# 健全人格5篇范文

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-05-04

*第一篇：健全人格寻回失落的精神家园——论大学生人格发展失衡与和谐人格培养这世界一度是你的，也永远是你的——泰戈尔【摘要】目前大学生面临着学习，生活，社会，家庭的各种压力，我们拥有年轻的身体和灿烂纯真的心灵，但依然有人在这美妙的年华堕落，甚...*

**第一篇：健全人格**

寻回失落的精神家园

——论大学生人格发展失衡与和谐人格培养

这世界一度是你的，也永远是你的——泰戈尔

【摘要】目前大学生面临着学习，生活，社会，家庭的各种压力，我们拥有年轻的身体和灿烂纯真的心灵，但依然有人在这美妙的年华堕落，甚至轻易地放弃了自己的生命，本文借此讨论他们何以走向绝路，他们的心灵和人格中到底有什么缺陷，我们又如何调整自己的心态，培养健全的人格，走向各自美好的人生之路。

【关键词】引言，人格理论，人格失衡，人格培养

【正文】

（一）也许我们都太忙，所以都很少停下来想一想我们此刻所走的路，它通向何方，我们的目标是什么，又该如何到达。

我们所梦想的路，或许会穿越广阔的平原，或许会越过雄峻的高山，或许会渡过潺潺的河流。可是平坦的大道上可能会有泥泞的陷阱，娇美的花儿上可能藏有利刺，平静的水面下可能藏着汹涌的漩涡。而我们不可逃避的，就是年轻的生命背后心灵的幽暗角落和校园里那些灰色的忧伤。

2024年4月23日下午4时，一名北大中文系大女生自北大理科2号楼9层跳下，经抢救无效，身亡。这女生写过一封信，纸的左边是活下去的理由，另一边是死的理由，在左边她几乎没写多少，而右边她却写了很多。

北京师范大学一名韩国留学生自该校公寓楼7层跳下身亡。当天下午，中国青年政治学院社会学系一名大二女孩自学生公寓4层跳下。她站上窗台的瞬间，同寝室同学曾经竭力拉她，但最终没能留住她的生命。

是什么让他们走上绝路，我们不会多想，最多只是震惊一下，或许明天就会忘掉。我们大多数人都没有这么极端，可是我们中很多人都曾长时间陷入郁闷或者迷惘的迷雾中。无聊吗？空虚吗？郁闷吗？或者，是孤独？还是，我们心中的理想，始终像远方迷蒙的灯塔，遥不可及？

我们当然不想自己的大学就在迷惘中度过，所以就到了该想想“我们到底为什么上大学”这个问题的时候了。毫无疑问，为了学习。可是为什么我们仍然感到空虚和郁闷呢，大学难道真的只为了学习吗？如果内心如同一片沙漠，即使学得再多再好，又如何实现你所学的知识的价值，如何融入社会，又如何获得朋友和爱情，如何体会生活的乐趣与意义？如果不用纯净的心灵看待世界，即使拥有一切，又如何体会得到其中的幸福和快乐，反而，世界只是一片虚无的灰色。如果我们的生活质量仅用成绩来决定，那这世界岂不是太偏狭？大学是以培养“人”为天职。关心“人的解放”、“人的完善”、“人的发展”是大学的本质。泰戈尔说过：“态度决定命运。”我想大学培养的不应是只会学习的偏才，而应是一个完善的人，因此大学里应当有和学习成绩一样重要的东西，那就是我们健全的心灵和人格的培养。

（二）说到人格，大家对它的概念可能比较模糊。下面就简要地介绍一下人格理论：

一、什么是人格：人格乃是具有不同素质基础的人，在不尽相同的社会环境中所形成的意识倾向性和比较稳定的个性心理特征的总和。

二、人格的特征：

1、独特性：个体的人格是在遗传、成熟、环境、教育等先、后天环境交互作用下形成的。不同的遗传、存在及教育环境，形成了各自独特的心理特点。

2、稳定性：人格的稳定性是指那些经常表现出来的特点，是一贯的行为方式的总和。

3、统合性：人格的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控。当一个人的人格结构的各方面彼此和谐一致时，人们就会呈现出健康的人

格特征。

4、功能性：人格是一个人生活成败、喜怒哀乐的根源。正如人们常说的“性格就是命运”。人格决定了一个人的生活方式，甚至有时会决定一个人的命

运。

三、人格的结构：

1、气质：气质是指个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性的一种

稳定的心理特征。这种特征既决定了个体心理活动的动力特征，又给每个人的心

理活动蒙上了一层独特的色彩。

2、性格：是一种与社会相关最密切的人格特征；它是一个人对现实稳定的态度

和与之相适应的习惯化了的行为方式的总和。性格表现了人们对现实与周围世界的态度，对自己、对别人、对事物的态度。

（三）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方向。我们认为，大学生健

全人格包括以下几个方面的内容：

1、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。

2、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。

3、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。

4、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）但是需知金无足赤，人无完人，我们大部分人都或多或少存在着人格发展的不足：

