

包卫 编著

XINLI SUZHI YU

心理素 质 与 现 代 人 生

XIANDAI

RENSHENG

心理健康教育原理与应用

快乐不在于你是谁，
或者你有什么，
它只在于你想的是什么。



湖南大学出版社

●青少年心理素质培养必备书

●中小学心理健康教育参考书

心理素质与现代人生

——心理健康教育原理与应用

包 卫 编著

湖南大学出版社

2001年·长沙

图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质与现代人生：心理健康教育原理与应用／

包卫编著．—长沙：湖南大学出版社，2001．4

ISBN 7-81053-216-2

I．心… II．包… III．青少年－心理卫生－健康教育

IV．G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 14659 号

心理素质与现代人生

——心理健康教育原理与应用

Xinli Suzhi yu Xiandai Rensheng

包 卫 编著

☐ 责任编辑 王和君

☐ 出版发行 湖南大学出版社

社址 长沙市岳麓山

邮码 410082

电话 0731—8821691

0731—8821315

☐ 经 销 湖南省新华书店

☐ 印 装 长沙市华中印刷厂

☐ 开本 850×1168 32 开 ☐ 印张 11.75 ☐ 字数 295 千

☐ 版次 2001 年 4 月第 1 版 ☐ 2001 年 4 月第 1 次印刷

☐ 印数 1—2 000 册

☐ 书号 ISBN 7-81053-216-2/G·75

☐ 定价 16.00 元

(湖南大学版图书凡有印装差错，请向承印厂调换)

目 次

开篇：心理与人生——心育总论

绪论：心理素质教育概述

一、心育的含义与性质	3
二、心育的目标与功能	6
三、心育的内容与体系	7
附：人生是什么	9

上篇：基础理论篇——心育原理

第一章 心理学基础知识——心理入门

一、心理实质	13
二、心理过程	20
三、个性心理	21
附：斯芬克斯之谜与心理学沿革	23

第二章 心理的年龄特征——心理发展

一、心理发展的基本理论	25
二、青少年学生心理发展的一般特征	32
三、青少年学生心理发展的主要矛盾	44

第三章 心理卫生与健康——心理保健

一、心理卫生	48
二、心理健康	54
三、心理异常	61
附：心理疾病的预防与护理	65

第四章 心理资料与档案——心理建档

- 一、心理资料的搜集 67
- 二、心理档案的建立 76
- 三、个案分析与报告 79
- 附：常见的心理档案的表格样式 82

第五章 心理教育与辅导——心理培育

- 一、心理教育 93
- 二、心理辅导 99
- 三、心理训练 108
- 附：心理训练专门活动课程设计举例 112

中篇：普及应用篇——心育内容

第六章 学习心理指导——学会学习

- 一、学习心理的特征与指导意义 115
- 二、学习动机与学习兴趣的激发 118
- 三、学习方法与学习习惯的培养 123
- 四、学习疲劳与应试方法的指导 129
- 附：升学与就业指导 134

第七章 人际关系指导——学会适应

- 一、人际关系的含义与人际关系指导的意义 137
- 二、人际关系指导的内容与要求 140
- 三、调整与优化人际关系的策略 143
- 附：异性交往指导 153

第八章 健康情感教育——学会关心

- 一、情感教育的意义 155
- 二、积极情感的培养 157
- 三、消极情感的调控 161
- 附：情爱心理透析 167

第九章 健全性格教育——学会做人

一、性格教育的意义	170
二、良好性格的塑造	175
三、不良性格的矫治	182
附：性格的测验与评价	191

第十章 良好意志培养——学会坚强

一、意志特征与作用	194
二、意志品质的锻炼	198
三、耐挫能力的培养	202

第十一章 心智能力培养——学会处事

一、心智力训练	216
二、创造力训练	232
三、心理潜能的开发	237

第十二章 自我心理修养——学会发展

一、自我心理修养的含义与意义	244
二、自我心理修养的实质与内容	247
三、自我心理修养的途径与方法	249
附：自我意识的困扰及其辅导	254

第十三章 青春期性教育——学会生活

一、性心理发展特点与性教育内涵	258
二、性心理教育的内容要求与原则方法	264
三、性心理问题的具体表现与调适策略	268
附：如何正确对待早恋问题	272

下篇：专业提高篇——心育手段

第十四章 心理咨询——导引人生

一、心理咨询的内容和形式	277
二、心理咨询的原则和方法	283

三、心理咨询的过程和技术·····	287
附：学校适应不良综合症咨询案例·····	295
第十五章 心理测验——剖析人生	
一、心理测验的含义与发展简况·····	299
二、心理测验的指标与编制程序·····	303
三、心理测验的类型与常见例子·····	308
附：简易心理健康测试·····	321
第十六章 心理诊断——洞察人生	
一、心理诊断的特征与意义·····	324
二、心理诊断的内容与过程·····	327
三、心理诊断的原则与方法·····	330
附：自杀行为的心理诊断与预防·····	337
第十七章 心理治疗——矫正人生	
一、心理治疗的含义与种类·····	341
二、心理治疗的范围与过程·····	346
三、心理治疗的原则与方法·····	351
参考文献 ·····	368
后 记 ·····	369

