

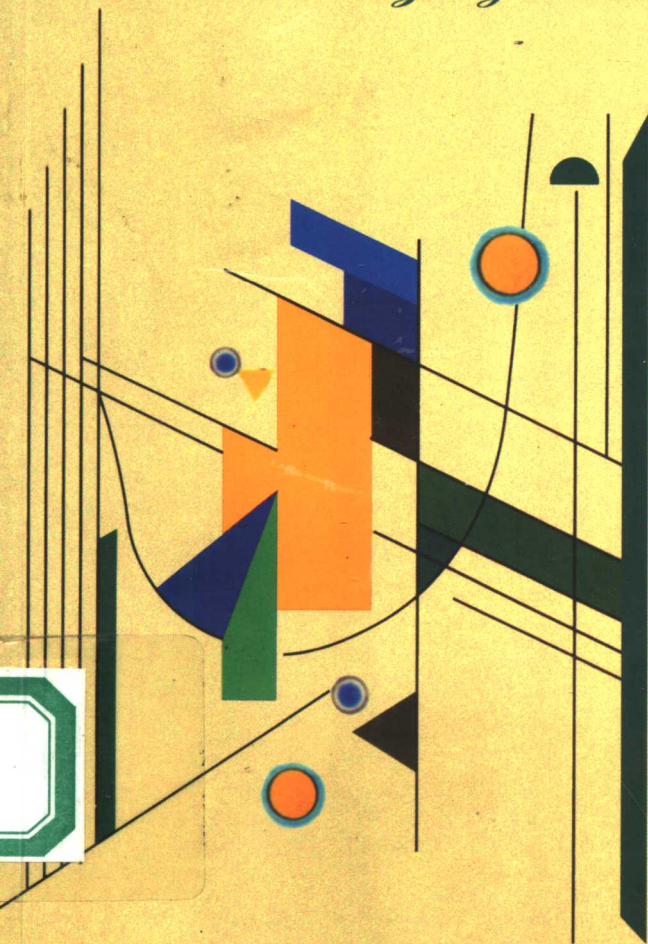
各类院校、机关、社会研究机构必研教材
各类学生、军人、社会青年学习成才指导用书

陈友良 著

中山大学出版社

*Dangdai
zhongguo
qingnian
xinli suzhi gailun*

当代中国青年心理素质概论



各类院校、机关、社会研究机构必研教材
各类学生、军人、社会青年学习成才指导用书

当代中国青年心理素质概论

陈友良 著

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

当代中国青年心理素质概论 / 陈友良著. —广州: 中山大学出版社, 2004.10

ISBN 7-306-02381-0

I. 当… II. 陈… III. 青年-素质(心理学)-研究-中国
IV. ①B844.2 ②D669.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 092976 号

选题策划	潘 隆
责任编辑	刘叔伦
封面设计	朱霁华
责任校对	孟 兴
责任技编	黄少伟
出版发行	中山大学出版社
	编辑部电话(020)84111996, 84113349
	发行部电话(020)84111998, 84111160
地 址	广州市新港西路 135 号
邮 编	510275
传 真	(020)84036565
印 刷 者	广州市番禺区市桥印刷厂
经 销 者	广东新华发行集团
规 格	850 mm×1168 mm 1/32 16.5 印张 428 千字
版 次	2004 年 10 月第 1 版
印 次	2004 年 10 月第 1 次印刷
定 价	33.00 元

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

序 言

中国人民解放军国防大学副政委 李殿仁 中将

胡锦涛总书记指出：“青年是国家的未来，也是世界的希望。”一代代身心健康、奋发有为的青年，将托起祖国更美好的明天。探索青年健康成长之路，塑造青年健康的身心，是一件非常有意义的事情。陈友良同志长期关注青年心理素质问题，在繁忙的日常工作之余，历经数年写出了洋洋几十万字的新作《当代中国青年心理素质概论》一书，年轻学人特有的学术敏锐和进取精神，着实令人感佩。

心理素质是整体素质的基础之一，是个体在遗传素质的基础上，通过自身努力和外界环境作用所形成的比较稳定的心理特征、品质和能力等心理因素的总和。良好的心理素质不仅体现为拥有正常的观察力、记忆力、想像力、思维力与注意力等智力性心理要素，更体现为拥有与事业发展需要相协调的动机、兴趣、情感、意志与性格等非智力性心理要素。心理作为青年成长发展的内部动力机制，在很大程度上决定人生的轨迹。正因为如此，青年心理问题在世界范围引起普遍重视，并在我国心理研究领域占据了重要位置。

