



中等学校教科书(实验本)

心理素质

心理平衡

《心理素质》教科书编写委员会 编



开明出版社

中等学校教科书(实验本)

心理 素质

(心理平衡)

《心理素质》教科书编写委员会

开 明 出 版 社

(京)新登字 104 号

图书在版编目(CIP)数据

心理素质 心理平衡/《心理素质》教材编写委员会编. —
北京:开明出版社,1998.3
中等学校教科书:实验本
ISBN 7-80133-171-0

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 25616 号

中等学校教科书 (实验本)

心理素质 (心理平衡)

编撰:《心理素质》教科书编写委员会

出版:开明出版社

发行:新华书店北京发行所经销

印刷:廊坊人民印刷厂

开本:850×1168 大 32 开

印张:6 字数:146 千 印数:9151—19150

版次:1998 年 2 月第 1 版 1998 年 3 月第 3 次印刷

书号:ISBN 7-80133-171-0/G · 140

定价:7.20 元

前 言

党和国家十分重视学生的心理素质教育，曾多次向各级各类学校提出要求：“要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

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！针对处于青春期中学生身心发育的特点，《心理素质》教科书编写委员会编写了这套《心理素质》实验教材。

整套教材分三部分，一部分为教科书，即《心理素质》（学生用）；一部分为练习册，即《心理素质自测与训练》（学生用）；一部分为教参，即：《教学参考资料》（教师用）。

教科书共四册：《智力·能力分册》重点介绍智力和能力；《非智力心理因素分册》重点介绍非智力因素；《心理平衡分册》重点介绍心理平衡和心理适应问题；《社会适应分册》重点介绍性心理、品德心理和健康心理。

配合教科书还有四册练习册。每册练习册都包括两大部分内容，第一部分为心理自我测验部分，目的在于帮助中学生朋友认识自己；第二部分为心理自我训练部分，目的在于帮助中学生朋友提高心理素质。

为了使教师更好地掌握和使用本套教材，我们还编写了教师参考资料。该资料包括两册书，一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》。

本套教材是针对中学生的生活实际编写的，较为适合中学生的心理特点。教材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、学会生存的良好益友，是中学生取得成功的必经之路。

由于这套教材只是在某些区县实验的基础上编写的，所以有很大的局限性，还有待于有关方面的专家、学者以及关心青少年教育的社会各界人士的批评和指导。在此，我们谨代表本套实验教材的全体编委向关心本套教材的各界人士表示深深的谢意。

王希永 瑞博 张雷

1997年12月

第一讲

心理平衡与社会适应

1 心理平衡、社会适应及其相互关系

我们知道，宇宙万物都是在不断地发展、变化的，生活在地球上的人类亦如此，人们总是通过调整自己来适应不断发展、变化着的社会，以达到新的平衡。如此进行下去，周而复始，人类总是处于心理平衡——调整——社会适应的循环状态中。

一、心理平衡、社会适应

(一) 心理平衡

心理平衡指的是：人们心理上的一种和谐、安宁、相对稳定的状态。

事实上，人们是不可能总处于这种状态之中的。因为人不是生活在真空中，外部的客观环境变化会对人们构成直接或间接的影响，当人体受到这些影响后，内心会产生一系列的反映，使原来的和谐、安宁状态被打破，代之以另外一种心理状态。

例如 一位初三的女同学，本来性格活泼开朗。但其父母因感情不和开始在家里吵架，直至离异。父母的离异对她打击较大，使她变得沉默寡言。每天一进家门心里就感到恐惧，也无法集中精力学习。慢慢

地她不愿意和同学们在一起，只要一听到别人兴高采烈地谈论爸爸妈妈，她就紧张、出汗、心律过速，甚至晕倒，最后不得不辍学就医。

这位女同学就是因为受到外部环境的刺激，心理平衡被打破，随之而出现了许多不良的情绪反应。

心理学上把这种状态叫做“**应激**”。应激（stress），原来是个物理学学术语，在工程和建筑学上指压力、负荷、应力、应裂，后来引用于人类。指的是人们在某些外界条件的紧张刺激下产生的身体及心理的一种紧张状态。心理学认为，适度的应激是维持正常身心功能的必要条件，也为人们提高适应能力提供了可能性，但是持久而强烈的应激往往使人们长期处于心理失衡状态，对精神稳定造成巨大的破坏，久而久之还会影响到人的生理机能，使身心耗竭加快，最后导致疾病，甚至死亡。古有“积劳成疾”之说就是这个道理。处于应激状态中，最需要的就是“应对”和“调整”。当人们通过自身的调整，使消极的情绪状态缓解或消除后，内心又会产生新的平衡。从这个意义上说，人的一生都在周而复始地重复着 变化—调整—心理平衡 的状态。

