表白了自己的爱情，才真正意味着进入了恋爱心理状态。这时，主动表白的一方神色紧张、心绪不宁，另一方也会不知所措。这是恋爱心理发展最关键的一个阶段。有的青年会因担心遭到对方拒绝而失去信心，有的青年则有可能找不到适当的机会表白或表白不当。这都有可能让即将产生或已经产生的爱情悄悄地溜走。这一阶段比较短暂，但却具有很强的震撼力。

（四）恋爱——建立正式的恋爱关系

双方经过表白并接受对方的爱慕，恋爱关系便正式建立，双方立即亲密起来。从形式上看，两人形影相随，“一日不见，如隔三秋”。在心理上，单独的自我飘然而逝，双方都把各自的灵魂、思想、情感和生活自觉地合二为一，纳入二人世界的轨道。双方都尽量美化对方，甚至赞赏对方身上在别人看来是缺点的“优点”，并将对方的赞赏视为珍品，深藏在心里，成为永久的回忆。随着恋爱情感的发展，双方都会产生一种独占欲，认为对方只属于自己。这时，男性通常通过性欲来表示，女性则往往以类似母爱的特殊关心将对方置于自己的保护照顾之下。与此同时，嫉妒心理也逐渐加强，时刻防备第三者的出现。这是一个充满幸福感的阶段。

（五）结婚或失恋

恋爱双方把感情推到最高潮时，自然产生了结婚的愿望，只要客观条件成熟，结婚就变成现实，这时恋爱心理发展到一个崭新的阶段，受到了法律和家庭形式的保护。

恋爱双方因各种客观原因，也有可能造成爱情的破裂，这便是失恋。

结婚是幸福的，但也可能埋伏着痛苦；失恋是痛苦的，但也许会因祸得福。

三、青年恋爱心理的特征

恋爱是一种特殊的交往，男女青年一旦产生爱情，便会出现一种特殊的心理状态，它与一般同性间或异性间的交往不同。恋爱心理具有4个特性。

（一）审美性

恋爱的过程是极为复杂的，然而不论其如何复杂，恋爱过程中总包含着审美的因素。虽然美有不可否认的公共标准，但在爱情生活中，对于美的认定则显现出鲜明的个体性。如在外貌上有人选择娇小、清秀，有人追求健康、丰腴；在性格上有人喜欢温柔细腻，有人则看中泼辣开朗。于是在美的标准上，便显现出“仁者见仁，智者见智”。因此，在中国便有了“情



人眼里出西施”的说法。在西方则产生了“你可以在所爱的女人身上看到海伦（希腊神话中的美女）的影子”的格言。

鉴于此，涉入爱河的人，一定要有自己的主见，千万不要听信太多的议论。这是因为每个人在选择恋爱对象时，几乎都是站在自己的立场上，以自己独特的视觉去评判美与不美。如果在这个问题上，你请了过多的参谋，就会在众人的见解中陷入迷茫，而失去自己的审美原则，到最后你会发现，你是在为别人选择对象，而不是在为自己选择恋人。

现代男女青年除了注意对方的人体特征、音容笑貌、服饰打扮以外，还会注重对方的志趣、爱好、人品、气质等，这也是由爱而产生的特殊审美心理。

（二）平等性

恋爱中的男女都希望能在内心深处感受到双方地位是平等的，互相尊重、互敬互爱，没有逆来顺受、居高临下和高低贵贱之分。否则，爱情将失去旺盛的生命力，甚至很快夭折。封建时代的男尊女卑、夫为妻纲、男主外女主内等意识早已被现代文明所抛弃。

（三）自愿性

男女双方在完全自愿的基础上确立恋爱关系，而不是强迫威胁，更不是媒妁之言、父母包办。正如俗语所言，“强扭的瓜不甜”、“抢得了人，却留不住心”。现实生活不断向我们证明：在功利、强迫、威胁等外力影响下建立起来的恋爱婚姻关系，最终都是人生的悲剧。

（四）排他性

男女青年在好感和喜欢的基础上逐步升级，以至于双方都渴求建立恋爱关系时，爱情的自私和不容分享的心理就自然而然地出现了。恋爱者一方面不再关注其他异性，而专心致志地钟情于自己的恋人；另一方面对自己的恋人的情感生活也表现得极为敏感，希望对方对自己忠诚、专一，而不能一爱多掷、一情多投。这就是爱情的又一重要心理特征——排他性。爱情是自私的，不容许第三者分享。因此，如果你对两个甚至更多的异性有着相同的情感时，那么这种情感就不是爱情。一旦相爱，青年男女都会渴望与对方单独相处，尽量避开朋友和熟人，完全进入两人感情世界，他们的交往圈子也因此缩小。这种排他心理在女性中尤为明显。

（五）冲动性

指相爱的男女异性之间的一种欲见而不能的焦虑、不安甚至神情恍惚的非理性的冲动。这是性心理的一种表现。于是总是千方百计地找借口去接近对方，一有机会便希望与对方有拥抱、抚摸、亲吻等肉体的接触。这种心理男女双方都会有。

（六）互动性

男女青年一旦建立恋爱关系，总希望以自己的模式去要求对方、评价对方，甚至去改变对方，自觉不自觉地干涉对方的行为举止、服饰打扮等。这正是爱到深处的心理反映。爱情是男女双方的事情，是相互爱慕，是相互渗透，是相互参与，是心有灵犀，而不是单方面的感情。如果只是一方的想法和要求，那就是单相思，而往往一厢情愿的事情最终都没有一个良好的结局。有些青年初恋时不懂得爱情，不知道自己是否已爱上别人或别人是否已爱上

自己。其实，只要细心观察体验，就会明白是否爱或被爱。如果爱情已成为双方的感情和要求，请不要让它悄悄地溜走！

（七）容补性

恋爱双方必然存在很多个体差异，如性格、生活习惯、工作能力、为人处事的方式等，但只要不是原则问题，都应该相互包容理解、取长补短、共同发展，而不能吹毛求疵。因为大家都懂人无完人，金无足赤的道理。事实上，绝大多数恋人双方在心理上都能相互容补，接受对方的缺点和不足，因为他们深爱着对方。即我们平常所说的“爱屋及乌”。

（八）强烈持久性

爱情是倾慕对方并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈持久的感情。这说明爱情具有强烈持久性。只要真正爱对方，男女双方都会自觉驾驭自己的情感，对对方保持强烈深厚的感情，将对方看成自己的终身伴侣，同时渴望对方亦如此。今天还说爱你，明天就潇洒地对你说“拜拜”，三心二意、朝秦暮楚、见异思迁的爱情不是真正的爱情。

四、恋爱的禁忌心理

爱情生活有其特殊的规律，人们在恋爱过程中应该遵循这些规律，在思想认识和具体行为上都要格外注意，否则便会步入误区，给爱情生活蒙上阴影。那么，在恋爱过程中，哪些心理需要禁忌呢？

（一）求全责备

俗话说：人无完人，金无足赤。即使是自己的恋人也不无如此。恋爱双方必须清醒地认识到，对方也是活生生的人，不可能只有优点没有缺点。正如对人生不能太苛刻。一个准备恋爱的人，首先应该有这种心理准备。从哲学的角度看，人和事物的发展一样，都具有正反两个方面。恋爱过程中，追得太迫切了，你觉得负荷太重，追得不够紧，你又觉得不够热烈；温柔的人有时会显得懦弱，太刚强了又显得专横；太浪漫的人未免不切实际，太现实的人又显得俗气。只有长处，没有缺点的人是不存在的。吹毛求疵、求全责备都是不良的恋爱心理。

（二）过度痴迷

爱情道德告诉我们，爱情生活需要全身心地投入，但过度痴迷是万不可取的。因为保持感情的圣洁，并非等于失去理智。英国哲学家培根在《论爱情》中告诫我们：“古往今来，一切真正伟大的人物，没有一个人是因为爱情而发狂的。爱情一旦干扰事业，就会阻碍人们坚定地奔向既定的目标。”美国作家罗宾·诺伍德在《爱情与痴情》一书中特别告诫女性：爱得过分是许多妇女的共同经历，甚至深陷其中不能自拔。这正是很多女性注定要接受感情悲剧的根源之一。

（三）绝对占有

恋爱双方的相互“属于”是一种和谐状态下的情感交流，是彼此感情发展到极致的表现。要求对方在身体、心理、感情和思想等各方面绝对属于自己则是大错特错的。自私的占有是私有制条件下的特权心理。而“人”非“物”，每个人都有自己独立的人格、思想和相对隐私



的生活空间。美国著名作家大卫·维斯多特在《两人世界——为何与另一个人共同生活》一书中指出：“事实上，没有人能够在所有方面完全属于另一个人。即使是爱得发疯的恋人。如果你一味地设法控制对方的感情，妄图主宰对方的一切，就等于明目张胆地告诉对方：你不信任他（她），也不珍视他（她）的爱情。其结果只能是适得其反。”

（四）朝秦暮楚

首先应指出的是，我们反对朝秦暮楚并不是提倡“从一而终”。“从一而终”是封建时代的产物，是封建婚恋关系的标志。在现代文明社会，“从一而终”是必须抛弃的观念。但我们反对朝秦暮楚的含义是什么呢？其一，简单地说，感情是我们的财富，而且是最为珍贵的东西。可以这样说，一次恋爱虽然不意味着一桩婚姻，但我们恋爱的初衷无疑是在寻找终身的伴侣，并且希望它能够成功。因此，我们应当全力以赴，慎之又慎。不能轻易否定趋于成熟的恋情。其二，人有许多弱点，比如喜新厌旧、“这山望那山高”、得不到的东西才是最好的东西等等。这其实是一种错觉，在爱情生活中我们不要被这种错觉所左右，以免悔恨终身。

五、校园恋爱现象的心理动因

（一）生理发育成熟

在校大中专学生大都在16~18岁之间，性生理发育趋于成熟或已经成熟，性意识觉醒，开始倾慕异性，并产生性冲动，同时产生了强烈的追求异性的愿望。

（二）情感需求强烈

大中专学生在进入青春期之前，在情感方面主要是依恋父爱、母爱以及家庭的温暖，其次是同学、朋友之间的友谊。但在进入青春期以后，情感的需求发生了明显的变化，开始强烈需求来自异性的关心、爱护和温暖，渴望获得异性的爱情。而且，对爱情的需求越来越占据个人情感空间的主要地位，而对亲情和友谊的需求则变得相对次要。

（三）新鲜感、好奇心

大中专学生在小学和初中阶段，男女生之间比较封闭，形成相对独立的两大阵营。男女生之间基本上没有交流，相互漠不关心。但进入大学或中专以后，交往认识发生转变，异性交往被学校和社会认可，大中专校园丰富多彩的第二课堂活动也为异性学生的广泛交往提供了广阔的空间和越来越多的机会。同时，性意识开始觉醒，所以异性对他们来讲，是一个完全神秘、新鲜的世界，随着好奇心的增强，他们会主动找机会接近异性，自觉加快与异性交往、探究异性的步伐。随着交往的深入而产生恋情。

（四）孤独空虚寂寞

进入大中专学校以后，学习压力减轻，多数学生都安于现状，满足于通过考试和顺利就业。在思想上、精神上都从紧张的中考、高考中松弛下来，加上自由支配的时间增多，学习缺乏自觉性，所以经常感觉无所事事，继而感觉空虚、孤独和寂寞。人们通常是不愿意忍受孤独和寂寞的，只要有机会，都会尽量让自己过得充实一些。所以，多数学生都通过谈恋爱来排解寂寞，填补心灵的空虚。

（五）从众心理所致

从众心理，简单地讲，就是大家都这样做，我也应该这样做的随大流的心理。大中专学生谈恋爱，很多都是因为这个原因。比如，某位男生在一次心理咨询中所谈的：我们寝室 8 个男生，就有 6 个已经谈了恋爱，他们经常出双入对、卿卿我我，显得很幸福、很温暖。我为什么就不能谈恋爱呢？难道是我没有魅力吗？真的没有异性喜欢我吗？为了证实这一点，我也开始寻求机会，后来就真的开始谈恋爱了。

（六）影视媒体的误导

目前，大多数电影、电视都是情感剧、爱情戏，随着改革开放的深入，西方国家的影视片越来越多，他们的爱情观和生活方式无时无刻不冲击着我国的青少年一代，加上社会日益商品化，各种媒体为了经济效益，有意在男女爱情方面大肆煽情。就这样，影视媒体给了青少年太多的误导，导致他们抵抗不住诱惑，纷纷模仿影视中的人物和情节。

第三节 树立正确的爱情观

爱情是人生的重要内容，是人类社会永恒的主题。古往今来，人们根据自己的生活体验，从不同的角度对爱情做出了各种各样的诠释。有人说，爱情是心灵与心灵碰撞而成的火花；有人说，爱情是穿过黑夜走向黎明的悠悠思念；也有人说，爱情是流淌在车站、码头和机场的令人似懂非懂的泪水；还有人说，爱情是刻骨铭心的渴望和痛快淋漓的奉献。总之，爱情编织了岁月的慰藉与惆怅，酿造了生活的苦涩与甘甜。它有时给人以无穷的力量，有时又让人暗自神伤。那么，究竟什么是爱情？我们应该怎样培养和树立正确的爱情观呢？

（一）爱情与爱情观

1. 什么是爱情

所谓爱情，是男女之间基于一定的客观物质条件及共同的人生理想和生活情趣而在各自内心形成的最真挚的喜欢、倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、持久、稳定和专一的情感。

2. 什么是爱情观

爱情观是人们对爱情问题的根本态度和看法。它的内容主要包括：爱情的含义、爱情的本质、爱情在个人生活和社会生活中的地位和意义、选择恋爱对象的标准、如何对待恋爱过程中的各种矛盾及如何对待失恋等。

爱情观是人生观的重要内容，是人生观的反映。爱情观在不同的历史时期，由于受不同的经济条件、社会制度和思想文化意识状况的影响和制约，有着不同的内容，并且随着社会的发展而不断发展和变化。

（二）爱情的本质

马克思认为，人是自然属性和社会属性的统一，人的本质是一切社会关系的总和。



作为人类所特有的情感,爱情的本质同样是自然属性和社会属性的统一,是性爱与情爱的统一。自然属性是指性爱,即两性吸引,是人的生理需要,是爱情的基础。社会属性是指情爱,即情感的依恋,是人的精神需要,是爱情的升华。性爱虽然驱动人们去追求异性,但它不像动物的性行为那样孤立地存在,而是要受感情和道德的制约。情爱是爱情的内在规定性,它规定着爱情的内容和发展方向,决定着选择恋爱对象的标准和方式。爱情是在性爱和情爱的相互作用中产生的,它是人类所特有的一种包括性欲、情感、心理和道德等因素在内的复杂的社会情感,是人类所特有的一种精神生活。爱情一方面要求男女双方在性欲、情感、心理和道德上共鸣和谐;另一方面要求男女双方共同承担社会责任和义务,相互给予和奉献。可见,爱情是人类在性爱基础上升华而成的高尚的社会性情感。

(三) 爱情对人生的意义

爱情是人生的重要组成部分,对人生产生着重大影响。莫里哀说:“爱情是一位伟大的导师,它使我们成熟并教会我们做人。”爱情对人生的重要意义主要表现在:

1. 恋爱双方协调各种关系,解决各种矛盾,都会丰富男女双方的生活经验,促使双方在心理上趋于成熟。
2. 恋爱中的青年男女为获得异性的爱,提高自己在对方心目中的地位,总是力图完善自己、丰富自己、改进自己,爱情成为了改造人的强大的内在动力。
3. 恋爱中人总是显得朝气蓬勃、自信乐观、对未来充满希望。这种良好的心态极有利于塑造健康人格、开发人的潜力和实现人生价值。
4. 由恋爱到婚姻,到家庭,到生儿育女,是人生的重要内容,也是人生的基本规律,正是在这一过程中,恋爱主体实现了人的社会化,体现了人的本质,使人成为了真正意义上的人。

(四) 建立健康的爱情基础

爱情基础是确立正确爱情观的前提。爱情的深厚基础在于人的内在修养。健康的爱情基础至少应包括以下3个方面:

1. 志同道合

恋爱双方在人生观、世界观和价值观方面有一致的倾向,有共同的理想、志向和人生选择,面对人生诸多问题,皆不会有太大的分歧。这是恋爱双方互相吸引的基础条件。

2. 情投意合

恋爱双方应毫不勉强地互相爱慕、心心相印,并强烈希望对方成为自己的终身伴侣。恋爱双方应忠贞专一,自觉抵制各种外来诱惑,保持爱情的纯洁性和排他性。这是爱情的核心内容。

3. 同甘共苦

恋爱双方应培养高度的责任心,作好为对方给予和无私奉献的心理准备。尤其是当对方在生活和事业上陷入困境时,应勇于承担责任和义务,即同甘共苦共患难。爱情绝不只是向对方索取感情和快乐,更不是现实生活中常常遭人唾弃的“夫妻本是同林鸟,大难临头各自飞”。这是爱情建立和发展的关键,是爱情内在素质的表现,也是衡量爱情质量的最高标准。

（五）确立正确的择偶标准

谈恋爱，首先是选择恋爱对象的问题。选择一个什么样的人作为自己的恋人，甚至未来的妻子或丈夫，这恐怕是每一个年轻人都无法回避的问题。在现代生活中，人们的人生观、价值观和爱情观都各不相同，因此，择偶标准也有很大的差异。从理论的宏观层次上看，择偶标准大致可划分为以下3种类型：

1. 金钱、地位和身份

此标准即在选择恋爱对象时，将对方有无金钱、身份和地位放在第一位。很明显，这不是在找爱人，而是在找经济上的保障和政治上的靠山。金钱和官位，生不带来，死不带去，它并不真正代表富有和崇高，也不是产生爱情的真正因素。

2. 外表、容貌和身材

此标准即在选择恋爱对象时，将对方有无姣好的容貌和标准的身材放在第一位。现实生活中，不少人选择恋爱对象，尤其在乎对方的外表、容貌，认为只有“帅哥靓妹”，才能产生爱情，才“拿得出手”，否则就会“得罪观众”。因此，男性一味追求漂亮的脸蛋和标准的身材，女性一味追求英俊、高大和潇洒，结果导致很多女性不惜重金浓妆艳抹，穿奇装异服，很多男性盲目追求造型，冷漠扮酷。其实，姣好的容貌只属于青春，它更容易随着时光的流逝而消失殆尽，它绝不是爱情的支柱。

3. 人格、品行、气质和工作能力

此标准即在选择恋爱对象时，将对方的人格、品行、气质和工作能力放在第一位。一个人的人格、品行、气质和工作能力不是一朝一夕所能形成的，而是在长期的生活、学习和工作中逐步铸就而成的，一经形成则不容易改变。它要影响人的一生并成为一个人能否成功、能否为社会创造价值的决定性因素。它决定一个人的生活态度、为人处事的方式和社会责任感，因此也是获得稳定的、幸福的爱情的重要保证。

根据爱情的含义和本质，青年男女在选择恋爱对象时，应该将上述第三条作为择偶的第一标准。社会在不断进步，人类也不断走向更高的文明，爱情的文明程度也在不断提高，而“人品”是最为珍贵的，它是时光所无法冲淡的。在某大学作的一次问卷调查中，在婚恋对象的选择上有40.5%的人将“人品”作为首选条件，有38.5%的人将“气质”作为首选条件，有57.5%的人将“能力”作为首选条件。此项调查已明确显示：现代社会的青年人对爱情的理解越来越深刻，对恋爱对象以及终身伴侣的选择也越来越明智。

（六）正确处理三种关系

1. 处理好爱情与友谊的关系

在实际生活中，男女同学间的友谊，往往被误认为是爱情，这种情况使很多青少年的学习和生活受到一些不必要的影响。因此，要摆正爱情的位置，必须处理好爱情与友谊的关系。爱情和友谊都是人类所特有的一种情感，都是人们之间良好感情的凝结。异性间的友谊在一定条件下是爱情的桥梁。但爱情不等于友谊，两者有着本质的区别。

（1）两者的性质不同。友谊是同学、同事和朋友间的一种信赖、理解和支持，是诚挚的友爱之情；而爱情则是性爱和情爱的统一，是男女双方的相互倾慕并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈的感情。



(2) 两者的范围不同。友谊可以是广泛的、开放的、多方面的,它不分性别、年龄、辈分和职业等,它可以多多益善;而爱情则是专一的、排他的和封闭的,它仅限于非近亲关系的男女之间。

(3) 两者的义务不同。友谊仅承担一定的道德义务;而爱情既要承担爱情基础义务、社会道德义务,婚后还要承担法律义务。

(4) 两者的形式不同。友谊是易变的,既可以是只存在于一定的时间或地点,也可以是长期的;而爱情总是与婚姻相连,无论婚前婚后,爱情的主体双方主观上都要求它稳定、持久。

爱情和友谊也有一定联系,那就是异性友谊很可能成为爱情的基础,男女青年通过交往建立友谊,随着交往的频繁,了解的深入,完全可能发展为心心相印的爱情。因此,作为青少年,尤其是大中专学生,应在弄清爱情与友谊的关系,特别是它们的区别的基础上,建立和发展广泛的友谊关系,同时不要轻言爱情,不可轻率地让友谊之舟过早地盲目追风,飘进爱情之海。

2. 处理好爱情与学业的关系

处理好爱情与学业的关系是大中专学生摆正爱情的位置的关键。大中专学生的全部意义在于通过刻苦学习和认真进行社会实践,把自己培养成全面发展的、符合社会需要的复合型人才。在大学校园里是不提倡谈恋爱的,特别是低年级学生更不宜谈恋爱。从有恋爱经历的学生实际情况来看,真正能处理好恋爱过程中的各种关系和矛盾,有利于学习和发展的人只是极少数。绝大多数学生谈恋爱时,面对一系列矛盾和困惑皆无能为力,同时为了追求梦幻中完美的爱情,在想方设法取悦对方时不自觉地耗费了大量的时间,严重阻碍了学习和个人的发展。同时,学生中,错把“喜欢”当“爱情”、以恋爱慰藉内心的空虚寂寞、恋爱婚姻两码事等错误观念大量存在。青少年,尤其是大中专学生,应把主要精力放在学习上,为今后的事业打下坚实的基础,当世界观、人生观、价值观和心理发展都相对稳定成熟和社会阅历相对丰富以及经济相对独立时,再寻觅终身伴侣。如果为了追求虚幻的爱情而放弃学业,就意味着主动撕掉了自己进入社会、立足社会、发展自我的最宝贵的门票,也意味着你将为这段爱情付出昂贵的代价,与此同时,你的爱情也会因缺乏物质基础而空前脆弱,甚至遥遥欲坠。

3. 处理好爱情与事业的关系

人生的两大主要内容就是爱情和事业。爱情是人生的重要组成部分。真正的爱情能给人以精神上的鼓舞,情感上的愉悦,生活上的充实,给人以无穷的力量去追求事业的成功。尽管爱情之花十分绚丽,但它只是人生百花园中的一朵花,代表不了整个人生。人生除了爱情之外,还有比爱情更重要的东西,那就是事业。事业和爱情是人生不可缺少的辩证统一、相互依存、相互作用两个方面。在一般情况下,事业重于爱情,事业高于爱情。古今中外,大凡有所建树者,都能摆正爱情的位置,理智地、恰当地处理爱情过程中的矛盾、摩擦、困惑,甚至不幸。匈牙利诗人裴多菲的著名诗篇“生命诚可贵,爱情价更高;若为自由故,二者皆可抛”,展现了他既憧憬爱情却又能将人生理想和事业放在高于一切的位置上的高尚情怀。如果把爱情摆在至高无上的位置,把爱情看成人生唯一追求,那么爱情就会抑制事业的发展,而失去事业基础的爱情就无法结出人生的硕果。作为新世纪的青年,正处在素质全面发展的黄金时期,一生的事业在这里奠基,成才的希望在这里起步,现在的主要任务是完成学业,不断地充实和完善自己。因此,摆正爱情在人生中的位置,正确处理爱情与事业的

关系具有特殊的人生意义。不容置疑,爱情对青年来说,是人生中的一件大事。但爱情与事业相比,它不是生活的主题。要摆正爱情的位置,关键应处理好爱情与事业的关系,理智地将爱情服从事业。只有将爱情建立在事业的基础之上,才能根深叶茂,永不枯萎。

(七) 自觉培养恋爱道德意识

1. 爱情是一种道德和责任

著名教育家陶行知先生有诗曰:“爱之酒,甜而苦。两人喝,是甘露。三人喝,酸如醋。随便喝,毒中毒。”这就告诉我们,爱情始终是和道德责任联系在一起的,我们必须自觉培养恋爱道德意识。恋爱双方应遵循道德原则,尊重对方,平等相处,真诚相待,互敬互助,自尊自爱,不做违反道德和法律的事情。美国著名心理学家弗洛姆在《爱的艺术》中也明确指出,爱是主动给予,而不是被动接受,是奉献,而不是索取,是关心、尊重和责任,而不是统治和占有。爱是给予对方力量和勇气,让对方快乐和幸福,是通过自己对生活的热爱去点燃对方对生活的热爱,是通过自己心甘情愿的努力去充实对方的生命。弗洛姆的这段话明确告诉我们:道德和责任才是爱情的核心。只有具有深重的道德责任感,才会去真挚热烈地关心和尊重自己所爱的人,才能让恋爱双方在爱情的过程中体验人生的升华。那些在爱情问题上随心所欲,不顾道德和责任,只图一时快乐的人,永远也不可能获得真正的爱情。

2. 讲究恋爱行为的健康与文明

恋爱期间的言谈举止是一个人素质修养与文明程度的最好反映,同时也是阻碍或促进恋爱成功的重要因素。处在恋爱期间的青年男女,感情一般都如春潮涌动,热烈而奔放。男女相爱虽说是正常现象,但也必须注意适度。特别是大中专学生,一般都具有较高的修养,应该热烈而不失持重,亲密而不失端庄。在交往中要彬彬有礼、温文尔雅、落落大方,用严肃、含蓄的态度表达自己的感情。尤其是在热恋阶段,过分的亲昵、粗野的行为、超越界限的非礼等,都是缺乏道德情操的表现。一个真正有爱,有道德责任,懂得自尊的人,会对“过分”的要求和无礼行为产生反感,甚至中断恋爱关系。革命导师马克思就主张男女之间在恋爱期间要保持一段距离,当他发现拉法格同他女儿劳拉,在恋爱中有过分亲密的举动,就写信给拉法格,马克思说,如果你想继续维持同我女儿的关系,你就应该放弃你那一套“求爱”的方式,过分亲昵很不合适,在我看来,真正的爱情是表现在对恋人采取尊重、含蓄、谦恭,甚至羞涩的态度,而绝不是表现在随意流露热情和过早地亲昵。前苏联著名作家霍姆林斯基在《给儿子的信》中也曾告诫年轻人:一个人如果把应该藏在内心深处的、隐秘的、不可侵犯的感情拿出来示众,那就是一种愚蠢和下流的行为。

我们主张恋爱举止的健康文明,并非是要人们抑制自己的真实的情感。恋爱的过程主要是情感交流的过程,为什么要抑制呢?这主要是因为:首先,大中专学生在学习期间,倘若过分亲密,以致不能自拔,就会严重影响学业的完成;其次,人们生活在一定的社会环境中,就应遵守一定的社会道德规范,在感情上随意放纵是错误的,在大庭广众之下旁若无人地过分亲昵也有伤大雅;第三,从青年学生个人身心健康和爱情的道德责任来看,婚前性行为必须严肃对待。青年学生的婚前性行为通常具有以下四个特点:一是突发性;二是自愿性;三是非理智性;四是反复性。在性行为方面,能否把握婚前婚后的界限,是一个人道德素质、意志品质和人格成熟的标志。婚前性行为的发生必然需要行为者承担严重的社会心理后果。婚前性行为是社会文明和校规校纪所不允许的,是不道德的行为,是对自己、对他人都极端不负责任的行为。婚前性行为会给双方带来沉重的心理负担,甚至会影响一些人的一辈子的



身心健康。所以，恋爱中的青年男女，一定要深刻认识婚前性行为的严重危害性，学会用理智战胜冲动，这样将有助于你拥有真正的爱情和完美的人生。

（八）正确对待失恋

虽然多数人恋爱的初衷都是和对方结成终身伴侣，但在现实生活中，并不是每一次恋爱都能走进婚姻的殿堂，相反很多人的恋爱都要面临挫折。这样就自然地出现了一种现象，即失恋。失恋是指恋爱过程的中断，在客观上表现为一度相爱的双方分离，在主观上表现为失恋者的悲伤、忧郁、失望等消极情绪体验。大中专学生涉足恋爱的为数不少，但有情人终成眷属的不多，不少人在恋爱中遇到过挫折，经历过失恋。由于自身的、对方的和现实社会的诸多因素影响，使失恋成为一种很常见的现象，失恋给双方或一方带来极大的痛苦也是自然的。失恋的痛苦，如果不能及时地正确地解决，必然严重影响心理健康和正常的生活、学习活动，而且，正确对待失恋本身就是培养恋爱道德的重要内容。

由于人们对爱情的认识不同，自身的道德素质也不一样，因此，失恋之后，不同的人会有不同的表现：一是努力控制自己的感情，设法尽快摆脱失恋的痛苦，把精力全部转移到学习和工作中去，以求尽快找回心理的平衡；二是“执迷不悟”，痛不欲生，自卑绝望，情绪一落千丈，甚至出现自杀的念头；三是不愿承认现实，不肯善罢甘休，对对方百般纠缠，甚至无视自尊，摇尾乞怜，争取“柳暗花明”；四是转爱为仇，以散布流言、破坏名誉，甚至人身伤害的方式进行疯狂的报复。

前面已讲过，爱情是一个互动的过程。古人曰：“强扭的瓜不甜”，这说明只有心心相印才能产生爱情，单方面的努力是很少会有好结果的。因此，爱是自由的，我们应该给对方选择的权利，否则就不符合恋爱道德。上述所举对待失恋的态度，只有第一种是符合恋爱道德的。即失恋后，不作情感的奴隶，而是用理智战胜痛苦，通情达理，决不强求对方；要客观看待失恋，积极调试心理失衡，以高尚的道德、远大的理想和积极的人生态度对待失恋；要自信、自强，做到失恋不失德、失恋不失志、失恋不失态；要善于用“天涯何处无芳草”、“塞翁失马，焉知祸福”等辩证思维思考失恋问题，积极摆脱自卑和苦恼；要主动寻求摆脱失恋痛苦的途径，转移注意力，投入到丰富多彩的学习、工作和各种有意义的社会活动中去，从而通过自身不断努力，在新的追求中确认和实现自己的价值。我们认为，上述其余三种对待失恋的态度都是不可取的。如果一个人因为失恋而自甘堕落，不求进取，便是不懂得人生的价值。纠缠对方不放，甚至想着报复对方便失去了做人的基本道德，同时很有可能走上违法犯罪的道路。如果你失去的是一个你十分珍爱的人，你就应该为他（她）找到更满意的伴侣而高兴；假如抛弃你的是一个玩弄感情、朝三暮四的人，你就应该为自己较早地认识了对方的真正品质而庆幸。总之，失恋无论从哪一个方面来说，都不应该使人消沉，或者用自己的人格甚至生命去充当那并无神位的供桌上的祭品。我们真正希望所有的年轻人都能明白这个道理。

