

情感的特征

人的情感具有许多区别于其它心理活动的特征，最重要的特征有如下两个：

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

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

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

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

情感的形式与学习

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

（一）情绪与学习

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

1. 激情与学习

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

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

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

2. 心境与学习

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

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

3. 热情与学习

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

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

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

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

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

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

（二）情操与学习

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

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

1. 理智感与学习

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

理智感主要包括：对科学研究或学习进程中，出现的复杂而不理解的现象，而产生的求知欲和惊讶感，对已作出的解决方法的正确性表示怀疑的情感。对新的还未被认识的现象，一时不能作出判断的犹豫感、相信结论绝对可靠的确信感，对于作出的发展而欢欣鼓舞的喜悦感等。

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

2. 道德感与学习

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

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

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

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

一个老农，扶着木犁，跟在老牛后面耕地，说明是：十亿人用这种方式养活自己。

一辆带人的自行车，在拥挤的公路上奔驰。说明是：中国人以此代步。

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

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

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

荣誉感是指一个人在集体中意识到自己的地位而产生的自豪与羞愧、安心与内疚的情感。荣誉感的实质是个人与集体、小集体与大集体之间的关系在人的大脑中的一种反映形式。人都有向往集体的心理，一个人受到集体的承认、重视、赞扬、就会感到愉悦；而受到集体的排斥、疏忽或批评，就会感到苦闷。所以学生都愿意学出好成绩，得到集体的肯定和尊重，获得集体所给予的荣誉。荣誉感有两个层次：它的低级层次是只关心个人在小集体中的地位，其高级层次则不仅关心个人的荣誉，而且还关心本集体在更大集体中的地位，并且自觉地把个人的成绩和所在集体联系起来，团结集体成员一同前进。

3. 审美感与学习

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

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

情感的自我培养

一、提高认识水平

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

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

书——这是这一代对另一代的精神上的遗训，这是行将就木的老人对刚刚开始生活的青年人的忠告，这是行将去休息的站岗人对未来接替他的站岗人的命令。人类的全部生活，会在书本上有条不紊地留下印记：书是和人类一起成长起来的，一切震撼智慧的学说，一切打动心灵的热情都在书中结晶成形；在书本中记述了人类狂激生活的宏大规模的自白，记述了叫作世界史的宏伟自传。

热爱书吧！多读好书吧！——如果你要培养丰富、深厚的情感。

二、树立远大的理想

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

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

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

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

“历史承认那些为共同目标劳动因而自己变得高尚的人们是伟大人物；

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

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

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

三、发展正确需要

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

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

四、锻炼意志，提高情感的自我控制能力

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

五、积极参加实践活动

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

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

情感培养的基本途径

一、建立正确的人生观和价值观

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

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

具体方法有：

1. 树立远大理想

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

2. 榜样的教育

一个人的情绪和情感是和个人的意识倾向紧密联系的。情绪和情感的倾向性差异是以个人意识倾向为基础的，而人生观和价值观又是意识倾向的核心成分。因此，具有不同人生观和价值观的人，就具有不同的情绪和情感体验。无产阶级的群众观点、集体主义观点、劳动观点、辩证唯物主义观点以及共产主义的理想与信念，是构成无产阶级人生观和价值观的核心内容。只有树立无产阶级的人生观和价值观，才能有高尚的情操、深厚的阶级情谊、爱憎分明的感情、健康的审美情感，以及对学习、工作和科学的满腔热忱和革命乐观主义精神。

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

二、培养正当的精神需要

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

一是以生理的需要占优势的，即把追求衣、食、住、行等方面的需要放在优先的地位，然后依次是安全、归属与爱、尊重与自我实现的需要。二是以安全需要占首位，即优先追求有稳定的职业、安定的生活和未来有保障，其次是生理的需要、归属与爱、尊重、自我实现的需要。三是以归属与爱的需要占首位，即优先追求友谊和爱、能为社会和特定的团体所接纳，其次是安全和尊重、生理和自我实现的需要同居最后。四是以尊重的需要居首位，即优先追求的是个人的名位、权力，希望得到别人的赞赏和重视，其次是归属与爱、自我实现的需要，再依次为安全的需要与生理的需要。五是以自我实现的需要占优势，即把发挥个人聪明才智、实现个人的理想的需要放在首位，然后依次为尊重、归属与爱、安全与生理的需要。

每个人的需要结构都可以归纳于某种模式，而人的需要结构的模式不同，就会有不同的情绪表现，所以我们要使自己有良好的情绪，必须形成合理的、正当的需要结构。

要使学生形成和发展合理、正当的需要，应着重注意以下几点：

第一，既不能忽略必须的物质需要，更要重视精神需要。国外的“早期母爱剥夺”、“早期环境剥夺”等心理学研究表明，如果只是重视儿童在生理上的物质需要，而忽略他们的精神需要，那么这些儿童在心理发展水平上受到极其重大影响，在个性发展上会出现严重缺陷。前苏联教育家苏霍姆林斯基认为，一个人的物质需要与精神需要之间应建立起健康的、明智的和谐，一个人如果没有健康的精神需要，他就会把他的需要转移到获取物质财富和寻欢作乐上。

特别对于青少年学生来说，随着自我意识的觉醒和性意识开始萌发，他们开始注意到自己的仪表，这是很正常的事，但如果过分追求穿着打扮，则是一种对物质追求不健康的表现。然而青少年时期又正是求知欲较强，对精神食粮的需求量最大的时候。在这个时候，如果我们多读几本好书、对绚丽多彩的世界多一份热爱，对人类的精神财富多一份贡献，就不会如此注重于物质需求了。相反，你会觉得追求精神生活上的富有，它将使人生活得更加充实，永葆青春活力。而单纯追求物质需要的满足，会导致精神需要的贫乏和空虚，甚至走入歧途。

第二，发展正当需要，抑制不合理的需要。心理学研究认为，需要是个体与社会的客观需求在人脑中的反映，是在一个人感到某种欠缺并力图获得满足时的一种心理状态。学生在生活过程中会产生各种各样的需要，有的是正当的，有的是不合理的，如在学习活动过程中，产生与同伴交往的需要、追求科学知识的需要、隶属于某一集体的需要等，对于他们的正当需要，应当在可能条件下尽量给予满足，满足是最好的强化。经过多次强化，这种需要也就得到发展，对于那些不合理的需要，应加以抑制或消退。第三，培养高层次需要为主导需要。低层次需要主要是机体需要或生理需要。它们容易被满足而失去活动的动力，高层次的需要主要是社会性需要，它对活动具有强大的动力，不会因需要满足而失去作用，相反，它会使活动的动力进一步加强。高层次需要具有稳定性、持久性。因此，只有高层次需要，高尚道德需要成为我们的主导需要，才会具有高尚的道德情操，才能成为一个对社会有贡献的人。

三、创设良好氛围

情感不同于知识，某一知识的获得，有时可能在短时间内完成，而且，

知识也可以通过灌输来传授。但情感是一种体验，情感的建立是一个缓慢的、潜移默化的过程，特别是一种高尚的情感的培养，更需要多方面的努力。常言道：“近朱者赤，近墨者黑”。少年儿童只有从小在具有良好情感的氛围中成长，才会培养起良好的情感，高尚的道德情操。

1. 群体氛围

在儿童的成长发展过程中，在生活的学习活动中，随时受到家长、老师和周围人的影响，逐渐形成了自己对周围事物和人的认识和情感体验，这种情感体验在同伴之间也相互感染，而且具有更强的同伴感应效果。

同时来自不同个体的情感体验汇集在一起，形成一股群体的情绪力量，它对个体的感染作用也是巨大的，往往决定个体的行为方向。实践证明，良好的群体风气对青少年积极情感的发展起着重要作用。

青少年正处在情感发展的重要时期。在学校的教育教学活动中，应自觉地有计划地创设各种方式的成功教育情境。例如，创设团结紧张、严肃活泼的情境，课堂教学中的愉快、求知、勤思、民主的氛围，晨会上升旗仪式的庄严肃穆气氛，个别教育时的尊重、期望的情境等。尤其重要的是在教师指导下创建一个团结友爱、严谨治学、奋发进取的集体环境，使学生每天都受到良好校风、班风的熏陶。

人们的情绪和情感总是相互感染的。青少年学生对事物具有丰富的情感色彩，其情感倾向也会对他们的行为产生很大影响，这是激发他们学习热情的情感基础。同时，良好的群体气氛，会诱发学生丰富的情感体验。为了使学生在学习活动中保持稳定而持久的情绪和情感，一方面要为学生创造有利的教育情境，使其对学生起到感染作用；另一方面要积极引导学生带着丰富的情感进入情境，此种“动之以情”的教育法有助于学生形成积极的情感。

2. 课堂氛围

创造良好的情境，陶冶学生的情感。情境中的各种因素对情感的产生，起着综合的作用，尤其是少年儿童情感的情境性更为强烈。所以，有经验的教师在教学和教育实践中十分注意创设适宜的情境，激起相应的情绪体验，以达到预期的教育目的。一个人的情感会激发起周围人产生相同的情绪体验，这种由情感的相互影响而产生彼此相同的情绪体验，称之为情感的感染作用。教师带有情感的一言一行都会激起青少年相应情感体验。这种情感体验反映了他们对某一事物或他人所具有的评价。如模范班主任毛蓓蕾老师在讲雷锋童故事的时候，通过富有感情色彩的语言，激动的脸部表情，寂静肃穆的环境气氛，使在座的学生个个热泪盈眶，产生了对旧社会憎恨的强烈感情。可见教师的感染力起着很重要的作用。

教师的感染力就是教师以自己的个性去影响学生所表现的情绪力量。在教育过程中，教师是影响学生的最积极最活跃的因素。这种影响不仅有赖于教师的专业知识，教学与教育的方法技能，而且也有赖于教师能否运用自己的感染力。善于利用自己感染力的教师，能沟通师生感情，使学生很好地接受他传授的知识。

教师的感染力主要表现在下列几个方面：首先，态度要和蔼。如，教师安详的神态、端庄大方的仪表，略带微笑的点头，抚摸一下学生的头，节制有度的表扬和批评等，都是教师教学情感的流露，都能使学生感受到他们的老师是亲切的、可信赖的。其次，语言要生动。教师的教学语言一定要有“情”，这样才能有感染力。即语言要精练、生动。抑扬顿挫的语言能牢牢地吸引学

生。再次，情感交流。教学要有双边活动。教学活动既是知识信息的传递过程，又是师生间情感的交流过程。教师向学生传授知识，不是简单地把知识装进头脑，而是每时每刻都在进行心灵的接触、情感的交流。师生之间情绪和情感的互相感染和影响在教学中起很重要的作用。尤其是教师教学情感的感染力是最有影响的。

教师对学生的情感具有巨大的感染作用是因为：第一，教师的要求较易于转化为学生的需要。教师通过情绪的感染，使学生体验到愉快和振奋，从而引起他们对某一类行为和活动的模仿或重复。教师利用表扬或批评唤起学生相应的情感体验，对行为起着巩固、调整和校正的作用。特别是教师运用自己的感染力向学生提出要求，使学生感到亲切与善意，并易于接受，成为推动自己前进的动力。第二，教师能使学生易于积累情绪学习的经验。情绪学习主要是对客观事物的态度和情绪评价的学习。在教学或教育活动中，教师带有情绪的评论，班组受到的表扬、奖励和批评，竞赛的成功与失败都会使学生获得各种不同的情绪和情感体验。这种体验不仅有助于他们通过情绪记忆映象去推动学习和提高学习效率，也有助于他们通过迁移来正确对待同伴间的交往，第三，教师可以使学生在学习中的冲突与挫折得到妥善处理 and 解决，学生在学习和生活中，遇到挫折和发生冲突是经常的，对挫折的认识和对冲突的处理是否得当会有完全不同的结果。处理得好，可以成为好事，使学生产生积极的情绪体验，相反，就会成为坏事，使学生产生消极的情绪。一个具备感染力的教师不仅要善于使学生正确认识面临的困难和遇到的挫折，而且还要以自己的信心和乐观精神去启发和感染他们，培养学生积极的、乐于迎接挑战的情绪和勇气。

3. 善用自然情境

俗话说，触景生情，人的情感是在一定的情境下产生的，因而受到情境的影响很大。

自然景物的美，使人心旷神怡，眼界开阔，浮想联翩。自然美是教育青少年认识世界，对现实生活产生美的需要的主要内容之一。例如，组织学生进行春游、参观及调查等活动，让他们领略祖国大好河山的自然风光是多么的美好。学生通过参观调查厂矿、村寨，就能亲眼看到社会主义建设的大好形势和巨大变化，增强对祖国的大自然、对祖国人民、对社会主义祖国的热爱；对中华民族悠久历史、灿烂文化的强烈的自尊感；对社会主义祖国光辉前景的自信心。这是其他抽象教育所不能代替的。

4. 善用文艺作品

青少年喜欢看影视和文艺作品，且往往把其中的某些人物的典型特征作为效仿对象，接受他们的影响。特别是文化、艺术作品对人们的感染作用是最强烈的。人民群众中涌现出来的英雄模范人物的那种美好的情操、崇高的品德以及他们为祖国、人民、事业所表现出的信念、毅力、挚爱和精神，最能激发青少年高昂的斗志、饱满的热情，获得追求美好人生的情感体验。为什么每当我们唱起“英雄儿女”时，那种为祖国、为人民而战斗的群情激昂之感油然而生；每当我们看到银幕上激动人心的场面时，便潸然泪下。这正是文化、艺术作品用它所特有的表达情感的方式在时时感染着我们，由此产生对英雄的无比敬仰之情。

因此，有目的地指导青少年阅读、评价欣赏文学艺术作品，对培养其高尚情操是十分重要的。

培养学生的高级情感——友谊

友谊是最大程度上剔除了生物属性的，在心理上基本对等的，在行为上具有互助可能的，在心理上是互酬的亲密的人际关系。

1. 友谊的特征

(1) 去生物学性

血缘爱的生物属性很强，恋子之心是动物固有的本能行为，所谓“虎毒不吃仔”这句话就很生动地说明了动物的这种生物属性。而友爱则不同了，它是人际间的一种意向性一致的感情交往，如共同的事业，共同的娱乐……较高层次的友谊，则是较崇高的精神交往，显得圣洁、神圣。

我只是说友谊在“最大程度上”剔除了生物属性，并不否定友谊含有程度不同的生物属性，譬如娱乐型的友谊，在一定程度上是以合群、逸乐欲为基础的，不过这种生物属性在友谊中显得极为次要罢了。

(2) 心理上的对等性

朋友之间在心理上是平等的，正如毕达哥拉斯所说的那样，友谊是一种和谐的平等。尽管他是你的友谊圈里的领袖，但绝不会产生因社会地位的悬殊致成的心理差距。一个影迷与他所崇拜的著名演员之间，虽然存在一定的敬爱与抚爱，但如果他们没结成友谊关系，之间的距离是遥远的，一旦结为友谊情况就完全变了，两颗心贴近了，在敬爱与抚爱之间又架起了平等的桥梁，通过这平等的桥梁，沟通两个人之间的感情。也就是说，朋友间可能有敬畏，象莫泊桑对福楼拜，但单有敬畏绝不成友谊。心理上的平等与贴近是友爱的又一心理特点。

列宁与高尔基的友谊是有口皆碑的。日理万机的列宁，乐于倾听高尔基的意见，且不把自己的观点强加给高尔基，而是让生动的事实说服朋友高尔基。

(3) 互助性

互助是指在感情上、精神上、物质上和能力上的互助、互利和互补，这是友谊的一个最显著的特征，真正友谊基础上的互助是绝对不能与世俗的“互相利用”相提并论的。

情感互利。指朋友间的互相信任、亲近、思念、关心、抚慰和激励等感情交往。这种感情交往是主动而真挚、不计较回报的。

精神互补，主要指在事业上的相互启迪，理想的共同追求和探索上的互相激励。

物质互酬。朋友之间物质上的互相馈赠，互相接济，也是友谊的表达形式。当然，这种馈赠与接济，很可能是单向的，即富有的一方单向馈赠、接济贫困的一方。像恩格斯接济马克思，鲍叔牙接济管仲，梅克夫人接济柴可夫斯基……应该指出，物质的互酬与友谊的等级、类型，同时代、地域有密切的关系。

能量互酬。指缔结友谊的双方在人际交往、生活事宜中的相互帮助。一方与别人发生矛盾冲突，另一方出面极力调解；一方遇到工作上的困难，另一方帮助朋友渡过难关；一方结婚做家俱，另一方协助设计、备料、帮工……这都属能量互酬。能量互酬在日常生活中是多见的。

2. 友谊的作用

(1) 对身心健康的影响

正当的积极交往是促进心理平衡和个性完善的必要手段，而缺乏这种交往，将会破坏人的心理平衡，不利于人的个性发展，甚至产生疾患或人格出现异常。有个著名的实验是将实验对象困在与世隔绝、剥夺一切交往的封闭实验室里，不到几天，实验对象便因孤独、恐怖而大喊大叫。

