王老师和中学生谈心理

WANGLAOSHI HE ZHONGXUESHENG

TAN XINLI

王 弢 著

PSYCHOLOGICAL

王弢老师
倾情力作

通俗解读困扰中学生的心理问题
专业剖析问题背后的深层原因
100多个便于操作的自我调整方法

河北人民出版社

策　　划：李长斗　白顺义
责任编辑：杨辉亮　武　云
责任校对：余尚敏
美术编辑：李　欣
封面设计：董　亮　邓　霞
统　　筹：史建岭

作者简介：

王弢，本名王澎涛，心理咨询师。多年来潜心于青少年心理问题的研究和咨询，长期致力于青少年心理健康知识的传播、推广和普及工作。

王老师和中学生谈心理

王 弢 著

河 北 人 民 出 版 社

图书在版编目（CIP）数据

王老师和中学生谈心理 / 王弢著 . —石家庄：河北人民出版社，2016.12
ISBN 978-7-202-11521-3

Ⅰ. ①王… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①中学生 - 心理健康 - 健康教育 Ⅳ. ① G444
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 294213 号

书　　名 王老师和中学生谈心理
著　　者 王　弢

责任编辑 杨辉亮 武　云
责任校对 余尚敏
美术编辑 李　欣
封面设计 董　亮 邓　霞

出　　版 河北人民出版社（石家庄市友谊北大街 330 号）
印　　刷 衡水方园印刷有限公司
开　　本 787 毫米 ×1092 毫米　1/16
印　　张 13.5
字　　数 257 000
印　　数 1-3 000
版　　次 2016 年 12 月第 1 版　2016 年 12 月第 1 次印刷
书　　号 ISBN 978-7-202-11521-3
定　　价 38.00 元

版权所有 翻印必究

前　言

一个健康可爱的孩子，是一个家庭的希望；一代素质高强的青少年，是一个民族的希望。要实现中华民族伟大复兴的中国梦，需要一代又一代高素质的儿女去拼搏，去奋斗。

人的素质包括身体素质和心理素质两个大的方面。

近年来，随着人民生活水平的提高，我国青少年的身体健康水平也在不断提高。与此同时，由于社会竞争的日益激烈，由于信息化时代的到来，我国青少年在心理健康方面却面临着越来越多的挑战。据有关部门调查，目前我国青少年中存在着许多心理问题，主要表现为情绪不稳定，学习无兴趣，意志力薄弱，人际交往困难等，并导致了厌学、辍学、吸烟、酗酒、吸毒、上网成瘾、过早性行为、自杀、暴力犯罪等许多行为问题，许多家长对此痛心疾首。因此，切实有效地提高青少年的心理健康水平，显得重要而又迫切。

怎样才能提高青少年的心理健康水平呢？教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》指出，要让中小学生学习心理健康的知识，树立心理健康的意识，了解心理调节的方法，认识心理异常的现象，掌握心理保健的常识和技能。在这方面，《王老师和中学生谈心理》一书，做出了非常有益的尝试和探索，值得广大青少年，尤其是中学生朋友一读。

这本书具有如下几个特点：

一是针对性。目前市场上有关青少年心理的书，大都是写给家长的，在教育家长应该怎样应对孩子的心理变化。而本书则是直接写给孩子看的，它直接回答了处于困惑中的广大中学生：我怎么了？我为什么这样？我应该怎么办？当然，广大家长也肯定会从中受益。

二是通俗性。本书在语言上具有通俗化、口语化的特色。由于采用了心理老师与同学、家长对话的方式，形式活泼，可读性强。书中人物语言特色鲜明，栩栩如生，使青少年在听故事、看故事的过程中就了解、掌握了心理知识。

三是专业性。这本书是以心理老师和心理咨询师的角度来分析中学生心理问题的，对孩子们的各种心理现象和行为表现，如为什么会自卑、厌学、早恋，为什么考试焦虑、意志薄弱、上网成瘾等，都给予了心理学上的专业解释，并给出了问题解决的专业方案。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

四是可操作性。本书对中学生的每一种心理问题，都给出了多条具体解决办法或方案。如增强注意力的方格训练法，克服考试焦虑的系统脱敏法，克服自卑心理的角色扮演法等。这些专业的技能和方法共有 100 多条，都具有很强的操作性，对纠正、克服、预防青少年的心理问题很有助益。

