

徐厚道 罗先国等编著



# 心理素质 与 学业双优导论

中国林业出版社

# 心理素质与学业双优导论

主 编： 徐厚道 罗先国

副主编： 刘亦工 汪次树 于世田

周长春 杨力

编著人员： (书)



## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质与学业双优导论/徐厚道, 罗先国主编. - 北京: 中国林业出版社, 1999.1

ISBN 7-5038-2228-7

I. 心… II. ①徐… ②罗… III. 素质 (心理学) IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 04196 号

## 内 容 简 介

实施心理教育, 优化学生心理素质, 促进学生全部学业优化, 是全面、深入、卓有成效地推进素质教育的重要课题。适应现实的迫切需要, 是编著本书的宗旨。本书对心理学基本知识、心理素质与教育的辩证关系, 以及其他有关理论问题作了充分论述, 对心理素质结构的各个方面, 对知识、技能、德行的学习等实际问题的优化策略作了具体地介绍。本书材料充实, 紧贴实际, 行文流畅、简洁、生动、活泼, 探讨了不多新问题, 具有较强的学术性、知识性、实用性、可读性, 适合广大教师和高年级学生阅读也可供教学之用。

中国林业出版社出版

(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

华容县六中印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 9

字数: 220 千字 印数: 1 ~ 5000 册

定价: 13.80 元

## 前言

教育的要义就在于塑造和提高受教育者的素质,从而实现人生的价值,使自己、同时也使他人,充分享受并创造人间的文明和幸福。人的素质有相当复杂的结构,对于其中的心理素质,越来越多的人取得了如下共识:

- 心理素质是一种基础素质;
- 心理素质是一种核心素质;
- 心理素质是其他素质形成与发展的内因;
- 心理素质是第一素质。

为了科学地、全面地、深入地推进素质教育,使学生的全部学业都能获得优良的绩效,应该堂堂正正地提出实施心理教育的新课题,要在心理科学的指导下,运用各种科学的手段,优化每个学生的心理素质;即开发和提高心理能力,改善心理调节和适应,预防和矫治心理偏差。为了满足现实的这种迫切需要,我们采取了理论工作者和实际工作者相结合的方式,合作编写了这本著作。本书对心理学基本知识、心理素质与教育的辩证关系,以及其他有关理论问题,作了充分地论述;对心理素质结构的各个方面,对知识、技能、德行的学习等实际问题的优化策略,作了具体地介绍。我们力求贴近实际,深入浅出,使其对广大教师和高年级学生具有较好的实用性和可读性;书中也探讨了若干新问题,发表了一些新鲜的、不一定是成熟的看法。失当之处,恳望有识者不吝赐教!

本书的编著者大部分是首都师大和岳阳师院联办的教育管理专业研究生课程进修班的教师和学员。其成员是:徐厚道(1、2)、

罗先国(11)、刘亦工(13)、汪次树(6)、黄世田(8)、周长春(16)、杨九龄(10)、周原(3)、董怀清(4)、鄢建平(5)、张宁东(7)、方祖怡(9)、徐代壮(12)、万明(14)、汤利军(15);徐厚道、罗先国任主编,负责全书纲目的建构和最后的统稿、审定;刘亦工、汪次树、黄世田、周长春、杨九龄任副主编,参与了部分篇目的修改工作。虽有分工,但又密切合作,不少篇目还是交叉参与而完成的。

王建平先生、刘开运先生在本书定稿和出版过程中,对我们给予了大力支持和热情帮助,使本书得以早日问世。谨向他们致以诚挚的谢意!

编著者

1999年2月3日

# 目 录

|          |     |
|----------|-----|
| 前言 ..... | (1) |
|----------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 心理面面观 ..... | (1) |
|----------------|-----|

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 1.1 人的心理现象与心理素质的结构 .....     | (1)  |
| 1.2 心理学的研究对象与学科性质 .....      | (3)  |
| 1.3 产生心理的物质实体 .....          | (5)  |
| 1.4 心理现象仅仅只与脑的活动有关吗 .....    | (8)  |
| 1.5 遗传素质与生理成熟对心理的作用 .....    | (10) |
| 1.6 心理是对物质的反映 .....          | (12) |
| 1.7 环境对心理形成的作用 .....         | (13) |
| 1.8 人的心理的最高形式——意识的基本特征 ..... | (15) |
| 1.9 心理是外界事物的主观映象 .....       | (18) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 2. 心理素质的发展与教育 ..... | (20) |
|---------------------|------|

