# 当代大学生健全人格的培养

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-07-10

*第一篇：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...*

**第一篇：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。

**第二篇：简论当代大学生健全人格的培养**

学术总结报告

（钱娇 重庆师范大学 重庆401331）

学术课堂是一个课堂之外的大讲坛，参加各种各样的学术讲座可以扩展我们的视野，学习到不同专业不同学科的知识。在研究生阶段，扩展自己的知识面是非常重要的，我们要研究好本专业的知识，就需要从各个方面去获取信息，寻找创新点，学校给我们提供了学术讲座这么好的资源，我们应当要好好利用，海纳百川，同时认真及时的做好总结，以便参考。1，《当代大学生健全人格养成专题讲座-基于人格的社会层面知识》学术报告

2024年12月10日，我在凯撒报告厅参加了赵石屏老师的关于大学生健全人格养成的学术报告，在报告中，赵老师着重探讨了大学生健全人格养成的途径。提高学生的道德认识：首先，教师要言传身教，协调影响，引导学生有效地掌握道德概念和丰富到的知识；其次，教师要发展学生的道德评价能力；第三，教师要帮助学生树立坚定的道德信念。丰富学生的道德情感：首先，教师要成为学生情感生活的典范；其次，教师要采取各种有效措施丰富学生的道德情感体验；第三，教师要教育学生学会调控自己的感情。锻炼学生的道德意志：首先，组织学生参加各种各样的现实的到的活动；其次，教师应该根据道德意志品质上的差异因材施教；第三，通过到的榜样来激发学生道德意志，锻炼的自觉性。训练学生的道德行为：首先，帮助学生形成稳定强大的道德动机；其次，引导学生掌握合理的行为方式；第三，培养学生的道德行为习惯。

2，《谁的青春有我狂---大学生生活深度反思》学术讲座

2024年9月23日，我在图书馆报告厅参加了周小燕老师的关于大学生活的讲座，受益良多。伴随着大学扩招，大学生以前所未有的速率增加，竞争日趋激烈。社会对大学生态度与大学生对社会的思考综合成一个非常意思状态，一方面，大学生是社会最有活力的单元，另一方面，社会给大学生以前所未有的巨大压力，在这两方面的影响下，大学生对自身的前途的思考，对社会的思考，对学习的思考都处于一个矛盾的状态中。每个人都在询问：社会需要什么样的人才，大学的社会权重是什么样子，大学生对社会的需求与大学生活怎样进行取舍。社会对大学生的要求一方面给大学生很大的压力，另一方面也是很振奋人心的压力，因为社会的发展已经给大学生一个较为公平的，每个人都有机会的舞台。社会的与媒体压力给大学生的不仅是期望，而且是指引。社会期望大学生的成功和回报社会，这个期望不只反应在对大学生的肯定上，也反应在对大学生的批评上。社会关注大学生的方方面面，大学生的心理与学习压力，大学生行为准则，大学生道德标准与道德建设，大学生就业环境与生活压力等等。从大环境开看，我们的优势包括综合知识的广范和普及，互联网的巨大发展是知识前所未有的开放化，知识服务的进步，以及社会需要的明确化发展，这些都为我们的人生规划提供了一切需要的条件，也为提出了挑战。从我们的现状分析，中国的逐渐富裕也使我们的家庭能够提供一定范围内对我们的学习生活的支持，学校的扩招和国家教育的重视使我

们可以接触到甚至学习不同等级的科技成果。但于此同时，知识的爆炸，社会需求的明确化，知识的开放化大大的加剧了大学生的竞争，这个竞争是知识广度和深度的竞争，工作经验的竞争，更是学习效率的竞争，就像否定错误等于肯定正确一样，大学生也在竞争中不但在体现自身价值，也在竞争中被社会淘汰。知识的爆炸对大学生来说同样是双刃剑，知识的广度发展使大学生更能充分的选择知识的学习，但也促使了大学生在知识选择上迷失几率的增长，尤其在当今学习效率竞争的社会中，这个劣势也越加明显。如何弥补劣势，是我们每个人都要思考的问题。

