

高等学校通识课程系列教材

大学生心理素质训练

DAXUESHENG XINLI SUZHI XUNLIAN

主 编 汪艳丽

副主编 李 斌 晏 宁



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校通识课程系列教材

大学生心理素质训练

DAXUESHENG XINLI SUZHI XUNLIAN

主 编 汪艳丽

副主编 李 斌 晏 宁



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练 / 汪艳丽主编. —北京: 高等教育出版社, 2010.9(2011.8 重印)

ISBN 978-7-04-031298-0

I. ①大… II. ①汪… III. ①大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2

策划编辑 牛 杰 刘自挥 责任编辑 刘自挥 封面设计 吴 昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	江苏如皋市印刷有限公司		http://www.hepsh.com
开 本	787mm×1092mm 1/16	网上订购	http://www.landracom.com
印 张	18.75		http://www.landracom.com.cn
字 数	442千字	版 次	2010年9月第1版
购书热线	021-56717287	印 次	2011年8月第4次印刷
	010-58581118	定 价	30.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 31298-00

《大学生心理素质训练》编委会

(按姓氏笔画排列)

王 昕	卢丹蕾	孙慧君	宋广荣
汪艳丽	李凤英	李 斌	张小菊
张菊玲	张德兰	晏 宁	赵凌燕

前言

一个蜜蜂的启示：在春天的清晨，窗外的花丛里总有一团彩虹似的東西在忽閃忽閃地盤旋。一只蜜蜂把它那細長的尖嘴扎入花蕊中美美地進食早餐，但它却没有傷及花瓣。它只吮吸了它所需要的營養一会儿，并給花授粉后就飛走了。那么精確、有效率、靈活而让人崇敬。这就是我们的榜样。可是这个世界，真正睿智的天才不多，绝大多数的人都有一两种或更多的缺陷，不少人往往因一些微不足道的事情处理不当而导致自己一生的失敗。

国内外专家在讨论 21 世纪人才应该具备什么素质的问题时，曾提出的素质要求大部分属于心理素质范畴，如进取意识、自主精神、社会适应能力、高度的责任感、自信心、善于学习、合作精神、多样化的个性特长和专长。

社会心理学家鲁鸣在《软能力——在竞争中胜出》一书的自序中，以大量的调研结果和成功案例说明了一个重要的论点：社会的选择和评价与学校里以考试、分数为主的标准完全不同。那些心智健全、自信开朗、具有良好的口头表达能力和文字表达能力、善于与人相处、有责任感的学生，哪怕他当年的学习成绩并不太好，也往往能取得更大的社会成就。孩子从来不会输在分数的起跑线上，在社会中真正竞争的，归根结底是做人的能力，是诚信、善良、自立、认真、爱学习、不拒绝做小事，是人情练达，善于交往与表达，是专业技能之外的“软能力”，这就是我们常说的：情商比智商更重要。努力去做一个身心健康、快乐、有教养的人吧，那才是真正的成功之路！美国教育家戴尔·卡耐基调查了各界许多名人之后，认为一个人事业上的成功只有 15% 是跟他们的学识和专业技术有关，而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。

心理素质教育在我国大陆地区开始全面实施只有近二十年的历史,大多数高校虽意识到大学生心理素质培养的重要性,但在不少管理者头脑中仍认为心理教育模式属障碍性辅助模式,心理教育的对象只是少数人;加之师资匮乏及主观上的侥幸心理,不少高校只是像医院一样开设一个心理门诊室,外加几场心理讲座。有的高校虽然也开设了大学生心理健康教育课,但其教学内容、教学方式都没有跳出传统教育“传授—接受”的模式,使心理健康教育课成为“小型讲座”。这只是解决了听众一些认知层面的问题,很难有情感的体验、潜能的挖掘及技能的提升。这是由于传统的心理研究比较注重对人类自身出现的各种各样的心理现象作出阐释和分析,这些理论主要是由大量的信息、数据或推测组成的,偏重于理论问题的探讨。这些理论用于描绘人类极为复杂的心理和行为难免有抽象之嫌。许多人对这些理论知之不少,但却不会从中寻找改善自己心理素质的技巧与策略,不知道如何进行自我训练以调适自己的心理状态。

