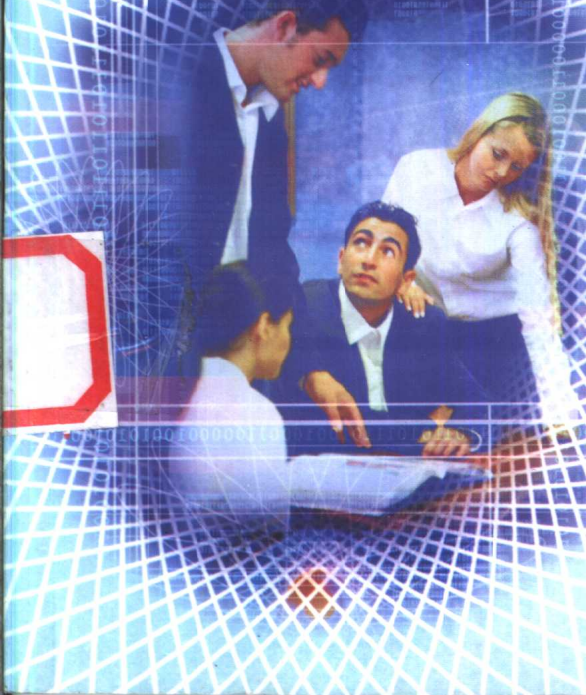


方成智 唐烈琼 聂志成 等著

心理与情商教育



心理与情商教育

方成智 唐烈琼 聂志成 等著

经济科学出版社

责任编辑：张意姜

责任校对：董蔚挺

技术编辑：邱 天

心理与情商教育

方成智 唐烈琼 聂志成 等著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100036

总编室电话：88191217 发行部电话：88191540

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

密兴印刷厂印刷

密兴装订厂装订

850×1168 32 开 11.875 印张 300000 字

2002 年 8 月第一版 2002 年 8 月第一次印刷

印数：0001—4500 册

ISBN 7-5058-3159-3/F·2522 定价：21.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

写作人员 (以编写章节为序)

乐伶俐 唐梦春 贺丽娟 彭 阳 聂志成
方成智 朱道忠 欧小松 杨能山 唐如前
余国华 唐烈琼 雷 腾

前 言

自德国的冯特在莱比锡大学建立心理实验室作为心理学诞生的标志以来，现代心理学经历了近 130 年的风风雨雨，现已发展成为一个庞大的学科体系，特别是最近十几年来，心理学发展迅猛，广泛地应用到社会生活的各个领域，涉及人们生活的方方面面。同时，现代社会激烈的生存竞争，快速的生活节奏，导致人们心理负荷加重，对人的心理素质提出了更新更高的要求，现代社会里的每一个人都必须学习和掌握一定的心理学知识。所以，不少国家和地区早已把心理学定为大、中学生的必修课，而不再仅仅是师范院校师范专业的基础课。基于这样的背景，我们认为，作为公共课的普通心理学教材必须改革。它不仅仅是为师范生将来从事教书育人工作打好基础，更重要的是为了提高广大学生的心理素质，增强学生的社会适应能力，促进学生更好地走向成功。

新教材的编写，必须要有新的理念、新的思路。尽管目前国内出版了众多的心理学教材，它们在教学过程中也发挥了应有的作用，但在体系和内容上沿用前苏联的模式较多，有许多方面尚需改进。为此，我们在编写本教材的过程中，根据国内外最新研究成果，结合我们自己多年来的教学经验，做了某些改进和探索，力图体现自己的特色。

一是体现创造性。在体系编排上，我们把教材分为上、下两篇，上篇为心理教育，下篇为情商教育。我们既保留了心理学的基本理论，又增加和突出了 20 世纪 90 年代心理学的最新研究成果——情商理论。尽管目前国内外对“情商”的概念尚有不同的理解，甚至还有持否定意见，不过仁者见仁、智者见智，这些

并不影响人们对这一领域的研究和探讨。我们认为：心理学的理论是情商教育的基础，二者密切相关，但不能等同。情商在人的发展过程中起着重要作用，有助于人的成功，情商的培养往往比学习知识更为重要。

二是突出实用性。考虑到作为公共课教材，我们在编写时，一方面尽可能删去一些繁琐的理论，尽量突出心理学理论在教育教学和日常生活中的具体应用；另一方面，我们在书后附列了大量的心理测验量表，以帮助学生更好地认识自我、了解自我，增强学生调适自我心理和处理人际关系的能力，促进学生的全面发展。

三是讲究可读性。在编写形式上，针对有关章节，增加了一些插图，力求做到图文并茂。另外，列举了许多名人成功的事例，通过对成功人士的心理分析，让学生从中感受到成功的奥秘，激励学生充分挖掘自我潜能，去开拓进取，努力把握自己的命运。

