



中等学校教科书（实验本）

教学参考资料

心理素质教育论

《心理素质》教科书编写委员会 编

开明出版社

中等学校教科书(实验本)

教学参考资料

心理素质教育论

《心理素质》教科书编写委员会

开明出版社

(京)新登字 104 号

图书在版编目(CIP)数据

心理素质课程教师参考资料 教育论/《心理素质》教材编写委员会编. —北京:开明出版社,1998.3
ISBN 7-80133-179-6

I. 心… II. 心… III. 素质(心理学)-中等学校-教学参考资料 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 27700 号

责任编辑 陈虹

中等学校教科书 (实验本)

教学参考资料 心理素质教育论

编撰:《心理素质》教科书编写委员会

出版:开明出版社

发行:新华书店北京发行所经销

印刷:建新印刷厂

开本:850×1168 大 32 开

印张:21.5 **字数:**525 千 **印数:**5,000

版次:1998 年 10 月第 2 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80133-179-6/G·147

定价:25.00 元

努力塑造青少年

良好的心理品质

雷洁琼



一九九八年一月

“心理素质的培养要普遍加强。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件；而健康心理的形成需要精心周到的培养和教育。”

—— 柳 斌

《心理素质》教科书(实验本)

编写委员会

顾问 林崇德 (中国心理学会副会长)

主编 焦向英 王希永 瑞 博 张 雷

副主编 (按姓氏笔划为序)

王建平 王海燕 田万生
吴月平 杨芷英 蔺桂瑞

撰稿人 (按姓氏笔划为序)

于丽萍	牛亚君	王 琼	王希永	王建平
王海燕	王 萌	方建鸿	田 彤	田万生
许书阁	陈玉萍	李 霓	吴 庆	杜春丽
吴月平	苏希来	苏寄婉	佟庆伟	陈惠霞
张 力	张文双	张廷武	张亚玲	杨伟宁
杨芷英	张美兰	张树森	果 勇	张 雷
俞 树	荣飞雪	郝继忠	姚静薇	夏 珺
晁瑞峰	曹 莹	崔建国	龚培禾	谢景华
瑞 博	蔡 虹	蔺桂瑞		

心理素质教育教学实验

督导委员会

主 任 李克仁 徐春阳 詹万生 赵英汉
黄在坡 刘爱梅 李振英 李正强

副主任 汪培钧 陈瑞颖 张文学 扈岩江 张祖牟
李建章 唐纲中 高 福 钟泽海 赵树民
尹宗禹 关 诚 许承庸 丁 榕 刘德章

委 员 (按姓氏笔划为序)

丁国凤 王振东 王跃文 王得聪 尹 乐
田京元 李 武 李中行 闫关源 孙洪清
安玉林 李福才 刘景敏 刘志忠 刘明善
刘晓英 宋 云 吴 姓 宋 锦 张 政
杜建忠 周 静 张 勇 张志文 郭西敏
杨兆森 张 磊 张建伟 明春艳 张景浩
张福岐 张德福 赵 杰 赵振英 胡建华
郝建刚 高云波 徐书强 耿起华 袁宪章
曹丛林 盛德富 蔡勇志

北京市大兴县、北京市房山区、河北省定州市督导委员(中学实验校
校长)名单见中学《心理素质》(非智力心理因素册)“附录二”

北京市西城区、北京市大兴县督导委员(小学实验校校长)名单见小
学《心理素质》教材(三年版册)“附录二”

序 言

林崇德

(中国心理学会副会长)

心理现象，对中学生说来并不陌生。例如，我们对周围事物经常都有感觉和知觉，注意环境的变化，记忆发生的事件，思考各类不同的问题，想象未来的情景，这种感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象等心理活动，就是人的认识过程。我们经常有喜、怒、哀、乐等情绪体验，这是人的情感过程。我们根据既定目的，克服困难，作出努力，这是意志过程。这三个过程，简为知、情、意，是人的心理过程。同时，对待某个事件，不同的人会表现出不同的智力、能力、气质、性格、兴趣、爱好、动机和理想，等等，这是人的个性，又叫人格。人的心理现象，就是指人的心理过程和个性（或人格）而言的。人的心理的产生是脑对客观现实的反映，客观现实是心理的源泉，而脑是心理的器官。

和任何一种现象一样，心理现象也有一个水平、层次和质量的问题，这就是心理素质。人的心理随着实践的发展而逐渐形成一种具有多水平、多层次、多功能的反映活动系统。它既具有从无意识到有意识的不同水平，有从稍纵即逝的心理过程到稳固的个性倾向与个性特点的不同发展层次，又有知、情、意等不同心理活动对环境 and 个体本身（即自我）进行认识、预测、控制、适应和调节的不同功能，使人在与环境相互作用的过程中保持平衡。所以，一个