1、自卑 自卑感是对自己不满、鄙视、否定的情感。进入大学后，有些大学生发

现山外有山，人外有人，尤其是当学习、社交、文体方面显露出某些不足时就会

陷入怀疑自己、否定自己之中，产生自卑心理。

2、害羞 害羞是一个人自我防御心理过强的结果，他们常常过于胆小被动，过于

谨小慎微，过于关注自己，自信心不足。

3、怯懦 怯懦主要表现为缺乏勇气和信心，害怕可能面临的困难和挫折，在挫折、困难面前常常知难而退，甚至不战而败。

4、懒惰：懒惰是不少大学生为之感到苦恼并难以克服的一种人格发展缺陷，是

意志活动无力的表现，懒惰是影响大学生积极进取、张扬青春活力的天敌。处于

懒惰状态的大学生也常以此感到内疚、自责、后悔，但又觉得无力自拔，心有余

而力不足，这主要是因为他们往往想得多而做得少，缺乏毅力所致。

5、狭隘 受功利主义影响，大学生中的狭隘现象有增无减。凡事斤斤计较、耿耿

于怀、好嫉妒、好挑剔、容不得人等等，都是心胸狭隘的表现，即日常说的“气

量小”。

6、拖拉 拖拉是不少大学生的通病。拖拉是指可以完成的事而不及时完成，拖拉

一方面耽误学习、工作，另一方面并没有使人因此而轻松些，相反往往会导致心

理压力，引起焦虑，总觉得有事情没完成，干别的事也难以安心，还会贻误时机。

7、抑郁 抑郁是大学生常见的情绪困扰，抑郁的大学生的主要表现是：情绪低落，郁郁寡欢，闷闷不乐，思维迟缓，兴趣丧失，缺乏活力，反应迟钝，干什么打不

起精神，体验不到快乐。抑郁在低年级大学生中更为普遍。所谓的周末综合症在很大程度上即抑郁。

8、焦虑 被焦虑困扰的大学生常表现出烦躁不安，思维受阻，行动不灵活，身体

不舒服等症状。大学生焦虑主要集中在考试和人际关系往技能差(或自认为差)、自尊心过强等密切相关。

9、虚荣 虚荣心强的大学生一般性格内向、情感脆弱、多愁善感，虽然自惭形秽，却又害怕别人伤害自己的尊严，过分介意别人的评论与批评，与人交往时总有一

种防御心理，不允许有稍微侵犯，且常会千方百计地抬高自己的形象，他们捍卫的往往是虚假的、脆弱的、不健康的自我，以致无暇来丰富、壮大真实的自我。

10、自我中心 随着自我意识的发展，大学生越来越感到自己内心世界的千变万

化、独一无二，他们越来越多地把关注的重心投向自我，尤其是那些有较强自信

心、自尊心、优越感、独立感的学生，就比较容易出现自我中心倾向。当这种倾

向与一些不健康的思想意识(如个人主义、自私自利思想)和心理特征(如过强的自

尊心、唯我独尊等)结合时，就会表现出过分的、扭曲的自我中心。过多自我中

心的人往往以自我为核心，想问题、做事情，从“我”出发，不能设身处地进行客

观思考，颐指气使，盛气凌人，不允许别人批评，“老虎屁股模不得”。这种人往

往见好就上，见困难就让，有错误就推，总认为对的是自己、错的是别人，因而

他们常不能赢得他人的好感和信任，人际关系多不和谐。

孔子说过：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”如果说人格发展的不足只是小

毛病的话，那小毛病不改就成大毛病，就发展成大学生人格障碍了：人格障碍，是指人格发展的内在不协调，指在没有认知障碍或智力障碍的情况下，个体出现的情绪反应、动机和行为活动的异常，严重者表现为明显的社会适应障碍，不能

正常地学习和生活。

先让我们看一个真实的悲剧吧：2024年5月13日，星期六，南京某综合大学。

19岁的女研究生徐某在宿舍里，将汽油浇到了自己身上，平静地用打火机将自

己点燃……

当我们追寻徐某成长的轨迹时发现：这位出生在苏北某偏僻小镇的女

孩，天资聪颖，同为教师的父母启迪早慧的她，1994年9月，年仅13岁的她

以优异成绩考入全国著名高校生物系，成为该校历史上最年轻的大学生。年少的她笼罩在绚丽耀眼的光环之中，获得了巨大的心理满足。

在大学，徐某凭着自己的睿智轻松学习，成绩优异。这让她既自信又自负，在校园获“天才少女”的美名。一方面，学习优异掩盖了她人格的不成熟；另一方面，由于其心理年龄的成熟与学业的成长不同步，同学因她年龄小而宽容她，使她心

理的成熟脚步并没有因为进入大学而加速，反而更加迟滞。可以想象，一个13

岁的孩子，其心智发展水平很难使她融入群体之中，徐某的生活自理能力弱，不

会洗衣服、不会计划用钱，更不会与人相处。面对这样一个不谙世事的小妹妹，同寝室的姐妹们给予了她许多呵护和关爱。大学四年，她的衣服大都是由同学代

洗，凌乱的床铺和书桌也大多是同学们默默地帮助整理。生活中的她同样表现出

人格不成熟。连续剧《还珠格格》的播放，剧中小燕子得到徐某的偏爱。一日，她在图书馆看书，管理员说自己不喜欢小燕子，她听后大发脾气，不许对方讲小

燕子的坏话，与管理员争得面红耳赤。

1998年9月，17岁的徐某因成绩优异，成为免试研究生。早已习惯了众星捧

月的感觉，读研后她感到孤独寂寞。入学后，院里对新生进行摸底考试，她的成绩竟不在前列。不久，她又感到了另一种压力。班里许多同学有电脑，她开始向

家里要钱。起初，对于女儿的要求，徐父能尽力满足，但时间长了，他们也发现

女儿的变化，便写信批评她不要乱花钱。

1999年10月，徐某偶然结识了刑满释放的王某。王某是情场老手，带她出入

高档娱乐场所，送她价格不菲的礼物，徐某很快坠入爱河。00年1月，王某因

犯罪被逮捕。徐某得知消息，匆匆赶到公安局，不问案情，见到办案人员双膝跪

倒在地：“他不会杀人的，我可以保证，求求你们放了他吧！”任凭办案人员如何

劝说，她也不肯离开，最后，办案人员只有通知学校派人将她领回去。回到寝室的徐某整日不吃不喝，使劲哭闹。当得知王某因故意伤害罪致人死亡，被判处死

刑时，徐某竟出奇地平静。第二天，她正常上课，在班里也经常主动和别人打招

呼。一直为她担心的同学们松了一口气，暗暗庆幸她已经走出了自我的误区。谁

也没有想到，5月13日晚出现了开头的一幕。

我们回顾徐某的生活经历后发现，她的成长过程有一定的缺憾，不成熟的心理和

读研究生过程中的不如意使她出现了人格障碍，最终以悲剧收场。而她的人格就

属于于自恋型人格：

（1）.对批评的反应是愤怒、羞愧或者耻辱，有时未必直接表露出来。

（2）.喜欢指使别人，要他人为自己服务。

（3）.过分自高自大，对自己的才能夸大其辞，希望受到特别关注。

（4）.坚信他关注的问题是世界上独有的，不能被某些特殊人物了解。

（5）.对无限的成功、权力、荣誉、美丽或理想的爱情有非分的幻想。

（6）.认为自己应享有他人没有的特权。

（7）.渴望持久的关注与赞美。

（8）.缺乏同情心。

（9）.有很强的嫉妒心。

自恋型人格的核心特征是以自我为中心。自恋型人格的大学生，自我评价过高，主观自我高于客观自我，因而在生活中爱听表扬忌听批评，且具有高度幻想性，特别是过高的自我评价带来成功的虚幻体验，过度自信，希望引起别人的重视。

一般而言，这类大学生天赋较好，一直处于被关注的中心，自信心与自尊心都较

强，缺乏失败的生活经历与亲身体验，因而生活在理想世界中，当面临挫折甚至

失败时，无法面对现实世界而导致心理崩溃。

在常见的人格障碍中除了自恋型外，还有回避型人格：

（1）.在没有从他人处得到大量的建议与保证之前，对日常事物不能做出决策。

（2）.明显的无助感，希望别人为自己做出人生的重要决定。

（3）.依赖性，很少独立地开展计划或行动。

（4）.过度容忍，为讨好别人甘心做自己内心不愿意做的事，不轻易拒绝别人。

（5）.容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害。

（6）.当亲密关系中止时感到失落无助甚至崩溃。

（7）.经常有被人遗弃的念头折磨，且在交往中，担心被朋友遗弃，不坚持自

己的观点。

回避型人格的核心是退缩。当面临内心的冲突时，他不是选择解决问题而是选择

逃避，一味的迁就忍让。这与个体的不良成长环境与早期生活经验有关。

（五）虽然很少有人像徐某那样极端，但我们每个人都曾彷徨过，“水至清则无鱼”，没有谁是完美的，何况我们面临着学习，生活，家庭，情感，社会的各种压力，而我们的心理又尚未发育成熟，很容易发生以上所述的失衡问题。各种教训告诉

