

当代大学生人文素质系列丛书

心理素质训练

编著 杨秀君



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

当代大学生人文素质系列丛书

心理素质训练

杨秀君 编著

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书内容主要包括：第一章“走近心理素质训练”；第二章“认识自我”；第三章“心灵的晴雨表”；第四章“意志力培养与挫折承受力的提高”；第五章“个性的优化”；第六章“学习与思维”；第七章“人际交往”；第八章“心理健康”；第九章“做好职业生涯的设计师”；第十章“生命的思索”。

本书是“心理素质训练”课程的教材，可以作为兄弟院校的心理学教材，也可以作为公司员工心理素质拓展训练用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理素质训练 / 杨秀君编著. —上海：上海交通大学出版社，2010
ISBN 978-7-313-06544-5

I. ①心… II. ①杨… III. ①素质(心理学)—高等学校—教材 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147231 号

心理素质训练

杨秀君 编著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话：64071208 出版人：韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本：787 mm×960 mm 1/16 印张：12.75 字数：211 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数：1~3 030

ISBN 978-7-313-06544-5/B 定价：26.00 元

版权所有 侵权必究



作者简介

杨秀君，华东师范大学心理学系博士毕业，现为上海大学社会科学学院副教授，硕士生导师。在《心理科学》、《江西社会科学》等CSSCI核心期刊发表论文12篇，著作有《个性心理学》（第三作者），及译著《内向者优势》和《不完美也可以很快乐》。

总序

高等教育的根本任务是培养社会主义事业合格的建设者和可靠的接班人。对当代大学生进行人文素质教育旨在通过培养学生的人文精神,促进其个性的发展与人格的完善,形成正确的人生观和价值观。2010年国家颁布《国家中长期教育改革和发展纲要(2010—2020年)》明确了我国未来以全面实施素质教育,推动教育事业在新的历史起点上科学发展,加快从教育大国向教育强国、从人力资源大国向人力资源强国迈进,为中华民族伟大复兴和人类文明进步做出更大贡献的教育目标。将以外延扩张为主转向以内涵提高为主的轨道上来,同时加强人文素质教育与科学素质教育融合,是贯彻《纲要》精神的重要标志。长期以来上海大学高度重视学生的素质培养,早在1985年钱伟长校长就提出“理工科学生必须懂人文科学,必须具备一定的文学艺术方面的素养,否则他们就有可能给

“四化”建设造成不应有的损失。”在钱校长“培养全面发展的人”教育理念的指导下,上海大学在国内最早实施并坚持实施学分制、选课制、短学期制和导师制。学校还建立了较为完善的教学运行机制,推进学科优势向教学研究和教学改革的辐射。鼓励学科队伍带头人承担本科生人文素质课程和指导大学生生活实践,注重将心理学、政治学、教育学等学科领域的相关研究成果运用于大学生思想政治教育研究之中,积极推进大学生政治、思想、道德与心理素质的全面提高。这些教学改革措施和基本制度的建设和实施,为推进培养全面发展和具有创新精神人才的素质教育提供了制度保障。

上海大学社会科学学院于1994年11月成立,承担着全校2万多名本科生的思想政治理论课和公共选修课的教学任务。经过十多年的努力,学院已发展成为一个以马克思主义理论教育和哲学专业教育为主的教学研究型学院。目前学院已经形成一个博士授予点、九个硕士授予点、一个哲学本科专业的学科发展格局。学院在课程基本建设、教学方法改革和师资队伍培育等方面,进行了坚持不懈的积极探索,在长期的教学实践中逐渐形成了个性化的教学特色,涌现出国家级师德标兵,成长了一批上海市级教学名师和高校优秀思想政治理论课教师。2008年学院的教学团队被评为上海市首届高校优秀教学团队。教学资源独特优势为我校拓展人文素质教育的教学空间提供了智力支撑。

人文素质教育不是简单地罗列几门课程,而是把课程建设与学科建设以及教学研究紧密结合起来,建立能够形成大学生较高哲学素养、理性精神和较强社会适应能力的跨越多学科的人文素质课程群。上海大

学在“思想政治理论课”教学改革方面取得了一些有益的经验,是与重视课程体系和教材建设密不可分的。多年来,上海大学通过思想政治理论课对大学生进行系统思想政治教育的同时,根据人文素质教育的基本要求,在全校本科生中开设了相应的选修课程,其中涉及哲学、经济学、政治学、管理、法律、心理学等多个学科。为配合中共中央“思想政治理论课教学改革‘05 方案’”的实施,学院调整了全校选修课的课程体系结构,开设了“哲学与智慧”、“我国可持续发展战略的实践研究”、“中国的民主与法制建设”、“中华优秀传统文化与当代民族精神”、“中国国情与世界”、“构建和谐社会与党的执政能力的建设”、“科学与技术哲学”、“大学生心理素质训练”、“逻辑学”、“经济学概论”、“市场营销”、“哲学与人生”、“儒学通识”、“女性学研究”等 20 多门选修课程。其中“哲学与智慧”被评为上海市重点课程和精品课程、“哲学与智慧与哲学教学”曾获得上海市教学成果一等奖;“科学与技术哲学”被评为上海市重点课程。配套选修课的开设,不仅丰富了教学内容,而且拓宽了学生的知识面,增强和提高了学生的人文素质修养。

