



中等学校教科书（实验本）

教学参考资料

心理素质教育方法论

《心理素质》教科书编写委员会 编

开明出版社

中等学校教科书(实验本)

教学参考资料

心理素质教育方法论

《心理素质》教科书编写委员会

开明出版社

(京)新登字 104 号

图书在版编目(CIP)数据

心理素质课程教师参考资料 教育方法论/《心理素质》教材编写委员会编. —北京:开明出版社,1998.3
ISBN 7-80133-180-X

I. 心… II. 心… III. 素质(心理学)-中等学校-教学参考资料 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 27701 号

责任编辑 陈 虹

中等学校教科书 (实验本)

教学参考资料 心理素质教育方法论

编撰:《心理素质》教科书编写委员会

出版:开明出版社

发行:新华书店北京发行所经销

印刷:北京市王史山胶印厂印刷

开本:850×1168 大 32 开

印张:22 **字数:**540 千 **印数:**5,000

版次:1998 年 10 月第 2 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80133-180-X/G · 148

定价:26.00 元

“心理素质的培养要普遍加强。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件；而健康心理的形成需要精心周到的培养和教育。”

—— 柳 斌

《心理素质》教科书(实验本)

编写委员会

顾问 林崇德 (中国心理学会副会长)

主编 焦向英 王希永 瑞 博 张 雷

副主编 (按姓氏笔划为序)

王建平 王海燕 田万生
吴月平 杨芷英 蔺桂瑞

撰稿人 (按姓氏笔划为序)

于丽萍	牛亚君	王 琼	王希永	王建平
王海燕	王 萌	方建鸿	田 彤	田万生
许书阁	陈玉萍	李 霓	吴 庆	杜春丽
吴月平	苏希来	苏寄婉	佟庆伟	陈惠霞
张 力	张文双	张廷武	张亚玲	杨伟宁
杨芷英	张美兰	张树森	果 勇	张 雷
俞 树	荣飞雪	郝继忠	姚静薇	夏 珺
晁瑞峰	曹 莹	崔建国	龚培禾	谢景华
瑞 博	蔡 虹	蔺桂瑞		

心理素质教育教学实验

督导委员会

主任 李克仁 徐春阳 詹万生 赵英汉
黄在坡 刘爱梅 李振英 李正强

副主任 汪培钧 陈瑞颖 张文学 扈岩江 张祖牟
李建章 唐纲中 高 福 钟泽海 赵树民
尹宗禹 关 诚 许承庸 丁 榕 刘德章

委员 (按姓氏笔划为序)

丁国凤	王振东	王跃文	王得聪	尹 乐
田京元	李 武	李中行	闫关源	孙洪清
安玉林	李福才	刘景敏	刘志忠	刘明善
刘晓英	宋 云	吴 姓	宋 锦	张 政
杜建忠	周 静	张 勇	张志文	郭西敏
杨兆森	张 磊	张建伟	明春艳	张景浩
张福岐	张德福	赵 杰	赵振英	胡建华
郝建刚	高云波	徐书强	耿起华	袁宪章
曹丛林	盛德富	蔡勇志		

北京市大兴县、北京市房山区、河北省定州市督导委员(中学实验校校长)名单见中学《心理素质》(非智力心理因素册)“附录二”

北京市西城区、北京市大兴县督导委员(小学实验校校长)名单见小学《心理素质》教材(三年级册)“附录二”

序 言

林崇德

(中国心理学会副会长)

心理现象，对中学生说来并不陌生。例如，我们对周围事物经常都有感觉和知觉，注意环境的变化，记忆发生的事件，思考各类不同的问题，想象未来的情景，这种感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象等心理活动，就是人的认识过程。我们经常有喜、怒、哀、乐等情绪体验，这是人的情感过程。我们根据既定目的，克服困难，作出努力，这是意志过程。这三个过程，简为知、情、意，是人的心理过程。同时，对待某个事件，不同的人会表现出不同的智力、能力、气质、性格、兴趣、爱好、动机和理想，等等，这是人的个性，又叫人格。人的心理现象，就是指人的心理过程和个性（或人格）而言的。人的心理的产生是脑对客观现实的反映，客观现实是心理的源泉，而脑是心理的器官。

