

心理与情商、逆商教育

XINLI YU QINGSHANG.
NISHANG JIAOYU

LUGUIZHEN BIANZHU
ZHONGNANDAXUCHUBANSHE

卢桂珍

编著

中南大学出版社

B842.6
LGZ

心理与情商、逆商教育

XINLI YU QINGSHANG NISHANG JIAOYU

LUGUIZHEN BIANZHU
ZHONGNANDAXUCHUBANSHE

卢桂珍

编著



✈ 中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理与情商、逆商教育/卢桂珍编著. —长沙:中南大学出版社,
2005. 8

ISBN 7-81105-206-7

I. 心... II. 卢... III. 大学生 - 情绪 - 智力商数 - 培养
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 099568 号

心理与情商、逆商教育

卢桂珍 编著

☐责任编辑 谢新元

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 湖南永州奔腾彩印有限公司

☐开 本 880 × 1230 1/32 ☐印张 9.5625 ☐字数 254 千字

☐版 次 2005 年 8 月第 1 版 ☐2005 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-206-7/G · 063

☐定 价 26.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

前 言

21 世纪是政治民主化、经济全球化、文教国际化、科技信息化、社会现代化、信息网络化的时代。人们在生活、学习和工作中由于各方面进步与变迁剧烈迅速,难免会出现不协调现象,加上现代大学生繁重的学习任务、择业的巨大压力、爱情的失意、经济的困扰及紧张的人际关系等,使得大学生各种心理问题日益增多,严重影响了当代大学生的心理健康。在大学生成长的过程中,学校、家庭对他们生理上的关注要比对他们心理上的关注更多。其实,在心理方面,面对新世纪各种严峻的挑战和冲突,有的学生一再内化为自己的不安与焦灼,不会宣泄与抛弃,不能够自我调整与适应,成为忧患与迷惘的一群人,更需要心理健康教育。

对于现代人来说,高智商可带给你一份稳定的工作;高情商能让你享受融洽的人际关系;而高逆商可实现你的雄心壮志,成就非凡的事业和人生。一个人要生活得快乐和获得成功的事业,就要保持良好的心态,培育情商,提高逆商。

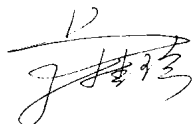
《心理与情商、逆商教育》是当代大学生必修的课程,是一门体现现代教育特色的重要课程。本书上篇的内容包括了心理学概述、心理过程、个性、心理防卫与心理应激及大学生常见的心理问题及调适。通过学习可使学生了解心理学的基本理论和基本知识,掌握大学生心理问题的调适方法。下篇情商和逆商教育,重点介绍了情商和逆商的概念,国内外情商教育概况,情商培养的方法,提高逆商的策略及情商和逆商水平的测量方法及评价。通过学习,可使学生掌握情商和逆商的基本常识,了解自己情商和逆商水平,了解情

商和逆商的意义。

在编写本书时,我们努力做到将理论与实际相结合,体现出内容的系统性、实用性、创新性,与同类心理学教科书相比,本书力求在以下方面进行了有益的探索:一是既重视基本知识的传授,又重视解决实际问题的方法介绍;二是既可作为教材供心理学教师 and 大学生使用,又可作为科普书籍供广大读者阅读;三是在内容上弥补了其他心理学教材的只讲心理,不讲情商和逆商的不足。

为了提高本书的质量,满足教学需要,在编写时编者参考了大量国内外资料及教科书,这些参考文献均在每章后列出。在此对本书所引用及参考文献的作者表示诚挚的感谢和敬意。同时,也衷心地感谢余国华教授、谢玉琳副教授、阳晓副教授的大力支持。

鉴于编者的知识有限,时间紧迫,书中难免存在不足之处,恳请使用教材的广大师生和读者指正,以便我们再版时修改完善。



2005年6月于永州

目

录

上 篇 心 理 教 育

第一章 心理学概述

- 第一节 心理学研究的对象和任务(3)
- 一、心理学的概念.....(3)
- 二、心理学的研究对象.....(3)
- 三、心理学的任务和意义.....(7)
- 第二节 心理的实质(9)
- 一、心理是脑的功能(10)
- 二、心理是人脑对客观现实的反映 ... (12)
- 三、心理是在社会实践活动中产生
与发展的.....(13)
- 第三节 心理科学的发展(14)
- 一、心理学发展的历史.....(14)
- 二、心理学的体系结构.....(16)
- 三、现代心理学的发展趋势.....(18)

第二章 心理过程

- 第一节 认识过程(24)
- 一、感觉.....(24)
- 二、知觉.....(28)
- 三、记忆.....(37)
- 四、思维.....(45)
- 五、想象.....(53)
- 六、注意.....(54)
- 第二节 情绪情感过程(62)

