

# 当代中国 青少年教育心理学

曾汝弟 / 著



云南大学出版社  
Yunnan University Press



## 作者简介

曾汝弟，昆明学院退休研究员。1960年从教，担任过中学校长兼书记，是改革开放后最早研究家庭教育和青少年心理健康问题的学者，被聘为全国家庭教育讲师团首批成员，现任昆明市青少年发展研究会常务副会长、心理学会会长、老科协青少年教育委员会主委。出版过《中小学教育艺术》《家庭教育学》《给中学生的悄悄话》等20余种著作，多项成果在全国和省市获奖。获得过全国家庭教育园丁奖、全国教育系统关心下一代先进工作者、云南省关心下一代突出贡献奖、云南省未成年人思想道德建设先进工作者、享受云南省人民政府特殊津贴等荣誉。

## 曾汝弟主要著作：

《家庭教育学》

《中小学教育艺术》

《愿你的孩子成才》

《家庭教育艺术》

《希望从这里升起——教育孩子的艺术》

《给家长的90条建议》

《实用家庭教育向导》

《儿女心声》

《给中学生的悄悄话》

“少年安全健康教育系列丛书”

《助你成人、助你成才——给中学生的  
45条建议》

《中学生“五自”知识手册》

《无花果——全国自学成才优秀人物经  
验选》

《中学语文“七环节教学法”教案选》

《家长的金钥匙——家庭教育问题解答》

《助家长美梦成真——家庭教育90问》

“家庭优生优育优教知识系列”



出品人：吴云  
策划：徐曼  
责任编辑：邓玲娜  
责任校对：严永欢  
装帧设计：刘文娟



ISBN 978-7-5482-2625-3



9 787548 226253 >

定价：38.00元

本书受昆明学院学术著作出版基金资助

# 当代中国 青少年教育心理学

曾汝弟 / 著



云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

图书在版编目 ( CIP ) 数据

当代中国青少年教育心理学 / 曾汝弟著. — 昆明 :  
云南大学出版社, 2016

ISBN 978-7-5482-2625-3

I. ①当… II. ①曾… III. ①青少年心理学—教育心  
理学—中国—现代 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第096094号

出品人: 吴云

策划编辑: 徐曼

责任编辑: 邓玲娜

责任校对: 严永欢

装帧设计: 刘文娟

# 当代中国 青少年教育心理学

曾汝弟 / 著

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 238千

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-2625-3

定 价: 38.00元

社 址: 昆明市一二一大街182号(云南大学东陆校区英华园内)

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65033244 65031071

E-mail: market@ynup.com

本书若发现印装质量问题, 请与印厂联系调换, 联系电话: 0871-64167045。

# 序

云南师范大学教授 云南省心理学会理事长 陶 云

青少年正处于生理、心理迅速发展的时期，也是人生观、世界观和价值观形成的重要时期。青少年时期所形成的思想观念，往往具有“先入为主”的“定势”作用。因此，加强对青少年的教育，乃是古今中外教育工作的重点，是教育的基础工程。而研究青少年心理发展特点及教育规律的青少年教育心理学，也历来是教育心理学的重要分支。

人的心理发展既受生理发展的制约，也受社会环境和教育条件的影响。青少年的心理发展也是如此。而属于上层建筑的教育，既受经济基础的制约，也要服务于经济基础。因此，不同时代、不同社会的青少年，有着不同的心理发展特点，也有着不同的需要解决的教育问题。曾汝弟先生的《当代中国青少年教育心理学》，以教育学、心理学原理为基础，比较全面地研究了改革开放条件下中国青少年的心理发展特点及需要解决的教育问题，具有比较突出的时代特点和中国特点，并有许多值得肯定的新观点。比如，教育工作怎样坚持德育为先、以德树人的理念；怎样落实“科学发展观”，实现“科学发展观”的“教育化”；怎样用“中国梦”激励青少年，帮助青少年树立社会主义、共产主义的理想信念；怎样引导青少年培育和践行社会主义价值观；等等。