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 2.1 个体的心理发展 .....                 | (20) |
| 2.2 心理发展的年龄特征 .....               | (21) |
| 2.3 心理发展的敏感期 .....                | (23) |
| 2.4 教育对象的心理条件是施教的基础 .....         | (25) |
| 2.5 基础教育对未成年人心理素质的发展具有的主导作用 ..... | (26) |
| 2.6 教育必须遵循心理发展规律和教育对象的心理状况 .....  | (27) |

## 2 目 录

---

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 2.7 心理教育的意义、任务和主要途径 .....           | (29) |
| 2.8 为适应高科技与市场经济, 学生应具有怎样的心理素质 ..... | (32) |
| 3. 智力的开发 .....                      | (41) |
| 3.1 智力与能力的关系及其结构因素 .....            | (41) |
| 3.2 智力、能力与知识、技能的区别与联系 .....         | (44) |
| 3.3 影响智力、能力形成的因素 .....              | (47) |
| 3.4 智商的测定 .....                     | (50) |
| 3.5 智力超常与智力低常的表现 .....              | (57) |
| 3.6 男女智力的差别 .....                   | (58) |
| 3.7 开发智力培养能力的主要措施 .....             | (61) |
| 4. 感知与观察 .....                      | (64) |
| 4.1 感觉和知觉的意义 .....                  | (64) |
| 4.2 感觉敏度的类别与提高 .....                | (66) |
| 4.3 色觉的心理作用 .....                   | (69) |
| 4.4 乐音的益处和噪音的害处 .....               | (70) |
| 4.5 嗅觉的积极心理作用 .....                 | (72) |
| 4.6 知觉效果的影响因素与提高 .....              | (74) |
| 4.7 观察能力的培养 .....                   | (76) |
| 5. 想象的拓展 .....                      | (79) |
| 5.1 表象的特点和作用 .....                  | (79) |
| 5.2 想象是超脱现实的吗 .....                 | (80) |
| 5.3 想象的认识属性 .....                   | (82) |
| 5.4 再造想象的正确形式 .....                 | (84) |
| 5.5 创造想象的顺利拓展 .....                 | (86) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 5.6 幻想好不好            | (87)  |
| 6. 思维的启迪             | (89)  |
| 6.1 思维的特点与作用         | (89)  |
| 6.2 思维的种类            | (91)  |
| 6.3 思维和语言的关系         | (93)  |
| 6.4 思维的基本形式          | (95)  |
| 6.5 思维的一般过程          | (98)  |
| 6.6 解决问题的思维程序        | (100) |
| 6.7 思维能力的品质          | (101) |
| 6.8 思维的启动            | (103) |
| 6.9 创造性思维的若干思路       | (105) |
| 6.10 直觉思维与灵感思维的特点和意义 | (110) |
| 7. 记忆的机理             | (114) |
| 7.1 记忆的过程与记忆力的评估     | (114) |
| 7.2 揭开记忆之谜           | (116) |
| 7.3 记忆的基本规律          | (118) |
| 7.4 临时性遗忘的克服         | (123) |
| 7.5 记忆力与年龄的关系        | (125) |
| 8. 知识、技能的学习          | (129) |
| 8.1 迅速、准确地理解知识       | (129) |
| 8.2 迅速、准确地识记知识       | (132) |
| 8.3 高效地巩固知识          | (136) |
| 8.4 灵活、恰当地运用知识       | (138) |
| 8.5 技能的意义及其与知识的关系    | (140) |
| 8.6 技能形成的一般过程        | (141) |
| 8.7 技能之间的迁移与干扰       | (144) |



|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 8.8 科学地组织练习 .....             | (146)        |
| <b>9. 注意的训练 .....</b>         | <b>(149)</b> |
| 9.1 注意的重要功能 .....             | (149)        |
| 9.2 无意注意的利用与克服 .....          | (150)        |
| 9.3 有意注意的长久保持 .....           | (152)        |
| 9.4 注意的协调分配 .....             | (154)        |
| 9.5 注意的灵活转移 .....             | (155)        |
| 9.6 学生不注意上课怎么办 .....          | (156)        |
| <b>10. 非智力因素与心理倾向 .....</b>   | <b>(158)</b> |
| 10.1 非智力因素、“情商”的涵义与重要作用 ..... | (158)        |
| 10.2 需要的意义与结构 .....           | (162)        |
| 10.3 学生的需要的特点及对策 .....        | (165)        |
| 10.4 学习动机的意义 .....            | (167)        |
| 10.5 学习动机的培养与激发 .....         | (169)        |
| 10.6 兴趣对学习的重要作用 .....         | (171)        |
| 10.7 学习兴趣的培养 .....            | (175)        |
| <b>11. 情感的陶冶 .....</b>        | <b>(179)</b> |
| 11.1 情感和情绪的特征 .....           | (179)        |
| 11.2 情感和情绪的功能和作用 .....        | (182)        |
| 11.3 激情的激发与控制 .....           | (186)        |
| 11.4 良好心境的保持 .....            | (187)        |
| 11.5 道德情感的培养 .....            | (188)        |
| 11.6 美感的陶冶 .....              | (189)        |
| 11.7 消极情绪的控制和调节 .....         | (191)        |
| 11.8 怎样克服自卑感和苦恼心理 .....       | (194)        |
| 11.9 怎样克服过度害羞 .....           | (196)        |