和任何一种现象一样，心理现象也有一个水平、层次和质量的问题，这就是心理素质。人的心理随着实践的发展而逐渐成为一种具有多水平、多层次、多功能的反映活动系统。它既具有从无意识到有意识的不同水平，有从稍纵即逝的心理过程到稳固的个性倾向与个性特点的不同发展层次，又有知、情、意等不同心理活动对环境 and 个体本身（即自我）进行认识、预测、控制、适应和调节的不同功能，使人在与环境相互作用的过程中保持平衡。所以，一个

人心理素质的高低，直接关系到提高其整体素质，即提高其思想品德、科学文化和身心健康等方面的素质，特别是关系到提高社会适应的质量、劳动技能的质量和生命意义的质量。

从人类存在的角度说，“认识自己”是其永恒的追求；从人类进步的角度说，“发展自己”是其根本的目标。而中学生学习有关心理素质的书籍，正是为了认识自己、发展自己，从而使自己具备良好的心理品质，更好地走上社会，为社会服务。正因为如此，许多发达国家早已在中学里开设了“心理学”课程。当然，有些国家是必修课，多数国家为选修课。我国有些地区，如上海市黄浦区是在 80 年代中后期，在一些中学里开设心理学课的，后来在全国各地开花。90 年代后，陆续出版了不少心理学的读本。所有这些举措，都为心理教育作出了不可磨灭的贡献。

由开明出版社出版的中等学校教科书（实验本）——《心理素质》，是一套值得推广的心理学读本。它具有如下四个特点：

一是符合心理科学的原理，具有知识性；

二是适合中学生的特点，具有可读性；

三是结合青年修养，用深入浅出的事例说明人生的哲理，具有可操作性；

四是配合素质教育的目的，启发中学生“学会做人”、“学会生存”、“学会适应”、“学会创造”，具有时代性。

基于上述，我很乐意向广大中学生及其教师和家长推荐这套教科书，使它在素质教育中发挥其应有的作用。

是为序。

前 言

党和国家十分重视学生的心理素质教育，曾多次向各级各类学校提出要求：“要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

心理素质是一种基础素质；

心理素质是一种核心素质；

心理素质是其他素质形成与发展的内因；

心理素质是第一素质。

青少年心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠青少年朋友自己！针对中、小学生身心发育的特点，《心理素质》教科书编写委员会编写了中等学校《心理素质》实验教材和九年义务教育小学《心理素质》实验教材。

一、中等学校《心理素质》实验教材简介

整套教材分4部分，一部分为教科书，即《心理素质》（学生用）；一部分为练习册，即《心理素质自测与训练》（学生用）；一部分为学生自读训练册，即《心理素质自读本》（学生用）；一部分为教参，即：《教学参考资料》（教师用）。

教科书共4册：《智力·能力分册》重点介绍智力和能力；

《非智力心理因素分册》重点介绍非智力因素；《心理平衡分册》重点介绍心理平衡和心理适应问题；《社会适应分册》重点介绍性心理、品德心理和健康心理。

配合教科书还有4册练习册。每册练习册都包括两部分内容，第一部分为心理自我测验部分，目的在于帮助中学生朋友认识自己；第二部分为心理自我训练部分，目的在于帮助中学生朋友提高心理素质。

为了巩固学生课堂学习的效果，并给予中学生朋友适当的引导和帮助，在练习册之外，还编写了一本《心理素质自读本》（中学生版），供中学生朋友课后有针对性地阅读和练习。

为了使教师更好地掌握和使用本套教材，我们还编写了教师参考资料。该资料包括两部分，一部分为理论性教参（共两册），一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》；一部分为操作性较强的课堂教学指导手册（共四册），各册分别与教科书一一对应。每册书中均按统一体例编排，即：教学目的、教学难点、教学重点、教学方法与教具、切入点、教案、版式设计、教育教学建议、涉及使用的参考资料、与学生或家长的联系建议，对教师组织课堂教学有一定的指导意义。

