# 语文学科教学对健康人格形成的作用

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-12-20

*第一篇：语文学科教学对健康人格形成的作用语文学科教学对健康人格形成的作用健康人格的培养已成为当今世界教育的主题之一。如何培养学生健康的人格?采用什么方法去培养?在诸多学科中，是否只有思想品德课才有助于健康人格的培养?答案是否定的。实际上，...*

**第一篇：语文学科教学对健康人格形成的作用**

语文学科教学对健康人格形成的作用

健康人格的培养已成为当今世界教育的主题之一。如何培养学生健康的人格?采用什么方法去培养?在诸多学科中，是否只有思想品德课才有助于健康人格的培养?答案是否定的。实际上，各科教学在学生人格形成过程中都起着一定的作用。比如语文教学，对人格的培养是从小学一年级到高中毕业贯穿始终的，学生无一不在其中受其影响。因此，本文想就语文学科教学对人格形成的作用，以及如何在语文教学活动中自觉培养学生健康的人格作一尝试性的探索。

一、人格形成与学科教学的一般关系

我们要弄清楚语文教学在人格形成中的作用，首先必须了解人格形成与学科教学的一般关系。

人格的内涵包括三层意思，一是指个体特有的、区别于他人的性格；二是指这个性格是在遗传与环境的交互作用中形成的；三是指性格通过外显的行为习惯表现出来。实质上在西方心理学上，人格就是性格，而性格则是指一个人一定不变的特有品质。这种特有品质内在表现为心理特征，外在表现为行为，心理特征支配、指导着行为，而行为表现着心理特征。与人格有关的心理特征主要包括动机、情绪、态度、价值观、自我观念等。这些心理特征又叫人格特质(personality trait)。

既然作为个体的人格是一个人“一定不变的特有品质”，那么，这个一定不变的特有品质是怎样形成的呢?奥地利个体心理学家阿德勒(Alfred Adler)曾说：“遗传与环境只能提供砖块，也可以这么说，通过生活方式，个人把他的生活方式创造性地塑造成一件艺术品。不过，机体因素和社会因素具有重要意义，它们能向个人提供可能性和引诱力。”也就是说，阿德勒认为在人格形成中有三个因素在起作用：一个是遗传棗机体因素；一个是环境棗社会因素；还有一个则是个人的生活方式棗实践因素。在这三个因素中，机体因素提供了可能性，社会因素提供了引诱力，而个体的实践活动把前两者结合起来，使可能性变为现实性。

过去，我们有一种片面的认识，认为青少年人格形成主要与思想政治教育学科、德育学科有关，与其他学科无关，至少关系不大。正是在这种片面观点的影响下，使其他学科的教师不重视本学科对青少年人格形成的影响，更不重视在本学科中自觉地对青少年健康人格的培养，结果除思想品德、思想政治学科以外的其他学科在对青少年人格形成中没有起到应起的作用，失去了很多对青少年学生进行思想教育的机会和时间。

事实上，青少年正处于长身体、长知识、人格形成的时期，而人格形成本身是一个漫长而又复杂的过程，是一个系统工程。这个时期，他们大多数时间都在学校中度过，而在学校的大多数时间都在上课和学习。因而各门学科的教学对青少年人格形成必然产生深远的影响。当然在各个学科教学中对人格形成影响最大、最直接的是思想品德教育课、心理健康教育课。除此之外，就应首推语文课了，因为这门课既是主课，又是基础课，占的时间最长，学的内容最多，而且它本身就有很多人文因素。因此，无论对哪一个中小学生来说，都显得十分重要。所以我们将在下面专门分析这门课在人格形成中的作用及其教师如何自觉意识这个作用，并指导自己的教学实践，以便在教学中加强对青少年健康人格的培养。

二、语文学科教学对健康人格培养的作用

语文学科教学与健康人格的培养有些什么关系?这是我们应当从理论上搞清楚的问题，只有把这些基本问题从理论上搞清楚了，才能进一步在教学实践中自觉培养学生健康的人格。所谓语文学科教学是指以培养理解和运用本族、本国和外国语言文字能力等内容为中介的师生双方教与学相统一的活动。语文教学的主要任务是培养学生听、说、读、写的能力，并通过语文教学的内容进行品德教育，审美教育以及思维的训练。

何谓健康人格呢?对健康人格的理解可以说仁者见仁，智者见智。

人本主义心理学代表人物马斯洛把健康人格应有的品质特征归纳为15个方面。

马克思认为，全面发展的人是一种“新型的完整的人”；人的一切潜能的最充分发展；人在身体和精神，脑力和体力得到充分和谐的发展，“成为全面占有自己本质的主人棗自由人”；个人全面发展的职责、使命和任务就是全面发展自己的一切能力；具有高度的创造才能，人的全面发展的最高目标是“从全部才能的自由发展中产生创造性的生活表现”。

健康人格的标准应是完满的智慧人格、道德人格和审美人格的内在统一。只有追求“真”“善”“美”的人，才具有健康的人格。

具有健康人格的人应该有创造性、自我实现、超越自我、充分发挥潜能等优秀品质，具有求真、求善、求美的本质要求。

那么，语文教学对健康人格的培养具有哪些作用呢?一是直接作用。所谓直接作用，就是指语文教学活动能直接培养学生健康的人格。这个直接作用是指在语文教学中，不管老师是自发的还是自觉的，都能够直接培养健康人格的某些特质。在语文教学内容里，有歌颂祖国、热爱党、热爱人民的篇章，有可歌可泣的英雄人物事迹，有抒情诗、散文诗，有是与非、对与错、美与丑、善与恶的判断标准，有做人的准则。教师通过语文教学，可以直接培养学生的审美情趣，审美意识，使审美人格得到充分发展；可以直接培养学生求善，形成完满人格的道德特性；还可以直接培养学生的责任感、荣誉感、进取性、自觉性、自制性、独立