缺乏交往致成疾患的根本原因就在于打破了心理平衡和定型化了的生活方式。

美国第三任总统托马斯·杰弗逊小时候与达布尼·卡尔交为最好的“总角之友”（意思从小扎着总角就交往了），并发誓死后同葬在家乡的一棵橡树下。不幸达布尼·卡尔死后，被葬在当地公墓里，杰弗逊心理失衡，并命令人将达布尼·卡尔体挖出，重葬在双方约定的橡树下，杰弗逊死后也下葬于此。可见友谊对心理的终生作用。肖邦死后，李斯特泣不成声，日夜为之守灵，并组织了当时第一流的演奏家组成的乐队，亲自指挥奏葬乐。这也反映肖邦死后李斯特心理失去平衡，他的行为是对失去平衡的补偿。当然，交往还可使人产生安全感，有了社会归属，会使你心理稳定，在你遇到挫折时，你可通过与朋友的交往，得到安慰。此外，交往有助于自我价值的品评，一个人看待自己多是片面的，如果缺乏交往来对自己的形象作反馈性的描叙，你可能不知天高地厚，自以为有三头六臂，也可能看不到自己的能力而盲目自卑，只有通过交往才能较客观、全面地估价自己的价值。

另外，交往可以树立自己的表同对象，所谓表同，即是将别人的行为方式、价值观念以及仪表风度等吸收过来，纳入自己的人格组织，也即是个“楷模”过程。只有交往，才能认识并吸收别人的长处，从而提高自己。先天聋哑人之所以发音怪异而自身不知其怪，就是因为他丧失了听觉无法作对比，因此也无法“表同”。

（2）对事业的促进

当代著名科学家普赖斯认为：“……在那些激励每位科学家并作为使其研究成为可能的情报来源中，百分之八十左右是在这些资料正式报道之前，通过非正式渠道从其他研究人员那里得到的，即通过代表会议、讨论会、预印本或者通过现在被称为‘无形的集体’的其他一些场合和手段得到的。”友谊可促进事业，使个性完善。英国作家肖伯纳说得生动：“你我是朋友，各拿一个苹果，交换后仍然各有一个苹果；倘若你有一种思想，我也有一种思想，朋友间交流了思想，那么，我们每个人都有两种思想了。”

生活充满了鲜花，但如果世界上只有青一色的蒲公英便构不成绚丽的图画，必须配有火红的鸡冠花、艳黄的山菊花、热烈的山茶花和粹白的六月雪和成片的紫苜蓿，才能形成丰富多彩的大千世界。人际间的交往正是如此，孤独的个体是悲剧，只有建立在广泛交往的基础上的群体，才能显示出强大的生命力。赵树理、柳青等作家不但与同层次的人交朋友，而且还与不同层次的农民交朋友，这对他们的创作起了不可低估的作用。英国前首相，伟大的政治家邱吉尔，一生交了许多密友，他总是从朋友的谈话中，吸取难得的新思想、新见解。

（3）对信仰的端正

老子说：“染于苍则苍，染于黄则黄，所入者变，其色亦变。”孔子说：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。”鲁迅受瞿秋白的影响信仰了共产主义；高尔基因列宁的帮助克服了小资产阶级的温情主义；杨度认识了李大钊，从“民国罪人”变为共产党人。当然，因交友不慎，

信仰堕落的例子也有，清末民国初的文学家、史学家王国维就是因为错交罗振玉，不仅信仰上受其控制，在学术上也代他效力，最后郁郁投昆明湖而死。杨度早期也是因为与袁世凯为友，才成了保皇派的。

“近朱者赤、近墨者黑”，交往对一个人的信仰影响是巨大的。

3. 友谊的建立

友谊建立的最基本前提是相互认识。从统计的角度看，人与人之间相识的概率是很大的，因此，建立友谊的可能性是到处都有的。

（1）定势吸引

定势吸引是与吸引对象在相识前的一种吸引，它是由舆论的定势造成的。两个人根本不相识，但舆论描绘甲的许多优点或神秘处，甲对乙便很可能产生定势吸引，这种吸引的产生，除了有定势的心理控制外，也含有好奇的心理成分。《水浒传》里锦毛虎燕顺、矮脚虎王英、白面郎君郑天寿在清风山占山为王，捉住一人，捆绑上来，正要开膛剜心，忽听那人叹道：“可惜宋江死在这里！”燕顺亲耳听得“宋江”两字，便喝住了小喽罗，盘问起来，待得知此人真是郓城县的及时雨宋江时，吃了一惊，夺过小喽罗手中的尖刀，割断绑缚宋江的麻绳。忙把自己身上的枣红缕丝袖袄脱下来，披到宋江身上，将宋江抱在中间虎皮交椅上，拉着王英、郑天寿纳头便拜。宋江为什么能对他们产生这么大的吸引力呢？并非因为宋江有什么出奇的仪表和善辩的辞令，而是宋江的仗义疏财、济困扶危名声，即舆论定势作用。

（2）仪表吸引

由外表特征即仪表、体态、举止、风度及装束等唤起人们的吸引即仪态吸引。其中仪表（即面相、神态）尤其重要。在仪态吸引中，“第一印象”起极大作用。我们看一个人“第一印象”非常重要，人们凭借自己的直觉，便可看出某个人是可交还是不可交，是憨厚还是狡诈。当然，这种直觉不是天生的，而是由人们的经历、信仰、个性与文化素养决定的。

决定仪态吸引的另一要素是举止、风度。一个人在生人面前举止或鄙俗、或猥琐或粗鲁、或做作，都影响他对人们的吸引力。

决定仪态吸引的第三要素是服装、打扮。穿着太呆板，掩盖了个性，便缺少吸引力。而过分的修饰，歪曲个性的服装，同样降低吸引力。所谓“淡妆浓抹总相宜”就是说要掌握服饰、打扮的“度”，不够这个“度”不足以显示个性，超过了一个“度”又损害了个性的表露。

仪表吸引的三要素当中，面相神态是根本，装束打扮是枝叶，而举止风度是风韵。

（3）个性吸引

这是由吸引者的气质、性格、能力、兴趣乃至理想、信念、世界观与事业心决定了的吸引类别。显然，这比单凭舆论的定势和仪态的吸引要深得多了。

桃园三结义的刘备、关羽、张飞尽管性格差异大，但刘的稳健持重，关的血气方刚，张的暴烈莽撞，却恰成互补，更重要的是重建汉室的共同信念，使他们一拍即合，这种个性吸引，才使他们结为牢固的“三兄弟”的关系。

（4）交往吸引

单凭定势吸引未必使你与吸引对象结为朋友，只凭仪态吸引，也往往在看破吸引对象的“金玉其外”“败絮其内”后，很快离异，只有建立在个性吸引之上的交往吸引才有可能使人们结下友谊。

所谓交往吸引，即在交往过程中，吸引对象的品格，主要是高度的和他互酬所形成的吸引力。

这比个性吸引又深了一层。个性能吸引你，未必能在与你的交往中配合得默契，他性格开朗，爱好广泛，但你较怪僻，人家未必与你构成融洽的感情互酬。即使你同样开朗、兴趣广泛，但你不一定对他有强烈的吸引力，这样，这就不会对你施行利他互酬，于是，在交往中他便不能唤起你对他的“交往互酬”。

可以看出，从定势吸引、仪表吸引到个性吸引进而到交往吸引，是由表及里、由浅入深的过程。

人际间一旦建立了强烈的交往吸引，便达到“亲密”了。

4. 友谊的维持

(1) 真诚

马克思说：“友谊需要忠诚去播种，热情去灌溉，原则去培养，谅解去护理”。马克思也是把忠诚放在首位。

诚挚对于科学界的友谊尤显重要，一项共同研究的成果如若其中一人抢着发表，友谊就要被玷污了。

虚伪是埋葬友谊的坟墓。朋友间如果不互相信任，谈话互相戒备，那友谊已经死亡了。

当然，每个人有自己的隐私和秘密。托尔斯泰的秘密日记连妻子也不让看，上面讲的蒲松龄的黄绫封面笔记也是任何人动不得的。朋友间以诚相待，并不排斥讲话有分寸、有保留、但所谈的话应该是真实、诚恳的。

(2) 信用

墨子说：“言必信，行必果，犹合符节也，无言而不行也”，孔子也说：“人而无信，未知其可。”“与朋友交，言而有信”。

信用是处理人际关系（包括非友好关系）的必守信条。敌对双方谈判要守信用，做生意的双方成交要守信用，甚至连老子对刚懂事的儿子讲话也要守信用。我国有个著名的故事：曾子的孩子闹，曾妻骗他说：“杀猪给你吃”曾子果然持刀杀了猪。这个当爹的是注意对儿子的信用教育的。

信用的心理作用是首先给对方以安全感。朋友间以相互吸引为前提的，但这种吸引是否能持续，持续多久，很重要的一点是双方必须在交往中达成心理上的安全感，有了安全感，可以防止交往中焦虑心理的产生。

(3) 大度

宽宏大度应是维系友谊的第三个心理要素，反之，心窄气小，多疑善变则是交友的大敌。

大度同样可以在心理上给朋友以安全感，对方不必担心他发火、埋怨或绝交。我国有句名言：“大度集群朋。”韩愈也说“古之君子，其责己也重如周，其待人也轻以约”。大度还包括责己严、待人宽，这样交往中便更趋随便、自由。这就可以避免不必要的恐惧感。

宋朝的范仲淹，一心为国，敢于进谏，好友吕夷简怕他“走火”，调他当开封知府，企图以繁重的业务缠住他，免得尖锐进谏：范高效率完成任务，仍不忘进谏，并批评吕夷简用人不公，吕一气之下，贬谪他到外地当官了。三年后，范回京师，与吕不存芥蒂，仍为好友，这在一般人是做不到的。

(4) 尊重

如果说真诚是维系友谊的基础的话，尊重便是维系友谊的灵魂。尊重是

人的较高级的需求层次，在与一般人际交往中都不可忽略，更何况是朋友间呢？

卢梭说：“如果说爱情使人忧心不安的话，则尊重是令人信任的；一个诚实的人是不会单单爱而不敬的，因为，我们之所以爱一个人，是由于我们认为那个人具有我们所尊重的品质。”陀思妥耶夫斯基把尊重也提高到做人的品格上，他说：“我尊重你而不忌妒你，这就是我的做人的品格。”

自重了，便达到了自尊，然而，仅仅自尊是不够的，重要的是尊重你身边的任何一个人，尤其是你的朋友。

尊重包括尊重对方的潜在尊严和表征尊严，潜在尊严是内心意向的自我坚持，比如自己执着地热爱业余写作，坚持这个意向，即是自我尊严。表征尊严是在他人（包括自己起码三个人）面前的上优欲的满足，比如选定一件上装，总希望在别人面前得到赞誉，如果得到的不是赞誉而是讽刺，这个上优欲未得满足，或者说受了挫折，便是对表征尊严的损伤。

潜在尊严包括兴趣、爱好、理想等方面的意向坚持。对朋友的自我尊严一定要尊重，不要强求朋友无缘无故地变更其兴趣、爱好。不要把自己的爱好、兴趣强加给对方。比如，你喜欢流行歌曲，对方偏爱古典音乐，你不要硬逼人家听你的磁带。

充分给朋友以其才干上的信任，是极好的尊重办法。美国著名广告家斯坦顿，与一位很有才干的工程师朋友关系一度疏远，斯坦顿发现后马上请他审查一幅新建水管装置的设计图，并求他指教，朋友的潜在尊严受到维护，便奋力地为他审图，提出意见，二人的友谊很快恢复了。

维系友谊的四个交往要素，恰如支撑一个方亭的四根柱子，缺少一根，亭子便倾斜，甚至倒塌。理解和热情是这个方亭赖以牢固的基础。

培养学生的高级情感——美感

美感是人对客观事物或对象美的特征的情感体验。它是由具有一定审美观点的人对外界事物美进行评价时产生的一种肯定、满意、愉悦、爱慕的情感。美感体验有两个鲜明的特点：

对审美对象感性面貌特点如线条、颜色、形状、音韵、谐调、鲜艳、匀称等的感知，是产生美感的基础；

对美的对象的感知与欣赏能引起人的情感共鸣并给人以鼓舞和力量。美感是人对审美对象的一种主观态度，是审美对象是否满足主体需要的关系的反映。审美就是对美与丑进行鉴赏，只有通过认识、评价、鉴赏活动，才可能产生美感。由于每个人的审美需要、观点、标准和能力的不同，因而对同一对象的美感体验也不相同。不仅对美与丑的评价鉴赏能引起人的美感，而且对善恶的评估也会影响人的审美感受与体验。

一、美感的生理基础

美感是由美的事物作用于人的感觉器则引起的心理现象。人对于美的事物的反映以感觉为起点。美感主要产生于视觉和听觉器官，人通过视觉、听觉器官的自然性能接受外界物理信号、声波、光波等，通过长期社会实践形成的有特殊社会性能的器官，即有音乐感的耳朵，能感受形式美的眼睛，就能在直觉感受的同时分辨美丑，产生审美感受能力。美感器不仅为人的生理规律所支配，也为人的社会意识规律所支配，是自然和社会性的统一。人的审美观本质上是一种社会器官，它们的形成是以往全部世界历史的产物。作为人的审美感官的能力，是在先天的生理基础上经过后天欣赏美创作美的训练、培养的结果。每个人美感经验的积累和文化素质的提高，对美感器官效能的培养有决定性意义，人的美感器官的感受能力是在长期的社会实践中发展起来的人类特有的认识能力，不是动物式的单纯感觉活动，而是同人的意识、同人的理性思维活动相联系的更深刻的感受活动。因此，凡是客观事物能表现人的创造活动内容的感性形式或未加人工改造的自然现象而引起人的喜爱和愉快的情感时，这些事物就是美的。美存在于人类劳动产品之中，是对象的形式特征表现人的自由创造活动内容的感性形象。人类首先创造有实用价值的事物而后才创造美。美就其本质而言，是事物的一种客观的社会价值或社会属性。它来自社会实践本身的客观社会性。

二、美感的性质

美感从个体来说，具有主观直觉性和非功利性；就社会来说，又具有普遍性和功利性。在美感两重性中，前者是美感的表现形式、外观、现象、后者则是美感的内容、基础、实质。从现象看，美感是直观的、感性的，而从实质上看，感性之中又包含了社会的、理性的内容。美感不能单纯归结为直观感生，因它是人类在长期社会实践中使对象逐步人化，使自身五官感觉逐步社会化的历史成果。正是由于社会实践，外在事物的感性面貌与人的内在心理结成了同构关系，在感性秩序中包含了社会、时代的功利内容，这是千万年来历史积淀的产物。

三、美感的发展

美感的发展是指美感自个体萌芽、发展的过程。美感在很小的孩子身上就有萌芽，但要到儿童 2、3 岁后才开始发展起来。幼儿美感主要是在绘画、音乐、舞蹈、表演、阅读儿童读物等活动中发展起来的，主要是指向事物及

其艺术表现的形式。学龄初期儿童不但注意事物及其艺术表现的形式，而且能注意其内容，但却很少注意评价艺术作品的质量。青少年不仅形成了与评价艺术作品内容有关的情感体验，而且产生了与评价艺术作品的艺术手段有关的情感体验。中学生评价一幅画或一部影片，不仅对其内容作出肯定或否定的评价。而且对它的艺术性、感染力、表现力等作出情感上的评价。初中生的美感主要是基于美学标准，高中生的美感就主要是基于道德标准或其他社会文化标准，从而变得更加深刻和复杂。

培养学生的高级情感——道德感

道德感是人所特有的一种高级情感。它是人们运用一定的道德标准评价自身或他人行为时所产生的一种情感体验。行为符合道德准则便产生满意、肯定的体验，如爱慕、敬佩、赞赏、热爱、欣慰、荣誉等；不符合便产生消极、否定的体验，如羞愧、憎恨、厌恶等。道德情感和道德认识、道德行为是紧密联系的。对道德观念、道德行为和道德准则的认识是产生道德情感的基础。在社会交往中，人们逐渐认识、理解和掌握了道德准则，并把它变为个人的道德需要，当体验到对象和道德需要之间的关系时，才能逐渐形成稳定的道德情感，但它又受社会的制约。在阶级社会中，人的道德感有鲜明的阶级特点。道德按其表现形式可分为：

直觉的道德情绪体验，它是由对某种情境的感知而引起的非常迅速突然的体验。

与具体道德形象联系的情绪体验，它是通过人的想象发生作用的情感；

意识到道德理论的情感体验，它是以清晰地意识到道德要求为中心的高级情感。道德情感是品德结构的一个重要成分。它对人的行为有巨大的推动、控制和调节作用，是一种自我监督的力量，可使人保持良好的行为，并制止行为过

