

# 《中学生心理素质教育》

## 编 委 会

主 编：黄珉珉

副主编：李炳义 孙碧盛 邵泽禹 李昌林  
黄慈海

编 委 （按编写顺序）：

陈顶三	陈 波	刘承训	余鸿君
戴宝林	孙碧盛	洪家兆	黄开学
江士坚	陈莫邦	刘元臣	崔益明
吴意平	赖肇镛	王英辉	王恩贵
黄慈海	汪丽庆	李 克	贾福臣
邵泽禹	马新宽	刘声勇	陈 克
彭伟民	李炳义	董自生	方志胜
项金葆	胡战生	罗仕勋	肖佰良
江林华	范建新	乔忠田	孙报武
刘福乔	徐 健	李昌林	胡来宝

宋如杰 孙锡耀 何丽群 黄 俊  
姚朝霞 万月文 黄际盈 朱 恩  
周自勇 曲文瑞 汪家声 王 爱 忠  
安普超 郑鸿根 黄珉珉

## 前 言

《中学生心理素质教育》一书，是以中等学校的学生为对象，以我国的教育方针为宗旨，以国家教委《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》以及《中学德育大纲》为要求，适应当前全国已经正式启动的素质教育跨世纪工程的教育发展新形势需要，依据当代中学生心理活动状态，针对目前中学生主要心理焦点问题而编写的旨在有效化解心理矛盾、强化心理修养、全面提高当代中学生整体心理素质的指导用书。

从客观上看，在当前“千军万马过独木桥”的升学激烈竞争的教育状态下，在小学生、中学生和大学生这三大学生群体中，从升学的压力来看，惟有中学生所肩负的担子最重、所面临的竞争最激烈、所承受的压力最大、从而所遭受的困难与挫折也就最多。同时，由于中学生又正处生理、心理说成熟又未成熟的“人生十字路口”的矛盾冲突多发时期，在这种内外躁动不安、超负荷、超强压的激烈竞争的复杂心理状态下，各种触目惊心的中学生厌学、逃学、出走、自杀、校园暴力、家庭暴力等等真实案例也就屡见不鲜。因此，当代中学生的心理健康问题以及由此引发的心理健康指导问题，已是一个迫在眉睫的引人注目而且棘手的令大众广泛关注的社会焦点问题。

为此，国家教委近期颁布的《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》以及《中国教育改革和发展纲要》都强调了对教育方针的理解，应在德、智、体等传统要求之外着重强化对心理素质的要求，在强调学生全面发展的同时应当注意学生的个性发展。从而，坚定地把对学生的心理素质教育问题的重视放在了一个新的高度。

作为造就“有理想、有道德、有文化、守纪律”新一代公民为目的素质教育的思想素质教育、文化素质教育、身体素质教育、心理素质教育和生活技能教育这五大方面教育中，心理素质教育是最基本最主要的基础教育。

心理素质是对一个人的智力、能力、情感、意志、性格以及人生观、世界观等个性心理倾向性的概称。我们清楚地看到，心理素质教育之所以是最基本最主要的基础教育，是因为：

第一，心理素质教育是各种素质教育的起始出发点。任何性质、任何方式的政治思想教育、科学文化教育、身体素质教育以及生活技能教育，首先都必须完全是在一种健康心理状态水平上才能进行；并且，也只有是在一种健康心理基础上，这种教育也才可能有效。

第二，心理素质的提高又是各种素质教育的目的与归宿点。思想政治教育最终要形成一种健康向上的人生观、世界观，要养成善于交往、乐于助人，公正、正直、乐观、坚强、谦逊和勤奋的良好性格与个性；科学文化、身体及技能素质教育的目的，就是要在健康身体基础上促使一个人的观察力、记忆力、思维力、想象力等重要智力因素的发展，就是要促使人的稳定而愉快的情绪以及道德感、美感、理智感等高尚

情感的发展，就是要促使其坚定、勇敢、有恒、自律、自信等良好意志品质的发展。一句话，所有教育的目的归结到一点，就是要全面提高一个人的心理素质，而事实上，各种教育也都要最终转化为心理素质。

早在二千多年前，古希腊的先哲们就郑重地把心理看成为人的“灵魂”。人的一举一动、一言一行都无不是受“灵魂”所主宰的。若抽去人的“灵魂”，人也就只剩下了一个空躯壳。教育家苏霍姆林斯基说：“人就是一种精神。”生命的本质就表现在人的精神（心理）上。一个人的人生价值的追求与最终实现也就是由在其心理活动的基础上所形成的内在精神力量来决定的。一个人如果有了健康的心理，他就可以在学习、工作和生活中不断取得进步；他就可以用坚强的意志去战胜困难，用坚定而乐观的心态去面对挫折与失败，他就会在任何的“顺境”中一路领先，也会在任何的“逆境”中奋勇崛起，取得事业的成功，实现人生的价值与理想。