性、知识性等品质。同时，教师在语文教学中，运用语言的感召力，榜样的示范力，文学的感染力等直接为培养学生健康人格作出贡献。

二是间接作用。间接作用就是指语文学科教学活动能间接地培养学生健康的人格。这个间接作用通过师生双方教与学的活动，有意或无意地培养学生的某些能促进健康人格形成的因素。这些因素不是直接表现健康人格的内涵，而是健康人格因素形成的必备条件。所以我们把这些因素所起的作用，叫间接作用。比如，教师通过语文教学，有意或无意地培养学生的认识能力、认知方式、认知结构、语言文字能力，理解力、判断力、自我教育能力，通过语文教学激发学生的学习积极性、自觉性。这些能力和属性虽然不属于健康人格所包含的因素，但正是这些因素直接影响着个体人格因素的形成，是个体健康人格形成的必备的内在条件。

三是综合系统作用。健康人格的形成是一个系统工程。教师通过语文以及其他学科的教学活动，一方面，各自从自己的学科出发，培养学生的健康人格，也就是说，各个学科抓住自己本学科的特点有侧重地培养学生的健康人格；另一方面，由于学科的交叉、知识的交叉、教学方式的交叉，又必然导致学科教学活动在影响健康人格形成过程中，起着一种系统的综合作用。正是这种综合作用的合力才给予学科教学活动在健康人格形成中以积极的意义。语文学科教学最终的积极意义就在于此。

三、语文学科教学中健康人格的培养

我们知道教学是师生教和学的双边活动。教师对学生的培养从整体来说是全方位、多角度、综合而又系统的，但主要是两方面：一是知识，二是能力。能力通过知识的积累而提高，知识通过能力的提高而积聚，最后达到知识与能力的统一。同样教师在教学中对学生健康人格的培养也应从知识和能力两个方面入手。值得注意的是从教育心理学的角度来看，教学进程的客观依据是教育对象的认知结构，如果不考虑学生的认知结构而随意教学，就必然导致事倍功半。

那么如何在语文教学中自觉地培养学生健康的人格呢?

一是教师自觉学习教学心理学的理论，并自觉地把这一理论运用到中小学学科教学的实践中，在学科教学实践中形成培养健康人格的自觉意识。

二是教师在自觉意识的指导下，利用教学内容培养学生健康的人格。也就是说，语文教师自觉地把课文中有利于培养健康人格的内容利用起来，要寓思想品德教育于学科教学之中。针对学生的年龄特点，通过多种教学手段，对学生潜移默化地进行教育。

三是语文教师还应该自觉培养学生的自我塑造能力。人有一个最完善的自我调节系统，一切外来的影响都要通过自我调节而发生作用。因此，从某种意义上

讲，每个人都在进行人格的自我塑造，只有当个体的自我塑造能力提高了，健康的人格才能真正形成。一般来说，健康人格的培养与形成在初始阶段靠外界影响，但当青少年知识积累到一定的程度，判断力达到了一定的水平，特别是自我意识觉醒后，就会自觉地选择，内化外来的健康人格信息，以社会普遍认同的健康人格作为参照系，审查自我人格的局限，发挥自我人格上的优点，克服自我人格上的缺点，进而在实践中运用健康人格的标准来指导、调节自己的行为，不断提高自己的自制力、自我监督和自我激励的能力。因此，在语文教学中，教师首先要给学生树立一个良好的形象，使之成为学生用以仿效和认识的榜样；其次，教会学生了解自己、学会分析自己的方法，如采劝照镜子“的方法，对照自己与课文中、与教师讲解中真善美标准的差距，进行自我剖析和总结；第三，帮助学生选择认同对象。对于学生来讲，课文中品德高尚，人格健康，功绩卓著的科学家、革命家、艺术家应该是他们的认同对象。这种认同对象会对他们产生巨大的激励作用，帮助他们克服成长道路上的困难，从而形成健康的人格。因此，教师应充分利用课文中的这些信息，对学生进行教育。如帮助学生拟定自我教育计划，开展”我和英模相比，应该做些什么?\"等活动；第四，在教学中帮助学生提高自我认识的水平，培养正确的自我态度和自我激励能力，发展自我控制机制和自我调节能力。

四是正确处理学科知识教育与人格培养的关系。语文教师在培养学生健康人格时，要防止两种倾向，一是把学科知识教学与人格培养对立起来，只教书不育人，只重视学科知识传授，而忽视健康人格的培养，或者只注重人格培养，而不重视学科知识的传授，把学科教学中的人格培养当做首要任务，本末倒置，把语文教学变成心理学、德育学科教学。二是把二者等同起来，认为只要学科教学搞好了，知识传授了，学生的专业能力提高了，就必然形成健康的人格，或者认为只要在学科中培养了健康的人格，学科教学自然就会搞好。无论是把二者等同起来还是对立起来的观点都是错误的。正确的态度是摆正学科知识与健康人格培养的关系，把健康人格的形成溶于学科知识、专业能力的培养之中，分清主次，这样才能收到事半功倍的效果。

总之，语文作为中小学的一门工具学科，教师应自觉地在学科教学中，在知识的传授中，在能力的培养中，培养学生健康的人格，做到知识传授、能力培养和健康人格形成三不误，为培养知识水平高，能力强，人格健康的跨世纪人才而努力教学。