开篇：心理与人生——心育总论

♥什么是真实：就是和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福；这些真实都是由乐观希望向上的心理出发而造成的。（华盛顿）

在现代社会中，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，学习、工作、生活节奏不断加快，人际关系日益复杂，社会竞争日趋激烈。人们在相互审视，人们在努力竞争，人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒，有人在志得后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教养中的困惑……所有这一切，使我们对人生发出“究竟应该怎样度过？”的无限感叹。

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多仁人志士苦苦思索的问题。如何维护与保护心理健康，更好地适应社会，以提高学习、工作和生活的质量？已成为人们非常关注的问题。现代人有现代人的观念和情感，现代人有现代人的苦闷与追寻。现代人渴求心理学的帮助，现代人呼唤心理学的导引。本书正是通过系统地心理素质的教育、训练、辅导和培养，使人们在较短时间内掌握科学实用的心理学基本常识，使人们在面对问题和困难时增加一些能够从容面对的技巧和方法，以便提高和增强心理防御与应对能力，开发与应用个人心理潜能，促进和发展个体心理素质，从而更好地立足现实社会，顺应时代潮流，创造幸福生活，度过快乐人生。

绪论：心理素质教育概述

♥人生像在群众面前拉小提琴，边拉边学。(巴特勒)

人生是一个不断完善的过程，要想拥有辉煌成功、幸福快乐的美好人生，我们必须不断增长才干，提高素质，而心理素质反映了开发与利用身心潜能的程度，它在人的素质结构中，具有核心作用和中心位置。心理素质的提高与培养，有赖于心理素质教育（即心育），通过心育，我们可以获取心理知识，探索心灵奥秘，透析心理热点，掌握心理策略，提升心理素质，导引成功人生。

一、心育的含义与性质

（一）心育含义

心育，又称心理教育、心理健康教育、心理素质教育，指有目的、有组织地培养受教育者的良好心理素质，调节心理机能，开发心理潜力，促进其德、智、体等整体素质的提高和个性全面和谐地发展的教育活动。心理素质是指个体所具有的心理品质和行为模式，它反映了开发与利用人的



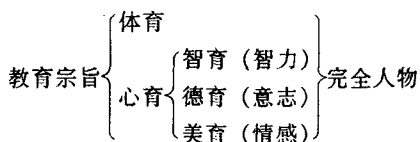
身心潜能的程度。在全面发展的素质教育 图1 心育的核心地位中，心理素质教育具有核心地位和重心作用（如下图）。在整个教育体系中，心育与德育、智育、体育、美育、劳育等共同构成一个相互制约、相互渗透的辩证统一的完整体系。心育不仅渗透

辐射到各育之中，制约着各育的效果，而且是其他各育的基础。心育对于促进学校各育工作的开展和学生全面发展来说，起着牵一发而动全身的效应。此外，在人才成长过程中，心育还有其他各育无法替代的独特作用。在教育的各层次上，不管初等教育、中等教育，还是高等教育，无论是基础教育、普通教育，还是职业教育，都十分重视心理教育。因此，抓好心理教育，就等于牵住了学校教育的牛鼻子。

众所周知，人的潜力是巨大的，目前只动用了其中的极少部分（不到10%），巨大的脑力资源有待开发和利用。心理潜能开发的巨大可能性与当前实际发挥的有限性的矛盾，推动人们去思考，怎样才能培养出人的良好的心理素质，提高人的心理机能，使人的潜能得到更充分的发挥，从而导致出研究心理教育的问题。

心理教育如同心理学的历史，其源头可以追溯到遥远的古代，但真正意义上的心理教育只有短暂的历史。在古代中国和古代希腊的著名思想家和教育家的教育思想与教育实践中，都蕴含丰富的心理教育的成分。在中国先秦的教育和孟子的教育思想中，其道德教育的基本观点就是发展人的道德心理能力。孟子提出所谓“恻隐之心、羞恶之心、辞让之心，是非之心”的四心之说，即“善端”也就是道德心理能力，道德教育就是“存其放心而已”。古希腊教育家柏拉图的学习观即为一种心理教育观，他认为学习就是“灵魂回忆”，他把灵魂分为理性（在头部、哲学王的灵魂）、意气（在胸部、武士的灵魂）、情欲（在横膈膜之下、劳动者的灵魂）三等（这是西方心理学最早的知、情、意三分法），他所设计的教育正是发展这三种不同灵魂的心理教育。在当代，前苏联教育家赞可夫、苏霍姆林斯基等的教育理论与实践，也含有丰富的心育内容，如赞可夫关于教学与发展实践中的“一般发展”指的就是心理发展。我国近代学者王国维曾提出

