

青 少 年 心 理 素 质 教 育 丛 书



胡秋良
周跃良
刘宣文
编著

青春

的

色彩

——情绪自我调控技术

QINGCHUNDESECAI

江西教育出版社



主编

杨鑫辉

副主编

郭斯萍

青春的色彩

——情绪自我调控技术

胡秋良 周跃良 刘宣文 编著

江西教育出版社

青春的色彩——情绪自我调控技术

胡秋良 周跃良 刘宣之

江西教育出版社出版发行

(330003 南昌市老贡院 8 号)

各地新华书店经销 南昌市西湖文化印刷厂

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:7.75 字数:18万

印数:0.001-2660册

ISBN 7-5392-2875-X/G·2812 定价:13.60元

序 I

心理素质教育是全面素质教育的重要组成部分,也是尚未引起足够重视的问题。南京师范大学博士生导师杨鑫辉教授主编了一套《青少年心理素质教育丛书》,由江西教育出版社出版,这是一件有意义的事情。它将在进行素质教育工作中给教师、学生和家长以有益的帮助。应主编之所请,愿以我最近发表在《中国教育报》上的《实施素质教育中的几个问题》一文,作为本丛书的序。

前段时间,有一种提法是,面向 21 世纪的基础教育应与国际教育接轨。这种提法不仅见诸语言,见诸文字,而且也见诸报刊。当问及同国际教育接轨的含义是什么时,却讲得不清楚,好像接轨就是学英语、计算机,将来要送孩子到外国去学习。我是不大赞成这种提法的。因为这种提法盲目性较大,跟我们的国情不符合。教育既是生产力,又是上层建筑。每个国家办教育培养人都有自己的目的,其中很重要的一点是继承自己国家、民族的价值观,发展本民族的文化传统,在继承的基础上求发展。我们民族的传统,比如人生观、价值观的核心是集体主义。不仅我们党强调集体主义,集体主义也是我们民族的优秀文化传统。而美国的人生观、价值观是个人主义,强调个人主义、个人奋斗、

个人权利。集体主义和个人主义怎么接轨？我们这样说，并不是说不可以学习借鉴西方国家的先进经验。西方国家先进经验是应该借鉴的。但要取其精华，去其糟粕，为我所用。

还有人提出，面向 21 世纪的基础教育要发展英才教育。最近，实行英才教育的呼声又高起来。在我国，大概在一百多所中小学办了超常儿童实验班，有十几所大学办了少年班。搞一点试验，我是不反对的。超常儿童也不是不存在，搞点试验，作一点科学研究，是可以的。问题在于有些人喜欢刮风，一阵风吹来就刮起来。其实，超常儿童，英才教育，并不是什么新的东西。在我们国家，历来就受应试教育的影响，八股文、考状元实际上就是英才教育，应试教育从体系上即属英才教育的体系。应试教育是以从多数人中选拔出少数人送到高一级学校为目的的，它的体制是选拔机制。英才教育和应试教育实际上没有大的区别。从考状元那时开始，一直到应试教育体系形成、完善，我国在这方面的经验太丰富了，而缺乏的是搞素质教育的经验。谈家桢同志最近在给江总书记的信中谈到：一个国家的兴旺不是靠少数人有多大的学问，而是靠各种各样、不同层次的人才。他说，基础教育的根本目的在于培养合格的公民，提高整个民族素质，为此，国家必须坚持抓紧实施九年义务教育。必须明确，我们国家的振兴，归根到底在于提高国民素质。英国有几十位诺贝尔奖金获得者，日本只有几位。二次世界大战后，日本能在很短的时间内赶上并超过英国，起作用的是日本的国民素质。我们的教育不能只着眼于培养少数人，我们的教育主要是提高国民素质，这一点必须明确。

