

完全素质手册

北京师范大学艺术系

中国服装服饰编辑中心

主 编

总策划



心理素质

超人



汤 明 罗雪明 陈战胜 编著

• 心理素质培养

一等



中国纺织出版社



# 完全素质手册

主编 / 北京师范大学艺术系 总策划 / 中国服装服饰编辑中心

## 心理素质 · 超人一等 —— 心理素质培养

本套丛书获《中国图书商报》1999 年度“最佳包装提名奖”

汤 明 罗雪明 陈战胜 编著



中国  
纺织  
出版  
社

《心理素质·超人一等》是“完全素质手册”中的一种。

心理素质培养是社会中的每一个成员所必须关注的问题,更是青少年学习、工作、成就事业所必备的基本素质。本书为了满足社会各界,尤其是青少年读者的迫切需求,配合国家教育改革从应试教育向素质教育转变的方针,特地在图文并茂、知识性和趣味性方面作了大胆的尝试。从社交、学习、生活、智力、爱情、事业、理想等多方面全方位地介绍了自我意识的培养,心理的自我咨询和调节,人际交往以及学习、工作中所应具备的基本心理素质。全书资料翔实,可读性强,是一本普及型的心理手册,适合大中专院校、高中学生以及社会各界人士阅读。

责任编辑/贾红博

责任印制/初全贵



完全素质手册

主编/北京师范大学艺术系

总策划/中国服装服饰编辑中心

## 心理素质·超人一等

——心理素质培养

汤明 罗雪明 陈战胜 编著

马瑞杰 策划

图书在版编目(CIP)数据

心理素质·超人一等/汤明等编著.-北京:中国纺织出版社,1999.5

(2001.1重印)(完全素质手册)

ISBN 7-5064-1474-0/B·0005

I. 心… II. 汤… III. 素质(心理学)-普及读物 IV. B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第08783号

发 行 中国纺织出版社

地 址 北京东直门南大街6号

电 话 010-64168226

邮政编码 100027

经 销 各地新华书店

印 刷 中国纺织出版社印刷厂

版 次 1999年5月第一版

2001年1月第一版第四次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 10

字 数 205千字

印 数 18001—23000

定价:20.00元

版权所有 盗印必究

中国纺织出版社出版

# 序

黄会林

《完全素质手册》以丛书的形式编辑出版，无疑是一件非常好的事，认真操办这件好事的编辑者与出版社嘱我写一序文，焉敢不从命呢。

文化素质教育，是广大青年全面发展的重要课题，特别是走向 21 世纪的、将成为人类栋梁之才的大学生的全面素质，更为社会瞩目，甚至已是一个世界性的热点问题。有学者介绍，美国哈佛大学自 1978 年就提出了“要回到基础”，要加强“五大领域”，即：文学、艺术、历史与社会分析和道德判断、数学与自然科学、外国语言与外国文化；并规定所有学生必须在每一领域中选修一门课程。它说明，广义的文化素质，正是人才培养的基础，这确是一个带有根本性质的话题；而这一话题，在我国，在当前，尤其具有特殊的迫切性。从这个意义上说，本套丛书的诞生，是一件很好的事情。

关于这套丛书，我们首先关注的是它的独到创意。正如众所周知，从 80 年代后期到 90 年代初期，原国家教委为了全面地贯彻关系到 21 世纪中国生存与发展的教育方针，同时也为了适应当今社会改革开放的根本需要，明确地提出了素质教育问题。因为问题提出切中要害，立即引起了全社会的热烈响应，从小学到大学，从家长到学生，从政府到民间，从国内到国外，应者云集，议论纷纷。这

一以提高国人素质为目标的决策，既是对我国教育发展历史经验与教训的科学总结；也符合世界教育改革的总趋势；因而具有巨大的号召力。面对国家关于我国教育制度要从应试教育向素质教育转变的大政方针，出版界不断推出“素质教育”各类教材和书籍，一时成为新的出版热点，这自然是符合社会需求的举措。在这样的情况下，本套丛书的编辑者若想在这一领域获得认同，必须有不同一般的独到内涵。

