

引领人生路

成功心理素质训练

肖永春 齐亚丽 主编

复旦大学出版社

上海市东北片高校合作办学心理健康教育协作组成果

成功心理素质训练

主 编 肖永春 齐亚丽
副主编 丁 玲 刘翠莲

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功心理素质训练/肖永春, 齐亚丽主编. —上海:
复旦大学出版社, 2005. 2
ISBN 7-309-04327-8

I. 成… II. ①肖…②齐… III. 成功心理学-
心理训练 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140020 号

成功心理素质训练

肖永春 齐亚丽 主编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 孙 晶

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海品林日历印刷有限公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 15.75

字 数 395 千

版 次 2005 年 2 月第一版第一次印刷

印 数 1—6 000

书 号 ISBN 7-309-04327-8/B · 231

定 价 22.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

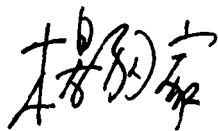
版权所有 侵权必究

序

上海市东北片高校合作办学从 1995 年开始已经走过了十年,作为办学管理委员会的第一任主任,我很高兴看到合作办学的又一成果,心理健康教育协作组编写的《成功心理素质训练》一书的即将出版,这是值得庆贺的事情。

现代社会健康的理念是身体健康、心理健康、道德健康和社会适应健康。每一位期望成功的人士都应具备高尚的品格和优良的心理素质。本书的特点是有较强的实用性和可操作性,对于培养良好的心理素质有一定的参考作用。

出版此书很有意义,愿每个人都能拥有一份健康的心态,每个人都有一个成功的人生!

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Yang Jia, the author of the preface.

2004 年 11 月

前 言

随着我国社会经济现代化的发展和社会竞争机制的引入,人们的心理压力也逐渐加大。社会文明程度的不断提高,人们对心理因素在自己的生活、学习和工作中的影响作用日益重视起来。心理素质是个人综合素质的组成部分,良好的心理素质是适应社会竞争,胜任工作岗位,协调人际关系,解决各类问题与保障身心健康的主观条件。

心理素质是指个体在成长与发展过程中形成比较稳定的心理机能,是心理品质和心理能力的统一体。心理素质是人才素质的一个重要组成部分,它包括智力因素,也包括非智力因素。讲人才,更要讲非智力因素,也就是要强调健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、优良的性格和良好的习惯等心理因素。

人才的成长需要良好的心理素质,而良好的心理素质取决于不断的养成训练,心理素质的提高是人才素质提高的重要手段。现代人要适应现代社会就要掌握优化心理素质的基本途径和主要方法,在日常生活和工作实践中扬长避短,发挥自己的优势,开发自己的潜能,成为竞争社会的强者。

心理素质的提高和成功人生密切相关,只要积极努力,人人都能成功。本书从每个人所需具备的各种心理素质入手,在心理学理论上进行阐述,并详细介绍如何去进行操作训练。本书的特点是通俗易懂,注重实用性,操作性强,可作为心理健康教育教材,也可供广大青少年朋友和社会人士阅读。

全书共分为十二章,涉及的心理素质训练有:自我认知、生涯规划、潜能开发、社会适应、人格魅力、人际交往、情绪管理、学习心

理、团队精神、健康心理模式、压力管理、挫折应对等。本书由上海市东北片高校心理健康教育工作者编写,也是这些多年从事心理健康教育和心理咨询工作的同志们集体智慧的结晶。参与编写的老师大多给大学生及社会人士主讲过“成功心理素质训练”、“心理健康与心理调节”的课程和讲座,深受大家的欢迎和肯定,本书也是在这些课程和讲座的基础上进一步加工修改而成。

本书由复旦大学心理健康教育中心主任肖永春,上海东北片高校合作办学心理健康教育协作组组长、水产大学齐亚丽担任主编;水产大学心理咨询中心丁玲,同济大学心理咨询中心刘翠莲担任副主编。各章撰稿人为:殷芳(第一章),肖永春(第二章),鲍立铎(第三章),李美俊(第四章),齐亚丽、王红丽(第五章),刘翠莲(第六章),廖一明(第七章),刘明波(第八章),顾娅娣(第九章),丁玲(第十章),蒋强(第十一章),孙少杰(第十二章)。

感谢中科院院士、复旦大学杨福家教授为本书欣然作序!感谢上海市东北片高校合作办学办公室负责人王忠道、姜德安教授在编写本书过程中给予的大力支持和指导!感谢关心和支持本书编写的上海各高校的同仁!

