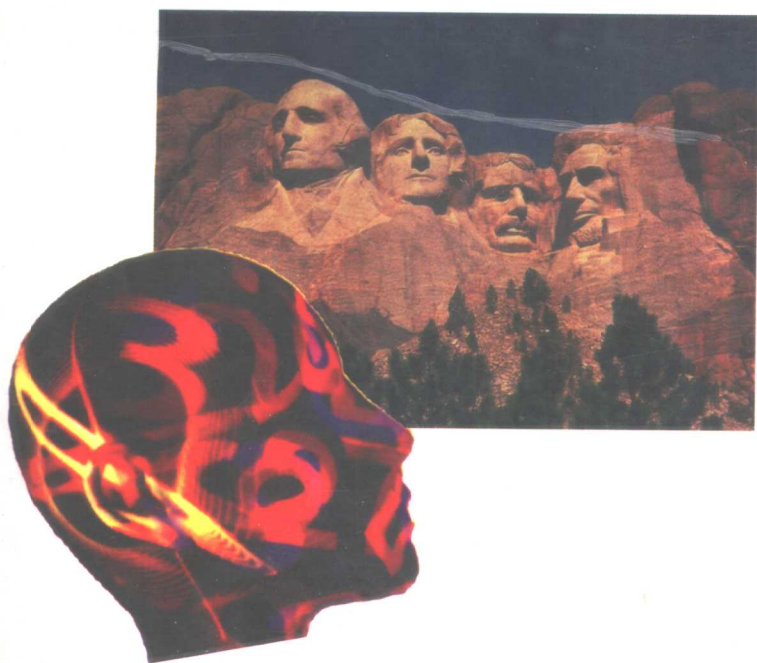


孙永清 马仁真 主编

学 生
情商与非智力因素
培养训练实用全书

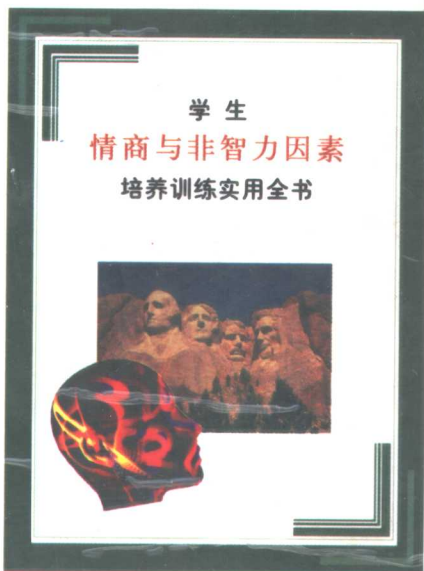
【上】



人民中国 出版社

责任编辑:李世清

封面设计:邓斌艺



ISBN 7-80065-663-2



9 787800 656637 >

ISBN 7-80065-663-2/G·233

定价: 398.00 元(上下册)

学生情商与非智力因素 培养训练实用全书

主编 孙永清 马仁真

(上)

人民中国出版社·1998

图书在版编目(CIP)数据

学生情商与非智力因素培养训练实用全书/马仁真主编.
-北京:人民中国出版社,1998.10
ISBN 7-80065-663-2

I.学… II.①孙… ②马… III.①情绪-智力商数-中小学-教学参考资料②素质教育-中小学-教学参考资料 IV.G632

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27539 号

责任编辑 李世清
封面设计 邓斌艺
版式设计 王 胜

学生情商与非智力因素培养训练实用全书

主编 孙永清 马仁真

人民中国出版社出版

(北京车公庄大街3号)