我们高兴地看到编创者在立意方面的几点独特追求。其一是对象的明确：本书立意于献给“面向二十一世纪的青年一代”，这无疑是一个极其庞大的、并具有长周期的读者群，是本类书籍最重要的服务对象。而未来的世纪将对人类的文化素质提出更高、更新、更全面的要求，也必然会加重青年们为迎接新世纪强化自身素质的自觉意识。其二是目标的明确：本书旨在满足广大青少年提高文化素质和艺术素养，以适应未来社会对高素质人才的急迫需求。对于众多的青年读者，包含着最基础的艺术与人文知识的有益书籍，正是他们解除“饥渴”的精神食粮。其三是定位的明确：编辑者分析了目前已出版的同类书籍“大多专业性过强，有些资料陈旧，有些又过于分散不成系列，尚缺乏用新的视野和方式，深入浅出地介绍艺术欣赏和美育知识相结合的系列丛书”之后，提出“集普及性、趣味性与专业性于一体”的编辑思想，而只有准确的定位，才能保证本套丛书与他者的区别。其四是特色的明确：丛书在选材方面，既注重系统性又注重灵活性。尊重青年读者对艺术、对传统、对良好素质修养的精神渴求，既囊括了音乐、美术、电影、电视、舞蹈、戏曲、雕塑等

艺术样式；又包容了青年心理素质培养、心理素质测定等社会人文范畴的内容。在编写方面，强调贴近大中学生与社会青年人的实际需求，将广大读者喜爱的艺术知识和人文知识，用生动的语言结构和叙述文体亲切道来，既注重发挥经过严格选择的各位作者深层的专业积累与理论水准；又注重普及与提高的有机协调、统一。在出版方面，提出要十分重视“丛书”的整体形象设计，在广泛考察的基础上，力求独辟蹊径；要充分发挥书籍装帧的审美功能，在综合性、趣味性、基础性下功夫的同时，力求图文并茂、色彩缤纷，读来赏心悦目，饶有兴味。我想，从以上关于编创“立意”的体味中，我们能够突出地感受到编辑者的良苦用心及严肃从事的心态，应该说，这至少是本套丛书能否成功的关键之一。我也相信，他们会尽力按照自己的创意，为实现自己的追求，付出艰辛的劳动，以迎来丰收的喜悦。

现在看来，本套丛书的内容是很丰富的，编辑者与出版者特别邀请了音乐（西洋、民族）、美术（古典、现代、中国、外国）、电影、电视、戏剧、舞蹈、雕塑与心理学研究等领域的专业人士，精心撰写不同分册；在书香墨韵中，不仅有可供汲取的大量精彩文字，还配有可供欣赏的大量美妙插图，使读者在学习人类艺术和人文精华之时，进而体验到“读书”的独有乐趣。其中：

《西洋音乐欣赏》，作者（北京师范大学艺术系张小梅副教授）结合长期教学实践与理论研究，针对青年读者学习西洋音乐的关键问题，全面介绍了西洋音乐的诸要素、有关音乐欣赏的基础知识、美学概念，融汇了她关于古典音乐与现代音乐的深入体会与独到见解。

《民族音乐欣赏》，是作者（北京师范大学艺术系张树田副教授）从事民族音乐实践与理论研究三十余年的积累所在。根据本书的定位，比较完整地介绍了民族音乐的诸要素、民族乐器、民族唱法、民间文化与地域文化和音乐的关系、民族音乐欣赏基本常识等内容，富有民族文化传播特征。