3.《社会学视野下大学生的角色定位和形象塑造》学术报告

2024年10月13日，我参加了陈洪老师的学术报告活动，获益不少。正如陈老师说的，大学是人生的关键阶段。这是因为，这是我们一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是我们最后一次能够全心建立我们的知识基础。这可能是我们最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是我们最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。大学是人生的关键阶段。在这个阶段里，所有大学生都应当认真把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石；在这个阶段里，所有大学生也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学四年里，大家应该努力为自己编织生活梦想，明确奋斗方向，奠定事业基础。我们首先要客观地评估和寻找自己的兴趣所在：不要把社会、家人或朋友认可和看重的事当作自己的爱好；不要以为有趣的事就是自己的兴趣所在，而是要亲身体验它并用自己的头脑做出判断；不要以为有兴趣的事情就可以成为自己的职业，例如，喜欢玩网络游戏并不代表会喜欢或有能力开发网络游戏；不要以为有兴趣就意味着自己有这方面的天赋，不过，我们可以尽量寻找天赋和兴趣的最佳结合点，例如，如果对数学有天赋但又喜欢计算机专业，那么我们完全可以做计算机理论方面的研究工作。4，《中国传统文化与经典解读》学术报告

2024年10月20日，我在图书馆报告厅参加了王于飞老师关于中国传统文化的学术讲座，加深了我对中国传统文化的理解。中华民族历史源远流长，传统文化博大精深，它足以使中国人、海外华人引以荣耀和自豪，它是中华民族的重要凝聚力；另一方面，近代落伍了的中国正在现代化，虽然中国人的思想观念，思维、行为和生活方式都在发生着重大的变化，中国文化也在全方位地转换和发展，但是这种转换和发展本身就是从传统开始的。中国传统文化作为一种文化形态，本身具备文化科学价值。中国传统文化源远流长，博大精深。然在其久远博大之中，却“统之有宗，会之有元”。若由著述载籍而论，经史子集、万亿卷帙，概以“三玄”（《周易》、《老子》、《庄子》）、“四书”（《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》）、“五经”（《周易》、《诗经》、《尚书》、《礼记》、《春秋》）为其渊薮；如由学术统绪而言，三教九流、百家争鸣，则以儒、道二家为其归致。东晋以后，历南北朝隋唐，由印度传入的佛教文化逐步融入中国传统文化，释氏之典籍与统绪因而也就成了中国传统文化中的一个有机

组成部分。儒、释、道三家，鼎足而立，相辅相成，构成了唐宋以降中国文化的基本格局。所谓“以佛治心，以道治身，以儒治世”，明白地道出了中国传统文化的这种基本结构特征。5，《科学素养教育的由来与发展》学术报告

2024年11月4日，我在图书馆报告厅听取了林长春老师做的关于科学素养教育由来和发展的报告，加深了我的认识和体会。“科学素养”作为一种教育理念，兴起于20世纪50年代末的西方发达国家。最早尝试给科学素养下定义的是美国斯坦福大学科学教育专家赫德。他于1958年撰写了《科学素养：对于美国学校的意义》一文，文中把科学素养解释为理解科学及其在社会中的应用，并探讨了科学与社会的联系。赫德这里所使用的“科学素养”，是现今意义上的科学素养的含义。自此以后，人们开始关注科学素养的问题，培养科学素养作为科学教育的“口号”也经常被提及。科学素养的发展，概括起来，主要经历了三个阶段。首先是从“口号”向“目标”演进阶段；第二是制定科学素养标准阶段；第三是成为国家理科课程目标阶段。

6，《塑造积极心态，成就美好人生》学术报告

2024年11月24日，我在图书馆报告厅听取了李祚山老师的讲座，对我产生了很大的影响。讲座围绕建立积极的价值观展开。李老师先论述了心态影响能力和情绪影响健康的观点，提出调整心态的重要性，并应用亚里士多德的话教导我们：生命的本质在于追求快乐。随后，苏教授教给大家快乐的九种工具，即改变态度；学会享受过程；活在当下、用好心情来填补生命；不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面；我们能把握的只有自己；学会感恩、感恩获得好心情；如果遇到倒霉的事情、就想还有人比你更倒霉；天堂、地狱由心造，压力太大的时候要学会弯曲；不能向上比较，就向下比较。最后，苏教授还与大家分享了他独到的感受：养成一种习惯，发现生活的美好方面；宽容过去、学会忘记、谅解和宽容；学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待；服务他人。李老师用生动有趣的故事、幽默风趣的解说讲述了他对人生独特的感悟，讲座在掌声中圆满结束。