曾汝弟先生的《当代中国青少年教育心理学》，从新的视角研究当代中国青少年的心理发展特点及需要解决的教育问题，不仅立意深远，而且视野广阔，观念新颖，既有比较强的时代性和创新性，也有比较强的理论性和实践性。我相信，《当代中国青少年教育心理学》将对我国当代青少年的教育工作提供比较新的理论支持，为青少年教育心理学学科的发展提供一种值得参考的新思路。

当前，集中研究当代中国青少年教育心理学的专著尚不多见，而曾汝弟先生的《当代中国青少年教育心理学》，是对中国特色青少年教育心理学的积极探索

和创新。既然是探索，必然会有需要不断发展、不断完善的地方。但是，该著作仍不失为教育心理学领域一项可喜的、具有创新性的成果。我相信，在不远的将来，我们一定能创立起更加完善的中国化青少年教育心理学体系！



# 前 言

从心理学的角度讲，教育过程就是教师把一定的理念、知识、技能转化为学生的认知结构和实际能力的过程；学生接受教育的过程，也是通过知、情、意等心理过程，把教师传授的理念、知识、技能转化为自己的认知结构和实际能力的过程。因此，教育工作既要遵循教育规律，又要遵循心理发展规律。而且，教育规律是由受教育者的心理发展规律决定的，因此，心理学乃是教育学的基础，只有在正确认识青少年心理发展规律的基础上，才能正确认识青少年的教育规律。

“教育心理学”属于心理学的一个分支，是教育学与心理学的交叉学科。教育心理学的任务是基于教育的需要研究心理学，从心理学的角度研究教育规律，深入揭示各年龄段儿童和青少年的认知规律和心理发展特点，以及教师在教育工作中的心理规律，把心理学的研究成果应用于教育工作。

统观现有的有关“教育心理学”的著作，大体上有三类：一是按一定发展阶段写的教育心理学，如《儿童教育心理学》《青年教育心理学》等；二是按学年段写的教育心理学，如《小学教育心理学》《中学教育心理学》等；三是既不按年龄段，也不按学年段，而是阐述教育心理的普遍原理的《教育心理学》，也称普通教育心理学。本书不按发展阶段，也不按学年段写，而是把“青少年”合起来写，且研究的对象是当代中国的青少年，故书名为《当代中国青少年教育心理学》。

青少年，指八九岁至十七八岁的从少年向青年过渡的群体，即小学中、高年级至中学阶段的学生。

小学生与中学生虽然年龄跨度比较大，心理发展也有比较明显的差异，但是，他们之间的发展有着十分紧密的连续性及许多相似性，因此，对他们的教育也有许多相同的、相通的原则和方法。

教育属于上层建筑，具有鲜明的时代性、社会性，不同时代、不同社会对教

育有不同的要求。

青少年的心理发展变化，既受生理发展变化的制约，也受客观环境的影响。生活在改革开放、全面建设小康社会时代的中国当代青少年的心理发展特点及教育问题，也必然具有时代的特点。

我国新时期青少年教育的根本任务，是对他们进行社会主义与共产主义远大理想及社会主义核心价值观的教育，通过教育把他们培养成为高举中国特色社会主义旗帜，为实现中华民族伟大复兴梦想，为建设中国特色社会主义强大国家而奋斗的、德智体美全面发展的建设者和接班人，以保证我们国家永远不走封闭僵化的老路，也不走改旗易帜的邪路，而是坚定不移地走中国特色社会主义道路。因此，本书力求以中国共产党十七大、十八大，十八届三中、四中全会精神，以及习近平总书记的系列重要讲话为指导，力求把十七大、十八大，十八届三中、四中全会精神，以及习近平总书记的系列重要讲话要求落实在论述中，以此探索具有中国特色、时代特色的青少年教育心理学。