二、九年义务教育小学《心理素质》实验教材简介

整套教材分4部分，一部分为教科书（全4册），即《心理素质》（学生用）；一部分为学生自读训练册（全1册），即《心理素质自读本》（学生用）；一部分为理论性教参（全2册），即《心理素质教育论》和《心理素质教育方法论》（教师用）；一部分为操作指导性教参（全4册），即《心理素质教学参考资料》（教师用）。

教科书共4册，对象分别为小学三年级、四年级、五年级和六年级学生。教科书各册内容均按照学生的活动领域编排，每册共10个单元，每单元包括3课时内容，一册共30课时。各

册书各单元安排如下表：

	第1 单元	第2 单元	第3 单元	第4 单元	第5 单元	第6 单元	第7 单元	第8 单元	第9 单元	第10 单元
内容 安排	自我 心理	人际 心理	合作 心理	个性 心理	学习 心理	创造 心理	生活 心理	社会 心理	审美 心理	成功 心理

注：“社会心理”在本教材中主要指的是“环境心理”的内容。

4 册内容相互联系，前后呼应，且呈螺旋式上升。

为了巩固学生课堂学习的效果，并给予学生适当的引导和帮助，配合教科书，还编写了一本《心理素质自读本》（小学生版），供学生课下有针对性地阅读和练习。

教师用书包括两个部分，一部分为理论性教参（共 2 册），一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》；一部分为操作性较强的《教学参考资料》（共 4 册），各册分别与教科书一一对应。每册书中均按统一体例编排，即：教学目的与要求、教学重点、教材分析和说明、参考教案、板书、课前准备和参考资料，对教师组织课堂教学有一定的指导意义。

以上两套教材是心理素质教育从小学到中学的一个系列教材。由于学生对象不同，接受水平不同，所以两套教材是分别从两个不同的角度展开的。但无论从怎样的角度，教材自始至终贯穿着一条主线：**培养自尊——充满自信——勇于进取——不怕挫折——迎接挑战——争取成功。**

由于教材只是在某些区县实验的基础上编写的，参加编写的人员又多为教育局或学校的领导及一线教师，由于时间紧、任务重，加之没有可供参考的同类教材，所以有很大的局限性和不足，还有待于有关方面的专家、学者以及关心青少年教育的社会各界人士的批评和指导。在此，我们谨代表本套实验教材的全体编委向关心本套教材的各界人士表示深深的谢意。

• 4 • 心理素质教育方法论

在编写过程中,得到了北京市大兴县教育局、西城区教育局、崇文区教育局的大力支持,在此,一并表示衷心的感谢。

焦向英 王希永 瑞博 张雷

1998年8月

目 录

第一部分 教育、教学建议

- 一 关于开展心理素质教育实验的几点说明 (3)
- 二 小学实验教材《心理素质》的内容简介 (6)
- 三 关于中等学校教科书(实验本)——《心理素质》
 的内容简介 (20)
- 四 中学心理素质教育、教学建议 (22)
- 五 《心理素质自读本》介绍 (26)

第二部分 青少年心理健康与心理障碍

- 一 心理健康的标准 (31)
 - △ 健康的真正含义 (31)
 - △ 中国古人的标准 (35)
 - △ 西方心理学家的标准 (35)
 - △ 心理健康的内容 (37)
 - △ 儿童心理健康的标准 (38)
 - △ 心理健康的具体含义 (39)
 - △ 职业对人才心理素质的要求 (40)
- 二 心理障碍 (67)
 - △ 感知障碍 (68)
 - △ 注意障碍 (70)
 - △ 记忆障碍 (71)
 - △ 思维障碍 (72)

△ 情感障碍	(77)
△ 意志障碍	(79)
△ 智能障碍	(80)
△ 意识障碍	(82)
△ 动作行为障碍	(84)
三 正常和异常心理活动的判别标准	(86)
四 神经病、神经症和精神病	(89)