北京通县华龙印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/16 132印张 3160千字

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-80065-663-2/G·233

精装(上下册) 定价:398.00元

《学生情商与非智力因素培养训练实用全书》

编委名单

主 编：孙永清 马仁真

编 委：田晓娜 刘 霞 田 野 邓斌艺
孙永清 马仁真 何曼青 冯克诚
于 明 崔雪松 周德明 赵树林
罗方平 蒋卫杰 王波波 杨邵豫

出版说明

一个国家、一个民族、一个单位甚至一个家庭的发展与成功关键取决于人材,取决于人的素质,而人的素质是由两个脑、两颗心、两种智力——理性与感性决定的,生命的成就同时取决于两者,决非智商 IQ 可单独主宰。情商与非智力因素的教育培养已成为本世纪最重要的心理学研究成果。情商 EQ 的研究和应用对提高人的素质无疑有着划时代的重要意义。

长期以来,智商被认为是测定成就的权威性标志。一些专家学者通过进一步研究发现,传统的智力测验存在着很大的缺陷,严重浪费人类潜能。强调智力结构应当从更广阔、更宽泛的角度予以延伸,自我认知、情绪感应、社会活动交际、气质风度欲望度等“恰当反应”,是一个人成功的重要因素——“情感决定着我们的智能的发挥程度,决定着我们的成就”,如果缺乏情商的配合,智商不可能做最大的发挥。

情商概念的提出和强调,赋予了情绪应有的价值,有助于转变人们对情绪的偏见,促使人们对它的重视、引导、调适、开发与完善,并且有助于将智慧引入情绪,把感情融入智力,实现情感与理性的结合,使情绪表达富有理性、充满智慧。

知识的巨人,生活的白痴,思维领域雄才大略,人际关系浑浑噩噩,正是某些高智商者的真实写照。社会的发展对人才提出了更高的要求——很强的社交能力、外向快乐、对人热情,充满爱心,敢负责任、积极向上、具有旺盛的生命力,远离恐惧与忧思……这些展示了健康人生的基本要求,也是情感智力的基本要求。

为适应学生情商与非智力因素的教育培养的客观需要,由知名专家学者联袂推出了这本《学生情商培养与训练实用全书》。该书集情商研究之大成,结合运用了多种学科知识,深入研究情商心理及行为规律;语言流畅生动,内容丰富多彩,理论与实践并重,对于加强学生素质教育,开发学生的心理潜能,将产生深远的影响。

开发你的情商吧,你会发现一个全新的自我!

编者

1998.8.

目 录

第一部分

第一篇 情商概述

- 一、情商的起源与发展…………… (3)
- 二、情绪智能与情绪智商…………… (7)
- 三、情感智商因素…………… (10)
 - 非对立因素…………… (11)
 - 关键因素…………… (12)
 - 目标因素…………… (13)
- 四、情商与神经活动类型及测验…(14)
 - 神经活动类型…………… (14)
 - 神经活动类型测验…………… (15)

第二篇 情商与情感

- 一、情感智力世界…………… (19)
 - 情感与情绪…………… (19)
 - (一)情绪和情感的区别…………… (20)
 - (二)情绪与情感的联系…………… (21)
 - 情感与认识…………… (21)
 - (一)认识是情感产生的基础…………… (21)
 - (二)情感影响认识过程…………… (21)

- 二、情绪的生理基础…………… (22)
 - 神经系统…………… (22)
 - 边缘系统…………… (23)
 - 情绪的失控…………… (24)
 - 情绪的机制…………… (25)
 - 情绪的核心…………… (25)
 - 情绪的判断…………… (28)
 - 情绪的风格…………… (29)
 - 情绪的逻辑…………… (30)
- 三、情绪的功能…………… (31)
 - 动力功能…………… (31)
 - 辅助功能…………… (31)
 - 信号功能…………… (32)
 - 感染功能…………… (33)
- 四、情绪的分类…………… (33)
 - 按情绪状态分类…………… (33)
 - (一)心境…………… (33)
 - (二)激情…………… (34)
 - (三)应激…………… (34)
 - (四)热情…………… (35)
 - 按社会内容分类…………… (35)
 - (一)道德感…………… (35)

