

邓如陵 著

高师学生 心理素质教育

GAOSHI XUESHENG XINLI SUZHI JIAOYU



**GAOSHI XUESHENG
XINLI SUZHI JIAOYU**

中国矿业大学出版社



作者简介

邓如陵,1952年7月生,江苏省南京市人,现任淮阴师范学院心理健康教育与咨询中心主任、教育系副教授,中国心理学会会员,淮阴市心理学会理事。主要从事教育心理学的教学与研究工作。在《教育研究》等刊物发表学术论文20余篇,主编、参编心理学教材、著作8部。

前 言

为了贯彻落实党的十五大精神,适应江苏省社会、经济和教育事业,特别是基础教育改革发展的需要,顺应师范教育的发展潮流,培养高素质的本科学历的初中教师,江苏省教委适时推出了“面向 21 世纪初中教师培养方案”的课题研究项目。本书即是其子课题“苏北地区面向 21 世纪培养本科学历初中教师实施心理素质教育的研究与实践”的研究成果。

在瞄向 21 世纪的目光中,有人看到了未来社会的先进科技,有人看到了未来社会的物质文明,教育界的许多有识之士更加清醒地看到了未来社会的竞争是综合国力的竞争,其实质是国民素质和人才素质的竞争。心理素质是人才素质的根本,在人的整体素质结构中处于核心的地位。心理素质教育是素质教育的奠基工程,提高中学教师的心理素质水平是全面推进素质教育和保证实现素质教育目标的前提条件。高师院校是培养中学教师的摇篮,高师学生的心理素质水平直接关系到未来中学生心理素质的提高,关系到新世纪基础教育水准的高低,人才培养的质量和全民族素质提高的大问题,跨世纪的高师学生肩负着发展基础教育、提高国民素质、建设有中国特色社会主义的历史重任。我们应从在新世纪里推进有中国特色社会主义建设中能否做出应有贡献的战略高度来看待高师学生心理素质教育的问题。正是基于这样的认识,我们展开了此课题的研究。

在两年多的时间里,经过课题组全体成员的积极努力,取得了较为丰硕的研究成果。我们编制了调查问卷量表,作了较为广泛的调查研究,获得了许多有价值的统计数据资料,撰写并发表了调研报告和系列研究论文,设计了实施心理素质教育的课程方案,并在教学实践

中尝试开设了全院公共选修课《心理卫生与咨询》，受到了高师学生们的普遍欢迎。

南京师范大学心理学系博士生导师余嘉元教授作为本课题研究的顾问，始终关心着课题研究的进展，并给予了悉心指导。在此，我们表示衷心感谢！

本书在写作过程中参阅了大量的心理学、教育学著作，教材和论文，引用了许多有关的文献资料，在此对这些原著作者表示衷心的感谢。本书的出版得到了淮阴师范学院领导的关心，得到中国矿业大学出版社、淮阴师范学院教务处、教育系、印刷厂等单位的有关领导和老师的大力支持和帮助。在此，课题组全体成员对以上单位和有关人员表示诚挚的谢意！

本书由课题组负责人邓如陵同志提出写作构想，并负责编制写作大纲，经反复征求意见后，落实撰稿任务。各章的撰稿人是：第1、2、3、7、8、9、11、12、13章邓如陵；第4章葛军；第5章罗刚、邓如陵；第6章昌晓莉；第10章何杰、邓如陵；第14章马芳、邓如陵；第15章罗刚。本书最后由邓如陵统稿修改和定稿。

本书表达了我们对高师院校实施心理素质教育的一种理解，由于作者水平有限，这种理解是初步的、肤浅的，所以本书的疏漏和欠妥之处在所难免，我们诚恳地希望学界同仁和广大读者朋友能给予批评指正。

