



新世纪人才素质训练丛书  
李元授 主编

# 心理训练

张梅



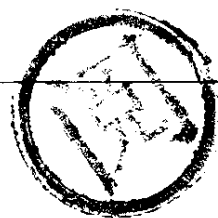
华中理工大学出版社

00009179

C963  
02

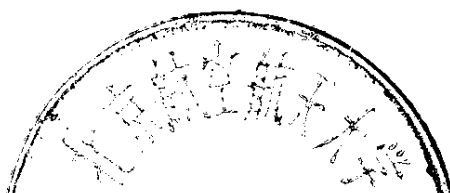
新世纪人才素质训练丛书

李元授 主编



心

理



训练

张

梅



C0483584

## 图书在版编目(CIP)数据

心理训练/张梅

武汉:华中理工大学出版社, 1999年10月

ISBN 7-5609-2007-1

I. 心…

II. 张…

III. 成功心理学-心理训练-普及读物

IV. B848.4

心理训练

张 梅

责任编辑:包以健

责任校对:熊九龄

封面设计:潘 群

监 印:张正林

出版发行:华中理工大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87542624

经销:新华书店湖北发行所

录排:华中理工大学出版社照排室

印刷:湖北省新华印刷厂

开本:850×1168 1/32

印张:10.5

插页:2

字数:247 000

版次:1999年10月第1版

印次:1999年10月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5609-2007-1/B·33

定价:15.50元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行科调换)

# 新世纪人才素质训练丛书

## 编委会

|     |                   |                   |            |
|-----|-------------------|-------------------|------------|
| 顾 问 | 胡裕树<br>詹伯慧<br>陈建民 | 刘绪贻<br>郑远汉<br>蔡伯铭 | 李格非<br>宗廷虎 |
|-----|-------------------|-------------------|------------|

|     |     |
|-----|-----|
| 主 编 | 李元授 |
|-----|-----|

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 副主编 | 俞兆林 | 李晓玲 |
|-----|-----|-----|

|     |                                        |                                 |                                 |
|-----|----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 编 委 | 彭时代<br>宋新民<br>张掌然<br>李荣建<br>张 梅<br>李元授 | 李成果<br>王顺卿<br>肖建华<br>金鉴康<br>俞兆林 | 谢先锋<br>谢安明<br>王朝彦<br>白 丁<br>李晓玲 |
|-----|----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|

HK 18/2/

## 内 容 提 要

本书是《新世纪人才素质训练丛书》。本书是面向当代青少年的心理训练读物。它依据现代心理学的原理与方法,结合典型实例,就青少年的自我认识、情绪调适、意志培养、人际交往和人生抉择展开了有理有据的阐述与分析;针对青少年在以上各方面最容易出现的、迫切需要解决的问题,揭示它们产生的原因及其影响因素,并给出切实可行的方法、工具、程序与技巧,供青少年通过自我学习、自我训练克服心理障碍、走出心理困境,从而有助于发挥自身的潜力,不断完善自己的个性,成为具有优良心理素质的人才。

本书可作为大中专院校有关心理学课程的教材,也是广大青少年自学的优秀读物,对心理学工作者、教育工作者、父母和普通读者也有很好的参考作用。

# 序

20 世纪行将走完自己的历程,21 世纪正在向我们走来。新世纪将给世界各国及其人民带来新的曙光和新的希望。

20 世纪下半叶以来,新事物、新观念层出不穷,其发展速度前所未有。至 90 年代,一个崭新的概念——知识经济越来越多地在新闻媒体中传递着。人们不仅听到了它大步走来的脚步声,也隐约地看到了它模糊的“面容”,更清晰地感到了它逼人的气息,人们愈来愈强烈地感到知识经济时代的来临;也就是说,21 世纪将是知识经济的时代,它将给世界以巨大的震撼,它将改变整个世界,改变世界各国及其人民的命运。