第三部分 心理观察

一 利用打招呼或问候洞察对方心理	(96)
二 由坐姿洞察对方心理	(97)
三 根据表情洞察对方心理	(98)
四 根据视线洞察对方心理	(98)
五 根据手足动作洞察对方心理	(100)
六 根据癖性洞察对方心理	(101)
七 根据服装洞察对方心理	(102)
八 由话题洞察对方心理	(103)
九 根据语法或措辞突破对方心理	(104)
十 根据说话方式突破对方心理	(105)
十一 根据趣味突破对方心理	(106)
十二 利用嗜好品突破对方心理	(107)
十三 根据爱玩物与爱用品洞察对方心理	(108)
十四 根据异性关系洞察对方心理	(109)
十五 根据生活方式或生活环境洞察对方心理	(110)
十六 根据工作方式洞察对方心理	(110)
十七 根据错误洞察对方心理	(111)
十八 根据用钱方式洞察对方心理	(112)
十九 根据胜负时候的态度洞察对方心理	(113)
二十 根据信件和电话洞察对方心理	(114)

二十一	根据行为动作洞察说谎者的心理	(115)
二十二	根据笑姿判断人的性格	(116)
二十三	从进食类型看气质性格	(117)
二十四	从体型看气质、性格	(118)
二十五	根据追求判断人的个性	(121)
二十六	根据血型判断人的心理与行为	(122)
	△ 血型基本知识	(122)
	△ 血型与人的心理特点	(125)
	△ 血型与人际关系	(139)

第四部分 心理测验

一	心理测验的性质	(153)
二	心理测验与测量评估的关系	(155)
三	心理测验的类别	(156)
四	心理测验的功能	(159)
五	心理测验的控制使用	(161)
六	心理测验的实施	(164)
七	心理测验的道德准则	(167)
八	心理测量工具简介	(171)
	△ 智力测验	(171)
	△ 个性测验	(179)
	△ 职业测验	(213)
	△ 心理健康测验	(238)
	△ 心理自测	(253)
	△ 智力趣味题	(277)

第五部分 心理咨询

一	心理咨询的涵义与性质	(315)
二	心理咨询的对象	(320)

三	心理咨询的基本原则	(323)
四	心理咨询的机理和手段	(328)
五	心理咨询的常见形式	(331)
六	心理咨询的基本步骤	(334)
七	咨询人员的品格与素质	(338)
八	学校心理咨询的理论模式	(343)
	△ 指导模式	(344)
	△ 治疗模式	(356)
	△ 发展模式	(364)
	△ 社会影响模式	(375)
九	学校心理咨询的过程、原则和方法	(381)
十	中学生心理咨询案例分析	(402)
	△ 考试焦虑咨询案例	(402)
	△ 焦虑症咨询案例	(406)
	△ 焦虑性神经症咨询案例	(407)
	△ 性心理卫生咨询案例	(411)
	△ 恐怖性神经症咨询案例	(412)
	△ 强迫症咨询案例	(416)
	△ 强迫性神经症咨询案例	(418)
	△ 抑郁症咨询案例	(423)
	△ 学校适应不良综合症咨询案例	(426)
	△ 青春期阶段性心理障碍咨询案例	(429)

第六部分 心理治疗

一	心理治疗概述	(433)
二	心理治疗的过程	(441)
三	心理治疗的方法	(456)
	△ 行为疗法	(456)
	△ 系统脱敏疗法	(458)

△ 满灌疗法	(461)
△ 厌恶疗法	(464)
△ 逆转意图疗法	(466)
△ 摹仿学习疗法	(467)
△ 强化疗法	(469)
△ 放松疗法	(475)
△ 思维阻断疗法	(480)
△ 生物反馈疗法	(481)
△ 认知疗法	(485)
△ 合理情绪疗法	(492)
△ 认知领悟疗法	(496)
△ 心理分析疗法	(500)
△ 支持疗法	(508)
△ 森田疗法	(511)
△ 咨客中心疗法	(522)
△ 悟践疗法	(531)
△ 疏导疗法	(533)
△ 催眠疗法	(536)
△ 暗示疗法	(540)
△ 娱乐疗法	(543)
△ 气功疗法	(545)
△ 婚姻疗法	(547)
△ 家庭疗法	(563)

第七部分 迅速发展的心理咨询 (文摘)

一 心理咨询简史	(573)
二 现代学校心理咨询的发端和演变	(577)
三 香港的学生辅导	(586)
四 青少年心理咨询	(614)