因此，作为整个素质教育的起始点与归宿点的心理素质教育，成为当前素质教育的重点，是完全符合当代中学生心理发展规律，也是完全符合当前教育客观现实的。

国家教委在《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》中提出的进行素质教育十项重大措施之一，就是“要制定以全面提高学生素质为目标的课程教材体系，积极地进行课程、教材改革的研究与实验”。无疑，编写好中学生心理素质教育的教本，是有效地进行好中学生心理素质教育的必要条件。但是编写中学生心理素质教育教本，这在中学课程教材建设史上是第一次。

遵从国家教委素质教育要进行“教材改革的研究与实

验”的要求，我们黄山市教育心理学会积极会同国家级出版社重点联合了全国近二十个省市的几十所中等学校通力合作，从教育心理客观规律出发，结合当代中学生心理现实状况，编写出版了《中学生心理素质教育》一书。从而，一者，缓解目前中学生心理素质教育缺乏教材之急需，直接为中学生当前素质教育提供心理教育方面的良好条件；二者，在“教材改革的研究与实验”的素质教育的教材建设上力所能及地做一点实事，为我国素质教育的伟大改革尽我们教育工作者应尽的责任与义务。

我们在本书的编写中，协同本书编委对横跨十几省市的几十所中等学校的中学生进行了广泛调查，对现实中各种各样的中学生心理问题进行了归类分析，发现当代中学生的心理问题大致来自人生追求、道德、学习、升学与落榜、交际、处世、情感（爱情）等几方面的矛盾冲突的苦恼上；而且，心理矛盾最多又主要是来自学习（升学与落榜）和人际关系处理两大方面。在客观现实调查的基础上，我们确定了本书切合中学生心理现实的总体框架。全书分为理想篇、品德篇、学习篇、社交篇、处世篇、情感篇、成才篇、心理健康篇八大篇章。全书对这些正处人生转折时期的当代中学生无可回避、所面临并切实感到迷惘需要透彻澄清的、几乎一切心理困惑都基本源于此八大方面的心理问题，进行了全面的阐述和有效的心理疏导与指导。并对中学生心理矛盾主要来源的“学习”与“交际”二大方面更是有意地加重了笔墨。

本书是集体的智慧。全书是由来自安徽、浙江、江苏、山东、湖南、湖北、江西、陕西、山西、贵州、甘肃、广东、福建、辽宁、吉林、黑龙江等省的几十位有论文、专著发表，业

务上有较深造诣的现任市、县的教育局长（教委主任）、中学校长及中学教务主任联合编写的。全书八章共计六十个专题，每位编委各撰写一个专题。第六篇章第一、三、四专题，第七章第二、三专题，第八章第七专题分别是由周自勇、曲文瑞、汪家声、王爱忠和安普超（合写）、郑鸿根撰稿；其余编委的撰稿，其编委会名单中编委的排名序与各编委（据本书目录）从第一章第一专题始依次顺推的各实际撰稿专题的排序是一一对应的。其余由黄珉珉撰稿。

在成书过程中，本书副主编高级教师李炳义局长、高级教师邵泽禹、马新宽主任和孙碧盛主任参加了书稿审定工作；本书编委高级教师王英辉副局长、高级教师曲文瑞校长、高级教师黄开学副校长、高级教师贾福臣主任、董自生主任、罗仕勋和汪家声主任以及高级教师刘承训校长、高级教师郑鸿根校长为书稿的审改做了大量工作；高级教师陈克、高级教师刘声勇、高级教师李克、高级教师洪家兆等编委参与了书稿的校阅工作；编委黄慈海、吴意平、胡战生、彭伟民、方志胜、项金葆、汪丽庆、崔益明、赖肇镛、刘福乔、徐健、胡来宝、陈波、余鸿君、戴宝林、陈莫邦等十几位中学校长尤其还为本书的总体建构及编写提出了不少宝贵的设想与建议；编委江士坚、刘元臣、王爱忠、周自勇、王恩贵、安普超和肖佰良等为书稿的修定做了大量具体工作。全书由黄珉珉作最终统稿和审定工作。

在本书的编写出版过程中，我们得到了黄山市教委领导的大力支持，尤其得到了北京人民中国出版社陈建成先生、北京师范大学出版社许金更教授的鼎力相助，得到了海潮出版社、教育科学出版社领导及责编的全力支持，才使得本书以