应当看到，改革开放不仅给中国的社会面貌带来了

翻天覆地的变化，而且也为青年的发展提供了诸多的机遇和实践的舞台，青年的主动性、积极性和创造性得到了空前的发挥，在各个领域涌现出了许多杰出的青年，他们出类拔萃，有的甚至影响着某个领域的发展走向。但是，由于我们正处于一个急剧变革的社会环境，日益加快的生活节奏、急剧膨胀的社会信息、汹涌发展的全球化浪潮，正强烈地冲击着人们的传统观念和生活方式，深刻地影响着社会生活的每一个层面，因而，当代青年的心理问题也逐渐凸显。上海市精神研究所的研究表明，在 1300 万人口的上海市有 75 万多的各类精神、心理障碍患者。他们大多由于工作、学习、生活压力过大引发，其中心理负荷过重而心理调适能力又不强的青年人占了很大比重。《中国青年报》社会调查中心和《希望月报》杂志社等也有调查报告表明，青年心理健康状况确实需要引起社会各界高度重视。青年人因其生理、心理和社会行为变动性最大，社会适应任务较重，在特定的发展阶段，将集中地面临学习、工作和情感等一系列问题，如不能很好地进行心理调适，很容易背上沉重的心理包袱，影响生活质量和事业发展。

陈友良同志推出的新作《当代中国青年心理素质概论》一书，以当代军人特有的观察视角，先总后分，从基础理论、发展方向、影响要素等宏观层面入手，向青年心理的需求、认知、适应、兴趣、人性、情感、意志等微观领域探求，还特别对青年犯罪心理和军事心理进

行了研究扫描。全书视野开阔，体系严整，论证充分，资料翔实，对当代中国青年心理素质形成发展规律作了全景式的深入解析，读来很受教益，相信会对广大读者研究思考青年心理这一社会课题有较大的帮助。由于全书体系铺陈过大，有些部分显得不够聚焦，这是略显不足的地方，但瑕不掩瑜，相信友良同志能在这一领域继续纵深挖掘，不断有新的研究心得。

近年来，部队涌现了一大批关注心理科学的青年学者，他们思想解放，勤奋求知，紧贴实践，勇于开拓，推出了许多卓有见识的好作品，也为部队教育管理规律探索和信息化条件下作战心理研究作了很好的知识和学术积累；在社会心理科学研究领域，呈现出一道独特景观，这种着眼时代发展、立足生活实践、勤于理论探索的好学风值得大力提倡。我很高兴不断见证他们的新成果，也很愿意为他们的勤奋工作鼓与呼，希望借助他们的努力，实现军地心理科学研究的进一步繁荣。

李殿仁

二〇〇四年八一建军节

于北京国防大学

前 言

恩格斯曾把人的丰富多彩的心理誉为“地球上最美的花朵”。从古至今，从西方至我国，多少专家学者、仁人志士对这“最美的花朵”进行了无悔的探索和研究。以德国著名心理学家冯特 1879 年在莱比锡大学创办世界上第一个心理实验室为标志，青年心理素质研究便开始形成，使之成为一门独立的学科。一百多年来，青年心理素质学科研究发展迅速，成绩斐然。当今社会，尤其是西方发达的资本主义国家，对这一学科研究早、发展快。中国在这个方面起步比较晚，从 1921 年中华心理学会成立算起到今年才 83 年。在这 83 年里，中国青年心理素质的研究，道路是曲折的。20 世纪 20 年代至 40 年代，主要是引进和学习西方研究成果；50 年代至 60 年代，主要是学习前苏联心理学理论；“文革”时期，心理素质方面的研究受到阻碍，处于停滞阶段；80 年代至今的 20 多年，虽然心理素质研究得到复苏、发展和繁荣，但从总体上看，这方面的研究仍显薄弱，研究成果也没有突破性进展，远远跟不上西方发达国家和社会实践的发展步伐。因此，我苦苦探索十几年，在学术界朋友，读研期间老师、同学，以及部队领导、战友们的支持、鼓励和赞助下，写下了《当代中国青年心理素质概论》这本理论专著，努力为探索和建立具有中国特色的心理素质理论体系，全面提高当代中国青年的