(二)理智感·····	(36)
(三)美感·····	(36)
五、情绪理论(简介)·····	(37)
詹姆斯—兰格理论·····	(37)
阿诺德的“评定—兴奋”学说·····	(38)
伊扎德的动机—分化的情绪理论·····	(38)
六、情感的应用和调控·····	(39)
情感与教学·····	(39)
(一)情感在教学活动中的意义·····	(39)
(二)情感的功能在教学中的 应用·····	(39)
情感与健康·····	(40)
情感与调节·····	(40)
(一)意识调控·····	(40)
(二)理智调控·····	(41)
(三)转移调控·····	(41)
(四)激励调控·····	(41)
(五)宣泄调控·····	(41)
七、情绪智力·····	(42)
自知之明:情绪自觉和自控能力·····	(42)
知人之知:情绪他觉和移情有力·····	(45)
八、情商与智商·····	(49)
智力与智商·····	(49)
智力的特征·····	(50)
智力的涵义·····	(51)
(一)国外对智力定义的一些 看法·····	(51)
(二)国内对智力定义的一些 看法·····	(51)
(三)智力的层次和分类·····	(52)
智商的误区·····	(52)
智龄与智商·····	(53)
智商与成才·····	(54)

智商与智能·····	(56)
情感与智力·····	(57)
(一)全面开发智力·····	(57)
(二)人生需要情商·····	(58)

第三篇 情商教育与人材培养

一、情商教育与成功人生·····	(59)
情商教育概述·····	(61)
(一)情感和情感教育·····	(61)
(二)情感教育的意义·····	(61)
国内外情感教育简况·····	(62)
EQ 初级课程·····	(64)
二、情商教育与人才发展·····	(69)
情感的感染作用·····	(69)
情感与智力开发·····	(71)
(一)情感可以影响和调节认知 过程·····	(71)
(二)情感对学习效率的影响·····	(72)
情感与思想品德·····	(72)
三、情商教育与情感情绪·····	(74)
青少年的情感·····	(74)
(一)少年期情感的特点·····	(74)
(二)青年期情感的特点·····	(75)
重视个别差异·····	(75)
(一)情绪、情感的倾向性差异·····	(75)
(二)情绪、情感的深度差异·····	(75)
(三)情绪、情感的稳定性差异·····	(75)
(四)情绪、情感的效能差异·····	(76)
调适不良情绪·····	(76)
(一)培养无产阶级的人生观 和世界观·····	(76)
(二)丰富情感体验·····	(76)

(三)有针对性进行不良情绪 情感的调适·····	(76)
培养积极情感·····	(77)
(一)端正认识,以理育情·····	(77)
(二)提高能力,以智育情·····	(78)
(三)加强引导,以导育情·····	(79)
(四)优化性格,以性育情·····	(80)
(五)感染学生,以情育情·····	(81)
(六)加强实践,以行育情·····	(82)
(七)改进教学,以教育情·····	(82)
(八)创设情境,以境育情·····	(83)
调控消极情感·····	(83)
(一)理智调控·····	(84)
(二)遗忘调控·····	(86)
(三)转移调控·····	(86)
(四)宣泄调控·····	(86)
(五)升华调控·····	(87)
(六)同情调控·····	(87)
(七)暗示调控·····	(87)
(八)音乐调控·····	(88)
(九)自慰调控·····	(88)
(十)“自控”调控·····	(89)
四、情商教育与品德培养·····	(89)
道德与品德·····	(89)
(一)重视品德研究·····	(90)
(二)注意研究方法·····	(90)
品德结构·····	(91)
(一)品德的心理结构·····	(91)
(二)认识品德形成·····	(92)
品德培养途径·····	(97)
(一)集体的作用·····	(97)
劳动的作用·····	(101)
课外活动的作用·····	(104)