邓如陵

2000年12月

目 录

前 言	(1)
第一章 绪 论	(1)
一、高师学生实施心理素质教育的意义和特点	(1)
二、高师学生心理素质教育的目标体系	(6)
三、高师学生心理素质教育的原则和方法	(9)
第二章 高师学生生理与心理的发展	(16)
一、高师学生的生理发展与特点	(16)
二、高师学生生理发展对心理的影响	(21)
三、高师学生心理发展与特点	(26)
第三章 高师学生自我意识的发展	(36)
一、高师学生自我意识发展的特点	(36)
二、高师学生自我评价与自尊自卑的心理	(45)
三、高师学生自我意识的调适与辅导	(56)
附录：心理活动——20个“我是谁？”	(63)
第四章 高师学生智力的训练与创造力的开发	(64)
一、智力训练概述	(64)
二、观察力训练	(68)
三、记忆力训练	(71)
四、想象力训练	(77)
五、思维力训练	(80)

六、创造力的开发	(84)
第五章 高师学生的学习心理指导	(89)
一、高师学生学习心理概述	(89)
二、高师学生学习中常见的心理问题及如何克服	(95)
三、高师学生学习的用脑卫生	(102)
四、高师学生学习心理的指导与调适	(107)
第六章 高师学生的情感教育	(117)
一、高师学生情绪和情感的发展与特点	(117)
二、高师学生健康情感的培养	(126)
三、高师学生情绪困扰与调适	(133)
附录:情绪稳定性测验	(140)
第七章 高师学生意志品质的锻炼	(143)
一、意志与心理健康	(143)
二、高师学生意志品质的特点及存在的问题	(149)
三、高师学生意志品质的培养与锻炼	(157)
附录:自测——看看你的意志是否坚强	(162)
第八章 高师学生的心理挫折及其调适	(164)
一、高师学生的心理挫折及其产生的原因	(164)
二、挫折后的行为反应与心理防御	(170)
三、高师学生心理挫折的调适	(179)
附录:大学生如何适应人生转折	(190)
第九章 高师学生健全人格与塑造	(193)
一、高师学生的人格特点	(193)

二、高师学生人格发展的缺陷及其调适	(201)
三、高师学生健全人格的塑造	(210)
附录:气质测验	(218)
第十章 高师学生的人际关系与心理健康	(221)
一、高师学生人际关系的基本特征	(221)
二、高师学生人际关系障碍及调适	(230)
三、高师学生良好人际关系的建立	(236)
附录:自测——你善于交际吗?	(244)
第十一章 高师学生的性心理发展与心理健康	(246)
一、高师学生性心理的发展及其表现	(246)
二、高师学生常见性心理问题及其调适	(252)
三、高师学生健康性心理的建立和维护	(261)
四、高师学生恋爱心理的健康发展	(266)
附录:恋爱心理调查	(276)
第十二章 女大学生的心理及其调适	(278)
一、女大学生的心理特征	(278)
二、女大学生的心理矛盾和冲突	(283)
三、女大学生的心理异常及其表现	(286)
四、女大学生的心理调适	(290)
第十三章 高师学生常见心理疾病及防治	(295)
一、心理疾病常见症状的识别	(295)
二、高师学生常见的心理疾病	(301)
三、高师学生心理疾病产生的原因	(309)
四、高师学生心理疾病的防治	(313)

第十四章 心理咨询的理论与方法	(319)
一、心理咨询概述	(319)
二、心理咨询的原则、目标与程序	(323)
三、心理咨询的方法与技巧	(329)
四、咨询效果的评价与影响因素	(337)
第十五章 高师学生心理健康状况的评估与诊断	(342)
一、心理健康状况评估与诊断的标准	(342)
二、心理障碍的分类与诊断步骤	(350)
三、心理行为评估与诊断的方法	(351)
主要参考文献	(360)

第一章 绪 论

当前全面推进素质教育是面向 21 世纪教育改革的主旋律。心理素质是人才素质的根本,在人的整体素质结构中处于核心地位。因此,心理素质教育是素质教育的奠基工程,提高教师的心理素质是保证素质教育目标实现的前提条件之一。

