# 健全人格的培养[5篇模版]

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2025-01-18

*第一篇：健全人格的培养健全人格的培养现代意识中人的意义的崛起促使人们对教育价值观进行深刻的反思。人们通过对人类发展的历史性分析并对世界各国社会发展的横向对比研究认识到，教育的终极目的是实现人格的成长。教育正在由单一的社会发展功能向社会发展...*

**第一篇：健全人格的培养**

健全人格的培养

现代意识中人的意义的崛起促使人们对教育价值观进行深刻的反思。人们通过对人类发展的历史性分析并对世界各国社会发展的横向对比研究认识到，教育的终极目的是实现人格的成长。教育正在由单一的社会发展功能向社会发展与人的发展功能相结合转型。基于对社会发展的需要以及对人的本质和意义的认识，培养身心健康的、全面发展的人成为当代教育的一个重要命题。

一、人格发展的不平衡现象及其成因

人格是在一定社会历史条件下具体的人所具有的意识倾向性以及经常出现的较为稳定的心理特征的总和，包括兴趣、爱好、信念、性格、气质、能力等。这里，我们把人格作为一个更宽泛的概念。它是个体的人所应具有的几种基本要素。个性的发展是人格发展的体现。然而现实社会中仍存在着个性扭曲的状况：一方面是个性的压抑状态；另一方面是个性的放纵现象。这两个特征实际是个性不平衡状态在不同或同一个体人格内部的两种极端表现，并且导致人格的分裂、紧张和不协调：情感上的极端封闭、淡漠或放纵；智能与道德的分离；创新意识的缺乏；社会责任感的淡化；个人主义的滋生与泛滥；等等。造成这些现象的原因

是多方面的。

（一）长期的封建专制统治下形成的大一统思想对人的控制和影响是很严重的。在强权之下，人们往往“安于现状”“自我压抑”“与集体保持一致”，进而形成中庸之道、知足常乐、无为、依赖、求稳、从众等心理趋向。在个性受到抑制的情况下，个人内在丰富潜

能不可能充分释放。

（二）在当前开放的社会中，一些人由在原来封闭的、压抑的环境中对自由的渴望转向对自由选择思想的盲目接受，促动了个体的自我膨胀，形成以我为核心、一切为了我、我就是一切的极端自私的个人主义。而这种个人主义与我国传统文化中一些人的一盘散沙式的个人主义的结合，则导致人格分裂现象的发生。

（三）人的需要结构包括物质需要、秩序需要和意义需要三种。它们的平衡发展是人格完善的保证。由于计划经济条件下物质的匮乏，人的物质需要得不到满足，到市场经济条件下物欲的急剧膨胀，且又存在着对秩序的需求与秩序的不健全之间的矛盾，社会保障功能不稳定，以致于出现不正当竞争和对利益的不正当追求。另外，西方人学由传统的理性主义走向现代人本主义，对感情、自然性的极端强调导致一些人感性欲望压倒理性精神、自然本能压倒社会责任现象的产生。目前社会对多样性、变化性、不可重复性的强调也促动了中国人思想行为从单一僵化到多样化的巨大转变。但其负面影响是，许多人不再相信有什么统一的价值标准、伦理原则，不再追求统一的思想和永恒的目标。这几种因素共同造成一些人只

关注物质生活享受，一味追求金钱和感官刺激，从而形成“物化人格”。

（四）现代西方工业文明的迅猛发展带来丰裕的物质生活条件的同时，也带来了“人的危机”。高度的工业化使多数人成为机器的奴隶。人的自我意识及精神意义成为冗余。伴

随社会分工的逐渐扩大的是人性异化的日益加剧。可见，在我国社会发展中汲取西方发达国家的经验教训，使物质文明和精神文明同步发展，培养人的健全人格是非常重要的。

二、健全人格的内涵与培养

现代社会中出现的人格发展不平衡现象给教育发展提出了一个新的问题，同时也使人认识到人格培养作为教育目标的必要性。人格内部各个因素内在的、和谐的统一构成一个完善的人格。它包括体质、智力、情意（情感意志）及道德四个要素。人的发展实质上是构成健全人格内部诸要素充分而和谐发展的整合过程。

体质即身体素质。这是人的生命和人格的物质载体。个体人格在体质方面的完善表现于人对健康体魄和运动技能的不断追求、发展过程。同时，健康的体质也有益于其它人格品质的增强。我国中小学曾在很大程度上忽视体育。在升学指挥棒的诱导下，本来就少的体育课被作为“副课”而敷衍过去。从更广的范围来看，我国现阶段城镇体育运动场所在数量、面积上与国外相比皆偏少，不能满足发展的需要，农村的情况更严重。民族体质是国民素质和综合国力的体现，人格的健全发展需要以健康的体质为依托。发展体育运动不只是对少数运动员的培育，而要面向全体社会成员。体质的培养可以从三个方面着手：健康保健和运动知识的传播；运动技能的训练；良好生活习惯的养成。学校教育对此担负着基础性的责任。

这是当代教育对个体体质发展的真正要求。

智力即认知能力。它是由观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力和创造力等六种基本因素组成的整体综合能力，它是人认识世界、改造世界的各种心理因素的有机结合。思维力是智力的核心部分，其发展程度是整个智力发展的缩影和标志。我国教育的基本目标之一就是培养人的创新精神和创造力。而创造力则来源于人的好奇心、想象力以及对事物的换位思维、求异思维能力。美国心理学家B.S.布鲁姆在他的《认知领域分类学》中将认知领域的目标分为六个层次：知识—理解—应用—分析—综合—评价，并把从理解到评价的五个层次归为一类，称为理智的能力和技能。他认为，理智和智能是借助知识而解决问题的能力，人的知识也只有上升到人格的一部分，成为发现问题和解决问题的工具时才有意义。知识的简单组合并不需要较高智力，而重新建构知识，则需要高度的智力。这种智力是创造性的思维能力，它是智力内部各要素协调发展的结果，也是智力发展的最高表现。因此，发展人的思维能力，培养智力是人格完善和成功的基本保证。

另外，当前社会对人的智力发展提出了更高的要求。现代社会发展的基本特征是发展速度越来越快和多样化的程度越来越高。信息时代知识更新的速度超过了以往任何时代。这就要求每个人都应具有高度的应变能力。而应变能力本质上是创新意识的体现。创新意识是一种善于发现问题并积极探索以求改变自己和改变环境的心理取向。它不仅是一种智力特征，更是一种人格特征和精神状态。在培养人的创新意识方面应注意两个问题，一是个性的发展问题；个性发展是人性解放的过程。“个性的多元化，自主性和首创精神；甚至是爱好挑战，这一切都是进行创造和革新的保证。”可以说，个性的充分、自由的发展是创新的前提。二是基础性学力、发展性学力和创造性学力的统一问题。它们是认知能力发展的三个层次。从学生的“学会学习”到“学会创造”贯穿着对学生创新意识的培养。目前，学生发展本位的课程体系尚未建立，而“知识中心”的传统教育模式则过分强调基础性学力，注重知