(一)学习先进榜样与品德的 形成·····	(104)
(二)艺术作品的鉴赏与品德的 形成·····	(106)
(三)其他课外活动与品德的 形成·····	(107)
五、道德与法制教育·····	(108)
播下美的种子·····	(108)
栽下正直的根苗·····	(110)
(一)热情·····	(111)
(二)自尊·····	(111)
(三)善良·····	(112)
(四)诚实·····	(112)
(五)勤奋俭朴·····	(112)
纯化爱的色彩·····	(113)
矫正不良品德·····	(114)
(一)学生品德不良的原因 分析·····	(114)
(二)培养与利用学生的自尊心 和集体荣誉感·····	(115)
(三)提高学生辨别是非的能力, 形成是非观念与是非感·····	(116)
(四)锻炼与诱因和斗争的意志力, 巩固新的行动习惯·····	(117)
(五)考虑学生的个别差异,运用 教育机智·····	(117)
品德冲突分析·····	(118)

第四篇 情商与情绪控制

一、情绪控制是EQ的核心·····	(120)
战胜情绪·····	(121)
情绪的形态·····	(122)

二、情绪能改变生活	(123)	管理自己之法	(155)
热心态度	(124)	管理习惯之法	(157)
情绪蔓延	(125)	心理过滤之法	(160)
控制情绪	(127)	情绪推理之法	(162)
运动锻炼	(129)	洗涤心灵尘垢之法	(163)
心灵交流	(129)	(一)心灵包袱	(163)
三、摆脱焦虑	(129)	(二)洗涤心灵	(164)
零钱焦虑	(130)	(三)慰藉心灵	(165)
借钱焦虑	(131)	(四)净化心灵	(165)
付账焦虑	(132)	(五)调节心灵	(166)
催账焦虑	(132)	(六)开拓心灵	(167)
点钱焦虑	(133)	(七)松绑心灵	(167)
私钱焦虑	(134)	(八)挑战心灵	(169)
首篋焦虑	(134)	(九)积极思考	(170)
鸡腿焦虑	(135)	意象冥想	(171)
余肉焦虑	(135)	五、情绪控制测验	(172)
醉酒焦虑	(136)	(一)显相焦虑量表	(172)
还乡焦虑	(136)	(二)Zung氏焦虑自评量表	(174)
诚信焦虑	(137)	(三)Zung氏抑郁自评量表	(174)
契约焦虑	(138)	(四)CES—D 忧郁量表	(175)
守规焦虑	(138)	(五)恐惧情绪自测	(176)
四、祛除消极情绪	(139)	(六)情绪健康性测验	(177)
摆脱抑郁之法	(140)	(七)紧张症自评表	(180)
驱逐烦恼之法	(142)	(八)感情用事自测	(181)
欢乐生活之法	(144)	(九)心境投射测验	(182)
心情易容之术	(144)	(十)冷静状况测验	(183)
克服恐惧之法	(147)	(十一)情绪水平测试	(184)
祛除内疚之法	(149)	(十二)情绪紧张度测试	(188)
嫉妒解脱之术	(152)	(十三)你是否感情用事	(190)
		(十四)羞怯情绪测验	(191)
		(十五)身心状态测验	(192)

第二部分

第五篇 情商与自我意识

一、自我与自我意识	(199)
自我	(200)
(一)自我概念的功能	(201)
(二)自我概念的结构	(202)
自我意识	(204)
(一)自我意识的概念	(204)
(二)自我意识的特点	(204)
自我意识与个性发展	(205)
自我意识与个性调控	(205)
(一)自我认识	(205)
(二)自我体验	(207)
(三)自我控制	(207)
自我意识与目标追求	(207)
(一)目标的价值、依据与自我意识	(207)
(二)目标动机与自我意识	(208)
自我意识与社会责任	(210)
(一)性格在成才中的重要性	(210)
(二)性格与态度特征	(211)
二、社会化与自我	(212)
社会化的概念	(212)
社会化的目标	(213)
社会化与个性	(214)
三、社会化的心理机制	(215)
角色引导机制	(215)
社会比较机制	(217)
社会学习机制	(218)
亚社会认同机制	(219)
四、大学生与自我观	(220)
大学生自我观	(220)
(一)大学生自我意识的分化	(220)