心理素质和全面素质，添加一份微薄的力量，以此表示自己不辜负这个日新月异、飞速发展的新时代。

这部书共分十六章，按青年心理素质理论综述、青年心理素质发展方向、青年心理素质影响要素、需求心理、认知心理、适应心理、兴趣心理、个性心理、情感心理、性爱心理、群体心理、意志心理、乐观心理、学习心理、犯罪心理、军事心理等分类排序。掩卷静思，我对这个“初产儿”爱不释手，反复捧读，时时思忖，细细推敲。觉得还有以下三个特点：

特点之一：注重了构思的独特性。我从马克思主义哲学的视角中纵观历史，横看当代，对当代中国青年心理素质这个时代命题作了深入浅出的论述、探讨、分析、阐释，并始终把这一命题作为本书的主线与中心突出出来。围绕这个中心，再从当代中国青年心理素质中的需要、认知、适应、兴趣、个性、情感、群体、意志、乐观和学习等方面的内容，进行层层剥笋、步步深入，象众星捧月一样使全书的主线和中心更加突出。

特点之二：注重了内容的实用性。我是一名军人，从中国国情和军情的客观实际需要出发，参阅了国外大量心理训练的经验以及若干行之有效的心理训练方法等资料，还建设性地提出了一些符合我军特色的心理训练方法，力争既与时俱进又洋为中用，这对于我军在复杂多变的国际竞争中，在现代信息化战争中，能召之即来，来之能战，“打得赢，不变质”，有很强的针对性和实用性。

特点之三：注重了方法的客观性。马克思主义哲学

认为：一个事物的客观存在往往与另一个事物的存在为前提条件。我在论述了当代中国青年十二个积极、正面、健康的心理素质之后，再从哲学视角的同一律中走出来，从矛盾律的理性思辨入手，贴近当代中国青年心理特点在社会实践中的具体运用，又增写了“犯罪心理”一章。这样安排能使全书客观求是。

本书可取之处与不足的地方，还须细心的读者去渐渐琢磨深深品味。伟大的爱国诗人屈原曾说道：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。我将以此古训为镜，努力耕耘、拼搏、奋斗，继续与同仁们在青年心理素质领域探索、研究，不断取得新成果。

作者

2004年国庆节于广州

目 录

序 言	(1)
前 言	(1)
第一章 青年心理素质理论综述	(1)
第一节 心理素质认识纵横	(1)
第二节 素质及心理素质论	(4)
第三节 心理素质的内容及作用	(9)
第四节 智力素质与非智力素质	(16)
第二章 青年心理素质发展方向	(23)
第一节 西方青年心理素质发展理论	(23)
第二节 中国青年心理素质发展理论	(45)
第三节 中国当代青年的历史使命	(58)
第四节 建构中国特色的健康观念	(73)
第三章 青年心理素质影响要素	(75)
第一节 心理素质的影响成因	(75)
第二节 心理素质的评判标准	(98)
第三节 常见心理问题及治疗	(112)
第四章 需求心理	(126)
第一节 心理需要系统	(126)
第二节 行为动机系统	(131)

第三节 动机与抱负	(136)
第五章 认知心理	(142)
第一节 感觉与知觉	(142)
第二节 思维与想象	(147)
第三节 记忆与遗忘	(151)
第四节 信息的贮存	(156)
第六章 适应心理	(161)
第一节 适应与生存	(162)
第二节 角色与适应	(166)
第三节 适应与发展	(170)
第七章 兴趣心理	(182)
第一节 兴趣的作用与特征	(182)
第二节 兴趣的智能与意义	(189)
第三节 兴趣的深化及迁移	(197)
第八章 个性心理	(202)
第一节 个性心理理论	(202)
第二节 气质与性格	(206)
第三节 能力与发展	(220)
第九章 情感心理	(230)
第一节 情绪与情感的辨析	(230)
第二节 情绪智力的新概念	(239)
第三节 情绪定位的新方法	(248)