1. 道德和道德感的发展

(1) 道德发展。道德发展具有两方面的含义，一方面是指社会道德的发展，另一方面是指个体道德发展。社会道德发展是指社会道德产生、形成、发展的过程、阶段及其规律性。社会道德的产生初期比较简单，还没有从社会意识和社会关系中分化出来，随着生产和社会交往的发展，特别是随着脑力劳动和体力劳动的分工，阶级对立的出现，道德逐渐从一般社会意识和社会关系中分化出来，成为独立的形态、严格的规范体系。道德作为一种社会现象，随着社会经济基础的发展变化而发展变化。社会道德通常在一定的社会关系中的个体身上表现为道德品质。个体道德发展不仅受社会发展规律的制约，而且也受个体生理机能和认知发展水平的制约。个体道德发展一般包括道德认识的发展、道德情感的发展，道德意志和道德行为的发展，表现出年龄阶段性。J.皮杰认为，个体道德发展的总趋势是由他律道德向自律道德发展，又分为五个阶段：即习性阶段（情绪的满足处于优势）；服从成人要求阶段；根据平等精神相互适应的阶段；理解行为的基本动机阶段；建立规则、原理、理想体系的阶段。

(2) 道德感的发展

道德感是根据一定的道德标准对别人或自己的行为进行道德评价时所产生的情感体验。道德感大约在儿童2岁以后开始发展起来。幼儿道德感的主要特点是：最初与行为的直接后果联系在一起，而后才逐渐同一些概括化的道德标准相联系。但这种道德标准往往又是以成人的评价为根据的。学龄初期儿童在教育影响下，开始能用道德标准对各种行为作出评价，责任感、义务感、爱国主义情感、集体主义情感和友谊感等都有了新的发展。但是，这些情感常常是和具体事件、人物联系在一起的，因而具有直接性、具体性、模糊性。在理解别人的道德品质时往往还有片面性和狭隘性；还不能充分理解别人的行为动机。到了青少年时期，道德感发生了重大变化。主要是：各

种道德感形成了比较深刻和巩固的倾向性，不但能评价别人的行为，而且能评价自己；不但能评价行为的效果，而且能评价行为的动机；不但能评价个别的道德品质，而且能评价整个的道德品行。同时，这个时期的友谊感以及与前途理想联系在一起的更加复杂的道德感也突出地发展起来。

2. 道德行为和道德习惯

(1) 道德行为。道德行为是人在一定道德意识支配下表现出来的、对他人的社会的有道德意义的活动。它是个体道德意识的外在表现，是实现道德动机的手段。人的道德行为受多种因素制约，其中除道德情境因素及社会心理因素外，个体的道德意识因素具有决定性的意义。如，道德认识（道德观念、道德判断、道德推理）、道德感、道德意志，有关道德行为的知识、技能和习惯及道德价值观等。在个体道德意识中自己确立的道德理想，它保证着对本人行为的道德调节。在道德选择情境中，从自己确立的正面道德形象与个别行为的反面形象之间的矛盾所表现出来的关于本人形象的这个矛盾是道德调节的基础，而且可能是自我调节的最高形式。由本人克服错误行为的方式来消除这个矛盾即道德行为调节的心理机制。

(2) 道德行为的发展。

儿童的道德行为是在掌握言语以后才逐步产生的。婴儿期只有一些道德行为的萌芽表现，学前初期的道德行为动机往往受当前刺激的制约，如儿童对行为本身有兴趣，或成人对儿童提出明确的要求。只有在学前晚期，才初步可以看到独立的、主动的社会道德动机，但是这些道德动机基本上仍然受具体的道德范例所支配，同时也还不能把行为动机和行为效果统一起来。儿童道德意识的产生和用它来自觉地调节和支配自己的行为，是从小学时期开始的，是在教育影响下逐步实现的。小学生的道德认识和道德行为常出现不一致的情况，道德行为还不稳定。观察性学习或模仿在儿童的社会行为的形成中有相当重要的地位。对中学生来说，道德意识在道德行为中的作用日益加强。

(3) 道德习惯

道德习惯是与一定的道德需要、道德倾向相联系的自动化的行为方式。养成良好的道德习惯，可使一个人由不经常的道德行为转化为内在的道德品质。它的养成不仅使人获得了易于实现道德动机的行为手段，而且还由于它的受阻会引起消极的情绪体验，从而成为进一步激励人们行动的内驱力。良好的道德习惯是在日常生活和教育活动中逐步形成和培养起来的。其形成的主要方式是有意的重复、模仿和练习，而且与道德动机的培养有密不可分的联系。不良行为习惯则常常是不健康的社会环境和错误的教育方式造成的后果。

3. 道德动机及其发展

道德动机是为达到一定的道德目的而进行某种活动的内驱力。其基础是人的道德需要。在某种道德情境中，当出现能满足个人道德需要的客观事物时，这种客观事物就会推动人产生相应的活动，以达到符合道德需要的目的。它在人的活动中大体有四种作用：

使人的身心进入紧张状态；

确定具体活动目的；

形成某种道德行为方式；

维持或停止道德活动。道德动机与道德活动之间的联系具有多渠道的

性质，同一动机可能引起一种或几种不同的活动，同一种活动也可能由一种或几种不同的动机所推动。道德动机有一定的发展过程，一般的是从具体的表面的动机逐步发展为抽象的、本质的动机。

学生自尊心的培养方法

在班级中，学生只有树立了自尊心，才会自求上进，才会注意自己在班集体中的形象，热爱集体，为集体建设出力。因此教师要注意培养学生自尊，激发其自我教育的内部动力，以取得良好的教育效果。

然而，由于中小學生还没有形成稳定成熟的个性品质，自尊心对他们来说还只是一株嫩芽，教师一时不慎、粗暴训斥、过分批评、处理不当、判断错误，甚至某种疏远和冷落，都会损伤其自尊心，所以要特别注意精心地培养它。

一、树立榜样——激发自尊

“榜样的力量是无穷的”。学生年龄小，具有认识的好奇性及形象性。接受新生事物快，也特别善于模仿。一些具体真切的人和事，常会在他们幼小的心灵深处留下难以磨灭的印象，从而形成一种自尊自爱、自我激励的动力。

班级中，要经常组织学生讲英雄故事、读名人传记，鼓励学生学英雄，见行动，学名人，检查自己。学生羡慕那些英雄模范人物，钦佩他们的胆识和才学，便常自觉不自觉地照他们那样去做，去要求自己，将他们的言行作为自己行动准则的楷模，进而激发其自尊心。如古人“头悬梁，锥刺股”的学习精神，激发了学生勤奋刻苦的毅力；周恩来“面壁十年图破壁，难酬蹈海亦英雄”的壮志，激发了学生奋发向上的豪情；张海迪身残志坚、奋力拼搏的顽强斗志，更是引发学生立志成材、不甘庸碌的决心。

其次，是根据学生的好胜心，选择身边的典型事例，使之目标贴近、榜样具体，更能激发学生自尊向上。如拿班内学习成绩好、工作热情高、某方面有特长的同学作样板，组织学生讨论，号召向样板学习，学生从中认识到自己的长处，会产生一种“我也行”的向上热情。

这样坚持不懈，阵阵春风春雨，催发学生自尊心的嫩芽，逐渐使学生从学习模仿过渡到自觉需要的精神状态，产生一种执着的动力，从而达到教育的目的。

二、加强教育——培养自尊

为了培养学生的自尊心，还需要系统的有组织的教育。学生正处于生理及心理逐渐成熟的阶段，具有很强的可塑性，只有认真培养，才有利于形成一种稳定的个性特征。

1. 注意宣传教育，提高学生整体思想素质

注意把握各种时机，进行多方位渗透。如讲文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”等名人诗文，让学生体会那种崇高的人生境界。结合社会的改革事例，教育学生只有掌握科学技术，才能成为生产能手，成为企业的主人，否则是对个人的不负责任，也是对社会的一种犯罪。

2. 加强引导，重点促进学生对人生价值的认识

社会的变革，使当今学生看重自己在芸芸众生、茫茫人海中的个性，重视自身的价值，不愿失去自我，这是好现象。但如不正确引导，则会导致以自我为中心、以自我为出发点的错误观念，而缺乏一种社会性集体观念，甚至图自己快活而损人利己。可以有针对性地如开主题班会，诸如“人生价值是什么？”“怎样活着才有意义？”等，使学生认识到人生也要有所作为、有所贡献，应认真学习，掌握知识，决不可庸庸碌碌，草木一秋。自我价值

的实现，要以整个社会为基础，离不开集体的支持。针对差生的心理状态，进行“天生我材必有用”的教育。

二、寻找契机——促进自尊

作为班主任，应该而且善于利用时机，采取灵活多变的手法，强化学生的自我意识和自尊心。

1. 多信任，增强自我约束力

信任是打开学生封闭心理的一把钥匙，也是促进学生自尊自爱的“催化剂”。如有的学生有小偷小摸习惯，会自觉低人一等，久而久之会把自尊看得很淡。这时，班主任要拉他一把，相信他会改好。可以放心地把收班费、管门窗的工作交给他，让学生感受到班主任的信任，在很好地完成工作的同时，树立自尊。

2. 委重任，满足其表现欲

青少年学生都希望受到同龄人的尊重。有的由于学习成绩差些，就被认为一无是处，在以学为主的舆论声中也会自觉无能。班主任要善于发现学生的其他特长，用之所长，以树立他的地位和自信心。如有的学生热情活泼，口才好，可以让他组织元旦文艺晚会；有的善于绘画，就让他为班报画插图等。及时抓住这类学生渴求进步的心理契机，充分发挥其优点，增强其自信心，再逐步扩大“战果”，使之在各方面都得到进步。

3. 促成功，满足其自我实现欲

帮助学生在各种活动，诸如影评、讲演、竞赛中取得优秀成绩，使之尝到成功的滋味，得到实现的满足。并以此为基点，利用这些机会，促进产生飞跃。在课堂上提出简单问题，使差生能正确回答，避免消极情感的体验。而体育运动会，正是差生大显身手的场所，抓住这种机遇不放，使他们的自豪感能够继续，并迁延到功课等其他方面。

这样，采取各种方法，使学生充分施展各自的长处，健康地发展自己的人格，抓住契机，以促进学生转化，形成较强的自尊心。

四、巧用时机——刺激自尊

培养自尊心，可以从正面促进学生进步，而适当的刺激、批评反馈，又可以从反面促使他们更加努力。班级里，一些优等生，各方面都表现突出，常产生一种优越感，这也会减弱上进的动力。班主任宜掌握时机，指出其缺点，或给以中肯的批评。三言两语，批评过后，迅速淡化批评的气氛。这样既不刺伤学生自尊，又使他们敏感的意识到自己的错误，悄悄改正。有时在特殊环境中采取一种不批评的批评，也是造成刺激的方法。如好学生上课“溜号”，可以叫起让其回答问题，回答不出再叫差一点的学生回答较易问题，造成一种对比。当然，刺激方法的使用应注意掌握分寸，假若过度则会产生负效应。

总之，激发和培养学生自尊心，既能增强学生自我约束力，调动其自身向上的因素，又融洽了师生关系，有利于一个团结向上的班集体的建成。

道德感的培养八法

一、说教法

这是指教师或家长依据特定的道德原则和社会道德规范，根据儿童和青少年道德品质形成和发展的规律，以培养、发展和巩固子女的品德所采用的方式和手段。由于子女在各个年龄阶段的道德水平不同，家庭德育的起点也就不能一样。这就要求父母在实施这个方法时，对教育的起点、内容、具体方式等要根据实际情况灵活地运用。目前在家庭德育中常用的教育引导方法，主要有：说服教育、灌输教育、启迪教育、激励教育、锤炼教育、养成教育等。

说服教育主要是通过摆事实、讲道理，使儿女明辨是非和善恶。这种从提高品德认识入手，以说理为主，提高品德水平的方法，在家庭德育中运用最为普遍。经常采用的形式，就是父母与子女谈话和聊天。针对子女的思想情况。就有关问题进行交谈。谈话可以个别进行、父母同时进行，或由家庭其他有关成员进行。无论哪种谈话，都要充分掌握子女的心理特点和思想实际，充分交流思想和交换意见，使情理交融，达到“一把钥匙开一把锁”的目的。

灌输教育主要是根据儿童青少年的品德规范的要求，对子女进行系统的正面教育。这种教育应与学校、社会德育结合起来，有计划不间断地进行，为形成子女应有的道德意识和养成良好的道德习惯打好基础。常用的方法是讲解，即父母根据德育内容和解决某个方面问题的要求，对子女进行系统的讲述和解释。父母还可以与子女一起参加有关德育方面的讲演、报告等，也能起到培养正确品德观的作用。在灌输道德观点时，要联系丰富多彩的生活实例，再辅之以必要的提问、对话，教育效果可能更显著。

启迪教育也是提高子女教育认识的方法。这种教育着眼于从内部在激发道德情感的基础上，启发子女的道德觉悟。在家庭德育过程中，启迪的方式是多种多样的。如父母给子女用格言进行启迪，往往耐人寻味，甚至终身难忘。精辟的格言可以点燃儿女心中之火，并能学会很多东西。典故寓言故事等所表现的美德，特别具有启迪的功能。运用这类方式进行道德教育，使人印象深刻，尤其适合儿童青少年的道德教育和培养。

激励教育是通过体验的形式来激发儿女的高尚的道德情感的教育方法。日常生活中，一般以直觉和理性体验两种方式，对他人的社会事物作出喜爱或厌恶的情感选择，如良心感、友谊感、责任感、义务感、正义感等。但对儿童和青少年来说，一般以直觉（情绪）体验为好。通过这种教育，激发儿女的健康良好的道德情感，转变其不良道德情感。如父母通过讲故事，与儿女一起观看电影电视、读书学习等来感染儿女的道德情感。但关键是要选择合适的健康的有益有内容，否则将会污染儿女的心灵。

二、示范法

对于儿童来说，榜样的作用是巨大的。示范法就是要在儿童心目中树立优秀的榜样，通过榜样的作用达到教育儿童的目的。

教育者以榜样的言行将德育规范具体化、人格化，使儿女受到形象的感染和教育，从而增强德育的吸引性和有效性，因而是一种生动而有效的德育方法，对于提高儿女们的知、情、意、行都会起到促进和导向作用。用周围先进人物的榜样去教育自己的儿女，往往容易在实实在在的形象中体会什么

是崇高的道德品质，能够激励他们自觉地主动地按照先进典型的品德，规范自己的言行，促使他们健康成长。同时运用榜样去教育儿女，可以鞭策他们自觉地像榜样那样调节自己的言行，抵制不良诱因的干扰，可以像镜子那样促进儿童自觉地矫正自己的不良言行，坚持高尚的品德行为。运用榜样示范方法一般可以采用以下几种形式：

典型示范教育。主要是父母通过树立和宣传各种先进道德典型来影响引导儿女道德品质的一种教育。运用典型示范教育的实质是把体现在典型身上的道德要求，转化为受教育者的道德品质。例如，以革命领袖儿童、青年时代的形象和儿童、青少年英雄模范人物的形象为榜样对儿女进行示范教育，周围儿童青少年中的先进事迹，也是父母对儿女进行榜样示范教育的好材料，这种教育更能激励儿童的上进心。

自身示范教育，亦称身教法。这是父母或家庭其他成员以自身的模范道德行为，为儿女作出道德榜样的德育方法。父母以身作则的示范，不仅可以增强说理的可信性和感染性，而且能起到潜移默化的作用。父母是子女最重的师表之一，是直观的最有意义的模范。因此，父母应时刻检点自己，以自己的良好的道德行为为子女的品德修养作出示范。

榜样的示范作用不是自发产生的，需要正确地加以引导。所以，在榜样示范教育中还应注意以下几点：

要注意树立榜样的威信。特别在自身示范教育中，父母和教师在儿童心目中的威信更为重要。运用典型示范教育时，事迹要真实感人，并要全面准确地理解并熟悉榜样的品德，防止对榜样的曲解。

要注意激发学习榜样的动机。德育效果的好坏，不仅依赖于外部环境和条件，也依赖于受教育者自身内部条件，如果孩子们把学习榜样作为自身的需要，那么就能激发他们学习的自觉性并产生积极的效果。这一点，在运用榜样教育时需要教育者十分重视。

要使学榜样见之于行动。运用榜样示范法进行德育教育，目的是使榜样的品德转化为孩子们的品德，要让儿童效法榜样的道德行为，同时，对儿童学习榜样的行为效果及时进行评估，并进行实事求是的评估，可以增强儿童实践品德行为的自觉力量。