(二)大学生自我意识的矛盾	(223)
(三)自我意识的统一	(224)
优差生自我观	(230)
(一)优差生的自我评定	(230)
(二)优差生的自我描述	(231)
毕业生自我观	(233)
(一)从理想走近现实	(233)
(二)面对新的生活充满自信	(233)
(三)希望有个好工作,又害怕跨入社会	(234)
(四)4年中留下不少遗憾	(234)
(五)更加理解他人,重视友谊	(234)
(六)回首往事,褒贬不一	(234)
(七)展望未来,又有一番美好的设计	(235)
(八)优秀的集体有利于大学生正确自我意识的形成	(235)

第六篇 自我意识与个性

一、性格	(236)
性格概述	(236)
(一)人格与性格	(237)
(二)性格概念	(237)
(三)性格结构	(239)
性格与气质	(243)
(一)性格和气质区别	(243)
(二)性格和气质相互关系	(244)
个性与心理	(245)
(一)个性心理的规律性	(245)
(二)个性心理学是心理学的分支	(245)
(三)个性是多学科的研究对象	(246)
个性和人格	(247)

个体和个性	(247)	八、培养良好的性格	(276)
二、个性的特性	(250)	加强教育,以理育性	(276)
整体性与层次性	(250)	培养集体,以群育性	(278)
个别性和共同性	(250)	热爱学生,以情育性	(279)
稳定性和可变性	(252)	改进教学,以教育性	(280)
生物制约性和社会制约性	(253)	以身作则,以性育性	(280)
三、个性与家庭教育	(255)	付诸实践,以行育性	(281)
家庭生活的影响	(255)	友伴交往,以友育性	(281)
教育方式的影响	(256)	严于律己,自我育性	(282)
情感投入的影响	(256)	座右设铭,以铭育性	(283)
家庭气氛的影响	(257)	多读好书,以书育性	(283)
家庭地位的影响	(258)	九、矫治不良的性格	(284)
四、个性与学校教育	(259)	怯懦	(285)
课堂教学的影响	(259)	自卑	(286)
师生关系的影响	(259)	狭隘	(287)
同伴关系的影响	(261)	嫉妒	(287)
五、个性与社会实践	(262)	敌对	(288)
人际关系的影响	(262)	暴躁	(289)
职业经历的影响	(263)	孤僻	(289)
六、个性与社会文化	(263)	猜疑	(290)
文化制约与社会教育	(263)	急躁	(291)
时尚影响教育	(263)	抑郁	(291)
健康文化与个性	(265)	十、培养孩子良好的性格基础	(292)
七、个性发展理论	(269)	开发智力,振奋精神	(292)
艾里克森的个性发展理论	(269)	关系亲密,教育养成	(293)
(一)艾里克森的个性形成理论与		溺爱方式,及早矫正	(295)
弗洛伊德个性发展理论的		积极暗示,避免消极	(297)
异同	(269)	十一、性格与魅力	(299)
(二)艾里克森个性发展的八个		知性魅力	(299)
阶段理论	(270)	人格魅力	(303)
班杜拉的社会学习理论	(272)	特征魅力	(305)
(一)以社会为中介的观察		素质魅力	(306)
学习	(272)	刚柔魅力	(308)
(二)对模型的模仿和认同	(272)	十二、个性测量	(311)
(三)强化、自我强化	(273)	个性测量概述	(311)
马斯洛的需要层次论	(273)	(一)个性心理的外部表现	(311)
(一)关于自我实现	(274)	(二)标准化、信度和效度	(313)
(二)需要层次	(274)	(三)个性测量方法的分类	(315)

个性测量方法	(316)
(一)观察法和实验法	(316)
(二)谈话法与调查法	(318)
性格测验问卷	(320)
(一)你喜欢消遣吗?	(320)
(二)你有幽默感吗?	(321)
(三)你怎样开汽车?	(322)
(四)你了解自己的性格吗?	(323)
(五)你有羞怯心理吗?	(324)
(六)你喜欢参与冲突吗?	(325)
(七)你是否有独立性?	(326)
(八)从作画可以看性格吗?	(327)
(九)如何鉴定学生的气质 类型?	(328)
十三、职业选择与性格类型	(330)
职业选择测验	(330)
工作满意程度测验	(333)

