

中小学心理健康教育指导用书



初中生 心理素质培养

中小学心理健康教育课题组 心理素质教育研究中心 编著

初二年级
教师用书



Number

2

JIAO SHI YONG SHU

开明出版社

59.827
C25
22

◇ 中小学心理健康教育指导用书

初二年级教师用书

初中生 心理素质培养

中小学心理健康教育课题组 编著
心理素质教育研究中心

校 名:

班 级:

姓 名:

心理老师:

开明出版社

总 策 划 焦 向 英

责 任 编 辑 陈 虹

中小学心理健康教育指导用书

初中生心理素质培养（初二年级教师用书）

编撰：编写委员会

出版：开明出版社

发行：新华书店北京发行所经销

印刷：保定市印刷厂印刷

开本：850×1168 大 32 开

印张：5.125 字数：121 千

版次：2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 2 次印刷

书号：ISBN 7-80133-170-2/G·139

定价：7.50 元

初中生心理素质培养

编写委员会

顾问 林崇德 (中国心理学会副会长)
董柏林 (北京市教委德育处处长)
焦尚英 (开明出版社社长兼总编辑)

主编 王希永 瑞博 张雷

撰稿人 (按姓氏笔画为序)

刁致力	于洪泉	马振国	王莉	王健
王劲松	王希永	王青香	王俊杰	方建鸿
宁春华	刘志	刘悦	刘辉	刘冀群
孙洪清	李霓	李兴茹	李丽君	李宗录
李晓梅	李玉荣	吴月萍	宋兵	邱宝林
张健	张雷	张静	张兴军	张丽
张祖牟	张树森	郑永生	杨健	庞翠玲
郝永文	郝继忠	赵霞	赵宏伟	赵振英
赵国良	徐金瑜	徐淑英	侯党生	韩伟
韩兰英	顾梦红	高艳霞	唐俊颖	康振林
曹绍芬	董金锁	蒋俊生	谢国平	翟丽怡
潘娜	薄光明	戴凡		

序 言

林崇德

(中国心理学会副会长)

心理现象,对中学生来说并不陌生。例如,我们对周围事物经常都有感觉和知觉,注意环境的变化,记忆发生的事件,思考各类不同的问题,想象未来的情景,这种感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象等心理活动,就是人的认识过程。我们经常有喜、怒、哀、乐等情绪体验,这是人的情感过程。我们根据既定目的,克服困难,作出努力,这是意志过程。这三个过程,简称为知、情、意,都是人的心理过程。同时,对待某个事件,不同的人会表现出不同的智力、能力、气质、性格、兴趣、爱好、动机和理想,等等,这是人的个性,又叫人格。人的心理现象,就是指人的心理过程和个性(或人格)而言的。人的心理的产生是脑对客观现实的反映,客观现实是心理的源泉,而脑是心理的器官。

和任何一种现象一样,心理现象也有一个水平、层次和质量的问题,这就是心理素质。人的心理随着实践的发展而逐渐成为一种具有多水平、多层次、多功能的反映活动系统。它既具有从无意识到有意识的不同水平,有从稍纵即逝的心理过程到稳固的个性倾向与个性特点的不同发展层次,又有知、情、意等不同心理活动对环境和个体本身(即自我)进行认识、预测、控制、适应和调节的不同功能,使人在与环境相互作用的过程中保持平衡。所以,一个人心理素质的高低,直接关系到提高其整体素质,即提高其思想品德、科学文化和身心健康等方面的素质,特别是关系到提高社会

适应的质量、劳动技能的质量和生命意义的质量。

从人类存在的角度说,“认识自己”是其永恒的追求;从人类进步的角度说,“发展自己”是其根本的目标。而中学生学习有关心理素质的书籍,正是为了认识自己、发展自己,从而使自己具备良好的心理品质,更好地走上社会,为社会服务。正因为如此,许多发达国家早已在中学里开设了“心理学”课程。当然,有些国家是必修课,多数国家为选修课。我国有些地区,如上海市黄浦区是在80年代中后期,在一些中学里开设心理学课的,后来在全国各地开花。90年代后,陆续出版了不少心理学的读本。所有这些举措,都为心理教育作出了不可磨灭的贡献。