一、高师学生实施心理素质教育的意义和特点

(一) 高师学生实施心理素质教育的重要意义

高师院校是培养中学教师的摇篮,高师学生心理素质的水平,直接关系到未来中学生心理素质的提高,关系到新世纪基础教育水准的高低,人才培养的质量和全民族素质提高的大问题。因此,跨世纪的高师学生肩负着发展基础教育、提高国民素质、建设有中国特色社会主义的历史重任。我们应从在新的世纪里推进有中国特色社会主义建设中能否做出应有贡献的战略高度来看待高师学生心理素质教育的问题。

1. 实施心理素质教育是实现高师教育目标的重要基础

促进高师学生德智体全面发展是高师教育的基本目标和任务。心理素质教育的目标是全面提高高师学生的心理素质,而高师学生良好的心理素质又是德智体各育有效开展的基础,抓住了心理素质教育等于抓住了全面发展教育的根本环节。

首先,心理素质教育与德育关系密切,是新形势下德育工作形式的延伸和补充。良好的心理素质是优良的道德品质和高尚的思想觉悟得以形成的沃土,而良好的思想觉悟和道德品质又会促进心理素质的进一步提高。教育实践表明,许多高师学生在思想认识上反映出来的问题,往往与其心理素质交织在一起,反映出来。因此,帮助高师

学生解决心理矛盾、战胜心理疾病、纠正心理偏差、维护心理平衡、促进心理健康,是提高德育工作的针对性和实效性的重要途径。反之,脱离学生具体的心理冲突,漠视学生客观存在的心理障碍,一味地高谈阔论,硬性灌输的德育方法则收效甚微,甚至还会引起学生强烈的逆反心理。因此,高师教育要提高德育的效果必须重视心理素质的教育。

其次,心理素质教育与智育密不可分。心理学的许多研究结果表明,良好的心理素质是学生有效学习的重要条件,学生的心理健康是影响学习质量的主要因素。健康的心理可以促进高师学生智力获得充分的发展,如浓厚的学习兴趣、正确的学习动机、稳定的情绪、坚强的意志、开朗的性格等良好的心理品质,可以为学生智力的发展插上腾飞的翅膀。反之,不良的心理品质和心理状态可以成为智力发展的严重障碍,如忧郁的心境、过度的焦虑、多变的情绪、强烈的自卑、怯懦的性格等心理品质都会使大脑神经活动失调,从而影响学生智力的正常进行和发展,阻碍学习过程和知识的掌握,严重削弱智育的效果。可见,开展心理素质教育、增进高师学生心理健康,是提高高师院校智育效果的不可忽视的基础性工作。

再次,心理素质教育与体育也十分密切,它是体育工作的基础。健康的心理寓于健康的身体之中,而健康的身体有赖于健康的心理。心理健康与身体健康之间有着密切的关系。目前医学界都熟知“心身疾病”的概念,心身疾病就是指这些病最初由心理因素所导致,并且病的转变过程都明显受心理因素所影响,诸如高血压、心脏病、溃疡、癌症等。个体的神经系统、内分泌系统和免疫系统之间存在着密切的相互影响和相互制约的关系,持久不良的心理状态最终会导致躯体的病变。如长期的焦虑、紧张、抑郁等都可以通过神经生理机制、内分泌机制和免疫机制损伤机体的功能,导致生理上的病变。据有关研究材料表明,大学生退学者中因各种心理疾病而休学的占60%左右。这足以说明心理健康的重要性,心理素质教育是实现体育目标的不

可忽视的重要方面。

2. 实施心理素质教育也是高师学生自身发展的内在需要

随着社会的飞速发展,人们生活节奏的不断加快,竞争日益加剧,人际关系也变得越来越复杂,这些都会给人的心理造成巨大压力,从而对人的身心健康带来严重的威胁。作为现代社会组成部分的高师学生心理健康也不可避免地面临着这种威胁。况且高师学生无论是来源去向,还是内心深处理想与现实的冲突,都有其特殊的地方。我们曾在高师学生中进行问卷调查,结果发现,学生可能有严重心理问题需要得到心理援助者占 13.8%,可能有某方面心理困扰,渴望得到心理援助者占 28.4%。这说明,相当一部分高师学生存在着一定的心理问题和心理困扰已成为不可避免的现实。问题之多也恰恰暴露出我们目前的教育不足。长期以来,我们仅重视政治信仰、知识技能和道德原则的培养和灌输,相对忽视了对学生的心理健康与良好心理品质的培养和引导,学生对教育内容有一定的距离感和不信任感,不能有效地解决学生内心的冲突和矛盾。正是因为心理素质教育在当前高师教育中尚未拥有恰当的地位,才造成了高师学生心理健康水平低下的现状。