施行素质教育。可以提出很多需要研究的重要课题，其中最主要的有三个问题：

第一，解决基础教育是面向少数学生，还是面向全体学生，这个问题非常重要。衡量学校是否在向素质教育转轨，首先

就应该是看面向少数还是面向全体,是办成了简单的选拔教育,还是办成了普及教育。义务教育的要求是,使适龄儿童少年都能接受规定年限的教育,并具强制性。如果只是面向少数,而不面向全体,就是选拔教育,而不是义务教育。因此首先要解决是选拔教育还是普及教育,是英才教育还是国民教育的问题。应试教育属英才教育体系,素质教育属国民教育体系,这是一个标准。

第二,解决基础教育是进行片面的教育,还是全面发展教育的问题。应试教育进行的片面的知识教育,使德、美、体、劳各育都处于薄弱的位置。而且在智育方面,又忽视智力的开发和能力的培养,考什么教什么,不考的不教。素质教育要改变这种状况,把片面的知识教育变成全面发展的教育。即不仅要重视智育,还要重视德、美、体、劳各育,全面贯彻教育方针,全面提高教育质量。现在看来,基础教育在德、智、体、美、劳各方面都必须加强,否则便谈不上向素质教育转变。在德育方面,重要的是从实际出发,分析学生存在的问题,有针对性地抓,而且抓最基础的东西,这样做下去,德育定会取得很好的效果。例如文明礼貌,是迫切需要解决的问题,中华民族是礼仪之邦,文明礼貌教育要从小抓起。除了文明礼貌教育外,还要抓爱国主义教育、集体主义教育、公民教育和心理素质教育,使学生毕业后成为社会合格的公民,遵纪守法,有社会责任感,忠于职守,履行公民的权利和义务,不怕艰苦,能承受挫折。体育很重要,不能掉以轻心。身体既是思想载体,也是文化知识载体。智、德离开身体,即失去了物质基础。精神世界是否丰富,同美育的关系很大,要重视美育,不断提高鉴赏美、创造美的能力。许多著名科学家在这方面的发展都很好。

第三个要解决的问题,是使学生机械发展还是生动活泼地发展。应试教育导致学生机械发展,素质教育是促使学生生动

活泼地发展。龚自珍的“不拘一格降人材”的话讲得非常好。要“不拘一格”，就要生动活泼地发展。学生是学习的主体，没有学生的学习主动性，就不可能形成生动活泼地发展。学生是学习的主体，没有学生的学习主动性，就不可能形成生动活泼的局面。应试教育压抑着学生的主动性，要改变陈旧落后的教育方法。我们搞教改，既要研究教法，也要研究学法，还要研究考法。既要发挥教师的主导作用，又要发挥学生的主体作用。考试是评价的手段之一，但考试方法要改革，很多考试考得太死，要考得活一点，考查思维能力，考查分析问题和解决问题的能力。这些都是符合素质教育要求的。

柳斌

一九九六年十二月

序

提高人的素质,不仅是教育的基本任务,也是经济发展,社会进步和民族振兴的重要条件。正如党的十三大报告中指出的:“从根本上说,科技的发展,经济的振兴,乃至整个社会的进步,都取决于劳动者素质的提高和大量合格人才的培养。”正向人们迎面扑来的 21 世纪,是一个国际社会竞争更加激烈的社会,这种竞争不只是综合国力的竞争,更深层地看则是人才素质的竞争,是一个国家的国民整体素质的竞争。我国的教育工作只有纳入到努力提高人的素质的轨道,才有可能提高全民族的素质,才能实现我国社会主义现代化事业的宏伟目标。正是基于此,国家教育委员会与各级教育行政部门和学校,才着力抓紧由应试教育转向素质教育,以实现传统教育向现代教育的转变,来适应社会发展的客观需要。

综观当今世界教育的现代化,教育的人本化也是一个主导观念,即突出强调学生个性全面发展的重要性,这里面就包括着全面提高学生的素质,特别是学生的心理素质的问题。而当前的学校教育仍在应试教育的轨道上运行,仍然主要跟着升学考试这根指挥棒转。当然这个问题的存在有其长久的社会历史原因,这个问题的解决也得有一个过程。我们的教育既要重视为