识积累和记忆考核。因此，从“记忆模仿”走向“思考创造”仍是我国教学改革的主要问题

和艰巨任务。

情意有广义和狭义之分，广义的情意指情感和意志，它是不直接参与认知过程、智力因素以外的一切心理因素。狭义的情意指情绪，属心理意向活动范畴，包括动机、兴趣、情感、意志、性格、良好的学习习惯等因素。通过对各种成功者的长期研究，人们发现智力并不是决定人成功的惟一因素：情感和意志也起着相当大的作用。1995年美国哈佛大学教授丹尼尔·葛尔曼出版《情感智商》一书，提出情商(EQ)的重要性绝不逊于智商(IQ)，人的情感智商主要表现在五个方面：了解自我的情绪状态；恰当地管理自身情绪；善于进行自我激励；识别他人的情绪；恰当地处理人际关系。之后，一部分心理学者又提出一个新的概念：逆境商数(Adversity Quotient)，指人面对挫折、摆脱困境和超越困境的心理能力。其核心是意志力。笔者认为，情感和意志是人最重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面的关键性品质要素。尽管将情感和意志作为“商数”的提法欠妥，但情商的提出者强调情感的丰富与和谐发展，逆境商数的提出者则强调意志力的作用，两者作为非智力因素却为人格的完善所必备。一个人格高度完善的人应具备健康的情感。它一方面表现在具有丰富的情感并能稳定地展示：情感体验保持开放的姿态，有生活的激情和热爱，对美的追求、对丑的憎恶、强烈的自我意识和自我激励精神，等等；另一方面表现在对所追求目标的执著力和身处逆境时的意志力：具有情感自我控制力和更大的内部适应性、选择和改变能力，善于克制；把生活看成是愉快的探险，尽管也遇到常人所遇到的挫折和失望，但仍能感受到激动、希望、爱和同情，从而很快恢复对生活的信心。在一个充满竞争的社会，良好的心理素质显得更为重要。当代教育旨在发展学生人格内部的各种创造性潜能，而“个体创造潜能的释放需要对经验的开放，对不确定性的容忍，对概念处延的灵活性，对评价的内源性；需要坚持某一认定方面的意志力。”因此，只有将智能培养与情意品质的培养统一

起来，才能发展学生的个性、创造性。

道德是保障社会顺利发展或社会秩序的润滑剂。道德的核心可以归结为责任感。我国社会主义道德的主要内容包括：社会主义、爱国主义，集体主义。为人民服务是我国社会主

义道德思想的集中体现。

当代社会对科技的功利性追求导致人格内部智能与道德的分离。在这种情况下，现代人被“物化”了，落入商品拜物教的泥潭中，有识之士发出了“人不见了”的疾呼。这种“人品人格的失落”现象实质上是由于现代社会教育把人作为生产工具，而未把“人”作为教育的终极目的而造成的。科学技术是一把双刃剑，既能促人向善，也能助纣为虐。日本教育家井深大批评传统的科技教育是忘记了“教育的另一半”。在我国，近年来一些地方和部门一味追求物质利益，忽视思想教育和精神文明的建设，“一些领域道德失落，拜金主义，享乐主义，个人主义滋长；封建迷信和黄赌毒等丑恶现象沉渣泛起；假冒伪劣，欺诈活动成为社会公害；文化事业受到消极因素的严重冲击，危害青少年身心健康的东西屡禁不止。”这为

我国当前教育发展提出了新的课题。

在我国发展社会主义市场经济，人们的物质生活日益丰富的今天，应当注重科技教育和人文素质教育的统一：即智能培养、个性发展和人格陶冶的统一，科学真理与价值选择教育的统一，使我国教育走向和谐的、平衡的与全面发展的道路。社会发展所需要的人才，应

当是高尚的道德情操与创造性的智慧的结合。教师在强调科技意识的同时，还应进行美德教育。美国教育家贺拉·曼在谈到此问题时指出，公立学校应当帮助学生养成理智与良心。美

德教育应当先于知识教育，尽管不应当无视知识，但不伴有美德的知识是危险的。我国现在更加重视对学生的道德教育。然而传统教学中只是把它作为道德理论说教的德意课却并不成功。笔者认为，道德教育应注意以下三点：一是德育课应改变单一的课堂教学模式，应把德育融入形式多样的教育活动、教学实践的动感过程之中；二是教育过程（包括教育教学管理）的民主化、公开化；三是建立家庭、社会和学校三者结合的、开放的道德

教育体系。学生道德意识不是被灌输的，而是在活动中、社会中养成的。

三、师生关系与健全人格的培养

健全人格的培养涉及到政治、经济、文化等许多社会环境因素，这里只就教育内部教学过程中的师生关系方面加以探讨。师生关系问题反映了教师和学生在教育过程中的地位和角色问题。它不仅关系到学生智力的发展，也关系到学生个性、人格的健康发展。传统教育中的师生关系有两个突出的特征，即信息传递方式的单向性和人格的不平等性。在几千年来儒学教育思想笼罩下的古代教育以及近代以来大规模的学校教育中，知识一直是由老师传授

给学生的，因而形成了严格的、权威的师生关系。

中国文化历史一直传颂“师道尊严”“一朝为师，终身为父”的古训。满堂灌的教学方法正是这种关系的典型再现。在这种情况下，根本谈不上学生个性的自由，而只是在培养

顺从、保守、封闭意识。

师生关系的核心，是把教师和学生看成真正意义的“人”，即师生之间只有价值的平等，而没有高低、强弱之分。他们都是教育活动中的主体。威廉姆·多尔(W.Doll)对教师的界定是“平等的首席”，是教育活动的组织者和指导者，而学生作为独立主体、人格尊严的人是教学活动的参与者、实践者、思考者、创造者。健康和谐的师生关系意味着“教师职能不仅仅是传授知识，而是将更多地创造、建构民主、平等的师生交往和生生交往，使学生在人与人的关系中，特别是师生关系之中体验到平等、自由、尊严、信任、友善、理解、宽容、亲情与友爱，同时受到激励、鞭策、鼓舞、感化、召唤、指导和建议，形成积极丰富的人生态度和情感体验。”这种开放的、充满人情体验的师生关系的最大作用是能够对学生主体人格充分尊重和发展，在最大程度上扩大了个体人格发展的自由度，而这正是个体创新意识萌芽、养成以及创造性潜能释放所需要的温床和动力，也为他们情感意志、道德思想的养成奠定了良好的基础。所以说，建立平等的、充满人性的师生关系对于学生健全人格的发展是至

关重要的。

综上所述，我们提出发展人的健全人格，一方面基于个体身心各方面的广度而言，另一方面是基于个体人性的深度而言，它是指人的各方面潜能的充分和谐的发展，并非意味着所有品格一样的均质发展。健全人格的培养不是学校教育的独属阶段，而是伴随着一个人终生的过程。从现实的角度来说，我们应当加强科技教育与人文教育的统一，个性培养与责任

感培养的统一，以培养出具有良好的身心素质、高尚道德情操和完美的人格的人。

《郑州大学学报（社科版）》2024.4

**第二篇：当代大学生健全人格的培养**

当代大学生健全人格的培养

高 迪

摘要: 培养大学生健全人格是高等教育的重要目标。如何培养大学生健全的人格,历来是学界关注的热点问题。健全人格是一个人建功立业必备的品质，是一个人立身之本，是一个人自我价值的助推器，我国社会主义现代化建设需要大批人格健全的大学生的参与和努力。加强大学生人格教育，塑造大学生健全人格，是大学教育的一个重要课程。