《电影艺术欣赏》的副标题是“第三类时空”。作者（北京师范大学艺术系李稚田副教授）面向青年读者，结合电影艺术为人类造成的第三类时空（第一类时空指人类所感知的自然时空，第二类时空指人类所特有的心理时空，第三类时空则指展现于银幕、可见可听却是虚幻的特殊时空），探索电影艺术对人类素质发展的强大冲击、及其带来的新理念；这正是青年人十分感兴趣的内容。

《电视艺术欣赏》的副标题是“第三类接触”。作者（北京师范大学艺术系李稚田副教授）在多次讲授“影视语言”课程的基础上，经过反复思考，总结了人类在“面对面”、“眼对纸”两种传统且古老的接触方式之外，20世纪的现代社会，又诞生了利用电子技术的“心对心”接触方式；本书从电视问世带给人类社会革命性变革入手，进而分析电视的发展将对人类未来形成的深远影响；并明确指出人类的现代素质，包含着对电视创造的“视听语言”能力的习得。

《古典美术欣赏》之前置标题是“如歌的行板”。作者（北京师范大学艺术系甄巍老师）是毕业于专业美术学院的艺术硕士，不仅学有专长，而且经过多年教学实践，取得了很好的成效。他独出心裁地把音乐艺术的感觉与美术艺术有机融合，着重介绍古典美术的欣赏规律与方法，从

形式、情感、历史等美术学诸多因素出发，从理论和实践两方面探索 19 世纪末及此前美术艺术传统的核心内容。

《现代美术欣赏》之前置标题是“世纪的交响”，作者同上；并同样地以音乐艺术融入美术欣赏。此书对现代美术的观念、作品与文化现象进行考察，着重分析了现代美术欣赏的基本元素和创作手法；是与上一分册紧密相连的姊妹篇章。

《中国水墨画欣赏》。“水墨画”是中国画中纯用水墨的一种画体，在中国画诸品种里居于十分重要的位置。它以笔法为主导，充分发挥墨法的功能，具有特殊的“水晕墨章”“如兼五彩”的艺术效果，因而蜚声于海内外，也属于青年读者们必备的艺术修养之一。作者（北京大学范淑英、北京语言文化大学刘山花老师）从中国水墨画欣赏的基本常识、水墨画的历史变迁，到涉及中国文化深层的美学议题和创作技法，就其题材内容、构图创意、笔墨色调、技巧创新、继承发展、意境境界、以及风格流派等，多方位、多层面、深入浅出地评介了中华民族独特的水墨画艺术。

《京剧艺术欣赏》。中国传统的戏剧形式是“戏曲”，戏曲剧种在华夏大地约有近 400 种之多；而其中流行于全国的，并扬名于世界的是“京剧”。它在二百余年的历史发展中，已形成了相当完整的艺术风格与表演体系，其传统剧目在一千种以上，面向新世纪的中国青年对此不可不知。本书以丰富的史料，生动地介绍了“京剧”这一极具民族文化精髓的艺术样式，以飨我们的青年读者。

《舞蹈艺术欣赏》，副标题是“气质与形体的塑造”。作者（北京师范大学艺术系金千秋副教授）作为专攻舞蹈



艺术的青年学者与在读的舞蹈艺术博士生，与广大热爱生活、热爱艺术、热爱舞蹈的青年朋友息息相通。她不仅用生动的语言和多彩的图片详细讲解舞蹈艺术的历史与欣赏要素，并以相当的篇幅介绍如何运用舞蹈去改善自己的形体，塑造美的气质。

《雕塑艺术欣赏》。雕塑是造型艺术的重要分支，是以各种可雕、可塑、可刻的材料，塑造平面或立体的形象，反映客观世界的一种具有美学意义的艺术。作者（中央工艺美术学院董书兵老师）在个人钻研与教学实践的基础上，以独到的理解与把握，对雕塑艺术的历史发展、概念特性、语言功能、艺术精神等进行了言简意明的评介，比较深入地分析了雕塑艺术语言的审美特性，使青年读者能够从而形象地认识传统雕塑和现代雕塑艺术美之所在。