我们，心态的暂时失衡带给我们的可能只是暂时的痛苦和伤害，但人格的扭曲可

能不止伤害自己，甚至伤害别人，伤害社会。以上列举了人格失衡的各种表现，“解铃还须系铃人”，要培养健全的人格，就要知道造成大学生人格失衡的原因。

据调查，目前造成人格失衡的原因有很多，如生理疾患，学习和就业压力，情感

挫折，经济压力，家庭变故及周边生活环境等。

1、激烈的学习和就业竞争是主要原因，大部分学生都曾感到过学习压力，但如

果不会释放压力，精神就会长期处于高度紧张的状态下，极可能导致心理疾病出

现。

2、大量个案表明，大学生因为恋爱所造成的情感危机，是诱发大学生心理

问题的重要因素，有人因此走向极端，甚至造成悲剧。

3、家长对独生子女教育

不当，使孩子养成任性、自私、不善交际、缺乏集体合作精神等不良习性，不但

易使大学生诱发心理疾病，还会使人产生暴力倾向和行为。

4、很多大学生在高

中备受宠爱，可来到大学后就不再受宠了，又没有及时调整心态，就会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。

5、在高考重压下，很多学生的需要被降到最低，知识的增长伴随的是人格塑造的缺陷与心理适应能力的欠缺。

6、家庭，经济的压力也是不容忽视的因素，太高的期望或太沉重的经济压力极易引发自卑感，甚

至是对生活的绝望。

（六）我们对那些我们无法改变的事无能为力，但我们并非生来就人格失衡，无论我们

是否拥有强健的心灵，我们都可以不断努力来完善自己的人格，从而获得更加美

好的生活。“种下行为，收获习惯，种下习惯，收获性格，种下性格，收获命运”。

正直的人格是生活中的一点一滴积累起来的，只要我们踏踏实实做好，终有一天

会迎来好运。

以下是一些参考建议：

1、认识自我，优化人格整合：首先，我们要认识自己，包括自己的优点和缺点。

无论在寂寞地独处，还是在喧闹的人群中，我们都能看到真正的自我，只要留心，我们会慢慢了解自己，也了解自己的潜能和局限，进而明确自己的目标和即将为

之付出的努力，而不会因高估或低估自己而痛苦。我们的人格存在美好的一面，也有阴暗的角落，因此我们要注意优取劣汰，也就是要不断加强我们优秀的一面，比如正直，乐观，坚强，富有爱心等，克服劣质的一面，如自卑，虚荣，悲观，怨天尤人等。

2、努力学习科学文化知识：荣格有句名言：“文化的最后成果是人格”，培根也有名言：“知识就是力量”。学习科学文化知识，增长智慧的过程也是优化人格整合的过程。事实上，有不少人格发展缺陷源于无知，如无知容易使人自卑、粗鲁，而丰富的知识则使人自信、坚强、理智等。

各学科的全面发展是人格健全发展的智力基础，因为各学科的知识同处于一个庞大的系统中，其间既相互联系，又能在各自的发展中相互迁移、相互促进，可以说，有了智力基础，人格发展的速度与质量才有保证。对此，培根的论述很深刻：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩，凡有所学，皆成性格。” 受应试教育影响，许多理工科大学生缺乏人文知识，文科大学生缺乏科学精神，这对于人格的健全发展是不利的，当代大学生应做到科学与人文并重。

重理轻文，是我们目前学校教育的现状，也是整个社会的倾向，可是人文精神的缺失很可能导致大学生精神的空虚，致使他们难以走出心灵的困境，导致人格品质的失衡。大学的教育功能不仅是教育培训、培养专门人才，更在于造就人，养成健全的人格、训练独立思考的能力，让大学生的思维能够与人类文明所取得的共同成果保持同一方向的联系。一位大学教授说过：“人文就是审思人生，对生命进行终极意义的叩寻，对人类的生存状态与命运进行全方位的深层观照。人文精神本质上是一种自由、自觉、批判的精神。大学是人文精神的一面旗帜，是大学生„精神成人‟的摇篮”。

3、积极参加实践活动，从小事做起：实践是人格发展的必由之路。无论是知识的获取、能力的形成，还是意志的磨练都离不开实践。诸如一个人的勤奋、坚韧、乐观、细致等人格特征都是长期实践锻炼的结果。大学生应积极参加各种有益身心健康的实践活动，如近年来校园内兴起的青年志愿者活动对于大学生人格的发展与塑造就很有意义。一个人的一言一行往往是其人格的外化，反过来一个人日常言行的积淀成为习惯就是人格，例如个人有刷牙、梳头、洗手、勤换衣服、常剪指甲等习惯，就反映了他具有“清洁”这—人格特质。因此，优化人格整合要从眼前的小事做起，无数良好的小事可“集沙成塔”，最终构建成优良的人格大厦。

4、发展良好的人际关系，融入集体：人格发展、塑造的过程是个体实现社会化的过程，是个体与他人、集体、社会相互作用的过程。人格是在行为中表现的，健全的人格也只有在与人交往中才能体现出来。塑造健全人格，必须发展良好的人际关系：尊重社会习俗、关心他人的需要、真诚地赞美、不作无建设性的批评、多与他人沟通意见、保持自尊和独立等。

5、锻炼身体，强健体魄：人格发展的过程是体质、心理因素与智力因素协同作用、相互促进的过程，健康的体质是人格健全发展的物质基础。一个体弱多病的人是难以发展健全人格的，拖拉、懒惰、急躁、怯懦等人格发展缺陷与不坚持体育锻炼明显有关。

6、防止“过犹不及”： 凡事都有“度”，人格发展和表现的“度”是十分重要的，人格塑造过程中应把握辩证法，掌握好度，否则就会“过犹不及”，适得其反。具体说来，应该是：自信而不自负，自谦而不自卑，勇敢而不鲁莽，果断而不冒失，稳

重而不犹豫，谨慎而不怯懦，豪放而不粗俗；好强而不逞强，活泼而不轻浮，机敏而不多疑，忠厚而不愚昧，干练而不世故等等。

7、学会自我调节：包括调节自己的情绪，自我教育，自我约束，通过自我暗示，转移注意力等方法调节好自己的情绪。

8、加强思想教育：高校应当加强思想道德教育，介绍西方先进的人格理论和人格失衡的矫正途径，塑造健全人格人文氛围，引导学生形成积极乐观的人生态度。另外，可成立心理辅导中心，及时解决学生的心理问题，帮助学生找到自己健康的心灵空间。

