

QINGSHAONIAN XINLI SUZHI YANGCHENG

青少年心理素质养成



郑友训 谢宁生 等著
中国矿业大学出版社

90726743

江南大学图书馆



90726743

要 索 容 内

青少年心理素质养成

郑友训 谢宁生 等著



中国矿业大学出版社

青少年心理素质养成
郑友训 谢宁生 等著

出版人 解京选
责任编辑 张怡菲 责任校对 崔永春

中国矿业大学出版社出版发行
(江苏徐州 邮政编码 221008)

新华书店经销 中国矿业大学印刷厂印刷
开本 850×1168 1/32 印张 7.75 字数 200 千字
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
印数 1~10700 册

ISBN 7 - 81040 - 794 - 5

G · 209

定价: 9.90 元

内 容 提 要

当前,我国基础教育正在实施由应试教育向素质教育的转轨。如何针对中小学生的特点,有效地解决独生子女增多、人际交往趋于复杂、问题行为逐年增多等教育难题,是教育工作者和全社会共同关心的问题。为了面向 21 世纪,培养跨世纪高素质人才,教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中特别强调要加强对青少年的心理健康教育,实施“跨世纪素质教育”,《青少年心理素质养成》一书正是在这种背景下的研究成果。

全书共分九章。以中小学生的心理素质养成为基点,从青少年心理发展特点以及学校、社会、家庭等因素对其心理素质养成的影响,系统探讨了青少年心理素质养成的内容、途径、方法等。书中既有国内外心理学研究方面新理论的介绍,又有针对我国中小学教育实践的独到阐述;既有内容新颖、形式多样的心理素质水平的自我测评,又有选材典型、内容充实的可操作性案例。知识系统,体系完整,视野开阔,求是创新,着眼未来,构成了本书的鲜明特色。

本书既可作为中小学校心理健康教育教材,也可作为中小学校教师、教育管理干部、家长学校、师范院校学生心理健康教育的培训参考书。

目 录

(01)	青少年心理素质养成概述	(1)
(01)	第一节 青少年心理素质的一般概念	(1)
(01)	第二节 青少年心理素质养成的基本内容	(6)
(02)	第二章 青少年心理素质与心理健康	(20)
(02)	第一节 青少年心理素质与心理健康	(20)
(02)	第二节 影响青少年心理健康的因素	(25)
(02)	第三节 青少年常见的心理障碍与矫正	(26)
(03)	第三章 青少年良好情感和意志品质养成	(31)
(03)	第一节 非智力因素在青少年成长中的作用	(31)
(03)	第二节 青少年良好情感的养成	(32)
(03)	第三节 青少年良好意志品质的养成	(41)
(03)	第四节 情商与青少年的成长	(50)
(04)	第四章 青少年良好性格养成	(54)
(04)	第一节 青少年的性格形成	(54)
(04)	第二节 良好性格的养成	(62)
(04)	第三节 不良性格的矫正	(72)
(05)	第五章 青少年学习心理素质养成	(85)
(05)	第一节 青少年学习心理的一般概念	(85)
(05)	第二节 青少年学习心理素质的养成	(89)

第三节 青少年学习方法的指导.....	(101)
第六章 青少年健康性心理养成.....	(110)
第一节 青少年的性意识与性道德.....	(110)
第二节 青少年异性交往指导.....	(115)
第三节 如何处理早恋现象.....	(116)
第七章 青少年升学、就业、人际关系指导.....	(120)
第一节 青少年升学指导.....	(120)
第二节 青少年就业指导.....	(130)
第三节 青少年人际关系指导.....	(135)
第八章 青少年心理素质水平自我测评.....	(140)
第一节 智能水平的自我测评.....	(140)
第二节 学习心理素质的自我测评.....	(157)
第三节 个性心理素质的自我测评.....	(168)
第四节 社会交往素质的自我测评.....	(191)
第五节 情绪智商的自我测评.....	(202)
第九章 学校、家庭、社会与青少年心理素质养成.....	(214)
第一节 教师素质与青少年心理素质养成.....	(215)
第二节 学校管理与青少年心理素质养成.....	(218)
第三节 校园文化与青少年心理素质养成.....	(225)
第四节 社会与青少年心理素质养成.....	(229)
第五节 家庭与青少年心理素质养成.....	(231)
参考文献.....	(234)
后 记.....	(236)