青少年的心理健康关系到国家的未来和希望，更关系到千家万户的幸福和梦想，衷心地希望广大青少年朋友能掌握更多的心理健康知识，在实现伟大中国梦的道路上，健康、幸福、快乐地成长。

编　者

目　录

起　始：心理入门

一、心理和心理健康……1

第一部分：学习心理问题

二、说说智商和情商……8
三、告别“压力山大”……17
四、怎样集中注意力……23
五、考试怯场的烦恼……29
六、纠正偏科的方法……37
七、克服厌学的对策……44
八、讲求方法，策略学习……50

第二部分：个性心理问题

九、走出孤独的小屋……56
十、赶跑嫉妒的魔兽……63
十一、拨掉虚荣的面纱……69
十二、打开猜疑的心锁……74
十三、驱散自卑的阴霾……81
十四、浇灭自负的心火……88
十五、内向性格 VS 外向性格 ……94

第三部分：情绪健康问题

十六、调适焦虑，体验轻松呼吸……100
十七、走出抑郁，做个阳光少年……108
十八、放下愤怒，理性驾驭生活……117
十九、调整认知，构建合理情绪……124

第四部分：青春期心理问题

二十、花儿究竟为谁开……131
二十一、青苹果，摘不摘？……137
二十二、也说上网成瘾……144

第五部分：环境适应与人际关系

二十三、适应环境，适应学习……150
二十四、“说不清”的亲子关系……156
二十五、“说不好”的师生关系……162
二十六、“说不尽”的同学关系……168

第六部分：积极心理

二十七、锤炼意志，坚强做人……174
二十八、了解自我，探索自我……181
二十九、规划人生，选择未来……190
三十、积极心态，幸福生活……200

起始：心理入门

一、心理和心理健康

王老师：大家好，从今天起，我们学校心理帮助中心举办的中学生心理健康讲座开始了。

首先介绍一下参加我们这个讲座的各位同学：初一·三班的亚庆同学，初二·八班的肖红同学，高一·一班的林薇同学，高三·五班即将毕业的李毅同学。由于中学生心理问题受到老师和家长的高度关注，而且，中学生心理问题的解决与家长、老师有很重要的关系，所以，我们特别邀请了高二·一班的班主任江老师和学生家长宋阿姨，欢迎大家。

最后介绍一下我自己，我叫王弢，是咱们学校心理帮助中心的老师。从今天起，我将和大家一起集中一段时间，就中学生的心理健康问题进行讨论。

林　薇：王老师，说起心理问题，我们中学生总觉得挺深奥的，觉得这是只有专家学者才能弄明白的事情。

亚　庆：王老师，我们中学生学心理知识有用吗？

王老师：是啊，对于中学生学习心理知识，的确有不同的看法。如有的人认为，心理知识专业性强，不适合在中学阶段学习。也有的人认为，中学生只要把功课学好就行了，学心理知识没有什么用。

江老师：我可不赞成这样的观点。我看过一组资料，全世界大约有五分之一的青少年存在心理健康问题，地球上每年都有数以万计的青少年因心理问题而自杀，而我国青少年存在心理问题的比例甚至高于一些西方国家。

宋阿姨：这样说来，在孩子们中，特别是在中学生中普及心理知识，不但有必要，而且还十分迫切呢。

王老师：是这样的。至于有的人认为心理问题神秘、深奥，我分析主要有两个方面的原因：

一是对心理知识缺乏了解。其实心理健康所涉及的问题，如感知、思维、情绪、性格等，每天都在我们这些普通人身上发生。比如说，肖红对我们的讲座感兴趣，听起来注意力很集中，这就是一种心理现象；亚庆上个学期数学成绩不太好，心情一直比较郁闷，这就是心理问题。你们看，这些情形在我们的身边随处可见，哪里有什么神秘可言。

二是由于我国心理知识普及还处于起步阶段，这方面的读物不仅比较少，而且一些心理文献中使用的专业术语确实也比较多，读起来的确有点不太好理解。记得德国心理学家勒温有句名言：“好理论，最实际。”所以，在今后的讨论中，我们尽量把复杂的心理学知识，用通俗易懂的语言说清楚，尽量多用举例子、讲故事等方式，让大家理解、明白。

