

如何提高你的 心理素质

吴强

齐健

编著



北京师范大学出版社

HE TI GAO NI DE XIN LI SU ZHI

如何提高你的心理素质

吴 强 齐 健 编著

北京师范大学出版社

(京)新登字160号

如何提高你的心理素质

吴强 齐健 编著

•

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

北京师范大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.625 字数: 95 千

1992年7月第1版

1992年7月第1次印刷

印数: 1—6 500

ISBN 7-303-01476-4/G·908

定价: 2.60 元

引 子

对任何一个人来讲，且不论能否在事业上取得成功，仅就生活得比较幸福而言，光有智力因素的保障也是不够的，还必须具备足够的非智力因素。如果把智力比喻为人们生活中的汽车，可以载着你快速奔驰，凭着这双延长了的双腿，因而可以浏览五光十色的景致；那么非智力因素则好比人们生活中的飞机，使你插上可以腾空飞跃的双翼。在一定的智力因素基础上，上升到更高的层次，获得更为广阔的视野。从某种意义上讲，非智力因素更为重要，而心理素质又在其中扮演了重要的角色。它令一些人尽管学识渊博、技术高强、智商较高，但仍无法在所从事的工作、所处的生活环境中，有令人如意的表现。

其实，许多人早就感到，在许多问题中阻止你出色“表演”的不是别人，正是你自己，就仿佛在头脑中有什么东西在扯后腿——它使你“犯嘀咕”，使你心态异常，从而导致你的表演“失真”。对此，你会很快顺着线索追踪到心理素质这块“集成电路”上来。

我们为什么不对这块电路进行改造呢？为什么不使它产生的脉冲更加符合我们的要求呢？本书正是打算为人们提供一些改造和控制的办法。

应该看到的是，完全根除你所有的不当心理反应是不可能的。存有一些“不当”的反应实际上是完全正常之事，只要

不超过限度。它可以引起我们的警觉，因而能够精心地处理一些问题，在机会到来的时候，牢牢地把握它。本书的最终目的，是使你有效地控制自己的心理反应成为可能。

当然，读一遍《如何提高你的心理素质》，就想使自己成为一个在心理素质上的强者，那是不现实的。应该多读几遍，并结合自己的情况制订出努力的具体措施，然后坚定地进行自我修炼，惟此你才会看到成功的辉煌！

作 者

目 录

引子.....	(1)
一、心理素质之谜.....	(1)
(一)什么是心理素质	(1)
(二)心理素质对你产生的影响	(2)
(三)是什么在左右着你的心理素质	(6)
(四)如何评判你的心理素质	(10)
(五)提高心理素质的一般方法	(15)
二、提高心理素质的方法之一：精神境界陶冶法.....	(16)
(一)音乐陶冶法	(16)
(二)书籍陶冶法	(18)
(三)情趣陶冶法	(20)
(四)幽默陶冶法	(23)
(五)从家庭生活中想“主意”	(27)
三、提高心理素质的方法之二：自我控制法.....	(32)
(一)自我控制的一般方法	(32)
(二)制怒法	(34)
(三)控制焦虑法	(37)
(四)解除苦恼法	(33)
(五)身心松弛法	(43)
(六)行为影响控制法	(53)
(七)几种不正确的自我控制方法	(57)
四、提高心理素质的方法之三：培养自信心与意	

志力	(58)
(一) 常给自己打气	(60)
(二) 摆脱掉某些消极心理的束缚	(61)
(三) 克服自卑感	(62)
(四) 培养些冒险精神	(66)
(五) 了解自信的内容	(67)
五、心理素质的提高方法之四：情景模拟训练法	(68)
(一) 间接模拟——多和有利于提高你心理素质的人 接触	(69)
(二) 直接模拟——主动参与各种活动，寻找和体验特定的 环境	(70)
六、关于心理素质问题的采访启示录	(73)
采访后记	(94)
结束语	(95)
附录：	
附录(一) 测验——自信力的了解	(99)
附录(二) 测验——情绪的不稳定性——适应性	(105)
附录(三) 有关心理健康的自陈量表	(122)
附录(四) 有益于修身的格言小集锦	(128)
主要参考书目	(139)

一、心理素质之谜

心理素质难道不是个谜吗？它是那样的普通，因而常被各种各样的人们提起。但是，当人们细细品味时，似乎又不敢非常有把握地断然说出它的全部内涵。甚至人们会发现，当你翻开许多有关心理学的教科书时，却很难找到有关它的定义。心理素质似乎就是这样，好像看得见、摸得着，又抓不住、察不明，它是如此逍遥自在，让人难以控制！

心理素质，心理素质，心理素质，……！多少有识之士为之呼喊，它又使多少英雄“竞折腰”。它不仅会在人们到达成功的终点之前设下“绊脚索”。也会像幽灵一样出没于人们的生活之中，给人带来种种困难，使人经受种种折磨。当然，在某种情况下它似乎又像驯服的烈马，载着人们驰骋于自己的理想王国之中，拿下一块块事业上的金牌。

噢，心理素质的确是个谜。下面就让我们开始吧——小心翼翼地揭开它那神秘的面纱！

（一）什么是心理素质

心理素质是指人们在心理活动方面的能力。用比较确切和生活化的语言来描述，心理素质是指人们应付、承受及调节各种心理压力的能力，并主要表现在人们的情绪及其行为的稳定性方面。从某种程度上看，心理素质与人的性格、气质之间是一种相互作用的关系。

