



心理素质教育实施丛书

心理素质教育概述

主编：施建农 蒋长娟



中国轻工业出版社

心理素质教育实施丛书之一

心理素质教育概述

施建农 蒋长好 主编

中国税务出版社

责任编辑:黄琳

责任校对:刘大刚

版式设计:李慧

图书在版编目(CIP)数据

心理素质概述/施建农,蒋长好主编. —北京:

中国税务出版社,1997.8

(心理素质教育实施丛书)

ISBN 7-80117-143-8

I. 心…

II. ①施… ②蒋…

III. 素质(心理学)—概论

IV. B848

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第16384号

心理素质教育实施丛书

施建农 蒋长好 主编

中国税务出版社 出版发行

(北京市宣武区槐柏树后街21号 邮政编码:100053)

各地新华书店经销

北京通县鑫欣印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 69.25印张 1108千字

1997年8月第1版 1997年8月北京第1次印刷

印数:1~3000册

ISBN 7-80117-143-8/G·012 定价:83元(共十二册)

如发现有印装错误 可随时退本社更换

编 委 会

名誉主编:郑日昌 (北京师范大学心理系主任,教授)

徐岫茹 (中国健康教育研究所研究员)

主 编:施建农 蒋长好

编 委:李 慧 朱 光 刘大刚

罗建玲 王嘉恺 于立成

前 言

当前,我国的教育正由传统的应试教育向素质教育转变。在学生的各方面素质中,心理素质居于核心的地位,然而长期以来,由于种种原因,学生心理素质教育一直没有得到足够的重视,多数学校几乎处于空白的状态。在一些学校,学生的心理问题被当作纪律问题、生理问题对待,在评价学生健康状况时,教师只是重视生理方面,而忽视心理方面,这些都严重地阻碍了学生正常发展。

学生心理素质教育在一些发达国家已经引起广泛重视,而我国这方面的工作还刚刚开始。这套《心理素质教育丛书》正是其中的一个尝试。

本丛书共12卷,从学生智力发展、情感教育、个性培养、职业指导、人际关系培养、青春期教育、学生心理咨询及治疗等方面,对学生们的心理教育进行了系统的探索。丛书写作力求语言通俗、内容突出,并具实用性和操作性。我们真诚期望丛书能提高学生心理素质,推进社会主义精神文明建设起到一定的作用。

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,希望广大读者批评指正。

丛书编委会

目 录

第一章 心理素质概述	(1)
第一节 心理素质是人的素质结构的核心因素.....	(1)
第二节 现代教育观与心理素质.....	(4)
第三节 心理素质的结构——功能模型.....	(6)
第二章 心理素质教育	(9)
第一节 心理素质教育的地位和作用.....	(9)
第二节 心理健康教育的基本原则	(13)
一、转变健康观点及教育观点	(13)
二、辅导员与受辅者在精神上的协调一致	(13)
三、辅导对受辅者人格的尊重	(13)
四、辅导者对受辅者应以诚相待	(14)
五、辅导者应对受辅者的稳私保密	(14)
第三节 心理品质培养的主要途径	(14)
一、建立和健全学校心理教育的目标体系	(14)
二、重视对学生心理素质的科学测试和综合分析	(15)
三、学校心理教育实施的途径和方式	(16)
第四节 心理品质培养的实用方法	(18)
附：小学生心理健康教育实验大纲	(22)
第一节 一年级心理健康教育活动	(22)
第二节 二年级心理健康教育活动	(44)

第三节	三年级心理健康教育活动	(68)
第四节	四年级心理健康教育活动	(84)
第五节	五年级心理健康教育活动	(99)
第六节	六年级心理健康教育活动	(116)

第一章 心理素质概述

第一节 心理素质是人的素质结构的核心因素

人的素质是一个蕴含着先天与后天、生理、心理和社会诸多因素交互作用的复杂的动态结构系统。人的素质的本质特征最基本的有四点：一是整体性。也就是人的素质是由居于不同层次，具有不同功能水平的各部分素质，通过一定的联系结构方式，既相对独立，又相互制约，发挥协同作用的结果；二是主体性。是指人在认识与改造客观世界和主观世界的交互作用过程中，所表现出的主体的自觉、自主的积极能动性和独特创造性，它的核心内容和内在标志是人在和客观环境相互作用中，在正确的价值观导向下所形成的积极健康的自我意识和发展水平；三是稳定性。是指人在一定的发展阶段，在各种不同情境中所表现出的内在的相对稳定的特质和发展的趋势；四是社会性。即人的素质总是以一定社会的价值标准为尺度，并为一定社会政治、经济、文化的水平所制约。

鉴于辩证唯物主义把人看作是自然、心理和社会统一体的观点，我们可以把人的素质划分为三个不同层次和水平的亚结构：一是社会文化素质。包括政治思想观点、道德行为规范、文化科学知识、劳动生活技能、审美等方面的素质；二是心理素质。包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等智力和非智