---

|       |                          |       |
|-------|--------------------------|-------|
| 11.10 | 怎样消除恐惧感 .....            | (197) |
| 11.11 | 怎样摒弃与对待嫉妒 .....          | (199) |
| 11.12 | 怎样克服学习紧张和考试焦虑 .....      | (201) |
| 11.13 | 学生的逆反心理的产生与对策 .....      | (205) |
| 12.   | 意志的磨砺 .....              | (208) |
| 12.1  | 意志的定义与巨大作用 .....         | (208) |
| 12.2  | 坚强意志的培养 .....            | (210) |
| 12.3  | 道德行为的训练 .....            | (212) |
| 12.4  | 挫折的产生与调适 .....           | (214) |
| 13.   | 性格的塑造 .....              | (218) |
| 13.1  | 气质的类型及其对教育工作的意义 .....    | (218) |
| 13.2  | 性格的结构因素与类型 .....         | (221) |
| 13.3  | 塑造学生性格的策略 .....          | (224) |
| 13.4  | 怎样改变抑郁与孤癖的性格 .....       | (228) |
| 13.5  | 怎样改变急躁和暴躁的性格 .....       | (230) |
| 14.   | 人际关系的调适 .....            | (232) |
| 14.1  | 人际关系的级别与重要功能 .....       | (232) |
| 14.2  | 影响人际关系的心理因素 .....        | (235) |
| 14.3  | 人际交往的基本技巧 .....          | (237) |
| 14.4  | 如何处理人际关系中出现的麻烦 .....     | (240) |
| 15.   | 青春期性心理与教育 .....          | (243) |
| 15.1  | 青春期男女性心理发展的特点 .....      | (243) |
| 15.2  | 青春期性教育的主要内容和措施 .....     | (247) |
| 15.3  | 如何增强青春期的适应力和戒除过度手淫 ..... | (250) |
| 15.4  | 青春期异性交往的注意事项 .....       | (252) |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 15.5 处理学生早恋的策略 .....       | (253)        |
| <b>16. 心理保健与矫治 .....</b>   | <b>(256)</b> |
| 16.1 心理健康的标准 .....         | (256)        |
| 16.2 心理保健的意义与一般措施 .....    | (228)        |
| 16.3 心理障碍和心理疾病的主要表现 .....  | (266)        |
| 16.4 人格障碍的类别及处理方式 .....    | (263)        |
| 16.5 心理咨询与心理治疗的意义与运作 ..... | (265)        |
| 16.6 矫治差生问题行为的策略 .....     | (269)        |
| 16.7 青少年犯罪的心理特征及预防 .....   | (271)        |

# 1. 心理面面观

## 1.1 人的心理现象与心理素质的结构

人既有活生生的肉体，又有复杂的心理。人的心理现象，通常又叫做精神现象，内心活动。它象美丽的花朵，五颜六色、千姿百态，这就是说，心理现象是复杂多样的，有的简单（可称为心理元素），有的复杂（可称为心理化合物）；有的是低级的，有的是高级的。研究人的心理，首先就要把这些形形色色的心理现象加以清理，使它们眉目鲜明。现代心理学一般将人的基本心理现象作了如下的概括：

心理现象可分为心理过程和个性心理两个方面。心理过程就是人所进行的各种心理活动，可说是心理现象的动态；个性心理就是一个人在心理上所表现出来的特点，可说是心理现象的稳态。

心理过程又分为认识过程、情感过程、意志过程，这是三分法。我国著名心理学家潘菽主张把情感过程和意志过程合称为意向过程，这便是二分法。

认识过程就是人了解客观事物时所进行的各种心理活动。人通过自己的感觉器官了解客观事物的个别属性，如看到颜色、听到声音、闻到气色、尝到味道，这是感觉；各种感觉的有机结合，形成关于客观事物的整体形象，如看到鲜艳的五星红旗，听到雄壮的国歌，就是知觉；感觉和知觉很难分开，都是对客观事物表面形象的认识。人要获得关于事物的本质及规律性的认识，