由开明出版社出版的中等学校教科书(实验本)——《心理素质》,是一套值得推广的心理学读本。它具有如下四个特点:

- 一是符合心理科学的原理,具有知识性;
- 二是适合中学生的特点,具有可读性;
- 三是结合青年修养,用深入浅出的事例说明人生的哲理,具有可操作性;
- 四是配合素质教育的目的,启发中学生“学会做人”、“学会生存”、“学会适应”、“学会创造”,具有时代性。

基于上述,我很乐意向广大中学生及其教师和家长推荐这套教科书,使它在素质教育中发挥其应有的作用。

是为序。

1997.12.25 于北京师范大学

前 言

1999年8月13日，教育部颁发的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中指出：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高质量人才的重要环节。”

根据教育部的指示精神，我们对已使用了两年的心理健康教育实验用书——《心理素质》进行了修订。

修订之前，我们广泛听取了学生和教师们的意见、建议，听取了部分专家、学者的意见、建议，参阅了有关的图书，在此基础上，经过编委会的多次研讨，确定了修订工作指导方针：第一，保留框架结构中部分内容，对不恰当内容做了删减；第二，淡化“是什么”，即压缩知识性内容；第三，强化“怎么做”，即增加心理训练和心理练习的内容；第四，将原来的

思考题全部改成训练或自测题：第五，由第一线从事中学心理健康教育的教师负责修订工作。

修订以后，整套图书按年级编排。即初中一年级、二年级，高中一年级、二年级，每个年级均包括三本书：《中学生心理素质培养》（学生用书）、《中学生心理素质培养——自测与训练》（学生用书）、《中学生心理素质培养》（教师用书）。

为了更顺利地开展心理素质教育，教师可以选择其他教学参考资料，如：《中学心理健康教育教师指导手册》、《心理素质教育实用全书》、《心理素质教育论》、《心理素质教育方法论》等。

修订后，此套图书更适合中学生的心理发展特点，更适合中学生阅读。该书自始至终贯穿着一条主线：**培养自尊——充满自信——勇于进取——不怕挫折——迎接挑战——争取成功**。这条主线是激励中学生不怕挫折、不断进取的动力，是中学生学会做人、学会生存的良师益友，是中学生取得成功的必经之路。

心理素质是一种基础素质；
心理素质是一种核心素质；
心理素质是其他素质形成与发展的内因；
心理素质是第一素质。

中学生心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠中学生朋友自己！

编委会

2000年5月

目 录

第一单元	非智力因素	1	
第二单元	合理的需要	第一方案	14
		第二方案	22
第三单元	正确的动机	30	
第四单元	广泛的兴趣	41	
第五单元	意志品质	49	
第六单元	积极而正确的态度	67	
第七单元	稳定的情绪	79	
第八单元	高尚的情感	88	
第九单元	气质的两重性	99	
第十单元	良好的性格	第一方案	116
		第二方案	140

第一单元 非智力因素

一、教学目的

1. 使学生了解非智力因素与智力因素的关系。
2. 使学生充分认识非智力因素在一个人的学习、工作、生活中的重要作用。
3. 激发学生塑造自身，使智力因素与非智力心理品质得以和谐与统一。

