

心理素质培养与训练

XINLISUZHI PEIYANG YU XUNLIAN

杨锡山 范德华 主编

 云南大学出版社



心理素质培养与训练

主 编：杨锡山 范德华

副主编：周利兴 周道蓉 张 强

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质培养与训练/杨锡山, 范德华主编. —昆明:
云南大学出版社, 2007. 3
ISBN 978 - 7 - 81112 - 290 - 9

I. 心… II. ①杨… ②范… III. 心理卫生—健康教育—
专业学校—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031395 号

心理素质培养与训练

杨锡山 范德华 主编

策划组稿: 徐 曼
责任编辑: 纳文汇 唐志成
封面设计: 薛 峥
出版发行: 云南大学出版社
印 装: 云南国浩印刷有限公司
开 本: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 7
字 数: 175 千
版 次: 2007 年 2 月第 1 版
印 次: 2007 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 81112 - 290 - 9
定 价: 12.00 元

云南大学出版社地址: 云南大学英华园内 (邮编: 650091)
电 话: 0871 - 5031071 5033244
网 址: <http://www.ynup.com>
E-mail: market@ynup.com

编写说明

为全面推进素质教育,培养学生良好的心理素质,帮助学生认识自我,适应社会,学会学习,增长智慧,磨炼意志,懂得生活,体验幸福,成为心理健康、人格健全、全面发展的人,我们根据中等职业学校学生的心理特点,组织编写了该书,供中等职业学校作为公共选修课教材使用。在本书编写过程中,我们不囿于传统教材一味追求理论体系构建的特点,力求在体例上有所突破、有所创新,将每个单元都分为阅读与讲授、自评自测和训练操作三大部分,尽量突出现实问题,增加可读性和可操作性,强调“怎么做”,相对淡化了“是什么”和“为什么”。为此,我们建议在教学活动中,对第一部分内容不一定完全讲授,可以采取由学生自学为主,教师主要进行导读、讲解重点和难点,将教学活动的重点放在第二和第三部分,教师主要进行活动的设计指导、评价总结,充分发挥学生的主体作用,让学生在活动中成长、在活动中发展,从而将本门课的教学也当成一次“学习的革命”。

本书由杨锡山、范德华任主编,周利兴、周道蓉、张强任副主编,各单元具体编写人员是:第一单元:费安、郭定祥、周利兴;第二单元:杨锡山、王雪梅、王定国;第三单元:林尧、秦建敏、谭彬;第四单元:龚晓鹃、孟绍存;第五单元:周道蓉、惠雷、张强;第六单元:宋健、袁秀许、高丽。全书由杨锡山负责拟定编写提纲并统稿,由郑益生教授、张天祥教

授审定。

由于我们能力有限、时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请大家提出批评和建议，以便我们进一步修改完善。

编 者

2006 年 12 月

目 录

第一单元 社会适应与发展	(1)
一、职业学校新生的心理特点及其调适	(2)
二、良好的人际关系的建立	(7)
三、学会适应,走向成功	(18)
【自测自评部分】	(25)
【训练部分】	(36)
第二单元 学习与学习能力的培养	(41)
一、树立现代学习观念	(41)
二、几种主要学习能力的培养	(48)
三、学生常见的学习心理问题及其调适	(61)
【自测自评部分】	(71)
【训练部分】	(78)
第三单元 情绪的调节与管理	(82)
一、情绪及其发展特点	(82)
二、不良情绪的调适及消除	(91)
【自测自评部分】	(110)
【训练部分】	(119)
第四单元 挫折应对与意志力培养	(125)
一、挫折及其产生的原因	(125)
二、挫折应对的途径和方法	(131)

三、意志力的培养	(133)
【自测自评部分】	(142)
【训练部分】	(151)
第五单元 健康的异性交往与爱情	(154)
一、健康的异性交往	(154)
二、爱情及其成长性	(160)
三、“早恋”的产生及其应对	(168)
【自测自评部分】	(177)
【训练部分】	(184)
第六单元 心理健康与心理问题预防	(188)
一、心理健康及其标准	(189)
二、中职生面临的心理问题及增进心理健康的 途径和方法	(196)
【自测自评部分】	(203)
【训练部分】	(213)
主要参考书目	(216)