第四节 情绪与情感的调适	(249)
第十章 性爱心理	(259)
第一节 青春期的性心理发展	(259)
第二节 恋爱心理的属性理论	(265)
第三节 恋爱心理的精神动力	(269)
第四节 性心理的困惑与调适	(273)
第十一章 群体心理	(291)
第一节 领悟世界与科学生存	(291)
第二节 群体心理与人际关系	(310)
第三节 建立与发展人际关系	(320)
第十二章 意志心理	(327)
第一节 超常的心理素质	(327)
第二节 人格特性与意志	(331)
第三节 意志的全息特征	(337)
第四节 意志障碍的消除	(341)
第十三章 乐观心理	(352)
第一节 心理健康与乐观	(352)
第二节 心态与人生目标	(356)
第三节 乐观心理的培养	(358)
第四节 苏轼的乐观心理	(372)
第十四章 学习心理	(375)
第一节 学习的内涵与基础	(376)

第二节	学习的类型与特点	(383)
第三节	学习的需要与动机	(391)
第四节	学习心理经典理论	(398)
第五节	我国古人的学习观	(416)
第十五章	犯罪心理	(421)
第一节	犯罪与犯罪心理	(421)
第二节	犯罪的影响因素	(424)
第三节	犯罪心理理论探源	(436)
第四节	犯罪人的心理特征	(439)
第五节	预防犯罪的基本途径	(442)
第十六章	军事心理	(448)
第一节	外军心理训练简介	(448)
第二节	加强我军心战意识	(459)
第三节	打好未来心理战争	(466)
第四节	强化军人身心训练	(470)
第五节	突出心理稳定能力训练	(488)
第六节	创建我军特色心训方法	(498)
参考文献		(514)
后 记		(516)

第一章 青年心理素质理论综述

第一节 心理素质认识纵横

邓小平同志曾指出：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。”教育是利在当代、功在千秋的伟业，现在教育所培养的是 21 世纪社会主义现代化建设的栋梁之才。因此，现代化教育首先应注重对 21 世纪社会发展趋势进行深刻的研究和准确的把握，在此基础上，按照 21 世纪社会发展对人才素质的要求，实施有效的教育。那么，21 世纪是个什么样的世纪呢？科学家有各种不同的预测和描绘，简要可以归纳为以下几个特征，这些特征也决定了 21 世纪人才所应具备的素质特征。

一、21 世纪社会特征及对人才素质的要求

21 世纪是一个高科技的世纪。我国科学技术发展的加速将呈指数性增长，知识的更新越来越快，未来的“文盲”不是不识字、不具有科学知识的人，而是不会学习的人，不能快捷有效地理解、消化和运用科学知识的人。当今管理学界有句名言：有知识不如有能力，有能力不如素质。这就要求人才不仅具有独立获取新知识的能力以及对新知识具有较强的理解力、消化力、运用力和创造力。

21 世纪是一个竞争激烈的世纪。和平与发展仍然是 21 世纪的两大主题，世界政治局势会进一步缓和，但经济、政治、技术领域的竞争将愈加激烈。世界范围内政治的竞争、经济的竞争、综合国力的竞争，最终归结为科学技术和国民素质的竞争。一个

国家要在世界上取得优势地位，依靠的不再是暴力和物质财富，而是科学技术和高素质人才队伍。就个人而言，如果能在各种激烈的竞争中立于不败之地，必须对国家富强、人民幸福有着执着的追求和勇于奉献的精神，对自己的事业有着坚定的信念、顽强的意志，对自己所肩负的任务和工作有强烈的责任感，在生活中有着强烈的竞争意识和耐挫能力等。

本世纪是一个加速发展的世纪。在科学技术的推动下，21世纪社会的发展将呈现高速发展。面对社会变革心理倾向成为未来人才不可缺少的重要素质。同时，在新问题、新事物层出不穷的国内外环境中，始终保持独立思考的态度，开放、宽容的精神，以及高度的适应能力、应变能力和灵活性，这也是对未来人才的基本要求。

21世纪是一个交往频繁的世纪。交通、通信等技术的进步，社会化大生产水平的提高，以及国际间、区域间逐渐加强的联合与协作，将使人际间的依赖性增强，交往日趋频繁，世界将会逐渐变成“地球村”。它要求人才个人应具有较强的合作精神，良好的交往意识和技能，并在交往中有效地获取信息，形成和谐的人际关系、积极的社会参与意识和促进自我发展的能力。可见，21世纪社会发展要求未来的人才不仅要学识渊博、智力发达，而且，必须具有适应社会发展的优良的心理素质以及以心理素质为基础的全面素质的提高，这是社会发展对个人素质提出的必然要求，也是个人全面发展的必然趋势。