1990 年,联合国相关研究机构提出了“知识经济”Knowledge economy 的说法,明确了这种新型经济的性质。各国政府为此展开了激烈的竞争。到 1997 年,知识经济业已成为一个全球性的热门话题。知识经济是什么?知名学者、全国人大环境与资源保护委员会研究室主任吴季松博士对此下了一个明确的定义:“所谓知识经济,是指区别于以前的,以传统工业为产业支柱,以稀缺自然资源为主要经济依托的新型经济,它以高技术产业为第一产业支柱,以智力资源为首要依托,因此是可持续发展的经济。”<sup>①</sup>我们也可以通俗地说:知识经济,不同于依赖土地资源的农业经济,也不同于依赖矿产资源的工业经济,而是直接依托于知识和信息、依托于高技术产业的智力经济。就世界范围而言,“知识经济已初见端倪”,

---

<sup>①</sup> 吴季松著. 知识经济. 北京:北京科学技术出版社,1998. 4

发达国家知识经济的发展已大为领先。有专家预计,人类将在 21 世纪中叶全面进入知识经济的时代。中国目前尚处在知识经济的萌芽阶段,与主要发达国家相比尚有很大的差距,我国需要奋起直追,迎头赶上。

“国运兴衰,系于教育。”在即将到来的 21 世纪,以高新技术为核心的知识经济将逐渐占据主导地位,国家的综合国力和国际竞争能力将越来越取决于教育发展、科学技术和知识创新的水平,教育将始终处于优先发展的战略地位。许多国家的政府都把振兴教育作为面向新世纪的基本国策,这些动向预示着未来教育将发生深刻的变革,我们应当及早准备,迎接世界新的挑战。在我国,以江泽民同志为核心的党中央坚持科教兴国的重大战略决策;国务院明确地宣布把实施科教兴国战略作为本届政府最大的任务。江泽民同志在 1999 年 6 月召开的全国教育工作会议上强调指出:“中央全面分析国际国内发展的大势,认为必须坚定不移地实施科教兴国的战略,大力提高全民族的思想道德和科学文化素质,提高知识创新和技术创新能力,密切教育与经济、科技的结合,加快实现经济增长方式和经济体制的根本转变。这是全面推进我国现代化的必然选择,也是中华民族自立于世界民族之林的根本保证。”由此可见,党中央对于实施科教兴国战略、迎接世界知识经济挑战的巨大决心。

新中国成立 50 年来,特别是改革开放以来,我国教育事业的改革与发展取得了令人瞩目的巨大成就。但是,面对新的形势,由于主观和客观等方面的原因,我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要。多年以来,我国的教育忽视了学生综合素质的培养,陷入了“智育第一”的误区,搞的是“应试教育”,单纯以学生考试成绩的好坏作为教育的主要目标和任务,所培养的学生往往是高分低能,缺乏独立思考和分析问题解决问题的能力,综合素质不高,严重地制约了跨世纪人才的培养,

这是违背教育规律的。为了培养 21 世纪的人才,中央决定全面推进素质教育,这是具有战略意义的举措。素质教育强调教育的本体功能,即人类自身的不断完善,注重受教育者个性的发展,德智体美全面发展。学校教育的根本任务是要培养年轻一代具备做人的基本素质,即首先要教学生学会做人。素质的观念应当是教育的第一观念。素质教育在认真传授知识的同时,重视学生独立思考和分析问题解决问题能力的培养,注重学生思想道德素质、文化素质、科学素质和身心素质的全面发展,因而是完全符合教育规律的。1999 年 6 月 13 日通过的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义建设者和接班人。”中央为我们实施素质教育,培养新世纪高质量的人才绘制了宏伟的蓝图,指明了前进的方向。

国家教育部十分重视素质教育的实施,强调实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育,应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等各个方面。在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点,相互配合,全面推进,为实施素质教育做了许多行之有效的工作。1995 年,原国家教委有计划、有组织地在全国 52 所高等学校开展加强大学生文化素质教育试点工作,成立了“加强高等学校文化素质教育试点工作协作组”。几年来,先后召开了多次加强文化素质教育工作的专题研讨会、报告会和经验交流会。尔后,国家教育部又进一步成立了高等学校文化素质教育指导委员会,创建了一批国家级的大学生文化素质教育基地,并于 1998 年 7 月上旬召开了“《大学生文化素质教育书系》编委及主编会议”,组织有关专家教授,计划用两年时间推出《大学生文化素质教育书系》第一批书目,共计 43 本。本人有幸出席这次盛会,并承担了《交际与口才》、《现代公