第一章

青少年心理素质养成概述

21 世纪正向我们走来。为培养跨世纪的高素质人才,教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中特别强调要加强对青少年的心理健康教育。如何针对广大青少年的特点,有效地实施跨世纪素质教育中的心理素质教育,是摆在全社会特别是广大教育工作者面前的课题。本章简要阐述有关青少年心理素质的概念,心理素质在青少年成长中的地位、作用,青少年心理素质养成教育的基本内容及原则。

第一节 青少年心理素质的一般概念

一、素质与心理素质

1. 素质

素质就其字面意义来讲,是指人平素一贯具有

的品质。按照生理学家和心理学家解释,素质是天赋的、与生俱来的固有神经系统和感觉器官的品质。现在我们通常所理解的是指人在与生俱来的先天素质的基础上,通过后天的影响和教育的训练所获得的稳定的并长期发生作用的基本品质结构。它包括人的先天性秉赋,但更主要是指人通过后天培养而获得的思想道德品行、文化知识、能力、心理素质和体质的综合体。人的素质总的可以分成身体素质和心理素质两大类,每一大类又可分成若干方面。一般学者认为,一个健全人的素质大体上由三个层面构成:一是生理素质,主要包括身体形态的发育状况、生理机能水平、运动能力、对外界环境的适应能力等四个方面。二是心理素质,主要包括智力因素和非智力因素。三是社会文化素质,主要包括科学素质、道德素质、审美素质三个方面。这三个层面相互联系,相互渗透,相互依赖,相互影响,构成了人的整体素质结构。无论哪一方面的偏差,都会造成人的素质结构不合理或某方面的缺陷。从对素质内涵与外延的分析中还可以看出,人的素质至少应有这样两大特点:① 素质既是可变的,又是稳定的。一个人的素质在青少年时期可塑性最大,此后则进入相对稳定期。② 素质既具有共性,又具有个性。同一时代的人,因受该时代社会环境和教育的影响、熏陶,在素质结构上必然具有某种共同点,即时代性。但由于每个人所处的社会境遇、实践活动和文化教养不一样,又必然造就其丰富的个体素质性。可见人的素质是历史的产物,随着历史的发展而发展。一定的文明时代要求具有一定素质的人,社会发展的不断变化决定人的素质永远是一个动态的变量,培养人的素质是每个时代的永恒主题。因此,一定时代对人的素质的要求,必然要体现时代的特色,必然要与社会文明的发展程度相吻合。

素质与教育的关系极为密切,表现为培养人的素质既是教育的起点,也是教育的终点。关于某一特定时代的人应具有怎样的素质的观点就成为该时代人们的素质观。人们的素质观决定教育观,

教育观则是在特定的素质观的指导下建立起来并为其服务的。尽管同一时代的个人在素质观上会有或大或小的认识上的差别,但作为特定时代要求的素质观则具有客观性。这种反映了时代要求的素质观,就决定了人们的教育观,即人们的教育思想,教育原则和教育方法等等。因此,我们可以看出,所谓教育,它的核心内容其实就是符合时代要求的素质的教育,离开了这种素质的教育是失败的学校教育。于是,我们可以认为,所谓素质教育就是在社会、学校所提供的环境条件下,根据时代的需要,以特定的素质要求为目标,通过各种有效的途径,充分利用和发挥受教育者的先天秉赋条件,提高人的原有的素质水平,培养出德智体全面发展的新人,从而实现人的高度文明化、现代化。这是一种以全面提高学生整体水平和整个民族素质水平为目的的教育。今后我们的中小学教育,就要从应试教育模式向素质教育模式转换。

