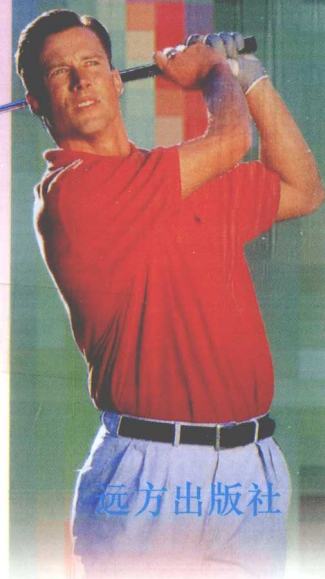


卡耐基

CARNAIJI

素质训练

黄同国
编著



素质

一个人最重要的因素

远方出版社

卡耐基 素质训练

黄同国 编著

远方出版社

责任编辑：伊 子
封面设计：宗 滔

编著

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

六〇三印 印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 印张：10.5 字数：260千字
1997年10月第1版 1997年10月第1次印刷
印数：1—5000册

ISBN7-80595-298-1/Z·136

定价：18.8元

目 录

序	(1)
第一章 心理素质	(2)
一、心理素质的重要性	(2)
二、建立自信心的训练	(12)
三、真诚品德的培养	(22)
四、意志的培养	(33)
五、培养热忱	(36)
六、克服自卑心理的训练	(50)
七、对“任性”心理的教育	(65)
八、培养愉快的心情	(76)
九、挫折的教育训练	(90)
十、培养宽容感恩的心理	(114)
第二章 行为习惯素质	(125)
一、养成良好的习惯	(125)
二、培养孩子的爱心	(139)
三、训练生活自理能力	(142)
四、养成良好的卫生习惯	(147)
五、礼仪教育	(149)
六、安全教育	(153)
七、学会适当地花钱	(156)
八、培养劳动习惯	(158)
九、责任心的训练	(159)
十、饮食习惯的培养	(161)
十一、社交训练	(162)
第三章 文化素质	(165)
一、高素质的文化	(165)
二、培养学习兴趣	(165)
三、培养良好学习习惯	(168)

四、思维能力的训练·····	(169)
五、发展“潜能”·····	(172)
六、记忆力和注意力的培养·····	(173)
七、附录：语言训练方法·····	(181)
八、附录：感知肌能训练内容·····	(198)
九、附录：心理暗示训练法·····	(210)
十、口才素质的训练·····	(212)
第四章 体能素质 ·····	(234)
一、加强体育锻炼·····	(234)
二、肢体功能的协调训练·····	(236)
三、怎样预防肥胖·····	(238)
四、保证睡眠·····	(239)
五、怎样保护大脑·····	(240)
六、视觉训练·····	(242)
七、“玩”与智力的发展·····	(244)
八、家庭体育活动的训练·····	(245)
第五章 劳技素质 ·····	(248)
一、劳技教育意义·····	(248)
二、劳技素质训练的内容·····	(253)
第六章 自我激励的训练 ·····	(257)
第七章 修养的素质 ·····	(279)
一、懂得自我克制·····	(279)
二、小事不发愁·····	(280)
三、时刻不忘谦让、温和·····	(286)
四、静心观察自我·····	(288)
五、自尊·····	(289)
第八章 开发自己的潜能 ·····	(291)
一、开发自己的潜能·····	(291)
二、推销自己的形象·····	(299)
三、让别人做你希望的事·····	(313)
第九章 管理者道德素质的训练 ·····	(323)

序

21 世纪，人类社会的各个领域都将以更快的加速度向前发展，在新知识迅速激增的同时，知识陈旧也在加快。这种变化使得包括教育在内的各领域不仅不再是静止的，而且现在尚未知晓的新领域以及新领域内的新知识还将不断出现。这对教育的影响是：教育的目标、内容、途径、方法和手段的革新将是经常的，教育对象的时代性特征以及对知识的需求也将不断变化；同时，服务于教育理论也将层出不穷。

素质教育训练是一种旨在开发人的身心潜质，培养人的身心素质，养成人的健康个性的教育活动。素质训练教育是面向全体国民的教育，其目的在于提高国民素质，为经济、社会及科技的进一步发展，为实现我国跨世纪的宏伟目标奠定良好的人才基础。