担任青少年教育任务的主要是中小学教师，故本书的论述对象也主要是中小学教师，但本书讲述的内容，可供青少年理论研究者和中、小学学生家长参考。

# 目 录

第一章 心理与青少年心理 .....	(1)
第一节 心理概述 .....	(1)
第二节 青少年的生理发展与教育 .....	(3)
第三节 青少年的心理发展 .....	(6)
第四节 当代中国青少年的心理发展特点 .....	(10)
第二章 教育工作必须科学发展 .....	(13)
第一节 学校教育工作必须以科学发展观为指导 .....	(13)
第二节 学校教育必须坚持科学教育原则 .....	(18)
第三节 学校教育必须坚持使用科学语言 .....	(23)
第四节 科学地认识和对待学生的缺点错误 .....	(25)
第三章 当代中国青少年的德育工作 .....	(29)
第一节 正确的政治理想信念教育 .....	(29)
第二节 社会主义核心价值观教育是德育工作的重中之重 .....	(32)
第三节 社会主义道德与法制教育 .....	(38)
第四节 遵循心理规律开展德育工作 .....	(40)
第五节 青少年德育工作的基本途径 .....	(42)
第四章 对青少年必须加强人生第一个十字路口的教育 .....	(45)
第一节 人生第一个十字路口的教育 .....	(45)
第二节 加强正确理想和正确思想观念的教育 .....	(47)

<b>第五章 心理健康教育</b> .....	(53)
第一节 心理健康的意义 .....	(53)
第二节 人的心理健康状态 .....	(55)
第三节 青少年的心理健康 .....	(57)
第四节 青少年的竞争心理和竞争能力的培养 .....	(61)
<b>第六章 青少年的心理问题</b> .....	(64)
第一节 烦恼和焦虑——青少年最常见的心理问题 .....	(64)
第二节 帮助青少年消除烦恼的措施 .....	(70)
第三节 青少年的个性心理问题 .....	(74)
第四节 青少年的攻击心理与校园暴力 .....	(87)
第五节 网 瘾 .....	(91)
第六节 当代青少年心理问题的原因与对策 .....	(95)
<b>第七章 青少年的“逆反心理”及“心理断乳”</b> .....	(99)
第一节 科学看待青少年的“逆反心理” .....	(99)
第二节 积极指导青少年过好“心理断乳关” .....	(101)
<b>第八章 青少年的性意识发展</b> .....	(109)
第一节 性意识发展的表现 .....	(109)
第二节 积极帮助青少年过好“情窦初开关” .....	(112)
<b>第九章 青少年智力因素的培养</b> ——学习心理素质培养之一 .....	(116)
第一节 智力因素概述 .....	(116)
第二节 青少年智力因素的培养 .....	(118)
<b>第十章 青少年非智力因素的培养</b> ——学习心理素质培养之二 .....	(130)
第一节 非智力因素在学习中的作用 .....	(130)

第二节 非智力因素的培养·····	(132)
<b>第十一章 科学学习方法教育</b>	
——学习心理素质培养之三·····	(137)
第一节 科学的预习方法、上课方法·····	(137)
第二节 科学的复习方法、作业方法·····	(140)
第三节 科学的应试方法·····	(141)
<b>第十二章 青少年的性格培养·····</b>	(147)
第一节 性格概述·····	(147)
第二节 抓住关键期,帮助青少年过好“性格变型关”·····	(152)
第三节 青少年不良性格的矫治·····	(155)
<b>第十三章 青少年的审美教育·····</b>	(158)
第一节 美的概述·····	(158)
第二节 青少年审美教育的任务和方法·····	(163)
<b>附录 青少年常见的成长问题解答·····</b>	(168)
一、怎样帮助青少年不吸烟和戒烟?·····	(168)
二、怎样帮助学生正确对待闲言碎语?·····	(169)
三、怎样帮助认为“快乐离我很遥远”的学生体验快乐?·····	(170)
四、怎样帮助认为“倒霉事总冲着我来”的学生?·····	(171)
五、怎样帮助学生正确理解“没有钱是万万不能的”和 “金钱不是万能的”?·····	(171)
六、怎样帮助学生争取成为老师好评和喜爱的学生?·····	(173)
七、怎样教育学生寻求真诚的朋友?·····	(173)
八、怎样教育青少年正确“追星”?·····	(175)
九、怎样教育青少年把生日过得更有意义?·····	(175)
十、怎样教育学生不给异性同学写表达感情的信?·····	(177)
十一、怎样帮助青少年冷静处理“求爱信”?·····	(178)
十二、怎样教育女生认识和防范性骚扰?·····	(178)