目

录

一、情绪和情感概述	(62)
二、情绪和情感的种类	(65)
三、情绪和情感的理論	(68)
四、情绪和情感的品質及其运用	(72)
第三节 意志过程	(77)
一、意志的基本概念	(77)
二、意志行动的基本特征	(81)
三、意志的作用	(82)
四、意志的心理过程	(83)
五、意志的品質与培养	(85)

第三章 个 性

第一节 个性的概述	(88)
一、个性的概念	(88)
二、个性的基本特征	(90)
三、个性的形成与发展	(92)
第二节 个性心理特征	(93)
一、能力	(93)
二、气质	(96)
三、性格	(101)
第三节 个性倾向性	(108)
一、需要	(108)
二、动机	(112)
三、兴趣	(114)
第四节 个性与健康	(119)
一、个性与健康与疾病的关系	(119)
二、常见的人格障碍与矫正	(121)
三、健康个性的培养与塑造	(126)

目

录

第四章 心理防卫与心理应激

- 第一节 挫折与心理防卫机制(129)
- 一、挫折的基本概念.....(129)
- 二、挫折产生的原因.....(129)
- 三、影响挫折的因素.....(130)
- 四、挫折引起的反应.....(130)
- 五、心理防卫机制.....(132)
- 第二节 心理应激(134)
- 一、心理应激的概念.....(134)
- 二、应激过程.....(135)
- 三、应激的转化.....(141)
- 四、心理应激的应对.....(143)

第五章 大学生常见的心理问题及调适

- 第一节 概述(145)
- 一、大学生心理健康状况.....(145)
- 二、大学生心理健康问题及其
产生原因.....(146)
- 三、大学生心理健康内容和
维护与促进方法(148)
- 第二节 常见的情绪困扰与调适(149)
- 一、常见的情绪困扰.....(149)
- 二、不良情绪的自我调节.....(151)
- 第三节 常见的人格问题及矫正(152)
- 一、偏执型人格.....(153)
- 二、强迫型人格.....(153)
- 三、依赖型人格.....(153)
- 第四节 择业中的心理问题与调适(154)
- 一、大学生择业中常见的心理矛盾.....(154)

目 录

二、大学生择业常见的心理误区·····	(156)
三、大学生择业常见的心理问题 及调适·····	(157)
第五节 大学生求职能力培养 ·····	(160)
一、自荐的方法与技巧·····	(160)
二、面试的方法与技巧·····	(162)

下 篇 情商、逆商教育

第六章 情商教育概述

第一节 情商与情商教育 ·····	(167)
一、情商·····	(167)
二、情商教育·····	(171)
三、情商教育的总体目标·····	(174)
四、情商教育的理论依据·····	(177)
第二节 国内外情商教育概况 ·····	(182)
一、美国的情商教育·····	(182)
二、英国的情商教育·····	(188)
三、荷兰的情商教育·····	(189)
四、丹麦的情商教育·····	(190)
五、西班牙的情商教育·····	(190)
第三节 国内情商教育概况 ·····	(191)
一、愉快教学·····	(191)
二、和谐教育·····	(196)
三、情境教学·····	(201)

第七章 情商的培养

第一节 影响情商形成的因素 ·····	(204)
一、家庭因素·····	(204)

目

录

二、学校因素·····	(208)
三、社会因素·····	(211)
第二节 情商培养的阶段和措施 ·····	(213)
一、情商培养的几个阶段·····	(213)
二、情商培养的具体措施·····	(214)
第三节 激发内在的情商潜能 ·····	(221)
一、人人都拥有巨大的情商潜能·····	(221)
二、正确认识自我的情商潜能·····	(223)
三、努力激发自我的情商潜能·····	(225)
第四节 构建良好的人际关系 ·····	(228)
一、人际关系的意义·····	(228)
二、影响人际关系的因素·····	(231)
三、构建良好人际关系的艺术·····	(232)
[附一]了解自己的情商水平 ·····	(238)
一、气质类型测试·····	(238)
二、性格向性测试·····	(240)
三、情绪稳定性测试·····	(243)
四、自信心测试·····	(244)
五、意志力测试·····	(247)
六、应付困难能力测试·····	(249)
七、心理适应能力测试·····	(252)
八、交际能力测试·····	(255)
九、处世能力测试·····	(256)

第八章 逆商教育概论

第一节 逆商的概念 ·····	(263)
一、什么是逆商·····	(263)
二、逆商的构成因素·····	(263)
三、逆商与智商、情商 ·····	(264)
第二节 逆商形成的主要理论及作用 ·····	(265)