作为当今的研究生，我深知参加各种学术活动的重要性，这些学术报告不仅开阔了我的视野，扩宽了我的知识，陶冶了我的情操，最重要的是直接告诉我如何开展学术研究，如何修身养性。最后要感谢重庆师范大学给我们广大研究生提供这么优越的物质环境和浓厚的学术氛围，感谢做讲座的老师们，你们以严谨治学态度、渊博的知识、无私的奉献精神使我深受启迪并且终生受益。

**第三篇：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。

**第四篇：当代大学生价值观培养**

当代大学生的价值观培养

社会主义核心价值观是我国文化软实力的重要内容。想看出一个国家的实力，要看的不仅仅是经济、科技、军事等方面实力，还要看这个国家的软实力，人们往往把占有多少土地，创造多少财富来衡量一个国家的实力，他们忽视了一点，这个国家是否具备软实力，才是真正的衡量目标。从匈奴铁骑的呼啸到罗马帝国的兴起，从西班牙的“无敌舰队”到大英“日不落帝国”，每一个大国的兴起，都伴随着刀与剑的搏杀，血与火的印记，可是现在，人们在意的则是软实力的强大支撑。从以前的刀剑相争，到现在的思想较量，每个国家之间，都在进行着无形的斗争，这种软实力，已经成为每个国家都应该具备的实力，只有具备了这种实力才能称之为真正的大国。

价值观作为一种社会意识，集中反映着社会的经济、政治、文化，代表了人们对社会生活的总体认识、基本理念和理想追求。任何一个社会在一定的历史发展阶段上，都会形成与其根本制度和要求相适应的、主导全社会思想和行为的价值体系以及凝结其中的核心价值观。

党的十八大报告首次以12个词概括了社会主义核心价值观：“倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育社会主义核心价值观。”这一方面为培育和践行社会主义核心价值观提供了基本范畴，另一方面也进一步明确了提炼、概括社会主义核心价值观的基本原则。

社会主义核心价值观主要由坚持马克思主义指导思想，坚持中国特色社会主义共同理想，坚持以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神和坚持社会主义荣辱观组成。

培育和践行社会主义核心价值观对推进中华民族伟大复兴中国梦的实现提供了重要理论支撑。习近平同志指出：“实现中华民族伟大复兴的中国梦，就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福”。中国梦所体现的国家富强、民族振兴、人民幸福这三大价值追求是有机统一的。没有国家富强和民族振兴，就不可能有人民幸福，同样，没有人民的富裕幸福，也根本谈不上国家富强，更谈不上民族的振兴。国家好，民族好，大家才会好；反过来也是同样道理。中国梦的奋斗目标与中国特色社会主义的发展目标是有机统一的。

培育和践行社会主义核心价值观对巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位、巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础具有十分重要的作用。当前，我国已进入全面深化改革、加快推进社会主义现代化建设新时期。近年来我国经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，生活方式深刻变化，这给人们的价值观念和思想活动带来了巨大冲击，人们在思想认识上的多样性、多变性日益增强，各种价值观念和社会思潮多彩纷呈。面对世界范围思想文化交流交融交锋形势下价值观较量的新态势，面对改革开放和发展社会主义市场经济条件下思想意识多元多样多变的新特点，只有大力培育和践行社会主义核心价值观，以此凝聚全党和全国人民的共同价值追求，才能真正巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位、巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础，进而在全社会形成巨大的价值共识和思想共鸣，保证中国特色社会主义发展的正确方向。

进入新世纪新阶段,全球意识形态处于从未有过的大活跃、大碰撞、大交融,社会主义意识形态面临着异常复杂的新考验、新挑战和新影响,面对经济全球化、政治多极化、文化多元化、科技信息化、经济市场化的新特点新情况,我们社会中的原有价值理念和道德标准受到冲击,一些原本十分清楚的价值观受到了质疑,致使一些人

在价值评判和行为准则选择上,感到迷茫困惑,甚至无所适从。一句话,社会主义意识形态的吸引力和凝聚力受到了前所未有的严峻挑战,在这种背景下,培育和践行社会主义核心价值观,显得越来越迫切,越来越必要。

培育和践行社会主义核心价值观,就能正确引领各种社会思潮,自觉抵制西方资本主义国家传播意识形态、进行文化扩张和思想渗透的压力,为坚持社会主义社会意识形态提供坚强的“主心骨”,为中国特色社会主义事业筑起坚不可摧的文化长城;就能保持社会主义意识形态的性质和方向,充分展示社会主义意识形态质的规定性;就能为社会主义社会意识形态与时俱进的发展创新提供科学指导,丰富社会主义意识形态的科学内涵,不断赋予社会主义意识形态鲜明的实践特色、民族特色、时代特色,更好地巩固发展壮大社会主义意识形态。