第七篇 自我意识与气质

一、气质简述	(336)
二、气质类型	(338)
(一)气质类型的心理指标	(338)
(二)四种气质类型	(339)
三、气质与生理	(340)
(一)柏尔曼(L. Berman)的气质激 素理论。	(340)
(二)巴甫洛夫神经活动类型 学说	(341)
(三)神经系统特性研究的 发展	(341)
四、气质的作用	(343)
行为局限性	(343)
职业适应性	(343)
教育必要性	(344)
健康相关性	(344)
五、成功者的气质	(345)
六、失败者的气质	(346)

七、气质的魅力	(348)
质朴率真	(348)
高雅端庄	(348)
热烈奔放	(349)
雄健粗犷	(349)
温婉恬静	(349)
冷峻和冷艳	(350)
蕴藉和深沉	(350)
浪漫和忧郁	(351)
八、塑造成功气质	(351)
翩翩风度	(351)
浓妆淡抹	(353)
性感话题	(355)
回眸一笑	(357)
自信迷人	(358)
理性误区	(360)
投入:“女巫”的奥秘	(362)
内向:也有馈赠	(363)
感应:怡人的气息	(364)
情调:温柔的魅力	(365)
幽默:含笑的魅力	(367)
沧桑:传奇的魅力	(368)
聪明:魅力的精灵	(370)
赞美:魅力的“琼瑶”	(371)
信任:魅力的效应	(373)
和谐:相似与反差	(374)
距离:蕴涵美韵	(376)
爱情:玫瑰之梦	(377)
九、气质自测	(378)

第八篇 自我意识与人格

一、人格概述	(382)
人 格	(382)
人格的研究方法	(384)
二、人格理论	(385)
人格特质论	(385)
(一)阿尔波特的特质论	(385)

(二)卡特尔的特质论	(386)
(三)艾森克的维度说和型的 概念	(387)
(四)对类型说及特质论的 评价	(388)
人格的心理动力学理论	(389)
(一)弗洛伊德的心理分析	(389)
(二)新弗洛伊德主义的人格观	(393)
(三)对心理分析理论的评价	(395)
人格的人本主义理论	(396)
(一)个人中心式研究	(396)
(二)“自我”理论	(396)
(三)马斯洛的理论	(397)
(四)对人本主义理论的评价	(397)
人格的学习理论	(397)
(一)严格的行为主义理论	(398)
(二)行为学派与心理分析派的 调和	(398)
(三)社会学习理论	(398)
(四)对行为主义理论的评价	(399)
人格的认知理论	(400)
(一)个人构念理论	(400)
(二)对认知理论的评价	(400)
三、人格智能	(401)
人格智能的概念	(401)
人格智能的特征	(402)
(一)人格智能与自我意识互为 表里	(402)
(二)人格智能受文化因素的 制约	(403)
(三)人格智能特殊的结构关系	(405)
人格智能不是智商(IQ)	(407)
(一)人格智能是比智力层次更 高的能力	(407)
(二)人格智能与智力的本质 区别	(408)
社会实用价值	(408)
(一)优化个性、增长才干的 智能	(408)

(二)事关安身立命的智能	(409)
发人深省的现实	(410)
(一)主流积极	(410)
(二)问题严峻	(410)
(三)人格智能与自我意志形式	(411)
成才源动力	(412)
(一)成才目标状况分析的启示	(412)
(二)成才目标活动中的人格 智能	(413)
四、人格测评	(416)
人格测量的基本原则	(416)
人格的测评技术	(416)
(一)观察法	(417)
(二)自陈法	(417)
(三)投射技术	(417)
人格测验方法	(418)
(一)人格问卷测验	(418)
(二)人格投射测验	(418)
人格测评问卷	(418)
(一)你的喜好个性由颜色能判 别吗?	(418)
(二)你是个爱慕虚荣的人吗?	(419)
(三)你算受欢迎的人吗?	(420)
(四)你是个乐观的人吗?	(421)
(五)人格物质测量	(422)
(六)你很精明世故吗?	(428)
(七)你有什么要不得的缺点?	(429)
(八)你是好强固执的人吗?	(430)