关 键 词：大学生人格健全人格

一、塑造大学生健全人格的重要意义

人格是灵魂的骨架，健全的人格能给我们一个正直、清澈的灵魂，带给我们美好的生活体验和幸福的心灵，引导我们走上正确的人生道路。它是一个人的内涵、素养和精神气质。大学生人格是大学生的内涵、素养和精神气质。大学生健全的人格，是指其持有正确的人生态度；积极进取的学习态度；能够积极地开放自我，正确地认识自己，坦率地接受自己；对待他人具有开阔心胸，能善解人意，宽容他人，尊重自己也尊重他人，对不同的人际交往对象表现出合适的态度；面对人生能不断自我发展、自我塑造与自我完善．并具有良好的团队精神，在团队中能够充分发挥团结、合作和自我创造能力。塑造大学生健全人格的意义体现在两方面。(1)大学生健全的人格是个人发展的需要，大学阶段是人格完善定性的关键时期，大学生如果在这一阶段不断完善自己人格，将自己心理水平和道德素质提高，与人相处融洽，具有良好的展现自我，发展自我的能力和创造力，更好地适应社会，那么大学生将以一种愉快的心态享受生活。(2)大学生具有良好的人格魅力，是社会主义现代化建设对高素质人才的需要，一个国家拥有更多高素质的人才，才能更好发展、进步，才能在世界竞争中掌握竞争主动权。因此大学生在大学期间，除了学习丰富的科学文化知识外，还必须培养塑造良好的道德品质和健全的人格素质，以适应社会主义现代化建设和知识经济的挑战。目前大学生由于学习、就业、社会、家庭造成的压力，在人格上出现失衡现象，表现为情绪不稳定，容易暴躁，自我意识强烈，自私、自大，信心不足，依赖性强，交往能力差，孤独，自卑。因此，学校要提供条件和时间、空间，努力完善大学生的人格，坚信种下行为，收获习惯；种下习惯，收获性格；种下性格，收获命运。因此，高校应充分重视大学生完美人格的塑造。

二、大学生常见的人格发展不足分析

大学时代既是学习掌握知识的黄金时代，也是人格发展的重要阶段。但在大学生人格发展中普遍存在的人格发展不足主要有以下七方面：

1、无聊。无聊心理的主要特点是空虚、幻想、被动，感觉不到自我的存在的意义与人生的价值，其核心在于没有确立合适的人生目标。空虚是因为没有目标或目标太低，人一旦失去目标的牵引，生活就没有动力；缺乏对生命意义的深刻认识，就会出现茫茫然混日子的现象，对生命意义的否定发展到极端是对生命的否定；幻想是由于目标定位不准确或者目标太

多而导致的心理负担，实质是对责任的恐惧；被动是由于目标不是自己内心的渴望，未获得内心的自觉与认同，只是为学习而学习，为考试而考试，疲于应付，学习生活中缺乏主动性和创造性。克服无聊心理的根本方法是确立恰当的人生目标，并由人生目标牵引着实现自己的人生价值。

2、不良意志品质。不良意志品质是指意志发展的不良倾向，主要表现为：生活缺乏目标，随波逐流，无所事事，懒散倦怠，浑浑噩噩，醉生梦死；还有的意志发展不成熟曲解意志品质，把刚愎自用、轻率当作果断，把犹豫、彷徨将作沉着冷静，把固执己见、执著一念当作顽强等等，不良意志品质一经形成，会带来很多性格缺陷最后发展为人格缺陷。克服不良意志品质的办法是矫正自我认知中的非理性观念，正确理解意志品质的内涵，发展自觉性、果断性、坚韧性和自制力。远大的理想、坚定的信念和正确的世界观，是人奋斗的动力之源；确立适当的行动目标并付之实践。

3、懒散。懒散是指一种慵懒、闲散、拖拉、疲沓、松垮的生存状态。主要表现在：活力不足，什么也不想做，没有计划，随波逐流；无法将精力集中在学业中，无法从事自己喜欢的事，百无聊赖，心情不爽，情绪不佳，犹豫不决，顾此失彼，做事磨蹭。在大学生活中常常是踏着铃声进教室，生活中的“九三学社”会员，常为自己的懒散寻求合适的解释，做事一误再误，无休止地拖下去，虽下决心改正，但不能自拔，不接受教训，对任何事没有信心，没有欲望。克服懒散的办法是从小事做起，自我监控，学习运筹和管理时间。正如学者所言：你是容量极大的水库，里面蓄积了从未使用过却随时随地可以供你使用的你的天赋与才干，但如果拖拉和胆怯使你永远无法打开那智慧的闸门，那水库也就如同空的一样。

4、退缩。退缩是指在困难面前表现出怯懦与畏难的心理恐惧，选择逃避与后退。主要表现是：在困难面前缺乏勇气和信心，不表明自己的态度，不敢承担责任，不敢冒险，不敢与坏人坏事做斗争，回避困难，逃避责任等等，这样的人常常抱怨自身的不幸，却宁愿忍受痛苦而不主动追求。克服退缩的办法是：鼓励自己积极应对生活中的挫折，发现自己的优点，变被动为主动。克服退缩需要勇气与毅力。

5、偏狭：偏狭是人们常常说的“小心眼”，主要表现为心胸狭窄，耿耿于怀，挑剔，嫉妒。偏狭是一种有百害而无一利的人格特征。偏狭人格多出现于性格内向者，尤其是女性。偏狭不是与生俱来的，而是后天习得的。因而，克服偏狭人格首先要学会宽容，能够容人容事，正确看待生活中出现的矛盾冲突，对事不对人；其次要开阔心胸，拓展视野。人一旦心胸狭窄，就容易进入管状思维，只见树木，不见森林。

6、虚荣：虚荣是指过分看重荣誉、他人的赞美，自以为是。虚荣心往往与自尊心、自卑感紧紧相联。没有自尊心，就没有虚荣心，也就没有自卑感。虚荣心是自尊心与自卑感的混合产物。虚荣心强的人一般性格内向，情感脆弱，自尊敏感，虽然有些自卑，又担心别人伤害自己的尊严，过分介意别人的评论与批评，与人交往时防御性强，喜欢抬高自己的形象，他们捍卫的是虚假的、脆弱的自我，克服过强的虚荣心，首先要对虚荣心的危害性有明确的认识，其次要正确看待名利，正视自己的优势与不足，扬长避短；再次是树立健康与积极的荣誉心，正确表现自己，不卑不亢，正确对待个人得失与他人评价。

7、自我中心：自我中心是指考虑问题、处理事情都以自我为中心，将自我作为思考问题的出发点与归宿。表现为一切以自己为出发点，目中无人，甚至自私自利，遇到冲突时，认为对的是自己而错的是他人。特别是那些自尊心强、优越感强、自信心高、独立的大学生，比较容易陷入自我中心之中，当这种倾向与一些不健康的思想意识如个人主义、自私自利和心理特征如过强的自尊心、唯我独尊相结合，自我中心与自我膨胀便呈现出来。改变自我中心的途径主要有：一是正确估价自己，认识到自己的社会责任，既不妄自菲薄也不夜郎自大，既不自我贬损也不自恋；二是树立正确的人生观与价值观，将自己与他人，自我与社会、个人利益与集体利益统筹考虑，从狭獈的小天地走出来。三是学会尊重自己与尊重他人，懂得设身处地，换位思考，真诚待人。

8、环境适应不良：环境适应不良主要是指大学生对大学学习、人际关系、异性交往等方面表现出的不适应。表现为强烈的失落感、孤独感，不能适应环境的改变。事实上，在构成环境的诸多要素中，人是最重要的要素，个体既受环境的影响与制约，又影响与改变着环境，因此大学生要多了解自己所处的环境，培养自我调节的能力，在不同的环境下，能够主动适应环境并成为环境的改造者。

三、大学生健全人格包括那些的内容

一是自我悦纳，接纳他人。人格健全的学生能够积极的开放自我，正确地认识自己，坦率地接受自己的囿限并对生活持乐观向上的态度。

二是人际关系和谐。人格健全者心胸开阔，善解人意，宽容他人，尊重自己也尊重他人，对不同的人际交往对象表现出合适的态度，既不狂妄自大，也不妄自菲薄，在人际关系中具有吸引人，深受大家的喜欢。