目 录

一、逆商形成的主要理论·····	(265)
二、逆商的作用·····	(265)
第三节 逆商的类型及表现 ·····	(266)
一、不屈不挠型——高逆商者的表现···	(266)
二、半途而废型——中逆商者的表现···	(267)
三、畏缩不前型——低逆商者的表现···	(267)
[附二]了解个人的逆商水平 ·····	(269)
一、个人逆商测量·····	(269)
(一)指导语 ·····	(269)
(二)个人逆商测量表 ·····	(269)
(三)统计个人逆商分值 ·····	(274)
(四)绘制逆商折线图 ·····	(276)
二、解释逆商分值和相关要素·····	(277)
(一)逆商分值分段 ·····	(277)
(二)逆商的组成要素 ·····	(277)
(三)比较和分析逆商折线图 ·····	(280)

第九章 大学生逆商的培养

第一节 提高逆商的方法 ·····	(285)
一、逆商教育概念·····	(285)
二、分析自己的优劣势·····	(285)
三、提高大学生逆商的方法·····	(285)
第二节 提高逆商的策略 ·····	(286)
一、在失败时,保持健康心态的 5 项 原则 ·····	(286)
二、处理问题的 4 种态度·····	(287)
三、挖掘个人逆境潜力·····	(288)

结 束 语

笑对人生中的挫折和失败 ·····	(290)
-------------------	-------

上篇：

心理教育

第一章 心理学概述

第一节 心理学研究的对象和任务

一、心理学的概念

心理学(psychology)是研究人的心理现象及其发生、发展规律的科学。人的心理现象是普遍而又复杂的,此时此刻,当你打开书本学习时,你的看和想就是心理现象;在生活中,你的哭或者笑实际上也是心理现象。只要你是觉醒着的,不管你意识到还是未意识到,心理现象每时每刻都伴随着你。

一讲到心理,或许有人会把“心理”与“心里”看成是一回事,认为“心理”就是“心里”。其实,心理与心里是两个不同的概念,“心里”是指人的内心;“心理”是大脑对客观现实的反映,它包括人的内部心理活动和外部行为,是感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、动机、意志、个性及行为的总称。由此可见,心理包括了心里。心理学与人密不可分,紧密相连,哪里有人的活动,哪里就有人的心理,哪里就有心理学。

二、心理学的研究对象

任何一门科学都有自己的研究对象,正是它的特定的研究对象才使得该科学成为一门独立的学科。心理学之所以与其他学科区别开来,就是因为它有自己的研究对象。

心理学的研究对象是人的心理。人的心理现象千姿百态、绚丽多彩,它是宇宙间最复杂而又极其富有奥秘的现象之一,恩格斯称之为“地球上最美丽的花朵”。一般说来,心理现象包含有心理内容和心理形式两个方面,心理内容是指来源于现实并为每个人所意识到的各种映象本身,而心理形式则是指这种映象所存在的方式及其组织和结构。心理内容和心理形式是一个内在的统一体,没有内容就没有形

式,同时,没有形式的内容也是不存在的。由于客观映象千差万别,复杂多样,但是表达它们的形式都是一样的。譬如,人看书、看花、看电视、看图、看家具、看人等,尽管看的内容不尽相同,各不一致,但表现这些内容的形式“看”却是相同的、不变的。对于这些相同而稳定的东西,人们相对来说比较容易寻求它们之间的规律,因此,普通心理学主要侧重于研究心理形式,只是在研究心理形式时,为了更好地说明问题,才涉及到心理内容。

心理学中把心理现象分为动态和静态两种表现形式。动态的心理现象是人所进行的各种心理活动,即心理过程;静态的心理现象是指心理的比较持久、稳定的特点,也就是指人的个性心理。

(一)心理过程(mental process)

心理过程(mental process)是指人的心理活动发生、发展的过程,由认识过程、情感过程和意志过程三部分构成。

认识过程是人最基本的心理过程,是人从感性认识上升到理性认识的发展过程,包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程。感觉和知觉是认识过程的基础,属于感性认识阶段。我们在学习、工作和生活中,总会用眼睛看事物的各种不同形状和颜色;用耳朵听不同的声音;用鼻子闻各种气味;用舌头品尝各种各样的味道;用手去触摸物体的光滑、粗糙程度等等,就形成了视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉等各种感觉。感觉是人最简单的认识过程,是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。在感觉的基础上,人们对各种个别属性形成有机整体的反映就产生了知觉。感觉和知觉是紧密联系在一起,同时进行的。例如,我们看到一种颜色是红色,知道它是红旗的红色或是红花的红色,红色这种个别属性是与红旗或红花这个整体连在一起的,两者密不可分。感觉和知觉仅仅是对客观事物的外部特征和外部联系进行反映,人不仅可以反映事物外部的特征和联系,还在此基础上运用已有的知识和经验,间接地、概括地反映事物内在特征和本质规律,这就形成了与感知觉所不同的、比它们更高级的思维过程。有时候,人会在头脑中根据已有的形象创造出新形象,这就是想象过程。思维和想象是人类认识的高级阶段,属于理性认识,借助于