第九篇 自我意识与意志

一、意志概述	(433)
意志的概念	(433)
意志的品质	(433)
(一)自觉性	(434)
(二)果断性	(434)
(三)自制性	(434)
(四)坚持性	(434)
意志与认识	(435)

(一)意志的产生以认识过程为前提	(435)	(四)利用各种挫折进行耐挫折教育	(454)
(二)意志对认识过程也有很大的影响	(435)	(五)通过分析形势进行耐挫折教育	(455)
意志与情感	(435)	(六)开展实践活动进行耐挫折教育	(455)
(一)情感既可以成为意志行动的动力,也可以成为意志行动的阻力	(435)	(七)注意利用榜样进行耐挫折教育	(455)
(二)意志可以调节、控制人的情感	(436)	(八)通过心理咨询进行耐挫折教育	(456)
意志与智力	(436)	挫折反应的策略	(456)
意志与行动	(439)	(一)对待挫折的消极反应方式	(457)
(一)采取决定阶段	(439)	(二)对待挫折的积极反应方式	(461)
(二)执行决定阶段	(440)	三、战胜逆境磨练意志	(462)
二、耐挫能力	(441)	逆境与收益	(462)
耐挫能力概述	(441)	逆境与个人	(462)
耐挫能力培养的意义	(443)	逆境与错误	(463)
正确的耐挫态度	(444)	逆境与意志	(464)
(一)面对失败的不屈性	(444)	逆境与黎明	(464)
(二)面对厄运的刚毅性	(445)	逆境之难	(465)
(三)面对困难的勇敢性	(446)	逆境之光	(465)
良好的意志品质	(446)	逆境之盾	(466)
(一)树立远大志向	(447)	逆境之态	(466)
(二)意志知识教育	(448)	逆境之境	(468)
(三)要从小事做起	(448)	逆境之子	(468)
(四)严格制度、纪律	(449)	逆境之幽	(468)
(五)坚持体育锻炼	(449)	逆境之智	(469)
(六)注意因人而异	(450)	逆境之悟	(469)
(七)进行自我教育	(450)	逆境之甘	(470)
(八)牢固树立信心	(451)	逆境之理	(470)
(九)发展健康情感	(452)	逆境之景	(471)
(十)培养坚韧性格	(452)	逆境之戒	(472)
耐受挫折的教育	(453)	逆境之花	(472)
(一)强化耐受挫折的心理准备教育	(454)	逆境之果	(473)
(二)认真梳理耐挫教育的基本内容	(454)	逆境之途	(474)
(三)在历史教育中渗透耐挫折教育	(454)	四、毅力与方法	(474)
		柳明花明之法	(474)
		贵在恒持之法	(475)
		战天斗地之法	(476)

科学动作之法	(477)
计划排序之法	(478)
轻重缓急之法	(479)
工作报表之法	(480)
理清思路之法	(481)
技巧应用之法	(481)
五、综合性测验	(482)
意志力测验	(482)
果断性测验	(484)
自控能力测验	(486)
耐冲击力测验	(487)
抱怨心理测验	(488)
忍耐水平自测	(489)
固执程度评定	(489)

第十篇 自我意识与兴趣

一、动 机	(491)
动机概述	(491)
动机的性质	(492)
相关概念	(492)
(一)均衡作用	(492)
(二)需求与驱力	(493)
(三)本能	(493)
(四)诱因	(494)
动机体系	(494)
生理动机	(499)
社会心理动机	(501)
(一)成就动机	(501)
(二)亲和动机	(504)
(三)权力动机	(505)
动机理论	(506)
(一)驱力理论	(506)
(二)认知、期望论	(508)
(三)动机自我归因论	(508)
学习动机	(511)
(一)学习动机的一般概念	(511)
(二)学生学习动机的分析	(512)
(三)影响学习动机形成的因素	(514)