（二）社会适应

社会适应有两个含义：

首先，社会适应是指：个体为适应社会环境而改变自己行为习惯或态度的过程。因为对单个个人来说，他能直接支配、控制的只是自己的行为。如果他想要环境条件发生有利于自己的改变，他也只能通过支配自己做或不做某些事情来间接地实现。在这种情况下，个人主要只能依靠自己来适应环境。

例如 前面提到的那位女同学所面临的的就是社会适应问题。很明显，她要想改变父母感情破裂、家庭解体的事实的可能性很小，因此她

只能通过调整自身的心理状态去重新适应新的家庭环境。可惜她没有这样做，最后毁了自己。

其次，社会适应是指：个人与社会环境关系的一种状态，即个人与社会环境之间的一种和谐协调、相宜相适的状态。观察人的一生，便会发现，这种适应状态总是暂时的。社会适应是一个动态平衡的过程。

近十几年来，改革开放使中国成了世界上社会变迁最剧烈的地区之一。伴随着史无前例的变革而来的是人们的适应困难。其特点是适应状态持续时间变短、调整时间变长。从心理学角度看，当主体出现适应不良时，人的内心就会产生一系列的冲突和情绪体验，并有许多负性情绪表现，如彷徨、失望、忧虑、怀疑、悲伤、恐惧及绝望等等，从而严重影响中枢神经系统的功能，造成体内一系列心理、生理上的变化。如果这种变化过于强烈或持久，就会导致大脑功能的严重障碍，表现出心理或生理上的异常。可见，现代人的社会适应问题已越来越突出。

二、两者的相互关系

心理平衡与社会适应是相互关联的两个概念，都反映了人与客观环境的相互作用。平衡也好，适应也好，都反映了人与客观世界的一种协调、安宁、相宜相适的状态。在不断变化中，你中有我，我中有你。也就是说，当一个人处于心理平衡状态时，实际上就是处于与社会的适应状态之中；反之，一个人的心理平衡被打破了，也就意味着他与外部环境的适应状态被打破了。所不同的是，心理平衡从人的内心活动的角度来反映人与环境的关系，而社会适应则从外部环境的角度来探讨人与环境的关系。

2 中学生的社会适应问题

学校是社会的缩影。校园里的中学生并不是生活在一片净土之中，随时随地都会遇到各种各样的社会适应问题，中学生们只有充分地认识这些问题，才能去寻求适应的有效途径。

一、与环境有关的适应问题

如果环境发生了变化，人们自身也要做出相应的改变，而且环境变化越大，对人们的要求也就越强烈。如果人们自身的变化与环境变化相脱节，就容易出现适应上的问题。那么，对于中学生来说，在中学阶段都会经历哪些环境的改变呢？随之而来的又有哪些与此有关的适应不良现象呢？一般来说，大体有以下两个方面。

（一）生活习惯的变化

对中学生而言，不仅要经历小学升初中的阵痛，也要经历初中考高中的转折。两次升学，自己离开了原来熟悉的校园、集体，来到了陌生的校园、集体，面对的是陌生的老师、同学。特别是一些边远山区的孩子，不仅离开了自己原来的学校，也离开了自己生活多年的村镇，来到了大城市，来到了重点学校。城乡生活

方式的差异，从家居生活向集体生活的转变，都意味着他们原有的生活方式和行为习惯与新环境的要求有着很大的距离，因而他们将会在适应环境方面感到更加强烈的压力。

例如 有一位考入县重点高中的农村学生，在宿舍和教室随地吐痰。受到同学们的指责后，他认为大家歧视、看不起他，他反而变本加厉，还因这事和同学打了架，直至教师出面，才弄清原因。