**第二篇：语文教学塑造健康人格**

语文教学塑造健康人格

永福学校：彭荭

语文教学在人格塑造方面有着无以伦比的得天独厚的优势。它能够融知识教育、能力训练、道德培养、情操陶冶于一体，使学生既获得了知识、培养了能力，又受到情与理的潜移默化，从而陶冶情操、净化感情，塑造健康人格。如何在语文教学中塑造健康人格呢？具体途径有三：

一、充分发挥语文教学的思想教育功能，高扬共产主义、爱国主义、集体主义的旗帜，激发学生在完善自我中塑造健康人格。

语文教师可以充分利用语文教育特有的形象性、情感性、生动性，在潜移默化中对学生进行共产主义、爱国主义、集体主义教育。达到提高学生人格思想素质的目的。

二、充分发挥语文教学的审美教育功能，在审美陶冶中塑造健康人格。

如果说通过思想教育塑造健康人格偏重于“晓之以理”，引导学生体会作品的语言、形象、感情，指导学生辨别真假、是非、美丑、善恶，提高鉴别欣赏能力，以饱含情感的“可

讲因素”诱发学生感应的心灵，使之在美感共鸣中得到净化，达到人格塑造的目的。“爱美之心，人皆有之”。学生对美是追求的，教师则要引导他们寻求真正的美——人性美。教师引导学生对这些人物事迹进行审美注意，在获得美感享受的同时，净化心灵，汲取塑造健康人格的有益养料。

三、走出课堂，在生活实践中塑造健康人格。

“读万卷书，行万里路。”在思想教育和审美陶冶中汲取完善自我人格的情感力量，只有通过生活实践才能内化为具体的信念和行为方式，进而形成稳定的性格特征。

语文教学中重视健康人格的塑造，决不是说可以忽视常规训练和学习习惯的作用。认真书写、保持书面整洁、高质量地按时完成作业等看似琐屑的小事，同样能塑造学生严谨、求实、勤奋等良好性格。使他们逐步养成自觉守纪的习惯，在此基础上，启发学生加强意志品质的自我锻炼，增强克服困难的决心与毅力，战胜自身弱点，健康地成长起来。

2024-01-17

**第三篇：好习惯帮助少年儿童形成健康人格**

好习惯帮助少年儿童形成健康人格

本课题专家顾问组成员、中科院心理所副研究员 张雨青

一、了解儿童的人格和气质是素质教育的前提

最近，有关教育的观念特别多，有的人说千万不要管孩子，有的人又说千万不要不管孩子，让我们都无所适从，不知道该听谁的。就深层次的来说，是因为每个孩子都不一样。“人心不同各如其面”，就是说我们要因材施教。每个孩子不同的特点、不同的秉性、性格，包括智力、人格等特点，都和他的长相一样各不相同，就要根据每个孩子的特点对他进行各不相同的教育。因材施教指的是根据每个儿童的心理特点和行为方式施加一定的教育。这种稳定的心理特点和行为方式就是人格。所以对儿童实行素质教育的前提就是要了解儿童的人格和气质的特点是什么，然后才能对儿童进行适当的指导。

二、人格研究的基础是对人的相互行为的认识、了解和观察

首先，怎样来对儿童进行观察呢？心理学家对儿童的观察是和常人不一样的。我们每个人都生活在一个纷繁复杂的环境中，我们通过电影电视，文学作品可以接触到形形色色的人，了解形形色色人的特点。实际上，我们要了解一个人，首先要通过相互语言上的交流和接触，以及对行为的观察。作家、画家、诗人、音乐家主要通过一些特殊的方式如小说、诗歌、音乐等等，对人的性格特点、感情做出描述。他们主要还是根据个人的经验对人进行观察。这种方法比较主观，特殊，没有办法涵盖一组人，比如说中国人的特点是什么，不能从小说里反映出来。但是人格心理学家可以通过比较客观、科学的方法探讨人的规律性的特点。所以，对人的行为进行观察是一个基本的手段，对人格的研究的基础是对人的相互行为的认识、了解和观察。

三、人格和人格的基本结构

根据教科书的划分，人格通常包括两个部分，第一个是个性的倾向性；第二个是个性的心理特征。个性的倾向性包括需要、动机、兴趣、态度等等；人格的性格特征包括性格、气质、智力等等。在这里，我们需要澄清的是人格和个性的区别。我们经常会问到，有的书写的是人格心理学，有的书写的是个性心理学，我们怎么来区分呢？实际上，人格和个性从英文单词上是不一样的，人格是personality,个性是inpiduality,个性主要是指共性的对立面。个性是根据共性来看待的。而人格可以包括人的思想、态度、兴趣、气质、潜能、人生哲学、价值观等，也包括人的高矮胖瘦等这些生理的特点。人格从概念上讲比个性更全面。个性可以有很多种，但是人格包括的面更广，具有更多的内涵和外延。

目前来讲，对于人格的研究，在国际上又有了新的进展，超过了过去的范围。过去在人格方面的研究有很多理论，有的人认为人格有三个维度。著名心理学家艾森克就认为人格有外倾性、神经质、精神质这三个维度。有的研究者，像卡特尔认为人格有十六个因素。最近十年的研究把过去凌乱的研究进行了综合，变成了一个五因素的人格结构。它的来源就是从字典里找到的关于描述人的特点的这些词汇，然后进行分析。因为人格描述比较复杂，不好说哪些词是描述人格的，哪些词不是描述人格的。有一个叫阿尔伯特的心理学家，他从字典里找到五万多个描述人特点的词汇，抽出来进行详细分类、仔细研究。最近的五因素结构就是以他的研究为基础进行深入探讨，利用因素分析方法得到的。五因素的标准比过去的标准更加详细和精确。因为在每个因素下还包括着很多的内容，它包括的范围非常广，内容非常多，所以我们也把五因素叫做“大五因素”。人格的大五因素包括：

