

高素质人才培养
系列丛书

非智力素质 开发与应用

主 编 刘文国

副主编 王剑清 赵宝彬

刘培新 金 荻

中国海洋大学出版社

● 高素质人才培养系列丛书 ●

谨以此书献给对人生感到迷茫和对美好人生怀有强烈追求欲望和奋斗精神的人们!

非智力素质开发与应用

——自我教育

主 编 刘文国

副主编 王剑清 赵宝彬

刘培新 金 荻

中国海洋大学出版社

· 青 岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

非智力素质开发与应用:自我教育/刘文国主编.—青岛:中国海洋大学出版社,2006.4

(高素质人才培养系列丛书)

ISBN 7-81067-858-2

I. 非… II. 刘… III. 自我教育—研究 IV. G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第036704号

非智力素质开发与应用——自我教育

刘文国 主编

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市鱼山路5号 邮政编码 266003

网 址 <http://www2.ouc.edu.cn/cbs>

电子信箱 hdcbs@ouc.edu.cn

订购电话 0532-82032573 82032644(传真)

责任编辑 韩玉堂 电 话 13012507271

印 制 青岛双星华信印刷有限公司

版 次 2006年4月第1版

印 次 2006年4月第1次印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 9.25

字 数 233千字

定 价 19.80元

版权所有

侵权必究

《非智力素质开发与应用——自我教育》

编 委 会

主 编 刘文国

副主编 王剑清 赵宝彬

刘培新 金 荻

委 员 张全锋 孙艳艳 祁永霞

李俊锋 魏万吉 马运杰

张保新

编者的话

非常欣慰,饱含心血的《非智力素质开发与应用——自我教育》一书终于和广大读者见面了,我心里似乎有一种如释重负的感觉,毕竟这也算是多年来心中的夙愿有所偿了。在此书出版发行之际,不由还是感慨万千,有几句话要和广大读者说说。

从事高等教育工作以来,随着工作经验的增长,随着越来越多地看到众多的年轻人在求学、求职和创业以及个人生活等方面表现出来的各种力不从心和难堪大用,自己对现行的教育体制及现有的人才培养模式的认识就越来越持有一种审视和思辨的态度,逐渐感觉到现在的高等教育人才培养模式存在的问题。于是,也许是出自教育工作者的责任吧,自己开始带着问题思考研究,在学生、学校和社会、企业等多个层面上做了大量的调研工作,结果发现,之所以很多年轻人个人发展缓慢,主要原因并不在于他们的学业水平或个人知识方面的限制,更多的是在于他们的社会适应性上,比如,人际关系问题、创业意识和创新能力、行动能力以及个性心理品质等问题。显然,这些方面绝大多数是我们的传统学校教育所忽视或者力所不能为的,而且,这些方面基本上都涉及人的非智力因素水平。基于以上认识,我们从现有的心理学和教育学理论入手,结合自己从事素质教育的工作实践,在非智力因素教育理论的指导下,积极探索非智力因素教育的实施方略和具体途径,逐渐形成了自认为比较科学适用的非智力因素教育理念和观点,也找到了颇具可操作性的非智力因素教育教学方法和手段并实际运用到教育教学实践中去。令人欣慰的是,实际运用中取

得了远远超出自己预料的效果,受到了学生们的极大欢迎,自己更是备受鼓舞。

编写此书的目的是希望有更多的人能够从中受益,也可借此在一定程度上实现自己服务社会、服务大众的心愿。

本书是以心理学和教育学理论为基础,以非智力因素教育理论为指导,以现代社会对人才素质的要求为依据来组织编写的,主要内容包括自我认识、目标体系、个性心态、信念信心、人际关系、时间管理、习惯养成和行动能力等多个方面,相信会对广大读者的工作、学习和生活起重要的帮助作用,对促进个人的成长、成才和成功具有现实意义。

本书旨在培养受教育者的非智力素质,期望通过改变心灵的方式来改变人。书中揭示了非智力因素理论的实际应用,强调科学地培养受教育者的成才意识,分析影响成才的常见障碍,介绍非智力因素开发的途径和方法,讲述实现卓越人生应遵循的基本规律。

本书所提供给人们的不是专业技术和专业技能,而是追求卓越人生的意识、思想和理念。书中理论阐述力求简明,内容紧扣实际,注重实用,强调可操作性,侧重于方法技巧的讲解,提供的大量方法可以作为引发思考和采取行动的指南。本书为普及型读本,适用于不同职业与身份者,最适合作为大学生非智力素质开发与应用的培训教材。

在编写本书的过程中,我们曾广泛地查阅了素质教育、非智力因素教育以及育人励志等方面的资料,从中汲取了大量的营养,只期望能通过我们的努力,将有助于个人成长的各方面知识尽量地整合起来,力争尽可能系统地传递给广大读者,以帮助人们快速进步,少走弯路,早日成才。在此,谨向各位先行者致以崇高的敬意和真挚的谢忱!