这位同学就是没有意识到随着环境的改变，要求每个人的生活方式和思维方式也要做出相应的调整，否则将不能适应新的环境。在农村随地吐痰也许不为过，而到了城里则是不容许的。

(二) 学习内容和方法的变化

由小学到初中，学习的科目骤然增加，内容更加广泛；由初中到高中，学习内容迅速加深，并面临选择文理科方向的问题。学习内容变化的同时，各阶段的学习方法也发生着明显的改变，在小学里需要教师手把手、一笔一划地教，而到了初中，面对日益增加的课业，需要学生主动、独立地去接受知识，在不同阶段随时调整、更新自己的学习方法。有些学生不能做到这一点，便会在在学习上疲于应付，结果成绩不理想，心理承受较大压力，出现焦虑、紧张等情绪反应。这些问题在初一和高一中最为多见。

总之，当中学生来到新的环境后，学习、生活等条件的变化，都要求中学生及时调整自己。如果在短期内不能及时调整，便会影响到正常的学习和生活。

二、与人际交往有关的适应问题

我国著名心理学家丁赞教授说：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。”进入中学后的学生，不仅是进入了一个崭新的

学习和生活环境,同时也意味着进入了一种新的人际关系之中。对中学生来说,对新的人际关系的适应要远比对学习和生活环境的适应困难。小学生常常把“不跟你玩了”挂在嘴边,似乎这是解决同学之间关系的最简单而有效的方法。然而到了中学,特别是处于高中阶段的学生,就不这么简单了。在新的集体中如何建立协调、友好的同学关系往往成为学生们非常苦恼的事。

一方面,中学生尚缺乏社交能力,对生活中所发生的问题没有足够的能力去解决。近年来大量的调查研究结果显示:随着独生子女的增加,在单一的学校教育和溺爱的家庭教育下培养出来的学生,缺乏独立的社交能力,这就难免在新的集体中与同学发生摩擦、碰撞。

例如 刘芳在宿舍中因一点小事和另一位女同学发生争吵,从此两人谁都不理谁,进而发展到谁和那位同学在一起她就不理谁。久而久之,在宿舍中变得很孤立,于是便向老师提出调换宿舍,以为换了宿舍就好了。但到了新的宿舍,别人知道她心眼小,也不爱理她。刘芳心中十分苦恼。

另一方面,中学生人际交往的一大特点就是感情色彩较浓,易于情绪化。由于中学生感情丰富,且变化快,所以有时对人对事就过于简单。

例如 有的同学还像上小学那样,只跟自己喜欢的人交往,对自己看不惯的人根本不理。也有的同学还是动不动就“不跟你好了”,在交往中显得十分幼稚。

这些缺乏理智而又情绪化的交往方式很容易造成交往障碍,增加自己的心理压力,甚至导致某种心理疾病的发生。

三、与自我有关的适应问题

对刚刚经历环境变迁而进入初中、高中的学生来说，不仅存在着一个适应外部环境、协调人际关系的问题，还要面对一个如何适应自我的问题。也就是说，中学生的自我本身也发生了变化，个体应该对变化了的自我有清醒的认识，并对变化了的自我进行重新评价，这样才能在集体中找准自己的位置。然而许多学生在适应自我的问题上遇到困难。

请看下面一例：

李某是个来自边远地区一个村镇的学生，他学习成绩一贯优秀，被当地人称为“才子”，考入市重点中学后却发现自己在班里非常一般，不再是众星烘托的月亮，只是一颗普通的星星而已。尽管他学习更加努力，但成绩始终保持在中等水平。他渐渐地害怕考试了，每到期中、期末其心理压力很大，出现紧张、失眠、头晕等现象，最终因紧张过度而晕倒在考场上，不得不休学半年。

这是一个典型的自我适应不良的例子。中学生在这个问题上的困难主要表现在两个方面。

（一）理想自我与现实自我之间的矛盾

有许多像李某这样的“好学生”，平时在自己脑海中，理想自我的形象完美而高大，他们已经习惯了自己倍受宠爱的地位。然而随着环境的变迁，大多数人都将面临着自我地位的改变，即：在原来学校的尖子学生很可能不再是尖子，大多数学生在学习上的优势也将会削弱或者消失，成为一般学生。这种现象在名牌学校中更为突出。如果像上面的李某那样，对已经变化了的现实中的自我地位没有清醒的认识，就会产生消极、逃避现实、怀疑自我

