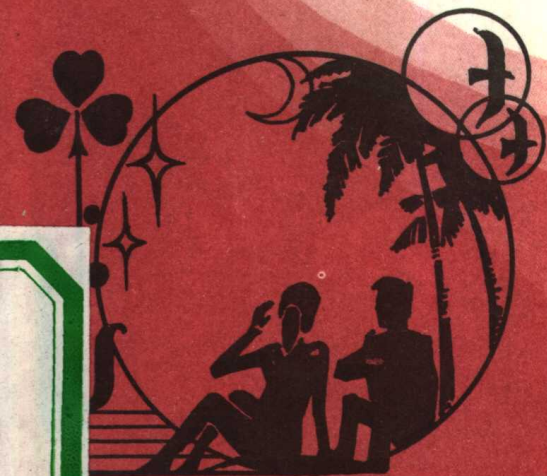


《智慧之星》丛书

中学生心理漫话



中国文史出版社

《智慧之星》丛书

中学生心理漫话

赵恒启 胡继昌 韩子昌
编 著

中国文史出版社

责任编辑：张文惠

《智慧之星》丛书
中学生心理漫话
赵恒启 胡继昌 韩子昌

中国文史出版社出版
(北京太平桥大街23号)
新华书店经销
昌平北七家印刷厂印刷
杨庄小学装订厂装订

1990年10月第一版·1990年10月第一次印刷
开本：787×1092毫米1/32 印张：4.75 字数：960千字
印数：1—8500册
ISBN7-5034-0077-3/G·01
定价：2.70元

《智慧之星》丛书

顾问：韩作黎 陶西平

主编：赵 恒 启

《智慧之星》丛书简介

本丛书以亿万中学生和青年人为读者对象。为了丰富广大青年一代的精神生活，开拓视野，启迪思维，增长智慧，陶冶情趣，从而具有聪慧的大脑，健康的心理，我们邀请有丰富经验的教育工作者、特级教师、中学高级教师和专家编写了这套丛书。全套丛书共计130万字，包括《天南地北集锦》、《生活、遐想、物理》、《物理学的千奇百怪》、《在化学世界中遨游》、《生物的奥秘》、《中国古代历史知识杂谈》、《语文拾趣》、《音乐火花》、《英语天地》、《中学生心理漫话》、《数学，启迪智慧》、《奇妙的类比》、《美哉！少男少女》等13册。

本丛书有两个显著特点。在内容选取上，它是书本知识的补充与延伸，重视科学性与知识性。在写法上采取问答形式，重视趣味性与可读性，并配有插图，适合青年人独立阅读。因此，本丛书不仅对青年人开卷有益，也是广大中小学教师的极好参考资料。

青年时代是人生的黄金时代，愿这套丛书为青少年朋友带来智慧和力量。

内 容 提 要

本书通过一篇篇短文，紧密结合中学生学习、生活及思想实际，就他们身心发展过程中普遍关心的一些问题，介绍有关普通心理学、教育心理学、心理卫生等方面的知识。书中内容丰富，深入浅出，通俗易懂，实用性强。广大中学生朋友既能从中获得心理学方面的基本知识，又能打开思路，受到启迪，正确了解和评价自己，明确努力的方向。

本书适合广大青少年特别是中学生阅读，对学生家长及教师也有参考价值。

野火燒山

山火燒山

山火燒山

山火燒山

山火燒山
4.6

中学生的身心都处于迅速发展时期。这个阶段，是他们锻炼身体、奠定知识基础、形成世界观的特别重要阶段。这套丛书的编著和出版，就正是为了扩大中学生的课外知识，帮助他们健康成长。它的知识性、趣味性、科学性和教育性融为一体。这真是智多星编出《智慧之星》，广大的中学生和中小学教师阅读它、参考它，当会成为千千万万的智多星。