肖永春 齐亚丽

2004年11月25日

目 录

前言	1
第一章 自我认知训练	1
第一节 自我认知概述	1
第二节 三个“我”	12
第三节 独一无二的我	24
第四节 我的能力与智力	34
第二章 生涯规划	48
第一节 生涯规划概述	48
第二节 探索个人生涯价值	54
第三节 生涯决策	65
第四节 职业个性测试	73
第五节 生涯规划举例	79
第三章 潜能开发训练	92
第一节 潜能概述	92
第二节 设计成功蓝图	104
第三节 保持旺盛的斗志	116
第四节 成功之行	129
第四章 社会适应训练	141
第一节 社会适应能力概述	141

第二节	社会适应能力的主体·····	143
第三节	社会适应能力的环境要求·····	156
第四节	社会适应能力的培养·····	159
第五章	人格魅力训练·····	179
第一节	人格魅力概述·····	179
第二节	人格魅力的构成·····	184
第三节	人格魅力的训练与养成·····	198
第六章	人际交往训练·····	206
第一节	人际交往概述·····	206
第二节	人际交往能力测验·····	214
第三节	人际交往的技巧训练·····	222
第四节	与不同对象交往·····	240
第七章	情绪管理训练·····	257
第一节	情绪概述·····	257
第二节	情绪自我测试·····	268
第三节	情绪调控的方法·····	276
第四节	情绪调控训练·····	290
第八章	学习心理训练·····	300
第一节	学习心理概述·····	300
第二节	学习心理评估·····	305
第三节	学习心理训练·····	326
第九章	团队精神训练·····	339
第一节	团队概述·····	339

第二节	团队的竞争与合作·····	348
第三节	团队凝聚力·····	355
第四节	团队精神训练·····	363
第五节	团队领导·····	372
第十章	健康心理模式修炼·····	382
第一节	健康心理模式概述·····	382
第二节	树立正确的价值观·····	386
第三节	培养积极的认知评价·····	395
第四节	寻找社会支持·····	399
第五节	运用心理调节技术·····	406
第十一章	压力管理训练·····	420
第一节	心理压力概述·····	420
第二节	压力应对的类型·····	429
第三节	减轻压力的方法·····	439
第四节	缓解压力训练·····	451
第十二章	挫折应对训练·····	464
第一节	挫折概述·····	464
第二节	挫折后的心理调节·····	469
第三节	从挫折中学习·····	474
第四节	提高应对挫折的能力·····	484
主要参考书目·····		489

第 一 章

自我认知训练

“认识你自己”，这是一句刻在古希腊阿波罗神殿上的箴言，苏格拉底把这句话视为哲学的任务。在认识别人之前，先认识你自己；在认识世界之前，先认识你自己，这样你才能更好地把握自己的人生。

第一节 自我认知概述

一、自我的心理学研究概况

自我概念一直是心理学研究中的一个热门话题，因为它直指心理学的根本问题——人是什么。

在古代，哲学家们还不能把人的“自我”与意识活动区分开来。人们“以为在人体内一定有某种东西在主宰着人的活动，这个东西他们称之为‘灵气’或‘灵魂’”。于是柏拉图说：“灵魂……是形体的变化和移动的主要发动者。”对他们来说，灵魂既控制着人的形体活动，是人的意识活动；又控制着灵魂自身，是人的“自我”。笛卡儿试图以机械的反射概念来解释意识活动，却又同时认为，“人是有人心的……如果兼就他的心灵来讲，他就是超机械的了”，亦即是说，人可以凭借“心灵”来主动地控制自身，而不是像动物那样被动地对刺激做出反应。笛卡儿把个体自身的控制管理者与身体区分开来，“心灵”就比较接近我们的“自我”这一术

语了。

真正心理学意义上的自我概念研究是从詹姆斯 (William James, 1842—1910) 开始的。詹姆斯指出“思想本身就是思想者”,意味着人们开始认识到自我与意识活动的关系,并把自我从意识活动中区分出来:当我们看到了某物,当我们在思考某个问题……我们怎样知道自己在看或自己在思考呢?是通过那个能够意识“被意识”的东西,是通过那个“思想者”,也就是通过我们今天所说的自我的作用。