等心理行为。

（二）主观的我和社会的我之间的矛盾

主观的我是自己所认识和评价的“我”，社会的我是别人所认识和评价的“我”。处于青春期思想尚未成熟的中学生，往往对自我的认识与评价高于别人对自己的认识和评价。一旦得知别人对自己的评价过低时，便产生强烈的不平衡心理，也会因此而苦恼、不知所措。因此，如何在新环境中客观地评价自己，如何正确地看待他人的评价是中学生们在自我适应上的难点。

3

如何提高社会适应能力

心理学认为，影响心理发展的原因和力量，有来自个体心理本身的因素称为内因，也有来自个体心理之外的因素（如社会环境、教育等）称为外因。内因是心理发展的根据，外因是发挥作用的条件，外因通过内因起作用。因此，提高社会适应能力，应当从自我调适入手。

所谓自我调适就是指：人为了不断地提高自身的社会适应能力，对自身的认识、情感、行为等心理因素进行调整的过程。

中学生在自我调适方面应从以下几方面做起：

一、了解环境，接受环境，顺应环境

要想适应环境，首先要了解环境，要善于了解自己所处的环境有了哪些变化，这些变化都有什么特点，这样才能针对变化了的环境对自身做出调整。初中生也好，高中生也罢，每当环境变迁后，要审时度势，看看自己是处于怎样的变化之中，是从农村走到城市，从普通学校来到重点学校，还是走出家庭生活步入学校的集体生活。此外，学习活动是一项复杂的智力活动，是充满矛盾与困难的，对心理承受力要求很高，特别是在过关考试期间。这就需要学生做好充分的心理准备，针对新的学习任务，努力探索和改变原来的不适宜的学习方法，尽快掌握中学阶段的学习方法和特点。只有在生活和学习上不断地调整自己，才能去适应新环境对自己的要求。

二、严于律己，宽以待人，建立和谐的人际关系

所谓“人际关系”是指：人与人之间心理上的关系。对中学生而言，主要是指班集体成员之间的信息传递、思想沟通与感情交流。经验证明，良好的班风，团结的集体，会使每位学生感到轻松自如、心情舒畅。然而和谐的集体是靠大家共同创造的，需要每个人都付出努力。如果在交往中，只凭个人的好恶，喜欢的人就来往，不喜欢的人就不来往的话，无疑会影响到良好班风的形成。因此，每个人都要主动、热情地投入到新的集体之中，使自己尽快融于集体。当自己与周围同学发生摩擦时，应当本着严于律己，宽以待人的原则，不要一时感情用事，也不能消极逃避。唐代文学家韩愈主张“责己重以周，责人轻以约”，意为要求自己要严格而全面，对待别人要宽容，要求要少。孔子说：“己所不欲，勿施于人”也是同样的道理。西方学者也曾指出：只要能够创造

真诚相处、相互理解和彼此尊重的气氛，就会出现奇迹。人人都可以由僵化变为灵活，由静态变为动态，由依赖变为自主，逐步发挥自己的全部潜能。

和谐的班集体氛围是和谐的人际关系的基础，而和谐的集体氛围又是每个同学共同参与的结果。

三、正视自己，面对现实，重新评价自我

解决与自我有关的适应问题，重要的是要正视自己，面对现实，对变化了的“我”，对新环境中的实际的“我”，要有客观的估量，特别是要真正认识自己的实力。

例如 面对学习成绩的相对下降或个人地位不如以前突出等情况，不能一蹶不振，而要冷静地分析各种原因。如果通过个人努力可以迎头赶上，那就要树立信心，加倍努力；如果能力所不及或由于非个人原因造成的，就不要过分苛求自己，更不能灰心丧气，要取他人之长，补自己之短或扬己所长避己所短。

一个人未来的希望应建立在自己的能力和条件所及范围之内，不要盲目地处处与他人攀比，也不要对他人的评价过于敏感。要在了解自我、了解现实的基础上，尽快完成对自我的恰当的确认。

思考题

1. 心理平衡、社会适应有何作用？
2. 中学生的社会适应问题主要表现在哪几个方面？
3. 中学生如何通过自我调适不断提高自身的社会适应能力？