韩作黎



一九九九年
四月十日

目 录

- (1) 什么是心理学?
- (2) 中学生为什么要学点心理学知识?
- (4) 脑是心理的器官
- (6) 脑越大越聪敏吗?
- (8) 人的大脑为什么越学越聪敏?
- (10) 人有两个意识吗?
- (11) 心理是客观现实的反映
- (13) 记忆是智慧发展的奠基石
- (15) 记忆的内容是怎样留在大脑中的?
- (16) 你记住了什么?
- (18) 你知道记忆有哪些环节吗?
- (20) 记住事物的形象
- (22) 学习时为什么记的快慢不一样?
- (24) 怎样衡量记忆能力的高低?
- (25) 记住的东西为什么会遗忘?
- (27) 怎样复习功课?
- (29) 上课怎样集中注意?
- (31) 听课为什么会分心?
- (32) 培养注意品质,提高听课效率
- (34) 知识的理解
- (36) 思维的良好品质是什么?

- (38) 思维的基本过程有哪些?
- (40) 解决问题的思维过程
- (41) 人类有哪些种类的思维?
- (43) 培养创造性思维的能力
- (45) 怎样丰富想象力?
- (47) 学会思维和交际的工具——语言
- (48) 学习为什么能越学越深?
- (50) 怎样学习基本概念?
- (52) 怎样了解自己的学习?
- (54) 为什么要做作业?
- (56) 作业为什么发生错误?
- (58) 熟练的动作技能是一切活动的基础
- (59) 要学会发现学习
- (61) 为什么常用“手电筒照人”?
- (63) 人们是怎样评价别人的?
- (64) 人非草木,孰能无情
- (66) 什么是情绪与情感的两极性?
- (68) 要做自己心境的主人
- (70) 怎样对待激情?
- (71) 什么是应激状态?
- (73) 什么是道德感?
- (74) 什么是美感?
- (76) 什么是理智感?
- (77) 情绪与情感可以点燃智慧的火花
- (78) 良好的情绪有利于健康
- (80) 意志有哪些特征?

- (82) 意志在人的心理活动中的作用
- (84) 意志在人的实践活动中的作用
- (85) 意志行动的心理过程
- (87) 你具备这些良好的意志品质吗?
- (89) 青少年怎样锻炼自己的意志力?
- (91) 人的需要是多种多样的
- (93) 马斯洛的“需要层次论”
- (95) 动机——人类活动的内部动力
- (97) 动机越强越好吗?
- (99) 什么是兴趣?
- (100) 为什么要培养自己的兴趣爱好?
- (102) 良好的兴趣应具备哪些特征?
- (105) 什么是能力?
- (106) 什么是才能和天才?
- (108) 先天素质好就必然有所作为吗?
- (109) 天才出于勤奋
- (111) 能力的个别差异有哪些表现?
- (113) 才华早露与大器晚成
- (115) 怎样鉴别能力的差异?
- (117) 怎样鉴别优秀儿童和学生?
- (119) 你了解自己的气质类型吗?
- (121) 气质类型有好坏之分吗?
- (123) 什么叫性格?
- (125) 人的性格是天生的吗?
- (127) 怎样培养自己良好的性格?
- (129) 性格和气质有什么关系?

- (130) 梦遗无须恐惧
- (132) 变声不必烦恼
- (134) 不要束缚自己的发育
- (135) 女同学不必掩藏自己的卫生用品
- (136) 第二次发现自己
- (137) 维护心理健康,珍惜青春年华

什么是心理学？

心理学这个名称已为很多青年所熟悉，但究竟什么是心理学多数青年还说不清楚。心理学是一门古老的科学，有人类就有人类心理，有了人类社会的文明，就有学者研究人的心理。心理学又是一门年轻的科学，1879年德国心理学家冯特在莱比锡成立了世界上第一个心理学实验室，是心理学从哲学中独立出来的标志，从此心理学才成为一门独立的科学。

要想知道什么是心理学，就必须了解什么是**心理现象**。

人的心理现象包括**心理过程**、**心理状态**和**个性心理**三部分内容。

心理过程有**认识过程**、**情感过程**和**意志过程**。认识过程中有眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官产生的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，还有反映我们身体位置、运动和内部器官不同状态的感觉。认识过程中有人对各种物体的知觉，如空间的大小、形状、深度的知觉，时间长短的知觉；还包括对人的知觉，如对他人的知觉，对人际关系的知觉、对不同社会角色的知觉以及自我知觉。在认识过程中还有过去的经历在人脑中反应的记忆和当事物不在面前时在人脑中重现出来的形象，这种形象称表象。再有就是我们经常提到的思维和想象。

