



中等学校教科书(实验本)

心理素质

智力·能力

《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

（智力·能力）

《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 智力·能力/《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 7-80133-169-9

I.心… I.心… II.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25614号

中等学校教科书 (实验本)

心理素质 (智力·能力)

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:5.875 字数:146千 印数:13851—23850册

版次:1998年2月第1版 1998年3月第3次印刷

书号:ISBN 7-80133-169-9/G·138

定价:6.90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

心理与心理素质

1 什么是心理及心理素质

生活中我们常看到：具有相同学历、相同出身、相同职业、相似经历的人，有的人一事无成，有的人却成果累累；有的人高大健壮，但却胆小如鼠；而有的人虽然身患残疾，但却成就了光辉的业绩。为什么人与人之间会出现如此巨大的差异呢？这其中一个决定性的因素就是人的心理素质的不同。

一、心理

（一）心理现象

一提到心理，人们总有点神秘玄妙之感。心理学工作者常常会遇到有人提这样的问题：“你是搞心理的，你知道我心里想的是什么吗？”或者：“你是搞心理的，什么鬼把戏也瞒不过你。”等等。这都是对“心理”的错误认识。那么什么是心理现象呢？

例如 小王早晨起来，她看到阳光已经从窗户射进屋里，听到窗外树上的鸟儿正吱吱喳喳叫个不停。她打开窗子，一阵微风吹来，她似乎嗅到了一股花香味，她推想这花香大概是从不远处的花园里吹来的，她记得那里有许多牡丹花，现在也许已经开花了。她很高兴。

今天是星期天，她在心里计划着是不是今天该去玩一会儿，那该多

惬意啊！她很喜欢牡丹花，她已经很多天没去花园了。忽然她又想起她的实验报告没有写完，离讨论的时间不多了，她必须得忍耐一下，坚持到把它写完。想到这里，她背起书包向教室走去……。

这里的看到、听到、嗅到、记得、想起、推想、计划、高兴、惬意、喜欢、忍耐、坚持等情绪和心理变化可以统称为人的心理现象。

心理现象不仅人有，动物也有。众所周知，狗有敏锐的嗅觉并能辨认主人与陌生人，鸽子具有高空知觉与记忆地面轮廓图形的惊人能力，猫或虎易被激怒，猩猩可利用“工具”来解决问题等等。大量的事实说明动物具有感觉、知觉、记忆、情绪、具体思维等心理现象，但无论动物的心理活动看起来多么复杂，它与人的心理活动相比，还是简单得多，低级得多。人的心理与动物的心理具有本质的不同。人的心理也称意识。意识是人所特有的一种高级反映形式，是人的精神生活的重要特征。

人的心理现象极其复杂。

①人作为一个自然实体是在大自然的环境中由动物进化而来，有其自身的、自然的、生物学的规律；

②人又是一个社会实体，在复杂的社会生活中，其行为受社会环境、社会行为准则、道德舆论的制约；

③由于人本身具有一种积极主动性，在社会实践活动中，人们不仅要认识自然、认识社会，还要改造自然、改造社会，进行着创造性的活动。

因此，恩格斯曾把人的心理誉为“地球上最美的花朵。”

（二）心理现象的主要内容

人的心理现象是一个统一的整体，为了研究和讲解的方便，一

般把它们划分为两大部分，即心理过程与个性。

1. 心理过程

脑对现实的反映过程称为心理过程。

人的心理过程主要包括认识过程、情绪与情感过程及意志过程三个相互联系的方面。

① 认识过程

认识过程是人类最基本的心理过程之一。它主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程。

感觉是最低级的心理活动过程，它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性，像颜色、声音、气味等。但是，日常生活中，单纯的感觉几乎是不存在的；**知觉**是对直接作用于感官的事物整体的反映。感觉和知觉是密不可分的。

例如 我们看到红色，就能够知道是什么物体红色；我们听到声音，同时会知道是什么物体发出的声音，这就是知觉了。

比感、知觉更复杂的心理过程是记忆。人们不仅能感觉、知觉事物，而且能记住事物。当这些事物再出现时，能把它们认出来，这些事物不在面前时，仍然能把它们回忆起来，这就是记忆过程。

在各种实践活动中，人们还能运用头脑中已有的知识和经验去间接、概括地反映事物，**揭露事物的本质和规律**，这就是思维。

人还可以通过想象过程反映本人未经历过或现实中根本不存在的东西。**想象**是指：人对自己大脑中已有的事物形象加工改造后形成新形象的过程。

② 情绪及情感过程

人们在认识客观事物的过程中，对不同事物总会表现出不同

的态度和主观体验。

例如 有些事物使人满意、愉快、高兴；有些事物使人气愤、痛苦、厌恶等。这就是情绪、情感。

③意志过程

人不仅能认识世界，对现实产生各种体验，而且能自觉、能动地变革现实。为变革现实就要提出目标、制订计划、选择完成计划的方式、方法，还要努力克服困难以达到预定的目标。这种为达到预定的目标而克服困难的心理过程就叫**意志过程**，也称**意志行动**。