三是独立自尊。人格健全者人生态度乐观向上，生活态度积极热情，有正确的人生观与价值观，能够用理性分析生活事件，头脑中非理性观念较少。人格独立，自信自尊。

四是能够发挥自己的潜能。人格健全的大学生具有自我发展、自我塑造与自我完善的能力。能够充分开发自身的创造力，创造性地生活，发现生命的意义并选择有意义的生活。

四、如何培养大学生健全人格

1．重视人格培养

作为当代大学生，既要重视专业知识的学习和技能训练，又要重视人文素质的培养和心灵教化，努力使自己成为既有改变自然世界之技能，又有心灵自我唤醒的能力的人，在个体人格中，做到理性与情感意志、科学与人文精神、知识与道德的协调发展，促进健全人格的形成。

2．注重人格熏陶

所谓“熏陶”就是被某种思想、品行、习惯、风气所濡染而趋向同化，对被熏陶对象而言，这是一个将外在影响逐渐内化的过程。也就是说，人格培育的过程是一个由外及内产生心灵感动，从而影响其品德、提升其人格境界的过程。从这个意义上讲，人格培育的过程既是人与环境互动的过程(人在良好的氛围中受到浸染又以自己的行为影响周围环境)，也是人与人互动的过程(教育客体因主动参与组织活动变成教育主体)。在这一过程中，被教育者的意识、观念及品德可以通过认知、践履、体验等程序得到升华，进而完善其人格。梁漱溟说:“道德习惯非德”“道德为理性之事，存在于个人之自觉自律。”但从现实道德教育的实践看，却存在着仅仅满足于道德习惯的浅层的倾向，教育者与被教育者处于主客体对立的位置，忽视了由外及内的心灵体验和人格境界的塑造，长此以往，必然弱化道德教育的效果。另外，从大学生自身的特点看，他们的自主性和独立性反差太大，一方面拒斥框框、说教、约束，表现出极强的自主意识。另一方面他们的道德认知、道德判断、基本公德意识又存在不同程度的欠缺，心理健康问题较多。因此，很有必要在改善环境、营造氛围等方面下功夫。

3．提升大学校园文化品位

大学校园的文化品位，既可以从校园的硬环境上体现出来，也可以从大学的人文传统和教育者自身的素质、人格魅力、工作理念、目标、方式、作风，以及各种制度等软环境中体现出来。哈佛管理学院有一句名言:“决定一件事情最终成败的因素不是知识、经验，而是思维方式。”所以在硬软环境建设上，我们应改变以前的思维方式，着力于文化品位的提升。品高人自殊，有什么样的成长氛围，往往就有什么样的人格气质。在这方面古人就非常重视，例如，孔子曰:“里仁为美。”又如孟子的母亲为了儿子有一个好的成长环境，不惜搬了三次家，其目的就是为后代的成长营造一个良好的“文化氛围”。

4．运用多种途径鼓励大学生通过积极的参与体验内化来促进自我人格的完善

情感体验是构成品德的重要因素，也是行动的动力之一。让大学生广泛参与各种社会文化活动，对他们来说既是一种学习也是一种享受;既可陶冶情操、升华境界、获得启示，又可在成功与失败中磨砺自己、坚强意志、健全人格。例如让大学生参与社会实践和社团活动，不仅使他们获得了自我教育、自我管理的广阔空间，而且还可以在实践中丰富知识、增长才干，进而成为栋梁之才。

5．自律与他律结合作为当代大学生，最重要的就是加强个人修身的主动性、自觉性，处理好自律与他律的关系，坚持以自律为主，通过长期不懈地努力，不断提高思想境界。今天，市场经济已经使人成为独立的市场主体。这种主体性要求现代人具备全面发展的、完备的人格素质，要有独立性及创新性、规范性、道德性等方面的人格特征，而这种人格特征是需要经过人们不断地加强自我修养才能实现的。当然，我们不是说不要社会客观因素的帮助和制约。个人修养不仅是在一定的社会环境中自我完善的，而且也需要借助社会和他人的力量才能完成，他律是人生修养的重要条件，只有他律与自律结合起来才能取得良好效果。

因此，在大学生的人格培养过程中，学校的教育、管理、引导、帮助是必要的，家庭、社会的影响也是不可缺少的，法律规范的制约更是重要的。

**第三篇：浅谈培养青少年学生的健全人格**

浅谈培养青少年学生的健全人格

姚曼丽

125402

[摘 要] 在我国现阶段，具有人格缺陷的青少年学生较为普遍。若他们的不良认知得不到正确指导和调整的话，将会发展成为严重的社会问题。因此，培养青少年现代意识和现代人格，学会做人和做事，学会面对挫折和走向成功，培养心理承受能力和社会适应能力，是贯穿于青少年整个成长过程中是不可或缺的重要内容。在越来越激烈的社会竞争中，在越来越多的未来风险面前，拥有健全人格不仅是青少年的立身立业之策，也是关乎国家命运前途的立国立家之本。

[关 键 词] 人格 人格教育 健全人格

[作者简介] 陕西师范大学在读学生、中学物理教师

（西安 710062）

近几年来，青少年学生人格发展中出现的问题日益严峻，因为人格障碍而出现的悲剧和引发的社会问题时有发生。十多年前留美中国学生卢刚枪杀同学、导师的悲剧人们至今记忆犹新；2024年浙江金华一学生因忍受不了学习成绩排名和家长的压力，用榔头打死母亲；浙江温州两学生因勒索钱物将一同学乱刀砍死；今天在云南大学校园里，马加爵因小事一触即发，由反叛心理引发了非人性残杀4名无辜同学的行为又在发生等恶性案例触目惊心。

根据一些权威部门的研究表明，现在的中学生有近半数存在这样或那样的心理问题与心理异常现象，且心理疾患的发病率呈逐年上升趋势。所以，江泽民同志在《关于教育问题的谈话》中说：“正确引导和帮助青少年学生健康成长，使他们能够德、智、体、美全面发展，是一个关系我国教育发展的方向的重大问题。”如何解决学生人格发展中存在的问题，势必影响到青少年学生一生的发展和危及社会稳定与安宁，直至影响未来我国国民的整体素质。

一、人格的定义及其对人的影响努力

那什么是人格呢?为什么它对人的影响有那么大呢？人格是一个人在社会生活中逐渐形成的比较稳定的、本质的、独特的心理倾向性和心理特征的总和。人格结构是多层次、多侧面、多方位的，是复杂的、独特结合的整体，包括心理倾向、心理特征和心理调节，这几方面错综复杂，交互联系，有机结合成一个整体，对人的行为进行调节和控制。如果各成分间的关系协调，人的行为就正常。如果各成分间关系失调，则人的心理就会紊乱，产生心理障碍，最后形成人格缺陷。

二、我国青少年学生人格现状及成因

（一）我国青少年人格现状

我国青少年学生人格缺陷集中表现在由于心理障碍引起的行为缺损，突出表现在如下方面：以自我为中心，自私、狂妄、偏执、任性；爱慕虚荣，嫉妒心强；经受不起挫折，心理承受力差；内心孤僻，冷漠，自我封闭；缺乏自信，心胸狭窄，患得患失，无端猜测，主观臆断，患多疑症。

（二）造成我国青少年人格现状的原因 造成青少年学生人格障碍的原因是多方面的，但主要的还在于以下几方面对学生的影响：

1、学校教育长期片面追求升学率，重智能，轻人格的培养的结果。

2、家庭教育不当，对学生人格发展的影响。一些家长简单粗暴的教育方法，经常刺伤孩子的自尊心，削减学生自信，加剧了学生不健康人格的形成。也有少数家长过度放纵、溺爱孩子，缺少必要管教、约束，学校、家庭教育不相一致，使学生无所适从等等，都可能使学生人格变异。

