寻找心灵的色彩

《寻找心灵的色彩》选自陕师大版高中全一册

师：炎热的午后，上课的钟声已经响过，学校门口的值班室里却还有四位同学因迟到而被留在了那里。值班老师要求四位同学必须出示学生证并且登记后才能进入学校，顿时值班室里响起了 A 同学解释的声音。A 同学直面老师，争辩道：学校上课铃声提早了，自己手表的时间才是对的，要求老师立即放自己进去。B 同学趁着老师与 A 同学争辩的时候，偷偷的对值班室进行了观察，想在老师没有注意到自己的时候偷偷溜进校门。旁边的 C 同学一声不吭， 心里想反正第一节课是体育课，迟到了也没多大关系，就先在这里等着好了。此时，一直在旁的 D 同学却突然哭了起来，让其他同学和老师都感到诧异，一问之下才知道，原来 D 同学此时感觉自己很倒霉，不停地责怪自己为什么没有早点从家里出来……同样的一件事情，几位同学的反应却很不一样。同学们想一想为什么会不一样？

生：（各抒己见）

师：从心理学上讲，这是由于人们有着不同的气质。在日常生活中，人们所说的气质是指一个人的风格和气度，而心理学所说的气质是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。**师：**气质主要表现在情绪体验或行动的快慢、强弱、稳定、灵活性等方面。气质是人从出生时就具有的与他人不同的稳定的心理特征，例如有的婴儿爱哭，有的婴儿好动，有的婴儿却在安静的睡觉，随着人的成长，气质的特征会表现在我们的学习活动、生活方式中，给我们的生活渲染一种独特的色彩。今天我们就一起来学习《寻找心灵的色彩》这一节课。

师：心理学家们普通认为，在通常情况下，人的气质类型可分为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种。 那什么是胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质的特征是什么呢？又如何分辨自己是哪一种？

生：多血质是活泼、好动，灵活性高；粘液质是安静、稳重，灵活性低；胆汁质是精力旺僧，脾气暴躁，容易冲动，不可抑制；抑郁质是情绪体验深刻，孤僻，行动迟缓，善于观察他人不易察觉的细节。

师：学生们的回答非常好，看来大家在课前预习的非常好。心理学界对这四种气质是这样解释的：（1）胆汁质相当与神经活动强而不均衡型。这种气质的人兴奋性很高，脾气暴躁，性情直率，精力旺盛，能以很高的热情埋头事业，兴奋时，决心克服一切困难，精力耗尽时， 情绪又一落千丈。（进行板书）

师：同学们，我们再来重新梳理一下胆汁质人的特征。他的优点是：积极进取，不怕困难，热情高涨，直率豪爽，有魄力。他的缺点是：急噪、暴躁和焦躁，行事鲁莽，易因小事而大发脾气，产生对立情绪，萌生报复心理，办事不考虑后果，事后又后悔，但“虚心接受，坚决不改”。在遇到不如意时，甚至会欺负无辜来发泄不满。

师：同学们的回答都很棒！那同学们，你们看过西游记吗？里面的猪八戒和唐僧谁是胆汁质呢？

生：猪八戒

师：为什么是猪八戒呢？他师哪里符合胆汁质人物的特征的呢？哪位同学来说一下？

生：他脾气暴躁，很容易因小事而大发脾气，因为有时候会被孙悟空批评懒惰，因此萌生报复心理，常常在唐僧跟前说孙悟空的坏话。并且和容易在唐僧出事以后，经常情急之下说出散伙的话。

师：那同学们来思考一下，我们针对这样的一类气质的人，我们应该怎样和他相处呢？

生：（不知）

师：想一想，西游记中的唐僧是怎样对待猪八戒的呢？

生：认可猪八戒的能力，对于犯错的猪八戒进行慢慢开导，并适时的提出表扬。

师：总结起来就是，当你面对胆汁质人的时候，我们应该要有耐性也要有包容心，要认识到其实胆汁质的人做的一些事情其实并非出于本意，有可能是他善意的想法却做得过火而伤害到他人。 在对胆汁质的人提意见时应该有耐心，慢慢开导，不要过于严厉，要不可能会适得其反。 与胆汁质的人交往要给他有新鲜感，才会让他有动力做事情。 总之，在与胆汁质的人交往，要善于观察，要有耐性。

师：同学们谁再来说一下多血质人的特征，并且说出你熟悉的多血质的人。

生：多血质的人表现出这样的特点：容易形成有朝气、热情、活泼、爱交际、有同情心、思想灵活等品质；也容易出现变化无常、粗枝大叶、浮躁、缺乏一贯性等特点。这种人活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣和情感易变换等等。这种人适宜于做要求反应迅速而灵活的工作。三国演义中的曹操，是颇具有多血质气质的人。

师：回答的很好。那粘液质的人呢？

生：粘液质相当于神经活动强而均衡的安静型。这种气质的人平静，善于克制忍让，生活有规律，不为无关事情分心，埋头苦干，有耐久力，态度持重，不卑不亢，不爱空谈，严肃认真；但不够灵活，注意力不易转移，因循守旧，对事业缺乏热情。西游记中的沙和尚是粘液质人物的代表。他在徒弟三人中是最能吃苦耐劳的，他因循守旧，对于取经事业是乐此不疲

的，但是他在徒弟三人之后也是最不灵活的那一个。

师：回答的非常棒！那抑郁质的人呢？

生：抑郁质相当与神经活动弱型，兴奋和抑郁过程都弱。这种气质的人沉静，深含，易相处，人缘好，办事稳妥可靠，做事坚定，能克服困难；但比较敏感，易受挫折，孤僻、寡断，疲劳不容易恢复，反应缓慢，不图进取。《红楼梦》中的林黛玉是典型抑郁质的人。

师：同学们对于这四种气质类型都有了很深入的了解，刚刚也说出了四个符合各个气质的典型的代表人物，现在来小组讨论一下小组内成员都是属于什么气质类型的，你是怎么进行断定他是什么气质类型的呢？

生：（讨论）

师：我刚刚发现有的同学对于自己的气质类型的断定还是很模糊，下面我们就通过一个测试来了解一下自己的气质。课本 20 页的 60 道题，可以帮助大家来大致确定自己的气质类型。**生**：（做测试）

师：同学们，经过本节课的学习，都已经大致对于胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质这四种气质类型个体的性格特点有了良好的掌握，但是大家在来想一个小问题，这四种气质类型的人，他们是有贵贱高低之分的吗？

生：没有。每一种气质类型的人，仅仅是一种人物气质的反映，他们没有高低之分。

师：所以，通过本节课的学习，我们能够科学判断自己的气质类型，并能正确对待自己及他人的气质。气质给每个人的个性特征涂上了一层独特 色彩，正因为如此，我们的生活才会更加五光十色。修炼自己的气质，会让我们的生活更加流光溢彩……

板书设计：

气质类型	行为方式上的表现	高级神经活动类型
多血质	活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往，注意力容易转移、兴趣与情绪容易变换，具有外向性	强、平衡、灵活性高（活泼型）
粘液质	安静、稳重，坚韧，情绪不容易外露，注意稳定但难于转移，具有内向性	强、平衡、灵活性低（安静型）

胆汁质	精力旺僧，脾气暴躁，情绪兴奋性高，容易冲动，反应迅速，心境变化剧烈，具有外向性	强、不平衡（不可抑制型）
抑郁质	情绪体验深刻，孤僻，行动迟缓，而且不强烈，具有很高的感受性，善于观察他人不易察觉的细节，具有内向性	弱（抑制型）