

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

Number

1



初一年级
学生用书

开明出版社

59.827
C75
21

◇ 中小学心理健康教育指导用书

初一年级学生用书

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

图书在版编目 (CIP) 数据

初中生心理素质培养 初一年级学生用书/编写委员会编.

- 北京: 开明出版社, 1998. 3

中等学校教科书: 实验本

ISBN 7-80133-169-9

I. 心… II. 心… III. 素质(心理学)-专业学校-教材
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 25614 号

中小学心理健康教育指导用书

初中生心理素质培养(初一年级学生用书)

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: 4.625 字数: 110 千 印数: 10,001-25,000 册

版次: 2000 年 9 月第 1 版 2001 年 2 月第 3 次印刷

书号: ISBN 7-80133-169-9/G·138

定价: 6.00 元

《中学生心理素质培养》

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)
焦向英 (开明出版社社长兼总编辑)

主 编 王希永 瑞 博 张 雷

副主编 (按姓氏笔画为序)

王建平 王海燕 杨芷英 侯志瑾 蔺桂瑞

撰稿人 (按姓氏笔画为序)

于丽萍	牛亚君	王希永	王建平	王金萍
王海燕	王心莉	王 萌	方建鸿	田万生
陈玉萍	吴 庆	杜春丽	吴月平	苏希来
苏寄婉	佟庆伟	张 力	张文双	张廷武
张亚玲	杨芷英	张美兰	张树森	果 勇
张 雷	郝继忠	晁瑞峰	侯党生	崔建国
龚培禾	谢景华	蔡 虹	戴 凡	蔺桂瑞

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形成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》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 心理与心理素质	1
第 一 部 分 什么是心理及心理素质	2
第 二 部 分 心理素质的作用	5
第 三 部 分 中学生如何提高自身的心理素质	7
〔自测练习〕	8
第二单元 智力与智商	10
第 四 部 分 什么是智力和智商	11
第 五 部 分 智力差异及其形成原因	14
第 六 部 分 勤奋出天才	21
〔自测练习〕	25
第三单元 能 力	26
第 七 部 分 什么是能力	27
第 八 部 分 培养能力的重要意义	31
第 九 部 分 如何培养能力	34
〔自测练习〕	37
第四单元 注意力	39
第 十 部 分 注意与注意品质	40
第 十 一 部 分 注意力及其培养	48
〔自测练习〕	51

第五单元 观察力	53
第十二部分 观察与观察力	54
第十三部分 观察力的品质及其作用	59
第十四部分 中学生观察能力的培养	66
〔自测练习〕	71
第六单元 记忆力	74
第十五部分 什么是记忆	75
第十六部分 记忆规律及其品质	79
第十七部分 记忆力及其培养	84
〔自测练习〕	86
第七单元 思维能力	88
第十八部分 思维及其特性	89
第十九部分 思维能力及其培养	97
〔自测练习〕	101
第八单元 想象力	102
第二十部分 想象	103
第二一部分 想象力及其培养	109
〔自测练习〕	111
第九单元 创造力	112
第二二部分 创造力及其作用	113
第二三部分 创造力的培养与提高	117
〔自测练习〕	119
第十单元 社交能力	122
第二四部分 社交能力及其意义	123
第二五部分 掌握社交规律, 提高社交能力	128
〔自测练习〕	137

第一单元 心理与心理素质

生活中我们常看到：具有相同学历、相同出身、相同职业、相似经历的人，有的人一事无成，有的人却成果累累；有的人高大健壮，却胆小如鼠；而有的人虽然身患残疾，但却成就了光辉的业绩。为什么人与人之间会出现如此巨大的差异呢？这其中有一个决定性的因素就是人的心理素质的不同。

第一部分 什么是心理及心理素质

一、心理

一提到心理，人们总有点神秘玄妙之感。心理学工作者常常会遇到有人提这样的问题：“你是搞心理的，你知道我心里想的是什么吗？”或者：“你是搞心理的，什么鬼把戏也瞒不过你。”等等。这都是对“心理”的错误认识。那么什么是心理现象呢？

例如 小王早晨起来，她看到阳光已经从窗户射进屋里，听到窗外树上的鸟儿正吱吱喳喳叫个不停。她打开窗子，一阵微风吹来，她似乎嗅到了一股花香味，她推想这花香大概是从不远处的花园里吹来的，她记得那里有许多牡丹花，现在也许已经开花了，她很高兴。

今天是星期天，她在心里计划着是不是该去玩一会儿，那多惬意啊！她很喜欢牡丹花，她已经很多天没去花园了。忽然她又想起实验报告没有写完，离讨论的时间不多了，她必须得忍耐一下，坚持到把它写完。想到这里，她背起书包向教室走去……

这里的看到、听到、嗅到、推想、记得、高兴、计划、惬意、喜欢、想起、忍耐、坚持等情绪和心理变化可以统称为人的心理现象。

心理现象不仅人有，动物也有。众所周知，狗有敏锐的嗅觉并能辨认主人与陌生人，鸽子具有高空知觉与记忆地面轮廓图形

的惊人能力，猫或虎易被激怒，猩猩可利用“工具”来解决问题等等。大量的事实说明，动物具有感觉、知觉、记忆、情绪、具体思维等心理现象，但无论动物的心理活动看起来多么复杂，它与人的心理活动相比，还是简单得多，低级得多。人的心理与动物的心理具有本质的不同。人的心理也称意识，意识是人所特有的一种高级反映形式，是人的精神生活的重要特征。

