



中等学校教科书(实验本)

# 心理素质

非智力心理因素

《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

(非智力心理因素)

《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 非智力心理因素/《心理素质》教材编写委员会编  
中等学校教科书:实验本—北京:开明出版社,1998.3  
ISBN 7-80133-170-2

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 25615 号

**责任编辑 陈虹**

中等学校教科书 (实验本)

**心理素质** (非智力心理因素)

**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:**15,000

**版次:**1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

**书号:**ISBN 7-80133-170-2/G·139

**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、学会生存的良师益友，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

## 非智力因素



# 1 什么是非智力因素

我国清代学者章学诚年轻时虽刻苦读书，但无所成就，但他并不因此气馁，仍是日夕批览，孜孜以求，下了“人能一之己百之，人能十之己千之”的苦功夫，结果熟读经史，并写成了《文史通义》这本巨著。又如清人阎若璩，生来口吃，天资又迟钝。然而他有一颗“一物不知，深以为耻”的进取心，发愤读书，坚持不懈，最终成为名闻一时的经学大师。

## 一、非智力因素的涵义

任何人生在世界上，都必然担负着两大任务，一是认识世界，即：进行观察、记忆、思维、想象等主体认识活动；二是改造世界，即：人的注意、兴趣、情感、意志等积极参与的活动。这两大任务决定了人类复杂的心理活动，这两大任务可划分为认识活动和意向活动两大部分。在认识客观世界的过程中，人们的认识活动会逐步形成一系列稳定的心理特点，这就构成了人的智力；在改造世界的过程中，人们的意向活动也会逐步形成一系列稳定



的心理特点，这就构成了人的**非智力因素**。从这个意义上说，人类复杂的心理活动可以划分为智力与非智力因素两大组成部分。

非智力因素是一个较复杂的综合性概念，对它的理解，我们可以从三个层次来认识：

### （一）广义的非智力因素

从广意上说，凡是智力因素以外的一切心理因素都可以总称为非智力因素。一般认为：**智力是由观察力、记忆力、想象力、思维力和注意力等五种基本因素组成的。**这样，除了这五种心理因素以外的心理因素都可以划归为非智力因素。

### （二）狭义的非智力因素

从狭义上说，**非智力因素主要是由动机、兴趣、情感、意志、性格等五种基本心理因素组成。**

### （三）具体的非智力因素

具体分析起来，非智力因素主要包括成就动机、求知欲望、学习热情、责任感、义务感、荣誉感、自信心、自尊心、好胜心、自制性、坚持性、独立性等具体要素。

## 二、非智力因素与智力

### （一）非智力因素与智力的区别

智力因素主要决定人的认识活动。中学生在完成学习任务、提高自身认识水平的过程中，具有高水平的智力无疑是非常必要的。非智力因素则是人的意向活动的综合表现。概括来说，它们的区别可以从下表中看出：

## 非智力因素与智力的区别

	智 力	非智力因素
区  别	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 属于理性范畴；</li> <li>2. 与认识活动相联系，起认识作用；</li> <li>3. 由观察力、记忆力、想象力、思维力和注意力等五种因素组成；</li> <li>4. 诸因素组成了一定的完整结构，即：它们之间相互促进和相互促退的关系是必然的；</li> <li>5. 属于活动中的执行操作系统；</li> <li>6. 构成教学（学习）过程的心理结构。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 属于非理性范畴；</li> <li>2. 与意向活动相联系，起意向作用；</li> <li>3. 由动机、兴趣、情感、意志、性格等五种因素组成；</li> <li>4. 诸因素没有组成一定的完整结构，即：它们之间相互促进和相互促退的关系一般不是必然的；</li> <li>5. 属于活动中的动力调节系统；</li> <li>6. 构成教学（学习）过程的心理条件。</li> </ol>

## (二) 非智力因素与智力的联系

## 1. 非智力因素与智力的联系

一个人潜在的智力水平能够在非智力因素的推动下得到充分的发挥和较好的实现。即：俗语说的“勤能补拙”、“笨鸟先飞”。

**例如** 达尔文小时候的学习成绩远不如他的妹妹，在老师和父亲的心目中，他是个十分平庸的孩子，甚至要在一般智慧水平之下。但他酷爱大自然，并以最大的努力和兴趣采集标本，又以惊人的毅力坚持野外观察和室内研究，最终成为一名令世界瞩目的生物学家、进化论者。

在学校中有的学生不了解这其中的道理，常常是一看到自己的学习成绩上不去，心里便想到自己脑子不好，基础太差，因此破罐破摔，丧失了学习的信心；但也有的学生虽感到自己脑子笨

