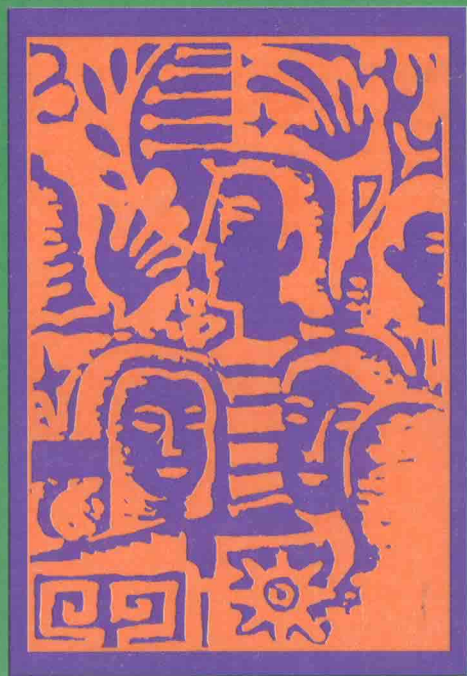


青少年心理素质

王成全 任民 凡富堂·主编



训练

- 开发大脑潜能
- 启迪聪颖智慧
- 培养创造思维
- 培育情感智商
- 塑造健全人格

成都科技大学出版社·出版

青少年心理素质训练

王成全 任 民 凡富堂 主编

成都科技大学出版社

(川)新登字 015 号

责任编辑 孙康江

封面设计 傅保军

青少年心理素质训练

王成全 任 民 凡富堂 主编

成都科技大学出版社出版发行

(成都市磨子桥 邮编:610065)

新华书店经销

黄委会开封市测绘印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.875

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

字数:197 千字 印数:1—3000 册

ISBN7-5616-3824-8/G·719 定价:10.00 元

前 言

世纪之交,国际政治、经济竞争日趋激烈。人们已经认识到,国际竞争取胜的关键是科学技术,科技发展依赖于科技人才的培养。于是,世界各国纷纷增加教育投入,探索人才发展和成长的规律,加速教育改革,采取有力举措,提高青少年的整体素质,希望在年轻一代的培养和教育方面,捷足先登,占据有利地位。

“科教兴国”是我国当前乃至 21 世纪社会发展的战略方针。随着社会主义市经济建设的深入发展,青少年的教育和培养必将成为制约社会发展的重要因素。在“应试教育”向素质教育转轨的过程中,促进青少年主体性的发展,培养青少年的整体素质,已成为教育改革和发展的重要议题。

培养青少年的整体素质,不仅要重视生理素质的培养,尤其要重视心理素质的训练。从一定意义上来看,心理训练比知识的传授、身体锻炼更为复杂。同时,许多教师习惯于知识的传授,对于心理素质的训练则较为陌生。因此,转变思想观念,提高理论水平,掌握基本方法是进行心理训练的关键问题。

青少年心理素质是一个完整的结构整体,一般而言,它包括基本能力素质、知识文化素质、思想品德素质、社会交往素质、心理调控素质等。上述素质又可分为次级素质要素,如,基本能力素质可以分为观察能力、注意能力、记忆能力、想象能力、思维能力等次级要素。本书在论述心理素质训练侧重于次级心理要素的训练,这样,较符合青少年心理发展规律,更具有可操作性。

青少年心理素质训练是一项十分复杂的教育、学习活动过程,必须遵循青少年身心发展规律。首先,心理素质训练要循序渐进,由简单到复杂,由易到难;其次,每次训练时间要适当,不能过长,

一般而言,每次训练10~15分钟为宜;第三,要注意激发青少年的训练兴趣,训练方式要灵活多样;第四,要重视训练效率,不要为训练而训练,力争每次训练都能达到具体的训练目的;第五,每次训练的项目不能过多,每次训练1~2个项目为宜,随着训练的深入,可根据学生参与训练的兴趣,训练的效果,熟练程度等调换训练项目;第六,指导心理训练的教师可根据自己的教学经验、学生的特点,结合具体训练科目,改进训练程序;第七,要极其注意结合教学活动进行心理训练,备课时把心理训练与教学内容融合在一起,具体教学活动中渗透心理训练,既能够调节课堂教学心理气氛,提高教学效果,又能够达到心理训练的目标。第八,利用学生的争胜心理,开展心理训练竞赛是进行心理训练,提高训练效果的重要方式,具体而言,可以进行个体竞赛、小组竞赛、班级竞赛等。

