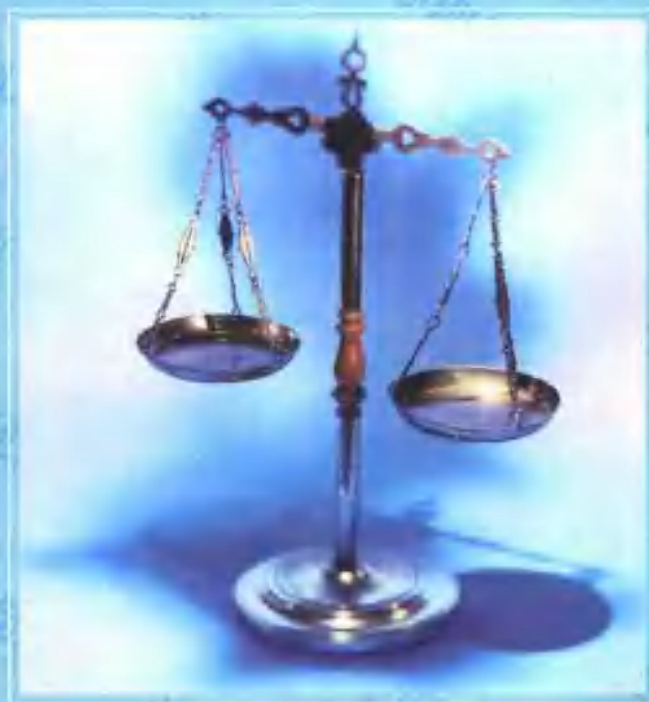




学生个性心理 健康教育新概念

主编：卢文学 姜红娟 罗尔曼



西藏人民出版社

新世纪青少年心理健康教育新概念

XinShiJiQingShaoNianXinLiJianKangJiaoYuXinGaiNian

学生个性心理健康教育新概念

西藏人民出版社

2001. 9

《新世纪青少年心理健康教育新概念》

编 委 会

主 编：卢文学 姜红娟 罗尔曼

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 源	王伟青	王瑞林	付 清
任丽萍	任银娥	刘 岛	刘 波
何 英	张广明	张红梅	张高明
周树芳	贺 文	贺秀娟	贾风鸣
徐康宁	高云霞	唐培金	梁 丽
韩大荣	樊丽华	魏 茹	魏淑敏

目 录

第一篇 学生学习素质的培养	(1)
第一章 学习与学习素质	(3)
第一节 学习及影响学习的因素.....	(3)
第二节 学习素质的构成.....	(7)
第二章 学习积极性培养	(12)
第一节 学习积极性及其心理成分分析	(12)
第二节 学习兴趣的培养	(15)
第三节 学习动机的激发	(20)
第三章 学生学习能力培养	(30)
第一节 学生观察力的培养	(30)
第二节 学生记忆力的培养	(35)
第三节 学生思维能力的培养	(39)
第四节 学生想象力的培养	(45)
第五节 学生自学能力的培养	(49)
第六节 学生自我反馈、自我评价能力的培养	(54)
第七节 学生创造力的培养	(58)
第四章 学生学习情感的培养	(65)
第一节 情感及其在学习中的作用	(65)
第二节 学习情感的培养	(67)
第五章 学生学习意志的培养	(71)
第一节 意志及其在学习中的作用	(71)

第二节	学习意志的培养	(72)
第二篇	学生自我意识的发展与教育	(77)
第一章	自我意识的一般问题	(79)
第一节	自我意识的含义	(79)
第二节	自我意识的心理成分	(82)
第二章	学生自我认识的发展与教育	(85)
第一节	自我认识的发生	(85)
第二节	自我认识的发展	(86)
第三节	自我认识发展的途径与教育	(89)
第三章	学生自尊的发展与教育	(92)
第一节	自尊及其意义	(92)
第二节	自尊的起源	(93)
第三节	自尊的发展变化	(94)
第四节	自尊的培养	(95)
第四章	学生自我控制的发展与教育	(97)
第一节	自我效能的发展	(97)
第二节	自我控制的发展及其表现形式	(99)
第三节	自我控制的影响因素及教育	(101)
第五章	自我同一性与教育	(104)
第一节	自我同一性的概念	(104)
第二节	自我同一性的发展与教育	(105)
第六章	自我的理论与应用	(109)
第一节	自我的理论研究	(109)
第二节	自我的应用研究	(111)
第三节	学生的自我与人的全面发展	(112)
第三篇	学生良好个性教育	(117)