些、成绩差些，但能采取“笨鸟先飞早入林”的办法，刻苦努力，最终能使学习成绩有大幅度提高。这正说明人的非智力因素对智力、对人的学习具有不可忽视的作用。

## 2. 智力促进非智力因素的提高

一个人的智力水平也影响着其非智力因素的水平与特点。

首先，人在实践活动、学习活动中形成的智力因素的某些特点可以直接转化为人的非智力因素的某些特征。

**例如** 在观察方面，有人精细，有人粗糙；在想象方面，有人富于幻想，有人重视现实；在思维方面，有人好求同，有人好求异；在记忆方面，有人善死记硬背，有人善理解记忆；在注意方面，有人善集中，有人易分散等。

这些都可以转化为人的个性特征，表现出各自不同的非智力因素的特点。

其次，人在智力活动过程中会对非智力因素提出一定的要求，从而促进和带动非智力因素发展。

**例如** 我们学习科学文化知识，主要是一种智力活动。但是，学习过程需要有兴趣、热情、求知欲、勤奋等非智力因素的支持。非智力因素是学习过程中的动力系统和调节系统，是学习过程的心理条件。

因此，任何人的智力活动都会需要并带动非智力因素的发展。

## 3. 非智力因素与智力的一致性

一般说来，非智力因素与智力的发展往往是一致的。非智力因素的发展会使智力得到相应的提高，反之亦然；同时智力水平较高的人其非智力因素的水平也较高，反之也如此。

**例如** 有位心理学家对 1850 年至 1950 年间的 301 位科学家进行研究，发现这些人不但智力水平高，而且在青少年时期他们就充满自信，有独立性，表现得十分坚强，且有坚持精神。

另有一些心理工作者查阅了中外 53 名学者和 47 名艺术家的传记，发现他们除了有卓越的才华外，还有下述共同的人格特征：

- ① 勤奋好学，不知疲倦；
- ② 为实现理想勇于克服各种困难；
- ③ 虚心学习和实践；
- ④ 坚信自己的事业一定能成功；
- ⑤ 争胜好强，有进取心；
- ⑥ 对工作有高度的责任感。

有人把世界上 300 多名诺贝尔奖金获得者所具有的共同素质归纳为以下六个方面：

- ① 高瞻远瞩，善于把握时机；
- ② 选准目标，坚持不懈；
- ③ 勤奋努力，注重实践；
- ④ 富于幻想，大胆探索；
- ⑤ 排除干扰，勇往直前；
- ⑥ 兴趣浓厚，好奇心强。

有一点值得中学生朋友们注意，这就是：非智力因素与智力的发展并不是绝对一致的、自发的。任何一个人的发展，都要既发展智力，又培养非智力因素，并努力使两者在相互促进、相互转化中实现人的全面发展。

## 2 非智力因素的作用

前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“情感如同肥沃的土壤，知识的种子就播种在这个土壤上。种子会萌出幼芽来；儿童边认识边干得越多，对劳动快乐的激动情感体验得越深，他就想知道得更多，他的求知渴望、钻研精神、学习劲头也就越强烈。”

### 一、非智力因素对人发展的作用

非智力因素作为一个整体构成物来看，其作用主要表现在动力、定向、引导、维持、调节和强化六个方面，而这六大方面可以说是依次推进、密切联系的。

#### （一）非智力因素的动力作用

**动力作用**系指非智力因素能够直接转化为活动(包括学习)的动机，成为推动人们进行各种活动的内在动力。活动动机有两种：一是由外部条件（如奖励、竞赛等）激发而来的动机，称为外在动机，其动力作用小，维持的时间也比较短；一是由内部心理因素（如非智力因素）转化而来的动机，称为内在动机，其动力作用大，维持的时间也比较长。

## （二）非智力因素的定向作用

**定向作用**指非智力因素可以帮助人们确定活动的目标。任何活动的开展，都总是从一定的动机出发，并指向一定的目的，而活动动机的产生与活动目的的确立，都是与非智力因素有关的。

**例如** 一个学生愿意或不愿意学习什么，或者学习到何种程度，往往并非由认识来选择，而是由非智力因素所决定的。在中学生中，有的人乐意学习语文，有的人则乐意学习数学；有的人特别喜欢学习物理、化学，有的人则特别喜欢学习音乐、历史等。这显然是由非智力因素特别是其中的兴趣、情感来定向的。

## （三）非智力因素的引导作用

非智力因素能够帮助人们从动机走向目标。也就是说，当一个人产生了某种活动动机并确立了某种活动目的之后，怎样才能从动机走向目的呢？这就有赖于非智力因素发挥其引导作用了。任何活动都是一个过程，有的还是一个较长的过程。非智力因素的引导作用，犹如参观时的向导一样，没有一定的向导，参观者就会像刘姥姥进了大观园一般，弄得眼花缭乱，应接不暇，结果却没有看出什么名堂来。

**例如** 在学生的学习中，非智力因素的这种引导作用是十分明显的。某学生在兴趣、情感、动机的引导下，顽强地去学习某一门学科，但后来由于某种原因他丧失了这种兴趣、情感或动机，结果就改弦易辙，去学习别的学科，追求别的学习目标了。

学习中的引导可能有两种：一是外在的引导，即依靠别人（如教师、家长等）的督促和引导；二是内在的引导，即依靠主体自身的非智力因素的引导力量。如果一个学生在学习中，总是单依靠前者，而不依靠后者，那他只能是一个消极被动的学习者。