以上只是一些建议，我们认为人格塑造是一个长远的过程，“心诚则灵”，只要我们意识到培养健康人格的重要性，而且用心去感受，用心去做，多多提高自己的人文素养，就一定能找到适合自己的途径，踏踏实实地去做，终有一天能找到自己，为自己塑造一个健全的人格，构建一颗纯真的心灵，最终拥有生命中难得的幸福。

**第二篇：大学生健全人格塑造**

第二章 大学生健全人格塑造

【教学目的】

使学生了解大学生人格发展的基本特点；认识培养健康人格对人生的意义；掌握塑造健全人格的方法途径。

【教学重点】

大学生人格发展的特点。

【教学时数】2学时

【教学内容】

一、大学生的人格特点

1、人格的定义

一提及“人格”，我们可能会想起日常生活中诸如此类的话语“这人人格太差；那位人格高尚”“他出卖了自己的人格”、、、这些包含了人格的多重含义，有道德意义上的，有文学意义上的，也有社会学意义上的，那么心理学意义上的“人格”的含义是什么呢？

“人格”一词，源于古希腊语“persona”，原意是指戏剧中演员戴的面具，就像我国戏曲中的脸谱，它代表了各种人物的性格特点。综合各心理学家的观点，可以将人格界定为：“它是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式，该模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。”具有独特性、相对稳定性、统合性（多种成分构成有机整体，内在一致性，也是心理健康的重要指标）、功能性（决定一个人的生活方式和命运，甚至影响到个人成败）

举例说明。

2、当代大学生人格发展的基本特点——埃里克森的“人格发展理论”

埃里克森是美国心理学家，精神分析学派的主要代表人物之一。他的人格发展学说既考虑到生物因素的作用，同时更强调文化和社会因素的作用：认为现代人的一切心理上的变态都是人的本性需要和社会需要不相适应乃至失调所致；人在克服心理与社会的矛盾和危机时，在很大程度上依赖于个体的心理社会经验；从本质上讲，社会环境决定了与任何特定阶段相联系的危机能否获得积极的解决。由此，埃里克森将人生发展的八个阶段称为心理社会发展阶段。埃里克森人格发展八个阶段的发展任务和所形成的良好的人格品质分别是：

①婴儿前期（0－2岁）：任务－－获得信任感，克服怀疑感；良好的人格特征－希望的品质。②婴儿后期（2－4岁）：任务是获得自主感，克服羞怯感；－－意志－－－。③幼儿期（4－7岁）：任务－－主动感，－－内疚感；－－目标－－－。

④童年期（7－12岁）： 任务－－勤奋感，－－自卑感；－－能力－－－。

⑤青年期（12－18岁）：任务――形成角色同一性，防止角色混乱：－诚实－。⑥成年早期（18－25岁）：任务――获得亲密感，避免孤独感；体验着爱情的实现。⑦成年中期（25－50岁）：任务－－繁衍感，避免停滞感；－－关怀－－－。

⑧成年后期（50岁以后）：任务――完善感，避免失望或厌倦感；――智慧的实现。

补充：（1）大学生的自我意识及其特点

自我意识：自我意识是人格的重要组成部分，是个体对自我及与周围环境的认识、体验与评价。

大学生自我意识的特点：大学生与其同龄青年相比有许多共同之处，又有所不同： ①强烈关注自己的发展：不像普通青年直接进入社会，他们有四年左右的知识技能储备期，在这段缓冲期里会有足够的时间来思考有关自我的一些问题：我聪明吗？我风度如何？别人会怎么看我？我会成为什么样的人？什么工作较适合我？等等。

②自我评价能力趋于客观。知识的增多，生活经验的积累，感性和理性都趋于成熟，大多数学生已经能对自己的分析、评价逐渐变得客观、全面。据一些学者的研究发现，大学生的“理想自我”与“现实自我”之间的相关度比较高，即差距较小。

③自我体验丰富而复杂。比如 落榜同学去打工，他们的社会角色已经开始定位，自我情感体验稳定简单些，而大学生则是各种社会群体中“最善感”的群体，自尊、好胜、敏感，得意、失意时易有正负两极情绪。

④矛盾性和不成熟性。理想我与现实我的矛盾、主观我与客观我的矛盾。盲目自卑或自大。

（2）大学生自我观念的矛盾及其调节

①主观我与客观我的矛盾。大学生活相对范围较窄，交往多限于老师、同学、父母，相对简单直接，他们对自我的认识的参照点少，局限性大，很容易染上光环色彩，其实现实生活中的自己很平凡，和想象中的自己有较大差距，就会给自己带来一些苦恼。

②理想我和现实我的矛盾。大学生富于理想，成就欲望较强，对未来充满信心，但不容乐观的残酷现实不得不思考现实中的我的诸多困境，这种差距可能会引起自我的分裂，导致一些心理疾病。

那么如何让自己生活得快乐关键是你站在什么位置上看问题。人有一种可贵的智慧，便是给每一种现象赋以意义。

③独立与依附的冲突。希望在经济、生活、学习等各方面独立，摆脱成人的管束，但在心理上又不成熟而依赖成人，从而很苦恼。

④交往需要与自我闭锁的冲突。大学生迫切需要友谊、渴望理解、寻求对某种团体的归属以及获得爱情，但同时又自觉不自觉地存在戒备心理，总与人保持适当的距离，特别是从二年级之后，所以总有一种孤独感在里面。

3、大学生的气质特点

“气质”既是我们平时所说的脾气、秉性。是表现在心理活动的强度、速度、灵活性及指向性等方面的比较稳定的心理特征。比如有的刚生下来就爱大声哭闹而有的则安静乖巧、、、古希腊医生希波克利特和俄国生理心理学家巴甫洛夫分别根据人体体液及高级神经活动类型说明人的气质类型。一般分为四种。

典型的气质类型：胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。但现实生活中的许多人不是典型的某种类型，而是混合型的。

胆汁质：精力旺盛、直率热情、情绪体验强烈、易感情用事、外倾型。

多血质：活泼好动、反应迅速、思维灵活、易适应环境，喜欢交往；但做事粗枝大叶、情绪不稳定、注意力易转移。外倾型。

粘液质：安静沉稳、喜欢沉思，情绪不易外露，善于忍耐，注意稳定持久；但比较刻板，反应缓慢、不容易适应新的工作。内倾型。

抑郁质：动作缓慢、敏感，情感体验深刻，容易感受到别人不易察觉到的细微现象；一般较瘦弱（反之心宽体胖）、孤僻。内倾型。

资料：据一项关于我国大学生气质类型的调查表明：

（1）大学生中复合质占65.93%，单一型气质占34.07%，总的趋势是多血质类型人数最多，共占56.32%，其次为粘液质占24.18%，第三为胆汁质占13.73%，抑郁质最少，占5.77%。