二、世界各国重视心理素质培养的趋势

对未来研究的权威罗马俱乐部总裁佩西在《未来一百年》的报告中指出：“无论从哪个角度提示未来，有一点是首肯的，未来是以个人素质全面发展为基础的社会。”一个国家整个国民素质的高低，将成为这个国家在未来经济政治竞争中优劣成败的关键。佩西进一步指出，未来社会是“一场人的革命”，如果我

们打算操纵我们这一时代的其他变革，如果我们想使人类走向希望的未来。那么，这场人的革命比其他事情更紧迫。所谓“人的革命”，就是人类自身在思想、道德、科技、心理等素质方面的改善与变革。而在这场“人的革命”中，心理素质逐渐占据重要位置，甚至有“牵一发而动全身”的重要作用。心理学家、教育学博士赞可夫强调说：“我们的时代仅要求一个人具有广泛而深刻的知识，要求发展他的智慧、意志、情感，发展他的才能和天赋。”也就是发展他的心理素质。随着人类历史的发展和社会的进步，社会对人的心理素质的要求将越来越高，只有优化人的心理素质，个体及其整个社会的发展才会拥有更高的起点，更大的潜能。

因此，在新世纪到来之际，各国都十分重视人才素质，特别是人才心理素质的研究与培养。美国的《跨世纪》杂志研究指出，跨世纪人才除了应具有精深的科学文化知识外，还必须具有自律能力、人际交往能力，乐观对待人生，树立终生学习目标等素质。美国为了保持其世界领先地位，特别重视培养人才的开拓、竞争意识，要求人才必须具有在别人迷惑不解之际便已看出端倪的能力，必须具有赶在竞争对手之前开发新产品，提供新服务项目和解决新问题的能力。

三、研究当代青年心理素质的意义

改革开放以来，我国逐渐重视人的心理素质教育。由于我国心理学理论的发展相对比较慢，教育模式由“应试教育”向“素质教育”的转换不甚完全，致使心理素质的教育、研究与培养还不能适应时代的发展和当代中国青年自身成长的要求。各部门各行业心理素质的教育和研究的专著和论文数量少，体系还有待于完善。在现实的德育教育中，作为德育重要组成部分的心理素质教育还没有引起普遍的重视；部分高校和培训机构还没有把心理素质真正列为德育的范畴，而是把政治思想、伦理道德、普法知

识等作为德育的主要内容；德育的效果往往停留在一些应时性的宣传效应上。一些教育机构所进行的心理素质教育，也只是肤浅的、零碎的心理学知识的普及，尚未构建提高当代青年心理素质的新体系。除上述之外的其他行业的青年心理素质培养和教育，简直就是一片“处女地”。然而，随着时代的发展、社会的进步，尤其是改革开放以后我国政治、经济、生活各方面发生的巨大变化，对青年心理素质教育工作提出了许多新的课题。各部门各行业的心理素质研究和教育工作者越来越强烈地意识到在新形势下，必须进一步探索新特点、新规律，创造新经验，进一步实现心理素质研究和教育工作科学化。对此，党中央和胡锦涛主席适时地发出了关于重视研究青年心理素质工作的重要指示。我们深信，在各行各业的专家、学者的共同努力下，当代中国青年心理素质的培养和教育工作也会同时代前进的步伐一样，将会迈上一个新的台阶。

第二节 素质及心理素质论

一、素质的涵义

素质最初是一个心理学概论。在一个较长时期内，人们把素质理解为个体先天具有的解剖生理特点。《简明心理学辞典》中把素质定义为：“素质，又称天赋，是个人生来所具有的解剖生理特点。这些特点是通过遗传获得的，所以也叫作遗传素质。主要指神经系统、感觉器官和运动器官的特性，其中脑的特性尤为重要。”我国著名心理学家曹日昌也持这一观点。他认为：“素质是有机体天生具有的某些解剖和生理的特性，主要是神经系统、脑的特征以及感觉器官和运动器官的特性。”

《辞海》在肯定了素质是“人的先天解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点”的同时，明确指出，先天生理