第一章 心理素质篇

一、心理素质的重要性

心理素质不同必然导致不同的人格特征

事实说明，对于人格缺陷和社会不良现象，不能只看作是道德品质和行为规范的问题，而应当从心理素质方面作进一步探讨，才能抓住问题的实质。

如今有些发了财的“大款”争相摆阔斗富。30万元一条狗，有人买；40万元一桌宴，有人敢摆；至于上万元一双皮鞋，更是屡见不鲜。为什么这些“大款”们要如此摆阔斗富呢？根本原因不是钱多了烧得发昏，而是精神上的极度贫穷与物质上的富有，使他们的心理失去了平衡，唯有摆阔斗富才能寻求一点心理平衡。

我们不妨“设身处地”为某些“大款”着想一下：文人名士可以通过出书、办展、主演而名利双收；领导者可以通过讲话、报告、电视上露脸、报纸上占版而表明地位，而“款爷”们自己总觉得不在花钱上风光风光，岂不埋没了自己的价值？所以，这种人格缺陷主要不是由于不明事理而是由于精神贫穷、心态不良所导致的。正如一位摆阔的款爷对指责他的人说的：“荒唐？什么叫荒唐？不买狗，我买什么？！”如此解释倒也是实情真话。这位摆阔的款爷因为心态不良不以为自己荒唐，同样，在心态不良而又没钱摆阔的人看来这不是什么荒唐事而是实在令人羡慕！

与此相反，象李嘉诚、霍英东这样的企业家，其财富数以亿计，但他们决不屑于拿几十万元去买狗，去摆宴，而是拿出巨款去资助社会的文化教育事业和残疾人的福利。这种大仁大义、大

善大智的人格和举措，是基于深刻理解社会与人生的心理素质和
文化素质。

显然，心理素质不同必然导致人格与作为的不同，而且会有
天壤之别。心理素质差是形成不良性格与不良人生的主要根源，一
般容易造成胆怯、懒散、虚夸、嫉妒、过分的自我批判、过分的
自我膨胀、思想狭隘片面、缺乏兴趣和想象等人格上的缺陷，在
对待别人的态度上会有如下表现：

其一，对强者或权威一味表示迎合、屈从和依附的态度。这
不是那种发自内心的敬佩、信任和服从，而是一种没有自己头脑
的胆小鬼和奴才式的态度；当面阿谀奉承，背后又表示不满，一
旦地位上升，有点权势和依靠，就象媳妇熬成了婆子似地变得神
气活现。

其二，对别人采取挑剔、盘查、贬低的态度。对别人的打算
和隐私总有一种不可遏制的兴趣，而且总想把打听到的情况与自
己相比较，一天到晚总是窥视别人的一举一动。对别人的缺点竭
力指责，以衬托自己的高明；对别人的优点和成绩嫉妒得要命，以
此来寻求心理平衡。这种人总是庸俗而愚蠢地发泄对别人的不满，
主要是为了避免感到自己的卑微可怜。

其三，没有自信心的人容易产生攻击性和报复性的倾向。因
为这种人内心虚弱，在与人发生矛盾冲突的时候，也就必然对别
人讽刺挖苦，打击报复，攻其一点而不及其余，以此来掩盖自己
的不良素质，他们往往倾向于自卑或自负以及庸俗狭隘的斤斤计
较。这种人格缺陷既有害于自我发展，也有害于人际关系。

相反，一个人各方面素质良好，具有真正的自信心而不是虚
荣心，他不只是自己有信心，有较高的追求，而且具有充实的文
化气质和坚强的人格力量；同时也会实事求是、宽容大度地认识
和对待别人。这样的人，也许不把功名成就、职务地位看作是最
重要的，而是把“真实做人”和“积极生活”这个特征看作是最

重要的。内在的充实感和自信心使他能够坦诚地正视自己，面对现实，以健康而平衡的心态做人处世。因而，他不必也不会做作地讨好别人，引诱别人，依附别人；他不必也不会挑剔别人，欺骗别人和攻击报复别人。他不需要把自己隐藏在虚情假意的后面，他不需要看到别人吃了亏或是不如自己才会心安理得，因为他所摒弃的正是自卑、怯懦、庸俗、自负、狂妄、懒散、嫉妒等不真实、不美好的自我形象，而自觉地追求和表现真实做人、积极生活、潇洒自如的自我形象。