三、陶冶法

陶冶法是指父母或老师在日常生活和教学活动中，自觉地创设教育情境，对儿童进行积极感化和熏陶，潜移默化地培养和教育儿童品德情感的一种方法。儿童和青少年的情感在其品德发展中发挥着巨大的动力功能。但是，情感培养需要在一定的情境中陶冶。因此，这种德育方法也可以称为“陶冶教育”。我国古代教育家董仲舒认为，人的性、情、欲均“陶冶而成之。”南朝教育颜之推也认为：“人在少年，神情未定，所与款狎，熏清陶染，言笑举动，无心于学，潜心暗之，自然似之”。可见，情感陶冶法在古代德育中，也是一种重要方法。但是，情感陶冶需要利用一定的环境。这里所说的情境，不仅是指自然环境和社会环境中有利情境，而主要是指教育者和学校根据德育目的和儿童的思想实际，有意识地创设的家庭和学校情境。它对儿童的品德培养，特别是道德情感的熏陶和感染起着积极的作用。一般家庭环境对子女的影响总是带有一定的自发性和不可控制性，但有意识创设的家庭情境有利于调动儿女的积极性主动性。而且，这种教育具有丰富多彩的内容，利用多种渠道和因素对儿女施加影响，有利于儿女全面塑造人的优良品德。

当然，这种教育是通过长期熏陶、感染，在不知不觉的潜移默化中逐步形成的，因而对儿女影响的进程可能慢一些，但其教育效果却较为巩固。家庭环境中，情感教育的形式是很多的，如以父母之爱感染儿女之爱。父母所爱，一旦引起儿女情感上的共鸣，就能成为情感陶冶教育中的主导因素，因而父母应注意自己所爱内容的社会价值。

情感陶冶教育，似乎较为简单，其实却包含着十分复杂和精微的因素，因而对父母提出了更高的要求。首先父母要加强自身道德修养，恪守道德规范，使子女在恒定性的身教中受到教育。其次，父母要善于利用和创设教育情境，并充分利用情境中的美好的气氛、典型的形象、优美的环境，对儿女予以感染和影响，让他们在充满美好的气氛中自觉遵守情境中提出的要求，从而激发起道德感和理智感。当然，父母在创设良好的情境的同时，还需对环境中的不良因素进行控制、引导，以提高儿女的识别和抵制能力。值得父母注意的是，由于情感陶冶教育所产生的作用是渐进的，因此必须与其他家庭德育方法同时进行，把儿女情感的需要引导到理智的高度，才能更好地转化为良好的道德信念，仅仅停留在情感的激动上是难以达到德育目的的。

四、修养法

这是指儿童在具体的指导下依据一定的道德原则和道德规范，对自己的品德表现进行自我认识、自我监督、自我克制和自我改正，以提高道德境界，形成良好道德行为习惯的方法。

(1) 选择道德志向，即称为立志法。如根据青少年的特点，用名人的格言作为自己的座右铭；选择自己崇敬的道德形象作为自己榜样予以仿效；制订修养目标、原则和方法，作为自己的行为规范，等等。

(2) 寄寓某种品格，即为寓意法。就是把自己追求的道德理想，寄寓于某种特殊品格的物质上，以此来铭示，鞭策自己的道德行为。

(3) 自学道德知识，即求知法。要想有道德，就得懂得道德。这种方法，就是让儿女通过自学道德知识，吸取道德经验，来提高道德认识水平。如让子女自学马克思主义伦理思想、道德科学知识、总结和积累前人的道德经验等。

(4) 观照自身形象，即照镜法。唐太宗说过，“以铜为鉴，可正衣冠；以人为鉴，可知得失。”因此，用各种办法来映照自己的道德形象。例如，以道德高的人为镜子，比照自己，找出差距；征求周围熟悉自己的同志给自己提意见和建议；在日常家庭生活中细心听取父母及家庭其他成员对自己的评价意见。

(5) 自我道德反省，即内省法。这是我国传统修养方法。所谓自我反省，就是要回忆自己的思想行为，检查其中的缺点错误，达到修身养性的道德培养方法。自我道德反省是一种认真深刻的修养方法，必须经常进行并持之以恒。如鼓励子女坚持写日记，按道德规范检查自己的言行，进行自我剖析、自我审示，达到自我完善。

(6) 自我谨慎约束，即慎独法。这也是我国传统修养方法。在个人独处、无人注意时，自己要谨慎从事，用规范要求约束自己的言行。这种修养方法突出的特点是严以律己，贵在自觉。这就要求：要牢记规范并按规范约束自己；要事先考虑自己的行为后果；要讲良心，即以内心的道德信念和道德情感，调控自己的行为。

(7) 点滴小事做起，即慎微法。古人讲，“勿以善小而不为，勿以恶

小而为之。”这是道德自我修养的至理名言。要教育儿女从日常生活的点滴小事做起，如按时起床、整理房间、打扫室内外卫生，外出买东西、乘车、探望亲友等等，别人认为不起眼的小事上，坚持按道德要求去做，日积月累逐渐养成良好的道德习惯。另外，一定要讲究道德修养，要在“小节”上严格要求自己，如不能随地吐痰，乱扔脏物，爱护公共卫生；在公共场合，不要大声喧哗，自觉维护公共秩序；在个人生活上，要衣着整洁，讲究礼貌礼节，不要不修边幅等等。

五、养成法

养成法，是指在父母的指导下，有目的、有计划地让子女参加各种实践活动，训练和培养他们优良道德习惯的方法。孔子认为，凡是品德高尚的人都是“耻其言而过其行”的。所以，这种重视品德实践的方法也是我国德育的优良传统。实践养成法与其他德育方法相比，其作用在于各种家庭、社会生活的实践活动，可以使儿女道德品质发展成为具有一贯性、稳定性的习惯，更有利于形成和巩固言行一致的高尚品德和行为习惯。这是因为：社会实践是人们认识的基础和源泉，人的道德认识和道德观念只有通过实践的深化、检验，才能真正成为人们品德行为和习惯的先导。这就是说，品德行为不仅必须要在实践中体现，而且只有在实践中经过反复的练习、锤炼和巩固，才能使品德行为成为自然的、稳定的品德习惯。况且，儿女们道德行为习惯的形成，是对他们自身在实践中与家庭和社会各种关系相互交往的自觉认识和自由选择的结果。脱离这种实践，是无法培养良好的道德品质的。实践养成法，十分重视反复训练和实践，以形成稳定的行为习惯。因而这种德育方法的实质，就是把品德认识转化为品德行为并形成一定的品德行为的过程。

六、评价法

评价法是父母依据一定的品德要求，对儿女的品行进行评价、判断，激励他们积极上进，预防和克服不良品德的一种德育方法。这种方法的好处是：一、有利于儿女对品德规范的认识，并对他们的道德行为产生一定的导向和约束作用。一般说来，父母在运用这种方法时都要对儿女道德言行作出褒贬的判断，并要指出努力的方向，迫使其按品德规范进行自我约束和调控。二、有利于儿女的道德认识向道德行为转化，达到知与行的统一。父母对儿女品行的价值审定，可以激励他们按品德规范去处事，调节和抑制违背品德规范的行为，达到品德认识和品德行为的一致。品行评价具有经常性、广泛性和深刻性的特点。评价可以随时、随地、随事进行；也可以针对子女的学习、工作、生活、社交等进行，可触动他们的心灵，使他们受到激励和鼓舞。

七、暗示法

是指教育者用含蓄、间接、简化的方式对子女心理实施影响，并能迅速产生效用的德育方法。在德育过程中，父母根据需要，对孩子发出某种“信号”，使其迅速觉察，心领神会，能自觉地按父母意图行事。但是，运用这种方法需要有一个前提条件，那就是父母与子女在长期的生活和接触中形成某种默契，双方都能熟悉所传递信息的行为模式。

暗示提醒的具体方式是多种多样的，可以用简单的话语，也可以用表情、动作或其他暗号。不同类型的暗示，其具体方式也是不同的；场合和对象不同，暗示的方式也不尽相同。就暗示的类型而言，大体可分为四种，即直接暗示、间接暗示、反暗示和自我暗示。

八、奖励法

奖励亦即正面鼓励。也就是说，父母对子女的好思想、好行为的积极肯定的评价。其目的是让孩子明确自己的优长，并巩固和发展自己的优长。这种德育方法，任何年龄阶段的孩子都能适用，运用得好，可以激励孩子不断进步。

家长或教师在使用奖励法时一定要做到

实事求是；

及时；

以精神奖励为主；

不要事先许诺。

总之，表扬奖励是通过孩子的进步，给孩子的好思想、好品德、好行为以好评，使之在精神上得到愉快、满足的体验，充分调动孩子自身的积极因素，不断进步。这种教育方法对所有孩子都有积极作用，尤其是对那些表现不太好的孩子，显得更为重要。因为表现不太好的孩子，身上的消极因素较多，平时很少能得到肯定、好评，他们缺乏自尊心、自信心和上进心，尤其需要正面鼓励，因此父母要端正教育思想，努力发现这些孩子身上的优点、长处和进步，哪怕是微不足道的，应及时抓住，给予表扬奖励。表扬奖励应当是诚心诚意的，千万不能虚情假意。

附：科尔伯格的道德发展阶段论

50年代末，美国的科尔伯格在《阶段对继续：对社会化的认知发展》、《儿童对道德准则的定向的发展》等书中，提出了道德发展阶段的理论。科尔伯格采用“道德两难故事法”，让儿童对两难问题做出判断，并依据儿童回答问题时的推理反应划分阶段。这就是大家熟知的道德发展三种水平、六个阶段的理论。

前习俗水平。这个水平的主要特点是个体着眼于行为的具体结果和与自身的利害关系，其道德的价值不决定于准则，而在于外在的要求。它包括前两个阶段。

第一阶段，服从与惩罚的道德定向阶段。这个阶段的儿童对成人或准则采取服从的态度，以免受到惩罚。

第二阶段，相对的快乐主义的道德定向阶段。处于这个阶段的儿童在进行道德评价时，开始从不同的角度将行为与需要联系起来，但具有较强自我色彩，即认为符合自己需要的行为就是正确的。

习俗水平。这个水平的主要特点是个体着眼于社会和他人的希望和要求。其道德价值在于为他人和社会尽义务，以维持社会的传统秩序。它包括第三、四两个阶段。

第三阶段，好孩子的道德定向阶段。这个阶段，个体进行道德评价时，总是考虑到他人和社会对一个“好孩子”的期望和要求，并尽量按此种要求进行思维。如对“偷东西”的看法，他们认为：好孩子不该偷东西，偷东西的就不是好孩子。如此等等。

第四阶段，遵从权威与维护社会秩序的道德定向阶段。处于这个阶段的个体，能够广泛地注意到维持普遍的社会秩序的重要性，开始强调应当遵守共同约定的某些行为准则，强调对法律和权威的服从。

后习俗水平，这个水平的主要特点是个体不仅能自觉地遵守某些行为公则，还认识到法律的人为性，并开始考虑在全人类正义和个人尊严的基础上形成某些超越法律的普遍原则。它包括第五、六两个阶段。

第五阶段，民主地承认法律的道德定向阶段。这个阶段的个性，不再将社会公则和法律看成死板、一成不变的、不可变更的条文，而认识到了它的人为性和灵活性。

第六阶段，普遍原则的道德定向阶段。在这个阶段，个体认识到了社会秩序的重要性，也认识到了维持这种共同秩序所带来的弊病，因而更为理智地看到了社会公则和法律的局限性。

这个道德发展理论，与皮亚杰的道德发展理论相比，更详细和完善地揭示了儿童青少年的道德发展水平。它对道德发展的探讨不仅局限于符合社会规范、法律准则的道德行为，还有利于探讨个体全面、完整的道德观念。同时，它十分强调道德思维推理能力的决定性作用，这对培养和教育儿童青少年良好的道德品质是很有意义的。

附：艾里克森的人格发展八阶段理论

这个理论的主要观点是：人的个性、品德最初并无好坏之分，它有向任何一个方面发展的可能性。个体的人格发展过程具有明显的阶段性，每个阶段都要完成个体人格发展的某些特定任务。但是，个体在人格发展过程的每个阶段中，都要受社会文化的制约，因而个体在每个发展阶段上都具有某些普遍性的问题。在每个发展阶段中，不同的个体因所完成的发展任务不同，将形成性质不同的行为模式。每个个体将按发展阶段的顺序展开，前一阶段的发展情况对后一阶段的发展产生积极或消极的影响。

第一阶段，信任与不信任阶段。信任感与不信任感的体验对个体来说都是非常重要的。艾里克森指出：“人类婴儿为了有识别地体验信任，必须有相当大程度的不信任的体验。”当婴儿企图接受自己所需要的东西时，他与照料者之间的关系十分重要。如果他感觉到照料者对自己的态度始终一致，他便可以信赖和预见照料者的行为；相反，当他觉察到照料者不可信赖和预见时，则会产生一种不信任感。

第二阶段，自主与羞怯、疑虑阶段。儿童在一岁半以后，由于生理上的不断成熟，已经能够自立，并开始参加一些初步的交往活动时，儿童的自主性逐渐增强。但同时儿童也开始体验到来自他人和社会的期待和压力，因而羞怯、疑虑也逐渐增强。

第三阶段，首创与内疚的阶段。儿童在3岁至6岁期间，活动范围进一步扩大，行为的主动性（首创性）便逐步形成，由此推动他完成新的任务。同时，由于这时的儿童在各方面的活动能力有限，因而又将产生一定的内疚感。

第四阶段，勤奋与自卑阶段。儿童在6岁左右，开始从事学习活动。由于自身的逐步成熟，以及家庭、学校和社会的新要求，儿童在生活中勤奋学习将变得重要起来。但在学习过程中，不断遇到困难、失败和挑战，儿童的自卑感也逐渐增强。

第五阶段，同一性和角色混乱阶段。个体进入青年期以后，便开始建立一种新的自我同一感，包括认同和自居作用。具有自我同一感的青年会不断地通过自己的行为产生自我肯定和自我实际的积极意向；而不具有自我同一感的青年则不会有正确的自我意识，甚至错误地扮演角色，造成角色混乱。

第六阶段，亲密与孤独阶段。在成年早期，个体往往有些过分地全神贯注于自己，十分关注镜像自我和自身的前途。这与成年早期亲密性任务不相容，而产生了孤独感。

第七阶段，繁殖与停滞阶段。这里的繁殖，一方面指生育后代，另一方面包括通过活动创造事物和思想。个体进入成年期后，与异性建立了一定的亲密性，开始关心下一代的养育。即使个体不能生育，也会关心和指导下一代，也能达到繁殖感。而未能产生繁殖感的个体，结果将是人格的停滞与贫乏。

第八阶段，自我整合和失望阶段。进入老年期后，个体逐渐接受死亡，因而较多地留恋和回顾自己的一生。面对自己漫漫的生活道路，想到自己曾有过无数未能如愿的理想，便产生较多的失望感。但又由于饱经风霜，有着丰富的阅历和经验，当个体面临失望时，又常常会进行自我整合，肯定自己的一生，弥补失望之感。

这个理论详细地探讨了个体与社会文化生活的矛盾冲突在个体人格发展各阶段中的作用，并将人格发展的研究扩展到整个生命的全过程。同时，这个理论十分强调人格发展阶段的顺序不变性，每个个体都将经过人格发展的八个阶段，并且强调了前阶段对后阶段的影响。这就告诉我们，在德育过程中，应采取系统的科学的培养措施，对个体健全人格的形成与发展、正确完善的道德观念和行为方式的形成和提高，都是十分有利的。

意志的概念与特征

一、意志的概念

意志是自觉地确定目的、根据目的支配调节行动从而实现预定目的的心理过程，也是主观见之于客观、思想见之于行动，对客观现实进行有目的、有计划的改造的过程。人和动物的根本区别就在于人不仅能够凭借第二信号系统的作用去认识世界，而且能够根据客观规律能动地克服各种困难去变革某一客观过程。因而，人类所特有的意志过程是一种复杂的、高级的心理过程，是人的意识能动性的集中体现。

意志与行动有着紧密的联系，意志表现为意识对行动的调节，是支配、调节行为的内部精神因素，行动则是意志的外在表现。首先，意志表现在行为的自觉目的性上。自觉的目的性行为受意志支配，而不随意行为、习惯性动作、冲动的行为等不受意志支配。其次，意志对行为的控制调节作用表现在发动和制止两方面，前者表现为推动人去从事达到预定目的的积极行动，后者表现为抑制或拒绝不符合预定目的、违反道德法纪的行为。当理智和良心要求一个人抗拒诱惑、克制自己的个人欲望和冲动行为时，就表现出他的意志。第三，意志总是与克服困难相联系，既表现在克服外部困难上，也表现在克服自身的内部困难上。第四，意志不仅可以调节人的外部言行，还可以调节人的内部心理活动，如意志调节注意、意志调节情感等。因此，意志与意志行动不可分，即意志要通过行动表现出来。受意志支配的行动就叫意志行动。

二、意志的特征

从以上对意志概念的界定出发，意志有以下 3 个基本特征：

1. 意志有明确的预定目的

人的认识、情感、行动有的是有目的的、自觉的，有的则不是。而人的意志行动则完全是有目的的、自觉的。正因为如此，人类才不是消极地、被动地适应环境，而是积极能动地改造世界，成为现实的主人。离开了自觉的目的，就没有意志可言。当一个人对任务、目的愈明确，愈是意识到此目的的社会意义时，他的意志就愈坚定。意志有明确的、预定的目的，而与目的有密切联系的动机与意志有一定的联系。动机是一种由需要所推动，达到一定目标的行为动力，是直接推动一个人进行活动的内部动因或动力。意志表现在一定的动机冲突之中，如一个人感到饥饿，产生了吃饭的动机，但如果另有另一种比吃饭更重要的动机存在着，就表现出意志。革命先烈在狱中的绝食斗争，就是坚强意志的表现。以高层次需要为背景的动机，就是坚强的意志。