最快的速度呈现给广大读者，在此，特向他们致以诚挚的谢意！

黄珉珉

1998 年春于黄山·休宁

---

※ 黄珉珉，1954 年生，安徽省黄山市休宁人。原为汽车修理工，高考恢复后步入高校，原学生物学，毕业后因工作需要又学完心理学第二专业。现为黄山市教师进修学校教育心理学高级讲师，中国心理学会会员、中国社会心理学会会员、安徽省心理学会教育心理专业委员会副主任、安徽省教育心理学研究会理事、黄山市现代教育心理学会理事长。现已发表论文 25 篇，已独著、主编《现代心理学全书》、《现代西方心理学十大学派》、《中师生心理学》、《动物心理学》等专著 17 部，多部书（文）获省优秀学术专著奖和教育科研成果奖。1992 年被黄山市委、黄山市人民政府授予“黄山市有突出贡献中青年专家”称号，享受政府专家津贴。1993 年被破格晋升为高级讲师。现名入《安徽省高级人才专家辞典》、《中国当代专家学者传》等四部书。



# 目 录

<b>第一章 理想篇</b> .....	( 1 )
一、人生态度.....	( 1 )
二、人生价值.....	( 7 )
三、人生理想.....	( 13 )
<b>第二章 品德篇</b> .....	( 17 )
一、道德认识.....	( 17 )
二、道德情感.....	( 21 )
三、良    心.....	( 24 )
四、道德行为.....	( 29 )
五、道德修养.....	( 33 )
<b>第三章 学习篇</b> .....	( 38 )
一、学习自信心.....	( 38 )
二、学习注意力.....	( 42 )
三、学习记忆力.....	( 46 )
四、学习方法.....	( 50 )
五、学习与勤奋.....	( 53 )
六、学习与毅力.....	( 57 )
七、学习与时间.....	( 61 )
八、听课心理.....	( 66 )
九、考试怯场心理.....	( 69 )

十、读书心理	( 72 )
十一、课外阅读心理	( 78 )
十二、合理用脑	( 84 )
<b>第四章 社交篇</b>	( 89 )
一、人际关系	( 89 )
二、人际吸引	( 93 )
三、人际沟通	( 98 )
四、人际协调	( 102 )
五、交友心理	( 107 )
六、合群心理	( 112 )
七、师生交往	( 115 )
八、异性交往	( 121 )
九、交谈艺术	( 126 )
十、巧结人缘	( 131 )
<b>第五章 处世篇</b>	( 135 )
一、处世态度	( 135 )
二、人生快乐	( 138 )
三、消除隔阂	( 141 )
四、自尊心理	( 144 )
五、虚荣心理	( 147 )
六、嫉妒心理	( 150 )
七、受挫心理	( 155 )
八、羞怯心理	( 158 )
九、自卑心理	( 161 )
十、自我封闭心理	( 163 )
十一、精神空虚	( 167 )

十二、知足常乐·····	(171)
<b>第六章 情感篇</b> ·····	(177)
一、中学生情感心理·····	(177)
二、激情与心境调适·····	(181)
三、责任感·····	(187)
四、爱情错觉·····	(192)
五、早恋危害·····	(198)
六、美感与审美·····	(204)
七、风度美·····	(207)
八、性格美·····	(210)
<b>第七章 成才篇</b> ·····	(213)
一、人生与成才·····	(213)
二、升学与成才·····	(217)
三、自学与成才·····	(222)
<b>第八章 心理健康篇</b> ·····	(229)
一、心理卫生·····	(229)
二、睡眠卫生·····	(232)
三、多疑心理·····	(234)
四、抑郁心理·····	(238)
五、神经衰弱·····	(241)
六、饮食障碍·····	(244)
七、中学生的心理健康维护·····	(247)

# 第一章 理想篇

## 一、人生态度

人生态度与人生理想是紧密联系在一起。有什么样的人生态度,就会产生什么样的人生理想;有什么样的人生理想,也就会导之形成与之相适应的人生态度。

态度,是一个人对待客观现实的一种接近或背离、拥护或反对的稳定的个性心理倾向性。

态度一般可分为正确的态度和错误的态度,肯定的态度和否定的态度,积极的态度和消极的态度。态度与人的需要、认识、情感等有关,它是由具体的情境性的情感的一次或多次刺激强化所形成的。一个儿童对亲人或生人持不同态度,一个学生对不同的老师和不同的课程持不同的态度,主要都是由以前具体的情绪体验造成的。理智性的认识也只有同一定的情绪体验相结合,才能形成某种态度。单纯说教的作用是不大的。