本书由王成全、任民、凡富堂担任主编,负责全书理论体系的设计、统稿等工作,副主编是寿继国、黄国波、张涛和张红梅。全书写作的具体分工是:王成全(第一章),张红梅(第二章),王成全(第三章),王成全、黄国波(第四章),寿继国(第五章),张红梅(第六章),凡富堂(第七章),黄国波(第八章),凡富堂(第九章),寿继国(第十章),任民(第十一章),张涛(第十二章),任民(第十三章),张涛(第十四章),黄国波(第十五章),凡富堂、张涛(第十六章),任民、寿继国(第十七章)。

本书在编写过程中参阅了国内外的许多研究成果和专著,在本书之末列出了主要的参考文献;本书的编辑出版得到了成都科技大学出版社陈美秀女士和责任编辑孙康江的支持和帮助,在此,我们表示诚挚的感谢。

由于作者的学识水平有限,书中定有一些缺点和疏漏,希望专家及广大读者批评指正,以便将来进一步修改。

作者

1998年9月于郑州

目 录

第一章 青少年心理特点及心理训练	1
一、青少年生理发育	2
二、青少年思维发展特点	3
三、青少年情绪情感特征	4
四、青少年自我意识的发展	7
五、心理训练及其作用	9
第二章 观察力训练	11
一、观察力是智力活动的源泉	11
二、观察力训练的一般要点	12
三、观察力训练的具体方法	13
第三章 记忆力训练	16
一、记忆不等于死记硬背	16
二、记忆的规律及训练规则	17
三、提高记忆力的要素	20
四、练一练记忆力体操	21
五、提高记忆力的方法	23
六、教学活动中学生记忆品质的培养	25
第四章 想象力训练	27
一、想象力激发创造的激情	27

二、想象力的培养和几种简捷的训练方法·····	28
三、自我激励的想象训练·····	29
四、提高想象能力的递阶训练课程·····	31
第五章 创造思维训练 ·····	36
一、创设适宜的训练条件·····	37
二、提高创造力的认知训练·····	38
三、创造性解决问题的训练·····	38
四、创造力启动训练·····	40
五、创造思维训练的几种方法·····	41
六、培养学生创造力的教学技巧·····	45
第六章 注意力训练 ·····	47
一、注意力是心理活动的门窗·····	47
二、集中注意力训练·····	48
三、学习活动中的注意力训练·····	50
四、矫正学生注意力涣散的方法·····	52
第七章 自我激励训练 ·····	55
一、自我激励是人生的加油站·····	55
二、自我激励的黄金步骤·····	56
三、自我激励的秘诀·····	58
第八章 身心放松训练 ·····	73
一、身心放松训练是心理训练的基础课程·····	73
二、渐进放松法·····	74
三、呼吸放松法·····	76
四、超觉静思训练·····	77

五、自律训练法	78
六、听录音放松法	79
七、静坐放松法	81
八、跑步健心幻象训练	82
九、动态放松训练	84
十、震动放松练习	85
第九章 情感智商训练	86
一、情商决定着人生的成败	86
二、情商并不神秘	87
三、情感自觉训练	90
四、情感管理训练	94
五、情感利用训练	99
六、人际沟通训练	101
第十章 意志训练	106
一、意志为王	106
二、意志行的特征、过程及其训练	107
三、意志的品质及其训练	114
第十一章 气质调适	122
一、气质与气质类型	122
二、如何了解自己的气质	123
三、多血质调适	126
四、胆汁质气质调适	128
五、粘液质气质调适	134
六、抑郁气质调适	137

第十二章 性格培养	142
一、性格在心理素质中的核心地位	142
二、性格的类型	143
三、性格培养的方法	145
第十三章 青少年人际交往指导	157
一、人际交往的意义	157
二、自信心训练法	159
三、信任感的培养	162
四、与不同性格的人交往	163
五、给人良好的第一印象	167
六、妥善处理突发事件	169
第十四章 脑开发训练	171
一、人脑——世界上功能最强大的电脑	171
二、健脑良方	174
三、左右脑平衡开发训练法	177
四、脑力增进训练法	178
五、右脑开发训练法	183
第十五章 潜能开发训练	187
一、潜能无限	187
二、积极的心态——潜能的开拓者	188
三、潜能开发的有效方法	191
四、潜能释放训练	199
五、潜能激发训练	201
第十六章 抗挫折训练	204

一、现实呼唤抗挫折训练	204
二、认识挫折本质的训练	205
三、对挫折进行正确归因的训练	208
四、增强挫折承受力的训练	209
五、积极进行多种形式的抗挫折训练	212
第十七章 青少年心理障碍矫治	220
一、焦虑症及调适	220
二、神经衰弱症及调适	222
三、社交恐怖症及矫治	223
四、犯罪心理及矫正	224
五、偏执型人格障碍及矫治	226
六、攻击型人格障碍及矫治	229
七、强迫型人格障碍及矫正	231
八、回避型人格障碍及矫正	233
九、依赖型人格障碍及矫治	235
主要参考书目	239