2. 意志必须通过克服困难来实现

现实生活中，不是所有有目的的行为都需要努力。如，长时间站着工作后，需要坐下休息。这一需要虽有明确的目的，但却不需要意志努力。只有克服困难的行动才是意志行动。困难有外部困难和内部困难两种，外部困难是指客观条件的障碍，如缺乏必要的工具和工作条件或来自他人的讥讽、打击。内部困难是指人在行动时，受相反的要求和愿望的干扰。外部困难必须通过内部困难而起作用。意志主要表现为克服内部障碍上，因为对有能力的人来说，克服外部障碍是能力大小的问题，谈不上意志。外部障碍只有变成内部障碍，才能引起意志努力。如，有件事没办完，虽然感到既困又累，但

还不能睡，外部障碍就转化为内部障碍了。

3. 随意动作是意志行动的基础

人的行动有不随意动作和随意动作两种情况。不随意动作是没有预定目标、不需努力、自然而然的活动。随意动作是有预定目的、受意识指引的活动，如打球、弹琴等。随意动作是意志行动的必要组成部分，如果不掌握这些必要的随意动作，意志行动就无法实现，有了随意动作，人们就可以根据目的去组织、支配和调节一系列的动作，组成复杂的行动，从而实现预定的目的。但必须明确，随意动作不等于意志行动，而意志行动必须以随意动作为基础。例如：写字是随意动作，但不能说写字就表现了人的意志，只有写字受到阻碍，如胳膊受伤、疼痛，写字有困难时，通过克服困难，才表现为意志。

意志的品质与学习

一、意志的自觉性与学习

人们对自己行动的目的有明确的认识，使自己的行动服从这一目的，称为意志的自觉性对于学生而言，认识到学习的价值，从而产生学习的社会责任感是学习自觉性高度发展的标志。学生一旦有了高度的学习自觉性，就会勤学苦练，废寝忘食，迸发出高度的学习热情。这时的学习成了一种享受，而不会感到是一种负担或苦事。

一个意志自觉性缺乏的学生，由于对自己学习的目的不甚明确，因此学习总处于被动状态，这样的学生很难取得优异的成绩。

二、意志的坚持性与学习

人们在行动中能够持之以恒，坚持到底，称为意志的坚持性。一个具有坚持性的人，他决不会因有所成功而骄傲；也决不会因有所失败而气馁。他不会被形形色色的诱惑所干扰，也不能被各种各样的困难所吓倒。大生物学家达尔文曾说过：“我所完成的任何科学工作，都是通过长期思考、忍耐和勤奋得来的。”

与坚持性相反的意志品质是动摇性。书法家舒同曾描述过这种人的情况：“他今天立上个‘志’，于是，激情满怀，马上动手在案头上竖起一块‘座右铭’，写上几句豪言壮语，然后又在笔记本里做起了‘治学计划’。可是，过了一段时间，又会看见他信誓旦旦地要‘立志’了，于是乎，‘座右铭’重新换过，笔记本另外买过——他又要‘重打锣鼓另开张了’！原来那个‘志’实现了没有呢？遗憾得很，——没有。而且，这个新立的‘志’恐怕早晚也免不了‘同样下场’。什么原因呢？缺乏毅力。但是，我倒更愿意用一句治兵的语言来说，叫做缺少‘顽强的攻击精神和百折不挠的意志’”。这对于缺乏坚持性品质的学习者来说，真是震聋发聩，切中肯綮。这一不良的意志品质应该引起每个中学生的警戒。

三、意志的自制性与学习

人们在行动中善于控制自己的情绪，约束自己的言行，称为意志的自制性。苏联教育家马卡连柯说得说：“大的意志不仅善于期待并获得某种东西，而且也要善于迫使自己在必要时拒绝某种东西。没有制动器，就不可能有机器，没有抑制力，也就不可能有任何的意志。”

自制性的意志品质在学习中也起着十分重要的作用。人的时间和精力总是有限的，如果不把精力集中在学习上，任欲望的野马奔驰，终将一事无成。为了使我们的学习更有成效，就必须学会用理智的力量驾驭情感的野马，用远大的目标抑制过度的欲望，用自制的方法收拢涣散的注意，使自己成为注意的主人。

富兰克林在年轻时候，为了成功地把握住自己，就下决心做到：“无论何时都过着没有错误行为的生活”，他还发誓要“克服一切自然倾向、习惯和伙伴的诱惑。”他给自己立了13条规定，都是约束自己不受外界干扰，专心从事学业的自我守则。他把一天廿四小时作了科学分析，什么时候起床、吃饭，什么时候工作、学习，力求规律化。世界上既然坏事可以成习，好事为什么不可以成习呢！富兰克林养成的这些自制习惯，对于他的成长起着不可估量的作用。

怎样培养良好的意志品质

人的意志不是天生就有的，而是在后天的生活与实践中，在教育的作用下，通过自己的努力而逐步发展起来的。有的心理学家曾经对这个问题进行长时间的追踪研究。研究的对象是经过训练具有坚持性的幼儿一百名和没有训练过的、缺乏坚持性的幼儿一百名。从幼儿期开始观察研究直到青年期。研究结果表明，前者当中 84 人有主见，意志坚强。后者当中仅有 26 人意志比较坚强。这说明良好的意志品质可以通过有效的培养而得到加强。那怎样培养良好的意志品质呢？

一、立大志

我国古代著名教育家朱熹说过：“问为学功夫，以何为先？曰：亦不过如前所说，专在人立志。”清代百科全书式的启蒙思想家王夫之说：“志立则学思从之，故才日益而聪明盛，成乎富有；志之笃，则气从其志，以不倦而日新。盖言学者德业始终，一以志为大小久暂之区量，故大学教人，必以知止为始，孔子之圣，唯志学之异于人也。”上述学者认为，人的学习、人的思维、人的才能，乃至人的德业，都是以人的志向为基础的。为什么这样说呢？因为只有胸怀大志的人，才敢于面对学习上的挫折，才勇于克服任何困难，从而在学习上有所成就。这正如高尔基所说：“我常常重复这样一句话，一个追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益，我确信这也是一个真理。”

二、从小事锻炼自己的意志

有人认为只有在惊天动地的大事业中才能锻炼意志，这是片面的。其实，从一点一滴的小事做起，同样能培养一个人的意志。就拿按时起床、坚持跑步这样一些小事来说吧，如果你不管自己和天气的主客观情况如何，都从不间断，一贯做到，你的意志必然会得到很好的锻炼。相反地，如果老是原谅自己，老是“明月复明月”，那你就一定会成为意志薄弱的人。

在人生的旅途上，我们每时每刻都会遇到意志的考验。以戒烟为例，美国作家马克·吐温曾幽默地说：“戒烟是世界上最容易的事，我已经戒了几百次了。”在生活中立誓戒烟的人可谓多矣，但真正戒掉的人又微乎其微，这里就是意志因素在起作用。

三、坚持参加锻炼

一般说来，身体健康、体魄强健的人，容易养成坚强的意志。古代罗马的民谚说：“健康的精神寓于健全的体魄。”我国无产阶级革命家周恩来也说过：“健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。”日本学者德永等人曾对一些大学生进行跟踪观察，结果表明，体力差的学生相对来说自卑感强，神经脆弱，主观固执，不爱活动，服从性、意志比较薄弱，而体力好的学生大多表现出相反的倾向。这都说明，坚强的意志与健康的身体有比较密切的关系。

体育锻炼不仅为坚强的意志力提供了必要的体力和充沛的精力，它还是锻炼意志的极好手段。例如，长跑有培养一个人吃苦耐劳的精神，登山能锻炼一个人锲而不舍的毅力，球类运动也可以培养一个人果断、勇敢的品质。通过各种体育锻炼培养起来的意志品质又可以迁移到学习活动中去，推动学习的进行。

四、自我激励

人们经常把格言箴语，著名诗句或自我誓约置于案旁，当生活、学习和工作中的困难来临时，这样的座右铭往往使人顿添力量。勇敢地迎战困难。著名京剧表演艺术家袁世海在客厅里挂有自己手书的3个大家“天天练”，每天只要看到这3个字，就激励自己苦练，不顾身体疲劳，不管天气变化，他都坚持不懈，直至年过古稀，他仍每天压腿10次，踢腿200次，丁字腿、跨腿各20次。

写日记是自我反省、自我激励的一种好办法。我国教育家杨杏佛先生说过：“日记虽小课，然作时多在深夜，追省一日所为，无异衡其功过防患未然，悬崖勒马皆在此时。若日日无间断，虽无意自省已自省之功矣。”

意志品质自我培养的方法

对于学生来说，树立顽强的意志品质，并不限于去顽强地啃书本知识，而是说，在一个人成长的关键时期，若意志薄弱，轻易地松气、泄气，就无法战胜自身的弱点，把握不住成功的机遇，也就无法实现自己理想的目标。

一、立志，树立远大的志向

在我国古人看来，“意志”就是“志气”，所谓“养浩然之气”，指的就是要有志气。一个人若没有“志”就难有正气和勇气，而只能有邪气、郁气、怨气。人离开了“志”，就没有奋斗的目标和动力，便会神情恍惚，魂不守舍，懒惰散漫，浑浑噩噩地度日子。一个人的成功，往往是从“立志”开始的，人们常说“有志者，事竟成”，说的就是这个道理。

青少年学生们，当感到自己生活乏味，无所事事，什么东西都对自己缺乏吸引力的时候，就应该认真地想一想，我到底有什么志向没有？我这一辈子究竟要干什么？究竟怎样去度过生命的分分秒秒？这个问题解决了，目标确立了，就会觉得生活又有了希望，又有了一只无形的手，在牵动自己的每一根神经，将自己引向一个富有魅力的世界。

立志并不难，难的是能否坚持志向的“一贯制”。一个人步入学校之后，就开始萌发了志向的闪念，就开始勾画朦胧而美好的理想蓝图。然而，并不是每个人都将理想付诸实施，不少人经不起困难和挫折的磨砺，或半途而废，或浅尝辄止，变成“常立志又常后悔”的人物。

研究表明，只有那些意志坚强、事业心强、能适应各种社会压力的人，才能充分显示自己的才华。一个人的成功，并不在于智力水准，主要的还是在非智力因素上，特别是取决于有无良好的意志品质。所以，青少年学生若要争气，就要坚持不懈地朝着既定目标努力，一分汗水一分果实，一分耕耘一分收获，成功的大门，从来都是向生活的强者敞开的。

二、鼓动意志的风帆，培养自觉性

许多人可能都有这样的体会：当完全自觉地从事某项活动时，便能保持活跃、清醒的头脑，十分理智地控制自己的情绪，好像自己不再是奴隶。而是个主人，自己所从事的活动，也有意想不到的好效果。同学中，凡是学习成绩好的，都是学习上比较自觉的。他们能严格遵守纪律，及时认真地完成作业和学习计划，遇到问题能主动去解决，对自己感兴趣的事情，还能更广泛、更深入地去思考、去动手，从而培养良好的意志品质和心理素质。

有了自觉性，人才能将精力集中在既定目标上，意志力才能真正在头脑中起作用，行为才能产生效果。怎样才能使自己具有自觉性呢？自觉性的舵手就是人的自制力。它是人在意志行动中控制自己情绪的能力，它一方面促使人们努力克服执行决定中产生的怯懦、犹豫、懒惰等，另一方面善于在行动中克制冲动行为，从而更坚定地执行自己的决定。缺乏自制力的人，行为必然带有很大盲目性，情绪也极易受干扰。

三、树立顽强拼搏的意志品质

如果你在为人处事或在向某个既定目标迈进中遇到困难时，做到了坚韧不拔，不达目的誓不罢休，说明你是个意志顽强的人。顽强的意志，有着无穷的渗透能力，它可以水滴石穿，聚沙成塔，完成艰苦卓绝的事业。意志的顽强性说来也简单，就是一个“恒”字。不论干什么事，只要有恒心，尽管条件非常恶劣，只要“咬定青山不放松”，也能扎下根，生出一片绿荫。

四、树立自信心

悲观消极是意志薄弱的一种表现，但人并不是一开始就表现消极的，其第一个信号是缺乏自信心，或是信心不足。对所从事的事情信心不足，会使自己自动放下武器，否定自己，最后失去进取之心，或一蹶不振，或功败垂成。

自信心常常能医治意志的缺憾，因为人几乎在孩子时，就有着羞怯感和自卑感，这种心态或情绪，会使人的能力大为逊色。自信心是心态调色板上最鲜亮、明快的色调，它可以使人闯出沉闷压抑的灰色自我。比如，一些名列前茅的学生高考落榜，而成绩平平的学生尚能闯入重点，这里就有一个信心不足的问题。

一个人有了自信心，才能相信自己有能力、有力量将事情办好，才能勇气十足地面对现实，才能战胜自己的怯懦与自卑。树立自信心不是讲讲而已，更不是盲目自信，而需要有一定的底气为基础。除了自我的心态平衡外，还需要有一定的知识水平和能力结构作保证。如果一个人在学习和事业上不做努力，还去表现一种自信，那只不过是妄自尊大、华而不实，不仅与事无补，反而成为人格上的残缺者。

五、克服自己的惰性

懒惰是一种十分有害的精神病毒，它的危害不亚于鸦片。当一个人被惰性所支配时，整天没精打彩，死气沉沉。或者只说不做，空耗时间；或沉湎于幻想，没有激情、没有冲动、没有竞争意识、没有创作欲望，整个生活枯燥乏味。

应该说，惰性在每个人身上都或多或少地存在着。学生中滋生的惰性，主要是心理上和精神上的，例如厌倦学习，怕吃苦、不勤奋、不上进等等情绪状态，都是一种惰性的表现。懒惰与疲劳的性质也绝不相同，真正的懒惰是心理的而非身体的，起于观念及情感作用，而非起于身体或工作状况。一些学生不能很好地克制自己的惰性，常常用疲劳来掩饰怠惰，这只能使自己越来越厌学，若不加以克服，是非常有害的。

要克服惰性，要从以下3个方面做起：

（1）认真地检查一下自己是否经常出现心理疲劳，确认后，想一想怎样通过情绪调节来使自己保持充沛的精力，下决心今日事今日毕。

（2）如果你是一个有志气的人，就不要有过多的打算，老是想明天怎么样，而是想怎样把眼前的事做好。你不妨排个日程表，每天都要排几项应该干的事，如果你能每天都坚持干一两件实事，惰性自然就会同你分手。德国大诗人歌德在教育自己的孩子时说：“你的昨天若是明朗而自然，你今天工作就自由而有力，也能够希望有一个明天，明天就能取得不少成绩。谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远就是一个奴隶。”

（3）培养和寻找你的兴趣。前苏联著名教育家马卡连柯提出“明日欢乐论”：人生若是毫无乐趣可言，那他就不能活在世上，人类生活的真正刺激，就是明日欢乐……教育人们，就是给他们提出未来的道路，循着这条道路来求得他的明日欢乐。爱因斯坦也说：“热爱是最好的老师。”如果你生活中有了兴趣和爱好，你就会热爱它、追求它，惰性和暮气就会为之一扫而光。你热爱某门功课，这门功课的长进就能带动其他功课；你热爱某项运动，运动会给你带来活力，促使你心智健康地发展，非智力因素就会转化为智力因素。

六、正确对待成败

人们都渴望成功，害怕失败。在这种心理的支配下，人们都想赢怕输。但失败往往比成功更多。人生最大的考验，莫过于过失败关。能顶住失败的心理压力、舆论压力，不灰心，不丧气，才能继续朝成功的方向迈进。在人生的旅途中，总是有欢乐也有眼泪，有顺境也有逆境，有荣誉也有痛苦。对于那些只能赢不能输，只能踢“顺风球”，不能踢“逆风球”的人来说，尽管能得意于一时，最终还是难有大作为。

在学生当中，有相当一部分人怕失败，经不起失败，内心笼罩着淡淡的忧虑和悲观。这种心态是多种原因造成的，并不是经人指出就能解决的。这里不单单是个人不努力的问题，相反，恰恰是个性太强、期望值过高的结果。过分好强有潜在危险。经常能看到这样的情况：好胜好强的孩子往往在受到老师批评或得了低分、眼看奖状被同学夺走时，情绪一落千丈，因一时的挫折把自己过去的一切成功全盘否定。而且，进入了学生阶段，面临着大量作业负担，要保持好成绩并不容易，再碰到挫折，就会对自己的能力产生怀疑，从而逐渐失去学习的动力。还有就是家长期望值过高，也会使上进强的孩子在心理上发生逆转。