我们在问卷调查中还发现,就整体而言,缺乏新环境的适应能力、缺乏人际交往能力、学习困难、情绪不稳定、心理矛盾冲突大、人格不太健全等是高师学生的常见问题;就个别而言,有的学生确实存在严重的心理障碍和精神疾病,甚至个别人有轻生倾向。90%以上的高师学生认为心理卫生知识教育很有必要。由此可见,高师学生的许多心理困惑正在影响着他们的学习和生活,教育者若视而不见,很容易酿成不良后果,直接影响师资培养的质量。我们应通过心理素质教育,帮助高师学生运用心理卫生知识,分析和把握自身的心理健康状况,防止心理疾病的发生,增强心理适应能力和耐挫力,提高对社会变革的心理承受力,缓解各种心理矛盾和压力,形成完整健全的人格,满足他们开发潜能、充分发展、实现自我人生价值的内在需要。

3. 实施心理素质教育是新时期中学教育改革对高师教育提出的新要求

高师是培养中学教师的摇篮,中学教育改革实现由应试教育向素质教育的转变,自然对将要成为中学教师的高师学生提出了新的要求。以前的应试教育使许多教师受社会角色期待的影响,仅仅注意到自身的教书这一角色要求,而相对忽视了育人的角色要求,把提高中学生心理素质,促进心理健康置于无足轻重的位置。应试教育的结果导致学生畸形发展,心理素质滞后于思想道德、科学文化、身体等素质的发展,中学生的心理问题呈上升趋势。

中学生正处于人生发展从幼稚走向成熟的过渡时期,半成人半儿童的特点使中学生心理上充满各种矛盾和冲突,处于一种不稳定、不平衡的状态,是心理问题的高发时期。例如1995年上海市对1684名中小学生的调查发现,约有15.53%的学生存在不同程度的心理问题;郑州市教科所1997年年初对该市的初中生进行了心理素质和综合能力综合测试调查,电脑分析显示,存在心理障碍问题的中学生高达25.9%,其中存在严重心理障碍的占1.8%。我们在平时的咨询工作中,也发现很多咨询者的问题最初都发生在中学阶段。而现在的中学教师大多数缺乏心理教育的知识及指导学生心理问题的技能和技巧。这说明现行的高师教育已不能满足教育改革实现素质教育的

要求。既然从单一的应试教育向全面的素质教育转变已成为教育改革的必然趋势,那么以培养跨世纪的合格的中学教师为己任的高师教育也必须进行相应的改革,不仅要把学生培养成为科学知识的传播者,而且让他们成长为塑造中学生心灵的工程师,成为中学生的心理医生和顾问。因此,在高师教育中实施心理素质教育是当前教育改革走向现代化、科学化的客观要求,是高师教育适应中学教改的必然趋势。

(二) 高师学生心理素质教育的特点

高师学生心理素质教育具有以下四个特点:

1. 实践性

高师学生心理素质教育具有明显的实践性。心理素质教育单纯靠言语说教,常常难以改变学生的心理行为,因此必须结合心理训练等实践教学活动来进行,必须有一整套实践教学内容、要求、目标和步骤。

2. 针对性

心理素质教育强调,必须按照学生不同的心理特点进行针对性教育。因此,必须首先对学生进行详细的心理调查,找出群体和个体的实际心理问题,作出分析评判,随后开展心理素质教育及时疏导与改变不良的心理状态,预防心理问题的出现,矫正与治疗心理不健康或心理疾病者。