经济发展和社会进步服务的功能,也要重视为人本身的发展服务的另一面功能。应试教育培养少数英才,只能够部分地实现前一种功能,对后一种功能是忽视的。素质教育则能够全面地实现上述两种功能。国家教委副主任柳斌同志,从理论和实践上对素质教育问题作了一系列论述,对英才教育与应试教育的弊病进行了深刻的分析。他一再强调:“基础教育的根本任务是提高劳动者的素质。”^① 还指出:“英才教育与应试教育实际上没有大的区别。从考状元那时开始,一直到应试教育体系形成、完善,我国在这方面的经验太丰富了,而缺乏的是搞素质教育的经验。……我们的教育不能只着眼于培养少数人,我们的教育主要是提高国民素质。”^② 我们应当在学校教育、家庭教育和社会教育的实践中贯彻这个指导思想。

然而也有论者对素质教育问题提出疑问甚至异议,这是不足为怪的,可以通过讨论研究取得共识。这里至少有三对关系必须弄清楚。其一是素质教育与全面发展教育的关系,我们认为素质教育是全面发展教育的具体化,它们的精神实质是一致的。素质教育就是要求学生的德、智、体、美、劳诸方面素质的全面发展。以德育为例,可以分为政治品质教育、道德品质教育和心理品质教育三个层次,因而在德育工作中应具体抓好政治素质、品德素质和心理素质的教育培养。至于应试教育则只片面地进行智育,而忽视德、美、体、劳诸育。其二是素质教育与英才教育的关系,我们认为前者是面向全体学生,要求全面素质的发展提高,而后者是面向少数人的选拔教育。两者的差别是前者强调发展而后者强调挑选。教育的功能是挑选还是发展,美国教育家布卢姆在《教育评价》一书的开头就直截了当地提出了这

① 柳斌:《关于基础教育的思考》,上海教育出版社1992年,第149页。

② 柳斌:《实施素质教育中的几个问题》,《教师博览》1996年第6期,第4页。

个问题,但是他没有非常明确的选择。“我们认为:教育既具有挑选功能,又具有发展功能;随着教育的不断发展,特别当受高等教育的人数极大增长,教育的功能将主要是发展。”^①而且只有全体都发展了,方可能挑选出少数高质量的英才,并发挥包括少数在内的整体效应。其三是基础教育与专门教育的关系,我们认为这两种教育的任务虽然有区别,但是提高学生的全面素质的精神是一致的。只不过基础教育是以提高劳动者的素质作为根本任务,而专门教育在培养专门人才的同时也要重视提高人的素质。根据加强社会主义精神文明建设的要求,对照高等和中等专业学校学生的实际表现情况,不正说明专门教育也必须重视素质教育吗?当然这里首先要求基础教育更要抓好素质教育。上海师范大学燕国材教授就素质教育发表了十多篇文章,收集在他的《教育十论》^②一书中,对于提高对素质教育问题的认识是大有裨益的。

笔者也一贯重视素质教育,特别是心理素质教育的问题。江西人民广播电台于1992年11月22日后,曾连续广播我就心理素质教育问题答电台记者的谈话;强调指出,提高人的素质包括提高人的心理素质,对个人和社会,从教育、工作、生活等多方面考察都是很重要的。着重回答了什么是素质,什么是心理素质,怎样提高人的心理素质三个问题。

从语言学看,素,可以作构成事物的成分讲,如元素、因素;质,可以作性质、本质讲,如《礼记·乐记》:“中正无邪,礼之质也。”那么,人的素质就是指构成人的基本特性的东西,然而素质是心理学的专门术语,指人先天具有的解剖生理特点,主要是神经系统、脑的特性以及感官和运动器官的特性,它是人的心理发