二、教学重点

- 非智力因素与智力因素的关系。
- 非智力因素的作用。

三、教学方法与教具

1. 讲述法、谈话法、讨论法。
2. 投影仪。
3. 自制的投影片。

四、切入点

师：同学们，你们好！我的好奇心很强，很想知道你们每个人最崇拜的人是谁，而且还想知道为什么你崇拜他。谁能把你心中的“秘密”告诉我，也让大家听一听。

生：我最崇拜我母亲，因为她善良、勤劳、坚强……（让每一位想发言的同学都说一说）

师：同学们说得非常好！每个人所崇拜的对象可能不一样，但一个人之所以受到别人的崇拜，他身上必然具备某些优秀的品质。如刚才同学们提到的聪明、好学、想象力丰富……善良、勇敢、顽强、勤劳、乐于助人、忍辱负重等等。这些品质，我们可以给它们起一个统一的“名字”，叫心理因素。心理因素又可以分为“非智力因素”和“智力因素”，今天我们就研究这两个问题。

五、参考教案

板书：第一单元 非智力因素

一、什么是非智力因素

师：什么是非智力因素呢？为使同学们好理解，好记忆，我们先来看看具体的非智力因素都包括哪些内容。（见投影①）

投影片①

具体的非智力因素：成就动机、求知欲望、学习热情、责任感、义务感、荣誉感、自信心、自尊心、好胜心、自制性、坚持性、独立性等。

二、什么是智力因素（板书）

师：智力因素是由人的认知活动中的心理品质组成的，例如，记忆力是否很强、观察力是否深刻、思维方式是否优化、想象力

是否丰富。根据这些谁来谈谈我们自己？

生：甲……

乙：……

师：很好！那么非智力因素与智力因素有什么区别呢？

三、非智力因素与智力因素的区别（板书）

投影机片请附课本相应表。

师：我们来讨论一下两个谚语：

（1）勤能补拙

生：……

（2）笨鸟先飞早入林

生：……

师：那么非智力因素对智力因素有什么作用呢？我们先来讨论，我们为什么要读书？

生：……

师：刚才同学们提到的“掌握知识”、“增长才干”等属于学习需要；“为了考大学”、“为父母争光”、“为了将来工作”等属于学习动机。学习需要、学习动机就属于非智力因素，是一个人的学习动力。对人的学习具有动力作用。（板书：（一）动力作用）

刚才同学们提到的“考大学”找一个“好工作”、“成为科学家”等又是学习目的，即学习的目标。有了学习目的就有了努力的方向，这是非智力因素的定向作用。（板书：（二）定向作用）

同学们再回答一个问题，你喜欢哪一门课程，为什么？

生：（我喜欢……让学生充分讨论）

师：每个人喜欢的课程不一样，这是由兴趣、爱好、情感等决定的，这些也是非智力因素，非智力因素具有引导作用。（板书：

（三）引导作用

在学习过程中，为什么有些人能主动学习，持之以恒，而有些人三心二意，半途而废呢？

生：（让学生充分发表意见）

师：学习是一种艰苦的劳动，需要有恒心，有毅力。自觉性、坚持性、自制性、主动性、进取心等等，都属于非智力因素。学习行为靠非智力因素来维持。（板书：（四）维持作用）

学习行为靠非智力因素来调节。（板书：（五）调节作用）

学习行为靠非智力因素来强化。（板书：（六）强化作用）

为什么有些人学习成绩好？有些人忽好忽差？有些人则学习成绩不良？

生：（甲）勤奋、刻苦。

（乙）有目标。

（丙）因为基础好，所以越学越爱学。

（丁）感觉学习没用，所以学不好。

（戊）态度不对，是因为是为了少挨家长说而学。

师：同学们说得很好。一个人要想取得良好的学习成绩，需要有强烈的学习动机、明确的学习目标、正确的学习态度、浓厚的学习兴趣、顽强的学习毅力等等。也就是说能否取得良好的学习成绩，关键取决于非智力因素。有一位心理学家对 1850 年至 1950 年间的 301 位科学家进行研究，发现他们具备如下一些共同的心理品质（出示投影片②）