（九）正确认识恋爱对大中专学生的影响

应该怎样看待恋爱对大中专学生的影响呢？这确实是一个值得探讨的问题。

当今社会，爱情是在恋爱过程中实现的。恋爱问题是人生道路上的一个关键性问题，它将影响人的一生。大中专学生校园恋爱现象是我们必须面对的一个现实问题，并且带有一定的普遍性，它对学生成长产生了极大的影响。关于恋爱对大中专学生的影响，目前大致有以

下三种代表性的观点：其一，动力论。认为利多弊少，恋爱能满足生理上、心理上和情感上的某些需要，可以产生动力，丰富生活，陶冶情感，开发智能，相互取长补短，促进学习，增长才干。其二，阻力论。认为弊多利少，恋爱花费时间、耗费精力，心理发育不够成熟，情绪不够稳定，盲目性、冲动性大，会产生成长的阻力，妨碍学习进步和全面发展，影响人际关系，如果把握不好“度”，还会导致行为上的越轨，使人生道路受挫。其三，均衡论。认为有利有弊，恋爱的利弊因人而异，关键是看自己如何去把握。

在现实生活中，对恋爱的利弊关系应作辩证的、全面的、具体的分析。实际上，恋爱的影响在大中专学生身上存在双重性，关键在于恋爱观的正确与否。一方面，在高尚的积极的恋爱观的指导下，恋爱关系处理得当，可以成为学习进步、全面发展的推动力。在志同道合、忠贞专一基础上的恋爱，有助于增强学生的责任感和义务感；能处理好恋爱与学习等方面的关系，并注意选择适当的恋爱方式，能促进互补共进，健康发展。另一方面，在庸俗和消极的恋爱观的指导下，恋爱关系处理不当，可以使学习倒退，还会导致心理畸形发展。每天耗费很多精力，花很多时间去盲目地谈情说爱，沉浸于卿卿我我、花前月下，一旦遇上矛盾和挫折，便严重影响情绪，导致学习成绩下降。还有极少数人，恋爱观消极庸俗，追求低级趣味，缺乏责任感，久而久之便形成了恶劣的人生态度和不良的道德习惯。

测试与训练

一、恋爱心理测试

进行恋爱心理测试的目的只是为了让同学们了解自己所处状态，自己需要什么样的恋爱，对自己的恋爱有没有信心，旨在提高恋爱成功率，避开不必要的障碍，少走弯路。所谓知己知彼，方能百战不殆。恋爱心理测试不是考试，也不是比赛，所以，只需凭自己的直觉选择答案，不要猜测题目的用意，不要想着拿高分，情绪不佳时最好不要进行。

（一）你们真的在谈恋爱吗？

1. 你们相遇时，你如何称呼他（她）？（ ）
A. 直呼姓名 B. 只喊名字 C. 称呼昵称
2. 每次约会都是你先打电话吗？（ ）
A. 是的 B. 不全是 C. 多数是他（她）先打
3. 你们一起照的照片，双方都有吗？（ ）
A. 没有 B. 我有，但他（她）可能没有 C. 两人都有
4. 二人散步时，是否有意碰触肩膀或手牵手？（ ）
A. 没有
B. 我有此意，但对方好像并不喜欢
C. 经常这样
5. 你们本来约好了见面，但他（她）却无故失约，有这样的情况吗？（ ）
A. 有，而且对方满不在乎
B. 偶尔，但他（她）确实是有其他要事
C. 从来没有



6. 你有没有将他(她)介绍给自己的父母、兄弟姊妹和亲朋好友,并一同进餐?()
A. 没有 B. 没有很好的机会 C. 有过
7. 两人一起进餐馆时,通常是谁买单?()
A. 各自付一半 B. 我自己买单 C. 都是他(她)抢着买单
8. 你们约会时,通常有意选择什么地方?()
A. 热闹的公共场所
B. 安静幽雅的公园
C. 富有浪漫情调的情侣咖啡馆
9. 最近一段时间,你们有没有约会至夜深人静还彼此恋恋不舍?()
A. 没有 B. 很少这样 C. 经常这样
10. 当他(她)见到你和别的异性一起散步、聊天和就餐后是否会表现出恼怒并很长一段时间不理你?()
A. 没有 B. 偶尔 C. 经常
11. 你们一同进餐时,他(她)是否总是先点你最喜欢吃的菜,并不停地为你夹菜?()
A. 不是 B. 没注意到 C. 是这样
12. 你到外地出差,他(她)会送你到车站并嘱咐你快点回来吗?()
A. 不会 B. 很少 C. 一贯如此
13. 每次约会前,他(她)都要精心打扮自己并问你是否喜欢吗?()
A. 不是 B. 一般 C. 是这样

【得分与解说】选 A 得 1 分;选 B 得 3 分;选 C 得 5 分。

18 分以下:很明显,对方已另有所爱,他(她)心里想的不是你。他(她)一直在逃避你,不愿意和你单独相处。你们或许在工作中经常接触,但总是话不投机,没有亲切感。趁早放弃,开辟新的爱情战场是你最明智的选择。

55 分以上:他(她)时常在想念你,甚至远远超过你向他(她)所表达的爱意。他(她)不希望你离开他(她),更希望你的甜言蜜语。或许是因为你们都比较含蓄、矜持,无法公开表达对对方的爱情。建议你勇敢一点,大胆向他(她)表白。

19~54 分之间:你很可能是在单相思。无论你对他(她)表示多大的热情,他(她)始终无动于衷。他(她)只是对你有一些好感,就像一般的男女朋友一样,还未发展到成为你恋人的程度。你们的关系发展下去,会有什么样的结果,尚难预料,关键看你能否努力增强自己的吸引力,看你能否会朝着他(她)所喜欢的方向去发展。

(二) 你的恋爱心理正常吗?

1. 你认为恋爱作为人生婚姻中的一个重要过程,其最终的目的是什么?()
A. 找到一个情投意合的生活伴侣
B. 成家、生儿育女过日子
C. 解决生理需求和情感需要
D. 只是觉得新鲜、好奇和刺激,不曾过多思考
2. 你对未来妻子的要求最主要的是哪方面?(男性选择)()
A. 善于持家理财,能干利落
B. 容貌漂亮,温柔体贴
C. 对自己忠贞、专一

- D. 理解信任自己, 支持自己的事业
3. 你对未来丈夫的要求最主要的是哪方面? (女性选择)()
- A. 大方潇洒, 有男子汉风度
- B. 具有很强的社会适应能力, 有钱有权
- C. 为人正直诚实, 有上进心, 对人和蔼可亲
- D. 只要他爱我, 其他的都无所谓
4. 在决定与对方建立恋爱关系时, 你的心理是怎样的? ()
- A. 彼此般配, 门当户对
- B. 自己比对方优越
- C. 对方比自己优越
- D. 没有想过
5. 你希望自己的恋情属于下列哪种情况? ()
- A. 青梅竹马, 情深意长
- B. 一见钟情, 难舍难分
- C. 在学习和工作中逐渐产生恋情
- D. 经过别人介绍
6. 你认为推进爱情向纵深发展的最好方案是什么? ()
- A. 百般讨好和取悦对方
- B. 努力使自己变得更完美
- C. 百依百顺, 言听计从
- D. 顺其自然
7. 你如何看待恋爱所持续的时间? ()
- A. 因为夜长梦多, 所以越短越好, 最好“闪电式”结婚
- B. 根据感情发展的情况确定
- C. 时间长一些好, 可以更充分地了解对方
- D. 交给对方去确定
8. 你如何更全面地去了解自己的恋爱对象? ()
- A. 精心布置特殊场面, 对他(她)进行反复考验
- B. 坦诚交往, 细心观察对方的言行
- C. 通过朋友和他(她)周围的人打听
- D. 无所谓, 能了解多少算多少
9. 你十分心仪的恋人在交往中暴露出意料之外的缺点和不足时, 你会如何处理? ()
- A. 采取委婉的方式告之并帮助对方改进
- B. 因出乎意料而大伤脑筋
- C. 嫌弃对方, 动摇恋情
- D. 不知道如何是好
10. 你已经开始恋爱时, 一位条件更好的异性对你表示爱慕, 你会怎么做? ()
- A. 说明情况, 钟情于恋人
- B. 对其冷淡, 但可维持友谊
- C. 瞒着恋人与其来往



D. 不知如何是好，手足无措

11. 当你爱慕一位异性很久并向他（她）发出爱的信息时，却发现他（她）已另有所爱，你将怎么办？（ ）

A. 静观其变，进退自如

B. 参与竞争，努力追求

C. 深表遗憾，抽身止步

D. 不知如何是好

12. 恋爱进程很少会一帆风顺，在恋爱过程中遇到矛盾和波折时，你如何处理？（ ）

A. 这是一件好事，正好趁此机会了解和考验对方

B. 感到伤心难过，认为这是不幸

C. 顿生疑虑，就此提出分手

D. 没有对策

13. 由于性格不合或其他原因，对方提出终止恋爱关系，你会怎么办？（ ）

A. 想尽办法纠缠对方

B. 到处讲对方的坏话，甚至对对方进行人身伤害

C. 说声再见，各奔东西

D. 不知所措

14. 当你十分信赖的恋人背信弃义，喜新厌旧，提出与你分手，你会怎么办？（ ）

A. 当自己认错了人

B. 不惜一切，进行报复

C. 吸取教训，重新开始

D. 痛苦得难以自拔

15. 你的爱情之路坎坷，多次恋爱均告失败，随着年龄增长很快进入“老大难”行列，你会如何？（ ）

A. 一如既往，宁缺毋滥

B. 随便找一个人凑合着过

C. 重新理智地审视自己，调整标准

D. 怨天尤人，从此绝望

【评分与解说】

第1题：选A得8分，选B得5分，选C得3分，选D得1分

第2题：选A得5分，选B得1分，选C得8分，选D得3分

第3题：选A得3分，选B得1分，选C得8分，选D得5分

第4题：选A得5分，选B得3分，选C得3分，选D得1分

第5题：选A得5分，选B得1分，选C得8分，选D得3分

第6题：选A得1分，选B得8分，选C得3分，选D得5分

第7题：选A得3分，选B得8分，选C得5分，选D得1分

第8题：选A得1分，选B得8分，选C得5分，选D得3分

第9题：选A得8分，选B得5分，选C得3分，选D得1分

第10题：选A得8分，选B得5分，选C得0分，选D得3分

第11题：选A得5分，选B得8分，选C得1分，选D得3分

第12题：选A得8分，选B得3分，选C得0分，选D得1分

第13题：选A得3分，选B得0分，选C得5分，选D得1分

第14题：选A得3分，选B得0分，选C得8分，选D得1分

第15题：选A得5分，选B得3分，选C得8分，选D得1分

90分以上：你是一个思想、感情都比较成熟的人，你懂得什么是爱和为什么要爱，你已获得进入情场的最佳入场券。初涉爱河时，或许会有些小小的挫折，但它们都只是考验你的纸老虎而已，最终都会在你的高尚和热忱面前逃遁。尽管大胆地走向你的梦中的恋人吧，你的恋爱和婚姻注定是美满幸福的。

60~90分：你相信生活是美好的，人间自有真情在，你向往真挚而美好的爱情，然而，你的爱情很可能屡遭失败，暂时难以如愿。建议你不妨多看看周围恋爱成功的朋友，将恋爱作为圣洁无比的追求，不断矫正爱情之舟的航线，这样你与幸福就相差不远了。

30~59分：爱情对于你来说，是一个谜蒙恐怖的世界，你很容易受伤，你还不能很好地驾驭自己的感情，你需要防备各种爱情圈套以及虚假爱情对你的袭击。不管在生理上还是心理上，你都还不成熟。建议你多读几本恋爱婚姻方面的书籍，稍许成熟一些，再涉爱河也不迟。

30分以下：你对爱情的认识比较肤浅、简单，你的恋爱观不科学，你的恋爱心理存在很多不健康之处。如果你已经轻率贸然地开始了恋爱，劝你还是及早退出为好，否则，最终受伤的还是你。

(三) 作为男士，你想知道自己受异性欢迎的程度吗？

1. 当你坐下时，你会跷着二郎腿摇来晃去吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
2. 你有说脏话和随地吐痰的习惯吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
3. 你有经常对着镜子梳妆打扮，显得很注重修饰吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
4. 大笑时，你用手掩住自己的嘴巴吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
5. 走路时，你的屁股会扭来扭去吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
6. 端杯子、拿汤勺时，你会把小拇指伸出来吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
7. 走路时，你把书本、提包等抱在胸前吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
8. 你经常用手指掏耳朵和鼻孔吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
9. 兴奋起来，你会手舞足蹈吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
10. 你会一边蘸着唾沫，一边聚精会神地数钱吗？()
A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
11. 当漂亮姑娘从身边走过时，你会直盯着目送她的背影远去吗？()



- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
12. 用完餐后,你一直用牙签在嘴里掏来掏去吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
13. 你吸烟时,通常要吸到烟嘴儿才舍得扔掉吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
14. 在电影院或客车上,你会把自己的脚放到前排的座位上去吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
15. 你会在公共场合脱下袜子剪脚趾甲吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
16. 你有和其他男士手牵手或勾肩搭背走路吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
17. 你有和女士争吵或打架吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
18. 你经常喝酒喝醉或酒后满嘴胡言吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
19. 你有一见到漂亮女性就忙着献殷勤的习惯吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
20. 你和别人交谈时有把对方拉到偏僻处或将自己的嘴巴凑近对方的耳朵的习惯吗?
- ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
21. 你有吃零食的习惯吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有
22. 和别人共同消费,买单时你总是比别人慢半拍吗? ()
- A. 有 B. 偶尔有 C. 没有

【评分与解说】

选择 A 得 0 分;选择 B 得 1 分;选择 C 得 2 分。

6 分以下:你仪态丑陋,令人生厌。你或许很渴望爱情雨露的滋润,但你难看的举止,较差的修养阻止了你与女性的交往。你必须深刻反省,痛改前非,否则可能永远失去被爱的机会。

7~29 分:你有一些不文明、不文雅的举止,但尚属可接受之列,只要你认识到并真正改掉了这些缺点,你将会赢得女士的芳心。

30~44 分:你基本上没有让女人讨厌的举止,是一个举止文雅、修养较高,有一定绅士风度的人,你很容易受到女性的青睐。

(四) 如果你发现你的恋人过去曾有抛弃别人的记录,你会如何处理? ()

- A. 往事不再提,以平常心继续真诚交往
- B. 责问原因,刨根究底,为受害者鸣不平
- C. 不问原因,立即分手
- D. 装作不知道,心底暗提防

【测试结果】

选 A 者：你是一个不会翻旧账、不斤斤计较的人。你对爱情和爱人都比较客观和理智，你不会因为过去的一件事，就武断一个人的品行。你通常比较宽容大度。对于你的恋人，你比较自信，比较相信自己的眼力，你觉得他（她）的过去并不能代表一切，更重要的是现在他（她）对自己的感情。你很容易获得对方真正的爱情，但也要注意爱情骗子，否则，吃亏的就是你。

选 B 者：你是一个喜欢翻旧账、吹毛求疵的人。你的行为可能是出于道德意识，但你对爱情是不够理智的，你甚至有一点神经质的倾向，通常表现为反复检查自己、别人和周围的事物，包括自己的爱人。表面上看，你很有正义感，事实上你是在为自己寻求安全保障，要让有前科的爱人随时铭记，不能故伎重演。从心理学的角度上讲，面对爱情，你一直处于备战状态，不仅搞得自己很累，对方也会因此筋疲力尽，而最后不得不选择离开你。

选 C 者：你在恋爱问题上有洁癖倾向，对于爱情，你要求至高至纯，你的眼中容不得一粒沙子，你的想法是不太切合实际的，你在内心深处认为爱情绝对应该是纯洁无瑕、至善完美的，不允许有任何的情感污点。所以，不管对方和自己有多么深厚的感情，只要让你发现任何瑕疵，都会不顾一切地抛弃所有的过去和感情，宁为玉碎，不为瓦全。你很固执，你有轻度的恋爱心理障碍，或许你曾经受过类似的伤害，所以你要拼命保护这些伤口。此所谓：一朝被蛇咬，十年怕井绳。你有较大可能会成为单身贵族。

选 D 者：你是一个心胸不够宽广、内心比较矛盾，凡事不爱表露、比较有城府的人。你一方面很想长久拥有现在的爱情，但由于缺乏自信心，所以另一方面又总是免不了要对自己爱人怀疑和猜忌，担心自己被他（她）抛弃。你担心现在的生活被彻底改变，担心一着不慎，满盘皆输，所以你把怀疑、猜忌和不满暂时饮吞，但同时一刻也没有放松警惕。你就这样在矛盾中打发着自己原本美好的时光。你完全可以成为一个很幸福的人，前提是你应多一份自信，同时对自己的爱人多一份信赖。

（五）对爱情的理解，你更倾向于下面哪一种？（ ）

- A. 郎才女貌
- B. 形影不离
- C. 忠贞不渝
- D. 志同道合

【测试结果】

选 A 者：你的思想比较守旧，你很可能是一个循规蹈矩的人。你对爱情的理解更倾向于形式，对爱情，你首先追求的是形式上的完美。你很在乎别人对你的看法和评价，你尽量让自己的爱情合乎传统习惯。

选 B 者：你认为爱情的最高境界是合二为一，你不能容忍恋人之间的分离和别扭，你追求天长地久的爱情。你认为爱情不能长相厮守，还不如干脆不曾拥有。但你想过“距离产生美”这句话所蕴含的深刻哲理吗？

选 C 者：你是一个对生活很严肃、原则性很强的人。你对爱情很专一、很执著，自己绝不会主动背叛对方，也将对方对自己的忠诚看得高于一切。如果对方背叛了你，你会悲痛欲绝，同时，你会彻底否定你们的爱情而毅然选择离开。



选 D 者：你将爱情看成人生的重要内容，但绝不是全部。对爱情，你更多的是理性的思考和明智的选择。你强调双方理想、志向的趋同，情趣、爱好的投合是爱情最重要的基础，也是爱情经久不衰的保证。如果没有了这个基础，即使产生了爱情，那也只能是昙花一现。

二、思考题

1. 什么是爱情？怎样理解爱情的本质？
2. 很多人都说：“婚姻是爱情的坟墓”，你如何评价？
3. “只求曾经拥有，不求天长地久。”你如何认识这一观点？
4. “校园里才有纯洁的爱情，社会上没有真正的爱情。”你同意这一观点吗？
5. “真正的爱情不是培养出来的，而是在一瞬间形成的，即一见钟情。”请分析这一观点。
6. 男女之间的相互喜欢与爱情能划等号吗？为什么？
7. 如果你喜欢上某位同学，你会怎么做？为什么？
8. 失恋以后，有些人痛不欲生，割腕自杀，有些人想方设法破坏对方的声誉，甚至对对方进行人身伤害，有些人完全无所谓，曰：旧的不去，新的不来。你认为应该如何对待失恋？为什么？
9. 很多学生认为：学校禁止学生谈恋爱是在剥夺学生的人权。你同意这种观点吗？
10. 请分析校园恋爱现象的原因及利弊。

第六章

审美心理

“爱美之心，人皆有之”，审美活动也是人类心理活动的一个重要领域。本章主要从心理的角度来分析人类审美活动的秘密——审美活动的心理过程及其特点，在此基础上，介绍正确进行审美欣赏的基本方法，引导青少年同学树立健康的审美心理和正确的审美观念。

第一节 审美的心理过程及特点

一、审美的心理过程

审美活动是一种复杂的精神现象，要经历一个复杂的心理过程，在这个过程中，一般可以分为审美感觉与知觉、审美联想和想像、审美情感和审美思维等几种基本形式。

（一）审美感知

审美感知是审美感觉和审美知觉的合称，是审美心理活动过程的起点，也是更高层次的审美心理活动基础。

1. 审美感觉

审美感觉是指具有审美价值的审美对象（如精彩的电影、悦耳的音乐、漂亮的画面等），直接作用于人们的感官（视觉器官、听觉器官、触觉器官等）后，人们对审美对象的个别属性的反映，如对其声音、色彩、形状、线条、质地等的反映。在人们的各种审美感觉中，最主要的是视觉和听觉：人的眼睛可以感受到各种色彩、形体、线条和姿态；人的耳朵可以感受到不同的音调、旋律、音色、节奏等，从而给我们不同的审美感觉。例如，人们在欣赏绘画时，不同的色彩会给我们不同的审美感觉：红色让人产生热烈、兴奋的感觉；黄色给人以明朗、温暖的感觉；黑色给人恐怖、严肃的感觉；而白色则给人以纯洁、轻盈的感觉。同样，在欣赏音乐时，不同的声音也会让人产生不同的感觉：高音让我们产生高亢、激昂的感觉；低音则给人以凝重、深沉的感觉，强音让人振奋；轻音则给人柔和的感觉等，这些都是审美感觉，都是客观事物刺激我们的感官后引起的心理反映。



2. 审美知觉

在对审美感觉进行综合,对事物的个别属性进行综合的基础上,就形成了关于审美对象整体影响的审美知觉。

审美知觉是审美主体对于审美对象的直接的、整体的反映。它是在审美感觉的基础上产生的,是比审美感觉更高层次的审美心理形式,审美感觉是对审美对象的个别属性的反映,审美知觉是对审美对象的整体形象的反映。

我们在审美的过程中,首先是被我们感觉到的是审美对象的个别属性,例如:国庆之夜的天安门广场,那绚丽的焰火、明亮的灯光、欢笑的人群、悦耳的音乐、欢快的舞蹈,这些都是一个个别印象,经过大脑的综合、整理,形成热闹、欢腾的国庆之夜的整体印象,这时人们的审美活动就从审美感觉阶段过渡到了审美知觉的阶段。

欣赏音乐也是如此,在欣赏音乐时,我们首先感觉到的是音乐的个别属性:忽高忽低的声音,或上行或下行的旋律,或宽长舒缓或短促有力的节奏,或明快悠扬或凝重深沉的音色,或慷慨激昂或幽怨哀愁的歌词……,而后,在这些个别属性的基础上,我们就对整首曲子的基本内容有了一个概括的、综合的、整体的了解,这便是审美知觉阶段。

(二) 审美联想及想像

当人们对于审美对象有了整体印象时,势必在此印象的基础上引发丰富的联想和想像,于是审美活动就进入了另一个心理过程——审美联想及想像。

在人们日常的审美活动中,常常会有这样奇特的心理感受:对象本来是静态的,人们可以将它感受为动态的;对象本来是无情无趣的自然物,人们可以将它感受为有情有义的生命体,这就是联想和想像的作用,它使审美主体和审美客体融为一体。如我国古诗“蜡烛有心还惜别,替人垂泪到天明”,“天若有情天亦老,月如无恨月长圆”等,就是这种体验。

1. 审美联想

联想是回忆的一种表现形式,是由所感知的事物回忆或联系到另外有关事物的心理活动。它是审美活动最常见的一种心理现象,可以分为接近联想、类比联想和对比联想。

接近联想

接近联想是由于甲事物与乙事物在时间或空间上的接近,使人们马上从甲联想到乙,并引起某种情绪的一种联想类型。如,有一句诗很有趣:“记得绿罗裙,处处怜芳草”。诗人为什么会爱怜芳草呢?是由于芳草的绿色使他联想到他所钟爱者的绿裙子,颜色的接近引发了联想。再如青年同学喜欢校园民谣,而军人则喜欢军营歌曲,为什么?因为校园民谣使同学们联想到自己的校园生活,像《同桌的你》、《睡在我上铺的兄弟》等;而军营歌曲则使军人联想到自己的军旅生涯,如《说句心里话》《当兵的人》等,就是属于接近联想。

类比联想

类比联想是指由于甲事物与乙事物在属性上的相似,使人们由甲联想到乙的一种联想类型,它比接近联想有着更广阔的天地,因而在审美活动中运用得十分广泛,语文所讲到的“比喻”“比拟”等修辞手法就是属于这种联想类型。

如:“月有阴晴圆缺,人有悲欢离合”就是有月亮的圆缺盈亏与人生的聚散离合的相似指出而产生的联想。再如,我们欣赏高尔基的《海燕》,有暴风雨,乌云联想到白色恐怖,由海燕的呐喊、飞翔、战斗联想到革命者的勇敢斗争,都是由于两者的性质类似引起的联想,这

样，我们才不至于停留在对《海燕》的字面理解上，不至于把它当成纯粹的自然物来加以欣赏，才能获得深刻的审美感受。

对比联想

对比联想是指有对一事物的感受而引起的对该事物特点相反的事物的联想及回忆，这也是人们审美活动中经常使用的联想类型。语文中的对比、反衬等修辞手法，就属于对比联想，它可以是人们对对立面的比较中去把握事物的审美属性，从而获得更加强烈的审美感受。如：杜甫诗中有这样的名句：“朱门酒肉臭，路有冻死骨”，由豪华显贵之家的奢侈，进而联想到它的对立面，贫困的人们却冻死、饿死在街头、路旁、野外的悲惨景象，在这样强烈的反差中，表达作者对现实的不满、对贫困者的深切同情。

2. 审美想像

审美想像是指人们在审美活动中，在已有的知识经验的基础上，在头脑中创造出没有直接感知过的新形象、新事物的创造性心理活动。

联想和想像的区别在于想像的创造性，联想想到的是现实生活中客观存在的东西；想像则是对现实生活中的事物进行分析、加工、改造，创造出的形象是生活中不存在的虚构的东西。比如下雪了，人们可能回想起自己经历过的情景：纷纷扬扬的雪花，像鹅毛，像梨花，像被北风织起的纯洁而不定的罗网，这是联想。然而，有的人不是这样，他们能根据雪花的形象，创造出新的形象来表现其审美感受：如毛泽东在《沁园春 雪》中“须晴日，看红装素裹，分外妖娆”，宋代诗人张元《咏雪》：“战罢玉龙三百万，败鳞残甲满天飞”，这种创造性的心理活动就是想像。

想像在审美欣赏中极为重要，文艺创作要借助于作者的想像去实现其艺术效果，如《陌上桑》中对美人罗敷的描写，并无一言写其眉、眼、体态，只着力刻画了见到罗敷的人们的种种神态举止：“……耕者忘其犁，锄者忘其锄。来归相怨怒，但坐观罗敷。”借助读者的想像表现出罗敷的美貌。其高明之处就在于任何实际生活中的美女都难免存在瑕疵，而在这里，每个人都可以凭借自己的想像创造出自己心目中最完美的形象。

（三）审美情感

人非草木，孰能无情？人们在审美过程中，审美对象不仅会引起人们的审美认识（感知，联想，想像），也会引起人们或欢快愉悦或愤怒悲哀等各种不同的情绪体验，如果说审美感知是审美活动的基础，审美联想和想像是人们步入美的世界，在美的殿堂翱翔的翅膀，那么，审美情感则是人们各种形式的审美感受的中介和最核心的因素。

审美情感是人类情感的一种具体形态，是人们在审美过程中对于审美对象是否符合自己需要的态度体验，是人们的一种高级情绪活动，它在审美感知的基础上产生，对美的欣赏和创造活动起着重要作用。

人们欣赏现实美和艺术美，无不伴随着情感活动，范仲淹面对春和景明的洞庭美景时感到“心旷神怡，宠辱皆忘，把酒临风，其喜洋洋者也”；南唐后主李煜面对春花秋月，雕栏玉砌感到的是无限的哀婉与愁怨：“问君能有几多愁，恰是一江春水向东流”。在人们的审美活动中，都有这样的经历和体会：当我们看到某个情节，听到某段音乐时，会感到似乎有一股暖流传遍了全身，或者是想被电击一样的感觉，其实，此时正是我们的心灵、情感被打动了，可以说，审美情感是审美感受的重要内容，任何优秀的艺术作品都应该通过其所塑造的艺



术形象来感染人，打动人，如果一件艺术作品不能打动人们的情感，不能引起人们的共鸣，就不能算真正的艺术品。

总之，在人们的审美活动中，自始至终伴随着情感体验。审美情感影响着审美感知，制约着审美联想和想像，同时，也由于审美情感的推动，使人们的审美感受不断丰富和加深。

（四）审美思维

审美思维是指人们对审美对象的本质属性和规律的认识。如我们学习语文要归纳中心思想，读小说要探讨其思想内涵，这些都属于审美思维活动。它是审美活动的高级形式，也是审美活动的最终归宿。通过审美思维，可以使人们的审美对象有一个理性的把握，从而升华人们的审美感受，使人们的审美感受达到一种情与意交融，感性与理性结合得更加立体、丰富的境界。

审美思维活动与其他思维活动又有不同，它主要有以下特点：

1. 审美思维具有直觉性

人们在欣赏美的事物时，似乎并没有经过冷静的思考和有意识的推理，就能在一刹那间对各种形态的美做出判断，获得美的感受。例如，中秋之夜在湖上赏月，看到那长烟一空，皓月千里，浮光跃金，静影沉璧的景色，人们往往会立即感到优美，宁静。或者从电影、电视上看到漂亮的风景画面时，也会由衷地发出赞叹：真舒服，真漂亮。其实，在人们获得美感的瞬间，是不是经过了一番仔细的研究和周密的思考呢？没有。人们在还没有完全弄清这景色、画面的思想内容时，就已经十分喜欢它了。这样的审美经验几乎人人都有过，这也证明了审美思维直觉性的特点。

2. 审美思维多为形象思维

审美思维与其他思维的过程不一样，它主要是一种形象思维，就是以事物的具体形象为支柱的思维。它不同于抽象思维是从概念到判断的推理、论证，而是借助于具体形象本身的属性、特征，来蕴涵、衬托作品的情感内涵和思想内涵，在文艺作品中我们经常可以看到：春天到了，万物复苏，预示着生机、希望，也包含着喜悦、憧憬的情绪；而秋天落叶飘零，则预示着萧条、凄凉，同时也包含着悲哀、忧愁之类的情绪。

因而，在人们的审美过程中，就要注意运用形象思维。首先要充分感知形象本身的特征，然后，深入理解其寓意，体会作者的情感。例如我们欣赏舒婷的诗歌《致橡树》）这首诗中作者就是通过一系列的形象来表现作者的爱情追求，其中最主要的是橡树和木棉两个形象：如果你是一棵挺拔的橡树的话，那我就是一株顽强的木棉，我们“根紧握在地下，叶相触在云里/你有你的铜枝铁干，像刀、像剑、也像戟，我有我的红硕的花朵，像沉重的叹息，又像英勇的火炬，我们分担寒潮、风雷、霹雳，我们共享雾霭流岚、虹霓……”。这样，作者心目中的那种相互支持，相互理解，风雨同舟，患难与共的爱情追求，就通过这两个艺术形象淋漓尽致的表象出来了，这正式审美思维的独到之处。