① 杨鑫辉:《现代史教育观》,江西教育出版社1990年,第11页。

② 燕国材:《教育十论》,中国建材工业出版社1996年,第260—327页。

展的自然前提和基础。苏俄一些心理学家认为,素质中更重要的是心理生理特点,是一切心理特征形成和发展所不可缺少的自然前提。现在流行的素质概念,已经大大超越了以上范围。所谓素质,既包括人先天的生理特性,也包括人后天的心理特性和社会特性,是指人的生理、心理、社会特性品质的总和。人的素质的内涵是非常丰富的,至少可以分为身体素质、政治素质、品德素质、心理素质、文化素质、技能素质、业务素质等几大方面。人是各种素质的统一体,而人的心理侧面就是个性或人格,其中智力为知的素质,气质为情的素质,性格为意的素质。所谓心理素质,就是指人的心理因素的特性品质,包括知、情、意和人格诸方面的心理特性品质。当然对不同职业的人所要求的心理素质也有些差异,例如说宾馆服务员应具备的主要心理素质是:观察敏锐,语言得体,兴趣广泛,微笑热情,性格开朗,沉着自制,习惯良好等。

应当怎样来提高人的心理素质呢?我以为至少有四条:首先,必须在人的实践活动中发展提高心理素质。众所周知,心理是客观现实在人脑中的能动反映,是在人的实践活动中发展形成的。因此,人们必须在社会生产的、经济的、科学的、文化的各种实践活动中提高自己的心理素质。对于青少年学生来说,就必须在各种学习活动和社会实践活动中提高自己的心理素质。其次,要发挥自觉积极性,有意识有目的地提高心理素质。如上所述,心理是人脑的一种能动的反映,所以必须发挥个体的自觉积极性,主动积极参加活动,有目的地培养和提高自己的各种心理素质。就青少年来说,教师、家长和学生本人都应对培养提高心理素质有明确的要求,把它作为提高青少年全面素质的重要组成部分来抓。以为心理素质会随着年龄增长而自发发展的观点是不正确的。再次,提高心理素质更具体地说就是要培养良好的心理品质。各种心理过程和个性特征都有一定的品质,我们

一定要培养和发展它们良好的品质。例如说,注意的广度、稳定性,良好的分配和转移是良好注意的品质;思维的广度、深度、独立性、敏捷性和逻辑性是良好思维的品质;意志的自觉性、坚毅性、果断性和自制力是坚强意志的品质。最后,要将提高心理素质与提高身体、政治、品德、文化、技能、业务等素质结合起来。上述各种素质之间是相互联系的,也是相互促进的,在学习和工作中是难于孤立地发展某一种素质的。我们应当站在提高全民全面素质的高度上,努力提高包括心理素质在内的各种素质,以适应现代化建设和现代生活的客观需要。

现在,各级各类学校已开始重视素质教育,在提高学生全面素质方面,也包括着提高学生的心理素质方面,出现了一些先进典型,取得了一定经验。南京金陵中学是一所有百年历史的名老中学,从1990年起,就制订了关于全面提高学生素质的整体规划。他们不满足于学校的高升学率,着力在提高学生的全面素质上下功夫。今年下半年制订了以学分制为激励机制的高中全面素质教育改革方案,在由应试教育向素质教育转轨的过程中,抓住了校内的制约与激励机制这个关键。提出汉字书写、普通话、英语和计算机四项等级考试,体现了普通教育中强调培养基本能力的精神,很有实际价值,是个突破性的方案。尤其值得提出的是,金陵中学数年前便配备了专门心理学教师,设置了心理健康课程,并自编了教材。他们探索了一套培养学生心理品质的方法:(1)情景体验法,创设一种情景或氛围,让学生们从中有感或体验。(2)角色扮演法,结合教学,让学生准备小品表演与即兴表演,学会扮演角色的行为技巧。(3)讨论分析法,根据教学内容,组织小组讨论,提高分析能力。(4)实践锻炼法,结合教学,组织各种实践活动,如通过“敲响名人之门”和“注意品质训练”等活动,培养学生优良心理品质。(5)自评自述法,让学生对自己的某种心理水平和品质进行叙述和评论,如“自我形

