

中学生心理素质教育

赵国玉 王英廉 主编



机械工业出版社

本书回答了什么是心理素质及其发展规律的问题,回答了什么是心理素质教育及其具有哪些功能的问题,并从生理、学习、学校、家庭、非组织群体及升学与就业几个方面,讲述了这几个方面与心理素质的关系,分析了一些常见心理障碍的成因,介绍了一些排除心理障碍、提高心理健康水平的方法。因此,它是中等学校实施素质教育必备的教材,是中学生的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理素质教育/赵国玉,王英廉主编. —北京:机械工业出版社,1997,10

ISBN 7-111-05910-7

I. 中… II. ①赵… ②王… III. 中学生-心理 N. 013

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19277 号

出版人:马九荣(北京市百万庄南街1号 邮政编码 100037)

责任编辑:董芳 版式设计:李松山 责任校对:罗利华

封面设计:李明 责任印制:侯新民

永清县第一胶印厂印刷·新华书店北京发行所发行

1997年10月第1版·1997年10月第1次印刷

787mm×1092mm $\frac{1}{32}$ ·10印张·218千字

0 001 6 000 册

定价:13.00元

序

心理素质教育在我国已有数千年的历史,而自觉地重视心理素质教育,还是从现代著名学者、心理学先驱人物王维国提出“心育”后才开始的。1978年,随着我国改革开放,教育也由片面强调知识转向注重发展能力;1983年在重视发展能力的基础上提出了要培养学生的非智力因素,这对教育的发展起到了推动作用;1989年燕国才在《重视非智力因素,改革学校教育工作》一文中提出了加强心理教育,培养心理品质问题。当前,全国教育界正在为本世纪末实现普及九年义务教育和深化教育改革,提高教育质量而努力。在这个关键时刻,提出了学校教育,要由“应试教育”向素质教育转变。

心理素质教育是历史的必然,是时代的要求。科学发展的整体化,高科技的迅猛发展,改革开放和市场经济的建立,综合国力的竞争,“科技、科教兴国”和提高全民族素质战略方针的确立,都对提高学生的素质提出了新的要求。因此,在学校对学生进行心理素质教育势在必行,刻不容缓。

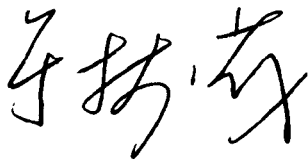
心理教育在培养学生心理素质,促进学生全面发展中起到积极的作用。在心理教育的过程中,要处理好政治教育、思想教育、道德教育与心理教育的关系。政治教育是培养政治素质,解决政治立场和政治观念;道德教育是培养道德素质,解决道德风尚和价值取向;思想教育是培养思想素质,解决思想认识和思想方法;心理教育是培养心理素质,解决心理能量和心理容量。在这四种关系中,心理素质是思想素质、政治素质

和道德素质的基础。心理素质是在先天生理素质的基础上形成的,是先天和后天的“合金”。这块“合金”形成之后,就相当稳定,所以,心理素质是基础,也是思想素质、政治素质和道德素质的核心,因为只有心理素质才能渗透到政治的、思想的、道德的素质之中。所以,在进行思想教育、政治教育和道德教育时,必须自觉地考虑学生的心理素质、个性特点和心理承受能力。

同时,心理教育是思想教育、政治教育和道德教育的归宿。思想教育、政治教育和道德教育最终必须转化为心理素质,才能使思想的、政治的和道德的素质站得牢、靠得住、扎得深。

心理素质教育的开展,标志着我们教育思想实现了一个巨大的飞跃,是打破旧的课程体系,由应试教育转向素质教育的重大步骤。因此,进行心理素质教育,必须建立一个以心理教育为主线,以心理教育课为核心,以心理素质的全面协同自主发展为目标,以课堂教学和课外活动为基础,以自我教育和自我构建为动力的新课程体系,把知识、能力和个性发展统一起来,把智力因素的开发和非智力因素的激活协同起来,把心理教育真正纳入教学体系,以促进整个素质教育的发展。

我们的《中学生心理素质教育》一书就是为适应中学生心理素质教育的需要而编写的,愿它能在素质教育的实践中实现其价值。由于编写人员的水平有限,不妥之处实属难免,望同仁指教。



