

当代潜人才优化心理丛书

心理优化粹语

贺淑曼 著



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理优化粹语/贺淑曼著. —北京:高等教育出版社, 2004. 8

(当代潜人才优化心理丛书)

ISBN 7-04-015371-8

I. 心... II. 贺... III. 青年心理学-通俗读物 IV. B844. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 066595 号

-
- | | |
|------|--|
| 出版发行 | 高等教育出版社 |
| 社 址 | 北京市西城区德外大街 4 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 总 机 | 010-82028899 |
| 购书热线 | 010-64054588 |
| 免费咨询 | 800-810-0598 |
| 网 址 | http://www.hep.edu.cn
http://www.hep.com.cn |
| 经 销 | 新华书店北京发行所 |
| 印 刷 | 中国农业出版社印刷厂 |
| 开 本 | 787×960 1/32 |
| 印 张 | 6.125 |
| 字 数 | 80 000 |
| 版 次 | 2004 年 8 月第 1 版 |
| 印 次 | 2004 年 8 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 7.90 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:15371-00



当代潜人才优化心理丛书

主 编 贺淑曼 蔺桂瑞 聂振伟

副主编 李 焰 崔 方

编 委 (按姓氏笔画排列)

马喜亭 杜 峰 李金珍

宋 歌 张 平 赵丽琴

景怀斌

QA483/07



序

中国人才研究会会长 原人事部副部长 徐颂陶

全国人才工作会议的春风,拨动着无数学子的心田,激励着人们去开发创新、奋发成才。一个物质财富充分涌流、优秀人才大批涌现的生动局面即将呈现于中华大地。正是在这个重要时刻,我们盼来了“当代潜人才优化心理丛书”的出版。这是中国人才研究会超常人才专业委员会理事长、北京工业大学贺淑曼教授联合首都十余所大学心理教育专家长期潜心钻研的又一重要科研成果。这套丛书的出版发行,对于大学生的成长和当代青年的成才,具有深远的启迪和推动作用。

大学生和青年朋友,正处在成长成才的关键阶段,他们是人才队伍的后备力量,在人才学上称为潜人才。潜人才的素质好不好,基础打得牢不牢,不仅关系着中国的未来,也关系到个人能不能成才、在成才的道路上能走多远,其关键之一在于要有健康的心理素质。有的人常常抱怨自己缺乏才华,或者怀才不遇,总与成就无缘。其实冷静地想一想,其主观因素必有心理健康的问题。正像贺淑曼教授说的,一个人不怕摔倒,怕的是摔倒了爬不起来,怕的

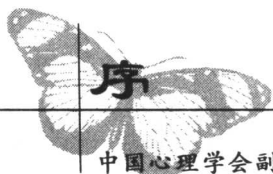
是总在一个地方摔倒。

人才成长规律告诉我们,在现代社会中,智商对一个人成才固然重要,但也离不开情商,两者缺一不可,而两者的基础都是建立在健康心理之上的。因此,优化大学生和青年朋友的心理素养,已经成为人才培养工作中的一件大事。

本丛书的出版,适应了社会的需求,为大学生和青年朋友提高心理素质修养,提供了一套实用的教科书。作为一个人才研究工作者,我认为该丛书还具有较高的学术价值。作者们从大量心理实验中精选出很多与健康成长有关的实例,进行了深刻分析和科学总结,形成了一套丛书,它包括《大学生心理健康必读》、《心理优化粹语》、《大学生心理优化辅导》(全国通用教材)、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。其特色是富有哲理性、科学性、实用性、操作性。有很多至理名言,令人振聋发聩,给人以耳目一新、可读可用的极强感受。我相信这套丛书会受到大学生和青年朋友的喜欢,并成为他们日常生活中离不开的良师益友。

2003年12月25日于北京





中国心理学会副会长 林崇德

我十分欣赏贺淑曼教授的论著,也欣赏她主编的书籍。原因有三:其一是科学性强,没有半点“假”、“大”、“空”的、非科学的“水货”的感觉;其二是言之有物,实实在在地给人以知识;其三是语言优美,行文生动、活泼、亲切,贴近读者,给人以极强的可读性。