人们在认识事物时，都不是麻木不仁、无动于衷的，总

有一定的态度，产生一定的体验，都有喜怒哀乐等情感相伴随，这就是情感过程。

人们不仅要认识世界，而且要改造世界，因此人们在活动中总是要达到一定的目的，在实现目的的过程中要克服各种困难，这种克服困难的过程在心理学中叫做意志过程。

每一个人在任何时候，都处在一定的心理状态之中，这是在一段时间内具体某个人所特有的心理表现。例如某人当时十分疲劳，某同学上课时注意力不集中，某人处于激动状态或处于恐惧之中，也可能有人处于消沉、喜悦、振奋等状态。

心理现象最后一部分内容属于个性心理现象。所谓个性是指一个人的精神面貌。也就是指一个人的心理特征和心理倾向的总和。心理特征有能力、气质和性格。心理倾向有需要、动机、兴趣、世界观、人生观等。

以上列举的心理现象的内容，是每一个人都具有的。这些现象是从哪里来的呢？这些心理现象都是在我们人脑中产生的，所以是一种脑的机能。在脑中又为什么会产生这些心理现象呢？是我们人在社会生活中与外界接触时外界事物反映到我们人的大脑中来的结果，所以是客观现实的反映。这就是我们人的心理现象的本质。

心理学就是研究这些心理现象产生发展变化的规律的科学。

中学生为什么要学点心理学知识？

近二三十年来，心理学有了飞速的发展，大量的研究成

果，不仅丰富了心理学的知识，而且具有很大的使用价值。

心理学与其他知识不同，其他知识都是关于自然和社会方面的内容，而心理学则是揭示我们人自身内心世界的一种学问。人们都想了解别人，也想了解自己，心理学提供了这方面的武器。

世界上有些文化教育比较发达的国家，中学生已经开始学习心理学课程。对我们中学生来说，学习心理学究竟有什么作用呢？

与世界上其他事物相比，我们对自己心理活动的了解比较浅薄，而且具有许多神秘的色彩。心理学有助于我们揭示出人的心理活动规律，了解自己和他人的心理活动状况。心理现象所以使人觉得神秘是因为我们对心理活动还不了解。心理学能帮助我们说明许多心理现象，逐渐改变我们常说的一句话，从知人知面不知心变成知人知面也知心。人的心理活动既然是有规律的，因此心理活动的进行情况是可以预测的。人的心理活动既然已成为一门科学研究的对象，并且人们已掌握了许多心理活动的规律，我们就可以利用这些规律控制心理活动的进程。这样人们不仅可以成为驾驭自然和社会的主人，而且可以成为驾驭自己心理活动的主人。

心理学的知识除了上面所讲的一般作用以外，对于我们青年学生还有其特殊的作用。

古希腊哲学家说过，人是社会的动物。在亚里斯多德说过这句话许多年，马克思又指出，人是社会关系的总和。说明人是在一定的社会环境中生活的，这是人的本质。但是在社会生活中人与人之间的接触，就是人心的接触，心心相印，万事大吉，心不相容，诸事难办。心理学不仅帮助我们

了解自己，而且帮助我们了解他人，使我们能很好地适应社会生活环境。

青年学生正处在长知识长身体的时期，中学生总爱量量自己的身长，记一个数或在柱子上刻一道印看看过些日子长了多少。称一称体重，比一比最近又长了多少斤。捏一捏握力器，看有多大力气。吃的东西看看有没有污染，以免病菌传染疾病。青少年总是对生理的成长和健康很关心，而对心理的健康不知所措。例如因高傲而无人理睬，因自卑而丧失信心，因嫉妒而生事端，因过度紧张而神经衰弱，因失控而违犯纪律等等，都属心理健康的问题。学习心理学有助于我们维护心理健康，保证健康成长。