第一单元 社会适应与发展

一个少女梦中问智者：“我如何才能与别人和谐相处呢？我又如何才能得到真诚的朋友呢？”

梦中的智者告诉她：“人们喜欢的是海洋与河流，但没有人喜欢其中的任何一滴水。你要与别人和谐相处，并且让人们喜欢你，那你为什么要顾影自怜呢？你为什么不融入河流并且与河流一道回归到大海中去呢？大海是浩瀚无边的，河流具有集体的智慧；而一滴水，仅仅是一滴水而已。”

一个少年问他的命运：“我的前途在哪里？”

他的命运回答道：“你的前途得用你自己的双脚一步一步走出来。据我所知，你的前途就在你的双脚下，而能够指引你双脚前进方向的，只有你的心。”

少年接着问：“我是中职生，我毕业以后能有一张‘办公桌’吗？”

他的命运回答道：“你的‘办公桌’就是你的双手。你踏踏实实地干活，‘办公桌’自然会光顾你的；否则，那张‘办公桌’对你而言，永远是虚无缥缈的未来，也永远是可望而不可即的梦想。”

少女之问，是人际关系的基本问题；少年之问，是社会适应与个体健康发展的基本问题。本单元，着重介绍这两个方面的内容。

一、职业学校新生的心理特点及其调适

职业学校的新生，由于家庭背景与个人经历的不同，到了职业学校之后，面对新的生活环境、新的学习与新的学习方式，同时还面临新的压力与新的人际关系，因此，一般会产生如下的心理特点：

（一）自我封闭心理

自我封闭心理是一种对学习与生活环境不适的不良心理现象，它指将自己与外界隔离开来，很少或者根本没有人际交流活动。对新生而言，其行为模式是“宿舍——教室——食堂”的三点一线式，不参加班级活动，不愿与他人来往。

1. 自我封闭心理的特征

（1）不愿沟通。正常人都有相互交流的需求，而有封闭心态的人则不愿与人交往。他们不是不愿说话，也不是无话可说，而是害怕或讨厌与人交谈。所以，他们只愿意自己与自己交谈，用写日记或者幻想来表达情感与志向。他们因没有朋友而时常感到孤独。

（2）人际交往恐惧。这多表现在性格内向的学生身上。他们由于幼年时期受到家长过分、过多、过久的溺爱、保护与管制，而缺乏自主、自信，内心比较脆弱；害怕去公共场合，在陌生人面前面红耳赤，缩手缩脚；别人一说什么，马上就自我对号入座，心里格外紧张，常常一个人躲在宿舍。

另外，自我封闭行为与生活学习上的挫折也有关。具有这种不良心理的人在生活与学习中遭受波折与打击后，精神受到压抑，害怕周围环境，内心无法接受同学。于是，出于安全的本

能，逃避人际交往。

(3) 自责心理。有些同学因生活与学习中犯过小错误，如偷过东西、暗恋某个老师、看过黄色录像、违反过校纪校规而讨厌自己，看不起自己，并且总觉得别人在责怪自己，于是，深居简出，与世隔绝。还有的同学因为肥胖，或因为矮小，或因为某种生理缺陷，或因为容貌不美丽，就自己讨厌自己，并且也非常担心同学们看不起自己，因此害怕别人的评价，也害怕别人的目光，于是，干脆减少甚至断绝与他人的交往。

2. 自我封闭心理的成因

它与学生的人格发展过程中的某些偏差有关系。如婴儿时期家长的过分溺爱、过分放纵或过分管制，使有些同学缺乏应有的抵抗挫折的能力。为了避免挫折，有的同学就尽量减少或避免人际交往。

自我封闭隔绝了个人与群体的正常交往，使自己的认识狭窄，情感淡漠，性格扭曲，最终可能导致性格异常与变态。因此，应及早调适自我封闭的心态。

3. 自我封闭心理的调适

(1) 欣赏与接纳自己。具有自我封闭心理的人，往往对自己不满意。其实，生活中并没有那么多的烦恼，天不可能塌下来，而且每个人都有自己的长处与优势。因此，要学会欣赏和接纳自己。