第一章 学生个性倾向的形成和发展	(119)
第一节 学生兴趣的形成	(119)
第二节 学生理想的形成	(122)
第三节 学生世界观的形成	(123)
第四节 学生人生观的形成	(124)
第二章 学生个性心理特征的形成和发展	(126)
第一节 能力	(126)
第二节 气质	(128)
第三节 性格	(132)
第四节 学生的性格特征	(133)
第五节 学生性格的培养	(135)
第三章 影响学生个性心理特征的因素	(137)
第一节 家庭环境的影响	(137)
第二节 学校教育的影响	(138)
第三节 社会环境的影响	(139)
第四章 优化个性心理和强化创造心理	(140)
第一节 优化个性心理的内容和根本要求	(140)
第二节 创造心理的构成	(141)
第三节 优化个性心理的方法	(142)
第四节 强化创造心理的方法	(143)
 第四篇 学生情感教育	 (145)
第一章 情感教育的内涵	(147)
第一节 情感教育概述	(147)
第二节 情感教育的目标	(153)
第三节 情感教育的特征	(161)
第二章 情感教育的意义	(167)
第一节 对人的生存具有积极意义	(167)

第二节	促进学生认知的发展	(168)
第三节	促进良好人际关系的建立	(169)
第四节	促进学生潜能的开发	(171)
第五节	提高学生的审美能力	(171)
第六节	完善学生的品德	(172)
第七节	有利于学生社会化的发展	(173)
第三章	情感教育的策略	(175)
第一节	转变教师观念	(175)
第二节	掌握情感教育的规律, 实施情感教育	(181)
第三节	设计情感教育的课程, 对学生进行辅导与咨询	(184)
第四节	选择情感教育实施的方法	(200)
第五篇	健康情绪教育	(209)
第一章	情绪与学生的身心健康	(211)
第一节	学生的情绪特征	(211)
第二节	学生不良情绪的表现	(213)
第三节	学生产生不良情绪的原因	(218)
第四节	情绪对学生身心健康的影响	(219)
第二章	情绪调适的方法	(221)
第一节	情绪健康的标准	(221)
第二节	情绪的控制与调适	(221)
第三节	情绪的自我调节方法	(223)
第四节	建立强者的心理素质	(231)
第六篇	学生气质与性格教育	(237)
第一章	气质教育概述	(239)
第一节	气质与气质类型	(239)

第二节 气质与生活	(243)
第三节 发挥气质的优势	(245)
第二章 性格教育概述	(247)
第一节 性格与性格类型	(247)
第二节 性格结构	(248)
第三节 掌握自己的性格	(249)
第四节 性格的形成	(253)
第三章 常见不良性格及其矫治	(258)
第一节 不良性格与变态性格	(258)
第二节 学生的常见不良性格及其矫正	(259)
第四章 良好性格的塑造	(266)
第一节 良好性格的特点	(266)
第二节 良好性格的塑造	(267)
第七篇 自我心理修养及其指导	(273)
第一章 学生自我心理修养发展的特点及指导的重要性	(276)
第一节 儿童、青少年自我心理修养发展的特点	(276)
第二节 儿童、青少年自我心理修养的重要性	(280)
第二章 自我心理修养的要求与内容	(282)
第一节 自我心理修养在认知方面的要求与内容	(282)
第二节 自我心理修养在情感方面的要求与内容	(283)
第三节 自我心理修养在意志方面的要求与内容	(284)

第四节 自我心理修养在性格方面的要求与内容 (285)

第五节 自我心理修养在气质方面的要求与内容 (286)

第三章 自我心理修养的指导 (288)

第一节 激发和保护自我心理修养的动机与愿望 (289)

第二节 教育学生运用有关知识进行自我心理修养 (289)

第三节 指导学生制定心理修养计划, 进行自我修养 (290)

第四节 引导学生在社会实践中加强自我心理修养 (290)

第五节 指导学生掌握有关自我心理修养的一些具体方法 (291)

第一篇

学生学习 素质的培养

学习素质是保证学习活动顺利进行的各种心理因素的总和。学习素质是学生获得知识、技能,提高认识能力、实践能力和社会适应能力的前提;学习素质的培养也是教会学生学习的重要途径。在素质教育过程中,学习素质的培养居于核心地位。

第一章 学习与学习素质

第一节 学习及影响学习的因素

素质培养实质上就是全面提高学生心理发展水平。学生心理的发展受遗传、成熟、学习等多种因素的制约。在这些因素中,学习所引起的变化既迅速又稳定,所以,学习是提高学生素质的最有效途径,学习素质培养是素质教育的基础,是通过课堂教学主渠道培养学生素质的着眼点之一。