力方面的素质；三是自然生理素质。包括生理机能、运动机能、体质体型等方面的素质。这三方面的素质分别处于人的素质结构的不同层次，它们相互作用和渗透，共同构成了人的素质的有机整体，相互制约或相互促进着人的整体素质的发挥和提高。其中心理素质居于社会文化素质和生理素质之间，是个体遗传和社会环境影响、教育要求相互作用在人的主体内部的沉淀，同时，又是人的主体性格结构的核心成分，推动、促进着人的整体素质的发展、提高和优化。因此，人的自然遗传素质和身心潜能开发、实现的程度，以及社会文化历史经验在人的身心结构中内化、积淀的程度，都可以从人的心理素质水平上得到综合反映。如果说社会文化素质是人的功能性素质的话，那么心理素质则是一种能动的结构性素质。前苏联著名的心理学家列昂捷夫在《活动、意识、个性》一书中指出：“我们很容易地将对人的研究划分出不同的水平：生物的水平，在这一水平上人是一个肉体的自然生物；心理的水平，这时人是一个生机勃勃的主体；最后一个社会的水平，此时他表现为一个实现客观的社会关系、社会历史过程的人，这些水平的存在，就提出了使心理水平与生物水平、社会水平联系起来的内部关系。”正是在这一意义上，我们认为，心理素质是人的素质结构的核心因素，是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展主体自身的内部根据。因此，心理素质是：以人的自我意识发展为核心，由积极的与社会发展相统一的价值观所导向的，包括认知能力、需要、兴趣、动机、情感、意志、性格等智力和非智力因素有机结合的复杂整体。根据著名心理学家维果茨基关于心理机能的理论，心理素质实际上是指人的心理机能的发展水平。它包括两个层次，即主要受人自身发展制约的低级心理机能，如感

觉、知觉、不随意注意、形象记忆、直观动作思维、情绪、好奇心、冲动性意志等，以及主要受社会文化制约的，通过活动和交往所形成的高级心理机能，如随意注意、逻辑记忆、抽象思维、高级情感（理智感、道德感、美感）、预见性意志，其最高层次是形成完整的高给心理机能的自我调节系统，即自我意识的健康发展和个体心理品质的形成。这两个层次的心理机能又相互制约、相互促进、相互渗透，人的高级心理机能的发展促使心理潜能的开发、利用，而人的低级心理机能的控制、利用、开发，又能极大地促进人的整体素质的提高。

心理素质具有下述特点：

（一）能动性

人在和外部环境的交互作用中，尤其是在教育影响下形成的兴趣、需要、动机、情感、理想、信念等心理素质，构成了人进一步认识和改造客观世界和主观世界的内部动力机制，并在自我意识的调控、导向下，不断发展和充分发挥出人的潜在能力，推动人的整体素质的提高。

（二）中介性

心理素质居于素质结构的中间层次，既是个体遗传素质和社会环境、教育影响交互作用在人主体内部的积淀，同时，主体已有的心理素质又中介着社会文化经验的内化和自然生理素质的充分发展。因为人的各种社会文化素质的形成必须建立在人的相应的心理素质基础之上，只有通过形成新的相应的心理素质而内化、扎根。

（三）稳定性

人的心理素质一经形成便具有相对的稳定性。在人的素质结构中，心理素质与社会文化素质相比具有更大稳定性。虽然，

人的心理素质也是随着环境、身体等因素的变化而不断发展变化的，但其稳定性是内在的和相对的。

（四）独特性

由于每个人先天的禀赋和各自生活环境、接受的教育、参与的活动各不相同，因而在此基础上发展起来的个体素质也各不相同，表现出个体之间的差异性和独特性。而这种独特性又主要集中地表现在每个人的心理素质上。发展人的个性，一定意义上说，主要是指发展和发挥每个人的心理素质上的独特性和创造性。

正是人的心理素质的能动性、独特性、中介性、稳定性铸成了人的素质的主体性、整体性、稳定性、社会性，而成为素质结构中的核心因素。

第二节 现代教育观与心理素质

从我国中小学教育的实际发展来看，在教育观上经过了以下几个转变：最初是注意考分，强调记忆的应试教育；后来认识到知识比考分重要，于是进入注重知识转变，强调感知的知识教育阶段；再进一步认识到智慧比知识更重要，于是提出“发展智力，培养能力”、“加强基础，发展特长”等口号，进入强调思维的智能教育阶段。教育观的逐步转变，使人们知识到，完美的个性或人格要比智慧和能力更重要，智慧和能力只有与良好的人格相结合，才能在日后对社会做出贡献，也才能使自己生活幸福。因此，我们培养的学生不仅应该是有知识的、有特长的，还应该是有理想、有道德、有纪律、精神愉快、情绪高涨、人际关系协调、举止动作受人欢迎的人。我们无法培养