自詹姆斯 1890 年把自我概念引入心理学至今,心理学对自我概念的研究曾几度兴衰。在行为主义出现之前,心理学对自我概念的研究兴趣浓厚,但随着行为主义的兴起,自我概念的研究逐渐被忽视。后来人本主义的出现,特别是罗杰斯对自我概念又进行了深入的研究。20 世纪 80 年代后,认知学派对自我概念的研究也很重视。自我概念得到人们广泛的关注,对其研究、应用得到普及。在研究自我概念时,由于认识、方法、人性观及研究取向上的差异,不同学派的心理学者之间同中有异,侧重点有所区别。

二、自我概念的界定

心理学中的“自我”有两个单词即 self 和 ego。一般来说,西方心理学主要探讨的是 self 这一自我,我国心理学者所探讨的也是 self 的意义。自我指个人的反身意识或自我意识。ego 这一词所表示的自我是由精神分析学家弗洛伊德 (S. Freud, 1856—1939) 提出。弗洛伊德认为人格结构是由本我、自我、超我三部分组成。一些心理学家对 self 和 ego 进行了比较,认为 ego 的概念中包括有一定的 self 的意思。弗洛伊德认为 ego 不仅有觉察个人自我需要的作用,还具有意识环境要求,协调本我和超我关系的功能。他认为 ego 直接与无意识的心理活动联系,“自我”(ego)功能的发挥,更多情况下也是无意识的。概括地讲,两种自我之间的关

系主要如下:(1)ego 只是主体,而 self 既可是主体,也可是客体。(2)对立面不同。弗洛伊德的 ego 与本我、超我、现实相对,而 self 是与他人相对。(3)精神分析意义上的 ego 带有无意识活动的性质,而 self 是与意识活动相联系的。

三、自我概念的功能

伯恩斯(1982)在《自我概念发展与教育》一书中,系统论述了自我概念的心理作用,提出自我概念具有三个功能:

第一,保持内在一致性,即自我概念使个体能够保持个人的想法与情绪或行为一致。

在社会生活实践中,当现实有悖于个体的主观愿望时,个体可能会产生矛盾心理。这时自我概念就会发挥作用,使个体内心重新达到一种新的平衡。面对相同的情境,不同的个体有不同的心理反应,其行为也带有浓重的个人色彩,这是由于他们有着不同的自我概念。然而由于自我概念的作用,同一个体在不同的情境中可以保持自己一贯的、区别于他人的风格。可见,通过保持个体的内在一致性和一贯性,自我概念起着引导个人行为的作用。

第二,影响个人对经验怎样解释,即自我概念决定着个体对经验的解释。

自我概念影响着解释经验的方法。不同的人可能会获得完全相同的经验,但他们对这种经验的解释可能是完全不同的。一定的经验对于个体有怎样的意义,是由个体的自我概念决定的。

第三,影响人们的期望。

在各种不同情境中,人们对事情结果的期待、对情境中其他人行为的解释以及自己在情境中如何行为,都受自我概念的影响。消极的自我概念不仅引发了自我期望的消极,而且也决定了人们只能期待外部社会的消极评价与对待。

自我概念的这些功能在客观上决定了它对行为的调节与定向

作用。一切外部影响因素只有经过自我价值系统审定之后被纳入自我概念结构,成为自我概念有机构成部分,才可能真正转化为内在的个性品质。

四、有关自我概念的经典理论

1. 詹姆斯的理论

作为自我概念的创始人,詹姆斯分别在《心理学原理》和《彻底的经验主义》中对“自我”进行了阐述。詹姆斯不仅是一位心理学家,也是美国实用主义哲学的先驱。詹姆斯的自我概念也充分体现了他的实用主义哲学。