为系统总结上海大学教学教育改革和课程建设的基本经验,由上海大学社会科学学院主编、上海交通大学出版社出版的《当代大学生人文素质系列丛书》与读者见面了。这套丛书有几个基本特点:一是丛书反映了时代主题和大学生成长成才的需要,丛书的每本书的选题和内容贴近当今社会和学生的思想实际;二是丛书的语言通俗易懂、理论阐述深入浅出、基本概念简单扼要;三是丛书选取的案例是最新和最具典型性的,能够解决现实生活中青年一些思想实际问题。系列丛书的出版是集

中展示上海大学通识教育教学水平的重要平台,对高校人文素质教育的课程建设和大学生人文素质的提升都会起到积极的推动作用。这套系列丛书,不仅可以用于高校思想政治理论课的辅助选修课教材,也可作为提高人才修养的有益读物。

张丹华

2010年8月



“心理学”是一个惹人遐想的词汇，所以，世间很多人对“心理”、“心理学”、“心理素质”存在诸多的误解也就不奇怪了。

但是，误解总归是需要澄清的，关键的问题在于了解、认识。为了促进大家对心理学知识的了解、认识以及喜爱，在本书写作的过程中，笔者致力于将理论知识的科学性与活动训练的实践性、可操作性相结合。书写得很累，但终于将完成。心里真可谓“痛并快乐着”。

本书着眼于心理素质训练，主要包括 10 章的内容：第一章“走近心理素质训练”，介绍了心理学的一些基本知识，旨在澄清大家对心理学、心理素质的误解；第二章“认识自我”，通过自问“我是谁？”，开始了我们了解自我、欣赏自我的历程；第三章“心灵的晴雨表”，介绍情绪的基本知识和自我管理情绪的方法，问卷的测量可以帮助你了解自

己的情绪；第四章“意志力培养与挫折承受力的提高”，介绍意志的基本知识及对挫折的认识；第五章“个性的优化”，让大家了解自己的气质、性格等个性心理特征；第六章“学习与思维”，讲述学习、记忆，以及奇妙的思维；第七章“人际交往”，在学习人际交往的艺术之后，我们可以思考并辩论关于恋爱的论题；第八章“心理健康”，在了解心理健康基本知识的基础上，希望大家能掌握心理调适的艺术；第九章“做好职业生涯的设计师”，我们要认识职业、了解求职中的心理；第十章“生命的思索”，则毫不避讳地谈论生命、自杀等深沉而重要的话题。

你要相信：心理素质是可训练、可提高的。但因心理素质是一个包涵众多的词汇，对于每一个来说，你所看重的、所想提高的心理素质很可能是不同于别人的那些侧面。所以，你可以从自己特别感兴趣的那一章开始阅读。但是，我希望之后你能从本书的开始处静心阅读，题目也请认真地做——毕竟，最想了解你的人应该就是你自己了。

无论是做什么事情，有意识地努力与随意为之相比，其效果是大相径庭的。祝愿大家的心理素质能在有意识训练中得到较大的提高！

目录

Contents

第 1 章 走近心理素质训练	1
第一节 你了解心理学吗	2
第二节 认识心理素质	11
第三节 感受初次合作的魅力	15
第 2 章 认识自我	17
第一节 20 个“我是谁?”	18
第二节 你喜爱自己吗	22
第三节 学着悦纳自我、完善自我	25
第 3 章 心灵的晴雨表	31
第一节 情绪 ABC	31
第二节 你有这些情绪困扰吗	43
第三节 做个管理情绪的高手	50
第 4 章 意志力培养与挫折承受力的提高	54
第一节 你是一个意志坚强的人吗	54
第二节 不经挫折,何以成长	62
第三节 挫折承受力的提高	68

第 5 章 个性的优化	72
第一节 你对个性知多少	72
第二节 气质本身无好坏	76
第三节 性格表现了我	85
第 6 章 学习与思维	90
第一节 人生最需要之事——学习	90
第二节 记忆 VS 遗忘	96
第三节 奇妙的思维	103
第 7 章 人际交往	109
第一节 人际交往的艺术	109
第二节 我是否该谈恋爱了	119
第三节 如何去爱	125
第 8 章 心理健康	130
第一节 心理健康新认识	130
第二节 心理问题有多少	135
第三节 心理调适的艺术	141
第 9 章 做好职业生涯的设计师	146
第一节 海阔凭鱼跃——我跃向何方	146
第二节 天高任鸟飞——我该如何飞	155
第三节 做个伯乐喜欢的千里马	161
第 10 章 生命的思索	169
第一节 拷问生命的意义	169
第二节 面对死亡,你有怎样的思考	177
第三节 生命中最不必选择之事——自杀	181
附录	188
主要参考文献	191