就在头脑里进行一系列分析、综合活动，这就是思维；人还可以在头脑里创造出自己未曾感知过、甚至在现实中不存在的事物的形象，这就是想象；人对客观事物的认识结果，在头脑里保留下来，必要时再现出来，就是记忆。感觉、知觉、思维、想象、记忆等，就是认识过程的各种心理活动。

人在接触和认识客观事物的过程中，绝不是无动于衷、冷漠无情的，往往会根据事物与自己的关系，产生不同的内心体验和态度，如喜悦、舒畅、愤怒、悲哀、恐慌、惊奇等等，这些心理活动就是情感过程。

人并不是消极地认识世界的，而是总是根据自己的认识，按一定的目的，通过一定的行动去反作用世界的，如主动适应、施加影响、进行改造、推陈出新。这种在行动的决断、执行和坚持过程中所进行的各种心理活动，就是意志过程。

认识过程、情感过程、意志过程（简称知、情、意）是相互依赖，密不可分的。它们是一个人统一的心理活动中的不同方面，只是在某个具体时间，侧重于某一方面而已。

俗话说：“人心不同，各如其面”。人在生活、实践过程中，不仅产生了各种各样的心理活动，而且每个人的心理活动都表现出自己的一些特点，使人与人在心理上存在着个别差异。表明心理个别差异的就是个性心理，一般又将其分为个性心理倾向和个性心理特征两方面。个性心理倾向是决定个人对事物态度和行为的内部动力系统，包括那些具有一定动力性和稳定性的心理成份，如需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的心理特征。如有的人思维深刻、想象丰富、记忆持久，反之有的人思维肤浅、想象贫乏、记忆短暂，有的人具有艺术表现才能，有的人则具有技术操作能力，这是智力、能力的差别；有人热情、有人冷淡，有人健谈、有人寡言，有人灵活、有人迟钝，有人稳重、有人轻率，有人勤

奋、有人懒惰，这是气质、性格的差异。智力、能力、气质、性格是个性心理特征的主要方面。心理过程与个性心理密切联系、相互融合，构成了个人的心理全貌。一方面，每个人的各种心理过程都是带有个性心理特征的，另一方面，个性心理特征又是在心理过程中形成的，并通过心理过程表现出来。既没有不带个性心理特征色彩的心理过程，也没有不表现在心理过程中的个性心理特征。我们深入研究某一事物，应该研究它的各个方面。有时需要暂时孤立它的某个方面，这是分；但无论如何不能忽视考察，这一事物各个方面的联系，这是合。有分有合，才能真正全面了解它的本来面目。

心理素质是一个人在生活实践中，由于心理活动的积淀而逐渐形成并相对稳定的基础性的心理品质。由于人有复杂多样的心理活动，因而心理素质也有一个复杂的结构。我们认为，它有三个维度，每个维度又包括多项因素。第一个维度包括两项因素，一是认知素质又叫智能素质，如观察的敏锐性、思维的深刻性、想象的丰富性、记忆的持久性、智力的高低、能力的类型；一是情志素质又叫人格素质或非认知（智力）素质，如理想和抱负的价值取向、办事的果断性和坚韧性、情绪的敏感性和调控力、挫折的承受力和调节力。第二个维度分别是在自我意识、人际关系、实际活动的有效性三方面所表现的心理品质。第三个维度是心理健康状况，即是否存在或有多大程度的心理障碍和心理疾病。

## 1.2 心理学的研究对象与学科性质

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

科学是反映事物的事实和规律的知识体系，其内容基本上就是两个方面：事实和规律。从大量的现象和事实中，经过分析、

综合、抽象、概括，揭示规律，作出结论，才是科学。事实是可以共证的，只有通过很多人，很多次的观察，结果一致，这才是事实。规律是事实与事实间的确定关系，即客观的、必然的关系，而不是臆造的或偶然的。仅仅只描述心理现象，即使都属于事实，还不是心理学，只能是心理学常识。人的心理现象也和客观世界中产生的任何运动（如物理现象）一样，是有规律可循的。也就是说，人的心理与许多因素之间都存在着确定的关系，只有清楚地揭示了这些规律，并形成了一定的知识体系，心理学才算登上了神圣的科学殿堂。

对心理的研究，人们很早就开始了，并取得了一些成果。但是，在相当长的时期内，关于心理的知识并没有系统化，没有形成一门独立的科学，一般是混合在哲学著作或医学著作中的。直到1879年，冯特在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理实验室，心理学才作为一门独立的科学诞生了。