2. 心理素质

心理素质是人的整体素质的组成部分,是人在先天生理基础上,个体与客观相互作用中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性和品质。主要表现在人的智力是否正常、情绪是否稳定,意志是否坚强,反应是否适度、社交是否和谐、个性是否健全和能否适应各种环境等方面。人的心理内容是极其丰富的,就其组成可分为两大部分,即心理过程和个性心理。心理过程又包括认识过程、情感过程、意志过程。个性心理包括个性倾向性和个性心理特征,它们的有机结合体现在一个人的身上,就构成了一个人完整的心理面貌,这些心理表现形式在一个人身上,有其个别差异。一般来讲,一个人的心理素质主要包括智力品质、非智力品质以及心理调控能力等几个方面。① 智力品质,一般认为智力是在认识活动中表现出来的能力,又称为一般能力,包括观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力及实践操作能力等。② 非智力品质,是相对于智力因素来讲的,是智力因素以外的影响人发展的一切因素,主要包括

动机、兴趣、情感、意志和性格等五个方面。③ 心理调控能力,是指一个人能正确地调节自己的言论行为,协调自己的情感和意志行动的能力。这是一个学生十分宝贵的心理品质,具备这种心理品质的学生,能符合实际地认识自己,既不过高估计自己的能力,也不低估自己,并能正确地把握和对待自身的变化,不断在实践中加强修养,不断地发展和完善自己。

二、心理素质在青少年成长中的重要性

分析心理素质在青少年的整体素质发展中的地位与作用以及与整体素质的关系,可以看出其重要作用。

(一) 心理素质在青少年素质结构中的地位

心理素质 and 生理素质、社会文化素质相互联系,共同构成了青少年的素质整体。青少年的健康成长是这三类素质统一发展的过程,每一类素质都是人类素质整体发展的不同方面,在实际生活中作为一个完整的个性表现出来。但三类素质并非平面的并列关系,而是按从生理到心理再到社会性的顺序发展。在这个发展过程中,心理素质居于素质结构的中间层次,是先天生理因素和后天社会因素的合成。

(二) 心理素质在青少年素质结构中的作用

各类素质在青少年的整体素质结构中的地位不同,其作用也不同。生理素质作为自然的生理的表层是人的素质载体,表现了人的自然力,是心理素质、社会文化素质赖以生存和发展的基础。社会文化素质在人的素质结构中居于主导地位,是素质的主导内容。心理素质则是主体与外界相互作用的中介环节。心理素质为生理素质、社会文化素质的发展提供良好的心理基础。

(三) 心理素质与其他素质的关系

1. 心理素质与思想品德素质的关系

思想品德是个人依据一定的道德规范在行动时所表现出来的某些稳固的心理特征,它包括道德认识、道德情感、道德意志和道

德行为四个部分,既有相对的独立性,又有相互联系,组成了品德结构的心理特征和子系统。这四个子系统就是反映人的心理是否健康的四个方面。这一点,从犯罪心理学就可以看出来,我国心理学工作者曾对60名犯罪少女的心理素质进行了调查研究,发现她们的人生观和理想是腐朽和荒唐的,性格和情绪是乖张和多变的,兴趣和爱好是庸俗消极的,意志和行为是脆弱和盲目的。这些都从反面说明心理素质对思想品德素质的影响,同时也说明二者的关系是紧密的。

2. 心理素质与科学文化素质的关系

从心理因素对学生学习与运用科学文化知识的影响就可以看出二者的关系。① 情绪对学习及运用科学文化知识的影响。健康的情绪、情感有益于感知、识记、思维、想象等活动,可提高学习与运用知识的效率与能力,反之,则减缓或削弱学生感知活动与能力的发展,增加学生学习与掌握知识的困难。② 意志在学习与运用知识中的作用,智力水平差不多,谁有坚韧不拔的意志力,谁就能成为优秀者。智力虽然较低(属正常范围),但通过意志力可弥补这方面的不足,赶上甚至超过智力较高者的学业成就。正如苏轼所说的:“古之立大事者,不惟有超巨之才,亦必有坚韧不拔之志。”③ 性格与学习运用科学文化知识的关系。良好的性格特征,如自尊、自强、乐观、进取等,能促进学生学习与运用科学文化知识和获得优异的学业成绩。反之,则阻碍学习活动的正常进行。