共关系艺术》二书的主编任务。本人从中体会到,编好素质教育教材是全国有关专家教授义不容辞的责任。

根据大中专院校的教学需要和我们武汉大学信息传播与现代交际研究中心的科研方向,我们有心为素质教育教材的编写尽绵薄之力。此前我们已有一定的编写基础,业已编写两套丛书,均在华中理工大学出版社出版。一套是《交际学丛书》,包括10本:《交际文化学》、《交际心理学》、《交际思维学》、《交际信息学》、《交际美学》、《交际礼仪学》、《口才学》、《演讲学》、《辩论学》和《现代谈判学》,共计240万字,于1997年元月出版;另一套是《人际交往精粹丛书》,包括5本:《交际艺术品评》、《口才艺术品评》、《演讲艺术品评》、《论辩艺术品评》和《谈判艺术品评》,共计140万字,于1997年11月出版。两套丛书均重印多次,受到海内外广大读者的热忱欢迎,得到同行专家的充分肯定;这给我们以鼓舞,为我们编写素质教育教材增强了信心。

我们编写的这套素质教育教材定名为《新世纪人才素质训练丛书》。根据素质教育的需要和德智体美全面发展的要求进行总体设计。第一批书目8本:

|        |        |
|--------|--------|
| 《品德修养》 | 《口才训练》 |
| 《心理训练》 | 《文笔训练》 |
| 《思维训练》 | 《礼仪训练》 |
| 《审美训练》 | 《创造训练》 |

容后根据需要再推出第二批书目。

本丛书适用于大中专院校的素质教育教材:各类本科院校;师专及其他各类大专,包括函授、夜大、电大、职大、自修大学,包括高等职业教育;中师及其他各类中专,包括中专类的成人教育和职业教育。亦可作为在职公务员和在职职工的培训教材;还可作为广大青少年读者自学进修之用。

丛书的作者均是正副教授或博士,均为有关方面的专家;他们科研能力强,科研成果多,有的是全国的知名学者。

丛书的编写贯穿科学性与实用性相结合的原则。所谓科学性,就是每本书的阐述应当体现该学科的理论及其规律,应当体现循序渐进的科学训练原则;所谓实用性,就是理论联系实际,从阐述到选例,应当反映当代青少年的特点与发展走向,让他们看得懂,学得会,用得上。丛书注重“训练”,可操作性强;列举名人名例,可读性强。

在编撰丛书的过程中,我们参阅了诸多相关论著、论文,所引材料尽可能注明,其中或许有遗漏。这里,谨向有关作者致以诚挚的敬意。

承蒙一些著名的专家学者担任丛书的顾问。其中有:语言学家、博士生导师、复旦大学胡裕树教授,社会学家、历史学家、武汉大学刘绪贻教授,语言学家、《汉语大字典》常务副主编、武汉大学李格非教授,语言学家、博士生导师、暨南大学詹伯慧教授,修辞学家、中国修辞学会副会长、博士生导师、武汉大学郑远汉教授,修辞学家、博士生导师、复旦大学宗廷虎教授,语言学家、中国社会科学院语言文字应用研究所陈建民研究员,逻辑学家、湖北师范学院蔡伯铭教授。谨此致以崇高的敬礼。