“当代潜人才优化心理丛书”即将与读者见面,这是继“21世纪人才心理素质教育丛书”后又一套适合高校学生心理健康教育骨干教师使用和大学生阅读的好书。仔细品味,我有三点启示:

首先,一部好书,书的内容和格式必须创新。本套丛书尽管是具有实用性的读物,但在理论上和实践中都突出了一个“新”字。丛书从认知发展和社会性发展出发,结合实践介绍了贴近大学生生活的方方面面,如社会化与适应、学习、情绪情感、人际关系、网络心理、团体辅导、领袖素质训练等,不论从深度还是广度来说,比起同类的书籍来说,都体现出了“新”意。例如,《大学生心理健康必读》新颖而独特地对普及大学生心理健康教育知识和提高大

学生对心理健康的认知进行了阐述;可供从事大学生心理健康教育的教师们参考的《大学生心理优化辅导》,强调课堂团体辅导的具体操作方法,团体辅导的被试从30个扩展到上百个,这种做法尽管可能存在一定的风险,但从另外的角度看也体现了求新;适宜于大学生提高自我心理素质的《潜能开发训练》、《心理优化粹语》、《心理实验感悟》和《心理困扰自解》,给大学生提供了自我优化的心理训练和心理调适的科学指导,真正体现了新颖的方法和技巧。

其次,一部好书,书的意义必须产生良好的社会价值。在这套丛书中,《大学生心理优化辅导》是教材,其他几本是普及心理健康知识、贴近大学生生活的自学读本。本套丛书的编著目的之一就是要激励大学生的成功和成就心理,因此,本丛书真正体现了心理学读本的社会价值。这样对大学生进行心理健康教育,可以切实锻炼大学生坚忍不拔的意志、培养大学生艰苦奋斗的精神、培养大学生良好的社会生活和社会适应能力,为大学生更好地步入社会奠定良好的基础。

第三,一部好书,写作队伍是个关键。本套丛书联合了北京十余所大学的心理咨询中心主任、教授、副教授、研究生等心理学领域的专业人员进行编著,这些人员的理论深度和教学实践都为本丛书的编写打下了良好的基础。

我向来强调大学生心理素质的重要性。我们的

教育目的是培养全面发展的人。一个全面发展的大学生,应该在身心两方面都得到健康、充分的发展。教育要促进大学生身心的发展,就离不开心理健康教育。在大学生们的整体素质中,心理素质如何直接影响着其他素质的发展和提高。良好的心理素质是思想品德发展的基础,是有效学习文化科学知识和进行智力开发的前提,是促进大学生身体健康的必备条件,是提高大学生专业技能和综合能力的保证。

我坚信,广大大学生能喜欢上这套丛书。

2004年元旦





由贺淑曼、冯培主编的“21世纪人才心理素质教育丛书”(世界图书出版公司出版,共6本)在全国高校已有了深远的影响,并成为数百所大学心理素质教育的教材和主要参考书。在此基础上,北京部分高校又联合编写出版了“当代潜人才优化心理丛书”(共6本),它包括:《大学生心理健康必读》(全国大学生心理健康知识竞赛参考)、《心理优化粹语》、《大学生心理优化辅导》(全国通用教材)、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。本书以前瞻性的思维、新颖的技巧、富有激情的语言和令人悦纳的方法展示给读者,希望能成为您珍贵的丛书之一。

本丛书的编著者主要是来自北京工业大学、首都师范大学、北京师范大学、清华大学、北京航空航天大学、北京国际关系学院、中国政法大学、北京联合大学等高校的心理咨询中心主任、教授、副教授等。他们长期工作在心理素质教育、教学和心理咨询的第一线,不仅有深厚的理论功底,还有丰富的实践经验。所以这是一套中国本土化的著作,也是具有科学性、激励性、实用性、操作性的著作。