编者的话

由于水平所限,书中错误或漏洞在所难免,诚恳期待各位同行和广大读者批评指正!

刘文国

2006年1月

目 录

引 言	(1)
第一章 认识自我	(11)
◆ 认识你自己	(11)
◆ 自我意识	(13)
◆ 气质测评	(21)
◆ 性格测评	(26)
◆ 你是否具有时代感	(29)
◆ 自我综合认识自省检查	(34)
◆ 自我认识的自我管理作业	(35)
第二章 建立明确的目标系统	(36)
◆ 人生需要一个总体目标体系来规划才能完美	(36)
◆ 目标意识的产生与发展	(38)
◆ 有目标才能成功	(39)
◆ 目标的内容和特性	(43)
◆ 选择确定明确而科学的目标	(45)
◆ 如何建立目标体系	(51)

◆ 立即为目标的实现而行动	(56)
◆ 养成一种事先计划的思维方式	(57)
◆ 关于利用目标系统的忠告	(58)
◆ 目标意识测量检查	(59)
◆ 目标系统的自我管理作业	(61)
第三章 培养积极的心态	(62)
◆ 积极心态及其作用	(62)
◆ 深刻理解积极心态的价值	(64)
◆ 心态如何影响人	(66)
◆ 彻底摒除消极心态	(68)
◆ 如何培养积极心态	(71)
◆ 关于使用积极心态的忠告	(79)
◆ 心态状况对照检查	(80)
第四章 培养迷人的个性	(82)
◆ 什么是迷人的个性	(82)
◆ 如何培养迷人的个性	(87)
◆ 迷人的个性对照检查	(105)
第五章 建立自信心	(107)
◆ 信念、信仰和信心	(107)
◆ 对自信心的认识	(108)
◆ 自信心不足的人的表现	(112)
◆ “你是否是个自信的人”测试	(113)
◆ 自卑是自信的绊脚石	(116)
◆ 如何建立自信心	(121)

◆ 关于自信心的对照检查	(126)
第六章 充满热情	(128)
◆ 认识热情	(128)
◆ 热情的作用机制	(130)
◆ “你是否是一个热情的人”测试	(131)
◆ 热情的培养	(133)
◆ 关于热情的对照检查	(142)
第七章 建立良好的人际关系	(144)
◆ 人际交往概述	(144)
◆ 人际关系状况测试	(145)
◆ 培养人际关系的技巧	(147)
◆ 人际关系状况对照检查	(162)
第八章 科学地利用时间	(164)
◆ 真正认识时间	(164)
◆ 时间管理的误区和原则	(167)
◆ 科学管理和利用时间	(168)
◆ 科学管理和利用时间的忠告	(181)
◆ 时间管理和利用状况对照检查	(182)
第九章 养成良好的习惯	(184)
◆ 认识习惯	(184)
◆ 思维习惯和行为习惯	(187)
◆ 习惯的力量	(191)
◆ 培养良好习惯	(193)

◆ 关于培养良好习惯的忠告	(201)
◆ 培养良好习惯的对照检查	(202)
第十章 培养行动能力	(204)
◆ 人人都有行动能力	(204)
◆ 行动能力产生的根源	(206)
◆ 做一个具有行动力的人	(207)
◆ 如何培养行动能力	(212)
◆ 行动能力对照检查	(221)
养成日记	(223)
前 言	(223)
操作办法	(225)
自我激励与暗示——要用全心的爱来迎接每一天	(227)
自我激励与暗示——我是自然界最伟大的奇迹	(237)
自我激励与暗示——新生命的开始	(247)
自我激励与暗示——坚持不懈 直到成功	(257)
自我激励与暗示——今天是我生命中最珍贵的一天	(267)
自我激励与暗示——我现在就付诸行动	(277)
临别赠言 真诚相约	(282)

引言

一、时代呼唤非智力因素教育

21 世纪是一个知识经济和信息的时代,这个时代最主要的特征是越来越需要高素质的人才。在这样的时代背景下,国民教育就面临着从应试教育向素质教育的转轨,因而越来越多的教育机构逐渐认识到应该把培养和提高受教育者的综合素质摆在首要位置。这种综合素质更注重人的完整性、潜质性和差异性,而不仅仅以提高受教育者的学业成绩为主要目的。

现代社会对人才提出了新的标准,只有通过素质教育才能培养出符合现代社会需要的人才,即有主体精神和创新精神,具有实践能力和合作协调能力,现代意识强,知识结构新,思维水平高,学习能力强,有个性,善做事,会做人,德智体美全面协调发展。