亚　庆：讲故事？太好了，我就爱听故事。

肖　红：王老师，那您先给我们说一说什么是心理吧。

王老师：好的。所谓心理，是指人对于客观世界的主观反应。这个定义的要点是：其一，心理是人脑的机能，没有人类高度发达的大脑，就谈不上心理。其二，心理是对客观现实的反映，没有客观现实，大脑也无从反映。

亚　庆：那心理是人类独有的吗？动物、植物有没有心理呢？

王老师：无机物和植物是没有心理的，环节动物开始有了感觉，脊椎动物产生了知觉，一些哺乳类动物和灵长类动物则开始出现了意识的萌芽，比如大象也有喜怒哀乐，猴子也有简单的思维。但动物的这些心理现象和我们人类的心理远远不能相提并论，它们只是处于心理发展的初级阶段。只有我们人类的心理，才达到了心理发展的高级阶段，才能被称为思维、意识、精神。

肖　红：我们人类的心理很奇妙的吧？

王老师：是啊，随着我们讨论的深入，大家会发现人的心理真是宇宙间最复杂、最奥妙的现象之一。它所产生的一系列有规律的活动，我们称之为心理活动。在我们日常的学习、工作和生活当中，时时刻刻都在进行着各种各样的心理活动。这些活动，在心理学上通常分为三个方面，即认知活动、情感活动和意志活动。

肖　红：王老师，您给我们具体解释一下吧。

王老师：好的。所谓认知活动，就是人们认识客观事物的活动，它包括我们的感觉、知觉、思维、注意、记忆、智能等许多方面。

所谓情感活动，就是对事物感知之后，所产生的各种情绪反应，例如“快乐、愤怒、悲哀、恐惧”是基本的情绪反应。随着一个人的成熟，还会出现复杂的情感，如焦虑、忧郁、同情、厌恶、嫉妒等，都属于人的情感活动。

至于意志，是人的思维见于行动的心理过程，表现为心理对行为的支配。人们常说的意志行动就是有方向、有信念地去实现目的的活动。我们经常说某个人特别能吃苦，特别能战斗，那都是因为有坚强的意志力在支撑着他。

肖　红：王老师，您还是举个例子，具体说一说这三种心理活动吧。

王老师：好啊。比如说亚庆看到了体校跆拳道队的表演后，立刻喜欢上了这项运动，

便报名参加了暑期跆拳道培训班，由于他训练刻苦认真，很快就掌握了跆拳道的要领。在这里，亚庆看到并认识了跆拳道运动就是认知活动，他立刻喜欢上了这项运动就是情感活动，而他在训练中刻苦认真，则就属于意志活动了。

李　毅：王老师，一个人的心理活动是不是正常有什么标准吗？特别是我们中学生，怎样才算是心理健康呢？

王老师：关于青少年心理健康的标准，心理学界的说法有很多，我梳理了一下，大体上主要包括以下几条：

一、**智力正常**：一个心理健康的人，智力水平应该在正常范围，对一个智力低下的人，我们很难评价他的心理是不是健康。一般说来，能够进入中学学习的同学，智力都是正常的。

二、**情绪稳定**：心理健康的青少年应该善于调节和控制自己的情绪，做到乐观、开朗、豁达。在遇到一些不顺心的事件，如考试失败、与朋友发生矛盾的时候会调节自己，走出情绪的低谷。

三、**意志健全**：在学习和生活中具有自觉性、果断性、顽强性和自制性。能有效地控制自己的心理活动，使其符合实现目标的要求，并且能够用毅力克服困难，实现自己的目标。

四、**自我意识正常**：对自己的认识比较接近实际，并能够愉快地接纳自己，对自己的学习、生活现状以及未来具有满足感和发展意识。

五、**人际关系和谐**：乐于与人交往，宽以待人，乐于助人，能和各种性格，包括有性格缺陷的人相处。同时，又能保持自己的个性，能够在复杂的人际关系中保护自己、发展自己。

六、**心理特点符合年龄特征**：中学生阶段的青少年应该具有朝气蓬勃、热情奔放、热爱生活、热爱学习、积极进取、奋发向上的心理特点。

宋阿姨：呵呵，有了您列出的这几条标准，以后判断自己的孩子心理是不是健康，就有依据了。

王老师：需要说明的是，其实这些所谓标准，都是相对而言的。如果严格按着这些标准去衡量，恐怕许多青少年都或多或少的会存在一些问题。对此，大家也不必忧虑和烦恼，我们不能苛求一个人时时都处于完美的心理状态，更不能因为思想、情绪上有一些小问题，就背上心理不健康的包袱。