一般认为，素质是个人所以为人的各种行为、品性的总和，它是一个整体概念，又具有个人独特的倾向性。从整个人类社会历史的发展角度说，人格是通过人类社会的发展，通过社会化而获得的，它是人的存在、禀赋、能力、个性等的组合体，人们又以此为基础而追求现实和理想的统一。人们都希望有良好素质，使自我得到真正的实现，得到全面的发展，从而得到最大的幸福。

良好素质是健康、成熟的人一般都可以具有的。有如下特点：

自我扩展的能力。健康成人参加活动的范围很广，他们有许多朋友、许多爱好，并且在政治、社会或宗教活动方面颇为积极。

与他人热情交往的能力。健康成人能与别人建立联系而没有占有欲或嫉妒心。他们有同情心，能容忍自己与别人在价值观和信念上的差别。

情绪上有安全感和自我认可。健康成人能忍受生活中不可避免的冲突和挫折，经得住种种不幸的遭遇。他们对自己有一种积极的意向，这和那些充满了自卑和自我否定的不成熟的人截然不同。

表现出具有现实性的知觉。健康成人看待事物是根据事物的实际情况，而不是根据秘书所希望的那样去看待事物。这种人在评价情境时是明白清楚的，表现出好的知觉。

具有自我客体化的表现。健康成人对自己的所缺和所有都十

分清楚，他们知道现实的自我和理想的自我之间的差别，也知道自己怎样看待自己和别人怎样看待自己之间的差别。

有经久一致的人生哲学。健康成人有一种一致的定向，为一定的目的而生活，有一种主要的愿望。

阿尔波特的研究是很有价值的，其理论观点现在已为多数学者所肯定和采纳。

综合起来说，素质好是一个人在生理、心理、社会化、真、善、美等方面都得到良好的、协调一致的发展，从而塑造出一个完整的自我。这样的人，是自我积极进取的人，能真实地表现来自我。

良好素质所包括的方面和性质是很多的，但是并没有绝对的标准和绝对的规定。在不同的社会、不同的时代、不同的民族、不同的阶级那里，标准和规定是变化着的，与人和社会的发展水平、状况风俗习惯等密切相关。素质，说到底，就是怎样“做人”的问题。

人首先是自然人、自然存在物，这可以从两个方面说。从人类角度说，人类的祖先就是自然人。因为远古时候的自我意识还未形成，社会文化还不发达。从个体的人来说，一个人生下来首先还是自然人，他没有自我意识，各种禀赋、能力都还没有发展和开发，也就是说，孩童的人格还没有发展起来，甚至可以说是缺乏人格的。当人的身心、知、情、意等各方面都得到相当发展时，个人才可谓是成熟、自立了。个人有自主、自律的人格，有自己的特性，有自我意识。有了人格，有了自我意识，个人就不再自然地发展和被动地接受培养和教育，而是成为成人，能自立，可以自己主动地提出要求，规划自己的未来与发展。人格的健全，就是立足于既有的才能、教养、特性、生命状况等，并根据社会的环境与现实的条件和可能，更加努力地成人和做人，不仅仅是维持作为生命体的自然存在，而且还要做一个有文化、有道德的

人，做一个大写的人，做一个完善的、全面发展的人。

人的自我意识的确立，人的身心、能力、社会、交往圈的发展，使人具有积极地进行创造性活动并得到完善、发展的可能，这正是人之所以为人的优越之处，是人不断地成为人的基础。具有独特人格的个人，可以也应当据此进一步发展并完善自己，弥补自己的缺陷、不足，不断丰富、充实、调整、提高自己的理想和幸福观等，进行自我设计，在社会实践的基础上充分发挥自己的优点、特长，实现自我的自由全面的发展。

一个人有良好素质人格是能够进行自我设计以实现自我的人，人也惟有通过自我实现，才能完全地、真正地实现健全的人格，当然这必须是在实践之中，特别是在社会的、群众的实践活动中进行。