一百多年来，心理学科学领域虽有很大的发展，但与许多其他先进科学相比，还不是很成熟，因此，我们可以说，心理学是一门既古老又年轻的科学。这正如著名的德国心理学家艾宾浩斯所说，心理学虽然仅有一个较短的历史，但有一个长期的过去。

心理学研究人的心理规律，概括起来，主要有以下四个方面，这就是心理学的基本研究任务。

（一）研究心理与客观现实（物质世界、环境条件）的关系。物质世界、环境条件的影响，如何引起人的心理现象的产生和变化，人的心理又如何反作用于客观现实。

（二）研究心理与生理（人的肉体器官，特别是脑）的关系。脑的结构与机能，如何产生客观现实的映象，其他有关器官的活动，如何影响心理的产生和变化，这就称为心理的生理机制。还有心理对生理产生的影响。

（三）研究心理现象之间的关系。如心理过程与个性心理之

间的关系,认识过程与意向过程之间的关系,认识过程各构成因素之间的关系,意向过程各构成因素之间的关系。还有,过去的心理对当前心理的影响,现在的心理对未来心理的影响,也有一些规律性的东西存在。

(四) 研究心理与活动的关系。研究心理如何支配与调节自己的活动,以及这些外现性的活动又如何影响人的心理发展与变化。

在完成洞察心理规律这个基本任务之后,还可以进一步完成其他任务,一是有效地调节和控制自己和他人的心理,从而使心理因素产生最佳效应;二是预测未来的心理状态,以便有准备地对待它。

关于心理学的学科性质问题,学术界经过长时间的争议之后,逐渐取得了共识,即心理学是一门介于自然科学和社会科学之间的独立的基础科学。理由是,心理学的研究对象——人的心理现象,是人脑的一种高级机能,是对客观事物的主观反映活动。它不同于一般的自然现象。它是在生物的生理机能基础上发展起来的,但已不是生理性质的机能;另一方面,它表现为各种社会现象,但又不直接构成社会现象的组成部分,因而也不同于一般的社会现象,如政治现象、经济现象。心理学研究的这一领域介于自然与社会这两个领域之间,兼有两个领域的某些性质,但又不能隶属于任何一个领域。说心理学是基础科学,就是因为,凡是研究与人有关系的科学和问题,都不能不了解人的心理,都必须研究心理学。

### 1.3 产生心理的物质实体

人们现已确认,心理的产生必须要有一个物质实体,人心理产生的器官就是大脑。人们在进行了许多艰辛努力之后,才得出



这一科学结论。过去一个很长时期内，人们以为主管人的心理活动的器官是心脏。因为人平时可以感到自己心脏的跳动，人在不同的情绪状态下，可以感到心脏活动的差异。现在人们谈心理，还常用“心”字，如心里想想、心里喜欢等等。因为心脏在胸腔内，故又以为思想情感是藏在胸膛之中的，所以说“胸有成竹”、“义愤填膺（胸）”，又因为胸与腹相连，于是又推广到腹部，说什么“满腹经纶”、“一肚子饱学”等。由于经验的积累和科学研究的成果，人们逐渐认识到，心理活动与心脏并没有什么特别关系，而是与脑有着密切的关系。我国清代名医王清任根据自己对尸体的解剖和大脑病理的临床研究，在他的 1830 年问世的著作《医林改错》中，明确地提出了“灵机、记性不在心在脑”的观点。此后 30 年，俄国生理学家谢切诺夫，发表了著作《脑的反射》，把法国科学家笛卡儿提出的“反射”概念推广到脑的全部活动，即人的全部心理活动上。后来，俄国著名生理学家巴甫洛夫创立的高级神经活动学说，以及其他学者对脑生理学的研究，更进一步揭示了心理活动的生理机制，特别是脑的生理机制。

确定脑是产生心理活动的物质实体的证据很多，下面列举主要几点。

(1) 人在睡眠或受麻醉的情况下，心脏活动并无差异，而心理活动、精神状态却与清醒时有很大的不同。

(2) 精神病患者的心理现象与正常人相比，差别十分明显，而他们的心脏机能，却可能是与正常人相同的。

(3) 大脑受到损伤，心理活动就出现障碍。大脑受到损伤的部位不同，心理活动出现障碍的情况也不同。这就证明了：大脑的各个部位主管着一定的心理机能。法国医生布洛卡发现大脑左半球的下额回区域受到破坏，掌握了语言的人便不能随心所欲地说话了，这一区域被命名为运动性语言中枢（又称说话中枢）。