总之，在审美活动中，审美思维起着重要的作用，如果欣赏者不经过理性的思维活动就不能真正领会作品的内涵，对艺术作品的理解就很难达到全面、准确的感受和理解。

二、审美过程的特点

前面我们已经分析到，审美活动是一个由感知、联想、想像、情感、思维紧密联系、相互交融的心理过程。由此，我们也可以看出审美过程具有以下特点：

（一）审美过程是感性和理性的统一

审美活动既是一种感性认识，又是一种理性认识，是感性认识和理性认识的统一。在审美过程中，感性认识就是审美感知，理性认识就是审美思维，审美感知是审美过程的基础，审美思维是审美过程的灵魂、归宿。如果没有审美感知，审美联想、想像、审美情感、审美思维也就成了无源之水，无从谈起，因为只有在具体的审美对象的刺激下，才能引发人们的联想、想像，也才能触动人们的情感活动，也才能启发人们的思考；同样如果没有审美思维，只有感官的刺激，那就好比是只开花不结果，就不能理解作品所蕴涵的思想内容，那就只能是一种快感，而不是美感，或悦耳，或顺眼，或悦目。但不能达到惬意、赏心、畅神的境界，不能得到完整的艺术享受。

（二）审美过程是愉悦和功利的统一

愉悦是审美感受的基本特征，无论什么样的审美对象，都能唤起人们审美的喜悦和愉快：鲜花盛开的原野，星光灿烂的夜空，风光秀丽的都市、乡村，都能让人赏心悦目：当杜甫登上泰山时，他感到一种崇高的壮美，于是他心底里发出：“会当临绝顶，一览众山小”的豪情壮志；审美感受的愉悦性是十分明显的，正由于如此，我们说得到了“美的享受”也说明了这一点。

另一方面，审美活动中也潜藏着功利性，通过审美活动，人们可以获得对人类社会生活有益的内容，可以增长我们的知识，丰富我们的阅历，可以陶冶人们的性格情操，使人们得到娱乐、休息和精神愉悦，充实和丰富人们的精神生活，可以调节人的身心情绪，增进身心健康等，从而间接地体现了一定的功利性。

这样，审美感受的功利性就潜藏在审美愉悦里，通过审美愉悦来实现，所以说，审美感受是愉悦和功利的统一。

（三）审美过程是认识 and 情感的统一

审美活动作为一种认识活动与一般的认识活动的最大区别就在于：在审美认识活动中伴随着浓厚的情感体验。在人们的审美活动中，当审美对象能满足或符合人们的审美愿望、审美理想的时候，就会引起人们积极的、肯定的情感。如喜欢、愉悦、热情等；反之，当审美对象不能满足或符合人们的审美愿望、审美理想的时候，则会引起人们消极的情感，产生一种否定的情感，如：厌恶、愤怒、憎恨等，这样在人们的审美活动中，不仅获得了关于审美对象的知识，同时也获得了一种情感上的满足，把认识和情感交融在一起，是认识和情感的统一。

总之，人们审美活动的心理过程是一个在对审美对象的审美感知的基础上，引起人们的审美联想和想像，同时伴随人们的情感活动，最后达到对于审美对象的理性把握的心理过程，这个过程是感性与理性的统一，是愉悦与功利的统一，是认识与情感的统一。



第二节 青少年审美心理

一、青少年审美心理的特殊性

上一节我们分析了审美心理的一般过程及其特点。由于青少年处在人生的一个特殊阶段，这一阶段的生理、心理的独特性，以及他们在社会生活中的特殊地位，便产生了这一阶段不同于人生其他阶段的特殊性。

（一）青少年审美感知的敏锐性

与儿童和成年人相比，青少年的审美感知更加敏锐，这是由于青少年的生理和心理特点所决定的。从生理的角度看，青少年正处于身体发育成熟时期，身体素质、机能都得到迅速发展。根据有关研究表明，15岁左右的青少年，其感觉器官已远比儿童成熟，其听觉感受力甚至已超过成年人。因而，青少年的各种感觉器官对客观事物刺激的感觉能力十分敏感。比如：青少年喜欢听节奏感强的音乐，喜欢鲜艳、明朗、对比强烈的色调，也乐于参加各种形式多样、内容新奇的活动。从心理的角度看：青少年的自我意识得到强化，情感丰富，性意识觉醒，因而容易对新奇的事物感兴趣，特别是对别人及自身的外貌方面的审美体验明显增强，因而自我美化的意识也特别强烈。比如：青少年就更加注重对自己外部形象的审美感知，对衣着打扮、仪表风度等十分敏感。

同时，由于青少年大部分还处在接受知识时期，知识修养还不很丰富，因而其审美感受直觉性较强，对新颖的事物也就更敏锐，如新歌曲、新电影会得到青少年的特别关注，新服装、新发型、新家具会在青少年中得到热切的向往，青少年特别喜欢追逐时尚，赶潮流，讲究时髦也正说明了这一点。

（二）青少年审美想像的活跃性

人们在审美过程中，感觉器官把美的形象贮存在大脑内，这个过程也就是我们通常说的记忆。当另一真切生动的形象出现在眼前时，就会触动大脑中枢，发出指令，开启记忆的大门，于是经验的印象和感情如泉水一般涌现出来，便形成联想和想像。因而，审美联想与人的记忆能力有着密切的联系。凡是书本知识和生活经验丰富、有着良好的记忆训练的人，他们的审美想像力也就活跃、丰富。心理学的研究表明：青少年时期是记忆力达到顶点的黄金时期，因此青少年具有识记快、保持久、回忆正确的特点，青少年的审美想像力也是最丰富的，不仅能充分欣赏各种艺术和美，而且具有创造美、开拓未来美好生活的巨大潜力。

青少年处在向成年过渡的时期，情感既不像儿童那样多变莫测，也不像成年人那样泰然自若，而且记忆力好，想像力丰富，情感强烈，对美的感受敏锐，因此青少年时期是培养审美情操的最佳时期，也是培养审美感受能力的最佳时期。

（三）青少年审美情感的独特性

青少年时期是人生情感最强烈、最丰富的时期，这也是青少年时期在人的一生中具有特殊魅力的重要原因。青少年时期的审美情感的独特性主要表现在以下几个方面：

1. 青少年审美情感的丰富性

首先，从情感内涵看，青少年的情感层面得到迅速拓展：社会、人生、家庭、理想、人格、道德、事业等等，犹如青少年面前摆上的五彩缤纷的万花筒，青少年的审美情感从中得到了充分的体现。

其次，从青少年审美情感的指向看：在青少年审美情感世界里，既有青少年的自我形象，也有外在世界的生动鲜明的图景；既有青少年生命经历的反复体验，也有个人实践活动的心理反思……它们交织在一起，描绘出青少年审美情感的多姿多彩的画面。正如日本心理学家依田新所言：“欢喜与悲哀，得意与失意，满足与后悔，希望与绝望，这些完全相反的情感混杂在一起，犹如团团漩涡”。

2. 青少年审美情感的变动性

忽起忽落、动摇易变，是青少年审美情感的又一显著特点。由于青少年处于从儿童向成年世界过渡的过程中，客观环境的多变性与青少年自身心理因素的不稳定性，导致青少年审美心理的变动性。随着社会角色的变换，社会环境也随之改变，同时青少年自身成长所造成的急剧变化需要一种稳定的心理来调控和驾驭，但是他们又远远未达到成年人的那种成熟和稳定，因此，青少年在这种必须不断适应新的环境和新的变化的过程之中，由于自身对情绪、情感的控制能力的不足，就必然交织着新旧矛盾的冲突，交织着内心世界的希望与失望，成功与失败，忧虑与喜悦等，以致产生种种紧张，引起不稳定的反映和变异。

3. 青少年审美情感的强烈性

青少年审美情感的丰富与易变，是通过剧烈的方式表现出来的。人们将这种强烈的表现方式称之为青少年情感的两极性：欢乐与痛苦，激昂与消沉，爱恋与仇恨，期冀与落魄……它们总是以一种极端的强烈方式，表现出青少年的种种情感——一时因成功而得意非凡，一会儿则由于失意而垂头丧气；一时沉浸在狂欢中喜不自胜，一会儿则陷入痛苦的泥沼而不能自拔，这在青少年中是十分普遍的现象，因为他们还不成熟，情感还不稳定，对情感的控制能力还比较差，因此，他们的情感还处于一种自然流露的状态，遇到什么事情，产生什么样的情感，这种情感就会自然地流露出来，并且往往以一种十分强烈的方式表现出来。

（四）青少年审美兴趣的多样性

青少年虽然年龄大致相同，但由于性格以及后天所受教育个人努力程度的差异，加之青少年处于成长时期，心境和情绪往往不稳定，注意也往往很快转移，这也就使得青少年的审美兴趣具有多样易变的特点。

青少年的审美兴趣是多种多样的，凡是美的地方都有青少年的足迹。无论是在名山大川风景秀丽之处，或者是在电影院，音乐厅里；无论是在体育馆健美操的节拍声中，还是看时装表演、发型展览的时候，青少年总是以他们青春的活力、矫健的体魄、灵敏的头脑，显示出对美的强烈追求。

审美兴趣的多样性，不仅表现在不同的青少年对不同的美有不同的爱好，而且表现在同一青少年对同一事物或形象的美，在不同的时期、场合，常常有不同的兴趣和爱好。



（五）青少年审美趣味的可塑性

审美趣味是人们在审美活动中以个人爱好的方式表现出来的审美倾向性，也就是人们对具有审美价值的事物所表现出的一种富有情感并带有主观尺度感的喜好和偏爱。它是人们审美意识（审美理想、审美观念、审美标准）和审美能力的整合体。在人们欣赏和创造美的过程中，总是会自觉不自觉地用某种审美观念和审美理想做指导，表现出一定的审美趣味。例如：在生活中有的人喜欢标新立异，总是穿一些色彩艳丽，前卫时尚的服装，而有的人喜欢墨守成规，着装打扮总是中规中矩；青年学生中有的人喜欢流行音乐，有的人喜欢古典音乐；你喜欢琼瑶小说的儿女情长，我偏爱金庸的大侠风范等等，这其中一个很重要的因素就是人们的审美趣味的差异所致。审美趣味在人们的审美活动中起着十分重要的作用，它体现着人们的审美素质和审美水平，决定着人们的审美选择和审美注意。

审美趣味有高雅和粗俗之分，有健康和病态之别。对于青少年学生来讲，一定要注意培养健康的审美趣味。而青少年时期正是长身体、长知识，长阅历的时期，这一时期的青少年，世界观、人生观、审美观都处于逐渐趋于成熟，因而青少年的审美趣味具有很大的可塑性，社会、学校、家庭都应该为青少年的健康成长、健康的审美趣味、审美观念的形成创造一个良好的环境，青少年自身也应该十分重视健康的审美趣味的养成，自觉远离粗俗的、色情的、暴力的作品，多欣赏一些高雅的、健康的文艺作品，提高自己的审美鉴赏能力，逐渐养成健康、积极的审美趣味和审美观念。

二、克服不正确的审美心理

（一）消遣的心理

随着现代人生活节奏的加快，人们在工作、学习、生活中的压力加大，因而人们都希望在紧张、繁忙的学习、工作之余，身体、心理得到放松、得到轻松、愉悦的感觉。因此，一些娱乐性、消遣性的东西应时而出，比如通俗音乐，卡拉 OK、通俗刊物、娱乐影片等等，它们的共同特点就是通俗易懂，娱乐性强，能使人们忘却工作的压力，生活的烦恼，在欣赏时，不需要欣赏者像在欣赏歌剧、交响乐等高雅艺术时的专心致志、全神贯注，也不需要太多的情感投入和深入的理性思考，因而能使人们得到放松、愉悦。

但是我们在进行艺术欣赏时显然不能只满足于消遣，或者说不能以消遣的心态来对待艺术作品，因为，正如我们前面分析到：审美过程是一个在审美感知的基础上，积极地展开联想和想像，同时伴随着丰富的情感体验，最后通过审美思维从思想上获得收益的心理过程，如果只是消遣、娱乐，实际上就只是停留在审美感知这个比较低级、肤浅阶段，显然，是不能得到完整的审美感受的。用消遣的心理来进行审美活动，最后的结果就是使人们的审美趣味感性化、低俗化，就像在青少年同学中，古典严肃的文学艺术受到冷落，通俗浅薄的文学作品在青少年中却大行其道，十分流行，日韩青春偶像剧，日本的动画片、漫画，街舞等，使审美活动越来越具有“快餐”的特点。

（二）时髦的心理

正如前面所分析的，青少年感觉敏锐、思想活跃，思想意识还不成熟、定型，脑袋里没有多少思维定式，敢于接受新生事物，因而对社会生活中的时尚、流行特别敏感，社会上的

各种流行、时髦很快地就会在校园里流行起来，青少年学生又喜欢追星，明星的发型、服饰打扮、甚至造型举止都成为青少年所模仿的对象，因此，明星们往往会引导社会潮流，在青少年中形成各种模仿的热潮。

就拿曾经流行一时的《还珠格格》来说吧，其中的主人翁“小燕子”成为不少青少年学生的偶像。应该说其在中学生中的流行也是有原因的，因为目前中小学生普遍学习压力大，受到老师、家长的严厉管束，而剧中的“小燕子”则是一个不守成规，横冲直撞，善良而又具有反叛性格的人物形象，从年龄来讲和中学生相仿，而这样的形象在其他影视作品中是没有出现过的（或者说不像她那样丰满、完整），因此她很好地迎合了中小学生的心理。但是，当我们观看第二部（甚至以后的第三部）的时候，就会感到“小燕子”已经从可爱变成了可厌了，因为她已经变成了一个无理取闹、寻架斗殴、谎话连篇的近乎“小痞子”形象，这当然和其制作有关，为了趁热打铁，为了商业利益，第二部 48 集只用了 4 个月的时间，每 3 天 1 集，如此的高速，当然就有粗制滥造的嫌疑，同时，也和人们的审美心理有关，新事物刚刚出现的时候，是新颖，是特别，是与众不同，而当变成了流行，人们见得多了之后，得到的感受只有一个，那就是——厌倦。

本来，新颖是一个很重要的美学法则，但是很显然，当新颖变成了流行之后，其美学意义也就丧失殆尽了，因为，如果满街的人都是同样的发型，穿同样的衣服，自己与别人相比完全没有特别之处，那种最初因新颖而带来的与众不同的感觉也就完全丧失了，其美学意义也就没有了。同时，流行的、时髦的东西并不一定是适合自己的，因为每个人有自己不同于别人的特点，就如我们的服饰打扮，人的体形不同，肤色不同，年龄不同，职业不同，当然着装就会不一样，而一味地去模仿别人，不顾自己的实际情况，反而可能会弄巧成拙。

（三）实用的心理

由于长期受应试教育的影响，同学们所学内容都是为了应付考试，所以容易出现在学习的过程中死记硬背，只是为了完成作业，应付考试的现象，把本来应获得的完整的审美感受浓缩为只能记、只能背，没有了联想，没有了想像，没有了情感体验，以及在此基础上的思维和理解，这是很失败的学习。我们中学课本上的很多课文，是经过精心挑选的十分优秀的作品，如《背影》、《荷塘月色》、《岳阳楼记》、《梦游天姥吟留别》等，如果我们在学习时不是以应付考试的态度，而是以欣赏的态度来对待，充分地发挥联想和想像，充分地体验作者的思想感情，我们就会发现：它们都不是枯燥的文字，而分明在我们眼前展现了一幅幅充满诗情画意的优美的画面，而这样的艺术画面又凝聚、寄托着作者的思想感情，情景交融、形神兼备，这样以来，我们得到的审美感受就丰富得多了。

同时，也由于受实用心理的影响，许多同学认为美育是可有可无的，毕业之后又不能靠它谋生，往往会因此而忽略了审美教育、审美活动在丰富人们的精神生活，陶冶人们的性格情操，甚至在培养人的创造能力，促进人的全面发展方面的重要作用，这也是不正确的。

（四）攀比的心理

青少年时期，人的自我意识迅速发展，这一时期，人们特别关注自我形象，特别关注自己和别人的对比，自尊心特别强，都希望自己在别人的心目中有一个好的印象和评价。加上现在的青少年绝大部分都是独生子女，很多在家庭中被视为父母的“掌上明珠”，而十分宠爱，这样很容易形成青少年以自我为中心的思想、行为。表现在日常生活中就往往会出现不顾自



己、家庭的实际情况去和别人盲目攀比的心理，别人有手机、CD、电脑，我也要有；别人穿名牌的西服、运动服，我也要穿；别人染指甲、打耳洞、戴耳环，我也要这样。这是很不好的。其实，青少年同学的着装应以干净、整洁、得体、大方为美。

第三节 青少年艺术欣赏能力的提高

“美是到处都有的，对于我们的眼睛只是缺少发现。”——罗丹

在我们的生活中，美好的事物到处存在，但是，如果概括地讲美主要存在于三个领域，即自然美、社会美、艺术美。自然美即自然事物和自然现象的美，如蓝天、白云、草原、大海等美好的自然景观；社会美，即与人的社会生活有关的各种社会现象的美，如人们常说的美好的心灵，优雅的举止、谈吐，得体、大方的服饰，优美的环境等；艺术美，即各种艺术作品的美，如一首优美的抒情小诗，一幅栩栩如生的绘画，一出扣人心弦的戏剧，一部波澜壮阔、跌宕起伏的小说等。对于青少年同学来讲，重要的是要提高我们的欣赏能力，锻炼一双能发现美、欣赏美的“慧眼”，这样我们就可以辨别美丑，远离低级、粗俗的作品的的影响。这一节我们主要以艺术美为例，分析如何提高我们的艺术鉴赏能力。

一、艺术美的审美特征

正如前面所分析的，艺术美是指艺术作品的美。我们平常在欣赏文学、绘画、书法、影视、舞蹈等艺术作品时所感受到的美，就是艺术美。艺术美与自然美、社会美相比，其特征主要表现在以下几个方面：

（一）形象性

古今中外的一切艺术无不以塑造鲜明生动的形象来作为作者表现生活、表达情感的手段：雕塑利用坚固而可塑的物质材料，通过三维空间的立体形象来表现美；绘画则通过色彩、线条、构图等手段在平面上描绘各种事物的形象来表现美；电影、戏剧都用生动可感的具体形象诉诸人们的视觉；文学则用语言描绘形象。即使音乐、书法、建筑等艺术作品也用它特有的手段来塑造形象。如音乐，它是用有组织的印象来塑造艺术形象，作用于人的听觉，唤起人们依据一定的生活经验和艺术经验产生的联想，从而使听众在头脑中形成艺术形象。这种形象不像绘画、雕塑、电影等艺术形象具有可视性，而是一种性格化、情感化的想像性形象。如《保卫黄河》，能让人感受到黄河的气魄和风格，联想到风起云涌、前赴后继的抗战场面；《二泉映月》让人感受到月夜的宁静，想像到作者面对涓涓泉水倾诉自己的人生经历时的忧伤和悲愤的情景。总之，一切艺术都要塑造形象，离开了艺术形象，作者的情感、思想就没有了依托，艺术也就不复存在了。

（二）情感性

饱含着深厚的情感是艺术的又一特征。如果说形象是艺术的外形的话，那么，情感则是艺术的生命。艺术品之所以吸引人，打动人，感染人，潜移默化地陶冶人，就在于情感的魅力。现实生活触动了艺术家情感的弦索，心灵被生活深深地感动了，这种被触发了的情感在艺术家心中涌动，以至于非要表达不可。正如古籍《诗大序》所说：“诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗。情动于中而形于言。言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，手之舞之，足之蹈之也。”情感引发艺术家的创作动机，将其转移到艺术形象上。巴金写《家》时仿佛跟笔下年轻的生命一同受苦，一同在魔爪下挣扎，陪他们哀苦，陪他们欢笑。杨沫谈到《青春之歌》的创作时说：“我爱他们尤其是卢嘉川。当写到他在牺牲前给林道静的那封最后的信时，我泪水滚落在稿纸上，一滴一滴地把纸都湿透了。”艺术作品中的每一个形象都经过了艺术家心灵的过滤，每一个细节都经过了艺术家情感的浸染，还是情感构成了艺术的生命、魅力和价值。

（三）艺术美形式和内容并重

艺术的形式是指其外在的审美要素如语言、色彩、声音、形状及其组合的规律等，艺术的内容是指其内在的审美要素如所塑造的艺术形象、情感、思想主题等。艺术美和自然美、社会美不同，自然美侧重形式美，我们欣赏自然美时主要是自然事物和自然现象的外在的形式因素如形状、色彩、声音等给人以或崇高或优美的审美感受，正如常言所说：“山中老虎美在背，树上百灵美在嘴。”斑马之美在于其矫健的体态，黑白相间的斑纹，而不在于其是否能像牛一样耕地，拉车；孔雀之美在于其色彩艳丽的羽毛，而不在于其是否能像母鸡一样生蛋，给人们的生活带来实惠。而社会美则侧重其内容的美，就像人自身的美，外在的体形美如娇好的面容，苗条的身段，得体的着装等，固然可喜，但人之美最重要的还是美好的心灵，也就是人的品质、修养、思想等因素。而艺术美则要求形式与内容的和谐、有机统一，即艺术美形式与内容并重。如果艺术作品没有好的形式，那它不会吸引人，不能激发人们的审美兴趣，人们不会去欣赏它；而如果艺术作品没有好的思想内容，那再好的形式也是言之无物、空洞乏味的东西，不能给人以心灵的撞击、思想的启迪。艺术所追求的是一种情景交融、形神结合的完美境界，正因为如此，在我们欣赏艺术作品时就应该从内容和形式两个方面对它进行赏析，这样才能完整地把握艺术作品。就如我们欣赏范仲淹的《岳阳楼记》，既要欣赏其优美的语言、流畅的文字（形式），也要随着作者的笔触去欣赏文章所描绘的春和景明的洞庭湖美景：“至若春和景明，波澜不惊，上下天光，一碧万顷，沙鸥翔集，锦鳞游泳，岸芷汀兰，郁郁青青，而或长烟一空，皓月千里，浮扁跃金，静影沉璧……”，更要注意把握作者所寄托的思想情怀：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。

二、艺术欣赏能力的提高

艺术欣赏活动并不是欣赏者被动地接受作品的审美信息，而是主动地参与，通过自己的选择、感知、想像、理解，挖掘审美对象的内涵，甚至赋予审美对象以新的意蕴的一个“审美再创造”的过程。因此，要提高艺术欣赏能力，就是要着手提高自身以联想为中心的审美心理素质，提高自己的审美能力。面对一个审美对象，要能迅速调动起生活积累和艺术积累，



会感知，能联想，善于捕捉审美对象的特点，展开自己的想像和思维，要全面提高自身的审美感知能力、审美想像能力、审美情感能力、审美理解能力。

（一）审美感知能力的培养

无论是自然美、社会美还是艺术美，都表现为具体生动的形象，欣赏一件艺术品，我们总是从对它的外部形象或形式的感知开始，进而把握它，领悟它，可以这么说，感知是艺术欣赏的门户，离开了感知就无所谓欣赏。因此，审美能力或欣赏能力首先就是欣赏者的感知能力，欣赏者必须要有敏锐、准确的艺术感知能力，包括耳朵能迅速地捕捉到音乐的节奏和旋律，眼睛能迅速地捕捉到造型艺术的光影、线条和色彩的明暗与变化，只有在此基础上才能进一步产生审美的联想与想像。

而要培养和提高艺术感知能力，就必须锻炼感觉的敏锐性和洞察力，例如对语言刺激产生的语感，对光线、颜色在冷暖、轻重、浓淡等方面的细微差别的辨别力，对形体的质感、动感的觉察力，对音色、音调、节奏、旋律的感受力等，这些都会对意识欣赏产生影响，在这方面反应灵敏、感受力强的人，审美能力就强一些，相反，各种感觉器官反应迟钝，审美能力就差了。比如：对文字的感受力问题，感受敏锐的人应立刻从“冰”“雪”感受到冷，从“火”感受到热，从鲜花感受到芳香，从旭日感受到清辉。这样，当看到有关冰雪的描写时，就会觉得寒气逼人；而看到有关烈日、骄阳的描写时，便会觉得热气炙人，从而就会体会到其中的冷暖，辨出其中的韵味了。

审美感知能力，有遗传的因素，但更是后天培养、锻炼的结果。专门从事黑色纺织工作的工人，能分辨出40多种不同的黑色色度，而普通工人则只能分辨2、3种，显然，这种高度发达的感知觉，都是后天实践积累的结果，因而要提高艺术感知能力，重要的是在艺术审美实践中，有意识地锻炼视听器官，不断地积累感性经验，才能获得敏锐的艺术感知能力。古人说：“观千剑而后识器，操千曲而后晓声”，就是这个道理。

（二）审美想像能力的培养

艺术欣赏是一种借助于联想和想像进行审美创造的活动。欣赏者总是根据自己的生活经验、思想感情，运用联想、想像去扩充、丰富和理解艺术形象。艺术能以少胜多，以一当十，实中有虚，能产生强烈的审美效果。原因就在于它能充分调动欣赏者的想像力，妙想而迁得，领悟其中的言外之意，弦外之音，发现它没有直接告诉我们的东西。那么，我们应怎样培养和丰富自己的想像力呢？

1. 要有丰富的知识和经验的积累

发展想像力的基础是丰富的知识与经验。没有知识与经验的想像是毫无根据的空想，或漫无边际的胡思乱想。有相应的知识和经验，才能由此及彼，触类旁通，浮想联翩。艺术欣赏中的联想和想像是以欣赏者的生活经验为基础，经验越丰富，知识越渊博，想像力的驰骋空间就越广阔。要发展艺术想像力，关键在积累各种知识、经验，特别是关于艺术的知识 and 经验，充实记忆的仓库。

2. 要正确把握审美对象的特征

想像是主观的，但不是随意的。想像是受审美对象制约的。因此，只有正确把握了艺术欣赏对象的特征，想像才会沿着正确的轨道和方向展开。艺术欣赏时联想或想像的依据就是审美对象本身，就如贾宝玉是圆脸，你可以想像为白玉盘那样圆，却不能想像成鸭蛋形；《三

国演义》中的张飞是黑脸，你不能因为黑脸不美而将张飞的脸想像成红脸或白脸。有一千个读者，就会有一千个哈姆雷特，但是，谁也不至于把哈姆雷特想像成同风车作战的堂·吉珂德。想像固然有浓厚的主观色彩，但终归不能脱离艺术欣赏对象本身。对我们进行艺术欣赏而言，就应该要准确地把握审美对象本身的特征，这样，我们的联想和想像才会有可靠的根据，才不至于离题太远。

3. 要增强记忆能力

记忆能力和艺术想像力密切相关：没有丰富的形象记忆，不能把五官感觉沟通起来，不可能再创造出新的艺术形象。如果人们记忆中有大量的生动的形象记忆，通过想像进行综合、加工、创造，才能形成新的形象。不曾在北方生活过的人，难以体味“骏马秋风冀北”的壮美，久居南方的人，才可能领略“杏花春雨江南”的秀美。在艺术欣赏中，触景生情往往产生于情感记忆，如南国红豆的相思，依依杨柳的别情，红烛的垂泪，杜鹃的啼血等，这种饱含情感的记忆强烈、鲜明，最容易激起人们的想像。总之，形象记忆越生动，情感记忆越真切，想像也就越活跃。

（三）审美情感的培养

情感是艺术欣赏过程中最活跃的因素，它广泛渗入其他心理因素中，使欣赏过程浸染上强烈的主观色彩，同时，它又触发其他心理因素，推动它们的发展，起着动力作用。人们欣赏艺术，对其中的任务、行为、情景、事件等等，都会产生思想感情上的相应反响。离开了情感作用，艺术审美活动无从谈起。那么我们应该怎样培养审美情感呢？

要培养健康的审美情感，最重要的是要建立崇高的世界观和审美理想。因为情感是人的主观感受，虽然情感的产生离不开客观事物的刺激，但是面对同样的客观事物的刺激，不同的审美主体却会产生完全不同的情感体验，就如同样是鲜花，在有的人眼里是“花儿含羞笑”，是愉悦之情，而在另外的人眼里是“感时花溅泪”，是感伤之情。为什么会出现这样的结果呢？因为我们自己的世界观、审美理想、审美趣味、甚至生活经历思想品质等都会影响到在审美过程中人们的情感体验。因此，要培养健康的审美情感，就必须树立正确的世界观、审美理想、思想品质。品德高尚的人，在艺术中感受美好的情操，悟出对社会、人生的正确答案；思想品德低下的人，在污秽庸俗的作品中寻找精神刺激，汲取对社会、人生的消极看法。离开了正确的世界观和高尚的审美理想、审美趣味作指导，不仅会使艺术欣赏偏离方向，而且根本达不到培养和提高艺术欣赏能力的目的。

马克思主义的审美理想是马克思主义世界观和社会理想的一部分，在它的指导下去欣赏艺术，才能看到艺术作品所表现的形形色色的思想、感情、愿望等复杂情况，才能分清正确与错误、真理与谬误、美与丑的界限，汲取积极的、进步的、健康的精神营养，才能真正提高艺术欣赏能力。

（四）审美理解能力的培养

艺术欣赏活动是一种形象思维活动，在进行艺术欣赏的过程中同样也需要我们透过现象认识本质，这样我们才有可能对于审美对象有一个正确的理解和把握，因此，艺术欣赏同样也离不开审美理解能力。古人常用一个“品”字来谈艺术欣赏。所谓“品”就是体验，回味的意思，其中有想像，也有分析和判断，艺术作品的弦外之音，画外之意仅靠感觉是不能很好把握的，必须靠我们的理解能力。一个对中国文化一无所知的人难以欣赏中国国画中的松、



竹、梅、兰；一个不曾度过《圣经》的人也无法真正地欣赏达·芬奇那顿丰盛的晚餐》。如果我们了解和熟悉作品产生的历史时代，艺术家的生活、思想和创作意图以及有关的文化知识，那对它就会感受得更真切些，领会得更深刻些。

因此，我们欣赏艺术作品不能简单地看完就了，而是要细细地品味、慢慢地回味。一方面要“入乎其内”，通过感受、体验，被对象所吸引、所感染，产生情感上的共鸣；另一方面，又要“出乎其外”，在直接感受、体验的基础上，同对象拉开一定的距离，进行理智的、冷静的分析和思考，正确地理解对象的内容和性质，使欣赏活动沿着健康的道路发展。

三、艺术欣赏的一般方法

（一）展开丰富的联想和想像

有人说：“想像是艺术的翅膀”。艺术家正是凭借了联想和想像给我们创造了一个超越时间和空间的广阔的艺术世界。而联想和想像也是审美活动的一个重要的中间环节，我们在欣赏艺术作品时，也应随着作者的笔触，展开丰富的联想和想像，具体地再现作者所描写的艺术形象，然后，在此基础上，才能引发我们相应的情感体验，把握作品所蕴涵的思想内容。这样，才能得到完整的审美感受。

我们设想一下，如果没有联想和想像，那音乐就变成了一串高低、长短、强弱不同的声音；文学也就只是一堆印在纸上的铅字；舞蹈也不过是舞台上演员的不同动作、造型而已。毫无生气，毫无表现意义，显然，这样是不能很好地欣赏艺术作品的。