美学家朱光潜说:“凡是美都必须经过心灵的创造。”随着高校心理素质教育理论和实践的不断深入,越来越多的理论者和实践者认识到开设心理素质训练课,对培养大学生良好的心理素质和实施心理素质教育的重要意义。有意识、有目的地进行心理训练,是形成良好心理素质、完善和发展自我的必要手段。

心理素质作为人在先天基础上,在个体与客体环境相互作用过程中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性和品质,既影响着生理素质的发展,也影响着社会文化的沉淀。德国物理学家马克斯·冯·劳厄(Max Von Laue)曾说:“重要的不是获得知识,而是发展能力。教育无非是一切学过的东西都被遗忘的时候,所剩下来的东西。”这最后“剩下来的东西”正是我们所强调的“素质教育”的真正内涵。由于人们的先天基础各不相同,后天客体环境大相径庭,因此,每个人的心理素质状况都必然存在着很大的差异。但是,人的心理素质并不是一成不变的,而是会随着年龄的增长以及阅历、知识、经验的丰富而逐渐增强、完善起来的,只不过这种增强、完善不是全方位、尽善尽美的,往往仅是在某些方面、某种程度的提高和完善,并且这种提高和完善往往需要经历较长的过程,可能还要走许多弯路,在挫折和失败中逐渐形成。因此,这种完善和提高,耗费的时间多,取得的效果慢;有些方面即使最后得到了提高,但由于是事后的经验和收获,往往时过境迁,于事无补。心理学家的研究表明,心理素质可以通过训练实现短期提高之目的。

发现并正视个性中的优良特征,把它巩固、发展下去;发现并正视个性中的弱势,给予一个最佳的调整支点,增加力量,使其强壮起来。比如性格脆弱,有意识锻炼一种坚毅品质;自信心不足,有意识在众人面前表现自我;固执己见,听不进别人意见,有意识做学会倾听练习;人缘总是不太好,有意识做一做学会赞扬他人、学会微笑等。在训练过程中,当了解到实际中的自己比想象中的自己能够更精明强干、更美好更强大时,就会变得更加积

极、进取、开朗和热情,从而使心灵轻松和愉悦,精神奔放与洒脱,潜能极致发挥。

目前,以班级团体辅导为形式的心理素质训练课正逐渐成为学校开展心理素质教育工作的重要载体。一方面,班级心理素质训练课符合现代学校心理素质教育的发展型和教育型模式。著名心理辅导专家林孟平女士这样说过:“心理辅导之所以进入学校,是由于一些富于热情的教师看到学校资源分配不公平,要么用于天才儿童,要么用于爱打骂学生的人。而中间人口(80%),却未受到重视。教育专家为此提出,不能因这80%学生不引人注重而忽略对他们的教育。因而心理辅导是在民主思潮的影响下,使得所有的学生都在成长,成长的过程都需要辅导。”而班级心理素质训练课正是面向80%的学生,以提高学生良好的适应能力、开发学生潜能、培养学生健康的心态为主要目标,是一种注重心理问题 and 心理疾病预防的好形式;另外,这种形式也弥补了学校缺乏心理学和心理咨询专业人员的不足。班级团体心理训练与个别心理咨询相比,信息源更加广泛,效率更高。在团体活动中,特别是班级团体更具有志同道合、同辈人相处的特征。大学生可以获得安全感、归属感、自信心,可以满足社会交往的需要,而且通过团队目标的实现来获取自尊和成就感。即使团队活动遇到挫折或团队目标未能实现,成员之间也可以相互安慰,从而降低心理压力、缓解情绪紧张等。所以,班级团体本身有促进成员心理发展之功效,因此,班级团体训练对教师心理专业背景的要求不像个别心理咨询那么高,班主任、辅导员甚至心理社团成员经过一些专业训练即可实施。