是为序。

**李元振**

于武汉大学自勉斋

1999年7月28日

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 导语 新世纪人才要有优良的心理素质 .....  | (1)  |
| 第一章 探寻优良心理素质的奥秘          |      |
| ——心理训练概述 .....           | (3)  |
| 第一节 从“调味品”到“必需品”         |      |
| ——现代人对心理学的需求 .....       | (3)  |
| 一、现代社会与人的处境 .....        | (4)  |
| 二、青少年的心理危机与心理发展任务 .....  | (7)  |
| 三、培养优良的心理素质从心理训练开始 ..... | (11) |
| 第二节 打开一扇新窗户              |      |
| ——审视心理训练的过去和现在 .....     | (13) |
| 一、古代人对心与身、习与性的看法 .....   | (14) |
| 二、现代心理学对心理发展与教育的看法 ..... | (17) |
| 三、当代心理健康事业的发展 .....      | (22) |
| 第三节 树立科学的心理学观念           |      |
| ——心理训练的基本理论与方法 .....     | (24) |
| 一、心理训练的实质、作用与目标 .....    | (25) |
| 二、生理心理学的原理与方法 .....      | (29) |
| 三、学习心理学的原理与方法 .....      | (32) |
| 四、认知心理学的原理与方法 .....      | (39) |
| 五、个性心理学的原理与方法 .....      | (42) |
| 第二章 最有力的依靠是你自己           |      |
| ——建立真实的自信 .....          | (48) |
| 第一节 给自己画像 .....          | (48) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 一、你眼中的自己·····                  | (19)  |
| 二、别人眼中的你·····                  | (50)  |
| 三、你心中理想的自我·····                | (52)  |
| <b>第二节 揭开自己的真面目</b> ·····      | (53)  |
| 一、了解你的身体与外貌·····               | (54)  |
| 二、了解你的一般能力·····                | (56)  |
| 三、了解你的情绪·····                  | (60)  |
| 四、了解你的性格·····                  | (62)  |
| 五、了解你的气质·····                  | (65)  |
| 六、了解你的意志·····                  | (71)  |
| 七、了解你的兴趣·····                  | (74)  |
| 八、了解你的自尊·····                  | (79)  |
| <b>第三节 欣然接纳你自己</b> ·····       | (81)  |
| 一、永远的不完美·····                  | (82)  |
| 二、不必苛求自己·····                  | (84)  |
| 三、轻率否定自己无异于自戕·····             | (86)  |
| 四、对失败应作适当的归因·····              | (88)  |
| <b>第四节 始终支持你自己</b> ·····       | (91)  |
| 一、自爱者才能自助·····                 | (91)  |
| 二、找回良好的自我感觉·····               | (94)  |
| 三、永远给自己机会·····                 | (97)  |
| <b>第五节 充分展示你自己</b> ·····       | (99)  |
| 一、真实地表现自己 ·····                | (100) |
| 二、自觉地强化自己 ·····                | (103) |
| 三、不断发现新的自我 ·····               | (105) |
| <b>第三章 为心灵创造一片明朗的天空</b>        |       |
| ——情绪的调节与控制·····                | (109) |
| <b>第一节 笼罩心理世界的天空——情绪</b> ····· | (109) |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 一、情绪产生的原因 .....                  | (110)        |
| 二、情绪的不同特性与状态 .....               | (112)        |
| 三、情绪与生活 .....                    | (116)        |
| <b>第二节 情绪变化与控制的依据 .....</b>      | <b>(120)</b> |
| 一、影响情绪的客观因素与主观因素 .....           | (120)        |
| 二、影响情绪的内在因素与外在因素 .....           | (122)        |
| 三、影响情绪的先天因素与后天因素 .....           | (126)        |
| 四、情绪控制的可能性 .....                 | (129)        |
| <b>第三节 驾驭你的情绪 .....</b>          | <b>(130)</b> |
| 一、如何消除紧张 .....                   | (130)        |
| 二、如何化解抑郁 .....                   | (150)        |
| 三、如何疏导激情 .....                   | (157)        |
| 四、如何保持快乐 .....                   | (164)        |
| <b>第四章 重要的是战胜自己</b>              |              |
| ——良好意志的培养 .....                  | (169)        |
| <b>第一节 成功与失败最终取决于意志的较量 .....</b> | <b>(169)</b> |
| 一、意志品质的优与劣 .....                 | (170)        |
| 二、意志品质与成就水平 .....                | (173)        |
| 三、当代青少年为何易患意志薄弱症 .....           | (176)        |
| <b>第二节 行为的动力与阻力 .....</b>        | <b>(179)</b> |
| 一、动力的源泉 .....                    | (180)        |
| 二、阻力来自何方 .....                   | (183)        |
| 三、克服阻力、赢得动力的关键在于自己 .....         | (188)        |
| <b>第三节 锤炼你的意志 .....</b>          | <b>(189)</b> |
| 一、培养自觉性 .....                    | (189)        |
| 二、克服懒惰 .....                     | (195)        |
| 三、克服退缩 .....                     | (208)        |
| 四、克服依赖性 .....                    | (211)        |