宋阿姨：对，心理应该就像我们的身体一样，总有个感冒咳嗽，或者头痛脑热的时候，100% 健康的人是没有的。

江老师：重要的是，大家可以参考这些标准，努力完善自己的状态，成为心理健康的青少年。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

林 薇：王老师，现在社会上心理咨询挺流行的。那么，究竟什么是心理咨询呢？您给我们大家介绍一些这方面的知识吧。

王老师：好的。简单地说，心理咨询就是掌握了心理知识的专业人员，运用心理学的理论和方法，帮助有心理问题的求助者，解决心理困扰的活动。心理门诊的医生为求助者解除困扰是心理咨询，学校里的心理老师为同学们解决心理问题也是心理咨询。

肖　红：心理咨询的方式和方法一定很多吧？

王老师：是的，心理咨询按着咨询的性质可以分为健康性咨询和发展性咨询；按着咨询的规模可以分为个体咨询和团体咨询；按咨询时间长短可以分为短期咨询、中期咨询和长期咨询；按咨询的形式又可分为门诊咨询、电话咨询和网络咨询等等。像我们举办的这个研讨讲座，也应该算是团体咨询的一种形式吧。

心理咨询的方法更是多种多样，像什么精神分析法、行为主义疗法、认知行为疗法。这些方法现在你们听起来好像挺神秘，其实都是些很具体的办法，我们在今后的介绍中会逐步涉及。

宋阿姨：王老师，这心理咨询和我们平常所说的劝导人、安慰人是不是一回事呢？

王老师：还不是一回事。劝导人、安慰人是为了使当事人不良的情绪得到缓解，这不是心理咨询追求的目标。心理咨询是通过一系列的心理学方法，来促进当事人的心理成长，使其能够主动地调整、控制、改变自己的心理状态，从而实现健康、幸福的生活。

林　薇：是不是可以这样说，心理咨询不是帮助当事人缓解或者解决具体问题，而是要让当事人在心理成长后，有足够的能力自己解决自己的问题。

王老师：是这样的。

宋阿姨：王老师，心理咨询和我们家长、老师对孩子的教育有什么区别呢？

王老师：老师、家长及其他成年人对孩子的教育是向青少年传授知识和做人的道理。心理咨询虽然也向求助的人传授一些知识，但它绝对不是对于求助者的教育，而是在平等咨询关系的前提下，鼓励求助者进行自我探索，或者说，是在帮助求助者实现自我教育。

宋阿姨：对，心理咨询既不是教育人，更不是批评人。

李　毅：王老师，通过您的介绍，我们对心理健康和心理咨询都有了初步了解。我想，心理学和心理咨询的发展历史一定都很精彩，也很漫长的吧？

王老师：德国著名心理学家艾宾浩斯曾说过：“心理学有一个很长的过去，但却只有一个很短的历史。”

现代意义上的心理学，其实只走过了一百多年的路程。1879 年，德国

心理学家冯特在莱比锡大学建立起世界上第一个心理实验室，标志着科学心理学的诞生。现代心理咨询的发展就更晚了，直到 1955 年美国心理学会才正式颁发心理专家咨询执照。而我国的心理咨询业，则是从 20 世纪 80 年代才真正发展起来的。

但自古以来，人类就对心理现象有着浓厚的兴趣，中外许多哲学家、思想家在解释物质和意识关系的时候，都曾阐述过他们对于许多心理现象的观点和看法。在历史的长河中，也曾涌现过许多成功解决心理问题的典范。像我国古代的一些很有名的人物，从今天的角度看，都是解决心理问题的高手。

亚　庆：王老师，您给我们举个这方面的例子吧。

王老师：好啊。《触龙说赵太后》这篇课文，很多同学都学过吧？这个故事，就很有代表性。下面，我就和大家一起解析一下这个故事。

触龙巧说赵太后

话说战国时期，赵国死了国君，新君年幼，赵太后掌权。不久，秦国就欺负孤儿寡母，开始攻打赵国。赵国向齐国求援借兵，齐国则提出了条件：要赵太后的小儿子长安君作为人质，来齐国做抵押，才肯出兵相助。