然而,高校在开展心理素质训练课的过程中,首先遇到的一个难题就是缺乏科学性和可操作性强的教材。有一些团体心理辅导的教材虽然也涉及心理素质训练的内容,但大多是理论的探讨或障碍性辅导的介绍,主要适合专业人员或少数心理问题突出的大学生阅读,而并不适合开展班级心理素质训练课程的需要。本书的编写体现以下四大特色:

第一,在编写指导思想上,体现了“以人为本,全面发展”的价值理念。即一切从大学生的心理需求出发,一切为了提高大学生的心理素质,一切服务于大学生心理潜能的开发,一切着眼于大学生的全面发展。

第二,在编写内容上,坚持“以实为本,突出主题”的原则。我们以当前大学生最关心、最迫切希望解决的心理问题为依据,体现“学会生存、学会认知、学会做事、学会共同生活”的育人理念,形成有所侧重的心理素质训练主题,如适应能力、耐挫能力、自我探索能力、学习能力、创新能力、自我管理能力、人际交往能力、恋爱能力、情绪管理能力、生涯规划能力、生命价值提升能力的训练等。

第三,在编写结构上,采用“逻辑建构,科学运作”的方式。即根据当代大学生的心理特点和年级特征,采用“理论基点—心理行为分析—训练与反思”的“三段法”的逻辑编排方式,将基本理论、基本分析与基本训练恰到好处地结合起来,既有适合大学生课堂积极

参与的训练活动,又有能满足大学生课外活动需要的拓展训练设计。

第四,在编写组织上,采取“集思广益,互相碰撞”的策略。首先,精心设计框架和写作风格后,各章人员拿出初稿,定期召开说稿会,相互启发、相互学习、相互补充,起到相互支持与鼓励的作用,使得写作的过程成为成员分享收获与成长的过程。作者们在团队创作的氛围中无数次感受到了团队的力量与快乐,使写稿的过程溢满苦并乐着的感受。

在编写过程中,我们研究了大量新经验、新文献、新论著,尽可能汲取大学生心理素质训练的理论和实践研究的先进成果。在体系结构上,分为(画龙点睛的)图片—名人名言—本章导论—学习与行为目标—正文—本章小结—复习思考题—拓展训练—推荐阅读—参考文献。在正文写作上,分为两节:第一节,介绍心理素质专题训练的基本原理和基本分析;第二节,针对第一节分析的心理问题进行主题性训练。

汪艳丽承担了本书的总体设计、部分活动方案的设计及编纂定稿。李斌、晏宁参与了本书的体例设计,并负责初审和编辑工作。各章作者为:前言、第一章,汪艳丽;第二章,李斌;第三章,宋广荣;第四章,张菊玲、李斌;第五章,王昕、晏宁;第六章,宋广荣、张德兰;第七章,赵凌燕;第八章,晏宁;第九章,孙慧君;第十章,卢丹蕾;第十一章,张小菊;第十二章,李凤英、晏宁;附录,晏宁、李斌。

本书的原型源于主编六年前的教学讲义,然而在一个富有生气的心理学教育团队组成后,集大家智慧,写出一本有更高质量教材的动机便油然而生。大家六易其稿,不惜将成稿推倒重来,大有一种“六年磨一剑”的精神。尽管如此,由于能力和精力有限,书中纰漏之处恐难避免。我们在本书即将面对大学生读者朋友时,还是做好了接受批评的心理准备!

本书的编写得到了作者的单位——北京联合大学各级领导和教务处、学生处等职能部门的大力支持,得到了北京联合大学心理学教授曾美英的悉心指导,吸取了北京联合大学旅游学院心理学教师秦明及北京师范大学在职博士生张国政许多好的建议。特别要提及的是给予了我们极大创作动力和精心指导的高等教育出版社的相关编辑,以及在编写过程中参考和引用的国内外文献著作的原作者们。我谨代表全体作者对上述领导、专家、编辑及同行们的鼎力支持表示由衷的感谢!