3. 自觉性

心理素质教育成功的条件之一是学生接受心理素质教育的自觉性。学校心理素质教育工作者要通过多种教育教学形式,帮助高师学生正确认识自己、认识社会,提高他们的自我认识、自我教育、自我控制的能力,发展他们的心理机能,开发其内在潜力,促进心理健康的发展。

4. 综合性

心理素质教育是基于心理学、教育学、社会学、行为科学、精神医学等科学基础上的综合性教育,因此是一项系统工程性质的特殊教育。另外,高师学生的心理发展也是多因素的综合效应,它受外部的客观条件,如时代特点、生产力发展水平、社会政治制度、教育制度、科学水平和民情风俗等制约;同时又与个人的内部主观因素,如心理倾向性、心理特征、身体素质以及实践活动的深度和广度密切联系。因此,我们在实施教育训练时,必须有综合观点。^①

^① 莫雷、颜农秋编著《大学生心理教育》,暨南大学出版社1996年版,第3~4页。

(三) 高师学生心理素质教育与政治思想教育的关系

高师学生心理素质教育与政治思想教育既相互联系又相互区别,主要表现在以下三个方面:

1. 从目标上看,高师学生心理素质教育与政治思想教育的目标是一致的,两者均是实现高校德育目标不可缺少的内容,它们的共同目标都是把学生培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

2. 从内容上看,政治教育,即对学生进行政治观点、政治立场、政治信念等方面的教育;思想教育,即对学生进行马列主义、毛泽东思想、邓小平的基本理论教育,集体主义、爱国主义、现代化思想观念等方面的教育;而心理素质教育,即对学生进行意志、毅力、性格、情绪及心理健康的陶冶和教育。两者在内容上有许多不同之处,但也有交叉联系的地方。

3. 从两者的相互作用看,思想问题与心理问题互相交叉、相互影响。思想和心理密切相关,一个人良好的思想政治品质的形成有赖于自身的心理健康。这是因为,一方面,健康的心理更易于接受思想教育并内化为自己的信念,外化为自己的行为;另一方面,一些大学生的错误思想、不良品德往往是在不健康的心态下形成或表现出来的,其中有些违法违纪的行为本身就是心理障碍的结果。因此,加强心理素质教育,不仅对高师学生身心健康有好处,同时也有利于形成高师学生良好的思想政治品质。^①

二、高师学生心理素质教育的目标体系

(一) 高师学生心理素质教育的总目标

任何一种教育活动要想达到预期目的,必须首先明确目标方向。从当前的高师教育实践来看,能否尽快建立起一套心理素质培养的目标体系,已成为全面发展教育能否真正落实的一个重要条件。根据《中国教育改革与发展纲要》的精神,借鉴国内外学校心理教育的经

^① 何少颖著《当代大学生心理素质教育》,海峡文艺出版社1999年版,第47页。

验,我们认为,高师学生心理素质教育的目标应确定为:面向全体高师学生,遵循他们的心理发展规律和个性心理特点,有目的、有计划、有步骤地培养他们良好心理品质和心理卫生习惯;调节心理机能,预防和减少心理疾病的发生;开发心理潜能,不断提高他们的心理适应和承受能力,提高他们的心理调节水平和心理活动的状态水平;进而促进高师学生整体素质的提高和个性的和谐发展。

(二) 心理教育工作者的三个意识

1. 适应意识

要培养高师学生具有正确的自我观念,能对学习、人际关系和社会环境作出积极主动的适应。在这种适应的前提下,高师学生将发展良好的自我意识作为心理素质教育的主旋律,不断发展独立自主的能力,确立正确的人生观和适当的生活方式。这应是心理素质教育的主体工作。

2. 矫治意识

针对高师学生已有的不良心理品质和行为习惯,给予必要的干预,建立正确的认知和积极的情感体验,预防心理问题或偏差行为的产生。教会学生如何正确调控自己的情绪和行为,及时意识到自己的心理问题。指导学生一旦发现自己心理不健康时,求助心理咨询人员的帮助。这是心理素质教育的基础工作。