（2）文理科大学生比较：理科学生中粘液质多，文科学生中胆汁质、多血质、抑郁质比较多。

（3）男女生比较：男生中属于胆汁质、多血质者多，女生中属于粘液质者多于男生。

那么作为一个大学生应如何了解和看待自己的气质类型呢？可以通过心理测验了解。它是人的天性，无好坏之分。只是给人的个性行为涂上某种色彩，而不决定一个人的发展方向。同时一种气质有它的积极与消极方面，不具有道德评价的含义。任何一种都可以成为高尚、有成就的人也可以臭名远扬和一无所成。气质对职业也会产生影响。某些气质特征往往能为一个人从事某种职业活动提供有利条件。

但比较而言，在环境不良的情况下，那些典型的胆汁质（精力旺盛、情绪体验强烈，易感情用事等）、抑郁质的人或胆汁质－抑郁质混合型的人就比较容易产生心理健康问题。所以应针对自己的气质扬长避短促进身心健康发展。

4、大学生的性格特征

“性格”指个体对自己、他人和对周围事物的态度，并表现在日常的行为举止中，最能直接地反映出一个人的道德风貌和品德。

性格主要受后天生活环境的影响，不过同时也受个体生物学因素的影响，科学家的研究发现，脑的损伤或脑病变对人的性格有一定的影响。一个额叶受损的人会变得动静无常，有时爱说粗俗的话，对同伴缺少尊重，不能听从别人的劝告，极端顽固，反复无常，有时又犹豫不决。

分类：理智－情绪型；独立－顺从型；外向－内向型；A-B-C型（A-B）

我国大学生的性格特点：

第一，从男女大学生的性格差异来看，女生比男生较易情绪激动，兴奋性强，易烦恼，更倾向于服从权威，守纪律，按章办事，依赖性强，在怀疑性和忧虑因素方面居于低分。

第二，从不同专业学生的性格差异看，文科的男生比理工科的男生较为外向、热情，易感情用事，富于幻想；文科的女生比理工科的女生有更高的情绪紧张度，容易激动，内心冲突多，自控力差，情绪不稳定。

第三，从是否为独生子女大学生的性格差异看，发现独生子女大学生在某些方面具有比非独生子女更为积极的性格特征，如更聪慧；但是，在某些性格特征方面，独生子女大学生又不如非独生子女大学生，如情绪稳定性较差，社会责任感较差，独立性较差。

二、大学生健康人格的标准

健康人格的标准有很多种说法。但从总体上看，不管何种标准，人格健康的人应该是有利于社会和自我发展的人。从具体特征上讲，健康人格应具有以下标准：

（一）和谐的人际关系

人际关系是构成人类社会成员普遍、最直接的关系。良好的人际关系可以调节身

心状态，增强人的责任感。最能体现一个人人格健康的程度。人格健康的人乐于与他人交往，与人相处时，尊敬、信任等正面态度多于嫉妒、怀疑等消极态度；健康的人常常以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度尊重他人，同时也受到他人的尊重和接纳。和谐的人际关系既是人格健康水平的反映，同时又影响和制约着健康人格的形成与发展。

（二）良好的社会适应能力

社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人的社会适应能力是在社会化过程中

不断发展的。人格健康的人能和社会保持良好的密切的接触，以一种开放的态度，主动关心了解社会；观察所接触到的各种事物和现象，看到社会发展的积极面和主流，在认识社会的同时，使自己的思想、行为跟上时代酌发展，与社会的要求相符合，表现出能很快适应新环境的能力。不是让社会去适应自己，而是让自己去适应社会。

（三）乐观向上的生活态度

乐观的人常常能看到生活的光明面，对前途充满希望和信心，对自己所从事的工

作或学习抱着浓厚的兴趣，并在工作和学习中发挥自身的智慧和能力，最终获得成功。即使生活中遇到困难和挫折，也能耐心地去应付，不畏艰险、勇于拼搏。相反，悲观的人常常看到生活的阴暗面，对任何事情都没兴趣，遇到一点挫折就情绪低落、怨天尤人，其至自暴自弃。人格健康的学生对学习或自己的爱好怀有浓厚的兴趣，表现出想象丰富、充满信心、勇于克服困难。

（四）正确的自我意识

自我意识是个体对自己及自己与他人、与周围世界关系的认识。自我意识是一个

完整的心理结构，表现于认知过程就是正确地认识自己，客观地评价自己；表现于情感过程就是自尊、自信，有自豪感、责任感，悦纳自己；表现于意志过程就是能够白我监督、自我调节，努力发展身心潜能。具有健康人格的大学生对自己有恰如其分的评价、充满自信、扬长避短，在日常生活中能有效地调节自己，与环境保持平衡。缺乏正确自我意识的人常常表现出自我冲突，自我矛盾；或者自视清高、妄自尊大，做力所不及的工作，或者自轻白贱、妄自菲薄，甘愿放弃一切可以努力的机遇。

（五）良好的情绪调控能力

情绪对人的活动，对人的健康有重要影响。积极的情绪体验能使人振奋精神，增

强自信，提高活动效率；消极的情绪体验会降低人的活动效率，甚至使人致病。情绪标志着人格的成熟程度。人格成熟的人情绪反应适度，具有调节和控制情绪的能力，经常保持愉快、满意、开朗的心境，并富有幽默感。当消极情绪出现时．能合情合理地宣泄、排解、转移、升华。

健康人格的各个标准都是相关的。“具有体验丰富的情绪并控制情绪表现的人，通常是有能力满足自身基本需要的人，是能紧紧地把握现实的人，是获得了健康的自我结构的人，是拥有稳定可靠的人际关系的人。”

总之，人格健康的人其人格的各个方面是统一的、平衡的。上述标准不仅是衡量一个人人格健康的尺度，同时也为大学生改善自己的人格提出了具体的努力目标。

三.大学生常见的人格障碍

（1）人格障碍及其特点

一般来说一个人只要能与外部环境相适应，就具有正常的人格。而少数人，他们不能适应社会环境，在待人接物、为人处事、情感反应及意志行为表现出与常人格格不入或不相协调，给人一种“脾气古怪”的感觉，那么就有人格障碍的可能，又称“心理病态人格”。它是指不伴随有精神症状的人格缺陷，没有认知障碍和智力障碍情况下的情绪、行为方面的异常。