人才,分为显人才和潜人才。显人才是指在某

一方面或某一专业作出了正向的创造性贡献的人。潜人才即潜在的人才,也称为准人才,如在校大学生以及那种走上工作岗位但尚无创造性贡献的人。有的人可能终生都处在准人才的状态。他们并不缺乏才华、能力和机遇,然而却总与成就和财富擦肩而过,其重要原因就是因为他们还不具备健康的心理。实践告诉人们:一切智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理。

健康心理从自我意识开始。对自己作优化心理的自我激励和暗示的方法很多。其中,选择一些精辟的、富有激情的并有针对性的语句作为自己人生的座右铭,不失为一种简便有效的方法。在成才的路上,一句话也许就能点燃你生命的激情,一句话也许就能让你壮志不息、不懈攀登,一句话也许就能改变你的人生……

近几年,我应邀到国内外讲学50余次,常有人提问说:“你写《成功心理与人才发展》,肯定你有很多成功经验,请讲讲你是如何成功的吧。”我的回答是:“我写‘成功心理’并不是因为我有很多成功之处,而是我的失败太多了。我写的东西,很多都是我的人生总结,即吃一堑长一智,这叫内省的智慧。”我说过,失败、摔跤并不可怕,但可怕的有两种人,一种是摔倒爬不起来的人,一种是总在一个地方摔跤的人。