赵太后哪里舍得让她的宝贝儿子去当人质啊。于是，众大臣纷纷劝谏，希望赵太后能以国事为重，“忍痛割爱”，让平原君去换救兵。大臣们这么一劝，可把赵太后气坏了，她放出话来：“再有谏者，必当面唾之。”——要把唾沫吐在他们的脸上。

就在众大臣和赵太后僵持不下的时候，一位聪明人——触龙出场了。这时的触龙，大约是赵国的一位离退休老干部吧，触龙一求见，太后就知道他也是来做说客的，于是，便满脸怒气地等着他。触龙一看赵太后这架势，便没有直奔主题，而是先绕了个弯儿，和太后嘘寒问暖拉家常，使赵太后的脸色“稍微缓和了一些”。

接着，触龙又假装求太后为自己的小儿子谋份差事，引起了太后对于疼爱子女的共鸣。然后，触龙有意说赵太后偏爱女儿，不太喜欢长安君，赵太后立刻否认，说自己其实更喜欢长安君。

听太后这样说，触龙知道是时候了，马上话锋一转：“公主当年出嫁燕国为后的时候，您抱着她的脚哭泣，要她不要想家，更不要回来，要多生子孙，相继为王，您这是在为女儿的前途作长远谋划呀。如今，正是赵国生死存亡的关键时刻，您却不让长安君为人质，为赵国建功立业，将来

他凭什么坐稳江山呢？”一番话入情入理，使赵太后幡然醒悟，心里也豁然开朗，毅然把长安君送到齐国。于是，赵国借到了救兵，转危为安。

你们看，触龙不但准确把握了赵太后的心理，而且还使用了一些在今天看来属于心理学的方法，使太后的思想和行为发生转变。不但改善了赵太后的心理状态，而且还挽救了赵国。这样说来，两千多年前的触龙应该算是一位解决心理问题的高手了。

李　毅：触龙说赵太后的这个故事大家都比较熟悉，原来只觉得触龙能言善辩，经您这一解释，看来这个人还真是很懂人的心理。

林　薇：看来研究、解决人的心理问题，真是一件很有意义的事。

宋阿姨：王老师，作为一名中学生的家长，我觉得如今的孩子心理问题越来越多，也越来越复杂，像什么厌学啊，早恋啊，网瘾呀，逆反呀，我们都不知道应该怎样和孩子打交道了。是什么原因造成了孩子们这么多的心理问题，难道真的像一些人所说的那样，这是垮掉的一代吗？

王老师：宋阿姨您别急。目前中学生的心理问题的确比较多，也比较复杂。造成这种情况的原因嘛，有孩子们发育提前导致青春期也提前的因素，也有独生子女性格特点的因素，更重要的，还是时代的飞速发展所带来的新情况、新问题所造成的，确实值得我们高度重视。

另一方面，我们也应该看到，当代中学生在存在一些心理问题的同时，更有其积极阳光的一面。比如他们普遍具有聪明、自信、接受新事物快、充满活力等优点，绝不是垮掉的一代。而且，即使是那些看起来很严重的问题，只要采取恰当的应对措施，也是完全可以逐步调整和克服的。

宋阿姨：那我们应该采取哪些应对措施呢？

王老师：这正是我们想要探讨的问题。这次研讨活动，就是想从孩子自身的角度，讨论目前青少年存在哪些心理问题，这些问题的表现，问题产生的原因，解决这些问题的办法。所涉及的内容大致包括这样几个方面：

一是与学习相关的心理问题：包括如何缓解学习压力，如何克服厌学情绪，如何纠正偏科现象，如何战胜怯场烦恼，以及一些科学的学习方法等。

二是与性格相关的心理问题：如孤独、嫉妒、羞怯、虚荣、自卑、自负、多疑等不良个性，我们将介绍它们的形成原因与调整策略。

三是与情绪相关的心理问题：包括如何调整自己的认知，克服和改变焦虑、抑郁、愤怒等不合理情绪，构建合理情绪。

四是与青春期相关的心理问题：如早恋、性冲动、上网成瘾等问题的产生原因与解决方案。

五是环境适应与人际关系问题：包括怎样适应新环境，如何处理人际关系，怎样与家长、老师、同学进行有效的沟通交流等。

六是积极心理：指一个人怎样发掘自身的积极潜能，锤炼坚强的意志，形成良好的自我意识，并科学地规划自己的未来，过上幸福美好的生活。

李　毅：这些内容对我们中学生太重要了，学习和掌握这些知识，对于我们青少年太必要了。

江老师：是啊，上面提到的这些心理问题都是青少年成长过程中必然遇到的，谁也不可能绕过去。作为一名当代中学生，同学们只有主动掌握科学的心理知识，自觉调整自己的心理状态，才能形成积极、向上的心态，实现健康、幸福的人生。