在本书的编写过程中，我们广泛借鉴和吸收了国内外众多学者的研究成果，在此，一并表示诚挚的谢意。

由于我们的水平所限，加之开发校本教材对我们来说是一种探索和尝试，本书不可避免存在这样或那样的缺陷，我们恳请同行、专家和广大读者批评、指正。

作 者

2002年7月12日

图书在版编目 (CIP) 数据

心理与情商教育 / 方成智, 唐烈琼, 聂志成等著 .
— 北京: 经济科学出版社, 2002.8
ISBN 7-5058-3159-3

I. 心 ... II. ①方 ... ②唐 ... ③聂 ... III. ①心理
卫生—健康教育②情绪—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 058549 号

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

上 篇 心理教育

第一章 心理学概述	(3)
-----------------	-------

第一节 心理学的对象和任务	(3)
---------------------	-------

一、心理学的概念	(3)
----------------	-------

二、心理学的研究对象	(4)
------------------	-------

三、心理学的任务和意义	(8)
-------------------	-------

第二节 心理的实质	(11)
-----------------	--------

一、心理是脑的机能	(11)
-----------------	--------

二、心理是人脑对客观现实的反映	(14)
-----------------------	--------

三、心理是在社会实践活动中产生与发展的	(15)
---------------------------	--------

第三节 心理科学的发展	(16)
-------------------	--------

一、心理学发展的历史	(16)
------------------	--------

二、心理学的体系结构	(19)
------------------	--------

三、现代心理学的发展趋势	(21)
--------------------	--------

第二章 认识过程	(27)
----------------	--------

第一节 感觉和知觉	(27)
-----------------	--------

一、感觉和知觉概述	(27)
-----------------	--------

二、感受性变化规律	(33)
-----------------	--------

三、知觉的特性	(36)
---------------	--------

四、观察与观察力	(39)
----------------	--------

第二节 记忆	(41)
--------------	--------

一、记忆概述	(41)
二、记忆过程分析	(44)
三、记忆规律与教学	(50)
第三节 思维与想象	(51)
一、思维概述	(51)
二、思维的过程与形式	(54)
三、想象	(60)
四、创造性思维	(62)
第三章 情感和意志	(66)
第一节 情绪与情感	(66)
一、情绪和情感的概述	(66)
二、情绪和情感的种类	(70)
三、情绪和情感的理論	(73)
四、情绪和情感的品質及运用	(77)
第二节 意志	(84)
一、意志和意志行动	(84)
二、意志过程分析	(85)
三、意志品质及其培养	(89)
四、意志在学习活动中的作用	(93)
第四章 个性倾向性	(96)
第一节 需要	(96)
一、需要概述	(96)
二、马斯洛的需要层次理论	(99)
三、需要发展的规律及应用	(103)
第二节 动机	(104)
一、动机的概念及功能	(104)
二、动机的种类	(107)

三、学习动机·····	(110)
第三节 兴趣·····	(116)
一、兴趣的概念及种类·····	(116)
二、兴趣的品质·····	(118)
三、兴趣的发展·····	(119)
四、兴趣的培养·····	(120)
第五章 个性心理特征 ·····	(123)
第一节 能力·····	(123)
一、能力的概述·····	(123)
二、能力的测量·····	(126)
三、能力的个别差异·····	(128)
四、学生智力的开发与能力的培养·····	(131)
第二节 气质·····	(133)
一、气质概述·····	(133)
二、气质的学说·····	(134)
三、气质的类型和意义·····	(136)
四、气质特征在实践中的意义·····	(139)
五、气质与教育·····	(140)
第三节 性格·····	(141)
一、性格的概述·····	(141)
二、性格的结构·····	(143)
三、性格的类型·····	(145)
四、性格的形成与培养·····	(147)
第六章 心理健康教育 ·····	(154)
第一节 心理健康概述 ·····	(154)
一、心理健康的概念与标准·····	(154)
二、影响学生心理健康的因素·····	(157)

三、学生常见的心理健康问题·····	(160)
四、心理健康的维护和保持·····	(162)
第二节 心理卫生·····	(164)
一、什么是心理卫生·····	(164)
二、心理卫生运动的发展·····	(165)
三、心理卫生工作的意义·····	(167)
第三节 心理咨询·····	(169)
一、心理咨询概述·····	(169)
二、心理咨询的原则与方法·····	(172)
三、学校心理咨询的有效途径·····	(175)

下 篇 情商教育

第七章 情商教育概述·····	(183)
第一节 智商与情商·····	(183)
一、智商·····	(183)
二、情商·····	(186)
三、智商与情商的辩证关系·····	(191)
第二节 情商教育·····	(193)
一、什么是情商教育·····	(193)
二、情商教育的总体目标·····	(197)
三、情商教育的理论依据·····	(199)
第八章 国内外情商教育简介·····	(206)
第一节 国外情商教育透视·····	(206)
一、美国的情商教育·····	(206)
二、其他国家的情商教育·····	(213)
第二节 国内情商教育概况·····	(217)
一、愉快教学·····	(217)