第一，不要沉湎于不愉快的往事中，不要承担不属于自己的过错；而应该珍爱自己，欣赏自己。这样，就能发掘自己的潜能与优点，增强自信，培养与他人沟通的能力。

第二，心中有光明的人往往看到满天的彩霞，心中只有黑暗的人往往看到满天的乌云。因此，要学会对自己说：“这没关系。”这样，我们的生活里才有笑声与阳光。

(2) 信任与了解他人。要在与人交往的过程中让他人了解

自己，也使自己了解他人。

第一，和公寓管理员、市场中的小贩试着聊聊天（注意：要和有固定摊位的小贩聊天）。

第二，主动和初次见面的人打招呼。

第三，和同学、朋友们一同郊游。在大自然的怀抱里，你会发现人与人之间的关系其实有趣、有益而又简单。

第四，在课堂上大胆主动地回答老师的提问，你会发现，从前的孤独将会消失得无影无踪。

（二）逆反心理

逆反心理是指人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度与言行的一种心理状态。

逆反心理是一种单向、固执而又偏激的思维习惯，它使人主观而又武断地看待事物，当事人的言行往往与内心的愿望相反，看待问题与处理问题的方式往往与客观现实相违背。

1. 逆反心理所具有的表现

（1）标新立异。校园中穿奇装异服、形象怪异的同学，实际上就是受到逆反心理的驱使而有意采取与他人不同的态度与行为，在心理上取得自我肯定的满足感。

（2）强烈的好奇心。越是被禁止的事情，具有逆反心理的同学越是要去干，而他们的心理动机却仅仅在于——弄清别人为什么要禁止。

逆反心理在新生中相当容易发生，且有不同的表现形式。在学习、生活、个人情感、校规校纪等问题上，都可能引发逆反心理。如对正向教育的不认同、不信任；对先进人物无端怀疑甚至完全否定；对不良倾向持赞同态度。

从心理上讲，新生要求以成年人自居，对任何事情倾向于持批评的态度。这是逆反心理产生的主观原因。

2. 调适

对逆反心理的调适，主要从如下三个方面进行：

(1) 不断拓展知识面，努力提高个人的综合素质。广闻博见是克服逆反心理的根本渠道，因为它能使我们避免固执与偏激。一个对生活有着广博知识的人，凭直觉就能认识到逆反心理的荒谬之处，从而会直觉地用一种更科学、更合理、更宽容的思维方式去思考和解决问题。

(2) 学会宽容。逆反心理从某种角度看，是一种无意识的“赌气”行为（如：“你不让干的，我偏要干”），目的是显示自身的高明、非凡，根源是由于成人意识的觉醒而采取的消极抵触与蔑视对抗。而宽容的养成，能有效地克服这些不足。

(3) 锻炼想象力。逆反心理之所以容易在校园中流传，往往由于同学们对认识与解决问题缺乏应有的想象力。人一旦被逆反心理所控制，其思想就会变得狭隘而又愚蠢。而想象，有助于同学们开阔思路，改变偏执习惯。

(三) 自卑心理

自卑，就是自己轻视自己，自己看不起自己。常常把自己放在低人一等的境地，由此陷入不能自拔的痛苦之中。

1. 在职业学校的新生当中，自卑心理有三种形成方式

(1) 由于学习成绩不好，曾经努力过，但失败了，内心以为自己不是读书的料，因而对自己失去信心。这些同学一方面觉得对不起父母，另一方面又觉得在班上低人一等。对班上的一些活动，他们明明想参加，而且也能够干得很好，但由于自卑，他们不敢参加。他们的意见得不到重视，一些合理的意见被同学们无端否定，他们就不愿、也不敢发表意见了。久而久之，他们就觉得自己已经处于可有可无的境地了。

(2) 由于家庭经济条件不好，在那些经济条件相对较好的

同学面前，他们易产生自卑感。

(3) 来自边远山区的同学，由于地区之间的文化与经济差异，使他们在语言、观念和穿着打扮上都与其他同学格格不入。他们不习惯城市的语言，也不习惯城市的思维。在同学中，他们不敢说话，生怕说错了出洋相；在课堂上，他们不敢回答老师的提问，生怕答错了惹来同学的耻笑。这样的同学容易产生自卑心理。