1、人的外倾性

有关人格维度的概念都是一个连续体的概念。比如外倾性，它即包括外倾性又包括内倾性，一个维度就是一个连续变化的过程，我们每一个人都是在极度外倾和极度内倾中间的一个点上，很少有绝对的内倾和外倾的，从内倾到外倾是一个正态的分布。很少有人比较极端，所以峰值大多数是在中间的。外倾性是我们约定俗成的一个概念。外倾性主要包括六个方面的内容，这个主要是根据一个叫五因素的人格问卷（NEOGI）作出的。这六方面包括：

第一个是善于交际，偏爱和其他人交往。这在测量上有高分有低分。我们通过平常的观察可以发现，有的小孩特别善于和别的小孩交流，这是高分。有的小孩呢，特别的紧张，性格比较孤僻，喜欢一个人玩，这是低分，这就是区别。

第二个是热情。热情表示有感情的、友好的，容易和别人建立比较紧密的关系的特征。热情也有高低分。低分表示比较保守，和人保持一定的距离，这是和热情相反的方面。

第三个是决断性。决断性表示有支配性的、强迫性的这种特点。有的小孩在小孩群里是头儿，他可以让别的小孩照着他的想法做事情。这样的小孩就有很高的支配性，在决断性方面的测验分数就比较高。还有的就是喜欢跟在别人后面，说话也喜欢跟着别人说，这样的小孩在决断性方面的分数就低一些。

第四个是活动性。它表示精力旺盛、忙碌。这种人比较喜欢快节奏的生活方式，忍受不了缓慢和迟钝。活动性方面得低分的人表现为比较放松闲散，做什么事都不慌不忙。

第五个方面是兴奋性。它是外倾性比较明显的一个特点。表示渴望兴奋和刺激，喜欢明亮的颜色和喧闹的环境。有的小孩写作业喜欢听着音乐写，觉得效率比较高，这样的孩子在兴奋性方面要求比较高。另外还有低兴奋性的，他就需要周围的环境比较安静，比较有条理，这样他的精力才比较集中。

第六个是积极情绪。有积极情绪就有消极情绪。积极情绪表现为平常比较愉快、兴奋。比如有的小孩特别爱笑，这表示他比较乐观。这些都是正面情绪占主要方面的。相反的就是不快乐的，负面的这种情绪，整天都觉得没意思，没劲儿。

这是外倾性的六个内容。善于交际、热情、决断性、兴奋性、活动性、积极情绪是外倾性下面的六个内容。

2、亲和性。也有人翻译成怡人性。它的意思是人的脾气非常好，能够和人搞好关系，惹人喜欢。它也包括六个内容：真诚、坦率、利他、顺从、谦逊、善良。

首先我们来看一下真诚。真诚的高分体现为他相信别人对他都是诚实的，都是有良好意愿的。低分表现为疑虑，对什么都有怀疑。

其次是坦率。高分表示坦诚的、真挚的、直率的。低的分数表现为喜欢恭维人，喜欢耍一些小的诡计，喜欢欺骗和操纵别人。

第三个是利他。比如雷锋，干什么事都是为他人着想。高分主要是表现为爱帮助别人，慷慨大方，为别人着想。低分的呢，主要就是不愿意卷入别人的事情里，怕自己有什么扯不清楚，自己做自己的，自我中心。

第四是顺从。高分的人就是做事说话都会顺着别人，他会克制自己的攻击性，尽管自己很愤怒，他会克制自己，尤其是在强者面前。比如在领导、父母面前表现出服从。低分的人主要是具有攻击性，喜欢竞争，不愿意合作。

第五是谦逊。高分表示为人谦和，非常有礼貌。谦虚不一定表示没有自信心。低分主要表示是比较自傲，比较自信的人，相信自己比别人强。

第六个是善良。高分主要表现为容易受感动，很容易动感情，这个人比较和善。低分的人表现为心肠硬，很少同情别人。

3、认真性。也有人翻译成谨慎性，英文为cautiousness。它包括的六个方面是：竞争性、整洁有序、责任心、渴望成就、自律、深思熟虑。

认真性的第一个内容是竞争。高分表示自视较高，相信自己有能力能够解决所有问题，具有很强的竞争性，对生活的挑战有准备。低分表示对自己能力评价比较低，比如怕自己上台发言说错了，干脆就不举手。

第二是整洁有序。有的小孩做事情喜欢有序，比如作业整整洁洁的，这样的孩子在整洁有序方面的分数就比较高。他们做事干净，井井有条，把东西放在合适的地方。低分表示缺乏计划和组织能力，做事情没有计划，马虎。

第三个是责任心。有责任心的孩子能够严格的遵守他的道德准则，非常认真地负责任。相反，低分的孩子做事比较没有责任心，不可靠。比如我让他去收作业本，他可能会收的丢三落四。

第四个是渴望成就。高分表示有很高的抱负水平，对自己的要求高。在这方面分数高的学生学习会比较刻苦、比较认真。分数低的表示缺乏成功的驱动力，缺乏对自己的要求、缺乏野心，对自己的目标定的低，容易对自己的成绩陶醉。

第五个是自律。自律表示能够克服自己，排除干扰，投入到学习工作中。比如听老师讲课，特别没意思，可能会比较厌烦，但自律性高的孩子就会克服厌烦情绪，继续听下去。相反，分数低表示自律性差一些。