3. 心理素质与身体素质的关系

医学研究表明,心理素质与身体素质的关系是非常紧密的。很多疾病,如气喘、高血压、皮肤过敏、胃溃疡等疾病,都与心理因素有关。如情绪对身体就有很大影响,而且,对身体潜能的发挥也有很大影响。这一点可从体育竞赛中看出来。在旗鼓相当的情况下,甚至于存在一定差距的情况下,谁的心理素质好,谁的体能就能得到更大的发挥,并取得最后的胜利。因此,心理训练已成为体育运

动训练的重要内容之一。又从心理、生理、社会、文化、道德、科学、文化、身体、素质、等各个方面，全面、系统、深入地阐述了青少年心理素质的形成、发展、变化、规律、特点、作用、意义、等，为我们从心理素质与思想品德素质、科学文化素质和身体素质的关系中可以看出，心理素质不但与诸素质有着非常紧密的关系，而且对这些素质有很深远的影响，对这些素质的提高起着巨大的作用。

第二节 青少年心理素质养成的基本内容

一、青少年身心发展的一般特征

青少年时期是指11~12岁到25岁。如果进行较为细致的划分，则可以分为：11~12岁到14~15岁，称为少年期，也叫学龄中期，即初中阶段。14~15岁到17~18岁，称为青年初期也叫学龄晚期，即高中阶段，17~18岁到25岁，称为青年中期。在这里我们只研究中学阶段（初、高中）青少年的身心发展特点。

青少年期是一个人从童年向成熟的过渡时期。在这个过渡阶段，个体经历了青春发育期的生理巨变，也经受了心理发展的各种困惑、矛盾和挑战。在这关键的人生道路的转折时期，每一个青少年都将以旺盛的精力，吸取着智慧，思考着人生，寻求着友谊，追求着理想。他们还面临着升学、择业等人生难题。青春啊，你是多么美妙！然而，你又是多么艰难。下面让我们沿着青春的轨迹，去探索青少年成长发育的奥秘，以使广大青少年更好地珍惜青春年华，努力学习和发展自己。

（一）青少年身体发展的重要特征

1. 身高体重增加迅速

人生发展是不均衡的，时而快，时而慢，呈波浪式发展。既有连续性，又有阶段性。从胎儿到成熟期，人的生长发育有两次迅速增长期，称为生长发育高峰。第一次高峰是出生后的头一年，在这一年里，婴儿的身高较出生时增长约1.5倍，体重增加约3倍。第二

次高峰是青春发育期,女性约在 11~12 岁开始,男性约在 13~14 岁开始,在 4~5 年内,他(她)们的身体外形和体内机能都发生了急剧的变化,特别是性器官与性机能逐步发育成熟。从身体外形看,身高和体重迅速增加。一般说来,中学生每年身高增长约 6~8 厘米,有的甚至达 9~11 厘米。体重可增加 5~6 公斤,有的甚至达 8~10 公斤。与此同时,他们的体形、外貌及外部行为动作也发生了急剧变化,骨架粗大,肌肉增长。但青春期的发育成熟需要一段时间,女生约需 3 年,男生约需 2~4 年。女生到 14~15 岁,男生到 15~16 岁以后,生长便开始逐渐减缓。

2. 身体机能逐步健全

从体内机能迅速发展来看,青春发育期的青少年,体内各种器官、系统的机能迅速增强并逐步走向成熟。以脑和神经系统发育为例,在青春发育前,少年的大脑重量和体积增加较前减少,新生儿脑重为 390 克,2~3 岁的幼儿脑重 990~1011 克,7 岁的儿童脑重 1280 克,12 岁的少年脑重 1400 克,成年人的脑重 1450 克。可见,青少年的脑重已接近成年人。脑重增加虽缓慢,但内部结构却较前复杂多了,他们的大脑皮质沟回组织和神经元细胞已经完善,高级神经活动的兴奋与抑制过程逐步平衡,特别是内部抑制机能逐渐发育成熟。到了青春发育后期,在个体的高级神经活动中,第二信号系统的活动不但已居于优势地位,而且在概括和调节功能上也有显著发展。青春发育期的脑和神经系统基本发育成熟。

3. 性的逐渐成熟

从性器官与性机能的迅速发育成熟来看,女性从 11~12 岁左右生殖器官开始发育,13~14 岁出现月经初潮,这标志着女性发育即将成熟;男性生殖器官的成熟比女性晚些,到 15 岁,男性生殖器发育才接近成人,16 岁左右出现首次遗精,这意味着男性性机能的成熟。性的迅速发育成熟,还表现在男女第二性征的明显差异上:男性上唇生须,喉结增大,声音变粗,体态壮美;女性的乳房隆