人的心理现象极其复杂。

①人作为一个自然实体是在大自然的环境中由动物进化而来，有其自身的、自然的、生物学的规律；

②人又是一个社会实体，在复杂的社会生活中，其行为受社会环境、社会行为准则、道德舆论的制约；

③由于人本身具有一种积极主动性，在社会实践活动中，人们不仅要认识自然、认识社会，还要改造自然、改造社会，进行创造性的活动。

因此，恩格斯曾把人的心理誉为“地球上最美的花朵”。

二、心理素质

心理素质的内容很多，大体上可以分为四大类，每一类又包括若干种具体的心理素质。

► 智力与能力类

包括观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力、创造力、分析问题的能力、解决问题的能力、口头表达能力、书面表达能力、社会交往能力、操作能力等等。

► 非智力因素类

包括需要、动机、兴趣、爱好、情绪、情感、气质、性格、意志、态度、理想、信念、人生观、价值观、世界观等等。

► 心理状态类

包括自我认识、自我接纳、自爱、自尊、自信、自律、自强、自立、自我评价、乐观、进取、心理平衡、心理承受力等等。

► 社会适应类

包括社会化、学习心理、性心理、爱心、同情心、宽容、竞争意识、合作意识、敬业精神、事业心、责任心、角色意识、规范意识、现代意识、健康意识等等。

三、心理素质的特点

► 先天性与后天性

人的智力在一定程度上来自于遗传，这说明心理素质有先天性。但心理素质更主要的成因是后天的，是教育、训练、环境和社会活动的结果。

► 共同性与差异性

人与人之间在心理素质的内容、结构和成因上是共同的，而在心理素质的数量和质量上却存在很大的差异，每个人都表现出自己的独特性。

► 稳定性和可变性

心理素质一经形成，在一定时期内相对稳定，且可长期发挥作用。同时，任何一种心理素质又都是可以改变的，或者正向变，或者反向变。

► 独立性与统一性

某一种心理素质是相对独立的，各种心理素质又都是相互联系、相互影响、相互制约、相互作用的，各种心理素质彼此相联构成了人的统一体。

► 客观性和能动性

客观现实是心理的源泉和内容，心理素质作为心理的具体表述形式具有客观性。人在反映客观事物的过程中，形成一定的心理素质，这些已经形成的心理素质又影响和调节主体对客观现实的反映，所以说，心理素质具有能动性。

第二部分 心理素质的作用

一、心理素质影响其他素质的形成与发展

心理素质是其他素质形成与发展的内因，心理素质的水平直接影响其他素质的形成与发展。

► 心理素质水平高可以促进其他素质的形成与发展

观察力强、记忆力强、注意力集中的人，更容易掌握知识，学习效率高，学习成绩好；有理想、有信仰、有正确的世界观、人生观、价值观的人，道德品质高尚，事业心强，工作热情高；需要合理、动机正确、兴趣广泛、性格开朗的人，生活充实，人际关系和谐，社会适应良好。所以说，良好的心理素质是其他素质形成与发展的前提条件。

► 心理素质水平低会阻碍其他素质的形成与发展

这一点在极端类型中体现得最为明显。没有勤于探索精神的人很难成为科学家；意志薄弱的人很难成为探险家等等。某项心

理素质的缺失或低下必将阻碍与之关系密切的其他素质的形成与发展。甚至可以影响其他各种素质的形成与发展。

二、心理素质影响其他素质的发挥

心理素质不仅可以影响其他素质的形成与发展，而且还会促进或制约其他素质的发挥。

► 良好的心理素质可以促进其他素质的发挥

人从事任何一项活动、干任何一项工作，都需要调动多种素质，而这种种具体素质的发挥都需要有良好的心态，良好的情绪和情感，良好的态度等支持，否则，便难以发挥出实际的水平。

例如 我国著名乒乓球运动员邓亚萍，她之所以能连续夺得世界冠军，正是因为她具有顽强、自信、勇往直前等良好的心理素质。良好的心理素质促进了她的技术水平的充分发挥。

► 不良的心理素质会制约其他素质的发挥

有些学生有“考试焦虑”现象，一上考场就“怯场”；有些运动员一遇到正规比赛就失常，技术动作出现差错，水平发挥不出来，这些都是由于心理素质差所造成的。在现实生活中，由于不良情绪，不良心态，不良性格等影响工作、影响学习、影响身体健康、影响人际关系的现象比比皆是。

第三部分 中学生如何提高自身的心理素质

提高心理素质的过程，实际上是开发人的潜能，培养人的各种优秀心理品质的过程。作为中学生，在这个过程中，应做到以下几点：

美国著名的心理学家特尔曼教授和他的学生柯克斯博士，对1450—1850年400年间世界上出现的301位伟人进行研究，发现他们不仅仅是智力水平高，更一致的是他们都具有自信、坚强、乐观、百折不挠等优良的心理品质。

一、认真学习领会心理素质的内容

中学生要想不断提高自己的心理素质，首先必须了解什么是心理素质？心理素质都包括哪些内容？良好的心理品质有哪些表现？常见的心理障碍有哪些？心理健康的标准是什么？等等。即首先要对心理素质有一个完整的认识。因此认真阅读本教材，认真学好这门课是提高心理素质的基础。这属于“知”的范畴。

二、深刻理解心理素质的作用

中学生在学习和领会心理素质内容的基础上，要深刻理解心理素质的重要作用，进而对心理素质的提高产生强烈的愿望，对心理素质产生正确的态度和情感体验。这属于“情”的范畴。