人生态度,是人们在一定的社会影响和教育以及自我生活体验下而形成的对自我人生所持的基本态度。

作为现实社会中的人,因要生存和发展,一生中也就必然会遇到需要、信仰、理想、学习、劳动、交际、爱情、家庭和生活等许许多多人生问题,并且无可回避地都要对这些人生问题一一作出回答,这种回答本身就包含着人生的态度。而在回答

这些无可回避的人生问题的过程中，又会遇到许许多多的人生矛盾，诸如顺境与逆境、乐与苦、福与祸、善与恶、美与丑、真与假、荣与辱等等，并需对这些矛盾作出抉择。这种抉择本身也包含着一种人生态度。

人生态度是指导人生活活动的一种心理定向和行为表现。人们在现实生活中所表现出来的人生态度是多样性的，有正确的，也有错误的；有积极的，也有消极的；有乐观的，也有悲观的。人生态度的多样性，也就派生出各个人不同的心理定向和行为表现。这主要表现在：

对待国家、社会、集体、他人的不同态度，会表现出爱祖国、爱人民、爱集体，不为名不为利，不计较个人得失，宽以待人，严以律己，富于同情心，助人为乐，为人正直、诚实、热情、有礼貌等；或与此相反，表现出以自我为中心，置国家集体的利益于不顾，自私自利，患得患失，斤斤计较，为人虚伪、冷漠、孤僻、狡猾、粗暴等。

对待劳动、工作、学习的不同态度，会表现出勤奋、认真、细致、刻苦、耐劳、节俭和富于首创精神等；或与之相对立的，表现出懒惰、马虎、敷衍、粗心、浮华和墨守成规等。

对待自己的态度不同，会表现出自尊、自信、自强、谦虚、谨慎、从容等；或与之相对立的，表现出自卑、自贱、自负、虚荣、羞怯等。

人生态度不是人一生下来就有的，而是在后天的社会生活实践中逐渐发展变化形成的。一个人在童年时代，由于受到家庭环境和家庭教育的影响形成了一种人生态度；到了青年时代，由于社会环境影响和家庭、学校的教育，又会形成一种新的人生态度。中学生正处于青少年时代一种新的人生态

度孕育发展形成的关键历史时期,为了使自己形成一种能真正适应当代这一观念变革、科技更新、改革开放、竞争激烈的现代社会的正确人生态度,胜利地迎接来自各个方面的挑战,就应该很好地把握以下几个方面:

### 第一,树立正确的政治观。

我国的现代化建设是在经济不发达、工业和科学技术较为落后、国家较为贫穷的状况下进行的,而我们面临的又是新技术革命不断挑战,科学技术日新月异飞速发展的世界。“国家兴亡、匹夫有责”。我们应当自觉地将个人的命运与国家的命运联结在一起,清醒地把握好个人与国家的位置关系,关心国家改革开放形势的发展,关注国家政治经济的建设。从而以振兴中华的宏大境界去立志、拼搏、开拓、创新。一个人若完全无视国家大局的存在,每天生活目标的眼光只仅仅盯在个人与家庭的小范围上,则确实很难有大胸怀、高眼光,也更谈不上立大志,创大业,成大就了。

### 第二,树立正确的生活观。

人生对于一个人来说只有一次,如何去生活、如何度过自己的一生,是每一个人都不能回避的问题。有的人认为,人生就是为吃得好、穿得好、玩得好,享受口腹耳目的快乐,人生的一切活动都是围绕此进行。人有吃得好一点、穿得好一点、玩得好一点并努力奋斗去实现它的想法,是自然的,并不能绝对说不好。在现实中我们也确实看到这种朴素自然的想法有时对一个人的行动产生的动力是大的,在某种程度上确实对某种行为起着发动与推进作用。但是,如果仅把此作为人生的惟一寄托与终极目的,则就是不对的了。

首先,我们应看到,我们是人,且是生活在一定社会的人。

仅仅只想满足吃好穿好玩好的物质需求,那是动物水平的较低级的生物本能。作为与动物有本质区别的人,除了吃好穿好玩好的初步需要外,还有惟我们人具有而动物所没有的更高级的社会精神需要。把人生追求从个人物质享受的狭小范围中解放出来,像马克思在中学时代写的“为全人类谋福利而努力”那样去生活,去学习,去谱写人生。如此我们的人生观也就上升到了一个崭新的境界。我们也会活得更加充实,更加幸福,更加高尚。