3、社会因素，对学生人格的影响。在社会转型时期，各种思潮相互激荡，原有的价值观念逐渐迷失，而新的道德观念又未确立，个人主义、享乐主义、拜金主义的盛行，在家长、教师、学生中都有不同程度表现，低级庸俗文化，资产阶级享乐主义、个人英雄主义作品泛滥，不良的社会风气严重影响了学生身心的健康发展和健全人格的养成。

而人格教育的意义就在于此。人格教育，是一种着眼于人的心灵改造和品格塑建的教育。是教育者针对青少年素质现状，有目的有计划地运用心理教育、心理训练、心理建构等方式方法，对青少年施加影响，促其人格系统健康发展的教育活动。人格教育不仅是现代社会发展的需要，同时也是青少年健康成长的客观需要和实施素质教育的需要。

所以加强素质教育，培养青少年健全人格的任务迫在眉睫。

三、什么是健全人格，如何培养青少年的健全人格。

健全的人格特征主要表现为人际关系和谐、有宁静的心境以及能有效地运用个人的能力，健全人格可以从塑造良好的性格特征及发挥自己气质中的积极面入手。性格是

在生活中形成的对现实的稳定态度以及与

之相适应的习惯化的行为模式，是人格的核心内容。气质是不以活动目的和内容为转移的典型的、稳定的心理活动的动力特征。一个有着健全人格的人应该是个悦纳、独立、理性和有高尚道德的人。

健全人格养成的策略与措施。人的社会化的早期经验对人格的形成具有不可低估的作用。因此，全社会都要关心青少年学生健全人格的养成。作为培养人的学校更应将人格教育作为一项重要的内容来抓，通过针对性的教育和训练，将学生心理结构进行改造、重组、升华，使学生心理结构中知、情、意、行诸要素协调起来，使心理结构的整体功能达到和谐、均衡，形成一个高层次的心理活动的完善系统，从而全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质，促进青少年学生人格的健康、全面、和谐发展。

（一）加强认知教育，形成正确的世界观、人生观、价值纲。

理想信念是健全人格的有机组成部分，在人格结构中起着调节和指导作用。因此，培养、塑造学生健全的人格，首先要重视对其进行理想教育、信念教育和世界观教育，从根本上解决其人格健康发展的动力机制。要加强学校的德育工作，通过课堂教学、理论讲座、专题报告、社会调查、集体讲座等多种形式，让学生学会正确地观察、分析、理解客观事物与当前社会现象，学会以冷静、稳妥、积极态度审视人生，树立正确的“三观”。

（二）培养学生自尊、自重、自强意识和敢于竞争、勇为人先的精神。

人格特征中最核心的要素就是“自尊、自重、自强”，这是对高尚人格渴望与追求的最重要的内部动力。合作意识、竞争意识是现代社会对人的素质的基本要求，是推动个体战胜自我、超越自我的精神动力。

（三）创设宽松、民主氛围，引导学生敞开心扉，解决心理问题，培养健康心态和良好心理素质。

所有的青春都应该是美丽的。但是我们看到有那么多稚气的面孔流露出烦恼和无奈，听到他们绝望无助的呐喊，一幕幕惨剧不断发生在我们身边：他们因沉重压力轻生自弃；他们视家如坟墓，不惜一切代价离家出走；他们挡不住诱惑走上犯罪道路；他们人格畸变，无法正常学习生活„所有这些大都可以归咎于成长过程的心理障碍，青少年一边目睹亲历飞速发展的社会变化，另一方面自己（生理与心理）也都在极快地发育。在这化蛹为蝶的过程中，如果心理、情绪、个性的发展未得到及时正确的调整就可能形成对成长极为不利的“心理障碍”，以至“人格障碍”。更可怕的是，如今的孩子越来越不喜欢与人交流，尤其是不与长辈推心置腹，有许多心理困惑和疑问被压抑在内心深处，长久以往象熊熊炉火中的瓷瓶，即使是一小滴水也会让他霎时破碎。因此，在教育过程中加大心理健康教育的力度就成为当务之急。现在已经有许多学校开始注重心理健康教育。专门在校内设立了心理咨询室，积极与学生沟通，解决学生心理疑问，引导他们培养自己的健康心理，并已经取得了很好的效果。

（四）青少年学生的自我教育、自我塑造。

可以通过以下途径去实现：

1.发展社会认知，不断学习，更新观念，更新知识，跟随上时代发展的步伐。

2.发展辩证思维，提高鉴别能力，形成是非观念和培养正义感。

3.培养坚强的意志和吃苦耐劳的精神，防止贪图享受、放任自流。

4.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。

5.在任何情境中，都从积极乐观的角度看问题，从长远的利害做决定。

6.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。

7.认清并坚持正义之所在，把在真、善、美后边，坚持到底。

8.与人坦率相处，保持自然率真的自我，让别人看见你的长处和缺点，也让别人分享你的快乐和痛苦。

只有造就了大批会生活，会创造，会合作，能适应激烈的社会竞争，经得起各种困难和挫折考验，心理健康，人格健全的高素质人才，才能在未来社会的发展与竞争中有稳固的“基石”作保证，从而立于不败之地。

参考文献：

[1]王振宏.青少年心理发展与教育 [M].陕西师范大学出版总社.2024.60~65.[2]林东海.大学生如何塑造健全人格.互联网.2024-07-20.[3]王卓颖.构建学生健全人格是教育的第一职责.互联网.[4]申小莹 钞秋玲.大学生心理教育教程[M].陕西: 西安交通大学出版社.[5]付伟.谈学生健全人格及养成.互联网.[6]王宁霞.生命教育视野下大学生健全人格培养模式探析[J].黑龙江高教研究.2024.(08):26~27.[7]韦力慧.教育要重视培养青少年的健全人格[J].山西高等学校社会科学报.2024.(10):31~35.[8]许典利.试论当代青年大学生健全人格的培养[J].梧州学院学报.2024.(03):86~91.[9]刘贵发.如何塑造学生健全的人格[J].师道教研.2024(08):76~81.[10]吴学江.浅谈青少年学生的健全人格的养成[J].教师通讯.2024(03).[11]胡瑞,李忠云.大学生健全人格培养的探索与实践[J].中国高教研究.2024(10):80~82 [12]郑晓艳.培养哲学素质 塑造大学生健康人格[J].湖北成人教育学院学报.2024(01):34~37.

**第四篇：浅谈健全人格的教育与培养**

浅谈健全人格的教育与培养

盐城师范学院 11111028004002 冯伯平

影响人格形成和发展的因素，概括起来，主要有二个方面：一是遗传，二是环境。二者交互作用，决定了人格的形成和发展。遗传主要决定了人格形成和发展的基础，如气质的形成，包括兴奋性强弱、主动或被动、反应速度快慢、活动水平高低、反应强度等。环境因素则决定了人格的后天发展，如自我概念形成、态度和价值观念、道德感、人际关系特征、习惯等。

当今社会，由于人们物质文化生活有了极大的改善，复杂的社会情况交叉影响，独生子女大量产生，加之腐朽，陈旧观念的影响，人们在重视培养教育下一代的同时，不当的观念、不当的做法依然存在。而今少数青少年的自私自利，孤僻冷漠，自负浮躁，懦弱胆怯，骄横粗暴等毛病，都是人格缺陷。北大精神卫生研究所王玉凤研究员介绍：我国17岁以下的未成年人约3.4亿，保守估计有各类学习、情绪、行为障碍者3000万人，其中中小学生心理障碍患病率为21.6％至30％，突出表现为人际关系，情绪稳定性和学习适应方面的问题。通过广播电视和我们周围的人和事，我们看到了一个又一个血淋淋的现实。如浙江省的一个高中生用榔头砸死自己的母亲，并从容处理母亲的尸体。本地也曾出现某校高中生杀死班主任之妻、杀害班主任之事件„„面对学生如此惊人之举，我们不得不反思，到了高度重视健全人格教育的时候了。