所谓自我设计，就是根据社会的条件、自我的特质等诸多因素设计出自我的潜能、理想的实现方式，以便使自我得到最充分的、最理想的、最自由的、最好的发展；自我实现就是根据自我设计的道路，经过努力奋斗，把潜能完全发挥出来，实现自己的理想和设计，使自己成为自己最理想的人。人本主义人格心理学家马斯洛就此建立起了心理学中的一种理论，认为人的需要有生理需要、安全需要、从属和爱的需要、尊重需要、自我实现需要等几个层次，它们由低级到高级按顺序排列。马斯洛认为，人们是按这样的级梯需要来依次满足他们的需要的，低级需要满足了就转向高级需要的满足，人们越是满足高级的需要，就越有深刻的幸福体验，达到精神安宁，使自己的生活得到充实。自我实现的人自然也就是最幸福的人，他的这一理论是有一定合理性的。

其实，关于自我设计、自我实现的思想很早就有了，这是人的普遍要求。自我设计、自我实现的根本取向，在于更大领域、更高层次的发展。具有主体自觉意识的自我，获得了社会、人类文明的教养、熏陶的自我，具有生命力和有精神、有文化、有知识、

有理性的自我。是不能也不应该停在任何一种狭小的、有限的状态之中的，而总是要不断地开拓、进取、求真、求善、求美，和天地宇宙相交融，干出一番壮丽的事业来。自我惟有立足于已有基础、已有的禀赋和能力，根据自己的特性、兴趣、志向，寻找到适当的方式和途径，才能得到最大发展。从自我本身言，自我设计是十分必要的，没有自我设计，是缺乏主体自我意识的表现，其活动将是盲目的、没有效果的。在各个个人的自我实现达到后，整个社会也就得到了发展，因为社会是由各个个人构成的，社会的发展是通过各个自我的活动实现的。压抑个人的自我实现，或者因其他原因而使个人的自我实现大部分不能完成，是有害于社会的。

自我设计、自我实现的立足点和归宿看起来似乎都是自我，但这并不是和社会、与人相隔离的孤胆英雄式的独自作为，恰恰相反，真正的自我实现者，是在和社会和他人的和谐共处中才得以自我实现的。真正的自我、完美的人格本身就是在社会化的过程中形成和获得的，也惟有在良好的、和谐的社会人际关系中才会产生出真正的自我和健全的人格。极端的自私自利，仇恨和蔑视社会与他人，损害、破坏社会及他人的利益，或与社会格格不入，是人格不健全和有障碍的表现。马斯洛认为，自我实现者具有以下方面的积极特征：

准确而充分地了解现实。自我实现者能够真实地看待现实，不在知觉中掺杂自己的愿望和需要或带有防御性色彩，因而能有效地预见未来。

对自己、对别人、对自然表现出较大的宽容，承认事物既有好的一方面也有坏的一方面，不排斥事情的消极方面。

显示出天然质朴的气质。自我实现者倾向于流露自己的真实感情，他的感觉和认识是什么，就说什么，做什么。他们不把自己隐藏起来，不带假面具，不按别人的期望行事，而是忠实于自

己。

倾向于关心问题而不是关心自己。自我实现者的典型特征是致力于一些能够发挥他们能力的工作、事业和使命，这和非我实现的自我中心特征形成鲜明对照。

具有超然于世的品质和独处的需要。自我实现者以自己的人才感情指导生活，不需要与别人处于持续的接触与依赖关系中，他们能控制自己不介入争执，不为造成常人混乱的事物所干扰和烦恼。他们容易保持冷漠，沉默寡言，平静安详，因此能安然地度过或顶住各种灾难与不幸。

他们是自主的，因而倾向独立于自己所处的环境。他们更多依赖于自己的内心世界，而较少地依赖外面的世界。他们已能够强壮地独立于他人的观念和影响，所谓尊重、地位、报答、名气、威望、爱心等，与自我完善和内在成长相比已经显得不那么重要了。他们能够自我指引，自我管理，自我负责自己的生命和命运。