人心理素质的高低，直接关系到提高其整体素质，即提高其思想品德、科学文化和身心健康等方面的素质，特别是关系到提高社会适应的质量、劳动技能的质量和生命意义的质量。

从人类存在的角度说，“认识自己”是其永恒的追求；从人类进步的角度说，“发展自己”是其根本的目标。而中学生学习有关心理素质的书籍，正是为了认识自己、发展自己，从而使自己具备良好的心理品质，更好地走上社会，为社会服务。正因为如此，许多发达国家早已在中学里开设了“心理学”课程。当然，有些国家是必修课，多数国家为选修课。我国有些地区，如上海市黄浦区是在80年代中后期，在一些中学里开设心理学课的，后来在全国各地开花。90年代后，陆续出版了不少心理学的读本。所有这些举措，都为心理教育作出了不可磨灭的贡献。

由开明出版社出版的中等学校教科书（实验本）——《心理素质》，是一套值得推广的心理学读本。它具有如下四个特点：

一是符合心理科学的原理，具有知识性；

二是适合中学生的特点，具有可读性；

三是结合青年修养，用深入浅出的事例说明人生的哲理，具有可操作性；

四是配合素质教育的目的，启发中学生“学会做人”、“学会生存”、“学会适应”、“学会创造”，具有时代性。

基于上述，我很乐意向广大中学生及其教师和家长推荐这套教科书，使它在素质教育中发挥其应有的作用。

是为序。

1997. 12. 25 于北京师范大学

前 言

党和国家十分重视学生的心理素质教育，曾多次向各级各类学校提出要求：“要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

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。

青少年心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠青少年朋友自己！针对中、小学生身心发育的特点，《心理素质》教科书编写委员会编写了中等学校《心理素质》实验教材和九年义务教育小学《心理素质》实验教材。

一、中等学校《心理素质》实验教材简介

整套教材分4部分，一部分为教科书，即《心理素质》（学生用）；一部分为练习册，即《心理素质自测与训练》（学生用）；一部分为学生自读训练册，即《心理素质自读本》（学生用）；一部分为教参，即：《教学参考资料》（教师用）。

教科书共4册：《智力·能力分册》重点介绍智力和能力；

《非智力心理因素分册》重点介绍非智力因素；《心理平衡分册》重点介绍心理平衡和心理适应问题；《社会适应分册》重点介绍性心理、品德心理和健康心理。

配合教科书还有4册练习册。每册练习册都包括两部分内容，第一部分为心理自我测验部分，目的在于帮助中学生朋友认识自己；第二部分为心理自我训练部分，目的在于帮助中学生朋友提高心理素质。

为了巩固学生课堂学习的效果，并给予中学生朋友适当的引导和帮助，在练习册之外，还编写了一本《心理素质自读本》（中学生版），供中学生朋友课后有针对性地阅读和练习。

为了使教师更好地掌握和使用本套教材，我们还编写了教师参考资料。该资料包括两部分，一部分为理论性教参（共两册），一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》；一部分为操作性较强的课堂教学指导手册（共四册），各册分别与教科书一一对应。每册书中均按统一体例编排，即：教学目的、教学难点、教学重点、教学方法与教具、切入点、教案、版式设计、教育教学建议、涉及使用的参考资料、与学生或家长的联系建议，对教师组织课堂教学有一定的指导意义。

二、九年义务教育小学《心理素质》实验教材简介

整套教材分4部分，一部分为教科书（全4册），即《心理素质》（学生用）；一部分为学生自读训练册（全1册），即《心理素质自读本》（学生用）；一部分为理论性教参（全2册），即《心理素质教育论》和《心理素质教育方法论》（教师用）；一部分为操作指导性教参（全4册），即《心理素质教学参考资料》（教师用）。

教科书共4册，对象分别为小学三年级、四年级、五年级和六年级学生。教科书各册内容均按照学生的活动领域编排，每册共10个单元，每单元包括3课时内容，一册共30课时。各

册书各单元安排如下表：

	第1 单元	第2 单元	第3 单元	第4 单元	第5 单元	第6 单元	第7 单元	第8 单元	第9 单元	第10 单元
内容 安排	自我 心理	人际 心理	合作 心理	个性 心理	学习 心理	创造 心理	生活 心理	社会 心理	审美 心理	成功 心理

注：“社会心理”在本教材中主要指的是“环境心理”的内容。

4 册内容相互联系，前后呼应，且呈螺旋式上升。

为了巩固学生课堂学习的效果，并给予学生适当的引导和帮助，配合教科书，还编写了一本《心理素质自读本》（小学生版），供学生课下有针对性地阅读和练习。

教师用书包括两个部分，一部分为理论性教参（共2册），一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》；一部分为操作性较强的《教学参考资料》（共4册），各册分别与教科书一一对应。每册书中均按统一体例编排，即：教学目的与要求、教学重点、教材分析和说明、参考教案、板书、课前准备和参考资料，对教师组织课堂教学有一定的指导意义。

以上两套教材是心理素质教育从小学到中学的一个系列教材。由于学生对象不同，接受水平不同，所以两套教材是分别从两个不同的角度展开的。但无论从怎样的角度，教材自始至终贯穿着一条主线：**培养自尊——充满自信——勇于进取——不怕挫折——迎接挑战——争取成功。**