思维和想象,人类才可以把握事物的内在联系,揭示出事物的规律,从而认识世界、改造世界。而连接感性认识与理性认识的桥梁的则是记忆过程,记忆是感觉、知觉与思维、想象之间的中间环节,它是把人们感知过的事物以经验的形式留在人的头脑中,必要时人们能够回想起它的特征、形象和名称的过程,为人们的思维和想象作好相应的知识经验的积累。从感觉、知觉到思维、想象实现了人类认识上的飞跃,由感性认识上升到理性认识,从而完成了人的认识过程。

在认识过程中,人之所以能看清物体,听见声音,有记忆,有思维,有想象,都归之于注意这种现象的存在。注意是人的心理活动对一定对象的指向和集中。它是普遍存在于人的各种认识活动中的一种心理现象,人们平常所说的专心地听讲,仔细地观察,聚精会神地思考等,都是对注意状态的描述。应当注意的是,注意没有独立的反映对象,它本身不是一种独立的心理过程,而是伴随心理过程的一种心理状态,它是所有心理过程,特别是感知、记忆、思维、想象等认识过程所共有的一种心理特性,它不能离开心理过程而独立存在,只是起着维持并保证心理活动有效进行的作用。一切心理过程都离不开注意,注意是一切心理过程的开端并伴随着心理过程的始终。

根据有无预定目的以及是否需要意志努力,注意可以分为无意注意、有意注意和有意后注意三种。在人的实践活动中,这三种注意是可以相互转化的,是紧密联系、协同活动的。注意是保证教学工作顺利进行的重要的心理现象。教师要运用注意的规律于教学之中,把学生的注意力集中起来,有效地完成教学任务,提高教学效果。良好的注意力是一个人从事生活、学习和工作的必要条件,而一个人注意力的高低是从注意的范围、注意的稳定、注意的转移和注意的分配四个品质方面进行衡量的,我们应培养自己具有良好的注意品质。

人在认识客观事物的过程中,会因客观事物是否满足自己的需要而产生相应的态度体验,如高兴、痛苦、忧愁、恐惧、喜欢等,这些心理活动就是情感过程。情感就是人对客观事物与人的需要之间关系的反映。

人在认识过程中,确定了行为目标,在执行行动过程中,碰到了

困难,从而克服困难,去实现目标的心理过程,就形成了意志过程。像学生在学习过程中,要和分心、懒散斗争,如古人的“头悬梁,锥刺股”所体现的正是意志。意志是人的意识能动性的具体表现。

认识、情感和意志是心理过程的三个方面,这三者之间有着密切的联系。认识是引起情感、产生意志的基础;情感是推动认识活动、影响意志行动的内在动力;而意志又是制约认识、情感的主要因素。认识、情感、意志三者是统一进行的心理过程,只是在某个具体时间里,侧重于某一个方面而已。

(二)个性心理

认识、情感和意志三种心理过程是人类所共有的特点和规律,然而它们都是在具体的个体身上表现出来的。由于个体已有的知识经验、信念及所受的教育、接触的环境等方面的不同,使人与人之间在心理活动上表现出个人特点,带有个别差异,即形成个性心理的差异。心理学把人在心理风格和面貌上的差异,称为个性心理。这种个性心理包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性包括需要与动机、兴趣与爱好、信念与理想、世界观等。它决定着人对现实的态度和行为的方向,是人的个性心理结构中最活跃的因素,是推动人进行某种活动的内部动力系统。其中世界观在个性倾向性居最高层次,决定着人的总的思想倾向。

个性心理特征包括能力、气质和性格,这是人的个性心理的具体体现,体现着人心理的鲜明差异性。

心理过程与个性心理是紧密联系在一起的,心理过程总是在每个具体的人身上发生的;个性心理则是通过心理过程在实践中逐步形成和发展起来,并在心理过程中体现出来的,没有心理过程就没有个性心理;已经形成的个性心理又制约着心理过程的进行,影响着心理过程的发展。总之,既没有无个性特点的心理过程,也没有离开心理过程的个性心理,两者是不可分割的。心理过程和个性心理有机地组成人的完整的心理面貌,才使人呈现出多姿多彩、缤纷复杂的心理现象。

为了更好地了解人的整个心理,在头脑中形成一个完整的结构,