第一章 青少年心理特点及心理训练

只要我们具有能改善事物的能力,我们的首要职责就是利用它,并训练我们的全部智慧和能力,来为我们人类至高无上的事业服务。

——赫胥黎

青少年时期是人生发展的关键阶段。他们身体生长迅速,情绪剧烈动荡,个性初步成熟,能力有待发展,知识尚不丰富,同时,心理上有诸多矛盾和困惑……总之,青少年具有典型的心理特点。

青少年处于心理发展的动荡时期,具有较强的可塑性。这正是教育的良好条件,也是心理训练的最佳时期。把握时机,采取科学的方法,进行有针对性的心理训练,将能够促进其心理发展,挖掘其心理潜能,也将有利于人才的全面发展。

当前,我国正处于教育发展的特定历史时期,由“应试教育”向素质教育转轨是教育发展的重要特征。克服片面追求升学率,扭转重视知识和分数,忽视学生的心理及智力发展的倾向,不仅要更新观念,而且要采取有效的教育措施,提高教育质量,培养学生的整体素质。我们认为,加强青少年心理训练,是提高青少年心理素质的重要环节,能够促进青少年心理素质的发展,有助于实现素质教育的整体目标。

心理训练不能随心所欲,应当了解青少年身心发展的基本特点,使心理训练符合青少年身心发展规律,进而促进青少年身心发展。我们首先概括地论述青少年身心发展的特点,然后论述心理训练的基本问题。

一、青少年生理发育

心理学家认为,人体从出生到成熟经历两个生理发育的“高峰期”,第一个高峰期是出生后的第一年,第二个高峰期是在青春期。作为“旁观者”的家长、老师、同学等可能会惊奇地发现青少年长高了,体重增加了;青少年自己更是深切地体验到生理发育的变化,感觉到自己外型上像是一个“大人”了。

青少年在生理发育方面的变化很多,归纳起来,主要有四大变化。一是身体外形的改变;二是身体机能的发展;三是大脑及神经系统的发育;四是性的发育成熟。

1. 身体外形的改变

青少年的身高、体重、肩宽、胸围、腰围等都有较大变化,由于骨骼生长发育迅速,腿骨长得很快,因而身高增长较快。例如,在身高增长的第一个高峰期(0~1岁),每月平均增长约1.5~2.5厘米,一年内可增长约23厘米。2~10岁每年平均增长3.5厘米。在青春期,青少年的身高每年平均增长约6~12厘米。12岁左右,女孩身高增长快于男孩,到14岁左右,男孩迅速长高,在1~2年内就有可能超过女孩。

从体态上看,男孩肌肉日渐发达,肩膀变宽,胸脯变厚,手臂和大腿变粗,女孩的肌肉也不断发育,脂肪增加较多,显得较为丰满,体重也随之增加。一般而言,幼童时个体体重每年增加不超过5千克,青春期个体体重每年可增加5~10千克。

2. 身体机能的发展

青少年身体机能的发展主要表现在脉搏、血压、肺活量等重要生理指标方面。随年龄增长,每分钟脉搏频率逐渐下降。平均每年减少0.8~1次/分,一般到18、19岁,脉搏频率趋于稳定,平均为75~80次/分。脉搏频率的正常与心脏机能密切相关。中学生安静时的血压平均值随年龄增长而增高,平均每年增高267~533帕(这里主要指收缩压)。到18~19岁时血压基本稳定,安静

时,收缩压达 17332~18665 帕,有的学生在性成熟期,由于内分泌腺机能的加强,心脏发育落后于血管增长,心跳加快,血管口径窄,使血压增高,安静时可达 18665~19998 帕。有的学生运动时会感到心慌、头晕且容易疲劳等。随年龄增长,这种现象会自然消失。中学生肺活量随年龄增长而增加,到 18~20 岁基本稳定。男生肺活量均大于女生,男生肺活量达 4124 毫升,女生达 2871 毫升。

3. 大脑及神经系统的发育

大脑的发育在人体生理发育中居于优先地位。10 岁左右,个体的脑量约达到成人脑量的 95%,12 岁左右,脑重量基本接近成人。中学时期,脑重量和体积增加不多,大脑机能显著发展。脑各部分的联络纤维大量增加,脑神经细胞分化,机能达到成人的水平,大脑调控自我行为的能力显著提高。