特征：A一般都始于青春期。人格障碍从儿童期就有发端，到青春期开始显著。可塑性较大，所以青春期前不能轻易诊断下结论。

B．有紊乱不定的心理特点和难以相处的人际关系。

C．认为自己对别人无责任，总是把责任和错误归于他人。

D．常带着猜疑、仇视看问题，总无事生非，弄得左邻右舍鸡犬不宁，自己则泰然自若，自己从不以为自己有什么不妥或疾病需要求救于人。

（2）大学生人格障碍的表现类型

A．偏执型人格障碍 ：敏感多疑、主观固执、心胸狭隘、好嫉妒，自我评价高、易冲动和诡辩，常怀疑别人的用心，报复心强。

B.自恋型人格障碍: 对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱；喜欢指使他人，过分自高自大，对自己的才能夸大其词希望成为别人关注的中心。缺乏同情心，有很强的嫉妒心。

C.分裂型人格障碍:极端内向、孤僻、回避社交羞怯，易沉溺于白日梦。

D.强迫型人格障碍:过分的认真和自我控制，十分注意细节和追求完美，做事反复检查仍放心不下，常感紧张、苦恼和焦虑，易发生强迫性神经症。

E.癔症型人格障碍:好表现，喜欢引人注目。人格不成熟，情绪不稳定，往往由细微刺激引起爆发性夸张情绪．反应过强，表现具有戏剧性。

F.无力型人格障碍: 也称依赖型人格。缺乏自主自信和独立意识，过多依赖他人，总想求助于他人帮助，有被动服从他人的愿望。

可结合[案例]

G.反社会型和不合群型人格障碍:表现为情绪不稳，常为一时的冲动所左右，以自我为中心；不顾别人的痛苦和社会的损失，易发生违纪违法行为和不正当的意向活动。

H.回避型人格障碍：行为退缩（特别是公共场所）、心理自卑、敏感羞涩易受伤害，除了至亲之外没有好朋友或知心人。

可结合[案例]

四.大学生健康人格的塑造

（1）大学生人格塑造的原则

当代青年在选择构建自己的高尚人格的过程中，应坚持以下原则：

①历史客观性。我们的国家是一个有着五千年文化的文明古国，我们的精神家园里有着丰富的文遗产，现代化的人格是历史性人格的继续和发展，因此，弘扬中华民族的传统美德是人格选择的历史环境。与国际接轨也要有个尺度，如见面礼

②坚持现实性的观点。理想的人格及其人格精神，是我们追求的目标，现实的人格，是人格形成与发展的客观存在。这里所讲的现实性是指，既不要闭门造车，也不可虚无缥缈，而是活生生的现实人格的塑造。

③坚持科学性的观点。古今中外，人格的模式丰富多彩，选择的过程中切忌囫囵吞枣，而应采取冷静的、批判的态度，取其精华，去其糟粕，为发展一种健康的人格进行理性的思考。

④坚持人性的观点。人格的发展，重要的是体现在每一个人的身上。自我的人格塑造，要与自己的个性心理特征相适应，反映出真实的自我形象，而不是多重人格的形象。

（2）大学生人格塑造的基本途径

大学生健康人格的塑造，一是要服从人格健康发展的需要，二是要服从现代化建设和社会进步的需要。具体而言，怎样塑造健康人格呢？除了创造良好的生活环境外，就每个人而言，应该从以下几方面着手。

每一位大学生都应该积极关注自己的人格健康，通过正确的实践途径，完善自身的人格修养。

A．准确认识自我，合理整合人格，克服人格弱点。知道自己的长处与不足．进而有目的、有意识地去扬长避短，不断完善自己的性格和气质。做自己气质、性格的主人。从自知之明到自我完善的过程，也是气质和性格的自我悦纳过程。一个人的缺点仿佛是他优点的继续。优点的继续超过了度，表现得不是时候不是地方，就会成为缺点。

一则关于认知障碍的幽默：

B．主动调控情绪，保持愉悦开朗的心境。

C．积极参加集体活动，提高交际技能。在多元化的今天求同存异，培养自己开放的人格、博大的胸襟。

目前大学生中的独生子女已占有相当大的比例，家庭的教育和社会所形成的矛盾也比较复杂。而对多元化的环境因素和各式各样的心理压力源，大学生应努力培养自己一种求同存异、有容乃大的博大胸襟，一个人如能做到这样，必然能形成和谐的人际氛围，并产生健康的人格动力。

D．加强意志力磨练，培养良好的情操。自觉主动地控制自己的行为，培养经受挫折的耐受力，不盲目冲动，不消极低沉，而意志的培养则是一个艰苦、长期坚持不懈的过程。“有志者事竞成”，任何人都没有理由看轻白己而悲观，怀疑自己以至于自暴自弃。当代的大学生更应顺应时代的进步，“读万卷书”“行万里路”，始终保持乐观的生活态度。

大学生正处于学习的黄金年龄，除了学好基础课、专业课外，还应该培养自己的爱好，加强素质方面的学习和提高，从而达到陶冶情操、优化人格的效果：例如练习书法可以净化心灵，稳定情绪，克服急躁心理；练习下棋可以开拓智力，活跃思维；运动可以磨练意志等。

总而言之，当代青年追求卓越的人生，必须具备健康的人格，因此了解人格形成与发展的规律，掌握塑造健康人格的途径和方法，才能使人格素质趋于完美，创造更加辉煌的人生。

**第三篇：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

**第四篇：2024健全人格总结**

强健体魄”课题小结

“健全人格

“健全人格 强健体魄”课题小结

在不断探索素质教育的实践中，在社会对人才的认识逐渐理性化的进程中，在借鉴国内外教育经验的基础上，我们认识到：单纯追求智育的片面发展的教育必将被社会所摒弃，仅仅依靠良好的德育也无法真正为社会培养合格人才。我们要在重视智育、德育的同时，还要加强审美教育，培养小学生正确的审美观。提高学生对自然、社会和艺术的审美、鉴赏和创造能力。加强体育教育，提高学生的基本活动能力，掌握增进健康的知识和多种方法，培养不断进取、超越自我、战胜困难的勇气和信心。强化终身体育意识，树立正确的体育价值观。要加强对非智力因素的培养，大致包括兴趣、情感、性格、意志、道德、思想和态度几个方面。通过非智力因素的培养，帮助小学生具有刻苦的学习精神和良好的学习习惯，形成正确的人生观、世界观、科学观和学习观。还要加强学科间的整合，形成一股合力，促进学生全面健康发展和良好个性的形成。

该课题研究的主要内容是充分发挥美育、体育的育人功能，以及与其他各育的整合，达到塑造学生健全人格的目的：

（一）、用美育之花，去点缀每一个孩子的生命旅程。

1、加强校园建设，创造以美育人的环境。

把艺术教育作为创建特色学校的突破口，第一步就是要加强校园建设，营造一种优美的育人氛围。环境也是一种教育力量，正如陶行知所说：“要教整个的环境表现出的艺术精神，使形式和内容一致起来”。苏霍林斯基也说，环境的美观能“唤起人们欢乐的情感。”为创建这种校园环境艺术精神，我校制定了净化、绿化、美化、优化4个标准。净化就是讲文明、讲卫生，保持环境的整洁和宁静。美化就是使校园洋溢着科学与艺术的气氛。优化则是使校园的每一个角落，每一项设计都体现育人的功能。