二、和谐教育·····	(223)
三、情境教学·····	(228)
第九章 情商与成功 ·····	(231)
第一节 情感与成功 ·····	(231)
一、情感规律与成功·····	(232)
二、情感品质与成功·····	(235)
第二节 意志与成功 ·····	(237)
一、意志规律与成功·····	(237)
二、意志品质与成功·····	(239)
第三节 动机与成功 ·····	(242)
一、动机规律与成功·····	(243)
二、动机品质与成功·····	(244)
第四节 兴趣与成功 ·····	(247)
一、兴趣规律与成功·····	(248)
二、兴趣品质与成功·····	(249)
第五节 性格与成功 ·····	(253)
一、性格规律与成功·····	(253)
二、性格品质与成功·····	(254)
第十章 情商设计 ·····	(259)
第一节 管理情商 ·····	(259)
一、管理情商概述·····	(259)
二、团体情商与管理·····	(264)
三、情商激励与管理·····	(265)
四、管理情商的根本——协调与沟通·····	(269)
第二节 人际情商 ·····	(271)
一、人际情商概述·····	(271)
二、人际情商与成功·····	(274)

三、提高人际情商的途径·····	(277)
第十一章 情商的培养 ·····	(282)
第一节 影响情商形成的因素 ·····	(282)
一、家庭因素·····	(282)
二、学校因素·····	(286)
三、社会因素·····	(290)
第二节 情商培养的阶段和措施 ·····	(292)
一、情商培养的几个阶段·····	(292)
二、情商培养的具体措施·····	(294)
第十二章 驾驭情商，把握命运 ·····	(302)
第一节 激发内在的情商潜能 ·····	(302)
一、人人都拥有巨大的情商潜能·····	(302)
二、正确认识自我的情商潜能·····	(305)
三、努力激发自我的情商潜能·····	(307)
第二节 构建良好的人际关系 ·····	(310)
一、人际关系的意义·····	(310)
二、影响人际关系的因素·····	(313)
三、构建良好人际关系的艺术·····	(315)
第三节 直面人生中的挫折与失败 ·····	(321)
一、正确认识人生中的挫折和失败·····	(321)
二、敢于正视人生中的挫折和失败·····	(322)
三、学会在挫折和失败中奋起·····	(323)
附录： 情商测试 ·····	(327)

上 篇
心 理 教 育

原书空白页

第一章 心理学概述

许多人一听说心理学，就有一种神秘感，以为学了心理学就可以知道别人心里在想什么，或者知道别人想干什么。其实，这是对心理学的误解，那么，心理学究竟是一门什么样的学科？心理的实质是什么？心理学将朝什么方向发展呢？这是我们必须首先弄清的问题。

第一节 心理学的对象和任务

一、心理学的概念

心理学是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。人的心理现象是普遍而又复杂的，此时此刻，当你打开书本学习时，你的看、你的想就是心理现象；你在生活当中，你的哭、你的笑实际上也是心理现象。只要你是觉醒着的，不管你是意识到还是没有意识到，心理现象每时每刻都在伴随着你。

一讲到心理，或许有人会把心理与心里看成是一回事，认为心理就是心里。其实，心理与心里是两个不同的概念，“心里”是指人的内心；“心理”是大脑对客观现实的反映，它包括人的内部心理活动和外部行为，是感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、动机、意志、个性及行为的总称。由此可见，心理包括了心里。心理学就是研究人的心理的科学。心理学与人密不可分，紧密相连，哪里有人的活动，哪里就有人的心理，哪里就有心理学。

二、心理学的研究对象

任何一门科学都有自己的研究对象，正是它的特定的研究对象才使得该科学成为一门独立的学科。心理学之所以与其他学科区别开来，就是因为它有自己的研究对象。

心理学的研究对象是人的心理。人的心理现象千姿百态、绚丽多彩，它是宇宙间最复杂而又极其奥秘的现象之一，恩格斯称之为：“地球上最美丽的花朵”。一般说来，心理现象都包含有心理内容和心理形式两个方面，心理内容是指来源于现实并为每个人所意识到的各种映象本身，而心理形式则是指这种映象所存在的方式及其组织和结构。心理内容和心理形式是一个内在的统一体，没有内容就没有形式，同时，没有形式的内容也是不存在的。由于客观映象千差万别，复杂多样，但是表达它们的形式都是一样的。譬如，人看书、看花、看电视、看图、看家具、看人等等，尽管看的内容不尽相同，各不一致，但表现这些内容的形式“看”却是相同的，不变的。对于这些相同的稳定的东西，人们相对来说比较容易寻求它们之间的规律，因此，普通心理学主要侧重于研究心理形式，只是在研究心理形式时，为了更好地说明问题，才涉及心理内容。正是由于如此，普通心理学研究的心理现象也就主要是心理形式，而非是心理内容了。

心理学中把心理现象分为动态和静态两种表现形式。动态的心理现象是人所进行的各种心理活动，即心理过程；静态的心理现象是指心理的比较持久的稳定的特点，也就是指人的个性心理。

（一）心理过程

心理过程是指人的心理活动发生发展的过程，由认识过程、情感过程和意志过程三部分构成。

认识过程是人最基本的心理过程，是人从感性认识上升到理