詹姆斯认为“自我是个体所拥有的身体、特质、能力、抱负、家庭、工作、财产、朋友等的总和”,把自我分为经验自我和纯粹自我。“经验自我”(the empirical self)指人们可能经验到的一种对象,即与世界的其他对象共存的存在物,詹姆斯认为:“每个人的经验自我,就是他试图用‘我’(me)来称呼的一切。”詹姆斯认为“我”与“我的”很难区分。他反对将“从属于我的”东西与“真正的我”区别开,自我与世界之间没有明显的界限,我的身体、服饰、妻子儿女及财产都是自我本身具有的各种关系,参与了自我的构成。

经验自我又分为物质自我(material self)、社会自我(social self)和精神自我(spiritual self)三种成分。社会自我高于物质自我,精神自我又高于社会自我。詹姆斯认为物质自我的核心部分是身体,因为人一生中总是通过身体与周围的事物发生关系,并依据身体提出各种需求。社会自我指一个人“从同伴那得到的承认”,即他在别人心目中的形象,最特殊的社会自我是他的恋人的态度。精神自我就它属于“经验的自我”而言,意味着一个人内心的或主观的存在。具体地说,指他的心理能力或性情。

纯粹的自我,指一个人知晓一切东西,包括自我的那些东西,

所以又称为能动自我或主动自我。詹姆斯在论述纯粹自我时,是以“个人同一性”(personal identity)理论为依据的。个人同一性就是“现在的自我与它想起的那些过去的自我相同”。纯粹自我是由不断更迭和传递其内容的当下思想所构成。詹姆斯把作为对象的个人称为经验的自我(me),把当下思想看成是纯粹自我(I)。他认为纯粹自我接受不同的感觉并影响感觉所唤起的动作;它是兴奋的中心,接受不同情绪的震荡;它是努力和意志的来源,意志似乎从此发出命令。

总之,为了突出身心非二元的特征,詹姆斯特别强调心理与物理的模糊性质,他认为经验自我与纯粹自我之间的界限是模糊的。

2. 弗洛伊德的理论

精神分析学派的创始人弗洛伊德在他的本我心理学中阐述了他的自我概念。弗洛伊德认为,人格由本我、自我、超我所组成。

“本我”来自人的本能,在社会生活中表现出追求各种个人欲望的满足、追求个人利益实现的特征;本我是人的生物性本能,只知快乐,活动盲目。“超我”来自社会文化,是个体在成长经历中已经内化为自身价值观念的种种文化信念,其中以道德、信仰为主要内容,这些社会文化与道德信念对个体的要求,往往以牺牲个人服从整体为主,甚至要求个体行为完全道德化,因而与本我相对立;超我是人内化了的社会道德原则。“自我”是人的理性部分,往往处于社会生活的现实要求、“超我”的道德追求与“本我”的利益追求之间,按照现实原则协调矛盾,尽可能地寻找权宜之计,是个体最终行为表现的决策者,时而管理本我,时而服从超我。只有自我知道活动的目的和方向。

3. 罗杰斯的理论

最初,罗杰斯也不重视自我概念,但他在临床上发现他的患者倾向于用自我来谈,所以才重视自我概念。

罗杰斯认为自我概念是个人现象场中与个人自身有关的内

容,是个人自我知觉的组织系统和看待自身的方式。罗杰斯继承了詹姆斯的观点,认为自我包括主格我(I)和宾格我(me)两个方面。罗杰斯认为宾格我是自我意识的对象,同时也是自我意识的本体,它是通过接受别人(社会)对自我的有意识的态度系统而形成的;主格我是自我的动力部分,是自我活动的过程,虽然它在宾格我的框架范围内活动,但它具有面向未来的特征,使人可能超出现有的宾格我的框架,使人的行为具有自由意志性、创造性和新异性。

另外,罗杰斯根据临床实践,还提出了与现实自我(real self)相对应的理想自我(ideal self)。理想自我代表个体最希望拥有的自我概念、理想概念,即他人为我们设定的或我们为自己设定的特征。它包括潜在的与自我有关的、且被个人高度评价的感知和意义。而现实自我包括对已存在的感知、对自己意识流的意识,通过对自己体验的无偏见的反映及对自我的客观察和评价,个人可以认识现实自我。罗杰斯认为,对于一个人的个性和行为具有重要意义的是他的自我概念,而不是现实自我。他在临床实践中发现,现实自我和理想自我之间的不一致是导致神经症的原因之一。