显示出永不衰退的欣赏力。自我实现者以敬畏、惊奇和愉悦的心情不断地体验和感受生活。他们总是能够从最基本的日常生活体验中发掘出巨大的灵感和喜悦。

有周期性的神秘体验和高峰体验。所有人都有享受高峰体验的潜在性，但只有自我实现的人才可能处于这种体验的震撼之下，因为这种人不会在这种体验中感到恐惧，因此不会以任何方式去压抑它。自我实现者的高峰体验的次数不尽一样。高峰出现少的人往往是比较注重实际的实践型的人，高型的出现多的往往是更高、更有诗意的人，并以审美的眼光观察事物，理加超脱，更有神秘倾向。

倾向于和所有人打成一片。他们不仅关系自己的朋友和家庭，而且关心世界上所有其他不同文化中的人类。自我实现者往往对全人类都表现出怜悯、同情和真切之爱。

他们只与少数人发展深交和个人友谊。自我实现者倾向于寻

找其他的自我实现者作为他们的亲密朋友，这种友谊的数量上很少但很深厚。

他们倾向于接受民主价值观。自我实现者不以种族、地位与宗教为基础而看待他人。他们极少有偏见，而愿意向任何值得学习的人学习。

具有很强的道德感。自我实现者没有约定俗成的好与坏的观念，但他们几乎总是能够知道他们行为的道德含意。

有比较丰富的毫无恶意的幽默感。自我实现者不愿开伤害或贬低他人的玩笑，相反，他们可能取笑自己或普遍人类，对世事富有哲学的幽默感。

他们富有创造性。这是每个自我实现者都具有的品质，不仅表现在著书、创造艺术品的活动中，而且表现在一般的活动中。他们所以有创造性，是因为他们的情感体验更为开阔、更为自发。

他们能抵抗文化的同化。自我实现者倾向于做一个与众不同的人，因为他们的行为受内心世界的指导。如果一种文化标准与他们的价值观相反，他们将公开地不依附于它。在一般生活习俗上并非一定是反对常规者，但在基本观点上则坚持己见。

马斯洛的这些观察结论，基本上是可以成立的。总而言之，自我实现者有一个真实的自我，但并不是处在社会之外，只不过是愿顺从于俗流罢了。他们内心是关切整个人类的，对人有同情心和宽容态度，也能与各种人友好相处。这种人关心自我，实际上是和整个人类的使命、尊严相联系的，不仅他们的观察力、判断力、审美感、道德感是在人类文明的发展中取得的，而且他们以人类的前途为自己的前途，以人类的幸福为自己的幸福。自我设计、自我实现的要义就是做人、做完善的人、做有益于人类的人，做能表现人的才智、灵性和尊严的人。

当然，自我实现的意向是人人都有的，并且确实从伟人、发明家、艺术家、思想家到普通的学生、教师、工人、家庭管理人

员等等，都能发现自我实现或实现了潜能的人的例子，但总的来说，达到自我实现的人确实很少，据马斯洛估计只有1%左右。在现实中我们也能感受得到，大多数人的确没有将其潜能充分发挥出来，没有使自我得到更大的发展。马斯洛对此也有一些解释，这就是：自我实现的需要是最高层次的因而易受阻挠，多数人惧怕自我实现所需要的对自己本身的认识，即没有自知之明，易放弃已知的东西进入到不确定的状态，同时，人还受文化环境的限制及童年环境的不利影响等。这些分析也是有一定道理的。按照我们的看法，主要是因为社会的分工、分化，特别是私有制和私有观念的影响，人们之间关系的紧张、对抗，才造成了个人人格的不完善、不完整、不健全，导致了个人的局限。因此，自我实现要有社会的进步作为基础和保证，才有可能真正达到。

我们即将跨入科学技术突飞猛进的21世纪，迎接新世纪技术、文化、国际市场、区域竞争等一系列挑战与机遇。当今世界处于知识、信息大爆炸的时代，科学技术的迅猛发展引起了知识快速更新。新知识、新科学技术的不断出现向人们提出了强烈的挑战，如果不抓紧学习就会落后于时代，科学技术领域中的创造性机遇就会落入别人手中。我国的科学技术水平较低，面临的形势尤为严峻，只有只争朝夕，力争上游，才能在激烈的科学技术竞争中捕捉到创造性的成功机会，从而推动生产力进一步发展，实现社会的整体幸福和个人的自我幸福。