一个没有缺点的“完人”，但可以培养“全人”，一个身心健全的人。

就教育而言，知识是可以分化的，但就学生而言，他的个体和人格是不能分化的，即使是学习，他的心理过程也是整体地发生的。知识可以按类别分化成语、数、理、化，教育也可按类别分为德、智、体、美。但作为一个学生如果只接受片面的教育、偏执的学习，只求某一特长的发展，而不追求个性、人格完美地成长，就不能成为一个健全的人。知识既然是为人所用，就不能离开人的因素，而人的因素不仅限于知识、智慧这一项。从现代教育观念来看，人格教育或个性教育远较知识或智能教育重要。有健全的人格而缺乏知识，仍不失其为人的价值，而且有了健全的人格，就自有求知的欲望；若没有健全的人格而只有知识，就会造成知识的误用或滥用，反而致使知识和智慧成为有害的工具。

健全的人格以健全的心理为主导，它和心理健康密不可分。当谈到一个人的心理问题时，就不免影射到人格问题，这是由于行为受心理的支配，表现在对环境的适应方式之中，长期心理健康也会塑造成健全的人格。

当代教育观的又一更新是注重学生潜能开发。潜能是每个人真正的生命中心，是真正为个人所拥有的无价之宝。从理论上说，人的潜能是取之不尽、用之不竭的。谁也不知道自己潜能的界限。通常我们的大脑只以微不足道的一部分能力在工作。经济学家早就发现生产效率不单取决于物质条件和技术。在通常情况下，最高效率和最低效率之比是4:1，而通过有效激励常可提高到30:1。这还只是潜能中热情的激发，并不包括智力、创造力潜能开发所产生的效果。世上不存在没有潜能的人，

只有没有把潜能发挥出来的人。人的潜能是世上最有价值的资源，教育的目的就是要开发这种资源。要做到有效开发，就要求被开发人必须有良好的性格和完美的个性。潜能开发不仅需要每个人要有更大的求知热情，也要有更坚定的自信自强品质。开发潜能和具有良好心理素质是相互促进、互为前提的，而未来教育也会愈来愈重视学生心理素质的提高。

第三节 心理素质的结构——功能模型

心理素质是素质教育实验研究中提出的一个新概念。然而，对于其内涵的释义和界说却歧义不一。我们从心理素质的层次、因素及过程几个方面作出规范，构建心理素质的结构——功能模型，为素质教育实验设计提供一种假说和方法。

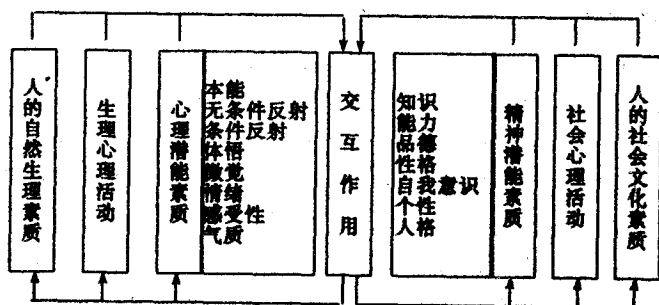
心理素质作为现代心理学的一个新概念，立足于现代素质论的心身观。现代素质论的研究表明，心身关系——也就是心理与素质的关系，本质上是一个体与用、质与能、结构与功能的关系。即素质是心理现象的本质和主体，而心理则是素质的机能和运动形式，心理不仅是对象世界的反映，也是素质的结构、功能和发展水平的信息映象。参照自组织理论的理想化方法，可以把心理素质定义为一个物质性的身心结构素质（主要是脑、神经系统、感觉器官、运动器官等身心组织）、功能性的身心潜能素质（包括体能、智力、能力、需要等）、信息性的社会文化素质（包括知识、品德、性格、自我意识、人格等）三个层面交互作用、动态同构的开放的自组织系统。这样，我们不仅突破了经典素质论的抽象、割裂、封闭的形而上学心身观，而且整合了人的生理、心理和社会素质，开拓了现代心理学一