第 1 章

走近心理素质训练

我是一个普通的心理学教师,专注于心理学的教学和科研;在攻读研究生学位期间,也有几年为来访者做心理咨询的经历。正如很多人喜欢问我一些心理学的问题一样,我也经常喜欢与人们交流:

- ◆ 你以前是否看过心理学方面的书籍?
- ◆ 说起心理学和心理素质,你的第一反应是什么,你一般会有些什么想法?

大家猜猜,在这两个问题后面,人们普遍的情况或想法是什么?

也许,你的情况与大家类似;也许,你有不同的想法。但是,就与我交流的人们来说,最为普遍的回答就是:

- ◆ 弗洛伊德(S. Freud)
- ◆ 情商
- ◆ 相约星期六
- ◆ 算命
- ◆ 希望自己能知道别人的内心活动与想法

每每我听到这样的回答,内心总是会泛起一种要让心理学走近人们的激情;同时,心里也暗自感叹大众传媒的威力。

是啊,弗洛伊德(S. Freud)是社会广为知晓的一个心理学人物,他的《梦的解析》等著作吸引了众多的读者;他的“本我、自我、超我”、“意识、潜意识”等概念为人们所了解、接受并运用。社会上很多人,也许并不太了解心理学,但他能说出“潜意识”之类的概念,这不能不说是弗洛伊德的魅力所在。但是,实际上,心理学中除了弗洛伊德,还有很多著名的人物和很多发人深省的理论,以及对我们的生活大有裨益的心理学知识。我们都很有必要去了解!

“情商”,不是一个科学的概念,但是,它却让很多人喜欢上了心理学,让很多人想要了解心理学。关于它,在“心灵的晴雨表”那一章会有详细的评说。

“相约星期六”是上海的一个电视节目,它在促进男女嘉宾认识、交往的过程中,有一些心理小游戏。这个节目激起了人们探究心理的兴趣,但是,它也有一些误导的成分在里面。毕竟,电视台是想要提高自己的收视率的,所以,心理游戏中,娱乐性往往会掩盖、冲击了科学性。对此,希望你能有清醒的认识。对于其他的有关心理的电视节目和电影,也一样应理性对待。

而将心理学等同于算命,则完完全全是对心理学的误解了。如果心理学就是算命,那么,江湖上的算命先生都可以不用漂泊流离、风餐露宿了。

“希望自己能知道别人的内心活动与想法”。很好,这说明你有与人交往的需要和动机。但是,在与人交往中,重要的不是知道别人的内心活动与想法,重要的是要从自身着手,了解自身的优势与劣势,有自己的为人处世的原则,并能展现出自己的个性与魅力。学习心理学,一定可以给你一些启示和帮助。

第一节 你了解心理学吗

你了解心理学吗?要想训练自己的“心理素质”,了解一些心理学方面的基本知识是非常基础和重要的。否则,连训练的对象都不知道,又如何实施训练呢?

一、什么是心理学

什么是心理学?这好像是一个很简单的问题,但实际上很多人都说不清楚,甚至还有很多错误的观念。以前经常有人会问我:“你是学心理学的,你知道我现在

在想什么吗?”也经常有人会对我说:“我觉得心理学很神秘。说起心理学,就有一种难以言喻的感觉,仿佛是只可意会,不可言传。”

其实,心理学并不是揣测人的心理的科学,心理学也并不神秘。心理学是研究人的心理现象的科学,具体来说是研究人的行为和心理活动规律的科学。心理学的研究很广泛,除研究人外,还研究动物的心理与行为,因为在许多方面动物的行为可以推及人类。但心理学主要是以人的心理与行为来作为其研究对象的;研究动物的心理与行为,是为了能够更好地解释、预测与调控人类的行为。

心理学是兼有自然科学和社会科学性质的一门学科。具体来说,心理学中的一些学科,如基础心理学、实验心理学、生理心理学等,其研究需要较多地借助实验仪器,需要进行测量、统计等,所以较为偏向于自然科学;而教育心理学、咨询心理学、管理心理学等,则较为偏向于社会科学。