3. 发展意识

使高师学生懂得自己是有潜能的,人的潜能是可以得到充分开发的,对自己树立信心,以积极的健康的心态来对待学习、工作和生活,达到自我完善、自我实现、幸福和谐的最佳境界。这是心理素质教育的最终目标。

(三) 高师学生心理素质教育的内容体系

围绕上述心理素质教育的目标,高师学生应着重培养和发展以

下几方面的心理素质。^①

1. 自我发展的能力素质

高师学生的自我发展应重在心智潜能的开发上;应具有敏锐的观察力、良好的记忆力、深刻而灵活的思维能力、丰富的想象力与创造力;应具有较强的获取知识信息的能力,包括自学能力、筛选、利用、理解、交流教育信息的能力、用计算机处理信息的能力。自我发展达到较高水平的重要标志是形成较强的自我教育能力。

2. 教学工作的能力素质和心理教育的能力素质

教学工作的能力素质和心理教育的能力素质是教师胜任教书育人工作最基本的必备素质。高师学生作为未来的中学教师,应重视发展这两方面的能力素质。从前者来看,应具有确定教学目标的能力、优选教学方案的能力、组织教学活动的能力、教学实践的操作能力、评估课堂教学的能力、处理突发事件的应变能力和决断能力;应具有较强的书面语言和口头语言表达能力、图表表达能力、统筹教学时间的能力。从后者来看,心理教育能力是一个教师教育能力的核心组成部分。它包括培养中学生一般性和特殊性心理素质的能力、上好心理教育课的能力、进行心理咨询的能力、培养学生自我教育的能力、培养优良班风的能力、心育过程中的自我监控能力等等。

3. 人际交往的能力素质

高师学生应形成正确的交往动机和积极的交往态度,掌握合理的交往技巧,增强交往行为的自觉性、果断性、坚韧性和自制力,提高情绪和行为自控能力。高师学生应具有较强的人际相互适应的能力、在群体活动中能建立共同目标的能力、人际关系的协调能力、沟通能力和组织管理能力。在两性交往中,能与社会道德观念保持一致,具有科学的性认识和健全的性态度,形成文明的性行为方式。

^① 邓如陵、葛军《高师学生心理素质结构研究》,《淮阴师范学院学报》(哲社版)2000年第4期。

4. 良好的现代意识素质

作为跨世纪的一代高师学生应能够适应社会主义初级阶段市场经济发展的需要,积极进取,勇于开拓,具有竞争意识、合作与互惠意识;应具有改革创新意识,不断更新教育观念,以先进的教育思想推动教育改革的深化;应具有民主法制意识,能以法办事,以法治教,促进教育教学工作民主化、法制化;应具有教育科研意识,能够重视学习教育科学和研究实践问题,以科研促教学,务实求真,追求高效、整体优化,使自己始终走在时代的前列。

5. 健康完善的人格素质和道德素质

热爱教师职业,忠诚和献身于教育事业是高师学生最重要、最基本的心理品质和职业道德。为此,高师学生应树立稳固的专业思想,具有强烈的历史使命感、责任感和事业心;真正做到学高为师,身正为范,学而不厌,诲人不倦。应具有热情真诚、执著勤奋、公正待人、谦虚豁达、沉稳干练、坚韧不拔、言行一致、情绪乐观等良好的心理素质。能够勇于承受挫折和挑战,善于克服困难,摆脱困境,能不断调节好自己的心态和行为,形成健全高尚的人格,使自己具有强大的人格感化力量。

三、高师学生心理素质教育的原则和方法

(一) 高师学生心理素质教育的基本原则

根据高师学生开展心理素质教育活动的目标要求,我们在进行心理素质教育中应遵循以下三方面原则:^①

1. 疏导与陶冶相结合原则

高师学生心理素质教育与一般的知识教育和规范教育不同,它主要不是靠传授,而是靠疏导和陶冶。

所谓疏导,一是疏通,二是引导。具体来说,就是从学生心理实际

① 何少颖著《当代大学生心理素质教育》,海峡文艺出版社1999年版,第51~52页。