4. 性的发育成熟

青少年性机能开始成熟,表现在第一、第二性征的发育。性成熟有赖于脑垂体分泌的促性腺激素。青春期随着胸腺的萎缩,生长激素和性激素开始活跃起来,引起第一、第二性征的变化。第一性征是指生殖器官(睾丸、卵巢、阴茎、阴囊、子宫)的增大;第二性征是指体态的变化,如男生的喉结开始突起,声音变低沉,出现胡须等;女生的声音变高,乳腺发育,胸部隆起,月经初潮,皮下脂肪增多等。

一般而言,女生的性成熟期比男生早 1~2 年,女生从 11~12 岁开始进入性成熟期,男生从 13~14 岁进入性成熟期。

二、青少年思维发展特点

青少年时期,随着大脑结构和机能的发展和完善,思维能力有了显著提高。概括而言,青少年的思维由具体思维向逻辑思维过渡,思维的逻辑性和批判性增强,创造性思维迅速发展。

1. 理论思维迅速发展

理论思维是借助一般原理、原则、概念进行判断、推理、验证的

思维活动,它是在具体形象思维的基础上发展起来的。青少年通过书本知识的学习,通过积累日常生活经验,掌握了一定的抽象理论、原理、公式等,能够运用所学知识去理解事物的内在联系,发现事物发展的因果关系和本质规律。

2. 思维具有独立性和批判性

青少年思维问题不再局限于教师或书本上指出的现成答案,更倾向于独立思考,独立探求事物发展的前因后果。他们勇于怀疑,热衷于争论。例如,某个教师讲政治经济学时曾指出:“资本主义社会是垄断经济,大公司吞并中型公司,中型公司吞并小公司……形象地说,如同大鱼吃小鱼,小鱼吃蚂虾……”。一位同学问道:“当小鱼把蚂虾吃完,大鱼把小鱼吃完之后,大鱼吃什么呢?”尽管这位同学钻牛角尖,提出质疑,但是他独立思考,勇于怀疑,显示出思维的独立性和批判性特点,有其积极意义。

思维的独立性、批判性是青少年思维成熟的表现,是他们独立解决问题,承担社会责任的思维基础。同时,思维的批判性也会导致逆反心理,使青少年形成某种反向思维定势,思想上只考虑对着干,而不考虑其它变通的解决问题的办法。

3. 创造思维的发展

青少年时期是个体最少保守思维,勇于开拓富于幻想的时期,他们经常提出新的设想,新的见解,思维表现出明显的创造性。科学发展的历史表明,青年时期是最富有创造性的时期,许多科学家及科学发明者是在青少年时期打下创造发明的基础,进而作出科学贡献的。爱迪生 11 岁取得第一项专利,伽里略 17 岁发现钟摆原理,伽罗华 17 岁创立群论;维纳 14 岁提出控制论;……社会 and 科学技术的发展,有赖于富有创造思维的人才,培养创造思维,发挥创造潜能,有助于自我成才,有益于社会进步和发展。

三、青少年情绪情感特征

心理学研究表明,青少年情绪情感表现最为强烈和鲜明。在

变革时代,社会政治、经济、科技、文化等瞬息多变,对青少年情感世界形成强大冲击力,而青少年适逢人生心理、生理发生较大调整的重要时期,使他们体验到激烈的情绪动荡。

1. 情绪的两极性

情绪的两极性是指情绪中的肯定和否定,积极与消极,紧张与轻松,激动与平静等两极特点。在强度上,青少年常表现出高强度的兴奋、激动、热情,或是极度的恼怒、泄气、失望、消沉;有时则表现出活泼、愉快、乐观、奋发等积极倾向,有时表现出低沉、悲痛、颓废等消极倾向;他们在面临复杂的客观刺激时,也会表现出两极性的波动,时而激动,时而平静,时而欢乐,时而悲伤。一部情深动人的书籍,一位英雄人物的事迹,一次真挚诚恳的交谈,一次意外的挫折,都可能成为积极或消极情绪的直接原因。

情绪忽冷忽热,思喜忽悲。有的学生稍有成绩就沾沾自喜,忘乎所以,稍遇挫折则心灰意冷,百念俱毁。因而有人把青少年的这种情绪形容为“情绪高涨起来象火山,情绪低落下去似冰川。”这反映了他们情绪的两极性及波动性。

2. 情绪的冲动性、爆发性

青少年的情绪具有明显的冲动性。他们血气方刚,精力旺盛,热情爽朗,往往缺乏理智控制。对客观事物较敏感,有时一件小事会引起强烈的情绪体验,不太明显的情境变化则引起极大的情绪激动,有时表现出失去常态的过激行为,如吵闹、打架、摔砸而不顾后果。