1997.5

目 录

序

绪 论	1
第一章 人的心理素质	2
第一节 人的心理	2
第二节 心理素质的本质	4
第三节 心理素质的表现	9
第四节 心理健康及其水平	13
第五节 心理素质的形成与发展	17
第二章 心理素质教育	20
第一节 心理素质教育类型	20
第二节 学习本教材的要求和方法	23
第一篇 青少年生理特征与心理素质的关系	29
第一章 生理成熟对心理素质的影响	31
第一节 生理成熟的表现	31
第二节 青少年的独立性心理	37
第三节 青少年的交往心理	40
第四节 青少年的情绪特征	43
第五节 青少年学生中常见的不健康心理	48
第二章 青春期的性生理和性心理问题	52
第一节 性成熟的表现	52
第二节 避免早恋是明智的选择	56
第三节 常见的性生理问题 and 自我调节	58
第二篇 学习活动心理素质教育	63

第一章 学习活动	63
第一节 学校学习活动的特点	63
第二节 中学生学习活动特点	66
第三节 知识类型与学习要求	69
第四节 影响学习的个人因素	75
第五节 怎样发展智力与提高能力	78
第二章 学习中心理障碍的成因与防治	83
第一节 偏科现象	83
第二节 厌师情绪	86
第三节 考试紧张	88
第四节 自卑心理	91
第五节 骄傲情绪	95
第六节 嫉妒心理	98
第七节 神经衰弱	102
第八节 厌学情绪	104
第三篇 学校生活心理素质教育	109
第一章 学校生活的特点及其对中学生心理素质的影响	109
第一节 学校生活特点	109
第二节 学校生活对中学生心理素质的影响	114
第三节 学校课外活动对学生心理素质的影响	123
第二章 学校中主要的人际关系	127
第一节 师生关系	127
第二节 学生之间的关系	132
第三节 中学生与班集体的关系	141
第四节 中学生与团组织的关系	145
第三章 中学生的自我完善与发展	148
第一节 中学生的自我意识	148
第二节 中学生常见的心理障碍与调控	156

第三节 人际交往的艺术	161
第四篇 家庭心理素质教育	175
第一章 家庭心理素质教育常识	175
第一节 家庭心理素质教育的特点	175
第二节 中学生在家庭中的心理需求	181
第三节 各类家庭对孩子的心理影响	186
第四节 中学生在家庭生活中应该具备的心理素质	191
第二章 如何正确对待家庭教育的误区	199
第一节 误区之一——家长过高的期望值	200
第二节 误区之二——家长对学业的片面追求	203
第三节 误区之三——家长的溺爱	207
第四节 误区之四——家长的不民主行为	214
第五节 误区之五——不良的家庭关系	222
第六节 误区之六——不健康的家庭文化	225
第七节 误区之七——家长的教育态度不一致	231
第五篇 非组织群体生活的心理素质教育	235
第一章 非组织群体概述	235
第一节 非组织群体的基本特征	235
第二节 非组织群体的类型及成因	246
第三节 非组织群体的功能与作用	257
第二章 怎样对待非组织群体生活	260
第一节 对非组织群体的选择	260
第二节 对非组织群体的利用	265
第三节 对非组织群体的改造	268
第六篇 升学与就业的心理准备	275
第一章 升学心理准备	277
第一节 考前准备	277
第二节 升学的心理准备	282
第二章 就业心理准备	288

第一节 认识自我	289
第二节 认识社会	290
第三节 选择适合你的职业	293
第三章 祝你成功	301
第一节 推销自己	301
第二节 接受挫折	305
第三节 祝你事业成功	307
主要参考文献	309

绪 论

《中华人民共和国义务教育法》第三条规定：“义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高全民族的素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础。”党的十三届七中全会也明确指出：“发展教育事业，提高全民族素质，是建设社会主义的根本大计。”那么，什么是“素质”呢？

国家教委副主任柳斌同志是这样说：“什么是素质？我个人认为是指人在后天通过环境影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质结构，包括人的思想、知识、身体、心理品质等。”

众所周知，人的思想素质包括政治素质和道德素质，它可以在学校的德育中得到提高；人的知识素质包括基础知识素质、基本技能素质和智力、能力素质，它可以在学校的智育中得到提高；人的身体素质包括生理遗传素质、躯体活动机能素质、卫生保健素质，它可以在学校的体育中得到提高。那么，什么是人的心理品质呢？人的心理品质在学校的什么教育中才能得到提高呢？这两个问题，大家至今还不懂得。这也正是“绪论”部分所要讲述的基本问题。