总之，能做到“不以成败论英雄”，确实不是件容易的事，这需要努力来战胜自身性格深处的弱点，具体地说，就是不骄、不妒、不卑、不惰，“不以物喜，不以己悲”，不论在何种情况下，都能以饱满的情绪、坚持韧的毅力、不懈的努力去战胜困难，去迎接挑战，去寻找新的起点。

七、梦想实现法

梦想是同自己的命运紧密结合在一起的。不甘于失败、挫折和平庸，不找借口为自己缺乏勇气开脱，甚至在没有任何成功迹象的时候，仍然梦想着并坚持下去。这样，你就会变得振奋、自信，具有坚强的意志力和满腔的热情，走进为自己重新建造起来的新生活。

实现梦想，实际是个如何激发动机、立志图变的过程。在一定的情况下，梦想可以变为现实。下面介绍两种方法：

1. 动机斗争——确立目标

这种方法就是将自己心中的梦想一一记下，然后依欲望的大小，确定顺序，而且每一项只能有一种，不能成复数。在早起或晚睡前3分钟，默想一下，在头脑中过过电影，检查一下自己有没有朝这方面努力，再想一想今天或明天应该干什么，怎么干。只要这个梦想存在于头脑中，它就有诱惑力，而且诱惑力越大，你的动机就越强，努力的方向就愈明确，它就会有意识地推动着你朝着这个目标努力。

美国的阿琳·达尔是个爱“做梦”的人，并成功地将梦想变为了现实。她本来是一个成功的女演员，现在则又是企业家兼作家。她的梦想实现法是：“每年1月1日那天，我拿出一张纸和一个信封，我把我生活中想要改变的一切都写下来。它可能是个自我完善的计划、节食计划、学一种语言或是我业务上的事情——任何我感到为了完善自己，在新的一年里需要做的事情。然后当记下10或12件事之后，我在纸上标好日期，把它装进信封并封好。接下来，我把信放在抽屉里，在7月1日以前不去动它。但是，在这6个月中，这些目标在我的潜意识里起着作用。我发现自己在实现这些目标。因此，在7月1日打开信封时，我往往因为许多事情可以被划掉而感到惊讶。至于那些没有做的事，我继续做。这些又进入了抽屉和我的潜意识中，到了年底，

我把它划掉——如果完成的话。如果没完成，我就把它们排在下一年计划单的最前面。”

2. 暗示成功——相信梦能实现

美国肯塔基州的一位医生，从小境遇很差，是个弃儿，但后来却成为一个出色的名医，他的成功，便与梦的暗示有关。他说：“我是由姑妈抚养的。暑假时，则由外祖母和两个姨妈抚养。姑妈讲我将来成了一名医生的故事给我听。”他还说：“事实上，我在7岁时就知道我是个医生。”从此，他就遵从这种引导，并时刻保持着这种医生的使命感。

梦想是很有力的暗示，虽然梦想往往不一定成功，但不去想往胜利，或者一开始就感到自己会输，那就肯定会失败。如果说树立第一的目标，是梦想实现法的第一步，那么暗示的力量——奔向目标的积极心态与多种准备和努力，则是梦想实现法的推动器。

3. 自我激励——实现目标

每个人都能通过暗示或自我暗示激励自己。一种最有效的形式就是有意地记住一句话，以便在需要的时候，这句话能从下意识心理闪现到意识心理：“我激励你！”

威廉·丹福斯是美国密苏里州某农场的有一个有病的孩子，他的老师就用这句话去鼓励他，鼓励他成为学校里最健康的孩子。于是“我激励你”成了威廉·丹福斯一生自我激励的警言。这句话，果真使他成了学校中最健康的孩子，并激励他建立了美国最大的公司之一的若尔斯通·陪里拉公司。他还组织了美国青年基金会，帮助青年训练独立生活的能力。后来，他又写了一本书，书名就叫《我激励你》。

所以，在运用梦想实现法时，要充满热情，不要在一两次拼搏后就轻易划上句号。要善于保护自己已经形成起来的热情和激情，做好经受各种挫折的思想准备，这样才能一步一步地去实现理想。

八、锻炼勇敢的意志品质

勇敢，是为了达到一定的目的，对困难险阻不害怕，不畏惧，迎而战之。真正的勇敢不仅要受高尚的理想和道德所支配，而且必须与谨慎、沉着、深思熟虑相联系”

司徒伟智老师提出了获得勇敢的意志品质的两条途径：

1. 从书本吸取力量

一本好书，常给人以巨大的激励。革命导师列宁是个意志坚强的人，这种坚强的意志，与他平时经常阅读优秀书籍并注意从主人公身上吸取优良品格不无关系。杰克·伦敦的小说《热爱生命》中的主人公，在阿拉斯加地区天气寒冷、食物匮乏和自己濒于死亡的情况下，与一条饿狼展开了殊死搏斗。列宁对这部小说表现的勇敢、毅力极为欣赏，直至逝世前两天，他躺在床上还要请夫人给他朗读这部小说。国际共产主义运动家季米特洛夫在20世纪30年代莱比锡法庭上，面对法西斯控制的法庭的“证人”的疯狂迫害，沉着应战，取得了胜利。他后来这样解答人们的问题：“什么东西影响了我的作为战士的性格呢？应该直爽地说，是车尔尼雪夫斯基的《怎么办》。”从书本中，读者除了受到艺术力量的感染，有时还能直接找到自己模仿的勇敢榜样。比如志愿军英雄黄继光就曾经听过苏联英雄马特洛索夫的故事。当马特洛索夫的形象与他本身的性格融为一体后，他便继马特洛索夫之后，又做出以胸膛堵敌人枪眼的惊天壮举。

2. 跟自己作对

为了克服恐惧和怯懦，经常自觉地同自己作对，经常让自己置身于需要勇气的环境，大有好处。比如，你怕河水吗？那就偏要经常与识水性的伙伴一起，到游泳池去，到安全的河流中去，经常下水游泳，最终才会战胜对水的恐惧。你怕黑暗中独处吗？那就偏要在晚间一次又一次地慢慢沿着黑暗的楼梯上来下去，这样久而久之，就不会把黑暗当一回事了。德国文学家歌德曾经对登高望远感到恐惧，他便强迫自己从塔顶里钻出来，站在一块不到一平方米的木板上，鸟瞰塔下的村庄田野。

学生意志品质的评价

意志虽然是心理过程，但它可以通过意志行动表现出来，而意志的强弱可以通过意志的 4 种品质来体现。因此，通过观察、评价学生的意志行动，根据意志品质的 4 个特性就可评价学生的意志品质。

1. 意志的自觉性与目的性水平

衡量学生意志的自觉性水平可以从以下几个方面来分析：

（1）学生行动目的的清晰性，即学生是否清晰明确地意识到自己行动的目的，以及意识到目的的清晰程度。

（2）学生行动目的的社会性。学生行动的目的并不都具有积极的社会意义，因此，能否以行动目的的社会意义来调节行动的个人目的，使自己的行动遵从一定的社会规范的要求，就是衡量意志自觉性的重要标志。

（3）学生遵守纪律的自觉程度。纪律是社会与学校要求学生必须遵守执行的行为准则。学生遵守纪律的自觉程度，即是否自觉遵守纪律是他的意志自觉性的重要表现。

（4）学生动机的道德水平。目的受人的动机的制约，是在动机的基础上产生的。动机有道德的动机和不道德的动机，正确的动机和错误的动机。学生的动机是否正确，当个人利益与集体利益矛盾时，能否用道德的动机去战胜不道德的动机，就表现出意志的自觉性水平。

（5）学生的志向水平。学生愈早立志，愈表现意志的自觉性高。一个人的志向水平是他意志自觉性的表现。

2. 意志的独立性水平

意志的独立性表明学生行为的自立性。它主要表现在以下几方面：

（1）学生的独立意愿。小学生与中学生相比，中学生的独立意要强烈得多。许多心理学家把这种“成人感”的独立意愿比喻为“第二次断乳”。独立意愿表现为多方面，并且并不都处于相同水平。例如，心理上的独立意愿强烈，但生产上却可能又依赖性很强；生活上独立消费与享受的独立愿望强烈，但生活上却事事依赖父母；生活方面的独立愿望强烈，但在立志成才方面的独立愿望相当薄弱。

（2）学生的独立能力。意志的独立性与独立能力有关，只有独立意愿，缺乏相应的独立能力，意志的独立性就不会强。独立能力除了独立自主精神之外，还包括独立生活能力、独立学习能力、独立进行交往的能力、独立劳动能力等。

（3）意志行动的独立性可分为 5 种水平：一是独立性强，即能独立辨别情境，独立决定、选择恰当的行动方式，行为有主见，没有依赖性；二是有一定的独立性，即独立愿望强烈，有一定的独立能力，但并不很强，有时表现出依赖性；三是独立性较弱，即独立意愿不大强烈，在学习、生活等方面的依赖性较强，遇事缺乏主见；四是独立性差，即缺乏独立意愿与独立能力，依赖性极强，喜欢依赖、服从、从众；五是独立性差与执拗性强，即由于教育影响不当，有的学生，尤其是独生子女，一方面依赖性极强，另一方面又有盲目的独立性，执拗性强。

3. 意志的果断性水平

果断性水平可从以下几个方面来分析：

（1）学生对问题情境能否迅速明辨是非，能否很快地进行动机竞争，从

而做出适时的、明确的决定，能否在决定后及时采取行动执行决定。

(2) 学生遇事是否犹豫不决，顾虑重重，优柔寡断。

(3) 学生干事是否轻率冒失，急躁冲动。

(4) 果断性需要深思熟虑，因此，与学生的思维水平和社会水平有关。学生的果断性可划分为以下几种水平：一是果断性强，既不犹豫不决，又不轻率冒失；二是果断性较强，但偶有轻率冒失或犹豫不决的表现；三是果断性差，遇事顾虑重重，决定不下，拿不定主意；四是表面好似果断，实际上冲动性大，轻率冒失。

4. 意志的坚毅性水平

意志的坚毅性即坚持性、坚韧性，也叫意志的坚定性与顽强性。意志的坚毅性可从以下几个方面来分析：

(1) 学生克服困难的表现及其水平。克服困难越多，越能表现出坚韧不拔的意志。首先要看学生对困难的态度，是敢于面对困难克服它，还是畏难退缩？其次看学生克服外部困难方面的表现，如物质方面的困难、学习方面的困难、人际关系方面的困难等。三是看学生克服内部困难方面的表现，如完成学习任务，要求学生付出智力与体力的紧张劳动，要克服疲倦等。某些时候要进行动机斗争，放弃某些个人利益，克制个人的欲望等。

(2) 学生能否抗拒诱惑及其水平。衡量学生意志坚定性的重要而关键的因素之一，就是看其能否经受住外部不良因素的诱惑。缺乏意志坚定性的人，在各种诱惑因素的影响下，就容易滑向错误的道路。因此，应该观察了解学生在诱惑因素面前的表现，来分析其意志坚定性的水平。

(3) 学生的坚持性能否不依赖于兴趣。学生意志的坚持性与兴趣、动机、情绪的稳定性有关。一般情况下，感兴趣、动机强烈、情绪色彩浓厚的事，学生的坚持性就会持久。但如果学生对没有兴趣而又必须坚持去做的事表现出坚持性，那就更能说明学生的坚强意志。

(4) 学生意志的坚持性可分为以下几种水平：一是坚持性强，能克服内外困难，排除干扰，抗拒诱惑，表现出意志的坚定性，有毅力，有恒心；二是基本上具有坚持性，只是偶有动摇表现；三是有时有坚持性，有时表现出动摇，或在某些方面坚持性较好，另一些方面坚持性又较差；四是缺乏坚持性，意志不够坚定，经不起外界诱惑因素的引诱，害怕困难，做事常有始无终，动摇性大；五是坚持性差，又常表现出执拗性。

5. 意志的自制性水平

自制力表现：

(1) 对自己言行的控制水平。表现在发动与克制两方面。尤其表现在，能否去做那些自己不感兴趣、不愿去干却应该去干的事；又能否不去做那些自己很想干、很感兴趣但又不该去干的事。

(2) 对自己个人直接欲望的控制水平。人的行动是由人的需要、欲望所引起的，中小学生的行动更多的是他们的需要、欲望的直接表现。因此，对自己的需要、欲望的控制力就是其意志自制力的重要表现。如能否控制自己不合理的需要，合理的需要暂时不能满足是否能控制自己，为了他人和集体的利益能否控制自己的某些需要等等。

(3) 对自己情绪、情感的控制调节水平。如能否控制自己的消极情绪和不良心情，能否控制自己保持学习的热情，能否忍耐与消除不满情绪，能否在遭受挫折时控制情绪的强烈波动等等。对自己情绪的控制能力是意志自制

力的重要表现，所谓“理智控制情感”，实际上是用意志力量使情绪从理智。

（4）意志自制力水平的划分：一是自制力强，无需外在监督就能控制自己的言行、欲望与情感；二是自制力较强，基本上能自控，只是偶尔需外在提醒和帮助；三是有时自制力较强，有时自制力较差，需外在帮助和一定的外在监督；四是自制力较弱，在外在监督下才能表现出自制力，如强制性遵守纪律，就是在他控下实现自控；五是自制力极差，即使有外在强制性监督，也难于自控，经常违反纪律，不遵守行为规范，常有不良行为。

6. 了解学生的意志特点

意志坚强的人，能不怕艰难险阻，充分发挥聪明才智，创造出人间奇迹。人的坚强意志不是凭空产生的，它是生活磨炼的结果。在学校教育条件下，判断学生意志品质的特点，教师可以通过以下各个方面的内容来得出结论：

（1）通过日常生活了解学生的意志特点

是不是按时起床，是否经常睡懒觉；

在日常事务中，是不是经常缺乏主见，要别人帮助拿主意；

是不是经常凭兴趣做事，不感兴趣的事从来打不起精神；

能否长时间做一件重要但枯燥无味的事情；

当天夜里想好急着要做的事情，到了第二天是不是变得无所谓了。

（2）通过学习生活了解学生的意志特点

对比较复杂难做的作业，是不是能坚持到底独立完成；

对不容易理解的课文内容，是不是有强烈搞明白的决心；

对学习成绩是不是看得很重，是不是常常为不好的考试成绩难过好几天；

对自己目前学习状况的评价如何，是满足现状还是很不满意；

是否理解当前学习和将来志愿之间存在着相应的关系。

（3）通过文体活动了解学生的意志特点

学习一项新的活动内容，学生的兴趣和对待困难的态度如何；

在文化学习和娱乐发生冲突时，学生的处理方法如何；

长跑时是不是咬紧牙关，坚持到底；

学生理解文体活动意义的深刻性如何；

是不是照常参加自己不感兴趣的活动，并持认真态度。

（4）通过学生的交往活动了解学生的意志特点

能不能和同学宽容相处，在小事情上能否做到谦和礼让；

在和别人争论时，是以理服人还是以势逼人；

同别人闹了别扭，是责怪对方还是反省自己；

交往面如何，处在群体的什么位置上；

同生人交往，是落落大方还是胆小怕羞。

教师可通过在以上活动中学生的基本表现，对学生的各种意志表现做出评定。针对每个学生的具体情况，提出增强意志力的培养计划。当然，学生的意志特征受其理想、信念和世界观的指导，在社会生活中形成又表现在整个社会生活的各个方面，局部的观察往往只提供某些个别方面的特征而不是他的全部。一个在教室里愁眉苦脸学习的学生，在操场上可能生龙活虎、活泼愉快，而在劳动中又可能是不怕劳累的人。为此，以上的评定材料只有在长期观察的基础上才具有重要的参考价值，如果只以学生的一两次表现或偶然的行为给学生做出结论，显然是不科学的。

培养学生良好意志品质的九种方法

一、培养明确的生活目的，确立明确的奋斗目标

生活目的，人人都有，但性质、特点各不相同。比如，有的清楚，有的混沌；有的正确，有的错误；有的稳固，有的动荡；有的比较单纯，有的比较复杂。不论是哪一类，哪一种生活目的，都会对意志品质产生这样或那样的影响。要培养学生坚强、健康的意志品质，就必须使他们树立明确的、端正的、稳固的生活目的，就必须注意使其在较复杂的生活目的中，选择那种健康的、有益于人民和社会的生活目的，作业主导的生活目的，节制、消除那些有害的生活目的。