心理学并不神秘,特别是认真学习了以下心理学的研究对象和心理学的研究领域之后,你就会发现心理学的研究其实很具体,而并不是像人们所想象的那样只可意会不可言传。

二、心理学的研究对象

心理学把人的心理现象划分为既相互联系又相互区别的两个部分:心理过程和个性。我们可以通过下表加以识记。

心理学的研究对象

心理现象	心理过程	认识过程	感觉、知觉、记忆、想象和思维
		情绪情感过程	情绪、情感
		意志过程	意志
	注意:伴随在心理过程中的一种特性		
	个 性	个性倾向性	需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观
		个性心理特征	能力、气质、性格

心理过程包括认识过程、情绪情感过程和意志过程,简称知、情、意。其中,认

识过程是人认识客观事物的过程,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维;情绪情感过程是人对客观事物是否满足自身物质和精神上的需要而产生的主观体验,如快乐、愤怒、恐惧、悲哀等;意志过程是指人自觉地确定目标,克服内部和外部困难并力求实现目标的心理活动。而注意是伴随在心理过程中的一种特性。这些心理过程都是我们在日常生活中经常会体验到的、非常好理解的内容,比如说:你在图书馆经过一番思考解答出了一道难题,你感到窗外射进来的阳光非常温暖,心情非常愉悦。你突然记起,还有两个小时就是同学邀你去看电影的时间了,真想马上就去玩。但是,还有几道题目没有做完,你注意到旁边的同学都在认真地看书,于是你克制了想玩的冲动,又继续埋头做题。你看,就这么简单的几句话就囊括了我们的心理过程。

个性是指一个人的整个心理面貌,是个人心理活动稳定的心理倾向和心理特征的总和。它包括个性倾向性和个性心理特征。其中,个性倾向性是人进行活动的基本动力,主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观;个性心理特征是一个人身经常地、稳定地表现出来的心理特点,主要包括能力、气质和性格。

人的心理过程和个性是紧密联系的整体。没有心理过程,个性无法形成;而个性又制约着心理过程,并在心理过程中表现出来。

以上内容我们在后面的章节中大都会涉及。随着学习的深入,你会发现,心理学离我们的生活很近、很近。

三、心理学的研究领域

如前所述,说起心理学,很多人就会说:

“心理学,不就是给人做心理咨询嘛?”

心理学,不就是电视上《相约星期六》之类的节目所呈现的那些内容嘛?”

以上这些常见的对心理学的“认识”,已经是让人见惯不惊了。可以说,这是大家对心理学的误解或是了解不全。我们可以通过了解一下心理学的研究领域,来改变大家对此类问题的认识。心理学不只是做心理咨询,心理学有其具体的研究领域。

（一）心理学的基础理论领域

心理学的基础理论领域主要是研究心理学的基本原理和基本方法,以及人的心理活动与行为表现的一般规律的心理学分支,主要有普通心理学、实验心理学、认知心理学、人格心理学、生理心理学、发展心理学、变态心理学、社会心理学等。

普通心理学是研究正常成年人的心理现象的一般规律的学科。它是学习和研究心理学的基础,是每一个入门者的必读。它的主要内容包括前述的心理学的研究对象中的基本内容,如感觉、知觉、记忆、想象、思维;情绪和情感;意志;个性倾向性;个性心理特征等。

实验心理学是以科学的实验方法研究人的心理现象和行为规律的学科。它涉及心理学实验研究的原理、设计、方法、仪器、技术和资料处理等问题,是心理学基础研究领域里的一个重要分支,也是现代心理学各分支学科的发展基础。

认知心理学是研究人们获得知识和使用知识的心理活动的学科。它研究人的高级心理过程,主要是认知过程,如知觉、注意、记忆、概念、语言、问题解决、判断和推理等。以信息加工观点研究认知过程是现代认知心理学的主流,它将人看作是一个信息加工的系统,认为认知就是信息加工,包括感觉输入的编码、贮存和提取的全过程。

人格心理学是研究个体人格形成、发展及其变化的规律以及人格结构、人格动力和人格发展与适应的规律的学科。人格心理学主要研究需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等个性倾向性和气质、性格、能力等个性心理特征。人格心理学也称个性心理学。

生理心理学是研究心理现象的生理机制的学科。生理心理学的研究主要集中在神经系统的结构和功能,感知、注意、记忆、动机和情绪等心理活动的生理机制,以及内分泌系统对行为的调节作用等。生理心理学是心理学基础研究的重要组成部分,其原因在于我们大家都知道的道理,即心理与生理有着密不可分的联系。

广义的发展心理学是研究人类心理发生与发展的过程及其规律的科学,是心理学的重要分支之一。狭义的发展心理学是指儿童心理学,即探讨儿童各个发展阶段的心理特点和规律。按照不同的年龄阶段,可以分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学等。

变态心理学也称异常心理学,是研究个体行为异常的表现及其发生、发展的原因和规律的学科。变态心理学的研究主要有三个方面的内容,即描述心理异常的表现,与正常心理的区别;探讨心理异常的原因;探讨对心理障碍进行干预的不同