《心理优化粹语》一书富含哲理性的精辟论点和美妙语句,作为心理激励的书,尚属第一本。它是

从我过去主编(著)的8本书中及我过去发表的百余篇文章和讲座稿中精选出来的,其中有我写的十余首教育心理的诗,希望大学生们能喜欢。

这是一本值得细读的小册子,它蕴藏着巨大的精神与心理的能量,在心理学的著作中,它应该是别具一格的首创。但书中可能仍存在一些不严谨,甚至不妥之处,敬请批评指教。

中国人才研究会超常人才
专业委员会理事长 贺淑曼

2003年11月28日于北京





目录

一、素质、心理素质、心理健康：智慧、成就、幸福之源 1

无知是素质低下的原因，素质低下是灾难的原因。

心理健康的人是能自如地应付成功、失败、挫折、困苦的人，是没有心理疾病的人。但没有心理疾病的人，不一定是心理健康的人。

心理咨询：找回自信和快乐 8

二、社会化、适应、做人：立足于世的前提 14

社会化和适应是经过学习而获得的一种生存状态，是做人 and 发展的前提。

当一个人满足于愚蠢而危险的虚荣心时，就是他失败的开始。

三、人际关系、交往、沟通：生存发展的需要 21

“水能载舟，亦能覆舟。”在茫茫的人海中，不论你是谁，只要你想获得情感、信息、机遇和发展，都离不开与人交往。而人际关系则是与人交往的通

道，是人生沉浮的重要学问，是社会安定发展的要素。由此也可以说，人际关系就是生产力。

人际沟通与互动的真正奥秘就是尊重与真诚、火候与分寸感。

四、情绪、态度：左右你的成败..... 36

情绪、态度是真正支持我们行为的与众不同的力量。一个人有什么样的情绪、态度，就有什么样的行为，因此，保持良好的情绪和积极的态度，就是成功的一半。

热忱，可以使有才华的人聚集在你的周围，也可以使有资金的人回应你的梦想。



笑的价值 43

微笑的魅力 44

五、学习、智慧、敬业：人生最壮丽的

景观..... 48

人类的不幸和灾难大部分来自于无知，无知来自于不学习和不会学习。所以，只有学习才能有智慧，才能改变自己的命运，人人都学习才能改变一个国家的命运。

让学习充满希望 53

智力的六要素 55

记忆的窍门 56

学习是一首歌	59
--------------	----

六、意识、潜意识、自我心象：人类自身的能源

61

意识，使我们更善于抓住生命中的关键问题，淘汰那些与生命无关的刺激和信息。所以，成功和失败都是意识的结果。

不论你现在多么平凡或多么优秀，你都可以制造成功的自我心象，你还有巨大的潜能等待开发。所以，你完全可以比你想象的更优秀。

七、理想、目标、愿景：对欲望的期待

69

理想是对未来的追求，是远方的诱惑，是人生的动力和太阳。没有它，人生就没有期待和欲望，如同戈壁沙滩一样终年荒凉。

目标，向上看它是信仰，向下看它是意识；向远看它是理想，向近看它是计划；向外看它是抱负，向内看它是责任。

远方的诱惑	69
-------------	----

愿景的期待	76
-------------	----

八、成功、信念、行动：让人生风光起来

80

成功和失败都是个人的选择，每个人都有改变



自己命运的主动权,不论你是残疾人、平凡人、贫困人,还是绝症患者,只要你怀有希望和梦想,成功就会牵动你的心。它让你振奋,让你忘却痛苦和不幸,让你魂牵梦绕般地入魔;它给你意志,让你疯狂,让你因它而风光……

信念和行动是一件了不起的事情。信念影响一个人的态度,有什么态度就有什么行动。行动不一定都成功,但没有信念和行动,永远也不会成功。

九、动机、机遇、成就:卓越与平凡

之剔 87



动机是个体行为的起因。个体为了某一兴趣、欲望、鼓励、惩罚等会产生一系列行为,这些行为的结果直接与效果、成就相连接。

机遇是危机+幸遇。它是一种挑战性的机会,也是改变命运的入口。所以,识别机遇、预测机遇、捕捉机遇、创造机遇是人生不可忽视的一门大学问。

伟大的动机+机遇+成就,是走向卓越的要素。

十、意志、自信:登上顶峰的阶梯 96

挫折、摔跤并不可怕,可怕的有两种人,一种是摔倒爬不起来的人,一种是总在一个地方摔跤的人。

谁有伟大的目标和超乎常人的精力和意志,谁

就能成为天才。

自信是人生的底气,是一个民族自强不息的根基。一切伟大的成功都起源于自信。所以,一个人什么都可以放弃,惟一不可放弃的就是自信。

挫折的“自白” 96

十一、暗示、自我暗示、催眠:“伟大” 的武器 110

暗示和自我暗示有造就生与死、伟大与渺小的威力,而且是任何人都可以掌握的有效武器,只要你想改变自己和改变世界。

人在催眠状态下可发生心理和认知的转变。所以催眠在潜能开发中的作用是:解除旧的行为定势、发现新的自我、激发想象力和创造力。



十二、创新、思维、想象:超常发展的 根本 117

问题和感觉是思维的惟一源泉,为了创造性地解决问题,思维就被赋予了“磨难”和探觅的性质。

想到的未必都能做到,但做到的却首先要想到。有什么样的想象力,就可能有什么样的创新和发展。所以,创新和发展是由想象力设计的。

灵感 125

十三、竞争、挑战、合作:积极人生的

重要过程 128

竞争、挑战是社会发展的必然趋势,也是一种严峻的生存现实和发展的正面刺激,它能使竞争双方的潜能发展到极致。它是积极人生的重要过程,也是人生的重要课题。

合作,是本世纪战胜灾难和迎接挑战的重要智能,也是惟一的选择。与谁合作关系着你能走多远。

十四、友情、爱情、婚姻:人生的情感

旋律 134

宽容是广交朋友的前提;真诚是情意无价的根基;珍惜是友谊常青的法宝。

爱情是疯狂与理性的结合,它的本质是把个人的生理、心理、伦理、道德等种种体验融于一体。其中任何一项不适度,都会造成人间的不幸和悲剧。

婚姻是爱情的归属,没有婚姻的爱情,像一个流浪汉一样,没有安全感;没有爱情的婚姻,像穿了夹脚的鞋子一样,苦不堪言。

恋爱的感觉 135

爱情是心灵的学校 141

婚姻是共同成长 146