2. 自卑的表现

(1) 缺少知心朋友，情绪低落，郁郁寡欢；由于害怕别人看不起自己，而不愿与他人交往。

(2) 缺乏独立的自主意识。由于没有自信，常常优柔寡断，无竞争意识，在诸多竞争中退缩，抓不住成功的机会，体会不到成功的快乐；常常害羞、胆怯、焦虑。自卑时间持续过长，会影响到人格的其他方面。

(3) 用夸张的行为掩盖内心的不自信，如抽烟、酗酒、奇装异服，甚至于采取无端的攻击行为，等等，都是为了引起别人的注意，满足自卑之下的虚荣心。

(4) 常感疲劳，心灰意冷，注意力不集中，学习效率不高。

3. 自卑心理的调适

(1) 寻找自己的长处，学会喜欢自己，欣赏自己。从某种角度讲，自卑心理是放大了自己的短处、忽略了自己的长处所造成的。所以，寻找自己的长处，是克服自卑的一种有效方法。

(2) 有意识地增强心理承受能力。要懂得失败与成功，原是太阳与月亮照射下的两个不同的影子，失败中本身也包含着成功。要学会在“拥抱”成功的同时，敢于和失败“牵手”。要以饱满的精神、良好的社会适应能力与和谐的人际关系去面对挑战性的工作。

(3) 改善人际关系，积极与人交往，创设良好的人际交往

环境，促进学业的完成。

(4) 培养坚强的意志。拿破仑曾经说过：“我成功，因为我在成功！”要学会克服自己的弱点，培养自己的意志，锻炼自己的能力，相信自己的能力，铸造自信的品质。

二、良好的人际关系的建立

(一) 人际关系

1. 什么是人际关系

人际关系是人与人之间相互作用、相互影响的一种状态，是人们在社会活动中彼此为满足自己的各种需要而建立起来的相互间的心理关系。

人际关系随着人类的产生而产生，随着人类社会的发展而发展，并随着人类社会的进步而进步。人际关系深受社会制度、社会生活状况及人们意识形态的影响，是社会现象的一种反映。

每一种人际关系都具备认识、情感、动作三种成分。认识成分即人们交往过程中的心理活动，主要是人与人之间的相互认同和理解；情感成分即双方的情绪状态和体验，是彼此间的一种心理接纳程度；动作成分即反映交往主体的活动，如语言、表情、眼神、手势等。

2. 人际关系包含哪些关系

人际关系包含的内容相当复杂，并随着社会的变化而变化。中职生所要涉及的人际关系主要有亲子关系、师生关系、同学关系、朋友关系。

(1) 亲子关系，即父母与子女之间的关系。对每个人而言，亲子关系是最早产生的人际关系，从你降临人世之际便开始了，

它具有年龄阶段性演变的显著特征。婴幼儿阶段，主要是抚养关系，双方的交流是单纯的，关系成分主要是情感和动作；童年阶段，主要是管教关系，双方的关系是和谐的、活跃的，彼此喜欢对方，父母在孩子眼里是万能的，认同和理解的成分开始显现；青少年阶段，进入青春期的子女个性逐渐形成，独立性开始增强，自己的思想和需求更加鲜明，表现出强烈的独立行动、结交异性的欲望。他们的口头禅是“我已经长大了”，不愿与父母多说话，有的甚至看不起自己的父母。此时，亲子关系最为紧张，变化也最大，认识成分占有重要位置。

(2) 师生关系，即教师与学生之间的关系。师生关系一是体现着教师与全体学生群体的关系，二是体现着教师与每一个学生个体的关系。在这一关系中，教师居主导地位，对学生有着重要的影响。从我们进入学校开始，师生关系就诞生了。学生和教师相处的时间较长，且是一个人成长、成才的关键时期，加之教师积极展现出“学高为师、德高为范”的榜样作用，故师生关系对一个学生的成长和发展具有榜样作用。在这一关系中，认识、情感和动作成分都显得很重要，教师除教书育人外，在许多方面还实践着父母和朋友的角色。师生关系也有明显的阶段性特征，小学、中学、中职等各个阶段都有所演变，关系成分所占比例也有所不同。