《建筑艺术欣赏》的副标题是“传统与诗意的文本”，其意在于建筑是人类诗意栖居的象征性和符号化的统一。关于建筑与艺术的关系，法国启蒙时期重要的代表人物狄德罗曾有过非常精辟的论述，他指出：“如果没有建筑术，也就不会有绘画，不会有雕刻；这两种模仿自然的艺术，都是由于有了这种在天下并无楷模的艺术，才得到诞生，得到发展的。”他认为，“整个建筑艺术可以用三个词来概括：坚固（或稳定）、适用和对称。”他发挥：“正是从这严格的匀称中能产生力量、仪表、风度，总而言之是产生美，而美总是以实用为基础的”。从这些经典性的话语中，我们可以得到广泛而深入的启迪，因而我们说，作者（天津城建学院舒阳老师）承担了一项十分重要的“艺术欣赏”课题；他采用了与众不同的视角，以通俗优美的文字，对各种不同风格的建筑艺术进行比较详尽的评介，以

带领青年读者去欣赏建筑艺术之美。

《心理素质·超人一等》是围绕着审美教育另辟蹊径的一个分册。作者（北京师范大学心理系教师）运用独到的专业角度，把心理素质视为青少年的学习、工作、成就事业的必备基本素质，以素质提高的重要方面是精神美育——心理素质的提高与培育至关重要为出发点，用丰富的理论和事例，从社交、生活、智力、爱情、事业、理想等多方面全方位地介绍了自我意识的培养，心理的自我咨询和现代社会调整、协调自我精神与心理的有效方法。

《你是这样的人》，仅从标题即可推测，这是一本与上一分册关系密切的、很有趣的、特别适应于青年读者需求的分册。作者（北京师范大学心理系教师）立足于现代人不仅要有健康的身体；同时还应有健康的心理的标尺，以娴熟的专业能力，介绍深受青年人喜爱的趣味心理测查方法，帮助读者了解、分析、并从而提高自我在社会生活中的心理素质。

综观这十多部书稿，应该说它所涵盖的内容是比较丰富的；但我更欣赏编辑者不取“封闭式”框架，并将不断补充新内容作为宗旨的“开放式”总体构思。这样才更符合事物发展的客观规律；也更符合“素质教育”的全面性要求；更有利于青年读者提高艺术修养的渴望与追求。

以上简要地对这部“丛书”进行概括评介，既是为了说明它对当今素质教育的价值；也是为了表示我这个从事教育工作近半个世纪的老人，对全面素质教育的特别关注，因为即将进入 21 世纪的中国青年们如此任重道远，而期之殷切啊！

1999 年 1 月 19 日于乐育楼

## | 引 言 |



作为年轻人，我们有着充沛的精力、饱满的热情和无穷的活力。面对现实生活中的机遇，我们愿意接受困难的挑战，我们希望在命运的抗争中提高自己，实现自身的价值。然而，成功不可能属于每一个挑战者，有人成功，就注定要有人失败。成功固然令人欣喜，然而那些不可避免的失败却时常令我们迷茫、困惑，甚至会使我们陷入痛苦的深渊。这时，我们该怎么办？

人作为矛盾的统一体，有其个性和社会性两方面的属性。从我们的祖先开始，人类为了生存就相互团结在一起，形成了社会。人也就因此成了社会性的动物，具有合群的倾向：我们希望能被其他社会成员所接纳，渴望与人交往，盼望觅得知音。另一方面，我们又有表现自己个性的需要，我们要求独立，要求自己主宰自己，实现自我价值。可是我们太年轻，对生活没有一个深刻的体味，也因此意识不到这一矛盾，或者面对矛盾而手足无措。这时，我们常常会陷入自我和人际的双重困顿中。有的人因此怀疑，有的人因此焦虑，还有的人因此自卑、轻生。谁能告诉我，如何面对自己，如何面对他人，如何面对这个复杂的世界？