亚　庆：王老师，您快给我们讲讲这些知识吧。

王老师：好啊，从下一讲起，我们就开始介绍具体的心理知识。我们将从与学习相关的心理问题开始说起。今天的讨论就到这里吧，大家再见。

第一部分：学习心理问题

二、 说说智商与情商

李　毅：王老师，从今天起就要讨论我们中学生心理健康的具体问题了，咱们首先从哪个方面说起呢？

王老师：学习是中学生最主要的任务，我们就从与学习相关的心理问题开始吧。许多同学都很关心自己的智商、情商及其与学习的关系，今天，咱们就先谈一谈这方面的内容怎么样？

亚　庆：好啊，这个话题我有兴趣。

肖　红：说起智商来，我的同桌小爽就整天为自己的智商而苦恼，下面，我就把小爽的情况给大家说一说，大家给参谋一下吧。

小爽是我的同班同学，学习成绩在班里属于中下游，她总是怀疑自己的智商有问题。今年暑假去心理诊所做了智力测验，结果她的智商是99，医生说属于正常范围。她感到很不解：既然自己的智力正常，而且学习也很努力了，为什么学习成绩总也上不去呢？她很怀疑测试结果，总是觉得自己的智力不如别人，更不知道自己还有没有未来。

王老师：这位小爽同学的怀疑是没有必要的。我们说过，能顺利进入中学学习的同学智力都是正常的。一个班几十名学生，学习成绩总是有上中下游，不能说处于下游或中游的同学智商就有问题。而且有研究表明，智力因素只是影响学习成绩的原因之一，并且不是主要原因。

亚　庆：王老师，什么是智力？什么又是智商呢？

王老师：智力是一个人认识事物以及运用知识解决问题的能力。它主要体现为人的观察力、记忆力、想象力、思维能力、应变能力等，其中，思维能力是智力的核心。

智商是智力商数的简称。它是经过一系列标准化的测试、计算而得出的数值，反映一个人智力水平的高低。一般说来，大多数人的智商都属于正常水平。也有一些人的智商属于超常水平，也就是比较聪明。还有极少数人的智商属于缺陷水平，也就是比较愚钝了。

亚　庆：噢，这可挺有意思。那智商又是怎样得来的呢？

王老师：测验智商一般使用智力量表。世界上第一个智力量表是由法国人比内和西蒙制定的，所以叫“比内—西蒙量表”。目前，世界上已经有几十种测试智力的量表了。

肖　红：那智商多少算正常，多少算超常，多少又算异常呢？

王老师：一般说来，大多数人的智商都在 90—109 之间，这属于正常水平。110—119 为中上，120—139 为优秀，如果达到 140 以上则属于非常优秀了。80—89 为中下，70—79 为边缘状态，而到了 69 及以下就属于智力缺陷。还是给大家提供个表格说明吧。

智力等级与智商分布表

智力等级	智商范围	理论百分数
非常优秀	大于或等于 140	1.6%
优秀	120——139	11.3%
中上	100——119	18.1%
中等	90——109	46.5%
中下	80——89	14.5%
边缘状态	70——79	5.6%
智力缺陷	小于或等于 69	2.9%

（引自国家职业资格培训教程·《心理咨询师》）

江老师：所以，那位小爽同学不必为自己的智力苦恼，她的智商在正常范围内，想提高成绩还需多方面努力。

肖　红：王老师，一个人智力是天生的，还是后天学习的呢？

王老师：回答这个问题，首先要弄清智力的构成。美国心理学家卡特尔认为，人的智力分为流体智力和晶体智力。流体智力主要与先天的生理功能有关，是通过遗传流动获得的；而晶体智力则受文化背景和教育影响，与知识经验的积累有关，是后天学习获得的智慧结晶。

李　毅：流体智力和晶体智力各自是怎样发展的呢？

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com