个富有前景的新的研究领域。

参照上述理论假说，我们就可能构建心理素质的结构——功能模型。心理学诸多流派关于心理结构的理论与学说，诸如：皮亚杰“图式”说，勒温的“心理动力场”说，奥苏贝尔的“认识结构”说，苛勒的“格式塔完形”说等，为我们构建心理素质的“结构——功能”模型提供了可资借鉴的理论与方法，但也提出了不少需要深入研究的课题。例如，心理结构的因素分析，有所谓三分法（知、性、意）与二分法（认识与意向）之争，还有意识与无意识、理性与非理性、智力因素与非智力因素等问题的歧义和论争。我们动用活动、交往、心理同构的理论与方法对人的心理素质进行结构——功能性的整合。这里的活动和交往，是心理素质不同层次的诸多因素交互作用、动态同构的功能性中介机制，也是心理素质社会化与个性化的中介机制。关于活动的形式水平，我们借鉴维果茨基学派关于外部活动与内部活动，集体活动与个体活动的理论与方法，着重于两种水平的活动形式的考察：一是生理心理活动，包括生命活动、神经活动等，它开发和形成了人的无意识的心理潜能素质，包括无条件反射、条件反射、本能、体悟、微觉、感受性、情绪、气质等；二是社会心理活动，主要是对象性的学习，交往、劳动、游戏等社会实践活动，包括与科学相关的认识活动，与道德相关的意志活动，与审美相关的情感活动。我们不同意把情感、意志列为非理性、非智力活动，也不同意把人的感觉、知觉列为低级心理活动。因为，人的感觉、情感和意志都积淀了人的理性和智能素质。社会心理活动内化和积淀了人的理性和智能素质。社会心理活动内化和积淀了人的有意识的社会文化素质，包括知识、能力、品德、性格、自我意识、个性、人格

等。可见，正是人的心理活动沟通、控制着自身的生命活动和社会文化活动的动态同构，既开发了人身自然中的潜能素质，又把人类社会历史文化成果在个体的身心结构中内化、积淀为人的社会文化素质。因此，如果我们把人类社会的历史传统和文化环境喻之为人类自身再生产的教育文化遗体的母体，那么，积淀了人类文化历史成果的人的心理素质的结构——功能模型则可视作人类自身再生产的教育文化遗传的基因编码。见图示：

人的心理素质结构——功能模型



第二章 心理素质教育

第一节 心理素质教育的地位和作用

心理素质教育，即培养人的心理品质，包括培养认知、情意、技能等方面的品质。心理品质直接控制着人体自然力的发动，调节着活动能量的释放，增进人的生理机能。现代社会由于人类生存环境变得越来越复杂，生态问题越来越尖锐，高技术化的劳动世界，愈演愈烈的竞争市场，错综复杂的人际交往等等，无不加重了现代人的心理负担，使人们不断处在应激状态下，而出现一系列的“文明疾病”，不能很好地适应复杂多变的社会生活。现代人不能不具有现代人的心理品质，尤其需要高情感与高技术平衡。感情作为把握世界的一种独特方式与人的认识相伴随；同时与美好行为的内化与升华相依存；美好、丰富的情感也是孕育创造性思维和灵感的温床和产生崇高道德行为的肥沃土壤。如果没有对真善美的炽热的追求，社会文明成果就不可能真正内化、积淀在个体素质之中。

学校心理教育，是指学校根据学生心理发展状况，有计划有目的地对学生心理施加直接或间接的影响，使学生保持积极健康的心理状态，培养学生良好的心理素质的过程，从而达到提高学生整体素质，发展其个性的目的。

人的心理乃是人脑对客观物质世界的主观反映。因而，学

校的一切教育、教学过程，学校、班级的文化风气、人际关系、价值观念，各种群体交往，教师的人格、态度，和整个社区文化环境、家庭心理氛围，都会对学生的心理状态及心理素质形成产生不同的影响，这些因素是极其丰富的心理教育因素。但是上述各种因素对学生心理的影响常常处于自发、无序的状态，并且还不可避免地存在着各种各样的消极因素。只有当教育者对上述各种自发的心理教育因素加以科学的组织，充分挖掘、整合优化，并纳入学校有目的心理教育过程时，才能成为一种自觉的心理教育活动。

心理素质的形成和发展不是孤立和自发的，它是一定的社会生活环境、学校教育和学生个体生理基础、经验、态度相互作用的产物，随着学生心理的发展，这种相互作用的方式和社会内容也在不断发生变化。因而学校心理教育，一方面以教育、教学的内容、社区及学校文化、学生群体心理环境为主导和中介，为学生心理素质发展提供价值导向、社会内容和适合学生心理素质健康发展的良好环境；另一方面，心理教育又以培养和发展学生积极、正确的自我意识为核心，使每一个学生在各自不尽相同的不断拓展、变化的现实生活环境中学会面对现实，客观地认识自我和环境的关系，在正确的价值观导向下积极主动地调节自己的心理状态，成为参与教育、教学活动，认识和改造客观世界，努力发展自身素质，提高自身社会价值的主体。

在精神卫生学中，“心理教育”这一概念专指心理卫生的教育，是从心理卫生科学的角度提出的。而我们所说的学校心理教育，不仅也进行心理学、心理卫生知识等方面的教育，有效地预防矫治学生的心理疾病，疏导学生的心理障碍，而且更重要的是着眼于开发青少年学生的心理潜能、培养良好的心理素