由于教材只是在某些区县实验的基础上编写的，参加编写的人员又多为教育局或学校的领导及一线教师，由于时间紧、任务重，加之没有可供参考的同类教材，所以有很大的局限性和不足，还有待于有关方面的专家、学者以及关心青少年教育的社会各界人士的批评和指导。在此，我们谨代表本套实验教材的全体编委向关心本套教材的各界人士表示深深的谢意。

在编写过程中,得到了北京市大兴县教育局、西城区教育局、崇文区教育局的大力支持,在此,一并表示衷心的感谢。

焦向英 王希永 瑞博 张雷

1998年8月

目 录

第一部分 青少年心理特点及其发展规律

一	青年与青年期	(3)
二	青年期的发展课题	(14)
三	青年生理变化所引起的心理特点	(17)
四	青年心理发展中的特点	(20)
五	青年心理产生与发展的理论	(37)
六	现代化青年发展和中性人格	(61)
七	青年人格社会化的阻力	(68)

第二部分 青少年心理素质状况调查

一	独生子女的优点与弱点——五大优点四大缺陷	(77)
二	调查报告	(82)
△	青春期性教育势在必行——北京市中学生 青春期教育调查小结	(82)
△	北京市中学生青春心理、生理现状调查 研究	(88)
△	中学生心理健康的调查与思考	(95)
△	北京市家庭青春教育现状调查报告	(99)
△	小学生心理健康不容忽视	(109)
△	12城市对独生子女人格状况进行调查	(110)
△	专家呼吁应尽快为中、小学生配备心理咨 询员	(111)

△ 青少年心理健康不容忽视	(113)
△ 专家提防治儿童学习困难的方法	(113)
△ 建立良好的亲子关系, 促进孩子健康成长	(115)
△ 教育孩子做平凡的人	(116)
△ 培养情感意识、提高应变能力	(117)
△ 中学生的班级人际关系调查	(118)
△ 关于中学生心理素质状况的调查研究	(123)
△ 中学生伙伴群体与教育——北京市中学生 伙伴群体的调查研究	(127)
△ 关于 25000 名初中学生自信心的调查报告	(137)
△ 中学生心理健康状况调查分析	(144)
△ 儿童抑郁量表的结构及儿童青少年抑郁发 展的特点	(146)
△ 关于儿童艺术教育现状的调查研究	(153)
△ 学习不良少年的心理健康状况	(177)
△ 高中生独生与非独生子女人格特质的比较 研究	(186)
△ 我国大学生人生价值观特点的调查研究	(194)
△ 谁催熟了“青苹果”?	(207)

第三部分 专家学者论心理素质教育及素质培养

一 没病≠健康——医学界提出“亚健康”概念	(215)
二 关于素质的几点思考	(217)
三 人的素质结构模型	(229)
四 浅谈心理素质	(240)
五 素质教育与心理素质	(248)
六 让强者更强, 使弱者变强——一种以正面教育为 主的综合性心理素质教育模式	(262)
七 中学生心理素质教育的理论思考与实验探索	(270)

八 论现代学校心理辅导模式	(286)
九 关于当前学校心理辅导的若干思考	(301)
十 个性培养与素质教育	(314)
十一 心理健康教育	(324)
十二 教育的本质和功能	(334)
十三 教育观念的变革	(339)

第四部分 学校心理素质教育模式介绍

关怀无价	(361)
一 情感教育	(363)
二 耐挫折教育	(371)
三 乐园教育	(379)
四 希望教育	(383)
五 和谐教育	(388)
六 “合格加特色”模式	(396)
七 创业教育模式	(401)
八 学科渗透模式	(409)
九 愉快教学	(417)
十 创造教育	(422)
十一 成功教育	(445)
十二 校园中的自尊	(457)
十三 教师的心理品质和培养	(482)
十四 教育过程中的心理效应	(494)
△第一次效应	(495)
△首因效应	(495)
△近因效应	(495)
△定势效应	(496)
△光环效应	(496)
△体貌效应	(497)

△自己人效应	(498)
△异性效应	(498)
△心理相容效应	(499)
△霍桑效应	(499)
△皮克马利翁效应	(499)
△期待效应	(500)
△罗密欧与朱丽叶效应	(500)
△仁慈效应	(500)
△犯错误效应	(501)
△奉承效应	(501)
△角色的效应	(502)
△骏骨效应	(503)
△组合效应	(503)
△马太效应	(504)

第五部分 国家领导人论素质及心理素质教育

希望寄托在你们身上——江泽民总书记关怀青

年一代记事	(507)
在庆祝北大建校一百周年大会上的讲话	江泽民 (517)
在全国教育工作会议上的讲话	江泽民 (522)
动员起来，为实施《中国教育改革和发展纲要》	
而努力	李鹏 (528)
在全国教育工作会议上的总结讲话（摘要）	
.....	李岚清 (542)
基础教育是提高国民素质和培养跨世纪人才的	
奠基工程	李岚清 (558)
关于素质教育问题的思考	柳斌 (573)
基础教育改革的紧迫任务是走向素质教育	柳斌 (585)
在全国督导室主任会议上的讲话	柳斌 (591)