第六个是深思熟虑。在作事情之前有一个过程，分数高的人就表示小心、谨慎，做事严谨。低分表示做事比较草率，不考虑就说、就做。

4、情绪性。很多人把它叫神经质。神经质分数高的不是说他有神经病，是说他性格方面的特点，情绪高。神经质包含的内容有：焦虑、害怕、烦恼、神经过敏、紧张、恐惧。

首先是焦虑。焦虑的低分表示安详、放松这种感觉。高分则相反。

第二个方面是敌意。高分表示有很强的敌意感，做什么事都防着别人。前两天我碰到一个高三的学生，他们快要高考了，相互之间都互相提防。比如有的孩子开夜车，到两三点，第二天去，作出很轻松的样子，跟同学说：“哎呀，我昨天晚上八点钟就睡了”。或者这道题我会做，偏说不会做等。高分表示为愤怒、挫折、容易发怒，坏脾气等特点。低分表现为比较温和，发怒比较缓慢。

第三个是抑郁。高分表示自卑、无助、孤独的感觉。低分表示很少体验到上述感觉，一般都比较高兴愉快。

第四个特点是自我意识，也叫自我注意。高分表示比较自卑，不喜欢公众场合，尤其是和别人交往，说话感到特别难受，容易感到害羞。他会想是不是我心跳的太快了，越想心跳的越快，或者想自己是不是脸红了，越想脸越红。低分表示相反，不会出现上述情况。

情绪性方面的第五个指的是冲动性。冲动性指的是无法控制的渴望和要求。高分表示自制力不强，爱发脾气，说话做事不加思考，比较冲动。分数低的就相反。

最后是脆弱性。高分表示比较容易产生紧张感，比较脆弱，没有办法应付紧张状态。比如老师提问，考试，对孩子来说都是紧张状态......分数低的表现为在困难的情况下，有能力控制自己，有能力解决问题。现在有很多孩子经不起挫折，很多小孩是独生子女，遇到挫折就又哭又闹，我们提倡挫折教育。

5、开放性维度。英文是openess。开放性包括六个方面：幻想、审美的、情感体验、活跃、求异性、价值观。

第一个是幻想。高分表现为有生动的想像力、活跃的幻想力。比如小孩把太阳想象成兰色的。低分表示为生活比较单调，喜欢实事求是的生活态度，做事一板一眼。冒险性也是在开放性的维度里。

第二个方面是审美。表示对艺术和美有较高的鉴赏力，容易被文学作品打动，容易被音乐吸引，对音乐比较着迷。这是审美的特点。低分表现为对艺术和美不敏感或不感兴趣。

第三是情感体验。高分表示对快乐和痛苦的情感体验比一般人要强烈。有的小孩平常看不出他发怒，但他一发怒就比别的孩子要强烈，这就是他的情感体验比一般小孩强烈。低分就表现为情感体验比较迟钝，讲了一个笑话半天都不笑。

第四个是活跃。高分表现为喜欢奇异的、变化的，不喜欢熟悉的，一成不变的事物。低分表示不喜欢变化，喜欢脚踏实地。在这方面有个词叫感觉寻求或刺激寻求，开放性里也应该包含，因为人需要一定的刺激。这个问题的起源在过去有一个很有名的实验，叫感觉剥夺实验。就是把人放在实验室的环境里，躺在特别软的床上，手和脚带上指套，眼带上眼罩，声音也没有，看人能坚持多长时间。有的人只能坚持四个小时就受不了要出去，最长的有人能躺在这里7天，忍受感觉的剥夺。到最后的时候，人有很多像幻听、幻觉精神分裂等状况。在感觉剥夺的情况下，很多人会失常。有个贺岁电影叫《甲方乙方》，说有个大款，想体验一下什么是受苦，就给那个公司付了钱，被安排到一个小山村里，手机什么的都不开，看他能忍受多久。最后大家都知道，他躺在村口，把村里的鸡都吃光了，等着人来接他。这是一种社会剥夺。活跃的感觉对刺激需要的程度要多一些。小孩在十三四岁的时候需要的刺激是最多的，迪厅啊，过山车啊，都是小孩玩的多，年纪大的人不爱玩这些。但是也有例外，前几天我看报道，美国有个72岁的老太太，她最喜欢坐过山车，喜欢这种体验，这是比较特殊的例外。在这方面也有差别，有的人需要的刺激多，有的人需要的刺激少一些。

第五个是求异性。高分比较喜欢哲学思辩，探讨一些比较深奥的哲学问题，喜欢脑筋急转弯啊什么的。低分表示好奇心有限。

最后一个是价值观。高分表示有挑战性，怀疑现有的价值观。比如为什么非要实行一夫一妻制，为什么要听父母的话，我可以有新的想法。比较爱提出新的东西。分数低表示他遵守传统、墨守成规、接受权威，权威说什么我就听什么，比较保守。所以开放性包括的比较广，几乎我们能想到的都包括在里面。

从一般意义上说，外倾性最核心的内容是一种力量，有的人特别活跃，和他接触就能感觉到，他很有力量，劲头很足，精力充沛。亲和性核心的特点就是爱，我爱别人，别人也爱我。人们之间比较真诚坦率，为别人着想，互相帮助。认真性主要是和工作学习有关的特点。情绪性是人情感方面的表现。开放性方面对应的就是人的智慧。所以这五个方面对应的就是：力量、爱、学习工作、情感和智慧五大因素结构的内容。