十三、怎样教育学生不离家出走? .....	(179)
十四、父母吵架时,孩子怎么办? .....	(180)
十五、怎样教育学生正确面对父母离异? .....	(180)
十六、怎样帮助学生克服自卑心理? .....	(181)
十七、怎样帮助自认为是“丑小鸭”的学生? .....	(182)
十八、怎样教育学生保护大脑? .....	(184)
十九、怎样帮助不想当班干部的学生? .....	(185)
二十、怎样帮助在竞选班干部中落选的学生? .....	(186)
二十一、怎样帮助初中新生防止学习掉队? .....	(187)
二十二、怎样帮助学生培养经济头脑? .....	(188)
二十三、怎样教育青少年学会自我保护? .....	(189)
二十四、怎样教育学生珍惜生命? .....	(190)
参考文献 .....	(193)
后 记 .....	(194)

# 第一章 心理与青少年心理

青少年心理，既有与其他人群心理的共性，也有其自身的特点。研究青少年心理，不能脱离研究一般人群的心理。

## 第一节 心理概述

心理，是客观事物在人脑中的反映。严格地讲，“心理”应该是“脑理”；“心理活动”应该是大脑活动。人们之所以把大脑活动称为“心理活动”，是因为古人误以为“心”是思维的器官，“心，思之官也”。

所谓心理，是客观事物在人脑中的反映。人的心理不是凭空产生的，而是在客观事物的作用下产生的。比如，青少年看到了、体会到了父母在为他们的学习操心，为他们做出这样那样的贡献和牺牲，就会产生我要努力学习、要用良好的学习成绩报答父母的心理；他们感知了近代中国被列强欺侮的百年历史，就会产生要为振兴中华而刻苦学习的心理；等等。

### 一、心理的内涵

心理的内涵是多重的。从人的心理活动过程看，人的心理过程包括知（认知）、情（情感）、意（意志）三个过程。认知过程又包括注意、感知觉、记忆、思维、想象等过程；情感过程又包括情绪、情感、情操等过程；意志过程包括信念、理想、决心、毅力等过程。

在三个心理过程中，认知是基础，其他过程的心理活动都是在认知基础上的活动，并受其影响和制约。有什么样的认知，就会有什么样的情感和意志。比如，有了文化科学知识是促进个人和社会发展巨大动力的正确认知，就会产生热爱文化科学知识的情感，就会形成不怕困难、刻苦学习的坚强意志。

从人的心理构成因素看，人的心理因素包括智力因素与非智力因素两个方面。

智力因素指构成人的学习能力、认识能力的因素。主要包括注意、感知觉、记忆、思维、想象等能力。其中，思维是智力因素的核心因素。

非智力因素是指除智力因素之外的心理因素。主要包括理想、信念、需要、动机、情感、意志、气质、性格、兴趣、爱好等。其中，性格是非智力因素中的核心因素。

## 二、智力因素与非智力因素在青少年成长中的意义

对青少年的成长、学业以及将来事业的发展，智力因素与非智力因素都重要，二者缺一不可。但是，大量研究证明，非智力因素比智力因素更重要。一个人，尽管很聪明、智力因素很好、智商很高，但是，如果缺乏正确的理想、信念，对学习缺少强烈的需要和动机，没有热爱学习的情感和兴趣，没有知难而进的坚强意志等良好的非智力因素，就不可能有正确的学习态度，就不可能积极主动地进行学习，就不可能取得良好的学习成绩。有句谚语说得好：“你可以把牛拉到河边，你不可能按下牛头强迫它喝水。”学生的学习也是如此。教师、家长可以规定学生必须按时到学校，必须遵守课堂纪律，但无法“强迫”学生主动学习，无法“按下”学生的“头”强迫他“喝”知识之“水”。