第一章 人的心理素质

第一节 人的心理

人的心理,从古到今一直是人们研究的重要课题。在古代,人们就知道自身内部有一种心理活动,存在着精神和意识的变化,并想知道心理活动究竟是什么?由于受当时科学水平的限制,往往错误地认为在人体内存在着“灵魂”,人的心理活动也就是“灵魂”的活动。又由于人们体验到,在不同的心理活动状态下,心脏活动也发生了变化,所以又误把心脏作为心理产生的器官,从而产生了“魂不附体”、“魂飞魄散”、“心中有数”、“计上心来”、“心领神会”等描述心理活动的词语。但是,人们也发现了,人们在睡眠和醉酒时,心脏活动并没有什么异常,而精神状态却发生了很大变化;再者谁也没有见过“灵魂”。那么,人的心理究竟是什么呢?随着科学的发展,已经有了科学的回答。

一、脑是产生心理活动的器官

关于脑是产生心理活动器官的认识早已被科学所论证,即使是在我国古代的医书中,就已有“头者精明之府”、“脑为元神之府”的记载。1830年,清代名医王清任还提出“脑髓说”,进一步阐述了脑是产生心理活动器官这一事实。他明确指出,灵性、记性这些心理活动现象,在脑不在心。他通过人体解剖,弄清了脊髓和脑的中枢神经“经络周身,内外贯通”的道

理。他说：“两目系如线长于脑，所见之物归于脑”；“两耳通脑，所听之声归于脑”；“鼻通于脑，所闻香臭皆归于脑”。阐明了大脑与感官的神经联系和大脑对感官的统一指挥作用。

关于脑是产生心理活动器官的认识，经许多国内、外医生和解剖学家的研究，也提供了充分的证明。他们发现，脑受到挫伤之后，心理活动就要出现障碍。例如，有的人脑受挫伤，耳目完好，却看不见东西，听不见声音，或听不懂别人说的话，或自己不会说话，丧失记忆，思维混乱，手不能持物，腿不会走路等；而当脑的机能恢复后，其上述现象也随之改善了。

二、心理是人脑对客观现实的反映

脑虽是产生心理活动的器官，但心理活动并不是头脑里固有的，而是客观现实作用（刺激）于感觉器官，再经过神经系统传送到大脑，大脑所作出的反映。所以，客观现实才是心理活动内容。人脑所反映的客观现实，包括外在的自然现象、社会现象、自身活动现象及体内生理活动刺激。形象点讲，大脑是个“加工厂”，客观现实作用于感觉器官的可视的形象、表情、图形、文字、符号，可嗅的气味，可尝的滋味，可听的声音和言语，可感的冷与热等各种形式的信息，都是被加工的“材料”。

人的心理活动，就是大脑对各种形式信息进行加工、评价、储存和输出的各种过程；人的心理现象，就是这些活动过程和结果的表现。例如，人的思维、想象和注意这三种心理活动，就是大脑对信息进行加工的过程；而感觉、知觉这两种心理现象，则是大脑对信息进行加工的结果。

人的心理与动物的心理，其所以相同，就在于心理都是大脑对客观现实的反映；其不同之处，在于人的心理中，大脑所反映的言语和社会生活是人所独有的，动物并没有。所以，在

狼群中长大的“狼孩”，虽然也有人的身躯和大脑，却没有人的思想意识。由此可知，人脑只是人的心理活动的物质基础，而人的社会生活才是人的心理内容。

三、心理是人脑对客观现实主观能动的反映

人的心理活动，虽然是人脑对客观现实的反映。但是，这种反映并不像镜子那样被动地反映事物的形态，而是大脑对客体有目的地主观选择，即受自我需要的制约。所以，不同的人，对相同事物有不同的反映。即使是同一个人，在不同时期，不同场合，不同心情下，对同样一个事物的反映也不一样。所以，有时人会出现“视而不见”、“听而不闻”的情况，表现出心理活动上的主观性。

人的心理活动，不仅具有一定的主观性，而且具有一定的能动性。即能够通过想象，发明创造，改造环境和调控自己，使自己成为环境的主人，自己主宰自己，这也是人与动物心理的主要区别。动物正是因为缺乏对客观现实能动的反映，所以，它们只能选择生存的环境，而不能改造环境，更不能调控自己的情绪情感，能动地保持自己的心态平衡。

活动与思考

1. 你能举出证明大脑是心理活动器官的实例吗？
2. 人的心理与动物心理有哪些区别？

第二节 心理素质的本质

心理是每个人都有的一种现象，但是，它同其它的事物一样，也有质量高低的区别。即不同的人，其心理质量也不尽相同。人的心理质量，即人的心理品质，也叫做心理素质，它由下列三方面要素所组成。