四、良好习惯的养成是培育健康人格的温床

人格可以按等级划分成不同的水平。最高的水平叫类型，比如我们刚才提到的外倾性，就是人格的一个类型。第二个是特质，特质就是人主要的一些特点，比如说善于交际、热情等可以罗列为外倾性的六个特质。特质底下就可以叫习惯。习惯是典型性的行为表现。对于善于交际来说，他的习惯就是善于与人交往，善于表达，比如我们描述一个小孩特别爱说话，是一段时间比如一个星期观察的结论，我们说爱说话是他的习惯。一系列的习惯决定人的特质。比如善于交际是由爱说话、善于与人交流等一系列有关的习惯组成特质。再底下就是一般的行为表现。这些行为可能是偶尔出现的，不具有典型意义的，但是这些行为多了呢，就会形成习惯。有一句话说，行为形成习惯，习惯养成性格，性格会决定人的命运。习惯在人格结构中处于类型和特质之下，是典型的常见的行为的表示。习惯是组成人格的非常基础的东西。我们说良好习惯的养成是培养良好人格的温床。教育就是培养好的习惯，形成好的人格特质，影响他的人格类型，形成健康的人格结构。

五、气质与人格

为什么要介绍儿童的气质呢？因为儿童的气质在他的人格中也是很重要的一方面。一般来说，在人格心理学中，如果儿童的年龄比较小，三岁以下到学龄前，我们把他的人格叫气质不叫人格。过去有很多研究，比如希波克拉特的“体液说”，认为身体里的不同的体液如果占的成分较多，就对应着不同的气质特点。血液比较多就对应着多血质，比较开朗热情愉快；粘液比较多就对应着粘液质的特点，比较缓慢变化少，不容易发怒，但是发怒起来持续很长时间；黄胆汁比较多就对应着胆汁质特点，比较暴躁、行动快，但不容易持久；还有黑胆汁比较多就形成抑郁质的特点，表现比较沉稳，比较深思熟虑。他的体液说我们很早就知道，但现在看来不是很科学。因为我们在人的身体里很难分清什么是黄胆汁什么是黑胆汁，找不到一一对应的生理基础，现在我们很少用这种理论作为我们研究的基础。

有关儿童气质的研究最早最重要的是美国纽约大学有两个儿科医生，一个叫托马斯，一个叫切斯。他们开创了关于儿童气质的研究工作。在1956年左右，他们发现刚出生的新生儿有很多差别，有的小孩哭声特别响亮，有的小孩哭声微弱。有的小孩注意力比较集中，有的小孩注意力容易涣散，表现出不同的特点。他们组成了一个专家组对141名刚出生到3个月大的小孩进行了长达21年的追踪研究，研究小孩从刚出生到三个月到二十岁，他们的特点有些什么样的变化。他们发现人的很多特点基本上从出生到长大不会有特别大的变化，可能是受先天和生理气质的影响。这就是气质和性格的差别，气质很大程度是受先天和遗传因素的影响，但是性格主要是受后天因素，比如父母、环境等的影响造成的。在此基础上，他们对141名小孩进行追踪观察，比如让护士对小孩的行为进行观察，最后总结出九个维度。

第一个是活动量，是指儿童动作的多少或者速度的快慢。一个小孩比其他的小孩好动，可能他不是故意这么做，而是他从一出生就具有这样的特点，受生理和遗传因素影响，他的父母可能就比同龄人好动。所以，我们在上课的时候，有的小孩动作比较多，我们不能马上就说他是多动症，要注意到这是他先天的气质特点。现在有种教育理念是要去适应孩子的特点，我们就应该改变教育的方法，适应他的特点，引导他与周围的环境相一致。比如他的动作比较多，老师可以不时的让他起来回答问题啊，收作业本啊，擦擦黑板啊，过一段时间就让他的天性得到释放一下。

第二个是节律性，是指他在平常的生活中是不是有规律性，像饥饿、睡眠、排便方面的规律。我们知道人的生理有规律，有时会比较烦躁，有时又比较兴奋，这是生理节律。

第三个趋避性的特点，趋是趋向，避是躲避，就是小孩如果是躲避型的，第一次碰见新的东西，他都是躲避的、拒绝的。比如说我自己的小孩，你要给他一个新的吃的东西，他没见过，都不要。你给他舔一下，他觉得好吃了，才接受。他的气质是躲避型的。而有的小孩，陌生人来了他都是喜欢跟人交往，表现为一种趋近的特点。这个特点对小孩的学习影响特别大，比如上课时，小孩属于趋避性的，对新鲜的东西接受慢。就是俗话说的新鲜劲老过不去。他上课老琢磨老师的样子啊什么的，老师讲的东西没听进去，这样的孩子就和别人有一段距离。如果了解小孩有这个特点，就应该缩短他适应的过程，在接触新东西之前有熟悉的过程更合适一点。

第四个是适应性，就是对新的环境的适应过程是什么样的，快的慢的还是中等的。趋避性是接触的第一阶段是什么样子，适应性是过了最初这个阶段后的适应过程是什么样子。

第五是反应的阈限。阈限是物理上的一个名词，是门槛的意思。主要是表示能够引起人注意或反应所需要的最小刺激量。比如说有的人特别敏感，房间里灯光特别暗，或者房间里有什么异味他能马上感觉出来。有些什么刺激，什么声音。有的女同志外面有什么声音她马上能反映出来，这表明她的反应阈限比较低，反应速度快比较灵敏。阈限高呢，反映就比较迟钝。人的眼耳鼻舌身都有反应阈限的问题。除了这些以外呢，还有叫社会觉，就是对人与人之间交往的感觉。比如说人家都已经在皱眉，你还在不停的说啊，察觉不到别人的不耐烦，这就说明你的社会觉阈限太高了，太迟钝了。有的小孩要是这样，就要提醒他以后要会察言观色，要会顾及别人的感受。如果要是感觉阈限低的小孩，他对老师上课说的东西领会的多，老师的一些言外之意和细微的表达他能感觉出来，有这种感觉的小孩学习方面可能更好些。