汪艳丽

2010年8月于北京

目 录

◎ 第一章 绪论	1
第一节 心理素质训练概述	2
第二节 心理素质训练的技术方法	10
本章小结	17
复习思考题	18
拓展训练	18
推荐阅读	19
参考文献	19
◎ 第二章 适应能力发展训练	20
第一节 适应能力概述	21
第二节 大学生适应能力提升	31
本章小结	37
复习思考题	37
拓展训练	37
推荐阅读	41
参考文献	42
◎ 第三章 自我探索能力发展训练	43
第一节 自我意识概述	44
第二节 大学生自我探索能力提升	53
本章小结	61
复习思考题	61
拓展训练	61

推荐阅读	66
参考文献	66
◎ 第四章 自我管理能力发展训练	68
第一节 自我管理能力概述	69
第二节 大学生自我管理能力提升	76
本章小结	84
复习思考题	84
拓展训练	84
推荐阅读	85
参考文献	85
◎ 第五章 人际交往能力发展训练	86
第一节 人际交往能力概述	87
第二节 大学生人际交往能力提升	97
本章小结	102
复习思考题	103
拓展训练	103
推荐阅读	105
参考文献	106
◎ 第六章 恋爱能力发展训练	107
第一节 恋爱能力概述	108
第二节 大学生恋爱能力提升	117
本章小结	127
复习思考题	127
拓展训练	128
推荐阅读	130
参考文献	131
◎ 第七章 情绪管理能力发展训练	132
第一节 情绪管理概述	133
第二节 大学生情绪管理能力提升	142
本章小结	149

复习思考题	149
拓展训练	149
推荐阅读	152
参考文献	152
◎ 第八章 挫折应对能力训练	154
第一节 挫折概述	155
第二节 大学生挫折应对能力提升	165
本章小结	176
复习思考题	177
拓展训练	177
推荐阅读	178
参考文献	179
◎ 第九章 学习能力发展训练	180
第一节 学习概述	181
第二节 提升学习能力训练	191
本章小结	201
复习思考题	201
拓展训练	201
推荐阅读	204
参考文献	205
◎ 第十章 创新能力发展训练	206
第一节 创新能力概述	207
第二节 大学生创新能力提升	214
本章小结	226
复习思考题	226
拓展训练	226
推荐阅读	229
参考文献	229
◎ 第十一章 职业生涯规划能力发展训练	230
第一节 职业生涯概述	231

第二节 大学生职业生涯规划能力的提升	237
本章小结	248
复习思考题	249
拓展训练	249
推荐阅读	250
参考文献	250
◎ 第十二章 生命意义提升训练	251
第一节 生命意义概述	252
第二节 生命意义的提升	261
本章小结	274
复习思考题	274
拓展训练	274
推荐阅读	275
参考文献	276
◎ 附录：大学生成长报告	277

第一章 绪 论



世界巨富沃伦·巴菲特在有人问他为什么比上帝还富有时说：“这个问题很简单，就像聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情，原因不在智商，而在于心理素质。”^①

民族是人们在历史上形成的一个有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现在共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体。

——斯大林

一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

——狄更斯

心理素质是一个人成功的基础，更是一个人富有一生的资本。心理素质，对于一个人终身成就和幸福水平的重要性，远远超过了知识和文化素质。心理素质训练已经渗透到了生活中的每个角落，在日常生活中引入心理素质训练，是现代社会发展的必然趋势，也是现代人的一种积极的生活方式。那么什么是心理素质，为什么要训练心理素质，怎样才能提高心理素质，这是本书开篇要问答的。