一、认识需要与环境之间关系的自我意识

“需要”这种心理现象，是大脑对生理活动和在社会生活中所必要事物的反映。其表现为两种心理状态：一种是自我缺乏些什么的不满足感；一种是期望能得到些什么的欲望。人们出现了需要后，在心理上相应地就会出现不安、紧张的情绪。在心理活动中，大脑对生理活动中所必要事物的反映，使人产生了对衣、食、住、行、用和性行为等的需要，我们把这类需要统称为“自然需要”；大脑对在社会生活中所必要事物的反映，使人产生了安全需要、自尊需要、友谊需要、归属需要、自我实现需要等，我们把这类需要统称为“社会需要”。

由于人们的自然需要和社会需要都要在环境中得以满足，而环境又对人的需要具有一定的要求和限制。所以，当每一个人产生了某种需要后，必须要具有认识需要与环境之间关系的自我意识，并能从下列两个方面去体会并进行调控。

1. 认识需要是否符合环境的要求、限制及特点，根据环境特点调控需要 例如，在上课时，自己忽然想起一件事要告诉给同桌同学。如果自己具有认识需要是否符合环境要求、限制和特点的自我意识，并掌握了全方位、多角度地分析需要与环境之间这种方法，就会将这种需要主动地舍弃，而继续学习，使自己的需要和活动与环境相统一。如果自己缺乏上述的自我意识，或认识方法具有片面性，就会将这种需要发展成动机，出现与同桌交谈的活动。结果或是遭到同桌同学的拒绝，或是受到其它同学的反对，老师的批评，使活动失败，精神受到压抑，表现出心理素质不能适应环境的弱点。

2. 认识环境中是否具备满足需要的条件，能够根据环境特点来调控自我的需要 例如，有位同学，见到别人买了一件价格较高的漂亮衣服，也产生了买一件这样衣服的需要。可

是,他想到自己家庭并不富裕,尚不具备穿这样衣服的条件,就会将这种需要舍弃,保持了自己的心态平衡;如果这位同学缺乏前述的自我意识,或分析的方法具有片面性,就会出现要求家长买衣服的活动,其结果往往是遭到家长的拒绝以至批评,导致情绪低落,表现出心理素质不能适应环境的弱点。

二、认识需要与自我之间关系的自我意识

认识需要与自我之间关系的自我意识,有两方面内容。

1. 认识自我是否具有满足需要的活动技能或能力,根据自我能力调控需要 这是因为,任何需要都需要通过一定的活动去满足,而要想使需要在活动中得到满足,就必须具有相应的活动技能或能力。一个人,如果具有了认识自我是否具有满足需要活动技能或能力的自我意识,及其根据自我能力调控需要的正确方法时,当其认为自己已经具备了满足需要的活动能力时,其活动就不会因能力不及而失败;当其认为自己尚不具备满足需要活动能力时,既不自卑,也不气馁,而是将需要转化为理想,并根据自己的实际,确立起向理想前进的新的活动,使需要与自我的能力相统一,保持心态的平衡。一个人如果缺乏这种自我意识和调控需要的方法,将会出现两个极端,或将自己估计得过高,不自量力;或将自己估计得过低,自卑气馁,面对活动失败的压力表现为一蹶不振。许多人,所以缺信心、少理想,其原因就在于此。

2. 认识需要与自我之间的利害关系进行有利的取舍 人们认识这种关系的质量,取决于人的科学知识水平和社会化层次两个方面。

一个人的科学知识水平对认识需要与自我之间的利害关系的决定作用是易于理解的。例如,有的同学将喝生水的需要改为喝开水的需要,将已养成的吸烟需要改为戒烟需要等,都

是掌握了一定的科学知识后而出现的符合科学的需要。关于社会化层次对认识需要与自我之间利害关系的决定作用,人们还不甚理解。大家都知道,社会是由个人、家庭、各种类型的集体、不同制度的国家而构成的。而个人、家庭、集体、国家以至全人类,都有自己的利害标准。这些不同层次的利害标准,具有不同的特点,并对社会中的每个成员认识需要与自我的利害关系产生着影响。一个人接受这些标准,将某些标准作为判断自我利害标准,这就是社会化;而其将自我的利害与哪个社会层次的利害标准相统一,就标志着他属于哪个社会化层次。根据人们判断需要与自我利害标准的特点,人可以划分成生物型人、家庭型人、集体型人、国家型人、社会型人五种类型。