其次,我们更应看到,人生既然自始至终都是生活在特定的社会中,我们人生的每一步无不与这个社会发生着千丝万缕的联系,我们迈出的一步若顺应社会则“进”,反之则“退”。一个人若为了自己的吃好穿好玩好而不顾他人利益,不择手段,损公肥私,坑人利己,则必会被社会所抛弃。因此,我们确实必须要摆正好个人利益与社会利益的位置,明智地处理好二者的先后、主次的关系。通过社会所允许的合理方法与途径去获得受法律保护的个人利益。在这个前提下,正确地去实践人生,充实人生,发展人生,完善人生。

### 第三,树立正确的学习观。

江泽民总书记在党的十五大报告中指出,我国现代化建设赶上世界中等发达国家还需五十年左右的时间,即到下一世纪 2050 年才赶上中等发达国家。这一赶超先进的历史重任刚好就落在了我们这一代中学生肩上。展望未来,任重道远,作为跨世纪的当代中学生,义不容辞,要立大志,树雄心,为祖国的繁荣富强,为中国跨入世界强国之林而刻苦学习,掌握现代科学知识,成为一代出类拔萃的科学家、建设者。我国的四化建设能否赶超世界先进水平,关键就在于当代的青少年

学生的知识和才能。国强才能家富，家富才能个人富。为祖国四化建设学习也就是为个人生活幸福而学习，二者是统一而不矛盾的。因此，每一个有志气有作为的中学生，都要刻苦学习，努力掌握现代科学技术知识，勇敢地挑起四化建设的担子，肩负赶超世界先进的重任，为祖国也为自己开创出灿烂美好的明天！

#### 第四，树立正确的求实观。

社会与科学都是看得见摸得着的实实在在的东西，这就要求我们中学生应具有一种实事求是的科学态度，一切从实际出发，真实地老老实实地去反映客观事物的本来面目。

在对待自己方面的求实，就是要实实在在地用现实的尺子来衡量自己，自己的智力技能水平怎样？自己有什么样的脾气性格特点？自己的兴趣爱好是什么？有什么长处？有什么短处？既不夸张自己的优点，也不掩盖自己的缺点，客观实际地对真实的自我作一个了解，从而，把自己放在一个真实客观的位置上，恰如其分地去构想自己的未来，不自轻自贱，不好高骛远，不空谈，不埋怨，不等待，不无所不为，脚踏实地，一步步去规划并圆满实现自己的人生目标与理想。

在对待他人中的求实，就是要不故意弄虚作假，不欺骗他人，不做违心的事，不做危害他人和人民利益的事，正正派派交际，从从容容做人。

在学习过程中求实，就是要认真听课，作业要独立完成；善于独立思考，对学习上的重点难点要下功夫自己一点点攻克，不存半点侥幸和投机取巧，一分汗水一分收获，一分辛苦一分甜，踏踏实实，勤奋刻苦，一步一个脚印地攀登，则必有丰硕的收获。



在人生理想实现中求实,就是不让理想只停留在“想”的阶段上而更重视理想的实施。任何的理想和希望,只有当它和现实的实干与努力联系在一起时,才具备真实的内容和完整的意义。

人有了理想,才有希望;有了希望,才有进取的勇气和奋斗的力量,才有生活的可能成功。但是,若一个人整天驰骛于自己的想象中,心高手低,没有一点求实与务实的实际行动,则理想也就成为空洞的东西。

十年面壁图破壁。只有脚踏实地地务实,甘于平凡,甘于寂寞,不计一时的名利,不图表面的轰轰烈烈,点点滴滴,切切实实地干,肯流汗,肯花力气,能忍耐,能吃苦,并具有一种“咬住青山不放松”、知难而进的苦干实干的韧性,孜孜以求,契而不舍,才能最终使理想变成美好的现实。

#### 第五,树立乐观的进取观。

乐观,是胜利进取者身上的一个必不可少的重要品质。乐观是对美好的未来理想的实现充满信心而表现出来的一种较为稳定的心理倾向。这种对未来希望和理想的稳定心理倾向,在进取者内心中会源源不断的转化成追求希望和为实现理想而奋斗的动力。

树立乐观的进取观,必须要正确地认识自己,正确地认识学业,正确地认识今后将要从事的事业,正确地认识生活,正确地认识自己的人生理想。一旦如果我们能清楚正确地认识并能恰当调整把握这一切,则一种对未来充满必胜信心的乐观向上、积极坚定的内心体验也就油然而生。

树立乐观的进取观,必须要敢于与困难作斗争。任何的学业与事业,困难总都是存在的;任何的人生,有高峰也有低谷。