不同心理学家给予学习以不同的界定,在我国得到普遍认可的定义是“学习是学习者因经验而引起的行为、能力和心理倾向的比较持久的变化。这些变化不是由成熟、疲劳、药物等因素引起的,而且也不一定表现出外显的行为。”

在学生学习过程中,学习的进程与结果受多种因素制约,

概括起来大致有以下四方面。

1. 智力因素。智力因素又称认知因素。智力因素是影响学生学习的首要因素。智力因素包括哪些成分呢？不同的心理学家对智力的界定不同，相应的智力因素也包含不同的成分。我国较多学者认为智力是各种认识能力的总和，认为它包括观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力等，并以抽象思维能力为核心。在学习活动中，五种智力因素都发挥着自己的相对独立作用，而又存在着密切联系、彼此制约、相互影响的关系。其中每个因素的水平，都影响着整个智力的水平以及其它诸因素的水平。关于构成智力的各因素及其相互间的关系，可用下面的模式用图 1-1 表示出来。

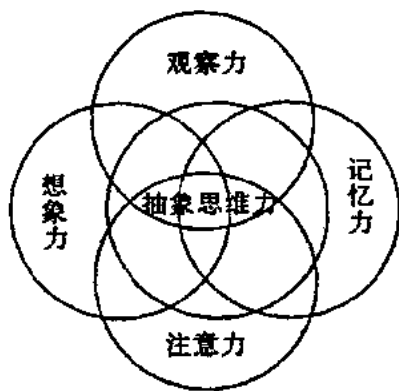


图 1-1 智力五因素结构模式图

从图示中可以看到，智力只能用整个图的结构来表示，任何一个局部都不表示智力，因此说明智力是五因素的有机的综合。五因素如水平都高，彼此又都处在良好的结构之中，那么，智力水平就高。五因素如一种因素水平不高，其它因素水平高，但彼此又未处在良好的结构之中，那么整个智力水平就不会高。这说明一个因素的水平低会影响其它因素的水平，使

其它因素都受到阻碍，而影响到智力水平。可见智力是个完整的独特结构，但构成智力的各因素在智力活动中又起着各自的相对独立的作用。这就是说，从整体结构看，有它统一的性能；从局部看，各因素又具有各自所独有的性能。

智力五因素各自的独特作用可以分别比喻为：思维力是智力活动的加工厂；注意力是智力活动的门岗；观察力是智力活动的侦察兵；记忆力是智力活动的仓库；想象力是智力活动的翅膀。五种因素互相作用，保证认识活动的顺利进行。

2. 非智力因素。大连市教育家冷冉认为，从学生的心理过程分析，学习的一方而是感觉—思维—知识、智慧（包括运用）的过程；另一方面是感受—情绪—意志、性格（包括行动）的过程由冷冉的观点看，知识学习不仅受智力因素的制约，同时受非智力因素的制约。燕国材教授（1992年）认为，广义的非智力因素是指学生在学习时除智力以外的一切心理因素；狭义的非智力因素主要指动机、兴趣、情感、意志、性格五种基本心理因素。第三层次的非智力因素，也就是具体的非智力因素包括十二种具体的心理因素：成就动机、求知欲望、学习热情、责任感、义务感、荣誉感、自信心、自尊心、好胜心、坚持性、自制性、独立性。广义的非智力因素在教学中很难把握，而狭义的非智力因素和具体的非智力因素则相对容易把握。

非智力因素对学习过程起着动力、定向、引导、维持、调整、强化等作用。

非智力因素与智力之间也是相互联系、相互作用的。两者的区别主要表现在六方面，通过下表我们就可以清楚地了解。

非智力因素与智力的区别是明显的，同时它们之间的联系也是紧密的。非智力因素对智力的促进作用主要表现在两个方面：一是非智力因素可以补偿智力上的某些弱点，“勤能补

拙”，“笨鸟先飞”都说明这一点。二是非智力因素参与智力活动，使它得以坚持下去，取得最后成功，就必然要促进智力的发展。智力对非智力因素的促进作用也表现在两个方面：一是指在学习中形成的智力因素的某些稳定特点，可以直接转化为性格的理智特征，成为非智力因素的组成部分；二是指智力活动对非智力因素提出了一定的要求，因而必然也要促进它的发展。智力与非智力因素的必然联系提示教育工作者，在指导学生学习的过程中，既要注意发展学生的智力，同时要注意培养学生的非智力因素，促进学生更有效地学习。

