

浅谈青少年自尊特点与尊严教育

董辉

(北京青年政治学院, 北京, 100102)

摘要: 根据青少年自尊的特点去正确理解自尊挫伤, 通过包括尊严教育等几个方面来加强校园的自尊教育, 提升自尊社会化程度使群体更加和谐, 以促进青少年心理健康发展。

关键词: 青少年 自尊 尊严教育

中图分类号: G4 **文献标识码:** A

苏联教育家苏霍姆林斯基指出:“自尊心是青少年最敏感的角落, 是学生前进的潜在力量, 是前进的动力, 是向上的能源, 它是高尚纯洁的心理品质。” 本文将从青少年自尊表达的主要特点出发, 以校园教育为着眼点, 探讨在青少年自尊培育方面需要关注的问题。

一、青少年自尊及自尊挫伤

自尊是自我存在的认可和自我价值感的体现, 不仅包含自我尊重和自我爱护, 还蕴涵他人和社会对自己价值与能力的认可或否定。^①从情绪研究角度出发, 自尊是一种基于个体作出自我价值判断后产生的主观感受和体验, 是种种自我肯定、自我欣赏情绪的集合。一旦自尊受到挫伤, 对个人的情绪和心理会造成重要的不良影响。^②

一般来说, 青少年时期情绪活跃度较高, 处于自尊的渴求阶段, 为满足自尊的需要而源源不断地提供着心理动因, 青少年自尊的表达易于与环境氛围发生冲突, 也易于受环境氛围同化。^③青少年这种自尊表达上与环境的和谐与抵触也是通俗意义上的好孩子与“坏孩子”称谓的由来, 是青少年自尊与环境相互作用的结果。在这个相互作用过程中, 青少年的自尊挫伤在所难免。^④

随着青少年社会化的进行, 构成自尊的诸元素也会与种种社会理念与规则产生不间断的冲突、整合、同化并形成新的自我认同情绪。这一过程在情绪感受上有时会是十分痛苦的过程, 也会带来个人自尊的挫伤, 但自尊的挫伤也是自我完善和提升的机会。既要勇敢地面对自尊挫伤, 也要积极地寻求自尊跃升的正确通道。自尊受到负向挑战与挫伤, 也可以是促发行为动机。^⑤

引导青少年正确看待自尊挫伤先要正视自尊挫伤的客观存在。正确看待青少年的自尊挫

①何昌邑, 区林. 自尊研究的扛鼎之作:《自尊心理学》的底蕴解读[J]. 红河学院学报, 2018(01).

②江可达. 益智情绪学[M]. 人民出版社, 2008.

③陈庆菊, 尹天子. 心理安全感与人际困扰的关系:自尊的中介作用[J]. 湖州师范学院学报, 2018(02).

④郭治斌, 林丽华. 青少年自尊、家庭亲密度及逆反心理的关系研究[J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2018(01).

⑤邓丽群, 黄代翠. 自尊与防御性悲观的关系:情绪性的调节效应[J]. 科技经济导刊, 2016(35).

伤,要注重抵制一切不利于青少年自尊健康成长的不良风气、不良思想与行为,并筑牢守望青少年自尊健康成长的坚固防线;正确看待青少年自尊挫伤就要大力弘扬与传播正确的价值观念与行为准则。^①

生活中因重度自尊挫伤而引发自闭症、社交恐惧或暴力倾向乃至轻生的现象时有发生,这为校园与社会以及教育工作者敲响了警钟,也为社会工作者提出了一个重要课题。^②

二、自尊社会化发展与群体和谐

个体是社会中的个体,自尊也是社会化的自尊。在社会交往过程中,自尊由比较而显现,由互动而发展的。青少年在个体社会化过程中,其社会化自尊有了更丰富的内涵,境界上由低向高跃升,由此生发出的民族自尊、社会自尊、国家自尊乃至人类自尊等。自尊的这种不断跃升的特性表达着自尊社会化的一个必然过程。自尊的社会化过程伴随着思想水平、品德修养及文化品位的不断提高,亦伴随着正确的审美观及价值观念的植入。思想水平、品德修养、审美观、文化品位以及价值观念等具有后天习得性,会在社会化过程中不断得到完善与跃升。

对于社会群体来说,每个个体的个性是千差万别的。抛开个人利益因素,个性矛盾也常常成为一个群体中不和谐的重要原因,也常常成为群体发展的障碍。比如,不同的好与恶、美与丑的情感存在,将导致个体自尊的之间的碰撞。自尊的社会化程度越低,这种个性矛盾越易于显现。相反,自尊的社会化程度越高,种种规则与理念的趋同性也越高,自尊的碰撞也趋于弱化。因此,不断以种种社会化趋同的价值理念来提升自尊,是解决群体和谐的一个重要途径。

三、尊严教育与自尊培育

尊严教育是健康自尊的培育,是教育的任务之一。^③传统文化中师道尊严的提出昭示着古代教育家早就把尊严与教育联系在了一起。师道尊严倡导的深一层含义是:教育的使命是给人以尊严。这无疑也是对儒学君子文化的一个良好阐释。

近年来,随着德育教育越来越受社会关注,校园教育正逐步摆脱对知识教学的偏重而走上全面发展的轨道。笔者认为,个体的自尊是建立在情感境界、思想水平、品德修养、审美观、文化品位以及价值观念及表达艺术上的,因此尊严教育可以分解为上述各个部分,使其更加具体化。

首先要注重必要的挫折教育。如同学武功先要学如何挨打一样。挫折教育有助于增强心理承受力,正确看待成功与失败能为步入社会打下坚固的心理基础。正确看待成功就不会被

^①蒋怀滨,鲜小竹,徐珍,李莉丽,林良章,林海坤.自尊对抑郁情绪的影响:一个有调节的中介模型[J].贵州师范大学学报(自然科学版),2017(01).