(四)动机的培养与激发	(516)
(五)对学业成败正确归因	(522)
二、兴 趣	(523)
兴趣及其特点	(523)
兴趣与年龄	(525)
兴趣与特性	(526)
(一)兴趣与性别	(526)
(二)兴趣与个性心理特征	(526)
兴趣的作用	(527)
(一)兴趣可以使人善于适应环境， 对生活充满热情。	(527)
(二)兴趣对丰富知识，开发智力 有重要意义。	(527)
兴趣的品质	(528)
(一)兴趣的倾向性	(528)
(二)直接兴趣和间接兴趣	(528)
(三)兴趣的广度	(529)
(四)兴趣的稳定性	(529)
(五)兴趣的效能	(530)
兴趣的激发	(530)
(一)明确活动的目的意义	(530)
(二)多尝试多练习	(531)
(三)运用学科特点，寓教于乐	(532)
(四)创设问题情境	(533)
(五)充分利用已有兴趣的迁移	(534)
(六)针对兴趣的品质，培养 兴趣	(535)
(七)培养师生感情	(536)
三、理 想	(538)
理想的观念	(538)
理想的水平	(538)
四、信 念	(540)
信念的概念	(540)
信念的形成	(540)
信念和个性	(540)
信念的来源	(541)

五、世界观	(541)
世界观的概念	(541)
无产阶级世界观的特征	(542)
(一)内容的丰富性和科学性	(542)
(二)系统性和一贯性	(542)
(三)概括性和具体性	(542)
(四)与行为的一致性	(543)
个体世界观的形成	(543)
(一)要学习各种知识	(543)
(二)自觉地学习马克思主义	(543)
(三)参加社会实践,理论联系	

实际	(543)
青少年世界观形成的特点	(544)
六、生命的航标	(544)
明确目标	(545)
百折不回	(546)
宏伟蓝图	(547)
挑战目标	(547)
理性规划	(548)
明确目标	(548)
远大目标	(550)
实现目标	(552)

第三部分

第十一篇 情商与能力

一、能力概述	(555)
能力的概念	(555)
(一)能力的种类	(556)
(二)能力和知识	(558)
能力的类型差异	(559)
(一)智力不同侧面的类型差异	(559)
(二)特殊能力的类型差异	(560)
能力发展水平的差异	(560)
(一)个体间差异和个体内在	
差异	(560)
(二)超常儿童	(563)
(三)低常儿童	(569)
二、能力的发展	(572)
能力发展的因素	(572)
(一)遗传因素	(573)
(二)环境因素	(578)
能力发展的趋势	(581)
(一)儿童智力年龄曲线	(582)
(二)贝利的研究	(582)
(三)沙因和斯特罗瑟的研究	(582)
(四)韦克斯勒的研究	(582)

能力不同侧面的变化	(583)
(一)迈尔斯的研究	(583)
(二)瑟斯顿的研究	(584)
(三)韦克斯勒的研究	(584)
智力的稳定性和可变性	(585)
(一)智力发展的聚合模型	(585)
(二)智力发展的扩散模型	(585)
(三)智力发展的交叉式模型	(586)
研究能力发展的方法	(586)
三、能力的测量	(587)
能力测量概述	(587)
(一)能力测验及其类别	(587)
(二)能力测验及其条件	(588)
心理测验出版及使用准则	(590)
(一)心理测验的出版	(590)
(二)心理测验的使用	(590)
一般能力倾向测量	(591)
(一)生理计量法	(591)
(二)心理年龄	(592)
(三)比率智商	(592)
(四)离差智商	(593)
斯坦福一比纳测验	(593)
(一)1916年量表	(594)
(二)1937年量表	(594)