其实，某些孩子的缺点，比如自私冷漠、惟我独尊、我行我素、不顾及他人、缺乏爱心和责任感，嫉妒心理太强、想办法让别的同学受到批评，自己以此为乐等，实际上这是一种心理疾病，即：“人格障碍”。这种人缺乏调节情感活动和行为活动的能力，缺乏对情绪，情感、行为的控制能力。一个人如果没有知识，将来成为次品；一个人如果身体不健康将来成为废品；一个人如果拥有丰富的知识，但没

有好的品行，经来会成为危险品，对社会将构成潜在的威胁。所以，高度重视健全的人格教育，培养出能够担当起时代中人的国家栋梁，健全的人格教育必须从孩子抓起。

基于义务教育阶段学生的认知水平，我认为健全的人格应包括以下内容：

1、要有博大的爱心，它包括强烈的爱国精神，对父母的孝心，对他人的同情心等。

2、要有积极向上的现实的人生目标。

3、了解自我、结纳自我、体验自身存在的价值。

4、心地善良，接纳他人，善于协调和处理人际关系。

5、有独立自主意识，不依赖他人。

6、不迷信、讲科学、有创新精神。

健全的人格不是天然形成的，需要学校教师和家长对他们进行培养和教育，那么如何对他们进行健全人格教育和培养呢？

一、教师的博爱是实施人格培养的基础

1、确立平等友爱的师生关系，师生关系是教育教学活动的核心问题，是每一位教师和学生每天都要去感受和经历的事情，它关系着教育的成败。师生关系应当建立在平等、友爱的基础上。客观上教师是教育者，处于主动地位，学生是受教育者，处于被动地位，似乎无“平等”可言。但是，从师生一个个活生生的人的主体来讲，两者之间人格地位应当是平等的。但传统的师道尊严一直占统治地位，学生从来就是“被传道、被授业、被解惑”，师生间缺少沟通亲近。若以马克思主义的人学思想来看，传统的教育就是不把受教育者当“人”来看待，而是把学生当做工具来塑造，把儿童作为一种附属物，一种社会的集体的附属物。因而导致不尊重学生的主体地位，抑制学生主体性发展的弊端产生，师生间就无法沟通，无法心心相印。陶行知先生说过：“我们最注重师生接近，最注重以人教人„„。教师对学生，学生对教师，精神都要融洽，都要知无不言，言无不尽。一校之中人与人的隔阂完全打通，才算是真正的精神交通，才算是真正的人格教育。”

2以人为本，尊重每个学生的人格

关爱每一位学生成长，是教师的天职。人本论强调尊重、关心、理解和相信每一个人，尊重每个学生的人格，关爱每个学生的各个方面，理解每个学生的思想和行为，相信每个学生的力量和价值。以学生为本，学生才能自觉地接受教育，主动地提高自己。重度弱智儿舟舟，其理性智商只有相当于四、五岁的孩子，24岁仍然不识字，但他情感智商高，人际智商也很好，其父母注意发掘培养，最终使他用指挥棒划出了美丽的弧线。若是我们的教师，对每位学生都有亲子教育之心，从人本论的观点出发，去培养、发掘、塑造每个学生，我们教育的成功率就会更高。

教师的工作情绪，影响着人格培养的效果

教育者们自身个性、生活、家境不同，工作中各个时段的心境也不同，把握不好，情绪外露，会妨碍教育效果。因此一位老师自我表白：我高兴时，学生可以享福，反之学生就会遭殃。这种做法不可取。身为教师，不能驾驭自己的正常情绪，因烦恼而迁怒学生，因失意而怨恨学生，因苦恼而板着脸孔，甚至训斥挖苦学生，这对塑造学生人格会产生负面效应，极易造成学生精神压抑，久而久之会影响学生健全人格的养成。一位名家曾说：当演员来到剧院时，他应把个人的一切不快与隐私都留在剧院外。因为在剧院里，他整个人是属于艺术的。演员如此，教师也应如此。

二、教学实践活动是塑造人格的主渠道

1、在教学过程中利用课堂教学中育人作用，结合课文中的育人因素，及时地对学生进行人格教育和人格培养。

任何时期的教材都体现了当代教育目标并适应塑造儿童人格的需要。如现行小学首册思想品德课中就有一日常规教育，有尊敬师长、热爱祖国、热爱劳动、自我服务、爱护公物教育，有文明礼貌、团结友爱、勤奋学习，诚信教育等。我们的老师，应当充分利用教材，去

浇灌幼小的心灵，培养其良好的行为习惯和塑造其健康的人格，在实际中加以引导规范，决不能把这些教材当作一般道理空泛讲讲说说。我们的老师要充分利用图片和语言，向学生进行尊敬师长，友爱同学，热爱自然，热爱校园的“爱心”人格教育，关键是认真发掘教材，注意对学生健全人格的培养。

另外，其他各科教学都能渗透人格教育和人格培养，有意识地帮助学生树立正确地人生观、世界观，培养学生高尚地道德情操和健康地审美情趣，培养学生严禁地科学态度和独立地创新能力，形成正确地价值观和积极地人生观。

2、利用班队会和课外活动队学生进行人格教育和培养：结合班队会和课外活动队学生进行“磨难教育”、“挫折教育”。曾经有人说过：“磨难是一所最好的学校”。在这所学校里形成出来的孩子，能够深刻懂得人生、体验人生、感悟人生。通过班干部轮换制，打破班干部终身制，让每个学生都能够品尝到成功的快乐，使每个人都能昂首挺胸面对人生，又能够让每个学生尝受到一点挫折，能上能下，改变独生子女那种惟我独尊，娇生惯养的坏习惯。把每个学生都溶于班集体这座熔炉中进行锻造培养出具有健康人格的新一代好少年。

三、学校应与家庭社会联手教育，以取得人格塑造目的的一致性

一个人在成长过程中要接受学校、家庭、社会三方面教育，只有三者一致，互相配合，才能收到良好的教育效果。

学生的生活圈子比较小，基本上是学校家庭两点一线。所以良好的家庭环境和优雅的学校环境对每个学生的健全人格教育都有着不可估量的作用。家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，父母一言一行时刻影响着子女成长，教师只有与家庭常沟通、交流，才能取得支持、配合，取得教育的一致性。如家访、联系手册、家长会、座谈会、辅导站传递等。使家长改变那种重知识，轻德育的

现象，帮助孩子端正学习目标和学习态度，形成良好的学习习惯。并重点对学生进行优秀的人格教育和良好的道德品质的培养。

一个人从诞生就不仅仅是一个个体的人，更重要的是一个社会意义的人。由于孩子不理解自己存在的重要性及意义。所以做事总是任性所为。稍不如意就会走向极端。出现这样或那样的错误。在人生经历往往会经历成功和失败。这些都是孩子进行反省的宝贵财富。因此，老师应和家长交流，多向孩子推荐一些有益的书，比如《鲁滨逊漂流记》。虽然文字简短，但能给人们留下深刻的启示。人在不经意的小事重进行反省，使自己的人格得到不断的完善。

前苏联教育家苏霍姆林斯基曾说：“不要把孩子保护起来不让他们劳动，也不要怕孩子的双手会磨出硬茧。要让孩子知道面包来之不易”。这种劳动对孩子来说是真正的欢乐。用过劳动不紧可以认识世界，而且可以更好地了解自己，劳动是最关心，最忠诚的保姆，同时也是最细心最严格的保姆，所以，在日常生活中，老师应和家长达成一致，培养孩子的劳动习惯。因为，孩子终究要独立的面对社会，以自己的劳动获取生存和发展。