## 第五章 让我们同行

### ——学会与他人相处…………… (216)

#### **第一节 我们生活于相互依赖之中 …… (216)**

一、每个人都是与他人相联系的存在 …… (217)

二、交际是人心理发展的需要 …… (219)

三、交际对现代人的特殊意义 …… (221)

#### **第二节 良好的人际关系是主动建立起来的 …… (223)**

一、人际关系建立的过程 …… (224)

二、人际关系建立的要领 …… (227)

#### **第三节 交际过程中应当遵循的原则 …… (235)**

一、相互原则 …… (236)

二、交换原则 …… (238)

三、保护原则 …… (240)

四、控制原则 …… (242)

五、适度原则 …… (245)

#### **第四节 交际的技巧 …… (248)**

一、告别窘迫 …… (249)

二、给别人积极的回应 …… (254)

三、少一点担心 …… (257)

四、沟通的要领 …… (261)

五、争论的艺术 …… (266)

六、不要害怕对别人说“不” …… (271)

七、保持必要的人际距离 …… (276)

## 第六章 把握你的人生

### ——优化选择的心理策略…………… (280)

#### **第一节 快乐人生离不开目标的导引 …… (281)**

一、人的需要与目标 …… (282)

二、青少年的主要目标 …… (286)

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>第二节 选择目标的解决之道</b> .....    | (289) |
| 一、如何评估目标 .....                | (290) |
| 二、如何处理动机的冲突 .....             | (301) |
| <b>第三节 选择学业与职业的辅助工具</b> ..... | (306) |
| <b>结语 成长的故事</b> .....         | (320) |
| <b>主要参考书目</b> .....           | (321) |

# 导 语    新世纪人才要有 优良的心理素质

一个新的世纪正在向我们走来。一百多年来始终徘徊在强国梦大门之外的中华民族,在这个世纪之交,所面对的是实现梦想的最后一次机会。中国一定要把握住这个机会,中华民族必将在 21 世纪迎来一个前所未有的繁荣与发展的时期。

新世纪的到来是机遇,更是挑战,是对我们国家综合国力的全面挑战,归根结底是对人才的挑战。在当今世界上各个国家、各个地区之间激烈竞争的形势下,谁赢得了人才就赢得了明天,谁掌握了青年就掌握了未来。国家的各项事业必须依靠各种人才去发展,对于我们这样一个大国,人才不可能像资金、技术和设备一样大量引进,只有自己培养出大量的、高素质的人才,国家的发展才不是一句空话。21 世纪中国的人才就蕴藏在今天的中国青年当中,他们担负着成长为全面发展的、高素质的现代化建设者的重任。

90 年代以来,素质教育逐渐在我国各级教育中展开。人才的概念为了适应新的社会需要发生了质的变化,由过去单纯强调智力因素,转变为重视个人全身心的均衡发展。教育的功能不再是单纯教学生应付考试,更重要的是培养学生观察、思考、创造、实践的能力;同时使学生具备稳定的情绪、坚强的意志、健康的个性,有较强的交际的能力和适应新环境的能力。换句话说,非智力因素成为衡量人才质量的重要指标,其中,人才的心理素质以前所未有的高度被提到了它早就应具有的位置。

21 世纪是充满了竞争和压力的时代,能否具有良好的心理素质,将决定一个人能否充分地发展自己、能否立足于社会、能否生活得幸福与成功。一个心理品质欠佳或有心理障碍的人,即使知识

再丰富、头脑再聪明，也难以适应社会的需要，甚至还可能有在人才竞争中被淘汰的危险。因此，心理教育的观念逐渐深入人心，不仅青少年、家长和教师关注心理素质的培养，而且越来越多的人才选拔部门也开始把心理素质作为人才评估和培训的重要内容。

正如知识来自于学习、健康来自于锻炼、美德来自于修养一样，良好的心理素质也需要通过学习正确的知识、进行自觉的实践来获得。青少年处在人生发展的关键时期，在此时通过正确有效的心理训练来提高自己的心理素质，是成长为新世纪人才的最佳途径。

青少年朋友，新世纪的天空需要年轻的太阳去照亮，心理训练将帮助你托起心中的太阳！