^① 成牧编著，《心理素质决定成败》，海潮出版社 2006 年版。

学习与行为目标

1. 了解心理、心理健康及心理素质的内涵
2. 建立科学的心理素质训练观
3. 掌握心理素质训练的技术方法

第一节 心理素质训练概述

发展心理学中有一个经典的心理实验,称为“延迟满足”实验:实验人员给一些4岁小孩子每人一颗非常好吃的软糖,同时告诉孩子们如果马上吃,只能吃一颗;如果等20分钟,则能吃两颗。有些孩子急不可待,马上把糖吃掉了。另一些孩子却能等待对他们来说是无尽期的20分钟,为了使自己耐住性子,他们闭上眼睛不看糖,或头枕双臂、自言自语、唱歌,有的甚至睡着了,他们终于吃到了两颗糖。研究人员进行了跟踪观察,发现那些以坚韧的毅力获得两颗糖的孩子,长到中学时表现出适应性、自信心和独立自主精神;而那些经不住软糖诱惑的孩子则往往屈服于压力而逃避挑战。在后来几十年的观察中,也证明那些能够为获得更多的软糖而等待得更久的孩子要比那些缺乏耐心的孩子在事业上更容易获得成功。

人与其他动物不同之处应在于人类有理性,而理性产生的一个重要特征就是能够识别与控制自己的行为。具有良好行为的人必有良好的品质,具有伟大人格的人必有伟大的心性。

一、心理素质的内涵

(一) 素质和心理素质

1. 素质的含义

关于素质(quality)的最基本解释是事物本来的性质。《管子·势》:“正静不争,动作不贰,素质不留,与地同极。”晋张华《励志诗》之四:“如彼梓材,弗勤丹漆,虽劳朴斫,终负素质。”“素质”一词本是生理学概念,《辞海》对“素质”一词的定义为:①人的生理上的原来的特点;②事物本来的性质;③完成某种活动所必需的基本条件。苏联心理学家斯米尔诺夫主编的心理学书中提到:“形成人们之间的天生差异的解剖生理特点,叫做素质”;[俄]彼德罗夫斯基编的《心理学辞典》亦认为“素质是神经系统和脑的先天的解剖生理特点”。

然而,周冠生教授在《素质心理学》中,从历史与现实对话的视角出发,引出“素质之

谜”的探讨,他认为,日月星辰、风花雪月、猪马牛羊、狮虎鹰犬不存在素质问题,素质只属于“万物之灵”的人类。他不同意把人的素质与能力作截然的对立,并把素质的内涵局限于人的先天造成的解剖生理特点。为了突破前人在素质概念中的精神桎梏,提出了“广义的素质概念”(哲学的素质观)与“狭义的素质概念”(心理学的素质定义)。前者包括以下三个方面的内容:第一,素质显示于最稳定的人性品质,如灵巧的双手、精致的发音器官以及具有一般的与局部的高级神经活动类型;第二,素质显示于较为稳定的个性品质,如感受力、观察力、记忆力、形象思维能力、逻辑思维能力、情感受挫韧性(意志力)等,这些素质特点是在教育或社会生活中逐渐形成起来的个性特质;第三,素质显示于较不稳定的人的社会历史品德,如人的阶级性、民族性、职业性、地域性、宗教性以及世界观、人生观、价值观、理想、信念、道德习惯、组织纪律性等。

我们认为周冠生的观点是有依据的,苏联著名心理学家列昂捷夫在《活动、意识、个性》一书中指出:“我们很容易地将对人的研究划分出不同的水平:生物的水平,在这一水平上是一个肉体的自然生物;心理的水平,这时人是一个生机活泼的主体;最后是一个社会的水平,此时他表现为一个实现客观的社会关系、社会历史过程的人,这些水平的存在,就提出了使心理水平与生物水平、社会水平联系起来的内容关系。”正是在这个意义上,显现出心理素质是人的素质结构的核心因素,是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展的内容根据。

2. 心理素质的含义

心理学界为心理素质概念所下的定义多种多样,但并没有一个公认的明确定义。在许多书籍中,往往是把许多学者关于心理素质的理论主张并列地介绍。概括起来可以分为两个方面:

第一,从产生的机制方面下定义。张大均认为,心理素质是以生理条件为基础的,将外在获得的东西内化成稳定的、基本的、衍生性的,并与人的社会适应行为和创造行为密切联系的心理品质,它由认知因素、个性因素和适应性因素三个方面构成。刘岸英认为,心理素质是个体整体素质的基础。它是个体在遗传素质的基础上,通过自身努力和外界环境与教育的作用下,所形成的比较稳定的心理特征、品质和能力等心理因素的总和。

第二,从心理素质结构方面下定义。肖汉仕认为,心理素质是指人的心理过程及个性心理结构中所具有的状态,品质与能力之总和,其中包括智力因素与非智力因素。在智力方面是指获得知识的多少,也指先天遗传的智力潜能,但我们主要强调心理潜能的自我开发与有效的利用;在非智力方面主要是指心理健康状况的好坏、个性心理品质的优劣、心理能力的大小以及所体现出的行为习惯与社会适应状况。

综上所述,所谓心理素质是指在先天与后天共同作用下形成的人的心理倾向和心理发展水平。心理素质作为一个普遍概念,具有丰富的内涵和外延。就其内涵而言,心理素质所反映的是人在某一时期内的心理倾向和达到的心理发展水平,是人进一步发展和从事活动的心理条件和心理保证。就其外延而言,心理素质包括人们所有的心理活动过程和心理活动结果。

人们在对心理素质进行概括、分析和评价时常常使用人格、个性、心理品质等概念,这些概念同心理素质具有相同或相近的含义。可以这样认为,这些概念是从不同角度,在不同层次、不同范围内对心理素质的不同表达方式。其实它们之间具有明显的区别,不能等

同或替代。

3. 心理素质与心理健康

心理素质与心理健康关系密切,但不等同。心理素质是指个体心理结构及其机能特点的总和,包括心理过程、心理状态、个性心理和个性心理倾向及其特征,是内在的。心理健康则是一种持续的、积极的心理状态,是外显的。一方面,一个人能够正确地认识和评价自己,正确地对待生活中的挫折,思想开放,无论身处顺境还是逆境,都能以乐观态度、进取精神正视现实、正视自己,以社会的道德、法律规范来约束自己,就能表现出积极、和谐、乐观的健康状态;反之,则会表现出精神不佳、自卑、忧郁、苦闷与悲观等不健康状态;另一方面,拥有健康心理的人更有利于个人对外界信息进行分析和接收,同时也有利于自己思想和行为的表达,使个人的心理潜能达到极致,在事业、生活、爱情等多方面取得成功。因此,我们说,心理素质是心理健康的基础,心理健康是心理素质的表现形态。^①

(二) 心理素质的内容与特征

1. 心理素质的内容

(1) 非智力因素。包括人的动机、兴趣、信念、性格、人生观、价值观、世界观等因素。正确的信念追求、积极乐观的人生态度等是人们心理素质的重要内容。

(2) 智力与能力因素。其中智力因素主要表现为思维。在观察、注意、想象、记忆的基础上,发挥思维的核心作用。能力因素主要是创造力,在组织能力、定向能力、动手操作能力、适应能力的基础上发挥创造能力的作用,体现一个人的健康心理素质。

(3) 心理现状因素。社会生活中,如何自信、自爱、自尊、自立,如何自我评价、自我认识,以达到正确接纳自我;不断取得心理平衡,提高心理承受能力,以达到良好的心理状态。

(4) 社会适应因素。一个人的社会化程度,决定了他的人际关系以及能动地适应社会环境的水平。在此基础上,学习、竞争、责任、角色和事业心理都可能有所提高。

2. 心理素质的特征

(1) 先天性与再造性。人的智力在一定程度上来自遗传,这说明心理素质有先天性。同时,在现实生活中,通过改变人的认知方式改变其心态,同时改变其审视问题的视角现象也非常普遍,因此,心理素质是可以改变和提高了的,换句话说,心理素质具有再造性。