#### （四）非智力因素的维持作用

任何活动从动机走向目的的过程中，常常会遇到许多的困难，是遇难而退，还是知难而进，这就有赖于非智力因素的维持作用了。这种维持作用的集中表现，就是**恒心**。荀子说：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”所谓依赖非智力因素的维持作用，就是要发扬这种“锲而不舍”的精神。

**例如** 学习是艰苦的脑力劳动，在通向学习成功的道路上是布满荆棘的。在学习过程中，耐心的观察，持久的注意，艰苦的记忆，积极的想象，独立的思考等，都必须有坚强的非智力因素来加以维持，才能克服困难，排除障碍，坚持到底，达到目的。如果学习过程中得不到非智力因素的积极参与，遇到困难就会自暴自弃，甚至激流勇退。

#### （五）非智力因素的调节作用

调节作用系指在活动中，非智力因素能够使人们支配自己的行动，控制自己的行为，增强或削弱自己的生理能量与心理能量。这种作用可以用“当行则行、当止则止”来表示。比如，以劳逸结合来说，当紧张工作时就紧张工作，当轻松休息时就轻松休息。“一张一弛，文武之道”，这就有赖于非智力因素的调节。

**例如** 在学习中，非智力因素的这种调节功能是非常明显的。一个具有良好的非智力因素的学生，就能使自己保持正确的学习态度，如不为好的学习成绩而沾沾自喜，也不为不好的学习成绩而消极悲观。良好的非智力因素还能督促学习者保持谦虚谨慎的学习态度，勇于进取的学习精神，并能保证他们及时果断地纠正错误，改变与学习不相适应的心理状态等。

总之，如果一个学生具有自我调节的能力，就可能促进自己学习成绩的迅速提高。

## （六）非智力因素的强化作用

在活动过程中，一个人由于主客观原因，有时会出现困倦、松懈、少气没力、漫不经心、索然寡味、情绪低落、不思进取等现象，这就有赖于非智力因素的强化作用而予以克服。大量的事实表明，一个具有良好的非智力因素的人，他就不易产生疲劳（特别是心理疲劳），即使产生了疲劳，也易于被消除掉。因此，在学习中，一个学生只有及时地发挥非智力因素的这种强化作用，才能使自己始终保持旺盛的精力和不断进取的精神。

## 二、情商的作用

情商（EQ）的全称是情感智商。情商的高低是用于预测一个人能否取得职业成功或生活成功的尺度，它反映的是个体的社会适应性。

### （一）情商决定人缘

知觉和评估情绪的能力被认为是最基本的情感智商，也是决定一个人情商高低的关键因素，及时准确地对他人和自己的情绪作出判断对人际交往来说十分重要。高情商者之所以更受欢迎，就在于他们能敏锐地知觉和评估他人和自己的情绪，并在此基础上相机行事，调整自己的言行。而低情商者则因对人对己的情绪无法及时有效的了解，在现实生活中很容易制造不快，处处碰壁。

**例如** 在聊天时，高情商者能在对方出现厌烦情绪时迅速觉察，主动得体地结束谈话。而低情商者则对对方情绪上的变化反应迟钝，在对方已失去了继续谈下去的兴趣时，他依旧滔滔不绝地高谈阔论，最终使对方不得不打断他的话语，给双方都带来尴尬；高情商者能准确把握住自己的情绪，当其遇到刁难、滋生怒火时，他能马上意识到自己情绪上的波动，并设法控制情绪变化。而低情商者则对自己情绪的自知力甚



差，很容易成为激情的奴隶，在狂暴的情绪作用下作出不恰当的举动。

## （二）情商影响人的思维和行动

### 有这样一个有趣的实验：

让几个学生分别独自进入一间实验室。该室有四扇门，其中三扇门是锁住的，只有一扇是可以打开的。主试要求被试者在规定时间内尽快找到可打开的那扇门，离开房间。这原本是一个很简单的任务，因为只要按顺序将各门试一下，就可以找到出路。

但是，当主试用冷水、电击、强光、大声等强烈刺激同时加之于被试者，使之陷于紧张状态时，好几个被试者呈现出慌乱现象，不知道按顺序找出路，而是四面乱跑，已经试过是被锁住的门他们仍然重复地去尝试。显然，他们在情绪上慌乱了。

这是因思维受情绪干扰而带来的不利后果。不过，情绪并非对思维、记忆、操作活动等只带来负面影响，而在许多时候，它也能促进人的认知活动，提高自身成绩。

**例如** 当我们心情愉快，处于积极、乐观的情绪状态时，处事能力和工作学习效率往往会大大提高，而当我们被激发出一定程度的愤怒或恐惧时，我们又经常能够勇承重担，发挥出潜能，完成不少原本十分棘手的工作，克服那些平日里你可能连想都不敢想的困难。

所以说，情绪对一个人的认知和行为活动既可能带来不利影响，也可能带来有利影响。情商高对人的思维和行动起积极作用，情商低则起消极作用。

## （三）情商是成功的关键

人们在生活中经常会遇到种种恶意的指控和陷害。有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。而有的人则能很好地