而我们只要发挥联想和想像，就会发现，那完全是另外一番不同的情景：齐白石笔下的虾在嬉戏，徐悲鸿的马在奔腾，“大漠孤烟直，长河落日圆”不再是枯燥的文字，而分明是一副意境十分壮观、广袤的大漠风情的画面。再如我们欣赏舞蹈《鹰》，据作者介绍，共分为三段：（1）帷幕徐徐拉开，一只矫健的雄鹰屹立在悬崖上……一轮红日在天幕上冉冉升起，鹰展开翅膀迎着光明翱翔在蓝天之上。（2）它突然击向长空，又突然俯冲下来用敏锐的眼睛扫视大地，这时，毒蛇袭来，鹰以锐利的眼睛盯住敌人，以闪电般的速度扑向敌人，与毒蛇展开激烈的生死搏斗，终于战胜了敌人。（3）鹰以胜利者的自豪在天空自由翱翔，依然警惕地守卫着疆土。在这个舞蹈中，鹰、蛇、鹰和蛇的搏斗在舞台上是没有的，可是为什么我们在欣赏中却可以“看见”呢？这正是联想和想像的神奇作用。同时，我们还可以将鹰想像为守卫在祖国边防的战士，毒蛇想像为入侵的敌人，这样一来，我们对这个舞蹈的理解就更深入了一层，我们的审美感受就更加丰富，更加完整。

（二）适当的情感投入

我们前面分析到审美过程是认识和情感的统一，审美情感体验也是审美活动的重要组成部分，而艺术作品也都是作者思想感情的抒发。因此，要求我们在欣赏艺术作品时要用心去体会作者所抒发的感情。而怎样才能很好地体会作者所抒发的情感呢？简单地讲，就是在欣赏艺术作品时应有必要的情感投入，或者寄托自己的情思，或者是重温自己曾经有过的情感经历。这样才能在欣赏者和作品人物形象，作者之间产生情感上的共鸣，才能比较好地体会作者所抒发的情感。

例如我们欣赏孟郊的《游子吟》时，就可以联想到自己的父母，回忆自己的情感经历：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”

我们也可以在欣赏时，把自己想像为作品中的人物，如我们看《红楼梦》，就可以想像自己就是贾宝玉，自己就是林黛玉，设身处地，站在他们的角度，处在他们的处境，随之喜、随之怒、随之哀、随之乐，这样也能比较好地体验作者所抒发的情感。

当然，需要指出的是，这里强调的是“适当”的情感投入。也就是说在情感投入的同时，我们也要保持清醒的头脑，而不能过分投入而不可自拔。如清朝有一个富商的女儿，废寝忘食捧读《红楼梦》，精彩之处便想入非非，涕泪长流，反复多次，弄得神经不正常。她的父母觉察到了，便抢过《红楼梦》烧了，少女看到，悲天悯地一声：“奈何烧杀我宝玉！”，继而郁郁寡欢，含恨而死，这就是由于太投入而造成的。

现在有些同学沉迷于武侠小说、言情小说也要注意这个问题。

（三）了解作品创作的时代背景和作者的生平经历

“生活是艺术的唯一源泉”。任何艺术都是在特定的时代的土壤上盛开的精神花朵，它总是反映着时代的精神风貌。特定时代的政治、经济、文化状况无疑会在作品中打下深刻的烙印。因而，我们只有结合作品创作的时代背景，站在时代的高度，把作品放到特定的历史环境中，才能把握它的精神实质，领会它所蕴涵的社会意义、历史意义。

就拿我国的古典诗词来说吧，在我国绚丽多彩的诗歌艺术画廊里，盛唐诗歌显示着区别于两汉、魏晋以及中晚唐、宋元明清诗歌的独特的气质与神韵，它慷慨、豪放、明朗、激越，洋溢着一种昂扬的气概，恣意纵横，气壮山河。如“秦时明月汉时关，万里长征人未还。但使龙城飞将在，不教胡马渡阴山。”（王昌龄）“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回。”（王翰）等，刀戟翻卷的战场，黄沙滚滚的戈壁在诗人的笔下如此壮丽，没有顾虑，没有哀怨，没有惆怅，而是爽朗明快，一往无前，表现出对现实生活的自信，对人生的自信。这与“剪不断，理还乱。”（李清照）“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”（李煜）“夕阳西下，断肠人在天涯。”（马致远）的后世之音比起来确实如隔天涯。盛唐诗歌的这种豪迈气质正是时代精神的反映，盛唐是中国封建社会的鼎盛时期，政治稳定，经济发达，国力强盛。人们勤勉奋发，努力向上，积极进取。我们把握了这一时代的特点，就能帮助我们准确地把握盛唐诗歌的意义和价值。

同时，了解作者本人的生平经历，对我们正确的欣赏艺术作品也很有帮助。艺术作品除了是一定时代精神的反映之外，也会反映作者本人对时代的认识和评价，作者必然会把自己的政治态度、思想倾向融入艺术创作中。而作者的生平经历显然会影响他的政治态度、思想倾向。所以，我们在探讨其所蕴涵的社会意义时，还必须了解作者本人的生平经历。南唐后主李煜，正是由于国破家亡，被俘到汴京后，由国主到囚徒的巨大变化，使他不得不从醉生梦死、灯红酒绿的生活里清醒过来，面对残酷的现实，在词里倾吐他“终日泪洗面”的深哀剧痛，也才有他那首脍炙人口的《虞美人》：“春花秋月何时了，往事知多少。小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中。雕栏玉砌应犹在，只是朱颜改。问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”中所流露出的无限哀愁。我想，在了解他的经历之后，必然会加深对这首词的理解。



总之，作品的时代背景和作者的生平经历，可以说是我们欣赏作品的一把钥匙，能帮助我们深入准确地理解作品的内涵。当然，这就要求我们具有相应的知识的积淀，特别是在欣赏外国的文艺作品时更是如此。

（四）把握不同艺术作品的特有的语言和手法

不同的艺术种类用不同的手法来表现社会生活：文学是用语言、文字，音乐是用声音，美术是用色彩、线条，电影、电视是用镜头和蒙太奇……这些艺术形式都各自有自己的特点手法，有的诉诸听觉，有的诉诸视觉，有的长于抒情，有的长于叙事。因此，我们在欣赏时，必须把握各门艺术的具体特征，把握它们塑造艺术形象、抒发感情的特有的语言和方式，才能进入它所创造的独特境界。

就拿音乐来说吧，音乐的语言就是旋律、节奏、音色、和声、调式、曲式等，它是通过节奏旋律的流动，音色的对比来表达人的情感发展的过程。旋律的发展有高有低，节奏的运动有张有弛，音响的变化有强有弱，这些因素综合起来就能非常准确地表现事物的演进程序和脉络，和人的情感起伏、情绪变化相对应，从而来表达、传递作者的思想感情。因此，要较好地欣赏音乐，就必须了解关于音乐本身的知识，特别是欣赏一些比较大型、结构复杂的作品，如交响乐、协奏曲、歌剧等，没有基本的音乐知识是不行的。我们要了解：一方面是乐理的知识，如旋律、节奏、调式、主题、节拍以及乐谱读法，有了这些知识，即使是粗略地知道一些，也会有助于我们更好地欣赏。另一方面是关于音乐背景的知识，包括作品产生的历史时代，所属的风格流派，作曲家的生活经历，风格个性以及具体作品的创作意图等，就能很好地帮助我们欣赏音乐作品了。

同样，我们欣赏其他种类的艺术作品如文学、绘画、摄影、书法等也是如此。俗话说“外行看热闹，内行看门道。”也正是这个道理，只有了解它特有的语言、手法，我们才能正确地欣赏这些艺术作品，才能提高自己的艺术欣赏能力。

测试与训练

一、测试

（一）总体艺术素质测试

1. 喜欢参加艺术活动，渴望用语言文字、音乐、画面等形象化地表达自己的思想感情。
()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
2. 使许多东西体现在一件艺术品中；变换艺术作品的主题与内容。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
3. 对艺术问题得出独一无二和不落俗套，而不是传统的和约定俗成的解答。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是

4. 长时间专注于艺术设计型的活动。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
5. 愿意试用不同的方法,用各种材料和技术做实验。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
6. 倾向于选择艺术活动作为自由活动或课堂学习的内容。()
A. 很少或从不 C. 偶尔
B. 经常 D. 几乎总是
7. 对环境特别敏感,是一位敏锐的观察者,可以看到可能被他人忽视的不同寻常的东西。
()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
8. 对艺术作品中的布局 and 比例进行协调。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
9. 能批评自己的作品,指定高的质量标准,常为了改进作品而重新创作。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
10. 对其他人的作品感兴趣,能花时间研究和讨论他们的作品。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是
11. 详细考察他人的思想,把它们当成一个“起跳点”而不是模仿别人。()
A. 很少或从不 B. 偶尔
C. 经常 D. 几乎总是

【解说】如果你的得分在 30 分以上,那么你的艺术素质就可能在其他人之上。(几乎总是为 4 分,经常为 3 分,偶尔为 2 分,很少或从不为 1 分)

(二) 音乐素质测试

1. 你对声音敏感吗?
A. 这要看是什么声音
B. 敏感(包括悦耳和不悦耳的声音)
C. 不敏感
2. 在看电影的时候()。
A. 你觉得音乐加强了影片的气氛
B. 你不太注意音乐
C. 你能感觉到音乐的存在,但有时很讨厌音乐的出现
3. 有些音乐能使你回想起生活中的某些往事。()
A. 经常 B. 有时 C. 很少
4. 你放一些能抒发自己情感的音乐。()
A. 经常 B. 有时 C. 很少



5. 当你打开收音机的时候 ()。
- A. 你无论什么音乐都听
- B. 你优先听音乐
- C. 你优先听音乐节目、戏剧及新闻广播
6. 你去参加聚会时 ()。
- A. 多数情况下你喜欢伴随令人振奋的音乐跳舞
- B. 总是同一两个合得来的人在一起
- C. 如果整个晚会都充满音乐舞蹈你会觉得心烦
7. 你去听音乐会吗? ()
- A. 能避免时, 就不去
- B. 只是在特别想听的时候才去
- C. 经常去
8. 你通过收音机或电视机听音乐时 (不论是古典的还是现代的) ()。
- A. 你通常能就音乐、演员或作者加以评价
- B. 你只是谈音乐, 有时也能说出一些演员或作者的名字
- C. 很少评论
9. 你同别人一起非正式地听听音乐吗? ()
- A. 很少
- B. 经常
- C. 有时
10. 你认为下面哪一项是在学校最该学习的? ()
- A. 陶器制造, 纺织或木工等手工技术
- B. 乐器演奏或音乐欣赏
- C. 摄影技术

【得分与解说】

- 1、 A 3 B 5 c 1
- 2、 A 3 B 1 c 5
- 3、 A 5 B 3 c 1
- 4、 A 5 B 3 c 1
- 5、 A 3 B 5 c 1
- 6、 A 5 B 3 c 1
- 7、 A 1 B 3 c 5
- 8、 A 5 B 3 c 1
- 9、 A 1 B 5 c 3
- 10、 A 1 B 5 c 3

0~20 分, 意味着音乐欣赏能力较低。如果你能学习并做一些练习, 那么, 你一定能成为会欣赏音乐的人, 音乐也能给你带来快乐。

21~35 分, 这个分数不错, 表明你有一定的音乐欣赏能力, 你可以从音乐中获得不少乐趣。

36 分以上, 向你祝贺, 你有很高的音乐天赋。



二、训练

(一) 请你用手摸摸自己的脸，然后回答下列问题：

- 1. 你的感觉是：
- 2. 能产生类似感觉的事物有：
- 3. 用一句好听的话来描述这些事物、表达自己的感觉。

(二) 请你用一句话来描述自己对表 6-1 列出的几种物体的感受：

表 6-1

物体名称	自己的感受
绿叶	
钢铁	
白云	
流水	
家	
落日余辉	

(三) 下面有许多美的事物

1. 火箭发射 2. 同学聚会 3. 四处无人 4. 一望无垠的大海 5. 打抱不平 6. 漆黑的夜晚 7. 雨中漫步 8. 可口的饭菜 9. 升旗仪式 10. 阴雨绵绵 11. 做好人好事 12. 妈妈抚爱 13. 希望工程 14. 看漫画 15. 大漠风情 16. 万里长城 17. 爸爸 18. 烈士陵园 19. 奔腾不息的江水 20. 见义勇为 21. 崇山峻岭 22. 电闪雷鸣 23. 初升朝阳 24. 落日余辉

请你将这些美的事物按下面的标准进行分类，并将序号填入表 6-2 中相应的横线上，(一物可多次选填)

表 6-2

分类标准	事物
社会美	
自然美	
科学美	
艺术美	
优美	
壮美	
悲壮美	
形式美	
喜剧	
悲剧	
崇高美	

（四）下面有一些表达感情的词语。如果面对下面的事物或情景你会产生什么样的情感，请在情感词语表达中选出适当的词，可以选多个词语，把感情词语的编号填在表 6-3 中相应的事物后的横线上。

1．柔和 2．忧伤 3．潇洒 4．温柔 5．雄伟 6．振奋 7．伟大 8．严肃 9．温暖 10．同情 11．平静 12．恐惧 13．隆重 14．神秘 15．怜悯 16．惊异

表 6-3

事物或情景	感 情 表 达 词 编 号
万里长城	
漆黑的夜晚	
见义勇为	
升旗仪式	
大海	
沙漠	
雨中漫步	
看见别人摔倒	
林间小路散步	
听“二泉映月”	
明镜湖水	

（五）练习：欣赏诗歌《江雪》

江 雪

柳宗元

千 山 鸟 飞 绝，

万 径 人 踪 灭。

孤 舟 蓑 笠 翁，

独 钓 寒 江 雪。

提示：注意分析作者所刻画的艺术形象、意境，以及抒发的情感和寄托的思想。

第七章

择业心理

择业，是一个复杂的过程，对毕业生而言，这也是一个非常重要的人生问题。那么，我们怎样才能顺利地解决这一人生问题呢？毫无疑问，有三个因素是非常重要的：职业能力、择业意识、择业心理。毕业生不但应具有较强的职业能力和正确的择业意识，还必须正确面对择业过程中的各种困难和障碍，走出心理误区，战胜心理障碍，形成积极、乐观的择业心理。

第一节 职业能力和择业意识

一、职业能力的内涵

每个人都希望自己能有一个理想的职业，每个人都希望自己能有一个成功的职业生涯。那么，在我们的职业选择和职业生涯中，哪些因素能决定我们的愿望能否实现呢？毫无疑问，人生机遇、个人奋斗、个人性格等因素是制约我们职业选择和职业生涯的重要因素。但在社会化程度越来越高的今天，社会对人才的职业素质要求越来越高，职业能力无疑已成为制约我们职业选择和职业生涯的一个非常重要的因素。

能力是指顺利完成某项活动所必须具备的一种心理特征，它是人顺利完成某种活动的必要的心理条件。人的能力是在实践中形成和发展起来的，并在实践中得以表现。如公司经理的管理能力、组织能力、预测能力、交往能力是在长期的经营管理实践中形成的；而生产技术工人的技术能力也主要是在生产实践中形成的。同时，从事某种实践活动又必须有一定的能力作为条件和保证。如从事体育运动工作，要求从业者具有较高的运动协调能力；从事公关职业，要求从业者有较强的口头表达能力和人际交往能力；从事教育职业，要求从业者有一定的语言表达能力；从事编辑工作要有较强的文字能力；从事设计职业需要较强的想像力；从事科学技术工作需要较高的数理能力等等。可见，职业工作和能力是具有紧密关系的。人们在选择工作的时候应分析自己的能力情况。

从职业需要的角度看，能力一般可分为 9 种，下面是每种能力的特点以及与之相适应的职业。



1. 语言能力

是指对词语及其含义的理解和使用能力,对词、句子、段落、篇章的理解能力,以及善于清楚而准确地表达自己的观点和向别人介绍各种信息的能力。语言能力强的人,适合选择教师、律师、营业员、咨询员、播音员、秘书、翻译、推销员等职业。

2. 数理能力

是指能够迅速而准确地运算以及在快速准确地进行计算的同时,能进行推理、解决应用问题的能力。数理能力强的人,适合选择自然科学研究、银行信贷、会计、统计、审计、保险、工程设计等职业。

3. 空间判断能力

是指对立体图形以及平面图形与立体图形之间关系的理解能力。空间判断能力强的人,适合选择技术、设计、汽车驾驶、房屋施工及维修服务、电器维修、勘测绘图等职业。

4. 察觉细节能力

是指对物体或图形的有关细节具有正确的知觉能力,对于图形的明暗、线的宽度和长度做出视觉的区别和比较,看出其细微的差异。察觉能力强的人,适合选择自然科学研究、编辑、播音、摄影师、银行信贷、会计、统计、审计等职业。

5. 书写能力

是指对印刷物、账目、表格等材料的细微部位具有正确的知觉能力,善于发现错别字和正确地校对数字的能力。书写能力强的人,适合选择做秘书、业务类公务员、中小学教师、编辑、图书管理员、会计人员、统计人员、审计人员、保险公司工作人员、咨询工作者等。

6. 运动协调能力

是指眼、手、脚、身体能迅速准确和协调地做出精确的动作和运动反应,手能跟随眼睛所看到的東西迅速运动,进行正确控制的能力。运动协调能力强的人,适合选择做运动员、教练员、演员、导游、理发美容员、各类工人等。

7. 动手能力

是指手、手指、手腕能迅速而准确地活动和操作小物体,在拿取、放置、调换、翻转物体时手能做出精巧运动和手腕的自由运动的能力,动手能力强的人,适合选择做体育运动员、教练员、舞蹈家、护士、药剂师、画家、兽医、制造工人等。

8. 社会交往能力

是指善于进行人与人之间的相互交往、相互联系、相互帮助、相互作用、相互影响,从而协调工作或建立良好人际关系的能力。社会交往能力强的人,适合选择教师、编辑、秘书、警察、律师、审判员、采购员、供销员等职业。

9. 组织管理能力

是指擅长组织安排各种活动,以及协调参加活动中人际关系的能力。组织管理能力强的人,适合选择调度员、供销员、售货员、外贸工作人员、教练员、导演、编辑、教师、秘书等职业。

可以说,能力是个人职业选择和职业成功的基础。没有一定的能力作为条件和基础,我们无法找到一个理想的职业,更无法取得职业生涯的成功。但是,在社会化程度越来越高的今天,我们要取得职业生涯的成功,仅仅具有某些才能是不够的,我们必须具有多方面的综合的能力,这多方面的综合的能力就是我们通常所说的职业能力。在职业生涯中,职业的成功不仅与人的个性特点、工作环境、工作态度、健康状况、人生机遇等因素有关,而且与一

个人的职业能力密切相关。在某种程度上，职业能力是我们能否取得成功职业生涯的决定性因素。在其他条件相同的情况下，职业能力强的人比职业能力弱的人，更能使工作进行顺利，更能取得事业的成功。那么，什么是职业能力呢？有的人认为，职业能力就是指人因专业能力而形成的操作技能或动手能力。实际上，这种说法是错误的。因为职业能力是一个综合性的概念，它不仅包括操作技能或动手能力，而且包括更广泛的内容。

所谓职业能力是指综合的能胜任工作或职业的能力，包括知识、技能、经验、态度、方法、协作精神、社会适应等为完成职业任务所需的全部内容。它是一个人能否胜任职业工作的主观条件，是人具有的职业素质的具体表现。

职业能力尽管是一个综合性的概念，但我们可以对它进行分解，将它分解成各级子能力。首先，我们可以将职业能力分解为从事职业工作和实践活动所需要的专业能力、方法能力、社会能力。专业能力是指从事职业工作和实践活动所需要的运用专业知识、专业技能的能力，强调对职业活动技术领域的应用性、针对性、实践性。方法能力是指从事职业工作和实践活动所需要的工作方法、学习方法等方面的能力，强调在职业工作和实践活动中运用这些方法的合理性、逻辑性和创新性。社会能力是指从事职业工作和实践活动所需要的社会行为能力，强调在职业活动中人与人的协调以及人与社会的协调，重视从业者应具有积极的人生态度和较强的协作精神。当然，我们还可以将职业能力的三个二级子能力再分解成若干三级子能力。

表 7-1 是将职业能力分解为二级子能力、三级子能力，即职业能力的具体构成。

表 7-1 职业能力的构成

一级能力	职业能力（综合的能胜任工作或职业的能力）			
二级子能力	名称	专业能力	方法能力	社会能力
	内涵	从事职业工作和实践活动所需要的运用专业知识、专业技能的能力	从事职业工作和实践活动所需要的工作方法、学习方法方面的能力	从事职业工作和实践活动所需要的社会行为能力
三级子能力		运用专业知识的能力；运用专业技能的能力；适应职业及岗位变换的能力；将经济、政治、法律、美学、环保、能源、质量、安全生产等知识运用于实际的能力等	终身学习能力；应对社会变化的能力；分析与综合能力；决策与迁移能力；信息接受和处理能力；提出合理建议的能力；审美和创造美的能力；创造和创新能力等	人际交往能力；社会协作能力；塑造自我形象和自我推销能力；自我控制及自我反省能力；社会适应能力；谈判能力；组织和执行任务的能力；竞争能力等

专业能力、方法能力、社会能力作为职业能力的组成部分，对我们职业选择和职业生涯的成功都是非常重要的。一个成功的从业者，应该是三者俱备，既要具有较强的专业能力，也要具有一定的方法能力，更要具备较强的社会能力。传统职业教育十分重视培养学生的专业能力，但对方法能力的培养往往不够自觉或投入不够，至于对社会能力的培养则几乎是一片空白。这使得我们的很多毕业生在走向社会以后显得无所适从。专业能力的培养当然是职业教育的中心任务。但有句话说得好：不重视专业能力培养的教育不是职业教育，只培养专



业能力的教育至多只是职业培训，而算不上是职业学校教育。职业学校不能只把学生培养成“技术人”，而应该把学生培养成适应职业需要并能在职活动中得到晋升的“职业人”，更应该把学生培养成能适应社会、融于社会、改造社会并能在社会中得到发展的“社会人”。当然，这是对学校的要求，对职业院校的学生而言，要想有一个顺利的职业生涯，必须努力提高和锻炼自己的职业能力，拥有专业能力、方法能力、社会能力这三把锐利的武器。而社会能力是从业者生存发展的必备能力，人生活和工作在社会里，在社会中生存，在社会中发展。人不是孤立存在的，要想在社会中生存、发展，必须适应社会、融入社会。也只有真正适应社会、融入社会，才能让个人生存得更好，发展得更快，才能以自己的聪明才智去改造社会，推动社会发展。职业学校学生即将步入社会，开始自己的职业生涯。如果只有专业知识和专业技能，单凭一技之长，不善于与人交往合作，不善于控制自己，经受不了挫折和失败，不能适应周围环境的变化，不但难以通过职业竞争在激烈的社会中立住脚，难以得到发展，更难以能动地改造社会，难以为社会发展做出更大贡献。

社会能力是指从事职业活动所需要的社会行为能力，即适应社会、融入社会的能力，强调从业者在职活动中对社会的适应性，重视从业者应具有积极的人生态度，并落实在行为能力上。对于职业学校的学生来说，在校期间应该重点提高的社会能力主要有交往与合作能力、塑造自我形象的能力、自我控制能力、反省能力、抗挫折能力、适应变化的能力、组织和执行任务的能力、推销自我的能力、谈判能力和竞争能力。只有具备了这类能力的从业者，才有可能在自己的职业岗位上充分发挥聪明才智，才能使自己的专业知识和专业技能有用武之地，才能在为社会发展做贡献的同时，自己也得到发展。

如果说专业知识和专业技能是针对某一职业或职业群的，那么社会能力则是跨职业、跨职业群的能力，是人们从事任何职业都需要具备的能力。发达国家的企业家不但十分重视雇员专业能力的水平，而且越来越重视雇员社会能力的高低，员工的晋升很大程度取决于自身社会能力的强弱。随着我国社会主义市场经济体制的不断完善，对从业者所具备社会能力的要求越来越高。社会能力的强弱，可以用情商的高低来表示。在现代社会中，从业者情商的高低对于生存、发展的重要性越来越明显。我国一位著名企业家在分析人才综合素质时，意味深长地写下了一串数字“1000000”。他用“1”代表健康的身体，6个“0”从左至右依次表示品行和敬业精神、阅历、情商、智商、学识、专业技能。没有“1”，所有的“0”都将失去意义，而代表品行和敬业精神的“0”排在诸“0”之首位，值得我们深思，情商排在智商之前，有其深刻含义。至于少了代表学识、专业技能的后两个“0”，不但“百万”变成了“万”，而且是无法进入职业岗位、难以在社会中立足的“万”。这位企业家对“1000000”的描述，反映了用人单位对从业者素质的要求，能帮助我们从一个侧面形象地理解“全面素质和综合能力”——职业学校培养目标要素之一的内涵。

在现代社会中，每个人都有从业的需要，从个人角度看，人们对职业有三种基本需要：一是维持并提高物质生活的需要，通过从事职业活动取得报酬，满足衣、食、住、行等方面的需求；二是满足精神生活特别是发展个性的需要，在物质生活水平大大提高的今天，人们的这种需要越来越强烈了；三是承担社会义务的需要，即通过从事职业活动，尽到自己在社会分工中应尽的职责，来满足为祖国、为人民多做贡献的需要。不同思想境界的人，对这三种需求摆的位置有区别，但多数人追求的是多重满足，既希望为社会多做贡献，又希望个人的物质、精神需要得到满足。不论受聘于某个用人单位，还是自己创业，社会能力在职业生涯中都起着重要作用，即社会能力是能否满足人们职业基本需求的重要条件。

随着社会经济发展和科技进步,一个人一辈子在一个岗位上从事一种职业的可能性越来越小了。未来学家预测,21世纪人类的职业大约每过15年就要更新20%,而50年后,现存的大部分职业将寿终正寝,取而代之的是我们现在难以想像的职业。原有的职业不断被淘汰,新的职业不断产生。人们更换职业时,要学习新的专业知识和技能,不换岗位也必须不断更新原有的知识和技能。而社会能力则将伴随人的整个生涯,使劳动者终身受益。不论怎样变换岗位甚至变换职业,跨职业的社会能力是任何从业者必须具备并需要不断提高的能力。

对于从业者而言,社会能力是人们在职业活动中适应社会、融入社会的能力,是职业能力的重要组成部分。社会能力包括交往与合作、塑造自我形象、自我控制、反省、抗挫折、适应变化、收集和处理信息、组织和执行任务、推销自我、判断、竞争、创新等能力。社会能力是各专业学生都必须具备的能力。在加入WTO后,社会经济发展和个人生存发展,都需要从业者具备社会能力。那么,毕业生应怎样来培养自己的社会能力呢?社会实践、社会调查、社会服务、参观访问、模拟训练、案例教学、小组讨论、调查报告或论文撰写等活动都是培养社会能力的重要形式,毕业生应有意识地多参加此类活动。另外,项目工作法也是培养社会能力的有效方式。所谓项目工作法即通过一个具体任务或活动进行训练,它是社会能力训练的重要形式。

二、树立正确的择业意识

在社会主义市场经济的发展大潮中,我国大、中、专院校毕业生就业制度改革已完成了由计划分配向自主择业、双向选择这一市场配置方式的转变,它不仅有利于实现人才的合理配置,也为毕业生提供了广阔的发展空间。但市场竞争是激烈而又残酷的,对毕业生来讲,可以说是机遇与挑战并存,发展与淘汰同在。面对人才市场的激烈竞争,毕业生必须具备正确的择业意识才能在竞争中抓住机遇,顺利完成择业。总的说来,毕业生择业意识主要应包括以下几个方面:

(一) 敬业和奋斗意识

如今,具备强烈的敬业精神和奋斗意识,已成为现代企业招贤纳士的重要标准之一。在各地举办的人才交流会上,招聘单位都把敬业精神和奋斗意识放在考察应聘者的首位,其次再看其动手能力的高低。在相当长的一个时期内,敬业精神和奋斗意识被一些人漠视和淡忘。今天的人才市场正强烈地呼唤具有良好敬业精神和奋斗意识的学生走进门去,一心一意为企业发展献计出力。那种认为“第一职业把根扎;第二职业捞‘外快’;三、四职业待开发”的从业观念危害太大。缺乏敬业精神和奋斗意识,就会把技术和能力作为牟取私利的筹码,就会在工作中瞻前顾后、拈轻怕重,这样的“人才”进入单位,是不会有作为的。只有具有敬业精神和奋斗意识的人,才能不断钻研业务,对工作精益求精;才能立足本职,不怕苦、不怕累,发挥自己的才能,创造更大的价值,真正成为受欢迎的“有用之才”。因此判断人才的标准,不但要看他有无出众的才华和精湛的技艺,而且更要看他是否具有敬业精神和奋斗意识。毕业生在校期间更多的是理论知识的系统学习,大量的工作实践知识要从社会这所取之不竭、学之不尽的大学堂中获取。毕业生们要不断自我加压,立足本职岗位,从一点一滴的小事、实事做起,一步一个脚印;要理论与实践相联系,不好高骛远,不眼高手低,虚心向上,努力做好身边的本职工作。另一方面,国家、社会和家庭培养一个现代学生不容易。



毕业生们一定要珍惜大好的学习时光，发愤图强，切实转变单纯的唯“学历教育”观念，真正着力于提高自身的职业技能素质。如此，才会更有利于就业之路的“柳暗花明”。踏上工作岗位以后，要继续保持奋斗精神，战胜各种困难和障碍。只有这样，毕业生才能够在社会这所大学堂中真正地展示自我、发展自我、完善自我。

（二）自我定位意识

所谓自我定位意识，简言之就是要进行准确的自我定位。它是指毕业生在充分了解社会就业形势与社会环境，并在客观评价自我的基础上，对适合自己发展的社会空间做出及时、准确的判断。这种判断不仅包括对生活环境（地区、城市等）的选择，同时也包括对行业及职业种类的选择。俗话说量体裁衣，如果衣服大了或小了，穿起来都不好看，而且穿着者也会感到不舒服。在择业的问题上，毕业生也必须学会量体裁衣，对自己进行准确的定位，否则，就会犯错误走弯路。在实践中，由于毕业生主要的生活空间是家庭和学校，缺乏对社会的充分了解，社会阅历比较浅薄，再加上社会、家庭、同学的影响，往往存在择业定位意识趋同，人云亦云，甚至互相攀比等不正常现象，这将直接影响到毕业生选择就业去向的合理性和准确性。某校对毕业生进行了一次多项选择调查，结果表明，有 85.4% 的毕业生选择省会城市和沿海开放城市，有 17.5% 的毕业生选择到地区级城市，而选择县级城市的仅为 4.9%；从全国的范围来看，毕业生首选地区依次为北京、广州、深圳、上海、大连、青岛，而那些急需人才的偏远落后地区对毕业生毫无吸引力。调查还发现，自愿到国有大中型企业、事业单位以及国家机关的毕业生分别为 57.3%、47.8%、32.1%，而愿到乡镇企业的毕业生仅为 14.6%；希望将来有高收入、较高收入和中等收入的分别占 13.6%、66.1% 和 26.2%。这充分体现出毕业生在择业过程中的高期望、高定位。而这种高期望、高定位与社会对人才需求之间是存在较大差别的。毋庸置疑，大城市经济发展速度快，人才需求量大，毕业生选择机会越多，但人才间的竞争也最为激烈。这种人才济济的环境，从某种意义上讲也不利于应届毕业生的发展与成才。反之，毕业生在条件艰苦、急需人才的环境中更能得到锻炼，更能发挥自身的聪明才智。因此，毕业生应该树立正确的择业观念，科学地评价自我、定位自我，树立一种是金子在哪儿都能发光的择业意识，到祖国最需要和最能施展自己才华的地方去建功立业。