象谈”等等。浙江大学于1987年2月在国内首次开设大学生心理卫生课程,至今坚持了十年探索,形成了以大学生心理卫生教学为基础,教学、科研、咨询三位一体的心理教育格局,在国内高校中产生了很大的影响。他们认为心理卫生课是一门实践性很强的修心养行的课程,应着力加强心理行为训练,提高心理素质。他们探索出来的主要方法有自我认知训练、行动能力训练和咨询辅导活动。我曾应邀访问过这两所学校,或鉴定,或论证和作讲座,有些亲身的感受,愿意推荐介绍给广大读者。

这里与大家见面的《青少年心理素质教育丛书》,旨在由应试教育转向素质教育过程中,提供一套有助于培养和提高心理素质的读物。因此在编写中为求心理学理论与教育实际相结合,从心理学着眼,落实到教育上,贯彻理论联系实际的原则。作为一套面向广大青少年学生、家长和教师的丛书,一方面力求材料新、观点新、体系新,另一方面要能雅俗共赏。本丛书共五卷,约80万字,涵盖了心理素质教育的几个主要方面。它们是:(1)命运之舟——人格优化;(2)智慧之门——创造力开发;(3)青春的色彩——情绪自我调控技术;(4)强者的支点——意志教育与培养;(5)成功之术——能力训练。我们将丛书作如上结构体系的安排是由于:人格是人比较稳定的各种心理特征的综合,反映人的精神、心理的总面孔。我们的心理素质教育,就是要培养优良的人格素质,把知、情、意心理过程统一协调起来,建立一种完整和健全的心理结构。心理素质的提高要落实到人格教育和知、情、意心理教育活动之中。

本丛书是在主编主持下,全体编写成员共同努力的结晶。作为我的领导和老友 of 柳斌同志,为本丛书提供了序 I,具体地体现了他对素质教育的高度重视和关心,也为本丛书大添了光彩,对编写者们更是一种鼓舞,谨在此表示最衷心的感谢。丛书的酝酿和编写历时两年,进行了七八次研讨与统稿会议得以完

成。责任编辑李学群同志跟郭斯萍、胡秋良、苗元江、王胜桥、杨群同志参与了策划；苗元江担任主编助理，做了许多具体工作；正在南京师范大学攻读心理学博士学位的赵凯、郭永玉、汪凤炎同志协助了主编统稿。在此谨向以上同志和全体执笔同志的合作与帮助表示谢忱。

杨鑫辉

一九九六年十二月初
于南京师范大学教科院

目录

柳斌	序 I
杨鑫辉	序 II
1	引言 超越快乐
13	第一章 动荡青春:走向成熟的情波 心路
14	一 别扭的年华
25	二 自我的挣扎
32	三 情绪异常
38	第二章 多事之“春”:情绪问题的成因 探讨
39	一 尴尬的年龄
46	二 学业的压力
54	三 社会的濡染
61	四 人际的冲突

71	五 爱情的诱惑
81	第三章 改变视点:情绪调控的认知策略
82	一 非理性信念剖析
93	二 认知矫正的理论与技术
102	三 认知自我调适技术
108	四 实例:考试焦虑的诊断与认知调适
117	第四章 调整步伐:情绪调控的行为方法
118	一 行为疗法
128	二 紧张与焦虑的缓解
141	三 情绪失调:排忧解难
150	四 新趋势:行为医学
155	第五章 寻求帮助:情绪调控的咨询手段
156	一 心理咨询是什么
163	二 谁需要心理咨询
178	三 如何提供心理帮助
183	四 心理帮助的程度
188	五 案例札记:心理咨询的策略运用
193	第六章 认识自己:情绪状态的诊断分析
194	一 情商(EQ)测验量表

198	二 身心症状自评量表
207	三 抑郁自评量表
211	四 焦虑量表(SAS)
212	五 自卑心理量表
216	六 嫉妒诊断量表
221	结 语 步入成人社会
229	后 记