(3) 同学关系，即同学之间形成的关系。它包括每个学生与学生群体之间的关系和与其他学生个体之间的关系。同学关系以“友好”、“信任”、“融洽”、“互助”为主，同时亦有因个性差异、生活习惯不同及竞争等因素而产生的相互排斥、不融洽、摩擦、冲突甚至是争斗。总体看来，同学关系是纯洁的、美好的，是值得珍惜和留恋的。从小到大，同学关系是一个从简单到复杂，从表面到深层的过程，关系成分位置不断变化，亦是一个不断演变的过程。

(4) 朋友关系，即彼此有交往并结下情谊的人之间的关系。朋友关系伴随着一个人的大半生。人从懂事起就有了交往的需求。在交往的过程中，有共同爱好、共同观念、共同追求目标的人总是能找到许多共同语言、共同的情感依托，能充分地认同和理解对方，彼此了解较深，双方愿意彼此分享快乐，也愿意彼此分担痛苦，还愿意将自己的一些心里话，甚至是小秘密告知对方。双方的关系是信任的、亲密的。有人说，朋友是第二个我，是我联系外部世界的纽带。人的追求、嗜好都会在其朋友身上找到一些痕迹。

亲子关系、师生关系、同学关系、朋友关系是一个人一生中最为密切、最为重要的人际关系，对我们的成长、成才、立业有着重大的影响。

3. 人际关系的重要性

(1) 人际关系是一项重要的生活内容。人是社会动物，有交往的需求，必须通过交往与社会的方方面面相联系，体现自己在社会上所处的位置和所担任的角色。美国心理学家做过一个试验，把受试验者关进隔离室，不让他们跟任何人接触。几天后，被试者便受不了了，甚至出现了精神不正常的迹象。这表明，人际交往在一个正常人的生活中是必不可少的。

(2) 人际关系与心理特征的形成关系密切。作为社会中的一员，我们的心理特征的形成受社会环境的影响较大，这种影响主要体现在人际关系上。人际关系对人们的观念、心态、性格的发展变化起着强烈的引导作用。

(3) 人际关系有助于我们培养和增强处世能力。人际关系使我们获得信息、获得知识、走出自我、了解世界、增长见识，使我们获得方方面面的锻炼机会。在增长见识和锻炼的过程中，自身能力会不断得到提高。

(4) 人际关系和事业的成败关系密切。无论是立业、创业

还是守业，都少不了人际关系，绝大多数行业都有人际交往，有的行业甚至以人际交往为主要工作内容，如公关、礼仪、导游、演出等行业。人际关系的多寡与好坏直接关系着一个人事业的成败。

（二）良好人际关系的建立

1. 什么是良好的人际关系

良好的人际关系即为宽广的、积极的、令人满意的人与人之间相互作用与相互影响的心理关系。可见，良好的人际关系强调了两点：一是指人际关系的范围要宽广，而不是狭窄的。二是指人际关系产生的效果是良好的，而不是不好的；是积极的，而不是消极的；是令人满意的，而不是让人厌恶的。在此，我们要强调的是，“令人满意的”所指的“人”，不能简单地理解为本人、个别人、少数人，而应包括两个主体：一是交往双方本人，二是他人众人。“令人满意的”也可以解释为“符合道德规范的”。很显然，只是单方面满意、少数人满意、违犯社会道德规范、有损他人利益、违反纪律、触犯法律的人际关系则是不良的人际关系。

2. 为什么要建立良好的人际关系

如前所述，人际关系对一个人的生活、心理、成长、成才乃至事业都有重要的影响。一般来说，良好人际关系的影响是积极的。正如歌词中所唱的“千金难买是朋友，朋友多了路好走”。我们应该结识更多的人，广交天下朋友。因为这样能使我们的身心健康成长，时时拥有好心情；能有助于我们及时解决困惑，树立信心；能让我们不断获得新信息、增长见识、增强能力；能促进我们的事业顺利发展。

青春是同学们健康成长的重要时期，亦是同学们建立良好人际关系的重要时期，同学们应高度重视并积极实践。