健全人格的塑造，途径还很多，如何实现于社会实践中，体现在制度管理和环境育人中。方法也多种多样，如说服教育法，情境熏陶法，榜样示范法，意志磨练法等。这里仅就教师在人格培养过程中应当注意的几个问题，谈谈个人之见。

关于人才的培养一位哲人曾经说过：“成才必先成人。人字的一撇是智能，一捺是人格。一个个只有把知识和崇高的国格，高尚的品格，优秀的性格，健康的人格结合在一起，才能成为真正意义上的人才”。

**第五篇：关注小学生心理健康 培养健全人格**

关注中学生心理健康

培养健全人格

内容提要：

随着社会的发展，关注少年儿童的身心健康已成为社会的共识及注意的热点。关注少年儿童，尤其是小学生的心理健康具有重管理心理学大的历史和现实意义，在小学生中开展心理健康教育是儿童的内在心理需要。作为教育工作者，我们应该关注小学生心理健康，进行心理疏导，培养学生健全人格。

关键词：心理健康教育 心理障碍 原因 心理疏导

论文：

人类社会的飞速发展，对人的素质提出了越来越高的要求。随着素质教育的全面推开和逐步深入，人的心理素质也受大学生假期实践论文到人们越来越多的重视。而作为完善和提高学生的心理素质的重要形式和手段——心理健康教育，也尤其受到了人们前所未有的关注。那么作为教师应该关注学生的心理健康状况，采取相应的措施对学生进行心理健康教育。促使其健全人格的发展，形成乐观开朗、积极进取、坚忍不拔、勇于战胜挫折等个性心理品质。

一、小学生产生心理障碍的现象及原因。

在学校里，有许多小学生与常人大不一样，他们表面自尊但内心自卑；愿意进取但畏惧困难；有参与意识但参与能力低下；有较强的自我实现欲望但消极的自我实现方式。这些学生产生了心理障碍，大都以自我为中心、自卑、孤僻、冷漠、妒忌、不满、不思进取、破罐子摔碎等严重的逆反心理。

在教育实践中，我们发现：大部分学生的心理问题都是由于不良的社会生活环境造成的。其主要原因有：一是家长过分溺爱。学生多数是独生子女，有些家庭条件好的，在家里被众星捧月似的宠着护着，“拿在手里怕掉了”、“含在口里怕化了”，这种学生，在学校自理能力差，对学习和生活中的挫折承受能力差，自尊心很强，但自信心差；喜欢表扬，但对批评却接受不了，甚至产生严重的挫折心理，厌倦学习，厌倦学校。二是平时的高压教育。当今社会竞争日趋激烈，人的心理负担愈加沉重，早成才、快成才、多成才的压力日益增大，社大学生寒假实践论文会、家庭和学校都存在着功利主义倾向，使学生的学习充满功利主义。学校以分数和升学衡量学生；一些家长望子成龙、望女成凤心情迫切，学生除要完成学校的学习任务外，还要参加众多的补习班、兴趣班、特长班、外语班等学习，整天精神高度紧张，心理疲惫，压力很大。从而造成孩子的孤僻冷漠，甚至对各种学习，对家长、对学校都有逆反和仇视的心理。三是缺少爱。主要发生在父母离异的单亲家庭或生活特别困难的学生。小孩遭受父母离异，心理受到打击，如果父母在孩子的抚养和教育方面处理不当，就会使孩子觉得不如别人，缺乏信心和同情心，心理受到挫伤，产生妒忌、不满、不公平等心理。四是自身缺陷。有个别学生长相不好看或身体残疾，别人讽刺、挖苦，使他们心理受到伤害，感到自己不被尊重、不被理解，不被信任，不被宽容，产生了羞愧、自卑、不思进取、委屈、失望、说慌、无助、失落、对老师疏远、逆反心理等心理现象。五是缺乏生存教育。学生对生命的意义、生存的价值认识不清，产生错位。正是由于这种种原因，使学生产生不同程度的心理障碍。

二、关心爱护学生，进行心理疏导

对小学生来说，心理健康问题多数与关爱、理解、信任等缺乏有关。因此，要专业心理测试网站搞好小学生的心理健康教育，要求老师必须对孩子充满爱心，对学生抱以保护、爱抚、友善、关心、热情的态度，用关爱的精神去教育心理不平衡、心理被扭曲受伤害的学生，通过心理的安慰、心理引导和心理咨询给以安抚和解脱。而不能搞成思想品德般的说教或者心理卫生知识的讲解。那么，老师如何有效地对心理有障碍的学生进行心理疏导呢？

1、创设宽松和谐的良好环境

教师和家长在对有心理障碍的学生进行帮教和矫正其心理失衡时，应首先为他们创造一个适合他们心理成长的良好外部环境，捕捉教育时机，为他们选择和提供一些可读性强，又适合其年龄特征，内容健康的课外书籍，结合重大节日多开展有意义的活动。平时组织学生观看健康的影像，组织参观烈士纪念馆，革命先烈纪念地，举行歌咏会、朗诵会等等，以此来分散和转移社会不良影响对他们心理的刺激。教师和家长应该放下架子，同学生交朋友谈思想，摸清他们心里的真实想法。只有这样，矫正他们的不良心理才会见成效。针对这些情况，我主要从三个方面来创设宽松和谐的环境，让学生在健康的环境中慢慢校正不良心理，逐步培养其健康完善的人格心理。

一是建立一个团结互助、和谐友爱的班集体。通过在班上开展互帮互学、互相关爱的活动，让学生相互深入全面的了解，相互信任，建立平等友爱的同学关系。对有困难有缺点的学生，用平等真诚的态度给予帮助，使他们在学校里，心情愉快，精神放松，以增强其信心，激发其求知欲，鼓舞其勇气，对困难挫折都能勇敢面对，对他人理解、尊重、宽容，在集体中做一个受欢迎的角色。

二是创设轻松愉快的学习环境。在教学中，让学生在轻松愉快的氛围中学习，采用启发式和快乐教学的方法，使学生能学得懂、学得好、学得轻松。同时，注意引导和帮助学生逐步克服学习困难，增强其学习兴趣、信心旅游心理学精品课程和勇气，培养他们相互协作、共同探讨的精神。

三是创设丰富多彩、积极健康的生活环境。开展多种文体活动，寓教于乐。利用主题队会活动，组织学生观看他们喜爱的影视片，讲故事，谈理想，说未来，选取一些社会角色作模拟表演等，使学生进一步认识社会，了解自己的角色心理，把远大的理想与脚踏实地的学习结合起来，帮助学生逐渐克服缺点，自我完善个性。

2、关注差异，用爱施教

心理健康教育与一般的思想品德教育不同，它更多的要求教师关注学生的个体差异，有针对性地实施教育。我们在教育实践中发现，绝大部分小学生心理健康方面不存在大的问题，有问题的主要是极个别的，由于多种原因长期造成的。作为老师，特别是班主任，从开学的第一天起，就必须认真全面的了解每一个学生的有关情况，通过日常的观察，初步确定出重点的教育对象，在作进一步深入了解后，再制定出教育计划、方案和措施，循序渐进地进行教育和疏导。

总之，心理健康教育作为学校的教育的一项内容和整个教育体系的一个组成部分，它是建立在心理学基础上的一门全新学科，是心理学理论的技术体现，属于应用心理理解范畴，是直接服务于人心理健康的一门独特的理论与技术。现在，农村小学并没有专职的心理健康教育老师，主要是班主任与家长及各科任老师共同配合，处处留心学生的心理状态，发现问题及时展开帮教，用爱温暖他们，启发、引导、提高学生对自身调节的自控力，增强他们的自信心，从而帮助他们的心理健康地成长、发展。