总的来说,罗杰斯认为自我的认知方面、情感方面以及意识和潜意识方面都重要。他既强调自我一致性的需要又强调正面关注自我的需要。

4. 米德的理论

米德(G. H. Mead)的思想是以皮尔士、詹姆斯和杜威的实用主义作为出发点的,他把自己的心理学体系称为“社会行为主义”。米德的社会心理学是要说明人自身或自我怎样在人的行为内部和人的行为中表现出来的。

他指出自我是一种社会实体,自我本质上是一种社会存在,个体的自我只有通过社会及其中不断进行的互动过程才能产生和存

在。他把自我分为“客我”(me)和“主我”(I)。这两者共同构成整体的自我。这种整体统一共同归属是社会,因为从实质上说,自我就是一个社会过程,它借助于这两个可以区分的方面而不断进行下去。

作为客体的自我,是客我。客我是一个人自己采取一组有组织的其他人的态度。客我是内化了的共同体的态度,是“概化了的他人”和团体规范的总和,是从他人的立场上评价和预测自我的反思方面。与客我相对的是主我,它是有机体对其他人的态度做出反应,以主体姿态出现,它是允许更多的具体目标或结果出现的发动机。

主我是个体在社会情境中对照自己的行为举止所做出的行动,它只有在个体完成了某种活动之后,才进入它的经验,因而,主我是不确定的;而客我是作为自己审视和评价对象的自我,是组织化的他人的态度,是社会价值观的影射,因而是确定化的和制度化了的。主我具有主动性和创造性,它不断地对他人、对群体、对自然环境做出反应,调整自己。这种调整会改变它所反应的那一环境的类型,世界也相应的变成了另一个世界;而具有稳定性、必然性、普遍性的客我则能够得到共同体的承认。

作为社会实体的自我其产生依赖于三个条件:语言—有意义的符号、玩耍、游戏。个体自我发展经历了三个阶段:玩耍阶段、游戏阶段和概化他人阶段。

5. 马卡斯的理论

马卡斯(Markus)认为人们形成自我的认知结构,这些认知结构被称为自我图式(self-scheme)。自我图式是关于自我认知的内化,来自过去的经验,它组织、指导与自我有关的信息加工过程。一个自我图式是一个关于自我的某一特性的概念。自我概念是被动的、客观的、静态的,而自我图式则是主动的、动态的。自我概念可以被视为关于一个人特征的所有特殊图式的集合体。

马卡斯研究表明具有不同图式的人在行为表现上是不同的,具有自我图式的人与不具有相关自我图式的人在行为表现上也是不同的。不同的人有不同的图式,图式的多少也不一样。图式多的人在对待某一问题时会用更多的图式去分析,而图式少的人则只能用少有的几个图式去看待所有的问题,这是不同的人为什么对待同一个问题有不同的看法和有的人易患心理问题的原因之一。另外,图式派认为图式一般有两级,如一个人的图式是:友好—敌意,而另一个人的图式可能是:友好—冷淡。而且,图式的每一级又包括下一级,不同的人下一级也可能不一样。

马卡斯还提出可能自我(possible selves)的概念。它是指人们认为他们将来可能成为什么,愿意成为什么或害怕成为什么的自我。可能自我不仅有助于组织信息,还具有强大的动机影响,它指导我们成为某种类型的人。可能自我是现在和将来的心理桥梁。它指使一个人为了更好或更坏而如何去做。

总之,自我的社会认知派既强调自我的结构方面,又强调自我概念影响进一步信息加工的方式。

6. 哈特的理论

在自我概念研究中,哈特(Harter)对自我概念多维度理论模型建构做出重要贡献。她认为,在自我概念研究中,有两点非常关键:第一,要把涉及具体领域的能力自我概念和普遍的自我价值信念予以根本的区分,要重视具体成分自我概念的测量。第二,要评价儿童的自我概念水平,必须考虑其心理发展的年龄特征,不同年龄阶段的儿童的自我概念的成分要素是不同的,随着年龄的增长,自我概念的成分要素在不断地增加,儿童对自我的认识不断深化,并日趋完整。根据这种对自我概念的基本认识和大量的研究,哈特(1984,1985,1986)先后提出了不同年龄阶段儿童自我概念的不同成分要素,编制出5种测量问卷,见表1。