起,声调变高,骨盆增大,体态丰满。所有这一切都标志着青春期的青少年,已经不再是小孩了,他们已经接近成熟的年龄。

第二节 青少年心理发展的主要特征

青少年时期个体心理发展经历两次重大的转折,第一次在初中阶段,第二次在高中阶段。

一、初中阶段

在思维方面,少年的思维已进入“经验型”抽象思维阶段,也就是说由小学阶段的形象思维为主要形式,向以抽象逻辑思维为主要形式过渡。根据我国心理学家的研究,大多数少年应在初二年级完成这种过渡。在思维的独立性、批判性和自觉性等品质方面,初中生与小学生相比,也有显著变化,如少年时期的中学生,由于他们的认识能力的发展进入了世界观形成时期,开始对人生进行思考。但我们不能把少年的思维水平估计得过高,因为他们的知识经验还很有限,考虑问题往往带有片面性、表面性,这一点是不容忽视的。

在情感方面,少年的道德感有了更大的自觉性,集体主义情感大大增强,义务感、荣誉感、自尊心和友谊感等都有明显的提高;他们的理智更加深刻,美感体验和评价能力也提高到一个新的水平。然而,由于生理因素和心理发展水平的制约,少年情感发展的问题还是相当多的,如情绪不稳定,好激动,也易消沉,有人把这段时期称作“情绪发展的最困难时期”,也有人称之为“疾风怒涛”时期。这一情绪特点在初二年级表现得最为明显。这说明初中生的情绪生活是非常值得重视的。

在个性和社会交往方面,少年的自我意识已由小学阶段的模糊、不大自觉和被动状态,转向比较清晰、更加自觉和主动关心个人发展的状态。他们的“成人感”开始表现出来,喜欢模仿成人的外表。求知欲、认识兴趣、志向和道德意识等都比童年有了质的提高。与小学阶段的儿童相比,少年的交往范围明显扩大,他们同龄人之

间的交往注重的是友情和“义气”，与成人交往则要求平等和信任，和异性交往则通常产生一种貌似分离、实则倾慕的微妙现象，这种现象显然与少年的性成熟有关。

总之，少年通常表示自己决心与童年告别，他们处处想显示自己成熟的样子，他们确也在许多方面证实了自己，但少年毕竟还没有完全摆脱童年的稚气。所以少年期又称为“半幼稚、半成熟”时期。

2. 高中阶段

在思维方面，青年的抽象逻辑思维有了新的发展，主要表现为：一是由“经验型”向“理论型”过渡；二是由逻辑思维向辩证逻辑思维过渡。高中学生往往喜欢进行比较系统的理论论证，在思考中追求一定的理论深度。对事物因果规律的探求越来越感兴趣，思维的独立性、批判性、灵活性、敏捷性等进一步增强。这一阶段，不仅是学习的最佳年华，也是开始创造发明的年龄。作为教育者，应该把握住青年的这一特点，及时进行素质教育，使他们的智力水平、创造能力等得到最佳的发挥。但还应当看到，青年由于社会经验不足、识别能力尚不够高，他们在观察事物、分析问题、主观、片面、固执、过于自信等偏颇现象还时有发生，这些都需要教育工作者进行及时引导和适当教育。

在情感方面，青年的情感与少年时期相比，其社会性越来越深刻。他们朝气蓬勃，勇往直前，珍视友谊，向往追求美好的爱情，道德感、理智感和美感的发展均趋于成熟。中学阶段青年情绪的显著特点是情绪动荡、热情而富有体验。青年人遇事易激动，心理易失去平衡，忽冷忽热，持久性差。部分学生内心彷徨，精神恍惚，情绪焦虑、不安，甚至出现逃学、早恋、违法犯罪等现象。

在个性和社会交往方面，青年人的自我意识和自我教育能力比少年时期有了很大发展。他们更为关切自我形象，独立感、自尊心和自信心十分强烈，自我分析、自我评价、自我监督、自我控制的