有人查阅了中外 100 多名科学家、艺术家的资料，发现他们有如下一些共同的心理特点（出示投影片③）

有人对世界上 300 多名诺贝尔奖获得者进行调查研究，发现他们有如下一些共同特征。（出示投影片④）

无数的事实都说明，非智力因素在一个人的成长，发展过程

中具有重要作用，对一个人的学习、生活、工作有至关重要的影响，非智力因素是一个人能否取得成功的关键。那么，非智力因素是如何获得的呢？

非智力因素的培养与发展（板书）

第一，非智力因素是后天的。

第二，非智力因素是可以不断发展和提高的。

第三，非智力因素的提高与发展关键靠自己

（板书：自我教育、自我磨炼）

我们讨论一下下列的情况将怎样发展。

例1：如果一个人观察时非常的精细，那么他做事时的习惯将怎么样？

生：是一个十分细心的人。

师：对！智力品质就演化成了非智力品质。

例2：如果一个人观察时非常粗糙，漫不经心，那么长时间的结果，他做事时的习惯又怎么样？

生：马大哈！

师：没错！可见良好的智力活动品质可以转化为良好的非智力因素。

四、非智力因素与智力的一致性

师：现在我们来讨论，非智力因素与智力到底是一种什么关系呢？

生：是一种辩证关系！

是一种相辅相承的关系！

是一种相互促进，不可分割的关系！

师：很好！那么我们就应该让其中优秀的部分相互促进和转化，只有这样，你才是一个成功的人。

结束语

设计一（时间紧）

教师出示投影片④。

想取得成功吗？想获得诺贝尔奖吗？让我们齐声朗读投影片上的话。

设计二（时间宽松时）

美国心理学家于1991年提出情商这个概念。所谓情商，即情绪智力或情感智力。指一个人控制调节自己情绪的能力和理解他人情绪的能力。一个人能否取得成功20%取决于智商，80%取决于情商；20%取决于自己，80%取决于人际关系。也可以说20%取决于智力、能力，80%取决于非智力因素。一个人要想在学习上、工作上、事业上取得成功就必须具备高情商、具备良好的非智力素质。同学们想了解自己的情商有多高吗？让我们一起做一个小测验。（测验题可以用《练习册》中的第一题）

六、板书（投影片）设计

第一单元 非智力因素

- 一、什么是非智力因素
- 二、什么是智力因素
- 三、非智力因素与智力因素的区别
- 四、非智力因素与智力因素的相互作用
 1. 非智力对智力：动力、定向、引导、维持、调节、强化
 2. 智力对非智力：转化
- 五、非智力因素与智力的一致性

七、教育教学建议

1. 让学生充分参与，充分发表意见。

2. 本课要掀起两个高潮，第一个高潮是上课的开始阶段。每个切入点都可以掀起高潮，让学生充分发言，老师只做归纳、引出课题；第二个高潮是讨论非智力因素与智力因素在学习过程中的相互作用。老师一个问题接一个问题地提，每提一个问题，都让学生充分发表意见，最后老师再归纳非智力因素与智力因素是相辅相成、辩证统一的。

八、涉及使用的参考资料

投影片①

具体的非智力因素：成就动机、求知欲望、学习热情、责任感、义务感、荣誉感、自信心、自尊心、好胜心、自制性、坚持性、独立性等。

投影片②**301 位科学家共同的心理品质**

- ① 充满自信；
- ② 有独立性；
- ③ 十分坚强；
- ④ 有坚持精神。

投影片③**100 多位中外科学家、艺术家的共同特征**

- ① 勤奋好学，不知疲倦；
- ② 为实现理想勇于克服各种困难；
- ③ 虚心学习和实践；
- ④ 坚信自己的事业一定能成功；
- ⑤ 争胜好强，有进取心；
- ⑥ 对工作有高度的责任感。

投影片④**300 多名诺贝尔奖获得者共同的特征**

- ① 高瞻远瞩，善于把握时机；
- ② 选准目标，坚持不懈；
- ③ 勤奋努力，注重实践；
- ④ 富于幻想，大胆探索；
- ⑤ 排除干扰，勇往直前；
- ⑥ 兴趣浓厚，好奇心强。