（三）自我推销意识

在人才竞争激烈的环境下，毕业生具有一定的推销意识，积极地推销自我、展现自我，对毕业生顺利完成择业过程是大有必要的。在择业过程中，到处都充满机会，就看你能不能把握机会。要想让人家选择你，首先就要让人家知道你，相信你，认为你就是他们正确的选择。而要达到这种状态，毕业生不积极主动地向用人单位推销自己是不可能的。推销并不是要毕业生说假话，欺骗用人单位，而是要毕业生合理包装自己，向用人单位展示自己的才能。在自我推销的过程中，毕业生应注意以下问题：

1. 要保持积极自信的心态去推荐自我

求职的成功要有良好的心理素质和自信心做后盾，一个人如果自己都不相信自己，怎么能让人家相信并选择你呢？所以毕业生在推销的过程中，保持积极自信的心态是尤为重要的。这主要表现在：一是要对就业充满信心，相信自己将是就业竞争的胜利者。二是要对自己的

能力给予充分肯定，相信自己是有实力的人。三是要沉着冷静，处变不惊，敢于正视现实，有勇气面对失败，始终保持良好的择业心态。

2. 毕业生要注意面试的穿着艺术

这并不意味着需要毕业生刻意打扮自己，把自己打扮得非常时髦。而是要毕业生注意自己的衣着整齐洁净，得体大方，给用人单位留下成熟稳重的印象。

3. 面试时要讲究语言表达的艺术性，用充满热情的语言向用人单位推荐自己

语言是对他人产生深刻印象的重要工具，良好的语言表达艺术能提高人与人之间的沟通能力，它是个人形象的有力支持。因为从一个人的谈吐可以洞察其业务能力、应变能力和逻辑推理能力，甚至可以感受一个人的品德修养。正如一位人事部经理把“能想、能说、能写、能干”8个字作为招聘人才的条件，其中的“能说”就是要求毕业生具有较强的语言表达能力和语言表达艺术。具体应用在面试之中，就是要求毕业生要用简短、得体、富有幽默感的语言展现个人优势，给对方留下深刻印象。因此，毕业生，特别是理工科毕业生应加强自己在语言表达方面的锻炼，使自己掌握语言表达的常用技巧，提高语言表达能力。

（四）效率意识

自从我国高等教育大幅度扩招以后，毕业生就业问题显得日益严重，但实际上社会给毕业生创造的就业岗位还是非常多的。只不过部分毕业生在择业中缺乏效率意识，浪费了很多机会。机会虽多，但效率不高也不行，犹豫不决往往会坐失良机。目前，我国毕业生择业时间大多集中在每年的12月至次年6月，这期间，社会和学校都要举办多种形式、不同层次的毕业生供需见面会。在每年的择业市场上，有相当一部分毕业生盲目地在市场与市场之间穿梭，在学校与学校之间奔波，造成人力和财力的巨大浪费，最终一无所获。因此，毕业生在人才市场中应首先确定自己的择业目标和就业方向，若决定去某种类型的企业和行业求职，一进门便要寻找其所在，抓紧时间面谈，以提高成功的几率。我们知道应届毕业生择业同社会职工再就业之间最大的区别就是具有较强的时效性，错过了机会可能就要再等一年。所以，在择业过程中毕业生必须充分把握时机，提高效率意识，积极主动地参与到人才市场的竞争中去，在尽可能多地搜集就业信息的基础上，及时地进行信息分析、了解和取舍，尽快确定自己的就业方向和目标。然后在择业市场上迅速地抓住机会，全力出击，从而获得就业竞争的胜利。

（五）诚信意识

市场经济可以说就是一种信用经济，不讲诚信、缺乏信用的经济主体在竞争中必然寸步难行甚至遭受淘汰。毕业生择业过程实际上也是如此，所以毕业生在择业过程中一定要讲诚信，树立信用意识。在实践中，应按以下要求去做：

1. 毕业生的自我推荐材料要详实可靠

近年来有些毕业生由于学习态度不端正，在校期间又很少参加能力锻炼，以至于在自我推荐材料上没有什么拿得出手的东西，于是就采取涂改成绩和综合测评名次等不正当手段以骗取就业岗位。这是一种失信于社会、失信于用人单位、失信于学校的丑恶现象，必须加以制止。近年来，一些用人单位已对这种虚假成绩和证书引起了注意，到学校教务处去查成绩档案的单位越来越多。所以毕业生应该用诚实的态度来推荐自己，有一说一，实话实说，用有效证明材料来表现自己的成绩、素质和能力。否则，将适得其反。

2. 签订就业协议的动机要端正

近年来,有部分毕业生与用人单位签订就业协议并不是真正想去工作,而是抱着利用单位先解决城市户口等不正当目的,把协议单位当作跳板,一旦目的达到,不是要求调离就是不辞而别,另谋高就。也有一些毕业生是想先签一个单位心里放心些,然后再去寻找更好的单位。一旦找到更好的单位,便与原先签约的单位拜拜。这些做法在某种程度上不仅挫伤了用人单位接收应届毕业生的积极性,不利于学校自身就业市场的稳定与发展,而且也给学校带来很多遗留问题。

(六) 法律意识

在毕业生就业过程中要求毕业生不仅要具有信用意识,同时也要具有法律意识,这主要包含三个方面的内容:

一是毕业生一旦与用人单位签订了就业协议,它就具有了法律效力,毕业生在没有征得原接收单位同意的前提下,不得随便单方解除协议,随意更换用人单位。在这一点上学校应加大教育和管理力度,避免“一女多嫁”现象的发生。学生也要自觉树立法律意识,不把就业协议当儿戏。

二是毕业生与用人单位签订就业协议前要掌握一定的法律知识。这主要是指毕业生签订就业协议时,其内容、条款、责任和义务等要尽量文字化、规范化;对用人单位方拟定的协议内容要仔细研究和推敲。毕业生与用人单位应尽可能签订正式合同,切忌签订一些口头合同或者含义不清并缺乏必要约束的简单合同、一边倒合同,也不要签订包含证件抵押内容的抵押合同,以免使个人正当权益受到损害。

三是毕业生要学会利用法律武器来维护自身的合法权益。协议一经签订,便具有了法律效力。如遇到用人单位拒绝履行合同时,毕业生应大胆地用法律武器维护自己的合法权益。

(七) 自主、能动意识

择业对每个人来说都是一件大事。在大事上多倾听一下家长、老师、朋友和同学的意见是必要的,但如果养成依赖心理就不行了。毕业生在择业问题上应具有自主、能动意识,避免形成对家长、老师、朋友和同学的依赖心理。

北京青年在选择职业时,最倾向听取意见的对象依次是自己(59.3%)、父母(19.0%)、朋友、同学(9.9%)、周围大多数人(5.8%)、其他(2.5%)、新闻媒介(2.4%)、党团组织(2.1%),这是北京青年研究会2000年一项调查的结果。可以看到,有近6成的青年在选择职业时是自己做主的。也就是说,当今青年在择业上的自主性或者说择业上的独立意识已经达到了相当高的程度。目前,大、中专院校毕业生就业制度正从统一分配向“双向选择”过渡。“双向选择”的就业制度为毕业生拓宽了择业空间,提供了更多的选择机会,因而受到了学生的肯定和接受。“双向选择”大大激发了毕业生择业的主动性,自主择业意识明显增强。现在的毕业生一反过去那种被动等待国家分配的局面,不再企望“刘备登门”,而是主动出击、“自我推销”。他们广泛搜集就业信息,奔走于人才市场和用人单位,希望通过自己的努力,找到理想的工作。但是,我们也应该看到,一部分毕业生在择业的过程中还是缺乏自主、能动意识,依赖父母、依赖学校、依赖政策;坐等机会来临、不主动出击,结果错过了许多机会。毕业生应对此引以为戒,建立起择业的自主、能动意识,主动出击,主动去寻找就业机会。

（八）艰苦创业意识

由于我国经济发展的不平衡，东与西、南与北之间存在着明显的差别。这种差别也直接影响大学生的择业倾向。例如在回答“在择业地区方面，你选择哪里？”第一位的是“京、津、沪”占25.7%；第二位的是“经济特区”占23.5%；第三位的是“沿海地区”占21.5%；第四位的是“内陆地区”占20.1%；最后一位的是“边远地区”占9.2%。由此可见，向往发达地区的前三项共占70.7%，愿意到落后地区的只有29.3%。的确，发达地区有很多优势，经济发展速度快，政治民主程度高，文化设施先进等，这些优越的客观条件对毕业生有很强的吸引力，他们渴望到那里利用更好的条件，更快地实现个人理想，这是可以理解的。但是，在向往发达地区的背后，反映出当代学生缺乏一种艰苦创业精神。对发达地区趋之若鹜，对落后地区退避三舍，乐于在良好的条件下就业，不愿到艰苦的环境中创业。在这种心理的支配下，形成了大家所称的“孔雀东南飞”、“一江春水向东流”，这样势必加剧本来就分布不合理的人才格局，发达地区人才过剩，人才浪费，而落后地区、边远地区人才匮乏，缺少发展的智力资源，结果严重影响社会整体的均衡发展。实际上，毕业生具有艰苦创业的意识，不但对国家和社会的均衡发展有利，而且对个人而言，也是一个不错的选择。因为，随着国家一系列政策的提出和施行，广大的农村和西部内陆地区为我们提供了广阔的创业空间。毕业生应树立到农村和西部内陆地区艰苦创业的意识。

（九）自我保护意识

随着高等教育体制和劳动人事制度改革的深化，越来越多的毕业生走向市场，通过各级各类的人才中介机构寻找就业岗位，寻求适合自身发展的舞台。一些不法分子和组织觉得有机可乘，打着“人才交流”的幌子，利用毕业生涉世未深的弱点，以收取报名费、中介服务费等为目的，诱使缺乏经验的毕业生受骗。广大毕业生应该努力增强自我保护意识，提高自我保护本领。在实践中，应注意以下问题：

一是在择业过程中要保持平衡的心态，防止急躁情绪。莘莘学子经过数年拼搏苦读，希望找到一个满意的用人单位一展抱负，这是可以理解的。但俗话说得好：心急吃不了热豆腐。不但吃不了，反而可能吃更大的亏。面对严峻的就业形势，毕业生四处奔波却迟迟找不到一份合适的工作，心态便会失去平衡，情绪也会急躁起来。这恰恰给一些不法分子和组织以可乘之机。他们往往打着为毕业生“排忧解难”的幌子，谎称能为求职者提供数量可观的用人信息，甚至做出诸如“一次交足费用，直到落实满意的工作为止”等许诺，千方百计诱骗求职者上钩。因此，从心理上筑起第一道防线，是自我保护的第一招。求职中遇到困难时，凡事多问几个为什么，防止因轻信而上当受骗。

二是了解市场，寻找合适的就业中介。目前，社会上的人才市场大体可分为三类：第一类是各级毕业生就业主管部门和高校举办的毕业生就业市场，既有大型的综合性市场，也有中型的专业性就业市场和几校联办就业市场，还有校内举办的小型招聘专场等等。这类招聘活动具有针对性强、可信度好、成功率较高的特点，是毕业生求职择业的首选市场。第二类是各级政府人事部门所属的人才交流机构办的人才市场。第三类是社会人才中介机构或职业介绍所开办的就业市场。后两类人才市场也可为毕业生提供一些有价值的招聘信息，甚至也举办针对毕业生的招聘专场。但需要提醒毕业生注意的是，有些人才中介机构或职业介绍所，出于赢利的目的，在商业化运作中有时会出现一些违规操作或有损信誉的行为；而个别非法人才中介机构打着人才中介服务的幌子，干牟取暴利的勾当，应该格外提高警惕。



此外,在择业过程中我们还必须具有长远意识。在择业过程中放长线钓大鱼。求职就业,大家都向往热门职业,但事物是运动、发展、变化的,职业的变迁也不例外。过去是 360 行,现在的行当更多,但没有一种是永远的热门职业。而且随着社会的变迁,有些旧的行业已在不断消失,新的行业也不断产生。近 10 年来,就业市场中冒出不少新兴行业,像人事经理、投资顾问、房屋中介经纪人、自由工作者等等,都吸引了大批就业人口。而一种新兴的职业之所以能一度在就业市场中独领风骚,是与当时的社会经济发展和人们就业观念的转变息息相关的。一开始,它也并不是热门,只是追求的人多了,才成了时尚。所以毕业生在择业过程中要有长远意识,在充分考虑职业发展前景的基础上做出正确的选择。

第二节 毕业生择业心理分析

面对择业,学生的心理是复杂多变的。他们是喜悦和焦虑交织,渴望和恐惧相煎,既有积极心态,也有消极心态,这两种不同的心态使学生在心理上备受折磨,出现种种心理误区及障碍。尤其是职业院校学生,由于要面对更为严峻的就业形势及来自社会的偏见和歧视,内外交困,更容易产生不良心态,陷入种种心理障碍和误区。

一、毕业生的择业认知心理分析

分析毕业生的择业心理,首先要从毕业生的择业认知心理说起。所谓毕业生的择业认知心理指的是毕业生在选择职业的过程中,对自己、对职业,对社会等与择业相关事物的认识、了解以及选择职业过程中的推理与决策。毕业生的择业认知心理对选择职业有着重要的影响,甚至是决定性的影响。通过调查资料分析,目前毕业生的择业认知心理既有积极的方面,也有消极的方面。积极方面主要表现为毕业生的择业意识普遍增强。大、中院校实行“双向选择”的毕业生就业制度使得在校毕业生对就业问题表现出积极的关注。具体表现在关注的程度强烈、内容广泛、形式明确、择业时间提前。在 80 年代后期,毕业班的学生在离毕业两三个月的时间才逐渐关心毕业去向问题。90 年代初是最后一个学期才开始关注毕业去向。而近几年不仅在最后一学年甚至在入学就开始关心毕业后的就业问题,年级越高,关注的程度越强烈。他们不仅想了解就业政策、规定,而且很关注社会对毕业生的需求形势、对专业的需求状况、各类职业的基本情况,以及如何准备参加“双向选择”等具体内容。

与此同时,毕业生在择业认知问题上也存在以下一些问题:

一是毕业生往往自视较高,客观上不能全面认识自己。有句话说得好:不识庐山真面目,只缘身在此山中。当代学生大多缺乏科学的认识方法和手段,对社会、对自己都缺乏正确的认识和评价。多数毕业生对自己的职业兴趣、气质、性格、择业能力等缺乏准确的评价。由于没有经历挫折和磨难,这种错位的评价往往是一种虚高的、不切实际的评价。其直接后果有二:首先是毕业生就业目标设置不当,在择业问题上表现为脱离实际,好高骛远,对条件较差的单位或较边远的地区不屑一顾。事实上,绝大部分毕业生是达不到预期的就业目的的,

从而会导致失落。其次是毕业生自我估价过高。认为社会上没有适合自己的岗位，从而大失所望，产生“英雄无用武之地”的感叹。

二是毕业生由于缺乏全面了解职业的渠道和信息，因而对职业的了解是片面的，带有较大的局限性。所谓职业，就是在社会分工基础上形成的能使人们获得较为稳定的经济收入并需要特定的行为规范和知识技能的连续性活动。职业具有规范性，其规范包括正式职业规范和非正式职业规范。正式职业规范包括职业道德规范、各种规章制度、规定说明。非正式职业规范是对求职人员的一个隐性潜在要求，包括衣着装饰、礼仪习惯、劳动素质、就业意识等方面的要求。如果求职者都能熟悉多种职业规范，显然可以把握许多就业机会。而毕业生在毕业离校前社会经历主要是在学校，因而了解职业的机会和可能性都非常小，直接的亲身感觉就更少了。多数学生对职业的认识仅靠他人和社会的舆论，靠老师和家人朋友的说教。因此，人云亦云，什么职业“热”就向往什么职业，这种现象在毕业生中具有代表性。

三是毕业生对社会的了解存在着较多的想像成分，对影响择业的因素认识不足。毕业生受年龄和阅历的局限，对社会的了解没有全面、实际的体验。因此，在择业的思维认识过程中，对社会的就业形势、就业环境、就业政策等缺乏全面、正确的了解。有的人把社会想像得比较美好，对社会的复杂性缺乏足够的了解和承受力。有的人认为择业是一件简单的事情，认为这不过是一件我愿来你愿要的事罢了。很多毕业生由于对影响就业的因素知之甚少，因而个人的择业期望值往往偏高，脱离了社会的实际需求。反过来，有的人把社会不利于择业的因素看得太重，并且以点看面，进而认为社会太复杂，择业很困难，要找到理想职业就更难。还有的同学既对社会无全面了解，但也没有明显的偏颇认识。这类学生既看不到有利于就业的社会因素，也不了解不利因素，因而在择业认识方面随大流。

以上是对毕业生择业认知心理的简单分析。毕业生在择业认知心理上存在的问题，是他们在择业中产生心理问题的重要原因。

二、毕业生择业中常见的心理问题

不能否认，求职择业问题本身是非常复杂的，对毕业生而言，它是各种矛盾的汇集，是处在各种矛盾之中的艰难选择。学生在求职择业中会遇到各种矛盾，如理想和现实的矛盾、兴趣和专业的矛盾、地域与家庭的矛盾、物质追求和精神道德的矛盾、社会舆论和个人理念的矛盾等等。这些矛盾，交织在一起，作用在一起，使毕业生不堪重负。再加之毕业生择业认知心理上存在的对自身、对职业、对社会的认识误区，使得毕业生在择业中会产生种种心理问题。

毕业生择业中常见的心理问题主要是指毕业生因择业而产生的择业心理误区和择业心理障碍。所谓择业心理误区是指毕业生在心理上特别是在认识 and 人格上对于择业问题陷入无路而不能自拔的境地，且本人对此又缺乏意识的状态。所谓择业心理障碍是指由择业心理压力和心理承受力相互作用，使毕业生失去了应有的心理平衡的不健康的现象或倾向。对于择业，由于多方面原因的作用，众多的毕业生会产生种种障碍和误区，主要表现在以下方面：

（一）自卑畏怯、患得患失

有的同学几年学业顺利地走过来了，也具备了一定的实力和优势，面对激烈的竞争，却觉得自己这也不行，那也不如别人。这其实就是自卑心理在作梗。自卑心理也是学生就业过



程中一种常见的心理现象。一些学生自我评价过低,表现在就业过程中,有的学生对自己缺乏自信,过于拘谨,缩手缩脚,优柔寡断,不能向用人单位充分展示自我,从而坐失良机;有的学生因为学历、成绩、能力、性格方面的某些缺陷和不足,而丧失了勇气,悲观失望、抑郁孤僻、不思进取,觉得自己事事不如他人,不敢参与就业市场竞争。自卑是一种缺乏自尊心、自信心的表现,自卑常和怯懦、依赖等心理交织在一起。它使一些学生悲观失望、忧郁孤僻、不思进取,阻碍了学生聪明才智的正常发挥。一旦遇到挫折,就缺乏心理上的承受能力,便觉得自己确实不行。在激烈的择业竞争中,这种心理障碍是走向成功的大敌,必须认真加以克服。当然,也有一部分毕业生认为自己各方面还不错,总想着自己可以找一个更好的工作,从而错过了一个又一个的机会。实际上,职业的选择往往也是对机遇的一种把握,错过机遇,你将会与成功失之交臂。当断不断、患得患失,这山望着那山高,这也是导致许多毕业生陷入择业误区的一种心理障碍

(二) 抱怨政策、崇尚自由

一部分学生认为,既然现在是市场经济了,就业政策就应该是完全的市场政策,供需双方完全可以自由交易、自由成交。自由度越大,毕业生与用人单位“双向选择”的空间就越大,“我愿选择哪里就选择哪里”、“哪里选择我,我都可以去”。他们抱怨改革的步子太慢,期望一种无拘无束的选择空间。他们并不知道,就业制度的改革是要和劳动人事制度、招生制度、户籍制度的改革配套进行的,是逐步推进和实施的,是要经过一个历史过程的。而且即使这个过程已经完成了,也并非“自由度越大越好”。

(三) 盲目乐观、过于自信

现在很多学生都是在顺境中长大的,一生中没受过什么挫折。相应地,他们认为择业的问题也能够顺利解决。部分应届毕业生因所学专业紧俏,或因就读学校为名牌学府,或因自己无论专业知识还是综合素质都高人一筹,或因为被不少用人单位垂青,而产生了一种睥睨一切、高人一等的极端自负心理。在这种心理支配下,往往是“这山望着那山高”,这个单位不顺眼,那个单位也不如意,从而错过不少适合自己发展的用人单位。总之,如果毕业生在择业中盲目自信,择业胃口吊得很高,不做认真的心理准备,到头来往往会由于对自己估计过高,对自己的不足和困难估计不足而在择业中受挫。

(四) 焦虑急躁、急于求成

实施“供需见面、双向选择”的就业办法后,使毕业生求职呈现多元化的趋势,拓宽了学生职业选择面。职业选择自由度越大,职业选择行为的责任越重,择业心理压力便越大。近几年实施“双向选择、自主择业”政策以来,出现了一部分毕业生一时没找到工作的情况,这本来是正常现象,要找到本人求职愿望与市场需求的结合点需要时间过程,甚至是机遇。但不少同学怕自己走入这个行列而忧心忡忡。有的同学面对用人单位严格的录用程序:笔试、口试、面试,感到胆战心惊。尤其对自己向往的高名气、高待遇的单位,参加竞争的人越多,录用条件越严格,有的同学就越失去了信心。当然还有的因自己是女生而怕求职困难,有的因自己学习成绩不佳而烦恼,有的因自己能力低而紧张,有的因自己曾违纪而受过处分担心被用人单位拒之门外……这些都是择业心理的焦虑现象。毕业生求职择业中焦虑心理的一种特殊表现就是急躁。在职业未最终确定以前,毕业生普遍都有急躁心理。他们恨时间过得太

慢,怨用人单位优柔寡断。他们希望谈判桌前就一锤定音,希望无须经过周折就能如愿以偿。急躁心理还反映在选择单位上,在对用人单位信息掌握较少或不完全了解用人单位的工作性质的情况下,就匆匆签合同。一旦发现未能如愿,又后悔莫及。尤其是在规定的期限内未落实单位的一些学生,心理更为急躁。毕业生在求职择业中的这种急躁心理,常使他们忧心忡忡、烦躁不安、心理紧张、无所适从。对涉世不深、没有多少社会经验的学生来说,在求职择业过程中产生择业的焦虑心理是正常现象。一般来说,适度的焦虑会使人产生压力感,攻击自身的情性,增强进取心,产生求胜的心理和行动。但是,如果心理上过度地焦虑、沮丧、不安,自己又不能在一定时间内化解这些情绪,这些情绪就会成为心理障碍或心理疾病。它会严重影响学生本人主观能动性的发挥,埋没他的潜能和才华,给就业带来困难,影响择业的进程,甚至造成择业失败。

(五) 讲求实惠、急功近利

有些同学在择业时过分看重地位,过分看重实惠,一心只想进大城市、大机关,去沿海发达地区,到挣钱多、待遇好的单位,甚至为了暂时的功利宁可抛弃所学的专业,宁可不要户口,不服从分配。这种心理可能会使你得到一些眼前的利益和满足,但从长远发展看并非明智的选择。在有关部门最近对北京高校 2000 多名学生的调查中,可以明显地看出这种择业倾向。当问及“你选择工作的标准是什么排序”时,学生把“工作条件好”排在第一位,把“经济收入高”排在第二位,把“社会地位高”排在第三位。从这些调查答案中,我们可以清楚地看到学生们求职择业时的功利心理。特别是知识分子的清贫、社会潮流的影响、校园经商的启发,诱发了择业追求高经济收入的心理。

(六) 依赖从众,缺乏主见

我国毕业生分配的 30 年一贯制——“统包统分”使学生形成一种心理定势:享受国家下达的分配单位。现在实行国家就业政策指导下的“供需见面双向选择”使许多存依赖心理的大学毕业生陷入困境。在传统就业意识的禁锢下迷恋统包统分恐惧竞争风险把就业希望寄托在人事部门、教育部门、学校甚至家长身上,这是依赖心理的具体表现。这种心理往往导致一些毕业生对求职择业不闻不问,具有这种心理的人一旦进入就业竞争的行列往往无所作为落聘的风险极大。与此相类似的就是从众心理。从众心理重的人容易接受暗示无主见、依赖性大、不能独立思考迷信名人和权威,往往说违心的话办违心的事。它在求职择业中又具体表现为两种倾向:一种是依赖大多数的从众心理。自己缺乏独立的见解,不是从自己的实际情况做出切合实际的选择,而是人云亦云,见别人都往大城市、大机关挤,自己也跟着热闹。另一种是依赖政策、依赖他人的倾向。不是主动选择,积极竞争,而是觉得反正国家要兜底,反正有优生优分的政策,坐等学校给自己落实单位。这种心态也是与激烈竞争的社会现实格格不入的。

(七) 城市情节,挥之不去

一些学生进校前就对五彩缤纷的大城市神往已久,毕业时更是初衷不改,下决心一定要留在大城市。现代学生没有经过艰苦生活的磨炼,普遍缺乏艰苦奋斗的创业精神。在求职择业过程中,普遍存在着攀高心理,以起点高、薪水高、职位高为理想职业的选择标准,要求所选择的工作名声好一点、牌子响一点、效益高一点、工作轻一点、离家近一点、管理松一



点，这是典型的贪图享受怕吃苦的表现。就目前来看，越是艰苦的地区、艰苦的单位，越是需要大学毕业生。而绝大多数毕业生不愿到边远贫困地区就业，主要原因是他们害怕艰苦环境，担心到那些地方没有前途，经济收入少，生活艰苦。即便是从边远贫困地区来的毕业生也不愿意回去，这就更增加了毕业生的怕苦心理。在怕苦心理的驱使下，学生们都想留在城市。由于选择职业的面很窄，增加了学生求职的失败率和困难，严重影响择业的成功率。在毕业生就业市场上，大量需要毕业生的边远贫困地区、重点行业无人问津，而需要量小的沿海地区、中心城市，毕业生报名人数远远超过需求量。在他们看来，沿海可以挣到大钱，到大城市一定会有更多地发展机会。他们宁肯到沿海或大城市改行，也不愿到当地和边远地区就业：宁要大城市一张床，不要边远地区一套房。他们很少考虑自己事业的发展和自己能力的发挥，更少考虑国家的需要。

（八）妒忌攀比、强求平衡

嫉妒，就是在求职过程中对他人的成就、特长或优越的地位持既羡慕又敌视的情感。这种情感的內化就是嫉妒心。这种心理的主要特征是把别人的优越之处视为对自己的威胁，因而，感到心理不平衡，甚至是恐惧和愤怒，于是，借助贬低、诽谤以至报复的手段来求得心理的补偿或摆脱恐惧和愤怒的困扰。实际上，这是一种变态的心理满足方式。嫉妒心在学生中是比较常见的一种心理，只不过是轻重有别。在求职问题上嫉妒心理的表现，如看到别人的某些方面求职条件好，或找到比较理想的工作时，产生羡慕，转而痛苦又不甘心的心态。甚至为不让别人超过自己，而采取背后拆台等不良手段。别人成功了则说风凉话、讽刺挖苦、造谣中伤以发泄自己的恼怒。在择业中，嫉妒心会使人把朋友当对头，使朋友关系恶化，嫉妒心还使班级或宿舍内人心涣散、人际关系冷漠，嫉妒者本人也会增加内心痛苦和气恼，甚至影响求职的顺利进行。另一方面，毕业生在求职择业中也容易产生攀比心理。俗话说：这山望着那山高。如果这句话用在激励自己积极进取方面无可厚非。但如果在求职择业过程中处处与别人比高下就不正常了。但很多毕业生在求职择业过程中就有极强的攀比心理。他们把注意力过多地集中到别人的就业取向上。你进中专我就要进高校；你去大中城市我就要进经济特区。持这种心理谋职无异于逼着自己和别人同走独木桥，难免失足。而且事事攀比者在求职活动中往往显得缺乏主见自信心不足极易受他人和外界干扰，从而不从实际出发，延误时机。

（九）首次就业，终其一生

受传统择业观的影响，很多毕业生把初次择业看得太重。在他们看来，选择一个单位，就意味着自己永远“嫁”给了这个单位，嫁鸡随鸡，嫁狗随狗，自己将在这个单位厮守终身、呆一辈子，单位好了，自己就好了，单位不好了，自己跟着倒霉。因此，他们觉得首次就业关系一生命运，必须慎重对待，好像有一种“一失足成千古恨”的感觉。他们看不到随着人才流动制度改革悄然兴起，许多新的择业观正在进入人的头脑。也看不到越来越多的人正是通过人才流动，才寻找到最能发挥自己才能的岗位。

（十）冷漠孤傲，求职毒瘤

冷漠和孤傲是求职择业中常见的心理障碍。当一些学生在择业中因挫折而感到无能为力、失去信心时，便会产生冷漠情绪。他们情绪低落、不思进取、意志麻木，甚至自以为看破了

红尘，决定听天由命，任凭自然发落。而孤傲者恰恰相反，对自己评价过高，自以为高人一筹，非常傲气。在择业过程中，孤傲者好高骛远，横挑鼻子竖挑眼，这个单位不行，那个职业也不怎么样，总之都不是自己中意的。冷漠是遇到挫折后的一种消极反应，是逃避现实、缺乏斗志的表现；而孤傲者缺乏对自己的客观分析和评价，以幻想代替现实，使自己的择业目标和现实产生巨大差距，倘若不能如愿，则情绪会一落千丈，从而产生不良的心理反应。冷漠和孤傲的危害是非常大的，是求职择业过程中的两个毒瘤。

三、女生择业心理问题

由于男女存在一定的身体和心理差异，再加之社会的偏见和歧视，使得女生择业问题显得尤为突出，女学生在求职中遇到的困惑往往比男同学多。她们往往要面对部分用人单位“宁选武大郎，不选穆桂英”的“性别歧视”、“懂应酬会喝酒”的苛刻要求、“有没男友”的隐私拷问等种种性别“壁垒”。当然，问题的产生有社会和用人单位的原因，但有些女同学自身意识上的问题也是重要的原因。很多女生怕苦、怕累，艰苦的工作不要，离家远的工作也不选择，与男朋友分开的工作更不会考虑。从而就堵塞了许多就业之路。从总的方面来看，女生在择业过程中会出现以下明显的心理问题：