表 1-1 非智力因素与智力

	非智力因素	智 力
区别	1. 属于非理性范畴； 2. 与意向活动相联系，起意向作用； 3. 由动机、兴趣、情感、意志、性格等五种因素组成； 4. 诸因素没有组成一定的完整结构，即它们之间相互促进和相互促退的关系一般是非必然的； 5. 属于活动中的动力调节系统； 6. 构成教学（学习）过程的心理条件；	1. 属于理性范畴； 2. 与认识活动相联系，起认识作用； 3. 由观察力、记忆力、想象力、思维力和注意力等五种因素组成； 4. 诸因素组成了一定的完整结构，即它们之间相互促进和相互促退的关系是必然的； 5. 属于活动中的执行操作系统； 6. 构成教学（学习）过程的心理结构。

(3) 环境因素。在现代教育中，学习环境对学生学习的影响是不容忽视的，如一些研究发现，良好的环境可使用脑效率提高 15%~35%，并可延缓和消除脑力疲劳，就是有力的证明。环境可分为社会环境和自然环境两种。就社会环境而言，学生所处社会的社会制度、政治状况、经济水平、文化习俗、社会特点等，都会直接或间接地学生的学习产生影响，决定和改变他选学的内容、学习目的、努力方向等，就自然环境而

言，主要有以下几种：①声音，②光线，③温度，④空气，⑤气味，⑥色彩。优良的学习环境，会使学生心情愉快，进而提高学习效率。

(4) 教师的指导。教师的指导对学生的学习，特别是使学生在“学会学习”具有决定性的作用。正如唐代学者韩愈在其《师说》中所说的那样，“古之学者必有师。”教师的指导不仅对于完成具体的学习任务是十分重要的，而且对于帮助学生树立远大的学习目标，培养学习的自觉性、自信心和兴趣，养成良好的学习习惯，提高认识能力，也是非常必要的。对学生进行心理指导可以有多种方式，如授课式（学习方法课）、讲座式、交流式等等，而更重要的方式是与课堂教学并进的渗透式。渗透式是指教师根据自己所教的学科特点进行学习心理指导，一般由任课教师进行。其优点是既结合学生实际，又能结合学科特点，使学生在掌握知识的同时，学会学习方法，提高学习能力。

第二节 学习素质的构成

学习素质是保证学习活动顺利进行的各种心理因素的总和。根据前面分析，智力和非智力因素都是影响学习活动的重要心理因素，而智力和非智力因素又包括很多具体的因素，因此，构成学习素质的心理因素也是多方而的，其中主要包括以下几大成分。

1. 学习能力。学习能力是保证学习活动顺利进行的必要心理条件的总和。在素质教育过程中发展学生的多种能力已日益得到人们的重视，而学习能力是发展学生多种能力的基础，是学习素质的核心；学习能力中的高级能力，如自学能力和创造力被视为 21 世纪人才必备的能力。学习能力是在认识活动

过程中形成的，所以智力因素是学习能力的基础和重要组成部分。在认识过程中，个体获得的知识反过来又促进智力的发展。知识结构和智力因素又是进一步学习的必要条件，两者组成基本的学习能力。在基本的学习能力中，知识和智力的联系十分密切。对于掌握知识和发展智力的关系，《中国大百科全书·教育》卷的观点具有代表性。其主要观点是：“①知识内容是主体对客体的主观映像，而知识的形式是主体的反映活动的形式，即感性知觉、表象和理性思维（分析、综合、抽象、概括、判断与推理）等。反映活动的形式就是心理形式或心理特征，也就是智力。知识的内容和形式是统一的，没有无知识内容的形式，也没有无形式的知识内容，因此，知识掌握与智力发展是统一的过程。②智力乃是通过学习知识而获得的后天‘习得能力’，即对人的活动起调节作用的个体心理能力；它不仅在活动中表现出来，同时它本身就是成功地完成活动所必须的条件。因此，把知识排除在心理能力之外的纯形式训练是片面的。③学生心理能力的形成和发展，又必须在活动的基础上，通过已掌握的知识和知识的广泛迁移才能实现，并构成系统化、概括化的心理结构。知识的掌握同它在广泛迁移的过程中实现的进一步的系统化和概括化又有相对的区别。因此，知识的掌握同心理能力的形成和发展有相对区别。强调知识学习而忽视心理能力发展的实质训练说也是片面的。”

从以上观点可知，知识获得与智力发展有着密切联系，那么在学习过程中，个体获得了哪些知识，各种知识对智力的发展各起什么作用呢？美国心理学家安德森认为，我们所获得的知识可以分为陈述性知识和程序性知识。例如我们曾关心过人们对于历史课本的知识，而没有考察过如何给计算机编程序的问题。知道什么和知道如何的区别，在认知心理学中有根本意义。前者的所知是陈述性知识，后者的所知是程序性的知识。