素质教育理论认为,良好教育的核心是“培养受教育者的思维 and 思想,协调受教育者的行为”,就是通过教化的手段,逐渐养成受教育者积极的思维品质和行为品质,以适应社会的需求。素质教育正是要通过科学的教育途径,在人的天赋条件的基础上,融进社会的新质,从智力因素和非智力因素两个方面,使其得到全面、充分、和谐的发展,实现社会需要和个人价值的统一。

从社会的发展和对人才的需求来看,任何人仅靠知识是难以

在社会上立足的。未来社会需要的人才不仅要有较高的才智,还要有高尚的人格、优良的品质、坚强的意志和较强的抗挫折能力,要有经得起考验的心理素质,还要有良好的气质、情绪控制能力和人际关系处理能力。可见,作为智力以外的非智力因素对人才的培养有着至关重要的作用。

传统教育将智力因素和非智力因素割裂开来,没有系统性和整体性,教学偏重智力因素而忽视非智力因素的开发。据调查,目前有 70% 左右的学校和家长很重视学生的智力开发,而轻视对学生非智力因素方面的教育,特别是在意志、品质等心理方面的培养,致使多数学生学习习惯较差,心理承受力差,自制力不强,情绪情感控制能力差,习惯养成能力差,行动能力不强,不会处理人际关系,等等,也在一定程度上使学生失去了信仰、价值观、使命感和时代精神,并且致使许多学生性格中的缺陷没有得到很好的矫正,兴趣也没有被激发出来。显然,这种教育做不到标本兼治,是不全面的教育,它直接影响了广大学生的学习、生活及就业,同时给社会带来了一定的负面影响。这种教育培养出来的学生难以成为未来社会所需的人才,别人将难以信任他们,更不会对他们委以重任。因此,教育应站在时代的高度,在开发受教育者智力的同时,重视受教育者非智力素质的培养,这一任务已迫切地摆在各级各类教育机构和教育工作者的面前。

二、非智力因素教育理论

(一) 非智力因素的概念

非智力因素是一个心理学概念。这一概念是美国心理学家亚里克山大于 20 世纪 30 年代首次提出的。目前,虽然在很多问题上还很难达成共识,但有越来越多的人开始关注非智力因素及相关问题的研究,在广泛的教育实践活动中正孕育着一种新的教

育理论——非智力因素教育理论。

众所周知,素质是指人在先天的生理基础上,经过后天教育和社会环境的影响,知识内化而形成的相对稳定的、长期发挥作用的基本心理品质结构。从心理学角度,作为分类方法之一,可将这一心理品质结构划分为两大类:一类是直接参与对客观事物认识的具体操作活动的智力因素,如注意力、观察力、记忆力、思维能力和想像能力;另一类是不直接参与对客观事物认识的具体操作,但对活动起动力和调节作用的非智力因素,如情感、情绪、需要、兴趣、动机、意志、性格、气质、目标、抱负、信念、价值观以及自我意识等个性心理品质。

心理学研究发现,一个人的聪明才智远远超过了智力因素的范围,往往取决于其非智力因素水平,比如情商的问题。情商又叫“情感智能”,是指一个人了解自己以及别人情绪的能力,情商的培养是非智力因素教育的主要内容之一。这一概念是由美国心理学家提出的,它解释了有些高智商者却无显著成就这一现象存在的原因。最新研究显示:一个人的成功,只有 20% 依赖于其智力因素,即智商水平,而 80% 则决定于其非智力因素。这就告诉我们:现代教育必须培养受教育者形成一个现代人应有的素质结构,重视这 80% 才能使其适应未来社会的要求,并成为生活的强者、事业的强者和竞争的强者。

(二) 非智力因素的影响和作用

非智力因素在人的成才过程中有着非常重要的作用。众多的事实表明:一个智力水平较高的人,如果其非智力因素没有得到良好的发展,往往不会取得太大的成就,相反,一个智力水平一般的人,如果其非智力因素得到了良好的发展,就可以取得巨大的成就。我国著名的数学家张广厚在小学、中学读书时智力水平并不出众,他的成功与其良好的非智力因素有关。他曾说:“搞数学不

需太聪明，中等天分就可以，主要是毅力和钻劲。”达尔文也曾说过：“我之所以能在科学上成功，最重要的就是我对科学的热爱，对长期探索的坚韧，对观察的搜索，加上对事业的勤奋。”

下面我们就以非智力因素中情绪、意志、兴趣、性格和习惯等因素来简要分析一下非智力因素对我们的学习、生活和工作的影响。

1. 情绪

情绪是人对客观事物的一种特殊的反应形式，是人对客观事物的态度的体验，是人的需要是否获得满足的反映。情绪本身有积极和消极之分，积极情绪能使人的行为积极，消极情绪能使人的行为消极。列宁曾说：“没有人的感情，就从来没有也不可能有人对真理的追求。”积极的情绪可以使人心境愉悦，联想活跃，思维敏捷，想像力丰富，能够提高人们学习和工作的效率；而美好的心境和情景又是激发灵感产生的一个重要条件。