种种问题，都与我们的心理素质有关。我们不是专

家，因此不具有令人迷信的权威性。我们凭着年轻人的冲动，不揣浅陋地推出这本有关心理素质的书，无非是想提出这些问题和朋友们一起探讨。我们最大的愿望就是您能从这里获得您所期望得到的东西，哪怕只有一点点。当然，对于书中的不足和错误之处，我们也真心希望得到您的谅解和指教。





# 完全素质手册

## 目 录

## 心理素质·超人一等

### 序 引言

### 第一篇

认识你自己  
自我

### 第二篇

沟通的艺术  
人际交往

1

1

1

24

一 自我意识  
二 气质与性格

42

67

83

98

一走进另一个心灵  
二 相识之源  
人际沟通  
三 友谊地久天长  
人际吸引  
四 打破心灵的枷锁  
克服交往中的心理障碍  
人际关系的建立与维护

## | 一、自我意识 |



- 如何真正地认识你自己
- 自我概念的形成过程
- 自卑形成的原因
- 如何克服自卑
- 理想自我形象的塑造
- 追求自我实现

在开始本章内容之前，让我们先来看一看意大利喜剧片《面包与巧克力》为我们描述的奇特故事：

影片的男主人公因走投无路来到养鸡场谋生。这是一个设备破旧的场所。低矮的工棚、无情的辛劳压抑人的青春活力、美好天性和自在情感。这是一个鸡的自由世界，人的不自由世界。雄视的骄傲的漫步的公鸡，咯咯叫着生殖喜悦的母鸡，到处飘飞的鸡毛，阵阵刺鼻的鸡粪气味，排挤着人的行为模式，人的思维的灵性，人的主体性，人的生活的肖像。鸡，似乎成了生活的主体，人的主宰。“于是，工人们吃鸡蛋，睡鸡窝，连娱乐活动也是学鸡步，装鸡叫，甚至，一张张脸型都接近了大公鸡。男主人公在这里由惊讶到习惯，由陌生到亲近，终于在闹腾中渐渐‘鸡化’。”应该说，这种“鸡化”是人的一种带有返祖意

味的“异化”，是社会大人文背景驱使着“鸡们”，啄噬掉人的本质特征，消解掉人的本质力量，排挤掉人的情感原色的悲剧。“鸡化”，象征着人的“主体”的丧失，它制造的是没有人的情感滋养，失却人伦进化的世界。这是一个令人可悲而又可惧的世界。好在这出意大利的喜剧并没有把剧情定格在人的“鸡化”，而是让它作了体面的复归。

“一天，就在鸡棚中人鸡合一、人们疯狂地陷身于禽鸣禽舞的时候，鸡棚外轻轻传来车马声。人们透过鸡棚栅栏向外望去，只见一群健美无比的男女青年，来到这里的池塘边游泳沐浴。幽幽的丛林，明冽的水色，天神般的肌体，溢光流霞，仪态万方。一切是那样的宁静，只有树叶飒飒，水声潺潺浅浅吟吟。看到这一幅图景，鸡棚里的玩闹停息了，像是谁在高高的祭台上划出人禽的界限，像是一支突起的圣乐呈示人类的全部骄傲和尊严，鸡棚里的人们围挤在栅栏前瞠目结舌，深受震撼。如梦初醒，如闻惊雷，他们……感受到强烈的对比，并在对比中领略了人生的价值。”

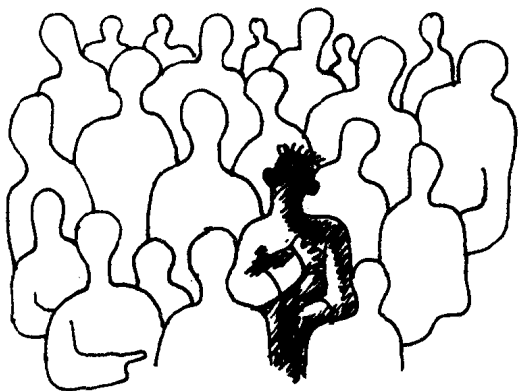
鸡的世界挤掉了人的灵性，“鸡化”的生活亦变得合理，幸好迷失的人性被鸡棚外震人心魄的青春罗曼肖像惊醒，人们重新认识到了自身的价值，生命的活力又得以回归。