培育和践行社会主义核心价值观,是社会主义国家政权得以稳定和巩固的灵魂工程,对于奋力推进中国特色社会主义事业具有基础性的根本意义。

任何社会的国家政权都有自己占统治的核心价值观,这是一定的社会系统得以运转、社会秩序得以维持、国家政权得以稳定的基本精神依托和价值实现。旧政权的解体往往以核心价值观的崩溃为先声,新政权的诞生也往往以核心价值观的形成为先导,国家政权的巩固、稳定和发展更是以核心价值观的强化和完善为基本支撑。

培育和践行社会主义核心价值观是一项系统工程。为了把这项工程建设好，让我们紧紧围绕实现中华民族伟大复兴中国梦这一目标，围绕“三个倡导”这一基本内容，把培育和践行社会主义核心价值观融入国民教育全过程，融入经济发展实践和社会治理全过程，以此激励全体人民为夺取中国特色社会主义新胜利而不懈奋斗。

大学生是青年的重要组成部分，是有中国特色社会主义各项事业的生力军和接班人，承担着推动我国走向世界强国之林的历史使命。随着社会的政治、经济、文化等方面的发展，复杂多变的国际形势、国内形势发生的新变化和大学生的自身特点，都要求他们必须树立正确的社会主义核心价值观。

随着社会的转型，大学生的思想观念和目标追求也发生了重大变化，他们的价值观念和行为意识之间存在一定的反差。既崇尚真善美的精神境界，又在利益问题上趋于急功近利。他们往往只注重专业学习，缺乏社会主义核心价值体系理论的基本常识，也就不能牢固树立马克思主义的世界观、人生观、价值观和正确而远大的理想。西方新自由主义思潮影响大学生的经济价值观。新自由主义思潮鼓吹西方的民主、自由和人权，主张照搬西方的经济模式，实行“自由市场经济”，认为现代社会中个性、自由和幸福就是被具有社会分工、科层组织等特征的理性化世界所压抑，从而坚决反对理性、权威束缚，片面宣扬个体的自主性。新自由主义思潮的传播，对高校大学生的经济观念也产生了较多的负面影响，导致了大学生个人主义、自由主义思想的滋生。当前在一些高校，部分大学生组织观念自由散漫，无视校纪校规的存在，在学习上和生活上唯功利化和实用化倾向严重，具体表现为学习上偏重实用知识，择业热衷于高薪酬、高福利、舒服的工作，把金钱至上作为自己的人生信条，并将自己的需求能否得到满足以及满足的程度作为自身价值的衡量尺度。因而，大学生应该树立和实践正确的社会主义核心价值观，使自己成长为德智体美全面发展的高素质型人才。

大学生如何践行社会核心价值观，对于建设社会主义和谐社会，加快推进社会主义现代化的宏伟目标，具有重大而深远的意义。大学生首先要通过认真、深入的学习，全面理解和认识社会主义核心价值观。

培育和践行社会主义核心价值观，既是促进社会全面进步的需要，也是实现人的全面发展的需要。善于发掘大学生中蕴藏的积极向上的思想精神，引导大学生自我教育、自我提高。要利用各种时机和场合，搭建弘扬社会主义核心价值体系的平台，形成有利于培育和践行社会主义核心价值观的生活情景和社会氛围。在包容多样中形成思想共识，有力抵制各种错误思想和腐朽文化的影响，发展壮大积极健康向上的主流思想舆论

作为大学生，我们要以积极的心态和科学的方法，不断陶冶人性，健全人格，提高素质和能力，发扬解放思想、实事求是、紧跟时代、勇于创新的精神。艰苦奋斗、务求实效，坚持学习科学文化和加强思想修养的统一，学习书本知识和投身社会实践的统一，实现自身价值和服务祖国人民的统一，树立远大理想和进行艰苦奋斗的统一，把自己培养成为理想远大、热爱祖国、追求真理、勇于创新、全面发展的人。在改革开放和现代化建设的广阔舞台上，充分发挥自己的聪明才智，展现自己的人生价值，努力创造无愧于时代和人民的业绩，实现人的全面、协调和可持续的发展。

**第五篇：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

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！