^②余丽,梁洁.领悟社会支持与青少年内化问题的关系:自尊的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2017(02).

^③刘睿.何谓尊严教育[J].武汉科技大学学报(社会科学版),2017(05).

成功所陶醉而止步不前，正确看待失败就会走出失败情绪重拾前进的动力。^①

其次，要建设良好的师生相互尊重的校园氛围。教师是一个高尚的职业，也是一个以心灵塑造心灵的职业。校园是尊师重教的重要场所，一切不利于这种氛围的风气都不应在校园滋生。一切不利于师生间互相尊重的互动都会带来不可轻视的负面作用。一个得不到学生尊敬的老师一定算不上师德高尚，而一个得不到老师看重的学生其自尊也同样会受到挫伤。因此，相互尊重是师生关系中最重要的一条法则。

此外，自尊的培育与成长不但需要内在的正能量，也需要外在的正向激励。一个注重自尊培育的优秀老师，必然是一个毫不吝惜表扬与赞许的老师。一句表扬有可能让其铭记一生，一个赞许也有可能令其内在的精神世界产生巨大的积极的改变，这样的例子在生活中并不少见。

总之，在青少年自尊成长过程中，立足于青少年自尊健康成长及种种社会理念基础上的自尊培育，可以是校园教育的一个重要的参考点，对于青少年身心健康发展有重要的意义。

参考文献

- [1] 郭治斌, 林丽华. 青少年自尊、家庭亲密度及逆反心理的关系研究[J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2018, (1).
- [2] 魏晓娟. 青少年自尊的发展特点及家庭影响因素研究[J]. 青少年学刊, 2016, (3).
- [3] 闫景蕾, 张伟霞, 崔娟. 母亲教养方式及青少年自尊与羞怯的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2016, (2).
- [4] 吴思遥, 蔡太生, 何金波, 朱虹, 陆遥. 自尊对超重和肥胖青少年暴食的影响: 自我控制的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, (4).
- [5] 谭亚菲. 家庭环境与青少年自尊、社交焦虑等问题的关系研究[J]. 高教学刊, 2015, (14).
- [6] 张向葵, 祖静, 赵悦彤. 儿童青少年自尊发展理论建构与实证研究[J]. 心理发展与教育, 2015, (1).
- [7] 王卓琳. 社会工作者提升青少年自尊的策略——基于生态系统理论的分析[J]. 广东青年职业学院学报, 2014, (2).
- [8] 张雪纯. 我国青少年自尊的影响因素[J]. 开封教育学院学报, 2014, (2).
- [9] 张静, 张萍. 家庭功能与青少年自尊发展的相关研究[J]. 毕节学院学报, 2013, (11).
- [10] 邓福春. 在校青少年的自尊和抑郁现状研究[J]. 健康教育与健康促进, 2013, (4).
- [11] 周宇峰, 胡春霞. 亲子沟通与青少年自尊的关系研究[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2012, (4).
- [12] 周宇峰, 胡春霞. 青少年自尊发展研究[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2008, (5).
- [13] 刘建红, 张京玲. “民族认同, 国家认同”与青少年自尊的关系[J]. 社会心理科学, 2008, (2).
- [14] 梁英豪, 兰兴妞. 青少年自尊与学业成绩的关系及其对学校教育的启示[J]. 黄石理工学院学报(人文社会科学版), 2008, (1).
- [15] 张巧明, 张美峰. 青少年自尊与父母教养方式关系的研究[J]. 青少年研究(山东省团校学报), 2005, (3).
- [16] 刘春梅. 青少年自尊发展的特点及其与同伴接纳的关系[J]. 北方论丛, 2002, (5).
- [17] 刘毅. 青少年自我尊重心理的形成及其制约因素[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2002, (2).

^①杨帆, 彭彦琴. 挫折教育的心理解读[J]. 教育科学, 2004(04).

A brief talk of adolescent self-esteem and dignity education

Dong Hui

(Beijing youth politics college, Beijing,100102)

Abstract: Self-esteem confusion will be well understood by clarifying the characteristics of adolescent self-esteem. The group can be more harmonious by promoting the socialization of self-esteem, and the self-esteem education of the campus is strengthened through several aspects including dignity education, to promote the development of adolescent mental healthily.

Keywords: adolescent; self-esteem; dignity education

作者简介: 董辉, 北京青年政治学院医务室主任, 长期从事高职院校心理健康教育教学与研究工作, 先后主持参与完成多项各级各类课题, 发表论文 10 余篇, 参与出版著作 2 部。

基金项目: 2018 年度北京青年政治学院财政科研类专项项目“北京青年政治学院学生健康危险行为研究”和北京市教育委员会社科计划一般项目“北京市高职生积极心理品质培养研究”阶段性研究成果。