青少年情绪突发,缺少酝酿过滤,来势迅猛,“点火就着”,这是情绪的爆发性。心理学研究表明,当个人情绪激荡时,大脑皮层形成强烈的优势兴奋中心,诱导皮层下中枢兴奋,引起身体各器官的激烈变化;抑制大脑其它区域的兴奋,出现“意识狭窄”现象,使人降低或失去理智控制。冲动、爆发情绪时间短促,急剧显现且事后则形成内疚,悔恨心情。例如,某中学两名同学争吵几句,其中一

个搬起凳子就砸,伤及另一位同学的下肢神经,造成下肢伤残;某中学生因教师家访,挨了父亲的痛打,在傍晚老师下班时用刀将老师连刺数刀,使老师瘫痪在床。这类事件,反映了中学生情绪的爆发性和冲动性的特点。

3. 情绪的文饰性和闭锁性

青少年的心理逐步成熟,他们调节自己情绪的能力也有所增强。一方面喜欢独自深思;导致自我心理的闭锁,逐步掩饰自我的情绪状态。人们常以“破涕为笑”形容幼儿的情绪变化,正在哭涕的幼儿只要满足了某种需要,很快会露出笑容,笑脸上挂着泪花;中学生的情绪则更为成熟,能够按照生活情境调节自我情绪表现,克制或掩藏真实的情绪。有人把青少年的这种“文饰”比喻为“热水瓶”。内心沸腾,外表冷冰。例如,当学校组织联欢会、舞会时,一些中学生尽管心里想跳,但却表现出不以为然的神情。

文饰性反映了中学生社会适应能力的提高。但另一方面,则发展了表里不一、虚假、忸怩和不坦率。对某些事情明明十分厌烦,却表现出漫不经心、不在乎或显示喜欢的样子;对自己喜欢的异性同学,内心希望接近,外表却显出冷淡、庄重、回避等姿态。

4. 情绪内容丰富,形式复杂多样

青少年情绪内容广泛,色调丰富多彩。有对生活情趣的体验,对幻想的迷恋;有时因心理矛盾而引起苦闷和忧郁、愤慨或伤感,有时由于挫折而引起沮丧和失望;随着学生经验的积累,逐渐形成了道德感、美感和理智感、荣誉感、责任感等。伴随学生逻辑思维的发展,他们初步掌握了激励、压抑、调节、转移情绪的方法,例如,在特定的社交场合,压抑急躁情绪,显示出“彬彬有礼的绅士风度”,为了友情克制自我欲望,优先满足他人的需求,产生助人为乐的情感。

青少年的情绪较多地表现为心境状态,即总会持续一段时间,某事引起的情绪反应,可以久久留在心头,使一切活动和感受都染

上类似情绪色彩。“高兴时山笑水笑人欢笑,悲伤时凄风苦雨人涕泪”,“感时花溅泪,恨别鸟惊心”……都是青少年情绪心境化的鲜明写照。

四、青少年自我意识的发展

青少年时常考虑这样一些问题“我是个什么性格的人?”,“我有什么特长?”,“别人怎样评价我?”,“我能够成为什么样的人?”……诸如此类的想法正是青少年自我意识发展的表现。

从生理上看,青少年处于身体发育的高峰期,身高体重剧增,性生理的成熟,青少年意识到自己不再是个小孩子,出现了“成人感”;伴随心理发展,青少年也获得了反省思维能力,能够把自身、自己的心理活动呈现在思维屏幕上,进行观察、审视、分析和评价;青少年面临诸多社会问题,要不断调整自己与家长的关系,教师和同学的关系,尤其要追求“自我肯定”。强化同学关系,使青少年心理具有新的特点。

1. 成人感与独立意向

从外表上看,青少年似乎是突然由儿童变成了一个成人,心理上明显地意识到自己是一个大人了。一方面,能够自觉地以成人的标准来要求自己,希望能参加成人的活动;另一方面,希望别人把自己当作成人来对待,希望享受成人同样的权利。

成人感强化了青少年的独立意向。他们希望摆脱家长和老师的过多约束,要求独立处理自己的学习和休息时间、业余爱好、经济开支等事务。这种独立意向与自主、自立、自治等心理密切相关,青少年对各种事件有了自己独立的看法,感到自己是一个具有独立人格的社会成员,而且具备了自我管理、自我决策的能力。

2. 自我的分化

青少年的自我可以分为主体我和客体我。主我是一种具有知觉能力、思维能力、行为能力的自我;客我是可以作为客观观察对象的自我。当青少年把自己作为客观对象进行观察、分析、评定