2、把艺术熏陶与思想教育结合起来，塑造美好的心灵。

多年来，我校在体育、美术等活动中成绩突出。多年的艺术教育活动，为我们积累了很多宝贵的经验。也使我们认识到对学生的思想品德教育，以美育为突破口，更利于促进学生的养成教育。

实施美育，我们首先狠抓教师师德修养。提高教师的审美素质、师德修养，是能否实施美育的关键所在。教师应当是美的化身，教师的思想、品质、作风及语言、仪表、风度都会对学生产生深刻的影响，起着潜移默化的作用。

其次是坚持艺术熏陶和思想教育相结合，对学生进行爱国主义教育和思想品德教育，主要从3个方面着手：①动情。组织学生参加文艺演出、书画竞赛活动、校运动会、校园文化艺术节、黑板报评比等活动，激发爱集体、爱家乡、爱祖国的情感。②明理。通过艺术课教学，充分挖掘其蕴涵的育人因素，让学生懂得自信、自强。③导行。组织学生到大自然进行观察、作画，到敬老院进行慰问，举行市民广场文娱演出，以及参加日常的实践活动，培养他们热爱大自然、热爱祖国、热爱劳动人民的感情。

3、通过课堂教学，深化审美教育，培养学生的审美能力。

随着我校美育内外环境的形成，如何在所有学科课堂教学中渗透美育便成为一个要探索的重要课题。我们在抓好音乐、美术、体育、语文等审美教育主要学科的同时，也要求数学、自然等学科教师深钻大纲教材，发掘教材中的审美教育

因素，对学生进行审美熏陶。为此我们组织教师学习艺术教育理论，以提高教师的美学理论修养和审美素质。同时，我校把审美教育列入课堂教学评价表中，成为优秀课堂教学的指标考核之一。实践证明，在学科中渗透美育，不仅没有影响知识的传授，能力的培养，而且有利于提高学生的学习兴趣，陶冶学生的心灵，开阔学生的视野，增强教学感染力。

4、强化学校审美教育的主渠道作用，培养学生表现美、创造美的能力。艺术教育在美育内容中居主要地位，艺术手段是美育的主要方法。艺术美是反映自然美和社会美的，其内容丰富，形式多样，是美育的不竭源泉。艺术美比现实更有集中性，更典型，更理想，因此更带有普遍性，它不仅能增进学生对美的感受能力，培养美的鉴赏能力，而且能发展美的创造才能。

（二）、加强快乐体育教学，为学生的终身体育奠定基础。

快乐体育是指从情感教学入手，对学生进行以健全的身体教育和人格教育为目标的体育教育思想，它重视爱的教育、美的教育与各项运动所独具的乐趣，强调学习兴趣与创造学习，它不仅把运动和情感作为实现教学目标的手段，而且视为直接目的。因此，能激发学生的体育兴趣，满足他们的学习愿望，有利于培养自我体育能力与完美的人格，为终身体育奠定基础。

1、研究体育课堂教学：

我们以乐学教育思想作为指导，以学生为主体，紧抓课堂教学主阵地，开展课堂教学改革。构建了“围绕主教材，以游戏贯穿始终”的体育课堂教学模式，克服了课堂教学中单纯技术训练的方法，充分运用游戏、比赛等多种形式，激发学生兴趣，调节生理负荷，使每个学生做到“学会、出汗、欢乐”，寓教学于活动之中，寓练习于快乐之中。

2、丰富课外体育活动：

我校在多样化、儿童化、形象化、小型化上作努力，使课外活动真正体现素质教育的全面性和乐学教育的愉悦性特征，让每个学生在每次活动中有所得，感受体育活动是一种享受，而不是一种负担。近年来，我们开展了丰富多彩的适合儿童年龄特征的群众性体育运动会。春天，召开田径运动会；秋天，举办两操（广播体操与眼保健操）运动会；冬天，举行跳绳、踢毽小型运动会。课外体育活动的很多项目来源于学生的日常生活，不同层次的学生都有参加活动的机会。

（三）、开发校本课程，强化艺体教育的实效性。

（四）、加强艺术课程与其它学科的整合，塑造学生完美人格。

我们的做法是首先是加强教师的理论学习，学习美术、音乐与体育新课程标准，更新艺体教师的教育教学观念。其次是认真备课，采取个人与集体相结合的方法，深刻钻研教材，挖掘教材中的与其它学科的内在联系，有意识的渗透语、数等学科的知识，改变传统单一教学的形式，促进学生学习方式的改变，

**第五篇：诵经典诗文 养健全人格**

浅析经典诵读的有效途径

汨罗市川山坪镇初级中学 胡跃江 王华 电话：\*\*\* 邮编：414405 【摘 要】：本文从校本教材的开发、诵读课程的开设、环境氛围的创建、活动平台的搭建四个方面阐述了学校开展经典诵读，是培养学生健全人格的有效途径。

【关键词】：经典诵读，礼仪，健全人格

礼仪是人类文明的基本要求，是个体道德素质的外在体现。选人中小学教材的古诗文表现传统礼仪的篇目很多，涉及面也很广。这些优秀的经典诗文意存高远，其中不仅有文学、史学，还蕴涵着美学、哲学。把这些优秀的传统文化融入到孩子心灵本体，可以提升孩子身心品质，培养其深厚的文化底蕴和优雅情怀。而少年时期是人格的塑造时期。让孩子在心灵最纯净、记忆力最好的时期接触饱含智慧和价值的经典，会潜移默化地影响其气质，在传统文化的熏陶中，形成良好的思想品德，形成自身特有的气质。良好习性的养成、高尚人格的奠定，会让孩子获得更广阔的发展空间。

学校作为传承民族文化、培养学生成长的主阵地，应将古诗文诵读与文明礼仪教育融合起来，通过多种途径帮助学生诵读与理解，让学生自小就扎根在经典诗文的熏陶中，培养其良好品行，提升道德素养。

一、编教材，搭建经典诵读平台

苏霍姆林斯基说：“学校教育的缺点之一，就是没有那种占据学生的全部理智和心灵的真正的阅读。没有这种阅读，就没有学习的愿望，他们的精神世界就会变得狭窄和平乏。”

