

12

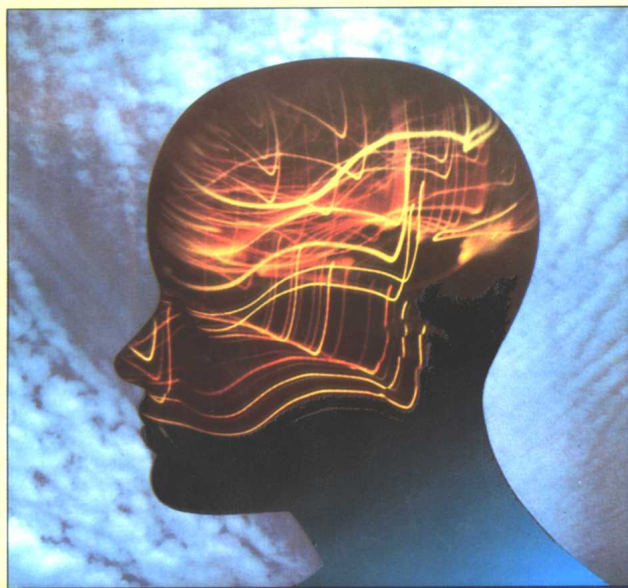
学生能力培养与训练指导丛书

冯克诚 主编

心理调控能力

培养与训练(上)

刘玉华 编著



青海人民出版社

主编

冯
克
诚



学生能力培养与训练指导丛书②

XUESHENG NENGLI
PEIYANG YU XUNLIAN
ZHIDAO CONG SHU

心理能力

培养与训练(上)

◆刘玉华◆ 编著

青海人民出版社

冯克诚 主编

学生能力培养与训练指导丛书

心理调控能力培养与训练(上)

出版: 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)
发行: 邮政编码810001 电话6143426
经销: 新华书店
印刷: 河北大厂月华胶印厂
开本: 787×1092 1/32
印张: 182.5
字数: 4800千字
插页: 120幅
版次: 1997年12月第1版
印次: 1997年12月第1次印刷
印数: 3000套

书号: ISBN7-225-01403-X/G·530

定价: 258.00元(全40册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录



学生能力培养与训练指导丛书

心理控制能力培养与训练(上)

心理健康与个人能力

- 心理素质是人的素质结构的核心因素 (1)
- 现代教育观与心理素质 (4)
- 心理素质的结构——功能模型 (6)
- 素质教育与心理内化论 (9)
- 心理素质教育的地位和作用 (12)
- 心理健康与学生全面发展的统一 (16)
- 心理健康与学生心理健康 (19)
- 学生心理健康的标准 (20)
- 影响学生心理健康的因素 (22)

心理健康教育

- 转变教师观念,构建良好的心理环境 (28)
- 利用多种形式普及心理卫生知识 (29)
- 进行心理训练,培养良好的心理素质 (31)
- 在班主任工作中渗透心理健康教育 (34)
- 在教学中实施心理健康教育 (39)
- 开设专门的心理辅导课程 (44)
- 附:中学生心理辅导活动手册纲目 (47)
- 开展心理咨询 (62)
- 心理辅导的基本原则 (68)
- 心理品质培养的主要途径 (69)

2 ————心理调控能力培养与训练(上) ————

心理品质培养的五种实用方法	(74)
附：“心理素质教育工程”构想	(76)
心理辅导十二法	(87)

心理健康与个人能力

※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、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。即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，通过一定的联系和结构方式，既相对独立，又相互制约，发挥协同作用的结果；二是主体性。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。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。

根据辩证唯物主义把人看成是自然、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、劳动生产技能、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、

BC263/13

体质体型等方面的素质。这三方面的素质分别居于人的素质结构的不同层次,它们相互作用、相互渗透,协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和实现的程度,以及社会文化和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,这时人是一个生机活动的主体;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,无锡市中小学心理教育课题组研究认为,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,对心理素质做如下界定: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。根据前苏联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级心理机能的自我调节系统，即自我意识的健康发展和个性心理品质的形成。这两个层次的心理机能相互制约、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，又将极大地促进人的整体素质的提高。

心理素质，从它和人的整体素质的相互关系来看，具有以下特点：

1. 能动性

人在和外部环境，特别是在教育影响的交互作用中形成的兴趣、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，并可在自我意识的调控、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。

2. 中介性

如前所述，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，也只有通过形成新的相应的心理素质而内化、扎根。

3. 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的稳定性。当然,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,所以其稳定性是内在的和相对的。

4. 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,从一定意义上来说,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、稳定性铸就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。