青少年学生只有有了明确的、稳定的生活目的，才有可能为此而克服重重困难，争取达到希望的结果。

二、增强育人的社会责任感，促使学生树立远大志向

辛勤的家长和教师们应该明白，儿童是一个社会的人，他们必定要踏入社会与他人交往，并从事社会工作。而社会迎接他们的并不都是鲜花和微笑，更多的是困难和挫折。因为生活是严峻的，对所有的人都如此。更何况在科学技术飞速发展、改革开放的今天，对年轻一代的思想品德素质、科学文化素质和心理素质都提出了更高的要求。假如在幼年和少年期竭力替他们清除掉生活道路上的所有困难和障碍，那就为他们的生活设置了更大的困难和障碍。因此，家长和教师应增强社会责任感和义务感，帮助儿童明确自己的生活目标，树立远大的志向，提高做事的自觉性和目的性。明代著名地理学家徐霞客的母亲就是一位具有卓识远见、豁达明理、善于促儿立志的母亲。徐霞客年轻时代就立下胸怀五岳、云游海外之志。但由于母亲年高，需要侍奉，所以不便远游，这使他内心充满了矛盾。母亲不仅早就发现儿子的超群之才，而且也早就一反当时社会读书做官的普遍世俗，既不鼓励儿子走科举仕官之途，也不愿因为自己的缘故而使儿子囿于家庭这个小天地。她勉励儿子：好男儿志在四方，不能像关在篱笆里的小鸡雏、套在车辕上的小马驹，坐困于狭小的天地。她亲手为儿子准备行装，还特意给儿子缝制了一顶远游帽子“以壮行色”。在母亲的勉励下，徐霞客走上了历时4年的科学探险的征途，历尽艰辛，不负母亲厚望，写出了我国第一部地形地理专著——《徐霞客游记》。

三、激发实现奋斗目标的强烈欲望和责任感

人们无论做什么事情，只有明确的目标是不够的，还必须要有实现目标的强烈欲望和责任感。比如，运动员要打破世界纪录，不仅要目标明确，而且要有强烈实现目标——打破纪录的欲望和责任感。这种责任感和欲望不仅可以提高他们的意志力，而且还可以增强他们的力量。同样，运动员在有较强对手参加比赛的情况下，容易取得较好的成绩，如果同较弱的对方比赛，则不容易有多大长进。又如泰山的挑夫，他们也有强烈实现目标——登顶的欲望。泰山从山麓的红门到山巅的玉皇顶，共7000多级，而且越上越陡，到十八盘，每盘200级，差不多是直上直下了，每登一级都要付出极大的力气。对于一般的游客来说，一日登山并下山，即使是空手攀登也是很紧的事，可是泰山的挑夫却要从中天门出发，肩挑120多斤的沙、石、砖块，一日上下两个来回，其勇气、力量、意志是一般人比不了的。支撑着他们这种艰苦的意志行动的力量恰恰就是强烈实现目标的欲望和责任感。

四、提高情绪和情感对意志的支持作用

情绪和情感与意志是相互作用的。意志努力可以在一定程度上调节、控制情绪和情感，而情绪和情感也可以在一定程度上影响意志的表现。青少年学生的情绪和情感正处在走向成熟、日益丰富的时刻，调动得度，将会对意志产生明显的作用。

教育者的任务在于帮助青少年增强积极的、健康的情绪和情感体验，形成青少年旺盛的工作、学习和劳动的热情以及持续活动的意志力。经验表明，人在愉快的时候工作，不知疲倦，可以坚持更长的时间；人在激愤的时候，会有加倍的力气，而且不怕危险，敢于战斗。反之，人在消沉的时候工作，则提不起精神，坚持工作时间短，怕风险，不敢斗争。鉴于此，教育者的任务不仅要帮助青少年学生增强积极的、健康的情绪和情感体验，而且还要尽力引导青少年学生克服消极的、不健康的情绪和情感体验。

五、在教育教学活动中培养学生的意志品质

坚强的意志，要在实践中锻炼。要有意识、有计划地把整个教育教学活动变成锻炼学生意志的实践活动，而且这是锻炼学生意志的最基本的途径。诸如从上课专心学习到认真做课外作业，从课内学习到课外活动，从德育活动到劳动活动、体育活动、生活作息等，都要针对学生的特点培养和锻炼学生优良的意志品质。引导学生同学习中的各种困难作斗争，就是最经常的锻炼。关键是要制定计划，对不同年级的学生提出不同的意志锻炼要求。

（1）从学生作息制的角度来培养学生的意志品质。作息制要求学生必须遵守学校的统一作息制度，在家里也必须有严格的作息规定。某校要求晚上与清晨都有一段学习时间，这段学习时间的确立，由学生、家长、班主任商定。此校学生一般都有晚自习与早读习惯，学习时间在2小时以上。为了培养学生的个人意志，提高学生的自觉性、坚持性、自制性，此校还进行了如下工作：

规定严格的纪律，要求学生自觉执行。其中较为突出的是引导学生严格遵守课堂纪律，认真完成作业。在学校里，无论哪位教师走进教室上课，教室里总是肃静无声。即使是自修课，老师不在教室，班级里一般也不会有走动的声音，也很少有讲话的人。各个学科也有严格的作业要求。为帮助学生养成自觉完成作业的习惯，许多班级都派有学生干部每天检查学生的作业，并作记录。

改革学生工作，培养学生的自治、自理能力。班里实行管理班级制。这种制度包括：学生自己组织班级领导班子，自己组织班级纪律管理、宣传、卫生等工作，自己组织班级讲评、班会，还搞班长轮值制。有些班级为了培养学生的管理能力，还实行了学生干部化制度，让学生轮流执管小组、班级，人人争当班干部，学当管理人员。这样做，自然有许多方面的意义，其中对学生学习自觉性、自制性的培养也是显而易见的。

（2）在劳动活动中培养学生的意志品质。学生在劳动中会遇到很多困难，克服困难需要毅力。要使学生自我发现、自我认识、自我教育，在较长时间内去努力完成有一定难度的劳动任务，经受锻炼，这样才能培养坚定的信心、顽强的意志、持久的耐性。培养学生顽强的意志，需要一个过程，老师要细心观察他们在进行某种劳动实践中遇到什么困难，要帮助他们确定适宜的进取目标，让他们在向着这个目标前进的过程中保持高昂的情绪、强烈的欲烈和旺盛的斗志。抓住学生好的构思和行动，给予更多的时间和鼓励，给予更多的关心和帮助，激励他们接受困难和挑战，深信经过自我努力，前

面一定会有新的成功机会，从而去努力、去改变、去完善，付出更有价值的劳动，一直达到成功才罢休。

六、加强早期教育，从小锻炼学生的意志

对儿童意志品质的培养和训练应从儿童开始摆弄玩具和可以接触到对象就开始。早年的熏陶和教育在一个人性格的形成中将留下深深的印迹。捷克著名教育家夸美纽斯曾说：“一个人的整个生活全以儿童时期所受的教导为转移，所以，除非每个人的心在小时候得到培养，能去应付人生的一切意外，否则任何机会都会错过。”1987年1月，75位诺贝尔奖获得者在巴黎集会。有人问一位诺贝尔奖获得者：“你在哪所大学、哪个实验室学到了你认为是最主要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说，是在幼儿园。“幼儿园学到些什么呢？”学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。从根本说，我学到的全部东西就是这些。”这位学者的话，代表了到会科学家的普遍看法。由此可见，良好的早期教育对一个人的一生起多么重要的作用。

从小让儿童学会独立生活，自己能做的事自己做，培养独立生活能力，独立学习、交往、工作能力，学会不怕困难和克服困难，对培养坚强的意志品质具有重要意义。对孩子过分的关心，过细的照顾，使其形成依赖心理，不能独立生活，当然谈不上意志锻炼。不关心、不爱护孩子自然不对，但只关心，而不让孩子进行意志锻炼，就像关在笼中的鸟一样，永远也飞不起来。“如果大人越是不让孩子付出紧张的努力而去满足他的愿望，那么，在孩子的生活中高尚的意志品质就会越少。”（注：苏霍姆林斯基语）自立才能有志，愈早自立，便愈能早立志。

从小培养学生的勇敢精神，对学生意志锻炼具有重要意义。苏霍姆林斯基认为：“在困难面前表现大胆、无畏、果断、坚强——这是一种无可比拟的精神状态。在人的不幸中，最大的不幸是失勇气，变成一个渺小的、胆怯的可怜虫。假如我的学生在童年时代不敢爬上树顶，不敢游过河流，不敢在夜晚走进森林，不敢在暴风雪中护送无能为力的小孩回家，这种教育只能是温室里的教育。”别打算是走轻松的道路，要走困难的路。人在克服困难的斗争中成长，无畏、勇敢可以使人变得坚强。

从小要引导学生从小事锻炼意志，克服小困难，才能克服大困难。高尔基说得好，哪怕是对自己的一点点克制，也会使人变得坚强起来。从小事锻炼意志，可以因小事的成功，增添锻炼意志的信心。

七、针对意志特点，培养学生的意志品质

（1）针对学生的年龄发展阶段的意志特点，锻炼学生的意志。据研究，自觉性品质在小学阶段较薄弱，有的孩子还可能出现下降趋势，因此，应该加强培养。在小学阶段，自制性品质相对更弱些，而且，从小学二年级到四年级这个时期发展缓慢，这个阶段就要加强培养。要花大力气对小学生进行意志抑制机能的锻炼，培养他们克制自己的欲望、兴趣、冲动、恐惧、懒惰、害羞等情绪和行动。果断性品质则是在小学一、二、三年级薄弱，坚持性品质也是在小学二年级以后发展缓慢。初中三年级以前受暗示性较突出。初中二年级以后独立意愿强烈突出。初中生轻率冒失行动突出。初中生，尤其是二年级自制力较差，等等。总之，要依据学生意志发展的特点进行锻炼培养。

（2）要针对各个学生的意志特点，培养良好的意志品质。锻炼学生的意

志，要针对不同的个性。由于各种因素的影响，不同学生具有不同的意志特点与弱点。有的勇敢、急躁，需着重培养自制力；有的冷静有余，果断不足，需要重培养果断性；有的听话、服从，但独立性差，需着重培养独立性；有的依赖性强、自卑心重，就要培养独立性与自信心；有的任性、倔强，就要帮助学生区分任性与独立性的界限；有的胆小、怯懦、腼腆、畏首畏尾，就应培养大胆、勇、果断精神；有的冒失而轻率，就应培养冷静、沉着、克制约束自己的能力；对虎头蛇尾、有始无终、缺乏坚持性的学生，则应培养其“恒心”、“毅力”、“韧性”与克服困难的精神，如此等等。这就要求教师与家长要了解、分析学生品质的优点与弱点，有针对性地比较机智地采取学生乐于接受的锻炼措施。

八、创设特定的情境，使学生在实践中锻炼自己的意志品质

意志的形成关键在于通过实际活动进行锻炼。成人要善于把儿童置于克服各种各样的而又力所能及的障碍和困难面前。当儿童在活动中遇到困难时，成年人要给予鼓励和指导，使他经过努力克服困难。儿童能在许多小事中通过练习磨炼出坚强的意志，那么在大事中就能把这一品质表现出来。同时，儿童已形成的道德行为会随环境条件的变化而变化，具有反复性，因此应当给他们创造反复实践良好行为的环境。

案例 1：

中国人民大学附中制定了一套“磨难教育”计划。1994 年 3 月 31 日，首批 400 多名初一学生在老师的带领下走出校门，徒步往返 15 公里到解放军某部接受内务和军事训练。中午饭是学校统一要求的“馒头就咸菜”。

案例 2：

1994 年 5 月 23 日，黑龙江省铁力市第一小学 30 名小学生下乡“留学”，开始了为期一周的与农民同吃、同住、同劳动的随班就读锻炼。

案例 3：

1994 年 7 月，中国文化研究会创办了“老三届子女夏令营”，通过让孩子们沿着父母当年走过的路走一遭，去延安住一住窑洞，去亲身体验一下田间劳作的辛苦，以达到“了解历史、认识社会、开阔眼界、磨炼意志”的宗旨。同月 23 日，由中国人民抗日战争纪念馆等单位筹划的“抗日生活夏令营”，在卢沟桥畔正式开营。北京西四北等中小学的几百名学生，冒着高温经历了大逃难、挖战壕、过铁丝网、被“日本鬼子”搜身、罚站以及吃窝窝头、限粮断水等项体验。

案例 4：

1994 年寒假，北京市教委组织了以锻炼学生耐寒、吃苦精神为宗旨的“北极村冬令营”；山西组织了磨炼学生意志品质的“少年远征队”；上海和南京等地组织了增强学生公民意识和责任感的 18 岁“成人仪式”；另外还有天津四十五中的“津门少年新长征”、北京二十五中的“做成功的男子汉”等等。

案例 5：

北京市一五八中学对个性心理和意志品质薄弱的学生进行一些行为训练，培养学生的耐挫意识及自我控制能力。这些训练包括：成功训练（举办“成功者夏令营”）；挫折训练（劳动）；意志力训练（行军、紧急集合）；兴趣训练（做飞机、放风筝、听课、参观）；智力训练（访问、迷宫）等。

九、引导学生进行意志品质的自我培养与锻炼

意志既然是人的一种为实现预定目的，有意识地支配、调节自己行动的心理现象，因而它必然是可以自我感觉、自我体验的，也是可以自我培养的。而且，培养学生良好的意志品质必须通过自我教育才能真正起作用。随着儿童年龄的增长，自我教育在他们的性格培养中将会起越来越重要的作用，因而要重视引导学生进行意志的自我锻炼。“最大的胜利——就是自己征服自己的胜利”，“从童年起就要学会支配自己，命令自己，掌握自己，要迫使自己去做就该做的事情”（注：苏霍姆林斯基语）。应从以下几个方面引导学生进行意志的自我锻炼：

（1）启发学生认识意志锻炼的重要意义。提供意志坚强的榜样，激发学生产生自我锻炼的强烈愿望。例如，美国科学家富兰克林年轻时就激发起自我锻炼的强烈愿望，为自己制定过 13 条要求，也就是他的修养和意志锻炼的要求：

节制欲望：在吃饭与喝酒上要有节制；

自我控制：对待别人要能克制忍让，不可怀有仇恨；

沉默寡言：少说实话；

有条不紊：所有的物品都要井然有序，所有的事情，都要按时去做；

信心坚定：信守诺言，出色地完成自己所承诺的任务；

节约开支：把钱用在对自己对别人都有益的事情上，不要错花一分钱；

勤奋努力：永远要抓紧时间做有益的事情，不要浪费时间；

忠诚老实：不要说有害于别人的谎话，要表里如一；

待人公正：不以不端的行为或者办事不诚实去损害别人；

保持清洁：保持身体、衣服及房间清洁卫生；

（11）心胸开阔：不要为令人不快的区区琐事而心烦意乱、悲观失望；

（12）谨言慎行：要使自己的言行符合每一条道德准则；

（13）谦逊有礼。这 13 条，有些直接涉及意志锻炼，有些虽然不直接涉及，但要正全面做到，也是一种意志锻炼。

（2）教育学生思考人生目标，树立远大理想，从小立志成才。同时引导学生学会掌握自己的欲求和愿望，不提出过高的不能实现的目标和要求，树立生活信心和积极的人生态度。

（3）引导学生学会制定意志锻炼的计划，针对自己的意志弱点进行锻炼。世界文学名著《复活》《安娜·卡列尼娜》的作者列夫·托尔斯泰在十七八岁时发现自己身上明显的弱点是：急躁、懒惰、缺乏毅力，什么事都想干，却都难得干到底。他深感这种性格弱点是他实现人生理想的巨大障碍，于是下决心改掉它，终于成为世界文学巨匠。林则徐自幼爱学、好强，从少年起就满怀爱国之情。但他脾气急躁，遇事易怒，以致常把好事办坏。他听从父亲的教育，下决心改掉这些毛病。他写下“制怒”二字，制成横匾，悬于自己书房墙上提示自己。

（4）要锻炼自己控制自我的能力。要学会预见行为的后果，要在意志行动进程中或行动后，养成自我检查的良好习惯，要学会控制自己情绪与行动的冲动性。要学会自我监督、自我提醒、自我激励、自我忍耐、自我转移、自我安慰、自我抑制，以及应用意识调节、语言调节、活动调节、暗示调节等各种自我控制的方法。

（5）坚持参加体育锻炼，不仅可以锻炼身体，而且可以锻炼意志。坚持体育锻炼，有意识地锻炼勇敢、坚强、机智、果断等意志品质。教师要重视，

有意识地引导学生，体育活动中锻炼良好的意志品质。

（6）培养学生的挫折耐受力。这一问题内容较多，后面作专门论述。

有位老师提出了这样的意志品质自我培养的一整套模式：

（1）自我鉴定、自我提高。为了发展自己的意志力，可以选择那些比自己意志强的典型形象作为模仿、学习的对象。这些形象可以是英雄、模范人物，也可以是自己周围熟悉的朋友或同学。用这些形象同自己做比较，分析并估价自己的意志水平，找出差距，确定弥补差距的途径和方法。