青年学生的主要任务是学习，学习也有学习的规律，这些学习规律都是心理学研究的内容。所以学习心理学可以帮助我们掌握学习的规律加快我们的学习速度，提高我们的学习质量。中学生正处在世界观逐步形成的阶段，每一个人在中学阶段的道德品质，已形成的行为规范的水平将影响一辈子的道德面貌。道德品质形成的规律也是青年学生应掌握的内容，心理学也为我们提供这方面的依据。

由此可见，心理学是我们中学生全面发展的必备知识。

脑是心理的器官

人的心理活动发生在什么地方，在历史上是不清楚的。我国古代哲学家孟轲以为：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”把心脏看作心理活动的器官。古希腊哲学家亚里士多德也认为心脏是思想和感觉的器官，而脑只起冷却血液的

作用。由于科学的发展和对脑认识经验的积累，人们才正确地认识到脑是心理的器官。当然严格讲来整个神经系统都是心理活动的器官，而脑起着更突出的作用。

近代科学对脑的研究已有显著成绩。人的神经系统分为**中枢神经系统和周围神经系统**。中枢神经系统指脑和脊髓。周围神经系统有躯体神经和内脏神经。脑又分大脑两个半球、间脑脑干和小脑。大脑两半球又可各分为额叶、顶叶、颞叶和枕叶。整个大脑约有140亿个神经细胞。大脑半球表面凹凸不平，有许多沟回。凹进去的叫沟，凸出来的叫回。

人的神经系统是怎样活动的呢？人的神经系统的基本活动形式是反射。所谓反射就是神经系统对身体内外的各种刺激作出有规律性的反应。每一个反射活动都要有分布在身体各部分的感觉器官接受各种刺激，由这些刺激引起的神经兴奋沿着传入神经传到中枢神经，再由中枢神经对这些兴奋进行分析综合，把分析综合的结果通过传出神经传到肌肉或腺体，肌肉或腺体作出相应的反应。这种通路叫反射弧。

人所以能认识外界事物，是因为人脑中有各种感觉细胞提供感觉器官传来的信息。各种感觉传到大脑都有一定的位置，所占地方的大小不是以身体各种部位的大小而定的，而是以发出信息的多少而定的。例如舌头、手指传递信息最多，占的地方也最大。躯干肩背传递的信息最少，占的地方也最小。把信息传给身体各部分，由身体对外界刺激作出反应也是这样，在运动中越重要的部位在脑中占的地方也越大，反之也就越小。

人的神经系统的基本活动形式是兴奋和抑制。所谓兴奋就是骨骼肌肉内脏活动的加强，所谓抑制就是肌肉骨骼腺体

活动的减弱。由兴奋和抑制的协调作用，使人们产生各种心理活动和各种行为表现。这就构成了丰富多彩的心理活动的内容。

人的心理活动的内容是一种精神现象，但这种精神现象要依赖人的神经系统的物质活动，因此精神活动要有相应的物质活动的表现，其中脑电波的活动就是一种表现。在人的头皮上安置引导电极，通过脑电图仪，记录皮层脑电活动图形，这就是脑电图。人们已开始通过脑电图能看出心理活动的内容，即像读电报密码一样，读出脑电波的内容。如全部实现，真是人心的开放，人将无内心秘密保存的可能。既然心理内容可通过脑电波读出，那么有许多信息能不能像录音一样输进大脑呢？心理学家认为能，而且预测在八小时睡眠中能输入相当二千个单词量的信息。那时人类将从繁重的学习活动中解放出来，那时的人类才真正是新一代的文明人。

脑越大越聪敏吗？

在一般人的眼里，好像脑子越大，也越聪敏，这种看法似有一定道理，脑是心理的器官，器官越发达，它的能力也越强。其实不然，患脑积水的儿童，大脑越大，智力越低。在动物中，人是最聪敏的，但人的脑却不是最大的，例如象的脑有5000克，鲸鱼的脑7000克，都比人的脑大得多，但是它们都没有人聪明。

在人类是不是脑子越大越聪明呢？也不是。例如德国人的脑重平均1425克，英国人的脑重平均1346克，法国人的脑重平均1280克。在心理学中并不认为这三个国家的人智力有