人的认识、情绪与情感、意志是统一的心理过程的三个不同方面，它们是相互联系、相互影响、相互制约的。认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础；情绪、情感对人的认识活动与意志行动起着动力或阻力作用；意志品质如何，又反过来对人的认识、情绪、情感和目标的实现起着巨大的作用。

2. 个性

上述心理过程的三个方面是每个人都有的心理活动，体现了人的心理活动的共性。但由于每个人的遗传素质不同，所处的生活环境与所受的教育不同，就表现出每个人特有的心理特点，形成了人的个性差异，即个性。确切地说，**个性是指：一个人和另外人区别开来的独特的、整体的特性。**

人的个性差异主要表现在个性心理倾向性与个性心理特征两个方面。

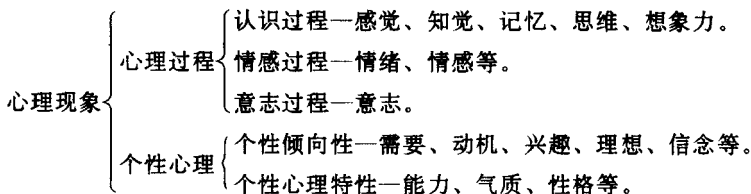
①个性心理倾向性

个性心理倾向性是指：人对环境的态度和行为的积极特征。是人活动的基本动力。它是决定人对现实的态度和行为方式的动力

系统。主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。

②个性心理特征

个性心理特征是指：在个体身上经常表现出来的、比较稳定的心理特点。主要包括人的能力、气质、性格等方面的特征。



人的心理过程与个性也是密切联系在一起的。一方面，人的个性是在心理活动过程中形成发展的。如果没有对客观世界的认识，没有对外界事物的情绪与情感，没有对客观世界积极改造的意志过程，人的个性是无法形成的；另一方面，已形成的个性又可以制约心理过程的进行，并在心理活动过程中得到表现。

（三）心理的实质

人的心理是人脑对客观现实主观的、能动的反映。也可以说是客观现实在人脑中的主观映象。

①人的心理是人脑的机能

人的心理是怎样产生的？在哪儿产生的？古代，由于科学不发达，人们曾认为人的心理活动是在心脏里产生的。因为人在情绪激动时，总伴有心跳加速、血流加快的体验。所以汉字中与精神活动有关的字，多带“心”字部。如情、思、忆、想等。直到18世纪前后，人们才逐渐认识到脑是心理的器官，心理是脑的机能。

人们在日常生活中逐渐体会到人入睡后，虽心脏仍在跳动，却不能反映外界现实；人在酒醉时，或做药物麻醉时，或人脑受损伤时，人的心脏虽无大变化，人的心理活动却不正常了，这主要

是由于人的神经系统或人脑发生了变化。因此，人们逐渐认识到脑是心理的器官。

例如 在医院的精神科门诊常常可以碰到这种情况：家长带着一个看上去很“老实”、“听话”，外形有些发胖的孩子在就诊。家长口述：我这孩子已经十岁，读了三年书了，但只会写自己的名字，只能做十以内的加减法运算，尽管我们和老师都花了不少力气，可孩子的脑子还是不开窍。

经医生临床检查发现：这个孩子和同龄的孩子相比，大脑体积较小，重量较轻，皮质神经细胞发育不完全，等等。医生最后确诊：此患儿先天性神经发育不全。

从上例可以看出，如果人脑发育不全，便会影响到人的智力（心理）活动，所以说，脑是心理的器官，心理是脑的机能。

②心理是客观现实的反映

心理是脑的机能，并不意味着人脑本身能单独地产生心理。人脑只是人的心理产生的前提，提供了人的心理产生的可能性，而要把这种可能性变为现实，还必须依赖于客观实际。因此，心理的产生必须具备脑与客观现实两个条件。

客观现实是指：不以人的意志为转移而存在的一切事物。客观现实既包括自然现象（山川河流、日月星辰、飞禽走兽等），也包括社会现象（人际交往、生产劳动、科学实验等），它们是人的心理活动的源泉与内容。人的一切心理活动都以客观现实为依据。

例如 没有现实中的光波与声波的作用，人们就不会产生视觉与听觉。神话故事中那些虚构的现实生活中不存在的现象，都是作者以现实为原始材料通过头脑加工和改造的结果。文艺作品《西游记》中塑造的孙悟空、猪八戒的形象，就是作者以现实中的猴子、猪、人的形象为依据在头脑中加工出来的。

人不仅是自然实体，而且是社会实体；人不仅生活在自然环境中，更重要的是生活在社会环境中，生活在一定的社会关系之中。如果没有人的社会生活实践，即使具备了人的脑，有自然环境的影响，仍然不能产生人的心理。“狼孩”的事实充分说明人的社会生活实践对人的心理的产生与发展起着决定性的作用。