（2）在自我鉴定的基础上，给自己提出适度的行动任务，以便在实际行动中锻炼意志。仅了解自己意志薄弱之处，并不能使自己意志坚强起来。意志是在实际的意志行动中逐渐培养起来的。在为自己确定行动任务时，必须适度。这是因为，从一方面看，行动任务的难度太大，要求过高，自己力不能及，结果必然以失败而告终，挫伤自己锐意进取的精神。如果接二连三地失败，则可能使意志消沉下来。当然，力所能及的任务，也不一定一次就能成功地完成，常常需要多次反复，经历一些困难和失败，并付出许多意志努力。但它与前者有一个很大的不同，那就是它最终是可以完成的，而前者最终是不可能完成的。因为它违背了客观事物发展的规律，超越了人的主观能力的可性。从另一方面看，行动任务如果过于简单，很容易完，则不需要付出多少意志努力，结果也起不到锻炼作用，故而行动任务适度最好。

（3）在行动中要掌握自我调节、动员意志力的方法。必须学会动员自己的意志力，才能使意志力在行动中发挥积极作用。我们可以举一个有关竞技体操中克服危险因素的研究材料说明这一点。该项研究认为利用下列方法动员意志力：

在自我坚定信念时要加强论证完成动作的必要性和提高它的社会意义；

在自我鼓励时要加强自我暗示的作用和决定性动作的鼓舞潜力；

在自我命令时要加强指示的确切性和实效性，及其简化和应用。

研究材料还表明，在掌握意志力组织方法的过程中可采用如下措施：

在完成练习之前有意识地把注意力转移到清晰的回忆上，和同志们进行轻松活泼的谈话，读引人入胜的书等。在完成练习时按动作的节律吟唱自己喜爱的曲调。

念动训练：连贯性的念动训练——“带有停顿地”重复各个动作的“画面”；缓慢的念动训练——目的在于更好地做好完成动作的准备，控制住神经，按想好了的去做，躲开恐惧。

在完成动作的过程中集体注意力，同时用独特的语言“说出”最重要的动作（最初是说出声的，然后是自言自语的），例如，在平衡木完成联合动作时说“落在木上”、“臀部”、“腿”、“肩”、“直线”，在旁边有引诱的条件下进行集中注意的训练。

课堂非智力因素引导三策十法

一、情感因素

心理学的研究证明，情感与认知相互影响，同时对非智力因素的其他方面，如动机、兴趣、信念、内驱力等有极为密切的关系。情感可以影响和调节这些因素的发展，具有多种功能。在个性的发展过程中，情感起着一种侦察机构的功能和动力的功能，监视着信息流动，唤起主体对信念的追求的内在条件。情感是非智力因素中的核心。因此，在课堂教学中，教师必须以适当的方式方法，适时地引导，沟通师生间、学生间的情感，彼此产生良好的情感体验。在培养学生学习的积极情感方面，注意四点：

（一）教态表情

教师亲切和蔼的面容，期待的目光，适当的手势动作等教态，一经化为学生的情感体验，学生就会产生相应的情感来对待老师：如果教师能根据反馈信息进一步调整自己的教态，如此循环往复，就会使学生的情感得到进一步深化，产生肯定的心理倾向而愉快地接受老师的教育，自动调节自己的行为，并在行动上做出积极的反应。反之，就会引起情绪上的抵触和行为上的抗拒。因此教态的核心是教师热爱学生，与学生人格平等地、相互关心地交流思想和感情。

（二）语感传情

教师的教学语言，严谨、简洁、意深、逻辑性强，坚定自信、快慢得当、铿锵有力或深沉浑厚形成一种魅力，扣人心弦，使学生感到入情入理，坚信不疑，激起对教师的敬佩和学习之情，促使对教师所教的内容的吸收和掌握。

（三）以情动情

教师热爱数学，热爱数学教学工作，认真钻研业务，努力改革教学，刻苦锻炼教育才能，这是对数学及数学教学工作热爱的外部表现，而且教师的这种热爱还通过饱满的教学激情，坚韧不拔的教学意志，学而不厌、诲人不倦的精神，以及对同学的耐心帮助，严格要求来体现。学生接受了教师的这种热情的熏陶，转化为自己对数学的热爱，对数学学习的激情。

（四）评价激情

评价对学生的感情起即时调节作用。学生需要我们去评价，因为年纪越轻的人，引人注意的愿望越强烈，有交往的需要和引人注意的需要。在课堂上，不管是正的评价或是负的评价学生都需要，他会从中感受到老师尊重他、关心他、公平地对待他。毫无疑问，获得成就后的成就感可以加强自我肯定，会激发起新的自我实现的需要。然而学生也并非全是成功的就想去做，不成功的就不去做的，因此在课堂教学中必须重视评价。评价的方法，可以用“对”“不对”、“好”、“很好”、“不好”等，来进行简单评价，也可以用表情和手势来示意评价，更需要用启发或示范性的讲解来评价，必要时不仅用鼓励、表扬的方法，也可以用检查、批评甚至于责备的方法来评价。关键在于正确、教师也要接受同学的评价，敢于承认自己的错误，勇于改正自己的错误，这样才能建立教师的威信和师生之间的感情。

二、动机因素

学习动机是直接推动学生进行学习的一种内部动力。有内在需要才有动机。常从以下几方面入手引起学生学习的内部动机。

在培养学生感情的前提下，常常是这样来促其需要，激发学习动机的。

1.以直观为基础。引导学生自己动手，进行实验，操作，观察现象，思考归纳，粗知结论，激发学生论证结论的内在需要。

2.利用新教材与已学过的知识有密切联系的特点，在学习新教材前，先向学生提供线索，引导学生进行联想、猜想、探索，学生通过自己的智力活动获得新知后，产生了需要评价自己的探索成果的心理要求，引起学习动机。

3.引导同学亲自实践尝试，参与思维的操作和形式，不断克服认识领域的困难，不断品尝智力劳动的成果，维持和强化学习的心理需要。

4.教师精心设疑、激疑，使学生产生好悬念及要求释疑的心理，从而转化为强烈的学习要求。

5.特别是结合讲解数学的价值，明确其学习的社会责任感，来强化持久的学习动机，等等。

三、兴趣因素

兴趣是入门的向导，是感情的体现，促使动机的产生。在课堂教学中，不仅要注意运用语言、举例、实验等手段来激发学生的偶发性的兴趣，更重要的是要借助于教师的引导作用来保持学习的兴趣，更重要的是要借助于教师的引导作用来保持学习的兴趣，使得学生生持久而深刻的学习兴趣。这就要求在教学中，教法必须灵活多样，生动活泼。教学活动的性质和方式是多方面的，教学方法也是多种多样的。当侧重于培养阅读能力时，采用的教师引导下，先学生个体阅读辅以小组帮助，再大组交流讨论学习的内容、方法及至于学习态度、情感、相互补充，相互启发，相互激励的方法；当侧重于培养学生系统整理知识的能力时，采用教师示范讲解，板演或学生小组研究，大组发言或先由少数学生大组发言而后大家评论的方法；当侧重于培养探索新知识的能力时，可以不看书，在教师的指导下，从与新知有联系的旧知出发，运用联想猜想，实验操作等手段，大胆探索而后推理论证，去伪存真；当侧重于培养抽象思维能力时，可先给学生一定的数学材料，而后由学生观察、思考，演绎论证，归纳出数学的结论等；当侧重于培养学生用准确的数学语言进行口头表达能力时，让学生讲自己的思维过程，研究的方法以及经验、教训等；当侧重于培养学生自我评价和相互评价能力时，可以让学生先阅读，先练习，后听教师讲解或同学讲解，进行自我对照，再把反思、回顾、检索的过程和内容在小组或大组交流，相互评价；等等。各种各样的教学方法，各有不同的效果。由于在课堂教学中，对不同教材不同的要求采用了不同的教学方法；同一教材的不同的进行阶段根据要求和实际情况采用不同的方法，因而使得学生的认知活动十分活跃，不断增强兴趣，避免了由活动的单调而降低学习兴趣的情况。最深刻持久的学习兴趣存在于自己参与智力活动，并从中不断品尝到智力劳动的成果中。

总之，认知、情感、意志、行动是相互联系、相互转化的。情感、动机、兴趣以至于意志又是常常交织在一起，互补的，相促的，不仅是培养学生的智力的手段，同时更是教学的一项目的，才有利于人的总的性格的健康发展。

课堂中的非智力因素与知识传授

教学过程是师生能量场交流融汇的过程。一节成功的课是师生能量场互相认同，编织成更高级能量场的完美结合过程。

我们可以把教学过程用一物理模式来表达。教师授课形式一种覆盖全班的能量场——知识输出场。它通过声波、表情和视觉等传给学生。教师知识输出场的强弱，由教师的政治素质、知识综合指数、本人情感、对所教学科的兴趣、形成性格及综合关系引出的动机等决定。如教师以上各方面因素都处于最佳状态，他发出的知识输出场将是和谐、均匀、场强度适度，并具有诱发学生认同场的网络。

在教师知识输出场中，存在三大系统：教者本身的知识综合指数、教材熟练程度、板书、对教具使用的熟练程度等是质量系统；教师驾驭教材的创造性和教学方法的灵活性、精确的逻辑性强的语言等是技术系统；教师正确的政治方向、对教育事业的热爱、正确的动机、坚定的意志、丰富的感情、良好的修养是动力系统。

教师知识输出场的强弱，由三大系统的差异来决定。与教师知识输出场同时并存的是学生的知识接收场。每个学生有自己单一独立的知识接收场。全体学生的接收场又互相关连，结合成互相求得平衡的共同接收场。

学生知识接收场的强弱，由学生先天禀性的差异、思维想象力、精神注意力、观察力及对所学学科的兴趣、志向、意志、性格等决定。学生的知识接收场中存在两大系统：

1. 知识接收处理系统，它由视听直接接收再通过思维处理；
2. 动力维持系统，它由学生的志向、意志、兴趣、情感、习惯和方法等决定，保证知识接收场由初始发动到整个过程终了。

学生的知识接收场可划为三种类型。一是与教师输出场能互相认同的场，两种场互相开放，通过师生场强的互相作用，互相反馈，可以加大双方力度，有共同提高的作用。第二种是学生的接收场与教师的输出场平行，学生的知识接收场与教师知识输出场是闭合关系，没有交流过程。三是与教师输出场相斥的场，由于双方场强互为反作用，学生不但没接收到知识信号，反而干扰了教师的输出场。

课堂教学应处在师生互相认同的交流场中，怎样达到这个境界，正是教师们努力追寻的目标。

在人类的心理结构中，包括两种因素，即智力因素和非智力因素。“智力结构是由直接参加认识过程的观察力、思维力、理解力、想象力和记忆力等因素组成。情感结构和意志结构是由认知过程的起动、维持和调节有关因素组成，称为非智力因素。”

师生交流场的动力因素中重要内容是由师生的非智力因素构成的，如动机、兴趣、情感、意志和性格等。在教学过程中，师生双方非智力因素的感、意志和性格等。在教学过程中，师生双方非智力因素的开发，是取得良好教学效果的重要方面。

在教师知识输出场的动力系统中，意志这个非智力因素作为维持这个场的强度的主要方面而存在。教师的意志表现在对自己事业的执着追求，充满信心和对生活的综合调控力。教师是社会一分子，必然受到社会上各方面的影响，每个人在生活中总会有如意或不如意的时间，每当这些时刻，一个意

意志不坚强，没有调控能力的教师走向讲台，他的知识输出场是弱的，动力系统存在毛病。教师在自己知识输出场中其意志对学生不断施加影响，以教师对教育事业的忠诚形象，对真理的追求，对谬谈的批判，促进学生形成完整的人格和有所侧重的个性。这对学生将来从事工作、培养某些方面的创造性，均起到重要作用。

在师生知识交流场中，学生的意志是知识接收场动力维持系统的主要内容，是决定学生接收场与教师输出场三种关系（认同、平行、相斥）的决定因素之一。它能加强对自身在学习过程中主体地位的认识。意志是决定达到某种目的而产生的心理状态，往往由语言和行动表现出来。学生接受教育的总目标是实现全面发展，为了将来服务于社会。为达到这个目的，在学生的心理状态中，树立坚强意志是一个社会系统工程。在这个系统工程中，学校和教师占有重要地位。学生由于年轻，既具可塑性的一面，又有易受外界影响不够成熟的一面，即使树立了正确的目的，也随时可能处于左右摇摆的状态。当学习的意志坚定时，他们的知识接收场强度就大，并且和教师的输出场互相认同，理解掌握知识的度与量都处于最佳状态。当学生没有什么正确目标，他们的知识接收场与教师输出场相平行，即出现平时所说的走神。当学生追求不健康东西时，他们的接收场与教师的输出场相斥，并干扰知识输出场的强度和功能。

情感这个非智力因素，在师生知识交流场中，是双方共同动力因素之一。情感是对外界刺激肯定和否定的心理反应。如喜欢、厌恶、爱慕、恐惧、愤怒和悲伤等。教师的情感对职业和知识接受对象——学生这两方面都有表现和影响。教师心情好，热爱自己的工作，对学生充满真挚感情走入课，他的知识输出场强度就大。反之，教师对学生缺乏感情或由于学生接受教育过程中对教师抵触，教师对之产生厌恶感，走入教室教师心理上有负担，他的知识输出场是不会均匀的，强度要小。教师情感这个因素在教育过程中是不可忽视的一个动力因素。

学生的情感因素，也有两个方面，即学校教育和社会家庭教育中的情感。就学校教育中的情感结构而言，重要的是与教师之间的情感，“亲师重道”，古人早就认识到了。学生对某位教师有亲切良好的印象，对他的课就感兴趣，听课专注，思维活跃，自己知识接收场处于最佳状态。对教师输出场不但能认同接收和放大，并能进行良好的反馈交流，教学效果极佳。学生对教师的第一印象是重要的，往往这个印象会长期留下来，并用它去推测教师的其他方面。上好第一节课，以至讲好第一句得体的话，面部的表情都会对学生产生好印象。这样在自己教学过程中，学生就不会产生与自己输出场相斥的场了。反之，学生对教师没有好的印象，并有厌恶感，就会产生相斥场。很多学生偏科，究其原因，很多不是智力因素所至，而是非智力因素开发不够的后果。学生对某科教师印象好，引起他们学习这门课的兴趣，原来不太突出的成绩变得突出，这类事例是很多的。这样的学生不但非智力因素得到开发，智力因素也得到开发。

在教育教学过程中努力开发学生的非智力因素，是多方面、多层次、多种形式和经常性的工作，许多在实践探讨之中，反映到师生知识交流场中也是一个复杂的过程。

暗示——非智力因素的启发

由于受传统教育思想的影响，我们的教学历来重视理性的、逻辑的、显意识的思维活动，而忽视直觉的、情感的、潜意识的心理活动，所以对启发式教学的研究和实践大多也是针对显意识心理领域的，很少涉及潜意识领域，这是一个很大的局限性。

暗示教学法的理论认为，人的学习活动不仅依靠大脑皮层结构，而且是在感情和潜意识的共同参与下进行的，是显意识与潜意识交织的心理活动。每个人都具有巨大的学习潜力，而实际学习成效是受制于显意识与潜意识的协调状态的。在课堂上，当学生的显意识在学习课程的同时，他们的潜意识也在吸收着各种信息，并对显意识时时刻刻施加着影响，增加着或者消弱着显意识学习的效果。当显意识和潜意识处于积极和谐的相互作用状态时，学习效益就会成倍提高。反之，当潜意识处消极状态或抵抗着显意识的活动时，学习效率就会降低。教师的责任之一，就是帮助学生激发起潜意识并诱导其倾向于学习对象，最大限度地将潜意识与显意识协调起来。由于潜意识并不服从于显意识思维，所以这种激发、诱导只能通过暗示作用于潜意识来实现。教师的暗示实际上即是对潜意识的启发。这种启发就其激发学生思维，提高学习效率，发展学生主动性、创造性的宗旨和效果而言，是与对显意识（逻辑思维）的启发有异曲同工之妙的。

洛扎诺夫教学理论的基础是现代生理学、心理学、脑科学。他从人的特点、人的生理心理活动机制的潜能出发，确认显意识与潜意识的良好结合可以大大地提高学习效率。按照暗示教学法的基本原则，教学不应有紧张气氛，学生应该是在愉快的、松弛的、心理集中的状态下学习。这种感受使他们在完成大份量学习任务时，并不感到疲倦，相反，他们可以体会到学习的乐趣，充满着内心的自由感，从而导致“教学过程变为自学过程”的转化。也就是说，学生不再是知识的奴隶，他们从行为到内心体验都是课堂学习的主体。这正好体现了启发式教学的一个最基本特征——学生的主体地位和教学的民主性。

暗示教学法特别强调情感在学习的作用。它的场景、想象练习、主动——被动式音乐会等手段的运用，不仅可以帮助学习效率的提高，而且也使学生受到良好的美学熏陶。经过暗示法教学的学生，性格更灵活、开朗；信心更坚实；人性、心智更健美。他们不仅获得了知识，发展了智力，非智力诸因素也得到了全面的发展。

因为暗示教学法是符合启发式教学的基本原则精神的，所以说它从本质上讲是一种启发式教学法。不过，它与我们通常理解的启发式又不尽一致，它偏重于启发学生的情感和潜意识参与学习过程，是对启发式教学法的更深层的拓展。