过“心育”，他在《论教育之宗旨》一文中指出其基本思想（如下表）。这是我国学者开始自觉地重视心理教育的主要标志。



但是，在中国真正开始重视心理教育问题是在 20 世纪 80 年代的事情。20 世纪 80 年代初人们已提出素质教育问题，在素质教育理论探讨和实践过程中，心理素质的培养受到了教育工作者的重视。我国一些中小学在教育改革和实验中，开展了青春期教育、情感教育、意志教育、创造教育、能力培养等活动，这实际上是不同形式和程度的心理教育，是心育的一个部分、一个方面。20 世纪 90 年代随着素质教育改革的进一步深化，人们愈益认识到提高心理素质的重要性。心育概念已愈来愈为更多的人所接受并得到广泛适用。不少大、中、小学校开展了不同形式的心理教育活动，把心理教育作为研究课题，取得了许多有益经验和可喜成绩。

（二）心育性质

心理教育已成为一门学科（如心育论、心理教育学等），其学科性质是由其研究对象决定的，是新兴的教育学科。心育属于教育范畴，具有一般教育共有的结构和体系。心理教育有着广泛的心理学理论基础，包括普通心理学、发展心理学、社会心理学、教育心理学、健康心理学、性格心理学、能力心理学等，它是心理学与教育学结合的产物，是心理学逐步走向教育学的分支学科。从研究目的来看，它又是一门应用学科。心理教育有其独特的研究领域与专门的研究对象，其主要任务是探讨心理教育现象，揭示心理教育规律，进行心理教育训练，提高心理素质潜能等几个方面。

二、心育的目标与功能

(一)心育目标

心育是一种有目的有计划的教育活动,也是学校教育的一个组成部分,但长期以来我们却忽视了在全面发展的学校素质教育目标中应包含心育的要求,心育目标是教育总目标中的一部分,它从属于学校教育总目标。心育已日渐引起人们的普遍关注和重视。从全面发展教育目的来看,心育目标应是培养德、智、体等诸方面应具备的心理品质,根据现代素质教育的目标,心育目标应当是培养现代人所必备的良好心理素质。这是心育的基本目标。

从心育实践来看,心育目标是由一系列子目标构成的目标体系,具体内容如下:

心育目标	培养良好心理素质:基本目标(一般性目标)	直接目标(基础性目标)
	预防心理疾病	
	增进心理健康	
	提高心理机能	
	开发心理潜力	最高目标(终极性目标)

其中增进心理健康是其最初目标(基础性目标);培养良好心理素质是其基本目标(一般性目标);开发心理潜能是其最高目标(终极性目标)。各目标间相互渗透、相互制约,共同构成了一个主体的心育目标体系。

(二)心育功能

心育作为一种教育活动,和整个教育一样具有本体功能和社会功能两个方面。

一是本体功能。即个体发展功能,指心育对人的全面发展的作用。人生过程即人的发展过程,人的发展即人的素质发展,人的整体素质结构中有三类素质,相应的有三类素质教育:一类是促进生理素质发展的身体素质教育(通过体育完成);一类是促

进智力素质发展的社会文化素质教育（通过德育、智育、美育完成）；一类是促进心理素质发展的心理素质教育（通过心育完成）。其中心理教育是整体素质教育中的重要组成部分。如果说心理素质处于素质结构的中间层次和核心地位，为生理素质、社会文化素质的发展提供必要的心理基础，那么心育就是以形成这种必要的良好的心理基础为直接目标的教育，其作用可想而知。此外，心育还能促进个体提高心理机能，尽可能地开发心理潜能，使弱智者增智、低能者增能，智者更智、能者更能。

二是社会功能。心育是社会发展的要求，其社会功能在于全面推动社会的发展与进步。一个国家、一个社会要实现现代化，必须进行现代化教育，现代化教育即培养现代人的教育，主要包括人的现代化、精神文明的建设、民族素质的提高等方面，心育在对培养人的现代心理素质，建设现代精神文明，提高现代全民族素质等方面均有重要意义和独特作用。心育在培养现代人才的过程中，其作用主要包括克服传统心理影响，培养现代心理品质和矫正心理冲突造成的心理障碍等三个方面。在促进民族素质的提高过程中，其作用主要表现为发扬民族心理中的良好品质，克服民族心理中的不好品质，培养新的良好民族心理品质。在精神文明建设方面，心育不仅承担对现有社会文化心理进行改造的任务，而且能够加强道德心理能力的培养，从而促进社会文化建设和思想道德建设。