学校教研组要组织教师研读经典诗词篇章，自编通俗易懂、操作性强的经典诵读校本教材，给师生阅读。校本教材根据儿童的年龄、心理特点，以兴趣为先、不求甚解、持之以恒、批判改进、尊重差异为原则，收录传统蒙学经典《三字经》、《弟子规》、《贤文》、《礼记》、古诗名句等经典诗文，作为一种文明形态，我们要剔除其显而易见的封建糟粕，吸收借鉴其有意义的思想内容，比如“父慈子孝、兄爱弟敬、夫和妻柔”的家庭理想，“刚健有为，自强不息、厚德载物”的民族精神等等。分层次汇编《经典名句荟萃》，书中为诗文编配作者简介、注音、注释、译文、赏析、提示等内容，让学生天天诵读。《经典名句荟萃》其内容涵盖了在家、出外、待人等方面的礼仪。当前不少学生是独生子女，个人利益第一，对无私奉献、助人为乐、团结友爱、孝敬父母意识淡薄，将这些内容纳入校本教材，让学生熟记这些经典名句，在诵读与理解中学习礼仪规范，有助于健全人格的养成。

根据不同学龄阶段，我们要求小学生熟记“经典名句一百句”，中学生每天熟记一句。每位教师，特别是班主任、语文教师要带头诵读，不断充实自己文化积淀，引导、培养师生良好的阅读习惯，推广、传承和弘扬中华传统文化经典，打好人生底色。

二、设课程，促健全人格养成

“现在不少学生道德水平滑坡、文明礼貌淡化,通过经典的熏陶和感染,来规范孩子的伦理道德、言谈举止、礼仪风范,学会如何为人、如何处世,希望这些道理能让孩子们终身受益。”且青少年感受性强，倾向于模仿周围生活中使他们感动的人和事，他们仰慕英雄，易受英雄行为的感染。为此，不少学校开设了诵读课程，让学生与经典为友，伴经典成长。

语文教师要重视每周一节的诵读课，充分利用诵读课的优势，在诵读课中渗透文明礼仪教育。《百家姓》、《三字经》、《弟子规》、《千字文》、《孝经》、《礼记》这些国学经典都是中华民族文化瑰宝,其间不仅蕴含着崇高的人格美和深刻的智慧美,更沉积着一个伟大民族的精魂。这些经典凝聚了我国数千年的文明史和传统文化，体现了中华民族博大精深的文化精髓；其文语句流畅，前后连贯，朗朗上口；其内容丰富，包含有诸如天文、地理、历史、治国、修身、道德、伦理等丰富知识，堪称国学经典。古往今来，无数少年儿童从中汲取知识，陶冶情操，提高修养。

诵读课教师不仅指导学生读，还要组织学生讨论，且适时地介入引导学生讨论：对照自己找差距，辨别自己那些哪些是对的，哪些行为是错误的，应该怎么做，为什么要这么做，并督促学生完成读书笔记，写下成长记录。学生背诵的内容,在一生当中,记忆是最为深刻的。虽然有的道理有些深奥,有的学生对古诗的理解似懂非懂，不能完全理解。余秋雨说：“在孩子们还不具备对古诗文经典的充分理解力的时候，就把经典交给他们，乍一看莽撞，实际上都是文明传代的绝佳措施。” 在最适合背诵的阶段,我们用有趣的方法引导孩子们先背会,再让他们用一生的时间慢慢感悟。孩子们现在还理解不了,但在他们漫长的人生道路上,总有一天能明白。

以礼乐诗书、经史典籍为主要内容的诵读课的开展，不仅丰富了学生的文化积淀，在学习经典的过程中，传递着讲文明、知礼仪的信息，有效提升了学生的生活经验，使学生在互动交流与实践中懂得了人生的道理，学到了行为礼仪，使学生温文尔雅、知书达礼，成为有文化、有教养的人格特征的人，有助于学生美好品格的养成。

三、创氛围，春风化雨润心田

健康的、高雅的交际方式和能力是现代中小学生必备的素质之一，怎样处理同学间关系？建立起良好和谐的师生关系？怎样处理与父母的关系？怎样认识爱国与成才的关系等等。学校创建经典诵读的氛围，可以有效的营造良好的人际环境，包括班风、学风、集体舆论等。

苏霍姆林斯基说过，要让学校的每一面墙壁会说话。他还指出：隐性课程是一种真正的道德教育课程，是一种比其他任何课程更有影响的课程。

因而，学校要充分挖掘学生学习文明礼仪的资源，注重在自然环境、人文环境与社会环境，以营造丰富的诵读环境入手，充分利用学校有限空间，让校园每个角落成为学生学习经典、感悟经典的平台。如学校建立围墙文化，走廊文化，宣传窗、黑板报开辟品读经典专栏，教室图书角摆放各种经典名作，墙壁张贴表现古诗中勤劳、帮助他人、尊老爱幼、团结友爱等方面的名人名言、绘画、剪贴、手抄报等，将经典融入到了校园的每一个角落,学校的每一面墙壁、每一根立柱都会“说话”,让学生们耳濡目染,无时无刻不在感受着经典的熏陶。

学生流连于经典的海洋，徜徉于名句的殿堂。他们在欣赏的同时，受到人物典范的感染。丰富的经典诵读环境对学生道德、品行、性情、气质会产生影响，起到了春风化雨润物无声的熏陶作用。

四、谋发展，多种活动来内化。

知识的获得，人格的养成，应是学习与实践的有机结合。经典诗文学习对于中小学生来说，更应当加强课外的实践活动。课程标准为学生推荐了相当数量的优秀诗文。学生在课内学习的基础上，可以让他们自由发展，指导自己的课外实践，以自己喜爱的方式，去积累和表达。只要学生乐于学习，善于学习，他们的经典文化素养定能得到到很大程度的提高，他们的健康人格也能得以养成。

陈鹤琴先生说：“凡是学生能够自己做，应让他们自己做。凡是学生能够自己想的，应让他们自己想。只有自己动手，才能获得直接的经验，认识事物的性质。”这些理论为开展经典诵读与社会实践活动，让学生在实践中感受礼仪知识，内化礼仪品质，学会做人，学会生活，养成健全人格提供了很好的思路与策略。

为此，教师为学生多提供动脑、动手、动口的活动机会，将培养他们美好品格的教育渗透到学生的实践活动中。如开展“校园诵读之星”、诗词竞赛、制作古诗书签等活动；鼓励学生积累有关渗透了礼仪知识的诗句，收集整理，编成“文明礼仪诗词专辑”、“我喜欢的古诗”，让这些他们自己编的“书”成为日常交流的工具；鼓励他们根据经典进行角色表演。这些活动的开展，有助于学生对古诗词中友爱、团结、互助的初步理解，让校园充满着文明的气息，孩子们在交流中感受朋友的情谊，礼仪与美育尽在其中。

弘扬中华美德，传承名族精神。学校以“诵读经典诗文，培养健全人格”为发展目标，通过多种途径引领师生“走进五千年文明”，让学生与经典为友，与名著为伴，开拓学生的视野，提高文化品位和审美情趣，发展健康个性，塑造美好心灵，在读书中学会做人，逐步形成健康人格，促进素质教育的全面发展。

参考文献：《给教师的建议》 苏霍姆林斯基 教育科学出版社1984.6 《家庭教育》 陈鹤琴 华东师范大学出版社2024.5

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！