※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,在教育观上大致经过以下几个转变:最初是注意考分,强调记忆的应试教育;以后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;再以后又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;教育观的逐步转变,又使人们认识到,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,也才能使自己的生活幸福。因此,我们培养的学生不仅应该是有知识、有特长的,还应该是有理想、有道德、有纪律、精神饱满、情绪愉快、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”,但可以而且应该培养“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,而不顾个性、人格完美的成长,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,而人的因素就不限于知识、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,结果知识和智慧反而成为有害的工具。

健全的人格以健全的心理为主导,往往和心理健康密不可分。当谈到一个人的心理问题,便不免影射到人格问题,就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的开发。大脑被称为“人类机体的宇宙”,“所包含的思维能量与原子核包含的物理能量相当”(加拿大生理学家塞利语)。它是每个人真正的生命中心,是真正为每个人自己所拥有的无价之宝。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,因此被称为“沉睡在心灵中的智力巨人”、“有待开发的金矿脉”。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、创造力潜能开发所得的效果。世上没有没有潜能的人,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。要开发如此巨大的潜能,就必须要有良好的人格和完美的个性。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,高紧张、快节奏的生活也需要高情感的调节平衡。开发潜能和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。

※心理素质的结构——功能模型

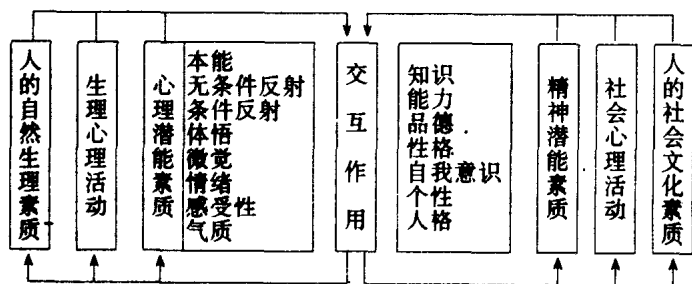
心理素质是素质教育实验研究中提出的一个新概念。然而,对于其内涵的释义和界说却歧义不一。无锡市教科所唐迅老师从心理素质的层次、因素及过程几个方面做出规范,构建心理素质的结构——功能模型,从而为素质教育实验设计提供一种假说和方法。

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。由于经典素质论把人的素质还原为人的先天解剖生理特质,所以,在心身关系问题上,不论所谓心身等同论还是心身平行论,心身感应论或者副现象论,都在方法论上陷入了困境。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。也就是说,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)和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:皮亚杰的“图式”说,奥苏贝尔的“认识结构”说,苛勒的“格式塔完形”说,勒温的“心理动力场”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、情、意)与二分法(认识、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。唐迅老师运用活动、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、感觉性、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。笔者不同意把情感、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。因此,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、调节和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。从这个意义上说,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

※素质教育与心理内化论

素质教育与心理内化论是密不可分的,这又是素质教育与学生主体论的进一步具体化。

何谓心理内化论?

心理内化论最早是由法国社会学派的代表人物杜尔克海姆等所指出,其涵义指社会意识向个体意识的转化。对心理内化进行系统研究并取得丰硕成果的是前苏联的维列鲁学派。这个学派的创始人维果茨基赋予内化概念以新的内容,认为人们的一切高级心理机能最初都是作为外部的人际交往形式表现出来的,后来由于内化的结果而转化为个体的心理过程。列昂捷夫把人的活动分为外部活动和内部活动,认为外部活动是内部活动的基础,一切内部的心理活动都是由外部的实际活动转化而来的。鲁利亚则以其“三个基本机能系统”的理论,为内化论提供了生理机制上的说明。维列鲁学派的第二代代表人物加里培林更把内化论具体化,从而提出了“智力活动按阶段形成”的假说。现代认知学派关于知识结构为认知结构的观点,也是心理内化论在知识学习领域内的一种具体表现。综合上述这种种观点,便不难看出,凡是外部的东西转化为内部的东西,客体的因素转化为主体的因素,实际操作转化为智力操作,都叫做心理内化。在教育过程中,心理内化是十分重要的,它是取得教育效果的关键。通过内化,才能使外部的种种条件、因素和要求等转化为学生的主体素质。

要把握心理内化论的实质,还要弄清外因(外部因素)和内因(内部因素)的关系。在此先要明确的是,教育过程的构成因素是多种多样、形形色色的,但归结起来,不外乎两大系列,