1. 一是自娇心理

新时代的女学生大都是父母的宠儿，再加之没经历社会的磨炼，生活也一帆风顺，所以很多女生自觉不自觉地都带有一种娇气。娇气是人的弱态心理表现，是求职的天敌。凡是娇气的人大多给人们一种弱的感觉，这往往是用人单位不愿要女学生的一个重要原因。哪个单位愿意录用一个娇里娇气、拈轻怕重、嫌脏怕累的娇小姐呢？

2. 是自愧心理

面对激烈的择业竞争，不少女学生容易在“女学生择业难”的影响下产生自卑心理和示弱心态：“我能竞争过男同学吗？”“要是碰钉子多丢人！”“万一失败了怎么办？”这种自己给自己设置的心理障碍，往往使女学生缺乏竞争的勇气和获胜的信心。

3. 三是依赖心理

一些女同学平时养成了对学校 and 家长的依赖心理，面临职业选择，也容易产生“反正父母会给我想办法”、“反正学校得给我们分配工作”的依赖思想。试想，一个缺乏自立、自主、自强意识的学生，怎么能做出符合自己特点的职业选择呢？

4. 是犹豫心理

从学校到社会，这是人生的一个重要转折。面对这一抉择，毕业生既应做到知己知彼、权衡利弊，又要不失时机，抓住转折机遇，当机立断。而女性的优柔寡断、犹豫不决的心理弱点往往会使一些女学生产生“这山望着那山高”、“不识庐山真面目”的困惑与迷茫，以致白白失去择业的良机。

5. 是自傲心理

一些女学毕业生因自己的学习成绩好、家庭条件优越，或者因自己的能力强、在同学中有一定的竞争实力，或者因自己容貌出众、能唱会跳等，产生一种自命不凡的优越感，一种



自视过高的心理。在求职时，过高地估计自己，这个单位瞧不上，那个单位也不遂心，而用人单位对这种缺乏自知之明、自视清高的毕业生是最有戒心的。

以上心理问题的存在使得女生择业比男生更困难，但只要女生正视现实，丢下架子，认真准备，是可以战胜择业困难的。因为大多数用人单位在选择过程中还是最看重实力的，而且女生在择业中也是具有一定优势的。与男生相比较，女生在择业中具有4大优势：

1. 忍耐力的优势

在相对单调乏味的条件下仍能孜孜不倦地长期工作，这是女性的一大特点，更是女生的一大优势。实践表明，大多数女性工作耐心持久，态度认真，有较强的工作责任心和忍耐力。

2. 管理能力的优势

受过良好教育的女大学生，个人修养好，不固执己见，能广泛听取各方面的意见，善于与他人合作共事。而且女生大都具有较强的人际交往能力，能较好的协调各方面关系，因此在担任机关和企事业单位的管理工作时，往往可显示出更胜于男生的管理才能。

3. 语言能力和思维能力的优势

据专家研究，女性运用语言词汇的能力要强于男性。随着年龄的增长、知识的积累，女性在运用语言和文字的能力，在语法、造句、阅读能力等方面都会比男生更为出色。另一方面，女生具有细心、周到的特点，因而在形象思维功能以及思考问题的细致、周全上都普遍比男生具有优势。

4. 交往能力的优势

女性不但普遍具有温顺、和蔼的特点，容易与人相处，而且女生感情丰富善于体谅别人的处境和困难，这些条件使得女生在社交场合或工作中能表现出较强的人际交往能力。

在择业过程中，只要女生能增强自信心和竞争意识，消除顾虑，扬长避短，充分发挥自身的优势，是能够取得就业竞争的胜利的。

第三节 毕业生择业心理调适

今天的时代是一个充满机会和失败的时代，即将走出校园的毕业生面临比较严峻的就业形势。在追逐挑战又渴望成功的双重压力下，求职择业对当代学生而言无疑是严峻的挑战，为了不被这重负压垮，为了迎接这充满机会又令人恐惧充满失败的挑战，毕业生必须做好充分的心理准备，树立良好的择业心态，走出心理误区，排除心理障碍。

一、树立积极的择业心态，建立正确的就业观

有人说：选择职业，就是选择未来。这话有一定的道理。每个毕业生，如果正确地选择了职业，就是为未来的成功奠定了良好的基础。为此，毕业生要把握好机遇，迎接挑战，迈好走向社会的第一步。那么，如何迈好这第一步呢？

首先需要对所处的社会环境进行全面的了解和认识,弄清当前毕业生面临的总体就业形势。就总的情况而言,随着社会主义市场经济的逐步建立,我国经济发展速度加快,社会对毕业生的需求会不断增加,毕业生就业形势还是比较乐观的。但具体到某个地方、某所学校、某个专业,某个年份,情况就不尽相同了。从近几年看,工科类毕业生就业形势还是比较理想的,大部分专业供不应求,其中机械、化工、计算机、自动控制等专业的需求量较大。而文科的文史哲和理科类的某些专业需求量较小,有些专业甚至没有需求信息。由于我国人口多,生产力发展水平较低,劳动力人口不断增加,而就业机会往往不能同步扩大,就业难仍是困扰社会和政府的一大难题。加之国企改革、国家机关和企事业单位压缩编制,下岗人员日益增多,就业形势更趋紧张。而随着高校的大幅度扩招,毕业生人数却在逐年增多。因此,面对以上情况,毕业生必须树立积极的择业心态,建立正确的就业观,这样才能在激烈的择业竞争中掌握主动权,从而求得理想的工作。毕业生在求职择业过程中应具有以下积极的心态。

(一) 正视现实的心态

现实是每个人都必须面临的,毕业生不能回避,更不能逃避。现实是客观的,既有有利于自己的一面,也有不利于自己的一面。应该看到我国目前生产力总体上还比较落后,社会为大学生提供的工作岗位不可能使人人满意。供需形势也不平衡,边远内陆地区、艰苦行业、基层和第一线急需人才,而部分行业、部分地区人才需求量相对较少。另外,我国毕业生就业市场还不规范,不公平竞争依然存在。这些都是客观现实,毕业生应该面对这些现实,一切从实际出发,正视现实,既不幻想,也不逃避现实。当然,正视现实还包括正视自身。一个不能正确认识自己的人,不可能把主观愿望和客观现实有机地结合起来。正视自身,包括对自己的思想表现、专业学习状况、各种能力、身心素质等有一个客观的认识。对自己有充分的认识,有助于将主观愿望与客观实际结合起来,确定合适的就业目标。

(二) 敢于竞争的心态

毕业生就业制度的改革,为毕业生和用人单位提供了“双向选择、沟通交流”的机会。使学生能够根据国家赋予自己的权利,结合自己的专业、兴趣、爱好、性格、特长、愿望等挑选工作岗位,可以通过适当的途径和方式展示自己、推荐自己。毕业生应该珍惜这个机遇,敢于竞争,努力实现自己的抱负。敢于竞争,首先要有竞争意识。毕业生应该有青年人的朝气和锐气,要敢想、敢说、敢干,有敢为天下先的精神。在择业过程中,毕业生要大胆向前,不能唯唯诺诺、胆小怕事。敢于竞争,就要从实际出发,分析客观实际,充分考虑自己的专业、兴趣、性格、气质、爱好等,扬长避短,发挥特长。敢于竞争,更要靠真才实学,而不能靠纸上谈兵、夸夸其谈。当然,竞争应是良性的竞争,毕业生不能互相拆台或互相嫉妒,竞争应是在互学、互勉、共同进步、共同前进中进行。

(三) 不怕挫折的心态

有竞争就会有失败。在求职择业的竞争中,失败在所难免。所以毕业生在求职择业的过程中要做好迎接失败的准备。有了充分的思想准备,尤其是做好遭受挫折的思想准备,才会成为竞争中的强者。遇到挫折,要认真分析失败的原因,要想一想失败是因为自己主观努力



不够,还是客观条件不具备。认真分析,才能心中有数,更好地调节心理。在2004年某学院组织的“双向选择”中,一名品学兼优的女毕业生屡遭失败,她伤心地哭了。但她并没有就此罢休,认真分析失败的原因,总结择业经验教训,终于如愿以偿,找到了理想的工作。

(四) 放眼未来的心态

在今天的就业环境下,尽管社会为学生择业提供了“双向选择”的机会,多数学生可以通过“双向选择”获得较满意的职业。但毕业生应该看到不管怎样,择业是自己生活的起点,全身心地投入,才能使自己成长、发展、充实,从而实现自己的人生目的,为社会服务。要认识到基层和第一线是锻炼人的最好地方,要看到随着国家发展战略的改变,广大的西部内陆地区为我们创造了宽阔的创业空间。我国的现状是大城市、大机关、科研单位人满为患,人浮于事;基层和西部内陆地区却是人才匮乏。基层为学生施展才华提供了有利条件。学生要想成才,没有什么捷径可走,只有立足基层,才能有所作为。要看到边远地区与发达地区的差距正在缩小,边远地区采取了很多吸引人才和有利于人才成长的措施。有理想、有抱负的青年学生,应该怀着一腔热血,到祖国最需要的地方去建功立业、奉献青春。要看到我国人事制度正在进行根本性的改革。随着市场经济的不断发展,人事制度也正在适应这一要求,人才流动的机会将会越来越多。首次择业未成功或未能如愿,我们还可以有第二次、第三次甚至更多的择业机会,人才市场将会为毕业生提供更为广阔的择业前景。

有了积极的择业心态,还必须有科学的择业观。一个科学的择业观应包含以下内容:

1. 以服务祖国、服务人民为择业前提

我国社会主义现代化事业需要大量各级各类专门人才,需要广大毕业生投入到现代化建设的洪流中去。个人离不开集体,个人的才智、能力、作用只有在集体中才能得到完善、施展、体现和增加。尤其是在迈向现代化的今天,任何一种追求,如果仅是单一个体的自我追求,而不能凝聚成为社会、民族共同追求的精神动力,那么,其个体追求的成功必定是无望的。职业不仅是一种谋生的手段,更是一方事业的天地。在择业的主观愿望和国家、人民的需要发生冲突时,要充分认识到自己的事业唯有与社会主义祖国的建设事业融为一体,才有存在、发展的可能和必要。因此,我们应摆正自己的位置,将国家需要内化为个体需要,以社会发展大局为己任,选择最能贡献自己力量的岗位。

2. 把握自身兴趣,选择适合自身发展的职业

在职业选择中首先要弄清:自己究竟希望得到什么样的职业,自身具备什么样的职业技能。同时,还要考虑到自己的兴趣所在,这是十分重要的一点。兴趣是最好的老师,有这位好老师的引导,创业的过程会其乐无穷。这是因为如果选择了自己感兴趣的职业,自然会产生浓厚的工作热情,积极的敬业态度,自觉的精力投入,无限的工作乐趣,充分发挥出自己的聪明才干,实现自身的人生理想和人生价值。当然,今天的社会对学生的要求越来越高,需要学生的知识是复合型的,能力是全面型的,素质是综合型的。学生只有苦练内功,充电,练好本领,才会有更广泛的择业范围和更多的择业机会。总之,个人素质的完善与提高是职业选择的基础,没有完善的个人素质,一切都无从谈起。

3. 选择有利于发挥特长、发挥专业优势的岗位

毕业生为社会的贡献,主要还是靠自己所学的专业知识。所以在择业的过程中,一定要选择有利于发挥特长、发挥专业优势的岗位。不要看见别人追求某种职业,自己便不加分析

地跟着去做。即使一个与自己兴趣相合，又具有发展潜力的工作机会来到时，也应该认真考虑是否有利于发挥自己专业的优势，自己是否具备胜任条件等，以免就业后因能力不及而导致自信心的动摇。当然，我们不要求完全专业对口，但真正需要改行时，慎重考虑则是必须的。盲目改行虽能一时满足自己某方面的需要，但其不利方面也是显而易见的。此外，谋职时除要考虑专业对口外，也要适当考虑爱好、性格、气质、能力等各种因素，因为这些因素与职业也有着紧密的关系。

4. 目光远大，寻找成才创业的沃土

西部边远地区、基层单位尽管苦一些、累一些、条件差一些，但能为学生成才和创业提供更为广阔的天地和充分的机会。一是那里缺乏人才，毕业生容易脱颖而出；二是那里的领导更重视人才，这是成才创业的不可或缺的条件之一；三是艰苦的环境磨炼人，催人奋进，促人成才。所以，毕业生应该目光远大，到社会最需要的地方和岗位上去。谁最先觉悟到这一点，最先迈出关键性的第一步，谁就能更快地成长起来。

5. 审视机遇，选择具有挑战性的工作

学生就业分配制度的改革，给学生择业提供了大量的机会和条件，也给学生择业带来了相当的风险和难度。应该说，评定所选职业的满意度不仅仅取决于职业本身，更取决于用人单位的专业需求、技术设备力量、经济效益、人际氛围、地理位置等实际现状。为此，要求毕业生综合分析，兼顾考虑后再作选择。另外，在许多情况下，事业的成功往往来自于富有挑战性的工作，战胜挑战，就意味着成功，抓住了这种机会，就等于踏上了成功之路。

（五）气质与职业

在某些种类的活动中，气质特性不仅决定着完成活动的进程，而且也在一定程度上决定着活动的结果。在那些对动作速度或强度提出相当严格要求的劳动领域、作业种类中，心理动态表现的个体特点可能成为影响是否适宜从事该种活动的一个因素。在某些职业中，对动态特性的要求很高，必须按这类特性预先对人们进行选拔。例如，那些想要成为试飞飞行员或某些生产部门的调度员或掌握某种杂技技能的人，都需具备坚强而灵活的神经类型。情绪的兴奋性，作为气质的一个方面在演员和音乐家的活动中是必不可少的。

人的气质可分为4种类型：活泼型（多血质）、不可遏止型（胆汁型）、安静型（粘液型）和抑制型（抑郁型）。这4种类型的性格表现及适合的工作是：

（1）活泼型：情绪容易激动，波动性大；对外界事物反应灵敏；干事凭兴趣；善于交际等。适宜从事与人打交道的职业，如售货员、服务业、咨询、导游业等。

（2）不可遏止型：情绪兴奋性高、易冲动；性格直率、抑制力差；精力旺盛，但情绪急躁办事简单。适宜选择那些工作不断转换、环境不断变化、不断有新活动的职业，如导游、外事接待等，而不适宜从事那些需要注意力高度集中、事情处理过程需细心检查核对等特点的职业。

（3）安静型：不易激动，外部表情不易变化，情绪稳定，注意力不易转移，善于忍耐。适宜做持久耐心细致的工作，如财务、管理工作等。

（4）抑制型：情绪兴奋性低、稳定；对外界的刺激反应慢而不灵活；耐性高；办事刻板但稳妥，善于察言观色。适宜选择校对、统计、打字、秘书、化验等工作



【阅读材料】

孔子的择业观

孔子说过一句被学生们记录在《论语·为政》中的话,叫做“君子不器”,意思是,君子无须像具有固定形状的器皿那样,把自己的工作限制在某个具体行当上。这可谓夫子自道,因为他自己就是这样身体力行的。看看孔子,他一生中干过的职业可真不少:青年时在家当农民种地放牧,后来找到一份给鲁国权贵季氏当“委吏”(看仓库)的工作,不久又改行干“乘田”(牧场管理园)。而立之后当老师教学生,当编辑收集汇编古代经典。再后当齐国贵族高昭子家臣、当鲁国中都宰(县令)、当鲁国小司空(国家工程管理局局长)、当司(国家司法部长)兼摄相事(总理助理)。被鲁国贵族挤兑下台后,继续干老师、编辑的工作。这位被公认为世界十大思想家之一的先哲,从不计较什么高低贵贱,不管什么工作,只要有机会就抓去干,边干边学,每种工作都干得很出色。干不下去了,换个能找到的工作继续干。正因为这样,他才能成为多才多艺,博古通今的伟人。

二、择业中常见心理问题的克服

(一) 虚荣妒忌心理的克服

要同嫉妒告别并驱除自私的杂念,抛弃虚荣心,开阔心胸是十分重要的。在竞争中别人在某方面领先于自己这是正常的。要学会进行公平、正常的竞争。毕业生在选择职业时首先自问:我需要什么样的工作?我适合做什么样的工作?我能得到什么样的工作?经过冷静思考得出结论并付诸行动。当然最重要的还是毕业生应加强自我修养,提高道德水平。其中,最重要的是要做到两点:一是要真诚待人,二是要学会爱人。做人要诚实,这是立身之本,诚实的人既不自欺也不欺人,一生光明磊落,襟怀坦荡,潇洒地工作和生活,不会因做了亏心事而自欺欺人、担惊受怕、惴惴不安。诚实的人还可以主动改善人际关系,做好工作,使事业取得成功。爱人是我国的传统美德。有了爱人的精神境界,就能够设身处地为别人着想,别人有困难时给予帮助,有痛苦时给予安慰,就不会产生虚荣嫉妒心理。当然,提高道德水平绝不是一朝一夕的事情,需要在日常生活中从一点一滴做起,长期性地加强自我修养。如果体察到自己的嫉妒心,就要通过自我意识的控制、调节,及时把这种不良意识排除在自我人格之外。如果别人在某些方面确有优势,而自己明显不足,就要坦然对待,审时度势,不通过非正常手段去超越,或转移竞争方向,争取在其他方面努力做出成绩。

(二) 自卑羞怯心理的克服

如何在求职择业活动中抑制并克服自己的自卑羞怯心理呢?

首先,正确评价自己、增强自信心。这对有羞怯自卑感的人来说是至关重要的。正确评价自己的办法,就是要纠正过低的自我评价,多找自己的长处,即使微不足道也不要忽略,这些本来就属于你的财富,对于你恢复自信心是十分必要的。古代有驼背成为捕蝉能手、国外有从小口吃的人成为雄辩家的事例。关键要善于发现自己的优势。千万不要为自己的短处所禁锢。不要过多地计较别人的评论。因为只有自己最了解自己的实力。平时要争取机会迎难而上多多锻炼,要学会意念控制。遇到陌生场合预感自己可能紧张、羞怯时要暗示自己镇

静下来,要提醒自己别胡思乱想,不要“自己吓唬自己”。人都有所长,利用自己的优势以长补短,寻求成功的体验,增强自信,可以有效克服羞怯自卑感。

其次,要经常对自己进行积极的心理暗示,比如说:“我行,我一定能干好”“我并不比他差”等。要相信“天生我才必有用”,相信“此处不留人,自有留人处”。有了这种心理,不仅对求职择业有积极作用,而且对走好将来的人生之路,同样具有积极意义。毕业生可在心中列出自己的成绩单:有关学习工作等方面的成绩或进展;某次演出或比赛成功的经历;甚至自己做的某件事情曾受到老师、长辈或同学们的赞许等等。细细品味自己比原来想像的还要价值和魅力。这样不仅会使你顿觉有“神力相助”,而且便于在求职择业时自我介绍。

再次,要正视现实,不要怕失败。每个人都有自己的优势和不足,凡事可取而不可夺,此次不成还有下次,要善于解脱自己。要经常看到自身及生活现实中光明的一面,这样无论对求职择业还是对走好人生之路都有积极作用。另外,在求职择业过程中不要怕失败,因为失败并不表示你不如别人,失败更不表示你一事无成。在求职择业时遇到挫折是正常的,要认真分析失败的原因,是主观努力不够还是客观要求太高?是客观条件苛刻还是主观条件不具备?认真分析,才能心中有数,才能更好地调适心理,争取新的机会,达到求职择业的成功。

(三) 焦虑急躁心理的克服

要克服焦虑心理,主要在于更新观念,打破事事求稳、求顺的传统思想,树立市场竞争的新观念。毕业生求职择业本身就是一种竞争,处在一个优胜劣汰的过程。即使你得到了比较理想的职业,如果没有竞争意识,不继续努力,也还可能丢掉这份工作。有竞争必定会有风险和失败,确立了竞争意识,不怕风险和挫折,焦虑的心理必定得到缓解或克服。当然,还应克服择业心切、急于求成的思想,否则,就容易使择业失败,失败的体验又会强化沮丧、忧虑的情感。客观地分析自己,合理的设计求职目标,尽量减少挫折,增强求职的勇气,也会减轻心理焦虑的程度。

总之,克服择业心理误区主要依赖于人本身自觉的调节。人的根本特点就在于有意志能够自觉地控制和调节自己的心理障碍促使它沿着最优的路线加速发展以达到理想的目的。对毕业生来讲就是把自己的愿望、自己的能力、自身的条件、就业政策、社会需求等客观因素进行全面的综合分析选择一条最适合自己的人生轨迹与奋斗目标,以取得心理平衡。无数的生活实践向我们揭示了良好的心理品质在人才成长过程中的重要作用。只要勤于思考,不断超越自我,未来的成功就是属于年轻的朋友的。

三、择业中减轻心理压力和破除心理障碍的常见方法

(一) 情感转移的方法

众所周知,不良情绪是不容易控制的。在择业过程中,当我们遇到困难和障碍的时候,不妨采取情感转移的方法,暂时把自己的情感和精力转移到其他活动中去。所谓转移法,即通过一定的方法和措施,改变人的思想焦点,或改变其周围环境,使其与不良刺激因素脱离,从情感纠葛中解放出来,或转移到其他事物上去。转移法充分利用兴奋与抑制的诱导规律,将一时产生的消极情绪,转化到积极情绪中去,或使原有的消极情绪体验用某种强烈的兴奋



所替代,原有的情绪体验被抑制而消失。毕业生在遇到择业挫折的时候,可以采用以下两种方式进行情绪和注意力的转移转化。

首先,可根据自己个性的特点,做一些使自己高兴有趣的事,转移由择业挫折带来的懊丧、怨恨和消极情绪,使精神重新振作起来。如你喜欢音乐,不妨去欣赏音乐歌舞。如果你喜欢运动,则可打打球,游泳或登山。如果有条件还可以去旅游,把自己置身于绮丽多彩花香鸟语的大自然怀抱中,那水秀山青的自然环境,会使你产生豁达明朗的心境,寄托情怀,美化心灵。有这样一个例子,一个高考落榜的朋友,看到同学接到录取通知书时深感失落,但她没有让自己沉浸在这种不良情绪中,而是幽默地告别好友:“我要去避难了”,说着出门旅游去了。风景如画的大自然深深地吸引了她,辽阔的海洋荡去了她心中的郁积,情绪平稳了,心胸开阔了,她又以良好的心态走进生活,面对现实。

其次,可以根据自身条件,参加一些培训班或社团组织。这样不但可以学习一些新的知识和技能,加强能力锻炼和社会体验,而且也使自己的生活会变得更充实,使自己没有时间和精力沉浸在不良情绪中,转移了注意力。从而既充实了自己,提高了自己,又求得了心理平衡,保护了自己。

(二) 适度宣泄的方法

毕业生因择业挫折造成焦虑和紧张的时候,消除不良情绪最简单的方法就是“宣泄”。专家认为,女性比男性长寿的重要因素之一,就是女性容易激动、爱唠叨、爱哭,而唠叨和哭正是缓解沮丧和治疗忧伤心理的良药,是一种有效的宣泄方式。所以毕业生在遇到择业挫折的时候,不要自己生闷气,把不良心境压抑在内心,而应当学会宣泄。现实生活中宣泄的方法很多,人与人因个体差异和所处环境、条件各异,采用宣泄的方式也不同,从小小的一声叹气,到大声痛哭、疾呼、怒吼以及打球、散步、聊天等都可以起到宣泄作用。毕业生因择业而产生不良情绪体验时可试着用以下方式宣泄自己的情绪。

和朋友一起聚一聚、谈一谈、聊一聊。每个人的周围总会有几个知心朋友,当择业过程中产生不良情绪时,朋友们聚一聚,一壶清茶,一杯咖啡,就事论事倾诉一番,把自己积郁的消极情绪倾诉出来,以便得到别人的同情、开导和安慰。美国有关专家研究认为:“一个人如果有朋友圈子,就能长寿20年”,可见,朋友对一个人生活的重要性。

可以选择高歌一曲。高歌释放音乐对治疗心理疾病具有特殊的作用,而音乐疗法主要是通过听不同的乐曲把人们从不同的病理情绪中解脱出来。殊不知,除了听以外,自己唱也能起同样的作用。尤其高声歌唱,是排除紧张、激动情绪的有效手段。当毕业生不满情绪积压在心中时,不妨自己唱唱歌。歌的旋律,词的激励,唱歌时有节律的呼吸与运动,都可以缓解紧张情绪。

以静制动也是一种不错的宣泄方式。当毕业生遇到择业挫折产生不良情绪体验时,内心都十分激动、烦躁、坐立不安。此时,可到公园里去,默默地观赏鸟语花香,或挥毫书画,或到江边去坐一坐。这种看似与排除不良情绪无关的行为恰是一种以静制动的独特的宣泄方式,它是以清静雅致的态度平息心头怒气,从而排除沉重的压抑。

不妨高声痛哭一场或大吼一阵。哭是人类的一种本能,是人的不愉快情绪的直接外在流露。现实生活中除了过度激动外,哭总是由不愉快引起的。从医学角度讲,短时间内的痛哭是释放不良情绪的最好方法,是心理保健的有效措施。因为人在情感激动时流出的泪会产生高浓度的蛋白质,它可以减轻乃至消除人的压抑情绪。有关专家对此进行研究,其结果表明

健康人比有病者哭得多。不过只是在内心受到委屈和不幸达到极大程度时才哭，如果遇事就哭，时时哭哭啼啼，事事悲悲泣泣，反而会加重不良情绪体验。

此外，大吼也是一种不错的宣泄方式。倘若你由于择业原因引起情绪上的波动，精神上的抑郁，只要大吼一声或几声，顿时会感到心平气和、精神振奋、胃口大开、充满活力。这是因为通过大吼，吐出了胸中的秽气，呼出了肺部之浊气，吸入大量氧气后，在增加肺活量的基础上，改善了呼吸功能，加快了血液循环，增强了胃肠蠕动，提高了机体功能，并能使大脑皮质处于中等兴奋状态，令身心健康处于最佳水平。当然，无论是大哭或大吼，都应该在合适的地方进行，不能影响别人的生活。

当然，任何宣泄方式都必须是适度的，所谓物极必反，宣泄一定要注意场合、身份、气氛等，宣泄应是无破坏的或别人能接受的。

（三）自我暗示的方法

自我暗示，也叫自我安慰自我慰藉。所谓自我暗示，就是用放松的语言自我安慰，比如，在等待考分和录取通知书的日子里，可这样暗示自己：“考试都已过去了，其实无论我现在怎么想，都没有太大的作用，我实在没有必要浪费时间。”“我平时复习得很扎实，在考场上的感觉也不错，我想考上大学是没问题的。”“招生的老师都是很公正的，而且我是根据去年各校的录取分数线填报的志愿，我想我被录取的希望还是很大的。”同样，在择业的过程中，我们也可用这种方法来放松自己。

首先，我们可自我暗示自己有实力、有能力的或者能够被用人单位选上。毕业生在参加面试前或面试后等待结果时心情往往比较紧张，压力比较大，这是不妨用这种方式来暗示自己安慰自己，让自己充满信心，减轻压力，消除紧张的情绪。

其次，我们可在心中进行一定的自我辩解。当我们遇到择业挫折的时候，这种方法非常有效。我们可在心中对自己说这样一些话：失败是成功之母，人无完人，这次失败了，下次还有机会；我已经尽力了，没被选上不是我的错；或许还有比这更好的机会；比我好的人同样没被选上；用人单位没有选上我是他们的错等等。总之，通过心中的自我辩解，让自己保持内心的安宁，承认并接受现实，求得解脱。

此外，松弛练习法和理性情绪法也是毕业生在择业过程中减轻压力和破除心理障碍的重要方法。松弛练习法也叫放松练习，是一种通过练习学会在心理上和躯体上放松的方法。可帮助人们减轻或消除各种不良的身心反应，如焦虑、恐惧、紧张、心理冲突、入睡困难、血压增高、头痛等症状，且见效迅速。至于理性情绪法。由于人有理性与非理性两种信念，这些信念指引下的认识方式会左右人的情绪。人的不良情绪的产生根源来自人的非理性观念，反之亦然。毕业生在运用理性情绪法时，应首先分析自己有哪些消极情绪，从中分析、综合、抽象、概括出相应的非理性观念，并对其进行挑战、质疑和论辩，同时对比两种观念状态下个人的内心感受，鼓励自己向理性观念方面转化，从而有助于排除不良情绪。

当然，减轻压力和破除心理障碍的方法还有很多，以上都是常见的一些方法，但最主要的还是要树立远大的理想，树立正确的人生观、价值观，同时要注意培养良好的品质，磨炼坚强的意志，开放各种感官接触社会，多方面体验生活，培养乐观豁达的生活态度。只有这样，才能在择业的重要关头，始终保持积极向上的精神状态和健康的心理，不至于在困难面前退缩。

测试与训练

一、测试

(一) 适应能力测试

适应能力是大家比较熟悉的心理现象，在人的生活中经常遇到考试、求职面试、各种比赛等竞争问题，有的人平时成绩好，水平很高，但参加正式竞争却发挥不好，成绩平平；有的人平时成绩一般，但在竞争中发挥出色，成绩就上去了。在求职择业的过程中也会遇到类似的问题。这说明人的适应能力是不同的，有的人适应能力很强，有的人则很差。

适应能力是人的一种综合心理特征，是人适应周围环境的能力。适应能力强的人，在遇到各种复杂、紧急、令人恐惧或危险的情况时，能发挥自己的原有能力，具有摆脱困境的力量。适应能力弱的人，遇到特殊情况时紧张、不知所措，从而发挥失常。

适应能力强的人一般具有以下特征：一是具有独立自主的个性；二是能够借鉴过去成功和失败的经验教训；三是具有明确的人生目标，并且深知取胜之道；四是具有稳定的性格、而且确立了一定的价值尺度；五是具有较强的判断力和自我克制力；六是善于体察别人的利益关系和有关情况。

了解自己的适应能力，并有意识地在生活、学习实践中，培养自己的适应能力，对于个人职业选择和事业、生活成功都具有重要意义。

要了解自己的适应能力，可以做以下测试。

这套题共有 20 个题目，每个题后有三个供选择的答案。请你仔细阅读后，选出最符合你实际情况的一个答案。

1. 假如你的朋友带来一个你最不喜欢的人到你家里，你会（ ）。
 - A. 表示惊奇
 - B. 把你的感觉完全隐藏着
 - C. 暂时忍耐，以后再把实情告诉你的朋友
2. 对自己的某次失败，你（ ）。
 - A. 只要别人有兴趣随时都可以告诉他
 - B. 只在谈话时顺便说出来
 - C. 决不说，怕会被别人抓住弱点，对自己不利
3. 遇到困难时，你会（ ）。
 - A. 毫不犹豫地有关专家征求意见
 - B. 经常向熟人请教
 - C. 很少麻烦别人
4. 你骑车去一个较远的地方参加社交活动，中途找不到路标，你会（ ）。
 - A. 赶快查自带的地图
 - B. 大声埋怨，不知何时才能到达目的地
 - C. 耐心等待过路车或有人走过时，问个清楚
5. 当你选择衣服时，你（ ）。
 - A. 总是固定在一种款式上

- B. 跟随新潮流, 希望适合自己
C. 在选定以前, 先听取朋友或售货员的意见
6. 当你知道将有不愉快的事情时, 你会 ()。
A. 自己进入紧张状态
B. 相信事实并不会比预料的厉害
C. 感觉完全有办法应付
7. 在嘈杂混乱的环境里, 你 ()。
A. 总觉得很烦, 不能静下心来学习
B. 仍能静下心来学习, 但效率降低了
C. 不受影响, 照常学习
8. 和别人争吵起来时, 你会 ()。
A. 能有力地反驳对方
B. 常常语无伦次, 事后才想起如何反驳对方, 可是已经晚了
C. 能反驳, 但无多大力量
9. 每次参加正式的考试或竞争, 你 ()。
A. 常常比平时的成绩更好些
B. 常常不如平时的成绩好
C. 和平时成绩差不多
10. 必须在大庭广众面前讲话时, 你 ()。
A. 因怯场, 便不知所措或说话结结巴巴
B. 感觉虽然难, 但还是想方设法完成
C. 侃侃而谈
11. 对团体或社会性的集会, 你 ()。
A. 总是想找领导讨论
B. 只有在知道讨论题目时才参加
C. 讨厌在集会上讲话, 所以不参加
12. 受到别人的批评, 你 ()。
A. 想找机会反过来批评他
B. 想查明受批评的原因
C. 想直接听一下批评的理由
13. 当情况紧迫时, 你 ()。
A. 仍能注意到该注意的细节
B. 粗心大意, 丢三落四
C. 慌慌张张
14. 参加各种比赛时, 赛场越激烈, 观众越加油, 你 ()。
A. 成绩越好
B. 成绩越上不去
C. 成绩不受影响
15. 碰到困难或阻力时, 你 ()。
A. 经常改变既定的主意



- B. 不改变既定的主意
- C. 越有干劲
- 16. 你最符合下面哪一种情况 ()。
 - A. 不安于现状，总想改变点什么
 - B. 凡事只讲“规范”，不办破格的事
 - C. 礼貌要讲，但事也要办
- 17. 你赞成下面哪一种说法 ()。
 - A. 只要是正确的，就要坚持，不怕打击敢于孤立
 - B. 在矛盾方面让一让，就过去了
 - C. 尽量求平和，把批评和斗争降到不得已的程度
- 18. 假如自己被登报时，你 ()。
 - A. 有点自豪，但并不以为然
 - B. 很高兴，想让朋友也看看
 - C. 完全不感兴趣
- 19. 为了给人留下好印象，你 ()。
 - A. 想方设法，并花一定时间考虑计划
 - B. 不特意去做，但有机会就利用
 - C. 根本不想在别人面前做这种事
- 20. 你同意下面哪一种观点。()
 - A. 为了深入了解自己的国家，学习外国的东西是件好事
 - B. 外国的事与我们没有任何关系
 - C. 学习外国的东西比学习本国的东西更有兴趣

【得分与解说】

把你自己的选择，对照表 7-1 的计分方式，算出自己的分数。

表 7-1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	2	2	3	2	1	1	1	3	3	1	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3
B	1	3	2	1	3	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	3	2
C	3	1	1	3	2	3	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1

如果你的得分为 49~60 分，说明你的适应能力很强；

如果你的得分为 37~48 分，说明你的适应能力较强；

如果你的得分为 25~36 分，说明你的适应能力一般；

如果你的得分为 25 分以下，说明你的适应能力较差。你需要在今后的学习、生活、工作实践中，有意识地培养自己在这方面的能力，以提高心理承受能力和适应能力。

二、训练

(一) 请认真了解有关你所学专业的就业市场情况，写一份市场调研。

(二) 请在三分钟内用普通话向别人推荐你自己。



(三) 请认真准备一份自荐信。

(四) 阅读短文, 想想这篇短文对我们建立正确的择业观有什么启示?