学校实施心理健康教育一个重要的途径就是课堂教学活动。学科教学既是影响学生心理健康，也是实施素质教育的主渠道，是实现教育目标的重要环节。健康，世界卫生组织的定义是：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康，心理健康，社会适应良好和道德健自考管理学原理康”。它摆脱了人们生理健康观的束缚，确立了生理、心理、社会相结合的多维健康观，反映了科学的发展和社会的进步，深刻地揭示了健康的内涵。并且人的身体和心理有密切的关系，健康的心理寓于健康的身体，心理不健康则会导致身体异常甚至患病。因此，我们要使学生在校期间，通过实施必要的心理健康教育，及时发现问题，并针对问题进行合理的心理治疗，从而保障学生能全面的得到健康发展。

一、小学生心理健康现状分析

我们学校小学生中的大多数都属心理健康者，但也有约占6%的小学生，存在不同程度的心理健康问题。目前，有些学生经不起一点挫折、受不得一点委屈，心胸狭窄、意志薄弱，不善于和他人交往，一遇到不顺心的事情，就离家出走，甚至轻生自杀。造成这些严重后果的原因，除了社会日益激烈的竞争因素外，与学校的“应试”教育和家长望子成“龙”心切等因素不无关系；同时，与不注重心理健康教育有关。因此，我们在对学生进行身体锻炼的同时，应注重对学生心理健康的教育。

一、小学生心理健康标准

在学校体育教育过程中，应充分让学生了解心理健康的标准，使学生对自己的身体状况、心理水平有一正确的认识，从而能针对标准进行自我评价和调整。结合我校小学生的实际情况，心理健康的标准主要有以下方面：

1、正常的认知能力

正常的认识能力如敏锐的观察力，较强的记忆力，良好的思维力和既稳定又能随任务而转移且善于分配的注意力等。认识能力首先表现在学习和解决问题的过程中。所以，正常与否可参考其学习方法和学习效果。但是，不能认为学习不好的人其认识能力都不正常，因为这里同经验和基础知识有关。

2、情绪的整体而言心情愉快、情绪稳定

情绪稳定反应适度心理健康的人积极情绪如愉快、满意、高兴、欣慰、欢乐等占优势，身心处于积极向上的，充满希望的乐观状态。如果经常压力管理心理学笼罩消极情绪中，忧愁、焦虑、苦闷、恐惧、悲伤而不能自拔，闷闷不乐，行动无力，则是心理不健康的表现。同样，情绪稳定和反应适度也是心理健康的主要标志。

3、优良的意志品质

一个心理健康的小学生，应有明确合理的学习和生活目的，并有达到目的的坚定信念和自觉行动。其行为表现出果断、坚韧、自制和有毅力。自制和坚韧能表现出其心理健康的程度。克制自己的不良欲望，不受有害刺激诱惑，遵纪守法勇于克服坏习惯，戒除不良嗜好等，只有心理健康的人才做的到。

4、良好的人际关系

良好的人际关系是小学生心理健康的一个重要标志，也是维护心理健康的重要条件。在学习生活中，表现为乐意与同学和老师交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有自己的知心朋友，实验心理学精品课程能客观评价他人和自己，喜人之喜，忧人之忧。取人之长，补己之短。

5、健全的人格

健全的人格可视为小学生心理健康的核心因素。所谓健全人格，是指心理和行为和谐统一的人格。

二、体育运动对心理健康的积极影响

1、体育运动能促进身体发展，为心理健康发展提供坚定的物质基础人的心理是人脑的有机体，人脑是人体的一部分。心理健康发展，必须以正常发展的身体，尤其是以正常健康发展的神经系统和大脑为物质基础。通过体育运动，促使身体正常、健康地发展，为心理发展提供坚实的物质基础。这是心理发展的重要条件。

2、体育运动的新需要与原有心理水平的矛盾，成为推动心理发展的一种动力，体育运动与日常自然的身体运动相比，无论内容和形式都不尽相同。原有的心理水平往往不能满足所学习的运动项目的需要。例如，短跑要求较短的反应潜伏期、良好的运动距离知觉和运动速度知觉。又如，篮球比赛中的带球上篮，由于要了解队员位置，要求有较大的注意范围，既要带球前进，又要防止对方拦劫，需要善于分配注意。几乎任何运动项目，都要求运动员有勇敢、坚持、自制、不怕困难等良好的意志品质和心理特征，就一个人的自然发展水平来说，当然不能满足运动学习和运动竞赛的需要。但是，在学生为了不断提高自己的运动水平或战胜对手而进行的运动活动中，原有心理水平便慢慢获得提高。也就是说，体育运动的新需要与原有心理水平的矛盾，推动了心理的发展。

3、体育运动能培养良好的意志品质。

体育一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张相对抗以及竞争性强的特点。学生在参加体育锻炼时，总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。因此，通过体育运动，有助于培养学生勇敢顽强，吃苦耐劳，坚持不懈，克服困难的思想作风，有助于培养团结友爱，集体主义和爱国主义精神，有助于培养机智灵活，沉着果断，谦虚谨慎等意志品质。使学生保持积极健康向上的心理状态。

（1）、体育课教学要有意识培养学生的认知能力

利用体育课经常应用左侧体操锻炼学生，开发学生的右脑功能；改革传统的体育教学模式，充分体现学生在教学、学习中的主体地位，在体育技术、技能的学习、尝试中，培养学生的记忆力、思维力、想象力和创新能力，改善学生的认知能力。

（2）、体育课教学要让学生在成功中克服困难并提高意志力 良好的意志力是心理健康的基础，缺乏意志力往往是学生在体育活动中难以获得成功的最大障碍。教师要遵循个性差异的特点，给学生确定个人的目标，并通过教育、激励等方法，帮助学生通过一定的努力达成目标，获得一次次的成功体验，逐渐提高学生的意志力。

（3）、加强体育课教学、广泛开展体育活动，增强学生的自控力

通过体育课的规范教学，组织纪律性教育，养成学生良好的行为习惯和自控力；同时，体育活动都有其特有的游戏规则，参加活动者必须遵循，久而久之，学生在活动中养成遵守规则，自我控制的能力。

（4）、开展课外体育活动，让学生体验顺利、挫折，培养学生稳定的情绪，并学会调节情绪。体育活动竞赛的因素决定了有顺利，也有挫折。让学生多参加竞赛活动，教师及时有效地进行指导，使学生在多次活动中去体验顺利、挫折，逐渐养成顺境中不自大，逆境中不自卑的良好心理品质。同时利用体育活动的娱乐性调节学生紧张的学习压力，调整学生的不良情绪。

（5）、发挥体育活动群体性的特点，组织指导学生参与活动，培养学生的社会性。体育活动多为群体性的活动，需要团队内相互团结、互相协作才能取得成功。所以，多参加体育活动能培养学生良好的群体意识、协作意识，并培养学生的责任感、荣誉感、归属感等良好的团队意识和社会性。同时体育活动的群体性促使学生的不断交往，形成良好的人际关系，帮助学生学会做人，学会生活，有效促进学生个体社会化。

（6）、体育教师应加强自身修养，优化体育课堂心理环境

现代心理学研究表明，课堂心理环境不仅对课堂教学活动效果产生影响，更对学生身心发展产生影响。良好的课堂心理环境有助于培养学生良好的心理素质、保持学生心理健康，反之亦然。所以，体育教师要加强学习，提高自身修养，使自己成为一个心理健康的体育教师，以优化体育课堂教学心理环境。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！