第六是反应强度，是能量反应的强度水平。有的小孩在出生时哭声比较洪亮，那么他长大以后说话的声音也是洪亮的，比一般人要响亮。小孩出生时哭声弱，他长大后声音也是比较弱的，这是气质上的差别。有的孩子反应强度高，有句话叫做会哭的孩子有奶吃，稍微一饿了，马上大哭大闹，母亲马上就喂他。学习时有东西不懂了，马上就问。反应强度低的小孩我们就很难觉察出来，这道题他到底会不会做啊？讲半天他到底明不明白啊？你从他外表上看不出来。因为他反应很微弱。

第七是心境。测试的指标主要是一个人睡醒后几个小时内，他的主要情绪是正面的，负面的，还是中性。心境比较好的人，什么时候都是乐呵呵的。心境不好的人老是耷拉着脸，总是很忧愁的样子。怎么样判断小孩的心境呢？如果一个小孩，他的情绪和表现一致的话，还好判断，要是他的情绪和表现不一致，比如有的人很高兴了，也只是“嘿”的笑一下，看不出来。有的人已经很愤怒了，表面上还是不表现出来，人们也不知道。这是外在表情和内在情绪体验的不一致。这个不一致不同于情感倒错，情感倒错是精神病，就是心里很悲伤了，表现出来却是哈哈大笑。

第八个是注意力分散度。老师经常会遇到学生注意力不集中，父母也经常说小孩注意力不集中。实际上，注意力的集中是一个气质的特点。注意力分散度是指儿童的注意力是不是容易从正在进行的活动中转移。有的小孩在做作业，别的小朋友一逗，他注意力就分散了。有的小孩在做事情，可能你叫半天他都不理你，注意力很集中。注意力的分散度是从孩子刚出生就具有的气质。有的小孩的注意力排除了别的因素，比如老师讲课太枯燥等原因之外，他的注意力还是不集中，那可能就是先天的气质--注意力就不容易集中。对这样的小孩，我们经过分析就要对他作出一些安排，比如把他安排在离老师近的地方，上课经常看他一眼，强迫他把注意力集中到课堂上来。

最后一个是坚持性。坚持性指从事某一单一活动的时候，能够稳定注意时间的长短。有的小孩坚持性高，我们说他犟，比如他要买一个玩具，到了家门口了他还是坚持一定要买下来，特别难哄。这样的孩子，如果把劲头用在学习上是很好的。比如一道题，解不出来，那我不睡觉也要把它做出来。但是也不能太强，太强的话他比较固执，老师在课堂上讲的方法他就照着做，不会变通。坚持性弱的小孩则容易有相反的问题，他可能非容易转移，做事没有恒心，三分钟的热乎劲儿。

刚才介绍的是著名的儿童气质的九个维度。为什么介绍这个呢？因为大一些的孩子我们可以用五因素人格维度来分析，小一些的孩子就用九因素人格维度来分析，因为我们认为小孩子的人格气质更多的是受先天和遗传的影响，受后天比如家庭、社会的影响较小。大一些的孩子我们可以用更广泛的维度来评价他，可能更为合适。

六、小结

我们在评价一个人的时候，最好就是同时从五个因素方面进行。关于五个因素之间的关系，有人做过探讨，比如我过去对认真性和开放性的研究，我对北京八中和育民小学的超常儿童都做过调查发现维度之间有相关，但这个相关是负相关，什么是负相关呢？就是开放性越强，小孩智商越高，创造性越高，幻想性越强，他的认真性就越低，做事可能比较马虎粗心、学习不努力。而对于普通的小孩来说，他学习越努力，开放性也越强，这是正相关。

一般小学低年级的小孩用气质来概括比较合适，比如托马斯的问卷就是3岁到7岁的小孩，他认为7岁以下的小孩用气质合适，但是我觉得都可以纳入五个大的因素里进行研究，小学低年级的小孩用气质比较合适。

**第四篇：体育对大学生形成健康生活方式的意义和作用[范文模版]**

体育对大学生形成健康生活方式的意义和作用

体育锻炼对我们每个人形成健康的生活方式都有着积极重大的意义，尤其对于我们这些大学生。正如阳光体育中提出的：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。大学生将要在不久的将来，去肩负起建设社会的关键性历史使命，而形成健康的生活方式，拥有健康的身体是这一切的前提。

体育对于大学生形成健康生活方式的意义和作用主要有生理和心理两个方面。首先在生理方面，一、增强体质，我们每天面对繁重的学习生活，没有一个强健的体魄去支撑，迟早会被压力压垮的。

二、强健的体质还能帮助我们抵御疾病的侵袭，使我们的学习，生活免受疾病的干扰。

三、通过体育促使大学生形成健康的生活方式，能确保脑力劳动的高效。

其次是对心理方面的作用。

一、能够调节情绪，一旦形成了健康的生活方式，人会过得更加的充实有规律，这样就不会因为一种碌碌无为的负面情绪二心情不好。

二、有助于增强自我价值，即建立自信心，提高自尊感。

三、能够帮助培养起坚强的意志品质。

**第五篇：在语文教学中塑造健康人格**

在语文教学中塑造健康人格

阆中市洪山镇元山中心校张全

语文教学在人格塑造方面有着无以伦比的得天独厚的优势。它能够融知识教育、能力训练、道德培养、情操陶冶于一体，采取理论灌输、耐心疏导、情感感染、榜样示范、实践锻炼等多种方法，使学生既获得了知识、培养了能力，又受到情与理的潜移默化，从而陶冶情操、净化感情，塑造健康人格。