美国人的择业观

“不选贵的, 只选对的”。这不是一句广告词, 而是美国人择业观的真实写照。

美国人从业观念是: 合适是第一位的, 收益是第二位。这与美国人平日的金钱观是相悖的。吉姆是加州州立大学化学工业制造专业的研究生, 他就业的渠道很多, 可以找一家生化研究所当试验员, 或在低一层次的大学任教, 也可以改行干社会上任何一种可赚钱的职业。而且, 美国的就业机会相对较多, 干哪个行当都有最低工资法令保障, 收入一定不菲。但吉姆却选择了当地一家规模不大的生化制药厂当见习工。美国有个规矩, 见习工的工资不受最低工资额保障, 收入远远低于一般工作的工资水平。而吉姆之所以屈就一个小工厂, 是因为他看好工厂的发展前景, 而且专业对口, 学有所用。更吸引人的是, 工厂准备把他向工程师岗位培养, 因此, 让他熟悉工厂生产的每道工序, 每个环节。前三个月, 吉姆从最苦、最累的药品车间分拣员干起, 每天和工人們的劳动内容、劳动时间和劳动强度一样, 而薪水却少了很多。但吉姆很乐意, 他认为择业“不选贵的, 只选对的”对以后自己的事业发展有利。

相比之下, 在美国的一些中国人却抱着一种“只选贵的, 不管对的”的择业观念, 自恃有博士、教授的头衔, 待价而沽, 但结局往往非常惨。最后, 由于理想与现实的差距太大, 只能放下架子, 干起在国内自己都瞧不上眼的最低档的工作。在美国, 人工很贵, 而一些脏、累、差的活儿美国人不愿干, 于是出高工资雇人干。这样的活儿, 美国遍地都是, 只要肯干, 就能生存, 而且收入不低。一些中国人在选“贵”心理的驱使下, 为财择业, 拉下脸面, 去干自己以往所不齿的活计——餐馆作招待、厨房洗盘子、公园剪草坪、街道清垃圾……

在美期间, 我结识了一位李先生, 他原是上海交大的高材生, 1995 年留居美国, 他自嘲地对我说: 来美国快 10 年了, 所学专业一次没用过, 几乎忘光了, 但餐馆跑堂、公园剪草、马路清扫这种最出力最低档的活, 他干遍了。原因只有一个, 想拿高薪, 根本没考虑过什么专业……他让我想起在课堂上一位美籍华裔教授给我们讲的一个客观现象: 一些华人在美国总是“打工一族”的代名词, 他们不肯在本专业、本领域持之以恒地长远发展。短视的择业观念起了很大作用。

在美国, 像吉姆一样不看重眼前能拿多少工资, 而关注职业选择是否对自己的人生设计有益的人不在少数。而且, 在美国人的择业观中, 还有“先就业再择业”的思想, 他们反对“一次择业定终身”, 认为“骑着马找马”更好。美国人不反对跳槽, 但跳槽的行为多在自己的专业和熟悉的领域内, 他们认为这样更能利用他们的所学发挥自身的优势。因此, 美国人才的流动性很大, 一个人一生平均更换职业多达 12 次。

(五) 下列各问题是求职面试中经常被问到的问题, 想一想自己该如何回答这些问题?

谈谈你自己的情况。

你为什么要来这儿工作?

你有什么长处? 你有什么弱点?

哪种类型的领导你最喜欢?

你有哪些业余爱好?

你有何值得骄傲的好成绩?

你对待遇有何要求?

你能适应所要承担的工作吗?



这项工作压力大、困难多，你受得了吗？

能否描述你的个人职业生涯规划？

你现在还有其他问题需要提出吗？

为什么说你是做这份工作的最佳人选？

（六）下面分别列出了受欢迎和不受欢迎毕业生标准，想一想自己属于哪一类？

（1）用人单位喜欢的毕业生：

1. 有真才实学的优秀生极受欢迎。
2. 用人单位喜欢学生干部。
3. 动手能力强的学生十分抢手。
4. 用人单位喜欢全面发展的学生。
5. 用人单位喜欢政治上靠得住，业务上过得硬的学生。
6. 有通才的毕业生受欢迎。
7. 用人单位喜欢专业思想牢固、能吃苦耐劳的毕业生。
8. 有专长的毕业生受用人单位欢迎。

（2）用人单位不欢迎的毕业生：

1. 求职目标不明确的毕业生。
2. 行动被动，不善思索的毕业生。
3. 大学时代已热情燃尽的毕业生。
4. 不能与他人合作的毕业生。
5. 以我为中心，傲慢自负的毕业生。
6. 让人感受不到魅力的毕业生。
7. 高分低能的毕业生。
8. 人际关系紧张的毕业生。
9. 受过两次以上处分的毕业生。
10. 体弱多病的毕业生。

第八章

健康心理教育

第一节 高职院校学生心理健康概述

一、心理健康的含义及标准

高等职业技术教育既不同于普通教育，又不同于高等教育。正是这种特殊地位决定了高职生的特殊性，对于绝大多数的学生来说，它是整个人生时期受正规教育的最后阶段，也是步入社会的最后准备时期，难免心理准备不足。再者由于这些年来，学生绝大多数来自农村，学习方式、生活方式的改变，角色的转换、定位一时难以适应，五光十色的中专生活更是叫人目不暇接；对爱情的向往、性的好奇，难免使学生无所适从，跃跃欲试；来自家庭的负担、压力以及对工作、前途的无从选择、无从把握使许多学生焦躁不安；对来自社会的不良影响，尤其是对社会上的不公正、腐败现象愤愤不平却又无能为力等等。由此使相当一部分学生心理上存在一系列不良反应，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强。有的学生因自我否定、自我拒绝而失去从事一切行动的愿望和信心，有的学生因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为，有的学生因现实不理想而玩世不恭，有的学生因人际关系不和而逃避群体自我封闭。然而，市场经济是一种开放、开创、开拓型经济，充满着竞争，脆弱的心理难以适应现代市场经济的需要。因此，对中等职业技术学校的学生进行心理健康教育，及时预防和治疗心理障碍或心理疾病，具有十分重要的作用。

什么是心理健康呢？联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅是没有身体缺陷和疾患，还要具有完整的生理和心理状态与良好的社会适应能力。”由此可知，生理健康是指人的躯体功能正常，无缺陷和疾病。心理健康，则是指人的心理功能正常，无障碍或无疾病。这说明随着科学的发展，生活水平的提高，人们对健康的要求越来越高。只有生理和心理都健康，才是真正意义上的健康。而且，在一定程度上说，心理健康比生理健康更加重要。所谓身残志不残。

在科学技术迅猛发展，生活方式、学习环境及人际关系不断变化的现实中，发生不同程度心理障碍或心理疾病的日渐增多。据美国心理卫生组织统计：有 20% 的人存在着心理障碍



或心理疾病，其中青少年期为易发期、初发期或多发期。大量的研究和统计表明：大学生中相当一部分心理上存在一系列的不良反应和适应障碍，心理障碍的发生率高达 20%~30%。高职院校的学生同样存在严重的心理障碍问题，而且，农村学生多于城市学生，女生多于男生，高年级的学生多于低年级的学生。

（一）心理健康的标准

1. 健康的情绪，能保持开朗的心境

良好、稳定的情绪是心理健康的首要条件。情绪健康的主要标志是情绪稳定，反应恰如其分，强度适中，积极的情绪多于消极的情绪，热爱生活，对学习、生活、工作、未来充满信心。相反，总是愁眉苦脸，心情郁闷，自惭形秽，怨天尤人，喜怒无常，心跟着天气变，情随着事物转，则是情绪不良的表现。

2. 积极的意志品质

积极的意志品质主要表现为行动具有较高的自觉性、果断性、坚忍性和自制力。在困难和挫折面前能采取较合理的反应方式，主动克服困难。相反，怕苦怕难，行动优柔寡断，轻率鲁莽，顽固执拗，半途而废，冲动偏执等则是消极意志品质的表现。

3. 适度的反应

人对事物的反应强度应视事物作用的大小而定。一般说来，过度的敏感或者异常的迟钝都是不健康的表现。有的人一点小事就大呼小叫，心惊肉跳，稍有意外就惶惶不可终日，偶遇挫折就无法忍受，寻死寻活；有的人对事物一概无反应，对重大刺激无动于衷，仿佛天塌下来也与己无关。

4. 统一的人格

所谓人格，简单地说，就是做人的资格。人生中最美的是人格美。心理健康的中专生，其人格的各个构成要素都无明显的缺陷和偏差，具有正确的自我意识，既有自知之明，又能根据自己的情况调整和完善自我；既不自视清高，也不自轻自贱、自惭形秽，而是言行一致，表里一致，为人做事坦坦荡荡。

5. 和谐的人际关系

中国传统的伦理文化中，就有“天时不如地利，地利不如人和”的格言。又据美国卡内基工业大学对万人案例的分析，取得事业成功是多种因素综合作用的结果。其中“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的 5%，其余的 85%则决定于良好的人际关系。心理健康的学生，善于理解、尊重、信任和帮助他人，以真诚、谦让的态度发展和保持和谐的人际关系，乐于与人交往。相反，远离亲友、集体，总是和他人、群体格格不入，自我封闭，孤芳自赏，甚至与他人、集体相对抗，都是人际关系不良的表现。

6. 个人和社会的协调一致

人总是社会的人。个人和社会是一个相互联系的整体。任何人离开社会都将无法生存。心理健康的人，能够和社会保持良好的接触，能正确地认识和了解社会，使自己的信念、目标、行为与时代合拍，一旦发现自己的需要、愿望与社会要求、他人利益相冲突，即能放弃或修正自己的行动计划，以保持与社会的协调一致。如果为了实现个人的欲望，不顾社会道德规范和法律的约束，妄取强求则是一种不健康的心理状态。

7. 心理与行为符合年龄的特征

心理健康的学生，应具有与自己年龄特征相符的心理和行为。中专生的心理和行为既没有初中生那么感性，也没有大学生那么理性，而是处于感性到理性的变化时期。如果心理和行为经常偏离自己的年龄特征，如老气横秋、老态龙钟或者天真撒娇、易哭易笑，是心理不健康的表现。

8. 有正确的自我意识

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们自尊、自重、自爱，独立自主，不但了解自己的优点、缺点和各方面的条件，而且能正确评价自己的能力、性格、爱好等，并据此安排自己的生活、学习和工作，既不妄自尊大，好高骛远，也不妄自菲薄，自轻自贱，所以他们在求学、谋职或就业等方面能做出正确选择，增加成功的机会。

9. 能正视现实

心理健康的人能和客观现实基本维持一致，对周围的事物有清醒的、客观的认识；能用切实的方法去处理生活中的多种问题，而不企图逃脱，不推卸责任，更不嫁祸于人；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于过多的幻想，思想和行为都能跟上时代的发展，为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议。

二、影响高职生心理健康的因素

影响高职生心理健康的因素有：

1. 生理因素

由于我校生源来自高中、初中，大多 15~19 岁，正是生理变化比较快的时期。生理因素对学生心理健康的影响主要表现在两个方面：遗传因素和个体的生理变化因素。

遗传学研究发现，不仅人的生理解剖机能与遗传有关，而且人的心理机能也与遗传有关。如果父母或者祖辈的遗传基因有缺陷，尤其是家族史上有精神病史，可能影响后代的身心健康。美国精神病学家考尔曼对精神分裂症的研究证明：父母均为患者，子女发病率为 68.1%；一方面是患者，子女发病率为 16.4%；兄弟姐妹有此症，其亲属发病率为 14.2%；家族无此症，子女及亲属关系者的发病率为 0.85%。

15~19 岁的青年，其生理结构发生着巨大变化，性意识不断加强。生理上的缺陷和弱点比如容貌、体格、姿态、语言等的缺陷均可以引起心理上的不平衡，滋生自卑羞怯、敏感妒忌、孤僻乖戾、恐惧焦虑等一系列的心理问题和心理障碍。对性的好奇、关注、渴求使学生产生羞耻不安感，这种渴求与不安的矛盾常常诱发学生的心理疾病。

2. 环境因素

学生的生活环境包括学校、家庭和社会三大方面，它们是影响学生心理健康的主要因素。

研究表明：父母文化程度、行为举止、教育态度和方式、家庭成员的关系、经济地位等对学生的心理健康有极大影响。父母文化程度与学生心理问题的产生有一定关系，在有心理问题的学生中，父母具有大学文化程度，其比例仅为 0.85%；父母为初识字或文盲的其比例为 19.5%。从家庭的教育方式上看，民主开放型的家庭，严松有度，其子女的心理问题较少；严厉溺爱型的家庭，严松失度，其子女的心理问题较多。在家庭关系上，父母不和、离异、



继父母虐待，家庭缺少和谐友爱都可以使学生形成冷漠怀疑、妒忌仇视、孤独乖僻等不良心理。

学校是施加健康教育、培育健全人才的重要场所。如果学校教育思想有偏差，教师教育方法不适当，校风、班风、学风不良则会引起学生的某些心理问题。例如：教育方法简单粗暴，当着众人的面大骂或讥讽学生，会严重挫伤学生的自尊心，使有的学生产生强烈的逆反心理，变得冷漠对立，使有的学生变得消沉退缩、自暴自弃。教育内容狭窄、枯燥，学非所用。学校生活单调乏味，个性培养欠缺又会使学生产生无聊、空虚、焦虑等心理障碍。校风、班风、学风不正，比吃穿比长相，吸烟打闹，不讲卫生，不尊敬师长，吵架打架，恋爱成风，会严重影响学生心理的健康发展。

社会的影响是多方面的。在高度物质文明和社会竞争日趋激烈的今日社会，尖锐复杂的社会矛盾不可避免地投射到学生的学习和生活中，从而产生一系列的心理问题，如精神高度紧张、恐惧、抑郁、焦虑。社会上的不良风气，如党风不正、以权谋私、任人唯亲以及腐朽的意识形态、道德观念、文化言论等影响学生的心理健康，使其产生消极颓废的心理。学校的5天抵挡不了社会的两天。

3. 心理冲突

(1) 理想和现实的冲突。理想来源于现实，又高于现实，它们之间是对立统一的关系。对于每个人来说，理想都是美丽的，而现实有时却是残酷的。有的人是心比天高，命如纸薄。许多学生都存在不同程度的心理负担，帮助学生走出迷惘和痛苦，解决理想和现实的矛盾，是每个教育工作者义不容辞的责任。

(2) 学校教育和现实社会的冲突。学校的正规化、理想化教育与社会不良风气的矛盾易使学生对社会产生挫败感，对学校教育产生疑惑感。长期以来，课本、老师向学生们展示的是一个美丽的、光辉的、灿烂的、一尘不染的世界。要求孩子们从小树立起“全心全意为人民服务”的人生观，在家做好孩子，在学校做好学生，在单位做好劳动者，在社会做好公民。这样的教育当然没错。但我们应该知道，孩子们会一天天长大，再也不会的玻璃屋里的洋娃娃，他们会用自己的眼光去看这个世界，会用自己的思维方式去思考社会现实。记得曾有学生这样说：十几年寒窗，蓦然回首，结果是受骗一场。如果学生们用这样一句话就全盘否定了老师们的辛勤劳动，实在是悲哀。因此，学校教育不能回避社会问题，应该对学生进行现实化教育。因为，社会问题是无法回避的，关键是要让学生树立起认识世界、分析问题、解决问题的世界观和方法论。

(3) 教学内容和现实需要的冲突。随着社会的进步，科学技术的高度发展，社会对学校教育和人才素质的要求越来越高，知识和信息的流动度越来越快，而学校教育和所学知识又具有一定的滞后性，从而就使学生产生学而无益，精神苦闷徘徊，破坏心理平衡。

4. 心理压力

高职院校学生的心理压力主要来自自身的就读院校、学习状态以及家庭、社会等方面。首先，从学生的就读院校来说，大多高职生很自卑，认为自己是三流大学甚至是四流大学的学生，很无奈。同时，他们也不满现状，总是希望自己能够通过“专升本”考试上升到高一级的学校，因而，心理压力很大，心情总是很沉重。其次，从学生自身的学习状态来说，有的学生是主观上想学而又没学好，每天都在告诫自己要好好学习，但就是缺乏自觉性，看见其他的同学在玩，就不自觉地玩起来了，但玩了回来又十分后悔，痛心疾首，就这样反反复复。有的学生是不想学但在客观上又必须学，为了父母必须学，为了考试及格必须学，为

了将来有个好的工作必须学等等，每天都在强迫自己，长此以往，就会产生一定的心理压力。再次从家庭方面来说，由于我校的生源大多来自农村，家庭条件大多不好，这样就会给学生造成心理压力：一是经济上的压力。还有的学生因家庭贫穷，要么产生极大的自卑感，要么形成强烈的虚荣心。二是光宗耀祖的压力。父母的全部希望都在他身上，但自认为自己没有这种能力，不能完成父母的夙愿，因而成天忧心忡忡。三是同父母感情不和的压力。有的学生由于在许多问题上和父母意见不投，两代人之间产生了隔阂，但自己又很想成为父母的乖乖儿女却又无法协调同父母的关系，因而感到十分的矛盾不安。最后，从社会方面来说，随着下岗浪潮的到来，就业形势的严峻，许多学生都在担心自己的前途和命运，再加上社会不良风气的影响，有的学生发出了这样的疑问：我学好了就一定能找到工作吗？

5. 失败和挫折

有关研究表明，在导致心理异常和精神病的众多因素中，挫折所占的比重相当高。例如：日常生活中的意外事故、考试失败（自考）、成绩陡降、人际关系紧张、“恋爱”失败、求职失败等等都可能使学生心理异常。当然，对意志坚强的学生，挫折能成为激发其积极向上的动力，但对意志薄弱者，则会产生不良后果。

第二节 高职生常见的心理问题

在现实生活中，由于种种原因，人们常常感到心理失调。所谓心理失调是指人的心理活动偏离了正常或失去了调控。根据心理和行为失调的程度，可将其划分为一般心理问题和心身疾病、人格障碍、心理疾病三个方面。

一、一般心理问题和心身疾病

一般心理问题是指那些轻微的对生活影响较小的不健康心理的表现。心身疾病则指由心理因素引起或加重的躯体疾病。

1. 高职生常见的一般心理问题

（1）冷漠和孤独。冷漠是指人对人对事很冷淡，漠不关心，有时甚至“冷酷无情”。国外心理研究者指出：在现代社会中，不少青年在心理上处于“三无”状态，即无动于衷，谓之无情；缺乏活力，谓之无力；漠不关心，谓之无心。冷漠常常诱发孤僻，觉得一切百无聊赖、寂寞无穷。严重时，使人感觉空虚、狂躁，诱发抑郁症，产生轻生厌世的心理。冷漠是对挫折的一种退缩反应。孤独则多因性格过于内向或者过于自卑、自傲造成的。

例如某女生在二年级的时候和三年级的一个男生恋爱了，她认为该男生是她一生中最爱的人，于是，在交往一段时间之后，两人就有了性关系。但该男生毕业之后，就立刻和她断绝了关系。她很难承受这突如其来的打击，无数次找该男生理论，都无济于事。从此，她就开始封闭自己，变得冷漠、孤僻，认为人是最不值得信赖的东西。



应对的方法是：首先，主动与人交往。良好的人际关系只有在交往中才能建立，因此，必须尽可能恢复往日旧友的关系，在此基础上，寻求与他人的新关系。其次，深交几个朋友。选择几个正直、有思想、坦诚的良师益友深交下去，珍重朋友间的友谊，并有意识地将自己的喜、怒、哀、乐向朋友倾诉，释放自己的情绪。再次，多参加活动。积极参加学校的各种活动，努力转移自己的注意力。最后，主动关心别人。孟子说：“爱人者人恒爱之。”你如果能主动伸出善意的双手，它马上就会被无数善意的双手握住的。

(2) 嫉妒心理。嫉妒是一种较为复杂的混合心理，伴有焦虑悲哀、猜疑敌意、怨恨报复等不愉快的情绪。在嫉妒心理的驱使下，不但不学习他人的长处，反而进行挖苦讽刺，吵架破坏，严重的可导致病态心理。嫉妒心理是扼杀学生进取心，降低活动能力，破坏同学、师生关系的杀手。

(3) 抑郁和焦虑。抑郁是以情绪低沉和忧郁为特征的心理状态，表现为极度痛苦苦闷，对外界不感兴趣，活动减少。焦虑是一种恐惧和不安的不愉快的心理状态，常常伴有忧虑、烦恼、不安的情绪体验。适度的焦虑对人并无害处，有时还有助于人更加深思熟虑地分析和处理所面临的问题。但是，过分焦虑并且成为一种习惯的反应方式，则属于心理问题。焦虑一般发生在性格保守、不开朗、少交往、兴趣爱好较少、遇事敏感的学生身上，而且男生多于女生。由于男生的自我期望过高，社会对男性的要求也比女性高，当客观环境与主观愿望发生冲突又不能正确化解时，便产生烦恼、不安、焦躁等情绪。

2. 身心问题

(1) 失眠症。它是人所特有的“高级病”，而且又是脑力劳动者的常见病，往往跟青年学生和知识分子特别有缘。患了失眠症的人，晚上入睡困难，睡不着觉，即使睡着了也感觉睡得不深，睡得不实，很容易被轻微的声音所惊醒。引起失眠的因素也很多，有的人失眠是因为环境因素，如换了房间或者声音嘈杂等；有的人失眠是因为身体上的原因，如某个部位疼痛等；有的人失眠是生物药剂因素，如睡前喝了咖啡、浓茶等。但最常见的原因是精神紧张、焦虑恐惧，担心失眠所致。

例如某女生长期睡眠不足，入睡困难，影响了正常的学习和生活，于是就到学校医务室看医生。医生告诉她患了神经衰弱症，结果她放声大哭，认为自己是神经病。对这种情况主要采取认识——活动法进行治疗：首先，对睡眠或失眠有个正确的认识，许多人由于种种原因都出现过失眠现象，不是什么大不了的问题；其次，尽可能在学习以外，增加一些多样轻松愉快的活动，尤其加强锻炼。

(2) 希死心理与自杀。人在心理上希望死亡的心理活动称为希死心理，它是人的心理活动完全陷入了异常境地。自杀则是希死心理发展为自我毁灭的行为，是一种试图拿自己的生命解决生存意义问题的行为。在现代社会中，希死心理和自杀行为已成为全球性的社会问题。据美国调查统计资料表明，自杀自 80 年代起已成为人类 9 大死亡原因之一。

(3) 神经性厌食。它大多发生在 15~23 岁之间，而且，女性多于男性青春期的女孩。神经性厌食者的最初表现是食欲不振，以后逐渐发展到对食物感到厌恶，见食呕吐，最后到拒绝进食。其后果是导致消化功能的退化，全身营养不良，代谢紊乱，甚至死亡。中专生大多处于青春发育期，尤其是女生，在青春发育期往往容易发胖，出于爱美或者担心发胖的原因，许多女生都在不同程度的节食，严重者，可能出现以上症状。

例如某女生一进校园就比较胖，而且贪吃贪睡，结果就越来越胖。于是，她开始减肥，给自己制定约法三章：甜食不吃，咸的不吃，油腻的不吃；不吃早饭，中餐和晚餐不超过二两，

而且还胡乱吃减肥药。时间一长，她的体重急剧下降，经常感冒，月经失调，身体越来越虚弱，走路都发晕，待她觉得自己应该补充营养时，却发现毫无食欲，什么都不想吃。后经医生诊断，她得了神经性厌食症。

解决的方法是：提高认识法。厌食的源头是心理困扰产生的不良情绪，而情绪则来自我们的认识和思想。首先要让学生明白什么是真正的美，不同的时代，人们对美的标准不一样，在现代生活中，真正的美是健美，因为，只有这样才能适应社会的需要；其次，有些人发胖是由于内分泌改变的原因，通过减少进食的办法来减肥效果并不好；再次，即使是减肥，都应该在医生的指导下，在满足身体机能需要的基础上配合体育锻炼合理节食。

二、人格障碍

人格障碍又称病态人格，是在儿童、青少年期发展起来的人格缺陷和畸形。它既不同于一般心理问题，又不同于心理疾病。

其一般特征是：生理上可能有某些神经系统功能上的障碍，但是一般无病理性变化；通常是在意识、无智力障碍情况下出现的情绪和行为上的障碍；一般能正确处理日常的学习和生活，能理解自己行为的后果以及社会对其的评价的标准，但是适应环境的能力差，情绪上不成熟，不顾及行为的后果；具有相对的稳定性；完全不考虑他人的利益，没有正常的责任感和道德感，可毫不犹豫或者毫不内疚地说谎、欺骗、偷盗和凶杀。

1. 偏执性人格障碍

其表现是：(1) 过分猜疑，对他人不信任；过分警惕，防范于他人；嫉妒他人，怀疑一切。(2) 过分敏感，总认为别人成心不良；易怒易躁，常出现敌视、攻击他人的行为。(3) 过分关心自己，不停地责备和加罪于他人。(4) 不愿意信任别人。无端害怕别人会利用他的信任来反击他。(5) 无端自卑。很容易感到自己受轻视，并且立即报以恶眼与反击。

案例：李某，男生，高职二年级学生。该生自进校以来，总和班集体格格不入，对班集体和他人的利益漠不关心。到后来发展到经常顶撞班主任，经常和同学发生摩擦，而且有强烈的逆反心理，结果老师和同学都认为他脾气不好，思想落后。后来，在我们的心理咨询活动中，他主动和心理咨询的老师谈心，才发现他的这种人格障碍来源于家庭。他离开父母到学校读书时，父亲就告诉他：出门在外，绝不能吃亏，人都是自私的，人不为己，天诛地灭。他就抱着这种信念来到学校，结果就出现了以上局面。

克服方法：

(1) 认知提高法。当发现自己有以上症状时，就要勇于承认自己具有偏执的不良个性，这时就需要在亲友、朋友和老师的帮助下，对自己公正、客观地进行评价，并对这种个性有强烈改变的愿望。

(2) 交友训练法。积极主动地进行交友活动，在交友活动中，首先，要做到真诚相见，以诚交心。要相信大多数人是比较好的，可以信赖的。必须明确交友的目的在于克服偏执心理，寻求友谊和帮助，交流思想感情、消除心理障碍。最好也将此目的告诉你所交的朋友，他会理解你并容忍你一时改不好的心理和行为。其次，在交往中尽量主动给予朋友各种帮助。这有助于以心换心，取得对方的信任和巩固友谊。



(3) 消除不良认知。偏执的人喜欢走极端,这与其头脑中的非理性观念有关。例如:我不能容忍别人一丝一毫的不忠;世上没有好人,我只相信自己;对别人的进攻,我必须立即予以反击,要让对方知道我比他更强;我不能表现出忍让,这会给人一种懦弱的感觉。要消除偏执首先就要消除这些非理性观念,将其改为:我不是说一不二的君王,别人偶尔的不忠应该原谅;世上好人、坏人都有,我应相信那些好人;对别人的进攻马上反击未必是上策,而且我必须首先辨清是否真的受到了攻击;忍让是一种美德,这会给人一种大度的感觉,我愿意做宽宏大量的人。