例如 1920年，在印度发现了两名被狼抚养长大的孩子。经研究发现，小的孩子已2岁，大一点的已8岁，小的很快死去了，大的一直活到1929年。两个孩子都具有人的脑，但由于从小脱离人的社会生活实践，因此不具备人的心理。她们刚刚被发现时，不懂人的语言，也不会说话。用四肢行走，不吃人手里的东西，只吃扔在地上的肉。怕火、怕水、不穿衣服。经过人的悉心照料与教育，大一点的孩子2年后才学会站立，4年后只学会说6个单词，6年后学会直立行走，7年后学会了45个词。死前（17岁）只相当于4岁儿童的心理发展水平。可见，脱离了人的社会生活实践是无法形成人的正常的心理功能的。狼孩后来之所以恢复了一点人性，也完全是由于人的社会生活实践影响的结果。

③人的心理反映的主观性与能动性

人对客观现实的反映不是消极、机械、被动的，而是积极、主动的，体现出人的心理反映具有主观性与能动性两大特点。

主观性是指：人对客观现实的反映带有主体自身的特点，而不是像照镜子那样，客观现实怎样，人们的反映就怎样。

例如 不同的人同读一本小说，或同看一部电影，或同上一堂课，每个人所接受的内容、理解的程度、做出的评价，不会是完全相同的。

人对客观现实的反映，总是受他个人经验和个性心理特征的制约，带有明显的主观色彩

能动性是指：人对客观现实的反映是自觉、积极、主动的，它集中体现了人的心理（即意识）的主要特点。

例如 人对外界事物的反映具有选择性，并根据事物的规律以其行动去反作用于外界事物。

综上所述，人的心理是在人脑中产生的，这是由人的神经系统，特别是人脑的结构与机能决定的。但只有人脑还不能产生人的心理，人脑只是产生人的心理的器官，还必须有客观现实作为心理的源泉和内容。其中，人的社会生活条件对产生人的心理起着制约作用。人的心理与动物心理的本质区别在于人的心理具有主观性与能动性两大特点。人的心理就其实质来说，是人脑对客观现实主观的、能动的反映。

二、心理素质

（一）素质与心理素质

人的素质是指由先天的遗传条件及后天的环境、教育、实践活动所决定和形成的人的发展水平和发展倾向，是人从事活动和进一步发展的品质和条件。

人的素质可划分为三个层次：一是社会文化素质，包括政治思想观点、道德行为规范、文化科学知识、劳动生活技能、审美等方面的素质；二是心理素质，包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等智力和非智力方面的素质；三是自然生理素质，包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质。这三方面的素质分别处于人的素质结构的不同层次，它们相互作用和渗透，共同构成了人的素质的有机整体，相互制约或相互促进着人的整体素质的发挥和提高。其中心理素质是核心成分，推动、促进着人的

整体素质的发展、提高和优化。

例如 前苏联著名的心理学家列昂捷夫在《活动、意识、个性》一书中指出：“我们很容易地将对人的研究划分出不同的水平：生物的水平，在这一水平上人是一个肉体的自然生物；心理的水平，这时人是一个生机活泼的主体；最后一个社会的水平，此时他表现为一个实现客观的社会关系、社会历史过程的人，这些水平的存在，就提出了使心理水平与生物水平、社会水平联系起来的内部关系。”

正是在这一意义上，我们认为，心理素质是人的素质结构的核心因素，是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展的内部根据。

（二）心理素质的内容

所谓心理素质是指：在先天与后天共同作用下形成的人的心理倾向和心理发展水平的总和。

心理素质的内容很多，大体上可以分为四大类，每一类又包括若干种具体的心理素质。

（1）智力与能力类

包括观察力、记忆力、思维能力、想象力、注意力、创造力、分析问题的能力、解决问题的能力、口头表达能力、书面表达能力、社会交往能力、操作能力等等。

（2）非智力因素类

包括需要、动机、兴趣、爱好、情绪、情感、气质、性格、意志、态度、理想、信念、人生观、价值观、世界观等等。

（3）心理状态类

包括自我认识、自我接纳、自爱、自尊、自信、自律、自强、自立、自我评价、乐观、进取、心理平衡、心理承受力等等。

(4) 社会适应类

包括社会化、学习心理、性心理、爱心、同情心、宽容、竞争意识、合作意识、敬业精神、事业心、责任心、角色意识、规范意识、现代意识、健康意识等等。

(三) 心理素质的特点

(1) 先天性与后天性

人的智力在一定程度上来自于遗传，这说明心理素质有先天性。但心理素质更主要的成因是后天的，是教育、训练、环境和社会活动的结果。

(2) 共同性与差异性

人与人之间在心理素质的内容、结构和成因上是共同的，而在心理素质的数量和质量上却存在很大的差异，每个人都表现出自己的独特性。

(3) 稳定性和可变性

心理素质一经形成，在一定时期内相对稳定，且可长期发挥作用。同时，任何一种心理素质又都是可以改变的，或者正向变，或者反向变。

(4) 独立性与统一性

某一种心理素质是相对独立的，各种心理素质又都是相互联系、相互影响、相互制约、相互作用的，各种心理素质彼此相联构成了人的统一体。

(5) 客观性和能动性

客观现实是心理的源泉和内容，心理素质作为心理的具体表述形式具有客观性。人在反映客观事物的过程中，形成一定的心理素质，这些已经形成的心理素质又影响和调节主体对客观现实的反映，所以说，心理素质具有能动性。