(2) 共同性与差异性。一位心理学家用一句话概括了心理素质的共同性与差异性。他说,每个人就其某一方面来说:①就像其他所有人一样,②像其他某些人一样,③不像其他任何人。这就是说,人的心理素质是由某些与别人共同的或相似的特征以及完全不同的特征错综复杂地交织在一起的,其中既有个人所独有的,也有与别人相似的或共同的。

(3) 稳定性与可发展性。心理素质是个人的心理特质,不是人的个别心理或行为表现,更不是一个人一时一地的心理与行为表现,心理素质一经形成,在一定时期内便相对稳定,也正是心理素质具有稳定性的特征,我们才能把一个人与另外一个人的心理素质优劣区别出来。但是,人的心理素质又始终处于发展之中,具有自我延伸的功能。

(4) 基础性与可评价性。心理素质不是大学生在特定领域中获得的某一专门知识和技能,应是那些对大学生学习、生活、社会适应性和创造性等活动效果产生重要影响的心

^① 樊富珉等,《大学生心理素质教程》,北京出版社2002年版,第7页。

理品质的综合,具有基础的特征。同时,心理素质对人的活动成效有影响,因而具有社会评价意义,其品质具有优劣高低之分。人的某些个性心理品质,如内向与外向,一般不对人的行为成效产生影响,因此,不应将它纳入心理素质之列。

3. 良好心理素质的标准

美国心理学家马斯洛(Abraham H. Maslow)认为良好的心理素质表现在以下几个方面:

- (1) 具有充分的适应力;
- (2) 能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的评价;
- (3) 生活的目标切合实际;
- (4) 不脱离现实环境;
- (5) 能保持人格的完整与和谐;
- (6) 善于从经验中学习;
- (7) 能保持良好的人际关系;
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪;
- (9) 在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

二、大学生心理素质分析

案例一:世界著名汽车制造商杜兰特手下的总裁叫卡·洛·道尼斯。他曾只是杜兰特手下的一个小职员。当他谈到自己的成功时说了这样一段话:“当我刚刚到杜兰特先生那儿工作时,我就注意到,每天下班后,所有的人都回家了,但杜兰特先生仍留在办公室里,一直待到很晚,我想应该有人留下来为他提供一些工作上的必要协助,于是我就留下了……他随时都能发现我……后来他就养成了召唤我的习惯。”

案例二:2008年,中国图书市场上杀出了一匹黑马——《杜拉拉升职记》,小说的主人公杜拉拉,是一个“姿色中上”、“受过良好教育”的普通女孩。毋庸置疑,《杜拉拉升职记》的成功绝不是一个偶然,它契合了大量中国年轻职业女性的心理特点。那个没有身份背景,没有名牌大学的学历,埋头苦干、辛苦打拼的杜拉拉的形象得到了很多和她有同样经历的职业女性的青睐。杜拉拉的成功正是源于她的勇敢追求,认真对待,理智的分析,智慧的应对,加上良好的心理素质。杜拉拉经常说的一句话是:“我的忍耐力超过了我自己的想象,这可能是我唯一的优点。”

案例三:中国科学院心理研究所的专家从心理学的角度出发,对近几年全国各地考入北京大学的高考状元中的32人进行了调查,总结他们高考夺魁的经验,被调查的高考状元们普遍认为高考就是两种检查:一是基础知识的掌握及其应用能力;二是心理素质。据此,专家认为:“心理素质提高了,学习成绩也会提高。”^①

上述三个案例给我们的启迪是:智商虽然是成功极其重要的因素,但是影响一个人一生的更多的还是他的世界观、耐心、信心、毅力、洞察力、情绪、情感、执着等良好的心理

^① 成牧编著,《心理素质决定成败》,海潮出版社2006年版,第1—3页。