(4) 敌意纠正训练法。偏执的人易对他人和周围环境充满不信任和敌视,可采取以下方法克服:经常提醒自己不要敌视、怀疑别人,待人处世注意纠正,这样会明显减轻敌意行为和强烈的情绪反应;要先尊重别人,别人才能也尊重你;要学会对那些帮助过你的人说感谢的话,而不要漠然视之;要学会向你认识的所有人微笑。可能开始你很不习惯、不自然,但必须这样做,而且要努力做好,这样易获得他人的友谊;要在生活中学会忍让和有耐心,因为生活中,冲突纠纷和摩擦是难免的,有时必须忍让和克制,事过之后,你会发现原来自己很成熟。

2. 反社会性人格障碍

其基本表现是无道德感、责任心、义务感,也无良心可言,干了坏事情心里一点也不觉得难过;没有怜悯和同情,对别人的痛苦漠不关心;在品德方面存在明显障碍;其行为受原始冲动支配,脾气极坏,十分暴躁,不能忍受丝毫的挫折,总是责怪他人或环境,不真诚,不坦率,常常有违反社会规范的行为。造成“反社会人格障碍”的主要原因是:早年丧父丧母或双亲离异、养子、先天体质异常,或者是恶劣的社会环境、家庭环境和不合理的社会制度的影响,以及自律神经系统缺损等。

案例:黄某,男生,15岁,中专一年级学生,父母早年离异。该生自进校以来,不好好学习,基本上是科科成绩不及格,违反校规校纪的事样样做,而且是屡教不改,对老师缺乏起码的尊敬,对同学缺乏起码的同情和关心,对班集体的荣誉毫不在乎。到二年级,他就自动退学了。

克服方法:反社会型的人格障碍由于其复杂的病因,目前还缺乏十分有效的方法。如使用镇静剂和抗精神类药物治疗,只能治标不治本,且疗效不显著;而心理治疗对那些由于中枢神经系统功能障碍而成为反社会人格的人毫无用处。但令人欣慰的是:据研究表明,虽然反社会人格在少年期和青年初期表现出许多反社会特征,但到了30岁以后,大约有30%~40%的患者显出缓解或明显的改善。

3. 戏剧性人格障碍

其最大特点之一就是想引人注目,在言语、表情、动作上过分夸张,情绪上不稳定,易大惊小怪,往往给一种肤浅、不真实、装腔作势、无病呻吟的印象。

案例:张某,女,中专三年级分析专业学生。该女生特别注重打扮,总想引起同学特别是男同学的注意,穿着打扮不伦不类。在平时的学习生活中,总好表现自己,言语、动作、表情过分夸张、动不动就在大庭广众之下大呼小叫,给人以特别不真实的感觉。

克服的方法:自我反省。戏剧性人格的人在其内心深处往往有种自卑的情结,他们缺乏自信,不能自我肯定,希望随时得到别人的赞赏,他们多半不知道自己的肤浅、情绪化和渴求被注意的倾向是多么令人无法接受,也不了解自己的人格特质很容易让别人尴尬、厌烦

或不知所措。所以让他们进行自我反省,认识自己和自己的行为非常重要。同时提升其自信,发挥其所长,学会人际沟通技巧,减少肤浅、虚伪、过度情绪化等不当的言行。

行为矫正:通过老师或同学(严重者通过医生)反复指出其行为的不当及带来的后果,不断矫正其错误的行为,强化其符合社会规范的行为。

改善人际关系:有戏剧性人格障碍的人,他们想与别人搞好人际关系,但因其行为欠妥当,反而引起别人的反感,导致人际关系不和谐,进而诱发逆反心理,你越看不惯我,我越表现过火,让你更看不惯。老师和同学对他们要尊重和爱护,应主动改善与他们的关系,让他们感受到大家庭的温暖,而不是对他们采取排斥、取笑和挖苦的态度。

4. 分裂性人格障碍

分裂性人格障碍的表现是:情感冷淡,对人对事无动于衷,沉默寡言,不爱交际。既无强烈情感的外部表现,又无相应的内心体验,青春期对异性毫无兴趣。乖戾古怪,其活动以自我为中心,多幻想,常常静坐沉思,想入非非;思维欠缺逻辑性,意思表达含糊不清;对自己无信心,对前途无希望。

案例:袁某,男生,20岁,从开学的第一天起,他就总是坐在最后一排靠窗口的座位,也总是望着窗外,静坐沉思,沉默寡言,很少和同学交往,久而久之,同学也很少和他交往,但其内心深处却总感到孤独寂寞。

克服方法:

提高认知。要知道人的不良行为是在环境中习得的,要学会在不同的环境中主动和他人交往才能矫正不良行为。并且在实际中要不怕失败,不怕反复,积极投入训练中去,才能矫正这种人格障碍。

训练评分。要求对训练内容自我评分,每天小结,每周总结。8~12周为一疗程。训练内容:以一位朋友为交往对象开始,患者每次要求主动与其交谈5分钟,内容和方式不限,逐渐增加到主动、自然和比较融洽地随便交谈。进而逐步增加交谈的时间(从5分钟增加到20分钟再增加到半小时);对象由1人增加到5人。训练成功以后,改变训练内容,鼓励其转向积极参加集体活动,投入现实生活。

自我评分标准:

- 0分 训练无变化。
- 1分 稍有进步,愿意参加社交,与人接触交谈,但接触交谈仍比较刻板。
- 2分 明显进步,能够主动与人接触交谈,孤独不合群的倾向改变程度在50%以上。
- 3分 不良表现基本消失。

5. 强迫型人格障碍

强迫型人格的主要特征就是要求严格和完美,容易把冲突理想化,具有强烈的自控心理和自律行为。这种人格往往体现在一些凡事追求恰当、务必要求自己完美的人身上。这类人平时有不安全感,而责任感又十分强,过分拘谨且小心翼翼,生怕自己做错了什么事;过分注意工作,怕犯错误,遇事优柔寡断,难以做出决定。强迫型人格具体行为表现在三个方面:一是心理总是笼罩着一种不安全感,常处于莫名其妙地紧张和焦虑状态。二是思虑过多,对自己的事总没把握,总以为没达到自己的要求,别人一怀疑,自己就感到不安。三是行为循规蹈矩,不知变通,对突然而来的事情显得不知所措,很难适应。

案例:罗某,女生,自进校开始就是班学习委员。她小学、初中成绩就优良,于是到了中专以后,便要求自己必须达到三好生的成绩,要不然就对不起学习委员的称号,让班上同



学看笑话。由于对自己过分严格要求，她渐渐发现自己越来越紧张，学习效率越来越低，而精神负担却越来越重，也就越来越没办法集中精力学习，学习委员的工作也没法做好。

克服方法：

(1) 听其自然法。由于强迫型人格的主要特征是把冲突理智化，过分压抑和控制自己，因此强迫型人格的纠正主要是减轻和放松精神压力。最有效的方式是听其自然，该怎么办就怎么办，做了以后就不再想它，也不要对做过的事进行评价。

(2) 理性观念疗法。这种方法的关键是找出自己的非理性观念，即一些不合理的想法。而这些非理性观念往往来自早期的不良教育，父母的严格管教等。受这些教育的影响，你也可能形成了许多自己的非理性观念，如：

——我应该得到生活中所有重要人物的喜爱与赞许。

——我必须表现得比谁都好，成绩要门门 100 分。

——我不允许有任何问题得不到圆满的解决等等。

如果你怀有以上类似的信念，那么实际上你已成了这些非理性观念的奴隶，所以必须对它们加以纠正。如：

——我应争取得到重要人物的赏识，但不必让所有的这些人都喜爱和赞许我。

——表现得好一点是应该的，但门门成绩都得 100 分则显得太过分了。

——失败是难免的，任何问题都圆满解决是不可能的。

6. 幻想型人格障碍

应该说，适度的幻想可以满足青少年的某些心身发展的需要，尤其是那些具有性幻想的成分，有助于性别角色的认同和性心理的健康发展，是对未来恋爱、婚姻、家庭生活的必要准备。然而，过多的幻想也可能发展成病态，给青少年带来痛苦。如果白日梦过于频繁或过度，影响了正常的学习和工作，并日积月累成了人格的一部分，那往往就养成了一种幻想型人格。形成这种人格障碍的原因是：

(1) 由于身体发育速度过快而常常出现一些不安定的状态，使得身体和心理发育不协调不同步。

(2) 由于沉湎幻想。未能满足的愿望是幻想产生的动力，只有那些在现实生活中感到不满意的人才幻想。每个幻想包含着一个愿望的实现，并且使令人不满意的现实好转。愿望分两类，或者是野心或者是情欲，少男常常是第一种愿望产生幻想，少女则主要是情欲支配着她的白日梦。

案例：余某，女生，18 岁，中专三年级无机专业学生。在一次心理咨询中，她讲出了自己内心的痛苦。她总是沉迷在幻想中不能自拔，幻想的内容几乎是无所不有，但最多的关于未来的白马王子和未来工作的。一旦进入幻想可以达到忘我的境界，而且很难从幻想的景象中走出来，很严重地影响了正常的学习和生活。

克服方法：

提高认识法。对于幻想型人格障碍主要就是要提高认识。首先，要放下包袱，立足于现实。白日梦并没有什么可耻的地方，也非人格变态，只不过是一种愿望的非实现途径的满足，不必惊慌失措。主要是根据梦境寻找其产生原因，进而采取措施加以解决。其次，如前所言，白日梦的动力一是野心二是情欲。对于前者，可采取目标阶梯法、小目标、高步走。小目标使你心理上易得到成功和满足，而这种成功和满足，比白日梦更具体更实际，最终必将战胜

它。对于后者，可在老师的指导下，接受适当的性知识教育，最重要的是摆正当前的主要任务，树立正确的恋爱观。

第三节 高职生心理障碍的防治

（一）正确认识心理障碍或者心理疾病

由于学生对心理障碍或心理疾病缺乏正确认识，一提到心理障碍就认为是“疯病”，就惊恐万分，视为洪水猛兽。为此，有必要明白以下两点：

1. 心理障碍或者心理疾病是可以预防和治疗的

心理障碍或心理疾病是可以预防的，患心理疾病的人仅仅是少数。只要能保持良好的心态，注意心理卫生和健康，就不会患心理疾病。心理障碍或者心理疾病并非不治之症，只要发现得早，并及时治疗，是完全可以康复的。怕的是有的学生发现了自己存在一定的心理障碍或者心理疾病，但由于害怕别人讥笑，有意或无意地回避问题，不能正视心理问题，不及时治疗，结果问题越来越严重。

2. 心理疾患并非可耻的病

心理疾患不是什么见不得人的病，随着社会现代化的发展趋势，人们虽然有了初步认识自然、改造自然的能力，但远远没有达到一种人与自然、人与社会、人与自我和谐共生的境界，特别是快速的生活节奏，激烈的社会竞争，加剧了人与自我的分裂和异化，人们在无法把握自然、社会和他人的同时，也无法把握自己，因此，现代人的失落感和孤独感便难以排除。再由于每个人对生活挫折的感受不一样，对现实的把握方法和角度不一样，因此，患一定程度的心理障碍或心理疾病就难免了。有人曾经说过：市场经济时代就是神经病或精神病时代。所以，有此疾病的学生没有必要回避问题的存在，要敢于正视，敢于面对。

（二）健康心理的培养

1. 树立正确的世界观和人生观

所谓世界观是指人们对世界的总的看法和根本观点。所谓人生观就是人们对于人生目的和意义的根本看法和态度。世界观不同，人生观就不同。世界观、人生观不同，就决定了个人对自然、社会、他人和自我的认识、态度、看法、观点就不同。因而，树立唯物的、科学的、合乎一定社会需要的世界观和人生观对人的心理健康具有十分重要的意义。

2. 了解自我，接受自我

人生中最难的事便是了解、认识自我。正如人有时不能客观地、理智地、正确地了解、认识、评价他人一样，人在许多时候也不能客观地、理智地正确地认识、分析、解剖和评价自己。批判一个人容易，赞美一个人不容易。看到自己的优点容易，正视自己的缺点不容易。不能正确地认识自我，不能摆正自己在群体中的位置是人生最大的悲哀，因为过高地估计、评价自己，容易自傲、自负，过低地估计、评价自己，容易自卑、自暴自弃。所以，正确地



认识自我、接受自我对形成良好的心境，意义十分重大。当然，正确地了解、接受自我并不等于安于现状，放弃积极进取。

3. 认识现实，正视环境

人总是社会的人，社会现实、生活环境不可能不对人的心理产生影响，社会不可能以个人为中心，环境不可能完全尽人意，关键是你如何去面对。敢于面对现实，才是强者的表现。那种轻易在现实面前低头或者总是对现实不满，牢骚满腹，都是心理素质不好的表现。善于适应环境是人类的一大生存本能。我们的祖先一开始就是作为自然的存在物成长起来的，不学会适应自然，就很难征服和改造自然。现代人也应学会顺应环境，能与环境融为一体的人，工作、学习、生活都愉快，我们从一个学校到另一个学校，应具备适应新的学校环境的能力。

4. 建立良好的人际关系

人际关系学是一门社会科学，其主要任务是适应他人，包括接受和采纳权威的要求及各种规则，处理与他人的矛盾冲突，会以适当的方式获得别人的注意，向别人问候，帮助别人，能准确地表达自己。我们的学生如果善于协调人际关系，和班主任、老师、同学、领导、朋友、亲人、父母等的关系良好，则有利于学习、生活，有利于身心健康。据调查，有60%的人在心情不好时会找朋友倾诉，所以，人生中有几个知心朋友是最大的幸福。

5. 劳逸结合，科学用脑

认真学习，刻苦钻研，博览群书，广收信息是职业技术学校的学生面向社会、面向未来，寻求就业所必须做到的。有的学生在学好所学专业的同时努力地参加自考。但由于急于求成，未注意循序渐进，再加上学习方法不当，未注意劳逸结合，造成有的学生精神萎靡不振，甚至神经衰弱，患身心疾病。

6. 保持健康的情绪，掌握克服不良心境的方法

(1) 释放。人是社会动物，高兴的时候，需要亲人、朋友一起分享；悲伤的时候，也需要亲人、朋友同你分担。俄罗斯有这样一句名言：一个欢乐两个人分享，欢乐就变成了两个；一个痛苦两个人分担，痛苦就变成了半个。因此，心中有烦恼、伤心的事，不要闷在心里，学会倾诉、诉说有利于身心健康。(2) 升华。升华是指个体受挫折后，把压抑在心理的情绪冲动转向社会许可的其他活动中去，使精神有所依托，获得新的、更高的精神满足。(3) 转移。转移是把注意力从消极的心理紧张和焦虑转向其他事物，以淡化或忘记那些令人不快的情绪反应。比如散步、逛街、看电影、听音乐等。(4) 幽默。幽默在保持心里健康上有着奇特的功效，它可以放松紧张的心理，解除被压抑的情绪，缓解紧张的人际关系，摆脱尴尬的困境，减轻焦虑、活跃气氛、冰释误会。(5) 同情。一般来说，心理健康的人都有一定的爱心和同情心。因为，爱别人就等于爱自己。有的学生对周围的人和事十分冷漠，对同学的困难（重疾、意外等）缺乏基本的同情。这类学生应特别培养其爱心和同情心。(6) 自我安慰。在现代市场经济中，竞争无处不在，强者自然更能适应市场经济的需要。但如果事事都争强好胜，处处较真，确实活得累。学会自我安慰，培养一点阿Q精神，可以在你心理不安、苦恼时进行心理自卫，以求得心理平衡，对个体心理健康有一定的意义。(7) 积极参加课余活动，丰富学习生活。实践证明，性格开朗、合群、生活态度积极、经常参加各种校园活动的学生很少患心理疾病。因为，积极参加课余活动本身就是释放、转移的一种方式。

三、心理咨询与心理治疗

1. 心理咨询和心理治疗的概念

所谓心理咨询主要是心理学工作者或心理咨询专家通过回答问题、解释困惑、提供建议、商量讨论等方式,为有心理问题的人解决其心理问题的一种方法。它主要适用于存在轻微心理问题的人。所谓心理治疗,是指医生或心理治疗实施的旨在改善心理状态和行为问题的心理治疗技术和措施。它是运用心理学的方法来改变患者的心理状态。

2. 心理咨询和心理治疗的意义

- (1) 疏导咨询者的情绪。
- (2) 帮助其正确认识事物,分析根源,改善认知结构。
- (3) 帮助建立和睦的人际关系,养成良好的行为习惯,教给矫正和防护不良心理的方法,彻底缓解和解除心理矛盾。
- (4) 协助医生发现早期心理异常,为早期预防和治疗提供信息。

总之,在心理疾病、心身疾病的防治中,药物的作用是有限的,而心理咨询和心理治疗则能在调节情绪,发展和完善人格,促进个体和群体的心理健康和人的前面发展只起着十分重要的作用。

3. 心理咨询和治疗的类型

(1) 按人数多少分类,可分为个别咨询与治疗 and 团体咨询与治疗。前者是最常见的形式,针对性强,双方沟通多;后者面广、效益高,同时有团体交互作用的好处。在中专生的心理咨询和治疗中,主要采用个别咨询和治疗。

(2) 按内容分类,可分为障碍性咨询和治疗、适应性咨询和治疗、发展性咨询与辅导。

(3) 按形式分类,可分为门诊咨询与治疗,在一些精神病医院、综合医院设有定期的心理咨询门诊,它由专门人员接待前来咨询的心理问题者,并回答各种问题;通过咨询与治疗,通过与专家的信件交往而求得开导和帮助;电话咨询与治疗,通过专设的电话为求助者提供缓解心理危机的忠告和劝慰的方法;现场咨询与治疗,到心理问题较多的现场去提供切合实际的服务;专栏咨询,在报刊杂志上开设专栏,选择有代表性的问题作答。我国目前这方面的刊物有《中国青年》、《大众心理学》、《中国心理卫生杂志》、《医学心理学》。

4. 心理咨询和心理治疗的方法

(1) 支持疗法。它主要通过支持与鼓励,使面临困难而无所适从或情绪低落、抑郁者看到光明、得到依靠、恢复自信;通过细听倾诉,使内心有痛苦、怨恨、不满者有机会宣泄内心积压的情绪,从而减少其心理负担;通过解释指导,使因缺乏知识或受不正确观念影响而产生烦恼、忧虑者调整原有的认知结构及观念,培养合理的适应方式。

(2) 心理分析法。它力图破除患者的心理阻抗,把压抑在潜意识中的冲突诱发出来,使患者明了症状的实质,从而使症状失去存在的意义而消失。一般采用4种方法:自由联想、梦的解析、阐释、移情。即让患者在安静的环境中,无所顾忌地倾诉内心之苦;分析患者梦境的意义与个人愿望的关系;帮助患者分析各种心理活动,释其疑,宽其心;使患者把对亲人的感情转移到咨询、治疗者身上,取得患者的信任。

(3) 行为疗法。它包括:A.系统脱敏疗法:其机理是应用经典性条件反射原理,逐步地使正常反应加强,不正常反应消失,从而达到行为矫正的目的。B.厌恶疗法:即应用处



罚的方法来消除患者的不良心理行为。C. 条件操作法：既当患者出现所期望的心理行为时，马上给予奖励，以增强适应性行为。常常用于不良习惯，对心理行为障碍有疗效。

(4) 人本主义疗法。其基本思想是咨询、治疗患者不是要治疗患者的行为，而是指导患者进行自我探索、内省、发现与判断自我的价值，调整自我观念，促使内心发生变化而达到治疗目的。咨询、治疗者中在于创造一种良好的环境，形成真诚相待、设身处地地理解和无条件尊重的气氛。

(5) 认知疗法。认知心理学认为人的心理行为受人的认知所支配，某些个人问题主要是由于在错误前提下对现实曲解的结果。咨询、治疗的关键就在于指导患者改变原来的认知结构，解除歪曲的想法而代之以更现实的思维方式，纠正不合理的信念，从而改变行为。

(6) 森田疗法。主张“听其自然”，即指导患者接受自己的症状而不企图排斥它，带着症状生活。比如，对强迫现象有顺其自然，对恐怖对象不回避，带着症状去接近，即使感到不愉快也要坚持，这样症状就会慢慢淡薄直至消失。

(7) 催眠暗示疗法。通过言语或药物等手段诱导，使患者进入催眠状态，然后，治疗者借助言语暗示，以消除患者的病理心理和躯体障碍。人处于催眠状态时，大脑皮层处于抑制状态，患者处于明显受支配的地位，治疗者的言语刺激、安慰、保证、疏导有不可抗拒的力量，从而获得积极的治疗效果，尤其对心身障碍和神经症状疗效好。

(8) 音乐疗法。音乐能影响患者的心身，因此可通过音乐来改善和调剂人的生理和心理功能，达到治疗疾病和增进健康的目的。但音乐治疗是一个复杂的过程，需要根据患者的病情、个性、文化程度、音乐修养等来选曲，同时需要患者发挥主观能动性。

对有心理障碍和疾病的学生采用何种方式，应根据具体情况而定。

测试与训练

心理健康是可以测定的，运用心理学指标可以测定人的心理健康状况。

1. 学生心理健康量表的构成

学生心理健康量表共有 60 个项目，每一个项目都采用 5 级评分制。

- (1) 无：自觉该项目无问题。
- (2) 轻度：自觉有该项目问题，轻度出现。
- (3) 中度：自觉有该项目症状，其轻重程度为中度。
- (4) 偏重：自觉有该症状，其轻重程度为中等严重。
- (5) 严重：自觉有该项症状，已达到非常严重程度。

学生心理健康量表分为 10 个因子，各因子所包括的项目如下：

- (1) 强迫症状：包括 3、10、12、22、23、48 共 6 项。

该因子反映受试者做作业必须反复检验，反复数数。总在想一些不必要的事情，总害怕考试成绩不好等强迫症状。

- (2) 偏执：包括 11、20、24、26、47、49 共 6 项。

该因子反映受试者觉得别人占自己便宜，别人在背后议论自己，对多数人不信任，别人对自己的评价不适当，别人跟自己作对等偏执问题。

- (3) 敌对：包括 19、21、25、50、52、58 共 6 项。

该因子反映受试者控制不住自己的脾气，经常与别人争论，容易激动，有摔东西的冲动等等。

（4）人际关系紧张与敏感：包括 4、17、18、45、51、59 共 6 项。

该因子反映受试者别人不理解自己，比如对自己不友好，感情容易受到别人伤害，对别人求全责备，同异性在一起感到不自在等问题。

（5）抑郁：包括 5、13、14、16、44、57 共 6 项。

该因子反映受试者感到生活单调，感到自己没有前途，容易哭泣。责备自己，无精打采等问题。

（6）焦虑：包括 6、15、34、43、46、56 共 6 个项目。

该因子反映者紧张，心神不定，无缘无故的害怕，心理烦躁，心理不踏实等问题。

（7）学习压力：包括 31、33、36、38、40、55 共 6 项。

该因子反映受试者感到学习负担重，讨厌上学，害怕和讨厌考试等问题。

（8）适应不良：包括 1、8、9、29、39、41 共 6 项。

该因子反映受试者对学校生活不适应，不愿参加课外活动，不适应老师教学方法，不适应家里学习环境，情绪不平衡等问题。

（9）情绪不平衡：包括 2、7、27、32、35、53 共 6 项。

该因子反映受试者情绪不稳定，对老师和同学以及父母，学习忽高忽低等问题。

（10）心理不平衡：包括 28、30、37、42、54、60 共 6 项。

该因子反映受试者感到老师和父母对自己不公平、对同学比自己成绩好难过和不服气等问题。

2．学生心理健康量表

表 8-1 中每个题目后边都有 5 个等级供您选择，分别按照程度的高低 1、2、3、4、5 表示。

注意：（1）每个题目后只能选一个等级，在相应的数字上划圈；（2）每个题目都要求。

表 8-1 学生心理健康量表

题序	得分	从无	轻度	中度	偏重	严重
1. 我不喜欢参加学校的课外活动	1	2	3	4	5	
2. 我心情时好时坏	1	2	3	4	5	
3. 做作业必须反复检查	1	2	3	4	5	
4. 感到人们对我不好，不喜欢我	1	2	3	4	5	
5. 我感到苦闷	1	2	3	4	5	
6. 我感到紧张或者容易紧张	1	2	3	4	5	
7. 我学习尽头时高时低	1	2	3	4	5	
8. 我对现在的学校生活感到不适应	1	2	3	4	5	
9. 我看不惯现在的社会风气	1	2	3	4	5	
10. 为保证正确，做事必须做得很慢	1	2	3	4	5	
11. 我的想法总与别人感到不适应	1	2	3	4	5	
12. 总担心自己的衣服是否整齐	1	2	3	4	5	
13. 容易哭泣	1	2	3	4	5	
14. 我感到前途没有希望	1	2	3	4	5	
15. 我感到坐立不定，心神不定	1	2	3	4	5	
16. 经常责怪自己	1	2	3	4	5	



(续表)

题序	得分	从无	轻度	中度	偏重	严重
17.当别人看着我或谈论我时，感到不自在	1	2	3	4	5	
18.感到别人不理解我，不同情我	1	2	3	4	5	
19.我常发脾气	1	2	3	4	5	
20.觉得别人想占我便宜	1	2	3	4	5	
21.大叫或摔东西	1	2	3	4	5	
22.总在想一些不必要的事情	1	2	3	4	5	
23.必须反复洗手或者反复数数	1	2	3	4	5	
24.总感到有人在背后谈论我	1	2	3		5	
25.时常与人争论、抬杠	1	2	3	4	5	
26.我觉得对大多数人都不可信任	1	2	3	4		
27.我对做作业的热情忽高忽低	1	2	3	4	5	
28.同学考试成绩比我高，我感到难过	1	2	3	4	5	
29.我不适应老师的教学方法	1	2	3	4	5	
30.老师对我不公平	1	2	3	4	5	
31.我感到学习负担很重	1	2	3	4	5	
32.我对同学忽冷忽热	1	2	3	4	5	
33.上课时，总担心老师会提问自己	1	2	3	4	5	
34.我无缘无故地突然感到害怕	1	2	3	4	5	
35.我对老师时而亲近，时而疏远	1	2	3	4	5	
36.一听说要考试，心理就感到害怕	1	2	3	4	5	
37.别同学穿戴比我好，有钱，我感到不舒服	1	2	3	4	5	
38.我讨厌做作业	1	2	3	4	5	
39.家里环境干扰我做作业	1	2	3	4	5	
40.我讨厌考试	1	2	3	4	5	
41.我不喜欢班里的风气	1	2	3	4	5	
42.父母对我不公平	1	2	3	4	5	
43.感到心情烦躁	1	2	3	4	5	
44.我常常无精打采，提不起劲来	1	2	3	4	5	
45.我感情容易受到别人伤害	1	2	3	4	5	
46.觉得心理不踏实	1	2	3	4	5	
47.别人对我的表现评价不恰当	1	2	3	4	5	
48.明知担心没有用，但总害怕考不好	1	2	3	4	5	
49.总觉得别人在跟我作对	1	2	3	4	5	
50.我容易激动和烦恼	1	2	3	4	5	
51.同异性在一起时，感到害羞不自在	1	2	3	4	5	
52.有想伤害他人或打人的冲动	1	2	3	4	5	
53.我对朋友时而亲热，时而冷淡	1	2	3	4	5	
54.我对比我强的同学并不服气	1	2	3	4	5	
55.我讨厌考试	1	2	3	4	5	
56.心理总觉得有事	1	2	3	4	5	
57.经常有自杀的念头	1	2	3	4	5	
58.有想摔东西的冲动	1	2	3	4	5	
59.要求别人十全十美	1	2	3	4	5	
60.同学考试成绩比我好，但能力并不比我强	1	2	3	4	5	

3. 评分方法

学生心理健康量表分为 10 个因子，每个因子都包括 6 项。



各因子的因子分计算方法，是将 6 个项目的分数加在一起之和除以项目即除 6，得到该因子的因子分。

学生心理健康量表每一项目都采用 5 级评分制，从无为 1 分，轻度为 2 分，中度为 3 分，偏重为 4 分，严重为 5 分。每个因子的 6 项按标准记分除以 6，就是该因子的因子分。

学生或学生家长判断青少年心理健康状况的根据是填完心理健康量表后，10 个因子均以 2 分为简单判断标准分数线。

以 2 分为简单判断标准分数线，对照学生自己的心理健康 10 个因子的因子分，即可初步判断哪些因子存在问题的症状。

我们初步确定学生心理健康问题和症状轻重程度的评定分数值。

2 分～2.99 分，表示该因子存在轻度问题。

3 分～3.99 分，表示该因子存在中等程度的症状。

4～4.99 分，表示该因子存在较重的症状。

如果 5 分，表示该因子存在严重的心理症状。

某因子分超过 3 分，但不超过 4 分，也可以通过自我心理调适，逐步使症状减轻和消失。如果自己心理调适已经超过一个月尚没有缓减，最好找心理医生咨询。

如果某因子分超过 4 分，可自己心理调适。一周后再用学生心理健康量表再测试一次，如果该因子分仍在 4 分以上，请找心理医生咨询。

学生健康量表测试学生心理健康状况，除用 10 个因子的分数进行判断外，还用总均分进行总体评定。

总均分的计算方法，是把该量表 60 项各自的分数加在一起之和被 60 除，得出的分散便是受试者心理健康总均分。

使用总均分评定学生心理健康状况：

2 分～2.99 分，表示存在轻度的心理健康问题。

3 分～3.99 分，表示存在中等程度心理健康问题。

4 分～4.99 分，表示存在较严重心理健康问题。

5 分，表示存在非常严重的心理健康问题。

受试者的心理健康总均分在 4 分以上，应找心理医生咨询。



主要参考文献

1. 阎嘉陵、颜世富、孙时进. 中国青年心理学. 上海：复旦大学出版社，1998.11 版

2. 黄希庭 徐凤姝. 大学生心理学. 上海：上海人民出版社，1994 年版

3. 郑和均、邓京华. 高中生心理学. 杭州：浙江教育出版社，1993 年版

4. 孙燕. 大学生心理健康教育. 合肥：安徽人民出版社，1998 年版

5. 李永华. 大学生心理健康教育. 北京：中国民族出版社，2003 年版

6. 俞国良. 创造心理学. 杭州：浙江人民出版社，1997 年版

7. 沈德立. 基础心理学. 北京：高等教育出版社，2002 年出版

8. 珍妮特·沃斯（美） 戈登·德莱顿（新西兰）. 学习的革命. 上海：上海三联出版社，1998 年出版

9. 高友德. 青年与美学. 北京：中国青年出版社，1986.8 出版

10. 叶学良、刘勇加. 现代青年审美学. 成都：成都科技大学出版社，1994.4 出版

11. 刘兆吉. 美育心理学. 重庆：西南师范大学出版社，1990.2 出版

12. 孙锦涛、纪登训. 成功学生全面素质测评手册. 北京：人民日报出版社，2002 年版

13. 赵为国. 学生就业指导与创新模式案例实务全书. 中科多媒体电子出版社，2003 年版

14. 张佩珍. 恋爱心理自测. 广州：广州出版社，2004.2 版