你可能会诧异、迷惑于人性的易被蒙蔽，你也可能震惊于生命热情的力量，不管怎样，对于这个故事，我们是应该反思的。生活于急速涌动的人流中，你是否能把握自己的命运，是否真的在为自己的目标而奋争。

### （一）前进的起点：认识你自己

在现实生活中，我们总是在努力适应社会，适应他



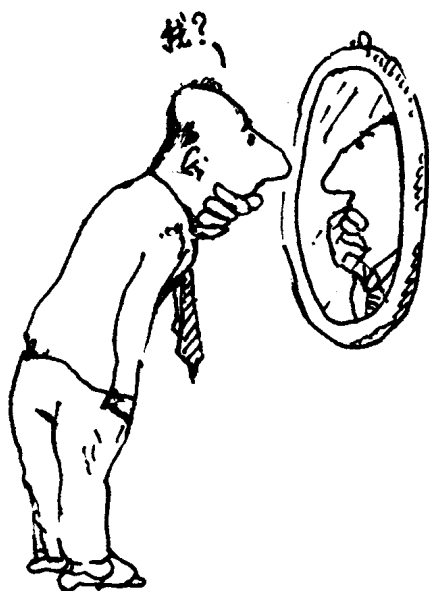


人，我们不得不学习各种规章制度、条文准则，我们不得不学习各种知识技能、生存本领，于是我们便在父母亲朋的关注和希冀中努力奋争、拼命学习、全力工作，我们常常忘记自身的存在而失去许多不应该失去的东西。我们总是与他人、环境和事件打交道而很少真正顾及自己。在宁静平和的夜晚，仰望深邃的天空，你也许会扪心自问：我快乐吗？我充实吗？我了解自己吗？我有清晰的奋斗目标吗？……面对浩渺的苍穹，思想的细流会涓涓而出，你可能会发现了自身的价值，你也可能会感到自身的孱弱与贫瘠。

我们必须意识到自身的存在，任何时候都不应忽略。或许你会为一时的忙碌所羁绊，为暂时的失败而落魄，但你不能迷失自己。我们常常受父母教导，学会了善待别人，但我们却常常忘记同样应善待自己，不应随便伤害自己。如果你能在失意的时候发现自身的存在，定能激发起巨大的潜能。美国心理学家拿破仑·希尔在他的一本书中为我们讲述了这样一个故事：

有一天，一名流浪汉来到我的办公室中，要求与我谈话。我放下手中的活，抬起头来和他打了个招呼。他说：





“我来到这儿，是想见见这本书的作者。”说着，他从口袋里拿出一本名为《自信心》的书，那是我在许多年前写的。他继续说道：“一定是命运之神在昨天下午把这本小说放入我口袋中的，因为我当时已经决定跳进密歇根湖，了此残生。但还好我看到了这本书，它给我带来勇气和希望，并支持我度过昨天晚上。我已下定决心，只要我能见到这本书的作者，他一定能协助我再度站起来。现在，我来了，我想知道你能替我这样的人做些什么。”

在他说话的时候，我从头到脚把他打量了一遍，我不得不承认，在我内心深处，我并不相信我能替他做些什么。他眼中茫然的神情、脸上沮丧的皱纹，他的身体姿势，脸上十天未刮的胡须，以及他那紧张的神态，完全向我显示出，他已经无可救药了。但我不忍心对他这样说，因此，我请他坐下来，要他把他的故事完完整整地告诉