生物型人,判断需要与自我利害关系,其特点是以自我生存、自我满足为最高标准,凡是有利于自我的需要都肯定,凡是不利于自我的需要一概否定。“人不为己,天诛地灭”,“千里来作官,为了吃和穿”,就是生物型人的信条。

家庭型人,判断需要与自我利害关系,其特点是以整个家庭的利益为最高标准,自己能够为保护家庭的利益而作出牺牲。例如,有些人为了自己家庭的利益,置道德与法纪于不顾,铤而走险,去干损害他人、集体、国家的勾当,就是这种类型人的突出表现。

集体型人,判断需要与自我利害关系,其特点是以自己所归属的小团体、组织、单位、阶层等的利益为最高标准,自己能够为维护集体的利益而作出牺牲。但在其集体利益与国家利益、社会利益相矛盾时,他们就会死命地保护其集体利益,给国家与社会造成危害。

国家型人,判断需要与自我利害关系,其特点是以能否利

于国家为最高标准。只有自我的需要与国家利益相一致时，才能肯定；如果不一致，就会舍弃自我的需要，为国家利益作出自我牺牲。那些能够为了国家的巩固、繁荣、富强和不受侵犯，而刻苦学习、勤奋工作、默默奉献、勇于献身的人，都是国家型人；“国家兴亡，匹夫有责”，就是国家型人的写照。

社会型人，判断需要与自我利害关系，其特点是以能否利于人类社会物质文明和精神文明的建设与发展为最高标准。凡是对社会发展有利的需要就肯定；否则就坚决排除。例如，共产党提出的“解放全人类”的口号，毛泽东同志在《为人民服务》一文中所说：“为人民利益而死，就比泰山还重；替法西斯卖力、替剥削人民和压迫人民的人去死，就比鸿毛还轻。”“中国人民正在受难，我们有责任解救他们，我们要努力奋斗。要奋斗就会有牺牲，死人的事是经常发生的。但是我们想到人民的利益，想到大多数人民的痛苦，我们为人民而死，就是死得其所。”这些思想观点，正是社会型人判断需要与自我利害关系的标准。

需要指出的是，我们的社会主义新中国，是人民的国家，是保卫世界和平、推动人类文明进步的国家。所以，在我们的国家里，国家型人也就是社会型人，二者是统一的。

三、认识需要与活动之间关系的自我意识

需要是活动的内驱力，活动是满足需要的手段，这是需要与活动之间最基本的关系。而这里所说的认识需要与活动关系的自我意识，则是指大脑在评价活动是否能够满足需要的过程中，所应具有的下列三个方面的自我意识。

1. 评价认识方法是否符合活动要求 也就是想一想，自己在活动中所运用的观察方法、记忆方法、注意方法、思维方法、想象方法是否正确，弄清哪些方法使活动得以顺利进行，

哪些方法却影响了活动的效率和效果。

2. 评价操作方法是否符合活动要求 即想一想,自己在活动中作用于活动对象的方式方法是否正确,哪些操作方法符合活动的要求,哪些操作方法不符合活动要求,为什么?

3. 评价心理需要是否正确 即想一想,自己的需要是否符合自己的能力实际,是否符合环境的特点,自己应当怎样对待活动的结果,保持自己心态平衡。

人们通过这样的评价,既可以发现活动前对需要与环境、需要与自我关系认识的不足或错误,使认识这两种关系的方法逐渐完备,能力不断提高,也可以掌握一些对待活动成功与失败的方法,做到胜不骄,败不馁,心态平衡,心理健康。

综上所述可知,心理素质的本质,就是大脑认识需要与环境、需要与自我、需要与活动三方面关系,保持心态平衡的自我意识。

活动与思考

1. 什么是心理素质的本质? 心理素质由哪些要素组成?
2. 想一想自己的心理素质缺少哪种心理要素?
3. 你最敬佩哪种社会类型的人? 其它类型的人有什么缺点?

第三节 心理素质的表现

人从幼儿期能正确使用“我”这个代词开始,就已经意识到自己是客观存在着的实体,出现了自我意识。随着活动经验的不断丰富,逐步产生了认识需要与环境、需要与自我、需要与活动之间关系的自我意识,同时也积累了一些认识与处理这些关系的方法,从而形成了一定的心理素质。但是,由于人