能力有了较大提高。但这一阶段中学生的自觉性、稳定性还存在着较大差异,教育者必须充分注意这一特点。这一阶段还是青年人生观、世界观以及理想等形成的重要阶段,这是因为由于有课程的学习,学生掌握了有关的概念、原理,逐步发展到形成对社会主义、共产主义社会形态的看法,并逐步树立起为社会主义发展做贡献的社会理想。由于经历了初中升高中,对高中的升学、职业的选择等重大事情有了自己的看法,逐渐树立了个人的职业理想、生活理想。随着几年人生的社会化进程,经历了许多交友的成功与失败,逐渐形成了个人对人际关系的认识和态度。作为家庭成员之一的中学生,随着年龄的增长逐渐关心家庭生活,较为主动地分担家庭责任,进而发展到对社会经济状况、政治状况的关心,从而形成对社会经济、政治的态度。由于学校进行爱国主义教育、共产主义教育,民族自尊心逐步形成,个人的理想、动机、兴趣的发展受到道德意识观念的支配,从而把个人的学习与祖国的前途、人民的命运密切联系起来,到了高二、高三,就有一些先进青年确立了为共产主义事业献身的信念。

总之,高中阶段是人生从半幼稚、半成熟的少年期逐步走向成熟的重要关头,是人生的一次重大转折和重要关口。这个关口处理得如何,将会对今后发展具有决定性的影响,进而对社会的稳定与发展也产生深刻的影响。

(三) 青少年面临的主要矛盾

青少年时期,是心理冲突、心理困扰最多的时期,我们这里不可能详细分析青少年心理发展所遇到的各种矛盾,而只能提出主要的矛盾加以讨论。

第一,新的学习环境与害怕自己不能适应的矛盾。中学阶段的学习环境与小学相比,变化很大。由小学的两门主课扩展到七八门课程,如数学就分为代数、几何、三角。几何又分为平面几何、立体几何、平面解析几何等等。所学的知识丰富了,内容更抽象了,学生

的学习活动越来越高级,不仅有知识学习、理解学习、应用学习,还有分析学习、综合学习、评价学习等。教师也由小学的两三个教师(一般从一年级送到小学毕业)扩大到七八个任课教师。小学教师的教学方法,小学生经过五年或六年的学习、生活,显然已经很习惯了,然而到了中学阶段,一下遇到七八个教师同时给他上课,而且每个教师都有自己的教学特点,因此新入学的中学生一时会很难适应新的学习环境。在班级管理方面也出现了巨大的反差,小学阶段主要靠班主任教师的管理,而中学阶段虽然也有班主任,但班主任着重培养学生的自我检查、评价、管理、调节的能力,大部分班级工作还要靠学生自己去处理。所以新入学的中学生,在小学养成的学习习惯、学习能力还不能迁移到中学来,于是就形成了新的学习环境同原学习习惯、学习能力的脱节,使一部分中学生感到中学的学习困难极大,害怕自己学习落后,易产生消极的学习态度。

第二,性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。这是青少年发育所遇到的最突出的矛盾。性器官、性机能的迅速发育成熟,要求青少年的性心理发展紧紧跟上,但由于青少年认识能力和个性发展的限制,再加上教育者有时引导不及时、不得力,使得青少年性心理发展表现出相对幼稚性。如中学生的“纸条恋爱”与朦胧状态下的狂热初恋,带有很大的好奇和模仿成分。尽管他们自称对爱情是认真的,不是闹着玩的,但他们对什么叫真正的爱情以及爱情所包含的社会责任、义务,却知之甚少,甚至一无所知。

第三,情感激荡要求释放与外部表露趋向内隐的矛盾。青年发育期的生理剧变,必然引起青少年的情感的动荡,而情感上的动荡又需要得到适当的释放才能获得平衡,这本来是一种身心调节的正常规律。但是,由于青少年个性的发展和控制能力的增强,使得他们的内在情感动荡的释放被抑制起来,于是出现了情感动荡要求释放与外部表露趋向内隐的矛盾。如有的学生心中有苦恼,真想狠狠地发泄一番,可一想到家长、老师对自己的看法,可能抑制自