有人把智力因素比作种子，非智力因素比作土壤，认为优良的种子只有在肥沃的土壤里才能茁壮成长。这种比喻很贴切，它说明良好的智力因素只有在良好的非智力因素条件下才有用武之地，才能充分发挥脑袋聪明、高智商的作用。反之，智力因素不好、脑子不大聪明，但非智力因素比较好的人，即那些有远大理想、坚定信念、热爱学习、不怕困难的人，也会取得比他们智力因素好的人更好的学习成绩。古人说的“勤能补拙”就是这个道理。

美国斯坦福大学心理学教授刘易斯·M·特曼用测查智商的方法，选出了1500名平均智商为151的超常儿童连续进行了30年的追踪研究，他发现，其中许多智商很高的孩子长大后一无所成，平平庸庸。他又从受试者中抽出150名成就最大的和150名成就最小的人进行比较和分析研究发现，成就最大的那部分人普遍具有自信心、有远大理想、有坚持性等良好的非智力因素品质，而成就小的那部分人则相反，他们普遍缺乏正确的理想、信念、自信心、坚持性等非智力因素。

华东师范大学祝蓓里教授对 85 名普通大学生和 74 名中国科技大学少年班学生非智力因素进行了比较研究，她发现少年班学生在学习活动中表现出更有耐力和坚韧性。这些智力优秀的大学生，看书能坐上几小时，根本不顾天气炎热，也不顾身体的疲劳以及外界对他们的诱惑。<sup>①</sup>这也说明，良好的智力因素只有在良好的非智力因素条件下才能充分发挥作用。

## 第二节 青少年的生理发展与教育

生理发展是心理发展的物质基础。青少年进入了生理发展和身体成长的第二个加速期，他们在不断长高、长壮，男生越来越有“男子汉”的阳刚气派，女生越来越显示出少女的窈窕美丽。这些都显示出了青少年生理上步入了快速成长的青春发育期。

青春期，身体在加速发育成长，同时也容易发生青春期疾病。教师要了解青春期青少年的生理发展特点，教育他们做好青春期身体保健，帮助他们健康成长，顺利渡过“青春发育关”。具体应抓好下面的工作：

### 一、指导青少年合理饮食、科学营养

青少年一方面身体在迅速成长，能量消耗量大；另一方面，他们的机体还没有完全成熟，身体的负荷能力、抗疲劳能力，特别是心脏的承受能力还比较弱，不注意合理饮食、科学营养就容易出现营养不良而引发疾病。因此，教师一方面要教育青少年不要挑食，要“杂食”，以保证全面均衡的营养，特别要保证蛋白质、维生素、钙、铁等的摄入。另一方面要鼓励青少年积极参加体育锻炼，适当参加劳动，但又不要从事过重的、过量的超负荷的体育运动和体力劳动，以促使身体全面协调而健康地成长，避免心肌及其他身体组织的劳损。

### 二、善于理解、宽容青少年的失误

青少年的身体发育虽然比较快，但各器官功能发展不平衡。这主要表现为两个方面：一是大脑神经系统的兴奋功能强于抑制功能；二是大肌肉、大骨骼（如四肢）的生长发育快于小骨骼、小肌肉（如手指）的发育等。因此，青少年往

---

<sup>①</sup> 见 <http://zhidao.baidu.com/question/27850706.html>。