2. 意志

意志是指一个人自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的心理过程。人的学习、生活和工作需要进行许多创造性活动，其成功与否除了受智力因素影响外，还常常取决于其意志品质。意志品质在现实生活中就是人们常说的有没有毅力，有没有志向。一个人的“立长志”和“常立志”，就反映了其意志品质的强与弱。立志就是人们根据社会发展的需要和自己的主观条件确立自己的奋斗目标。志向能激发、激励人的热情和奋斗精神，增强其实现自己目标的信心和决心。立志能充分调动人的智力因素，促进人的智力素质方面的发展，提高智力素质水平。立志使人的志向与实际活动密切统一起来。一个意志品质高的人，往往志向高远，而且会凭借坚强的毅力支撑自己不懈地奋斗直至实现理想并取得成功。因而，意志品质无疑对

人们的工作、学习和生活有着非常重要的作用。

3. 兴趣

兴趣是人力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向,表现为人对某种事物或从事某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。兴趣是人们认识和从事活动的巨大动力,是推动人们去寻求知识和从事活动的心理因素。兴趣是人们努力学习、积极工作的心理推动力之一,兴趣能促进人充分发挥智力作用,能增强人克服困难的信心和决心,激发人们工作、学习和生活的热情。

4. 性格

性格是指一个人在现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。诚实或虚伪、勇敢或怯懦、谦虚或骄傲、勤奋或懒惰、果断果决或优柔寡断等都是人的性格特征。性格就是一个人的许多相对稳定的特征所组成的统一体,它贯穿在人的全部行为之中,调节着人的行为方式。“性格决定命运”。良好的性格是事业成功和家庭幸福的重要心理保障。比如,勤奋是人非常重要的一种性格特征。勤奋使人的观察力、记忆力、思维能力、想像能力和操作能力有更多的机会得到充分的锻炼和运用,从而促进智力的发展,使人奋发向上,顽强拼搏,正如歌中所唱,“三分天注定,七分靠打拼,爱拼才会赢”。再如,善于自我批评的性格品质有助于提高人的思维批判性与思维的精确性,让人主动纠正自己不符合客观现实的思想 and 行为,促进自身的完善和进步。

5. 习惯

习惯是指一个人思维和性格的某种倾向。在现实生活中,习惯可以被理解作为一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,它往往通过对某种行为的不断重复而获得。通俗地说,习惯就是长期重复某一事物,并逐渐养成的不自觉的思维模式和行为方式。习惯同样也贯穿于人的全部社会行为中,调节着人的行为方式,在

很大程度上也决定着人的事业与命运。古人云：“吾日三省吾身。”就是说，对自己身上的不良习惯要不断地反思、改变，清除自己人生道路上的障碍，使自己不断地进步。不良习惯犹如隐藏在人体内的“炸弹”，一旦时机成熟，就会在人生过程的某个时候引爆，会杀伤自己，扼杀自己的事业，甚至会把人推上歧途。阻碍人发展的不良习惯有很多，如无所追求、自卑、悲观、退缩、被动、依赖性强、懒惰、马虎、浮躁、懒散、草率、浅尝辄止、粗心、畏惧困难、懦弱、得过且过、敷衍、管不住自己、死板、守旧等，都会使人消沉、消极、落后和一事无成。良好的习惯，如崇高远大的理想、自信、乐观、积极、主动、独立、勤奋、刻苦、认真、踏实、专心、严谨、探索、细心、勇敢、坚韧、恒心、负责、自制力强、灵活、创新等，则会使人奋发向上，顽强拼搏，坚韧不拔，持之以恒，力克困难，踏实地朝着自己的奋斗目标进发，不达目标决不罢休，千方百计把事业推向成功。

总之，非智力因素的有效开发能促进智力因素的发展，提高人的工作和学习效率，陶冶人的高尚生活情趣，对造就人才有着极其重要的实际意义。所以，在提倡素质教育的今天，我们不能忽视非智力素质的培养，要把培养非智力素质和智力素质放在同等重要的位置上。

概括地说，非智力因素的作用主要有以下几个方面：

第一，具有动力作用。非智力因素是人学习的动力，是学习积极的心理机制。非智力因素（情感、意志、需要、态度、目标、抱负等）能促进人的智力健康发展，使人学习积极性高，态度正确，求知欲旺盛，注意力集中，自制能力强，这就有助于学习成绩的提高，促使智力因素的发展和发挥。反之，非智力因素发展不良的人，则学习积极性不高，缺乏自觉性，注意力涣散，情绪不稳定，缺乏毅力。

第二，具有定向作用。非智力因素对人的学习、活动起着定向作用，它把人的认识和行为统一起来，使人集中于学习活动，用于