科学技术的发展和新生生产行业的不断出现引起了当代产业结构的不断变换，这也是当今社会向人们提出的一个重大挑战。人们只有不断学习，不断更新知识，努力吸引与掌握新技术，认识产业发展的规律，才能捕捉到新兴产业的发展机会，发挥个人的才智和创造力，为振兴民族经济的发展做出自己应有的贡献。

我们每个人都身在其中、不可脱离的社会环境早已通过各种教育、信息传播和文化熏陶，在我们的心理上栽下了真善美的根

苗；但与此同时，也在我们的心理上构结了虚假而阴暗的蛛网。人是社会之人，人们的环境既随着改革开放、搞活经济的变化而变化，有所除旧迎新，但又隐然地根深蒂固地存在着许多受传统观念支配的价值判断、陈规陋习。我们常常为了达不到自己的理想境界而忧心忡忡，失去信心；也为了做出“社会上公认的规范”相抵触的事情而烦恼不安，困窘不已。而这一切又不可能掩盖隐瞒。我们不清除心理上早已存在的蛛网和假象，我们的心态就积极不起来，我们的人格就不再健康。鲁迅先生当年大加针砭的所谓国民性，指的就是陈腐观念、病态人格，而这个观念更新、人格再塑的历史课题，如今又面临着从深层爆破、全面开花的任务。

卡耐基认为，作为社会实践主体的个人，自然应该随着社会的经济基础和文化环境的改进而调整或重建自己的价值观念与人格结构。反过来，人的变化又会促进社会环境与文化氛围的改善与进步。因而，从心理学和成功学的理论来看，观念更新、人格再塑本是一个动态流变的过程。人只要活着，更新与再塑的过程就随时都在进行。既然如此，我们就听其自然，随大流，不就行了吗？何苦还要自己有意识地去破旧立新呢？这是因为我们要求开发潜能，提高素质，发展积极的心理态度，走上人生的成功之路，不能只是被动地更新自己的观念，再塑自己的人格。潇洒的内涵是有意识地追求和表现人生价值与人格魅力，如果不自觉主动去想去做，还谈何有意识呢？

十年树木，百年树人。百年树人，品德为要。人无品德，无以为人；国无品德，无以为国。

社会开发确实是件好事，但首先要做的应是人心即是良心的开发。否则，事情做得再多，恐怕都不免产生许多不良的副作用。

要使社会秩序良好，使国家治理得井井有条，应靠什么？过去曾有“人治”和“法治”之说。唐《贞观政要》称：“能安天下者，惟在用得贤才。”反之，无本领，不称职或不得群众拥护者应

予罢免。事实上我们也很重视选举，重视人才选拔。这说明用人或“人治”对治国仍有一定重要性，不可忽视。经历史经验表明，“人治”弊端也不少，并且曾给国家带来严重祸害，因此，法治已是历史发展的必然趋势。

其实，在人治、法治之外，还存在一个极其重要的加强教育、提高人的道德素质问题，就是要用道德来规范、端正人的行为。因为，任何事情都是人去做的，在治理国家、社会的工作中，即使用了现行的法律规定，但若交给没有道德的人去做，那是没有好结果的。要把国家建设成文明的国家绝对不能有良好的道德风尚。所以有识之士大声疾呼，必须提高人的道德。

因此，卡耐基认为，树人、用人时，必须重视人的心理素质。因此，培养健康的心理素质是很重要。

培养健康的情绪，做到情绪稳定，没有不必要的紧张感和莫须有的不安感；喜怒哀乐等情绪处于相对的平衡状态，该激动时激动，该冷静时冷静，积极的情绪多于消极的情绪，情绪倾向愉快而乐观；培养其坚强的意志品质做到能自觉地确定目的，并以行动去克服困难，战胜挫折，制止和摆脱与行动无关因素的干扰，自尊自爱，自强不息，最终实现目的；具有和谐的人际关系，做到对他人公正、谦虚、宽容、尊重他人的利益和建议，对周围的人持信任、友好的态度，乐意与人交往，人际交往中有充分的安全感和满意感等。

此外，还要深入开展艰苦奋斗、勤劳俭朴教育，加强集体主义教育，强化纪律教育，增强法制观念等。

二、建立自信心的训练

培养自信是卡耐基课程训练的主要目的。大部分参加的学员说，他们虽然也得到其他的益处，但是自信心的增加则是最主要