一、充分发挥语文教学的思想教育功能，高扬共产主义、爱国主义、集体主义的旗帜，激发学生在完善自我中塑造健康人格。

学生的语文素质主要包括三个方面：语言素质、文学素质、思想道德文化素质。而二者对学生的人生观、道德观、价值观乃至社会意识形态的树立影响至深。这主要根源于语文教材中相当一部分课文本身具有强烈的思想性、政治性、教育性，而且是政治教材无法替代、比拟的。语文教师可以充分利用语文教育特有的形象性、情感性、生动性，在潜移默化中对学生进行共产主义、爱国主义、集体主义教育。达到提高学生人格思想素质的目的。文天祥《过零丁洋》“留取丹心照汗青”，高尚的民族气节溢彩流芳；陆游“僵卧孤村”“尚思卫国成轮台”（《十一月四日风雨大作》），感人泪下；《最后一课》像一只警钟唤醒学生学好祖国语言文字，洋溢着浓郁的爱国情……

教材中礼赞对党、对革命事业、对共产主义忠贞不渝的内容也不少。“无名战士”不惜牺牲宝贵生命珍藏七根火柴，因为红军大部队正遭遇着恶劣环境的挑战，党更需要保存火种（《七根火柴》）。学生切身感受到：在党的利益、人民利益、集体利益面前，个人利益是何等的微不足道。《生命的意义》则更激发青少年学生确定正确的政治方向，把握青春，去探求生命的永恒实在意义。

文学是人学，文风体现着作者的思想情操和道德风尚。教师授课时不要只从文学的意义上去讲授作家作品，而是要联系学生实际树立人格榜样。比如，讲朱自清时，势必要讲朱自清反对帝国主义侵华政策，宁可饿死也不领“救济粮”的坚贞民族气节和炽烈的爱国之情。榜样的力量是无穷的，不少作家的良好性格和伟大的人格渗透到学生的潜意识中，成为他们自觉不自觉仿效的楷模。

二、充分发挥语文教学的审美教育功能，在审美陶冶中塑造健康人格。

如果说通过思想教育塑造健康人格偏重于“晓之以理”，那么通过审美教育塑造健康人格主要是“动之以情”。审美陶冶作用于除语文认识能力以外的其他心理因素，包括情感、意志和个性心理特征，即我们常说的非智力心理因素。

《大纲》明确指出要培养学生健康高尚的审美观。语文教材中相当一部分课文是文学作品，这为进行审美教育提供了便利条件。我们可以充分发挥作品的审美陶冶功能，引导学生体会作品的语言、形象、感情，指导学生辨别真假、是非、美丑、善恶，提高鉴别欣赏能力，以饱含情感的“可讲因素”诱发学生感应的心灵，使之在美感共鸣中得到净化，达到人格塑造的目的。这一功能的充分发挥，给语文教师提出了较高的要求。教师宜通过表情范读或指导朗读、生动描述或指导创造性复述、指导课本剧以及多媒体教学手段等方式，以富含艺术性的教学语言开启学生形象思维，激发情感，引导学生进入美的境界，体会文章中寄寓的喜怒哀乐爱恨等丰富而深刻的感情。

“感人心者，莫先乎情”。“披文入情”法已经被越来越多的教师认同并运用于教学实践。有位教师上《背影》一课，首先动情地讲起了自己的父亲，学生听得入神感动，然后纷纷讲起父亲如何关怀、培育自己成长，全班沉浸在浓重的情感氛围中。教师看时机成熟，水到渠成地进入了新课教学。我在讲《背影》一课时，怀着对父爱的深刻体验去动情地讲授，学生们情绪受到冲撞，好几个学生不能自抑，不止一次地流下了滚烫的泪。此时无声胜有声。我想，不用说教，把孝心献给父母的观念早已深刻在每个人的心底。

“爱美之心，人皆有之”。学生对美是追求的，教师则要引导他们寻求真正的美——人性美。大量的写人记事文章正是很好的美育教材。《一件小事》里车夫勇于负责，正直无私；《散步》中“我”作为中年人扶老携幼，表现出承前启后的庄严的使命感。教师引导学生对这些人物事迹进行审美注意，在获得美感享受的同时，净化心灵，汲取塑造健康人格的有益养料。

此外，调动学生学习的积极性，引导学生对美进行再创造，也有益于塑造健康人格。在这一过程中，学生将自己的审美经验与审美客体融而为一，在创造美的同时也创造自身。

三、走出课堂，在生活实践中塑造健康人格。

“读万卷书，行万里路。”“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在思想教育和审美陶冶中汲取完善自我人格的情感力量，只有通过生活实践才能内化为具体的信念和行为方式，进而形成稳定的性格特征。新《大纲》也明确地将开展“主动性、独立性和创造性”的课外活动作为语文教学的一项重要内容。为此，教师要恰如其分地组织课外活动，为学生提供一个个积极的人格实践的机会。合理而恰如其分的利用传统节日、纪念日子对学生进行传统文化教育和爱国主义教育是很不错的选择。课外活动要“寓教于乐”，让学生学得轻松、有兴味，使之生动活泼的性格得到发展。它可以和课堂教学适当配合，但不必处处配合。带学生游玩一两次，观海则意溢于海”，“登山则情满于山，师生从中饱览祖国大好河山的秀美景色，陶冶情操，了解风土人情；锻炼观察思维能力，激发学生对大自然、对生活的热爱和积极进取的人生态度。学生课外有看电视的爱好，我也支持，希望他们选择得看，我也给踢出要求，我觉得在这过程中他必然要学习有关知识，学会观察，学会思考，提高语文能力，也有利于塑造耐心、细致、沉稳的性格。

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！