即外因与内因。特别要指出的是,从培养学生与学生接受教育的角度看,学生主体是教育过程中的唯一内因,而其余的一切,如政治要求、思想规范、道德标准、知识结构、实际活动,乃至教师的品德、榜样、作用等等,通通都是客体,都是外因。那么教育过程中的内因与外因的关系如何呢?在对待这个问题上,可以把古今中外的有关看法归结为四种:

(1) 外因论

认为外部因素在人的发展中起决定性作用,而忽视内部因素应有的影响。如我国以荀子为代表的外铄说,美国以华生为代表的行为主义的S—R公式,以及当代西方教育上的外在论派,都是以持外因论而闻名于世的。

(2) 内因论

认为内部因素在人的发展中起决定性作用,而抹杀外部因素应有的地位。如我国以孟子为代表的内求说,西方心理学本能论与驱力说,以及当代西方教育上的内在论派,都是持内因论的佼佼者。

(3) 相互作用论

认为人的发展是由外因与内因相互作用的结果,二者各领风骚,难分轩輊。社会学理论的代表人物班杜拉提出交互作用论,即认为人的发展是由人(P)、行为(B)、环境(E)三者交互作用来共同决定的。这实际上也是内因与外因相互作用论。现在国内外心理学界几乎都认为班杜拉的理论科学地解决了内因与外因的关系问题,解决了人的发展的原因或机制问题。其实,交互作用论是一种机械论,而缺少辩证法,因而它未能最终地解决问题。我们不能对它言过其实并奉之为圭臬。

(4) 根据——条件论

这是马克思主义的著名观点,即认为“外因是条件,内因

是根据,外因通过内因而起作用”(毛泽东:《矛盾论》)。这个观点是辩证的、科学的,它最终解决了内因与外因的关系问题,解决了人的发展的原因与机制问题。如果说,心理内化论是素质教育的理论依据,那么,“外因通过内因而起作用”这一条著名的马克思主义原理,则是心理内化论的基础。

上海师大燕国材老师对素质教育与心理内化论的关系做了深入的研究,指出:

1. 心理内化论是素质教育的理论依据

这是因为,学生的三个层次的素质,即生理素质、心理素质和社会素质,都在不同程度上依赖于外部因素的影响。生理素质虽然是与生俱来的,几乎是纯自然的东西,但它在外部因素的影响下,也可以获得一定程度的改善、提高与发展;心理素质是在生理素质的基础上,通过后天的外部因素的影响而逐步形成起来的,它是自然因素与社会因素的结合;社会素质是在外部因素的影响下获得的,它几乎是纯社会的东西,但也不是与生理因素绝缘的。总之,不论哪一个层次的素质,几乎都是由外部的客体的因素转化而来,只是其程度不同而已。心理内化论揭示了“内化”这一机制,对学生素质的培养与提高具有难以估量的价值。

2. 心理内化论为素质教育指明了实施的途径和方法

按照这一理论,在实施素质教育时,主要抓三个环节:一是精心安排外部因素。“外因是条件”,因此,在强调内化的作用时,我们千万不要忽视外部条件的选择与安排,否则,内化便成了无源之水,无本之木。在安排外部条件时,我们必须重视“少而精”的原则。外部条件的要求、规范、准则是要提的,但不要过多过滥;二是敞开学生的内因大门。这是内化的关键,也是心理内化的核心思想之所在。如果学生老是紧闭内因的大门,外部条件再好,外部因素再优,外部作用再大,也没有办法使外部的客体的东西,转化为学生内部的主体的素质;三是重视内外化相结合。有内化必有外化,外化就是内部的主体的东西转化为外部的客体的

东西。在一定的意义上,人的素质的获得、发展与提高,乃是内化与外化的不断结合而促成的。

3. 心理内化论揭示了教育过程中师生的正确地位与关系

在学校教育过程中,学生始终处于主体的地位,教师始终处于客体的地位,师生的关系始终是客体对主体的关系。但这样讲尚缺乏应有的说服力。现代心理内化论进一步指出,学生是教育过程中的唯一内因,教师和教育过程中的其它一切因素一样,都属于外因。这样把主体同内因联系在一起,客体同外因联系在一起。按照“外因通过内因而起作用”的规律,则教育过程中学生同教师的主客地位和主客关系,便明白如昼、无可辩驳了。心理内化论对这一问题的解决,无疑是有助于素质教育的有效实施的。

※心理素质教育的地位和作用

心理素质教育,简言之,就是培养人的心理品质,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,生态问题变得越来越尖锐,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,这一切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沃土。如果没有对真善美的炽热追求,社会文明成果就不可能真正内化、积淀在