三、心育的内容与体系

心育内容是心育目标的具体化，是以心育目标为直接依据，以心育功能作为参照标准而确立的。心育目标是一个复杂的系统，故心育内容也具有复杂的体系。这样心育的内容和体系其实质都是表明心育的学科体系。所谓学科体系是学科研究对象的结模式，是反映研究对象各组成部分客观逻辑关系及其运动变

化、发展的系统理论。在确立心育的学科体系过程中，应注意以下两点要求。一是要有较完整、严密的心育概念、术语和范畴；二是各概念和命题之间按一定逻辑构成一个有机整体，而不是机械堆积和拼凑。心育的性质复杂，对象广泛，包括学生、教师、家长以及其他社会成员，但当前心育对象主要指在校学生（包括大、中、小学生），故本书主要指学校心育（当然也兼顾教师、家长及其他社会成员）。基于此，笔者对心育的理论体系做如下设想：

心理教育内容体系	心理素质与现代人生——心育总论 开篇 心理素质教育概述 绪论	
	上篇：基础理论	篇——心育原理
	篇——心育原理	- 心理学基础知识——心理入门 - 心理的年龄特征——心理发展 - 心理卫生与健康——心理保健 - 心理资料与档案——心理建档 - 心理教育与辅导——心理培育
	中篇：普及应用	篇——心育内容
	篇——心育内容	- 学习心理指导——学会学习 - 人际关系指导——学会适应 - 健康情感教育——学会调控 - 健全性格教育——学会做人 - 良好意志培养——学会坚强 - 心智能力培养——学会处事 - 自我心理修养——学会完善 - 青春期性教育——学会生活
	下篇：专业提高	篇——心育手段
	篇——心育手段	- 心理咨询——导引人生 - 心理测验——剖析人生 - 心理诊断——洞察人生 - 心理治疗——矫正人生

本书主要由三部分构成。上篇，又称基础理论篇，着重介绍心理基本原理、心理发展特征、心理保健、心理建档和心理培育等基本知识。中篇，又称普及应用篇，详细阐述了心理素质教育的具体问题与实际操作。下篇又称专业提高篇，侧重运用心理专业技术手段来进行心育，从而促进人生更加充实和完善。此外，还有本绪论的高度概括，附录的详细分析，内容极为丰富，可读性、可操作性极强。

本书的体系结构以普通心理学为基础，并参照发展心理学、社会心理学、教育心理学、学习心理学、德育心理学等理论知识，依据心理卫生与健康、心理咨询与测验、心理诊断与治疗、心理潜能与素质的实际操作，在内容上强调理论联系实际，突出青少年学生心理特点，吸收一些国内外先进的心理教育科研成果，既重视知识内容的科学性、系统性、思想性、学术性、理论性，又注重实践活动的针对性、教育性、资料性、实用性、趣味性，为学校的素质教育改革、教师的教书育人、家长的心理辅助、自我心理修养等提供必要的、可行的理论依据和实际参考。

附：人生是什么

有人说：人生就是“人不为己，天诛地灭”的大擂台，
有人说：人生就是“助人为乐，大公无私”的大家庭，
我要说：人生就是“完善自我，造福人类”的竞技场。

贪婪说：人生就是那一只尽情占有的手，
投机说：人生就是那一缕无孔不入的风，
无聊说：人生就是那一杯无色无味的水，
挫折说：人生就是那只暗礁中行走的船，
困难说：人生就是那条曲折荆棘的山路，
失意说：人生就是那只断线飘摇的风筝，

虚荣说：人生就是那件镶金配玉的外衣，

厌世说：人生就是那块很快破碎的墓碑。

勤奋说：人生就是那头耕耘大自然的牛，

奋斗说：人生就是那双与风浪搏斗的橹，

爱情说：人生就是那个比蜂蜜还甜的吻，

自由说：人生就是那只从笼中放飞的鸟，

希望说：人生就是那束绚丽多姿的鲜花，

幸福说：人生就是那桌丰盛美味的佳宴，

友谊说：人生就是帮助别人攀登的阶梯，

事业说：人生就是建筑历史大厦的砖瓦。

事实上，人生就是一道酸甜苦辣的多味菜，

人生就是一场喜怒哀乐悲喜剧，

愿你塑造一个幸福快乐的美好人生，

愿你拥有一个成功辉煌的现代人生。