紧张、痛苦、胆怯、自卑、害羞、难堪、愤怒、嫉妒、

失落、失意、抑郁、憎恶、孤独、恐怖、疑虑、误解、渴望等等，都会成为人们可能承受的心理压力。而对于这些压力人们所进行的心理活动，即对于压力的认识（感觉、知觉、记忆、思维），由此认识所产生的情绪，以及经过调节或控制最终付诸的行动表现，恰恰反映着人们的心理素质特点。也正是由于这种心理活动水平的不同，才使得人们在心理素质上有所差异。

的确，在日常生活中人们经常承受和应对于种种心理压力。无论出身的“贵”、“贱”，地位的高低，身份的特殊与一般，都无法摆脱人类这一共同面临的问题，只不过由于调节和承受力的强弱，所做出的应对表现不同罢了！著名的前英国首相撒切尔夫人，就曾坦诚地告诉人们，在每次当众讲话之前，她是如何承受着“紧张”这种心理压力的“煎熬”的！

其实，对于心理素质我们或许还能做出一些更为丰富的描绘。文学家们或许会使用“多味糖”、“万花筒”、……之类的形容词。心理学家们也会为心理素质做出更为专业化的定义。但有一点似乎是肯定的：心理素质远非那么简单，它是一个多元体，只有了解好每一元，才可能最终求得比较合理、理想的答案。对于心理素质为我们准备的各种“调味品”，不同的“调味办法”，会使人们品尝到甚至具有天壤之别的“菜肴”。

（二）心理素质对你产生的影响

从心理素质的角度来看，可以把人们划分成一些类型。不同素质类型的人，在承受心理压力方面各有其独到之处，对于各种心理压力所能感受到的强度各有千秋，不能一概而论。

日本心理学家安元贯哲按照心理素质特点的不同，将人

分为七种类型：神经质型、歇斯底里型、情感淡薄型、直爽开朗型、沉郁型、感情执著型、神经乖僻型。

属神经质型的人，凡事谨小慎微，爱付出过分的代价。这种人对任何事都看得过分重要，放不下心来。他们常常不会去做需要冒险或下大决心、要大胆量的事业。不过他们较少有过失。

歇斯底里型的人常喜怒无常，没有准性子。他们的喜怒哀乐流于颜面，感情忽冷忽热，不易捉摸。

情感淡薄型的人，感情反应较迟钝，漫不经心；所谓的“慢性子”多是这类人。他们向好的方面发展，则心胸豁达，不拘小节，易为人们喜爱；向坏的方向发展，则易沦为二流子或酒鬼。总之，这种素质的人易走好、坏两种极端。

直爽开朗型：性情开朗，善与人处。他们快乐、活跃、可亲，也好照顾别人，可说是现代型性格。

沉郁型与上述素质恰恰相反，他们抑郁、内向、疑心重重，沉默寡言，不善与人相处。

感情执著型者多数是凝性钻研的人。学者、思想家、科学家、发明家多属此类素质。但这种类型发展过分时，也易成为偏执者。古语云“天才多狂人”，就是这个道理。

在神经乖僻型的人中，艺术才能突出的较多。他们在学生时代常常是一门功课出类拔萃，其它功课却成绩平平。他们常有突发性行为，有些出格，不同常人，所以显得怪僻。

显然，上述心理素质方面的特点，将对人们的生活产生深远的影响。

比如，如果神经质型的人在一起相处，由于他们都有神经过敏的性格，所以易产生磨擦和纠纷。神经质型与感情执

著型在一起时也会遇到一些麻烦，因为一方注意细微小节，一方又专注一事，不顾其它，故而易发生纠纷。而沉郁型的人内含，遇事耿耿于怀，与神经质的人也不甚相合。唯有直爽开朗性格的人办事随和，落落大方，可能与神经质型的人相处得好。

又比如，当歇斯底里型和情感淡薄的人相交往时，前者忽冷忽热，有些反复无常，但后者性格滞慢，不善计较，所以也能大事化小、小事化无。歇斯底里型与感情执著型的人也合得来，虽然前者有些喜怒无常，但后者往往专注一事，无暇理会，也能“化干戈为玉帛”。但是当歇斯底里型和神经质型或沉郁型的人相处时，由于他们都有计较小事的毛病，极易产生摩擦，引起纠纷。

当然，心理素质对人们相处所产生的影响不是绝对的，经过努力是可以相对乃至较为根本地改变的。

其实，心理素质不仅决定着一个人在个性、气质等方面的特点，还将对人在处理各种问题，应变各种事件，以至于事业上的发展，产生重要的影响。

一些美国心理学家对 800 名男性作了 30 多年的追踪研究表明：（成就最大与最小者之间最明显的差异不在于他们的智力水平，而在于心理素质方面的某些特点，即是否有自信心、坚持性、不屈不挠、不自卑等良好的意志、性格品质。）

确实，从某种角度上看，影响一个人能否成功的重要因素不仅在于他的学识及某些能力，也决定于他的心理素质水平。超脱、乐观、开朗、镇静自如、落落大方、神色坦然、沉着、紧张、慌乱、怯场、束手无策、手忙脚乱、缩手缩脚等等，都从不同的方面反映了人们心理素质的状况。人们

也不难从中发现，心理素质对人的影响是多么直接，多么鲜明。

一位著名的医生出席了一个有近百人参加的聚会。这位医生医术高明，颇有影响。但是，当主持人邀请他向来宾讲几句话时，这位医生却由于紧张而默默地离开了会场。

有不少人经纶满腹，却不能如愿以偿地向众人表述。有不少运动员平时刻苦训练，看似技术娴熟，却在关键时刻失常。这些人，平时卧薪尝胆，却不能抓住机会一显身手。

多少人为此感到沮丧，又有多少人因此而断送了自己的成功之路，甚至损伤着自己的身体机能——心理素质对人们的情绪及其外显行为的影响太大了。

众所周知，愉快的情绪可以使人充分发挥其机体的潜在能力，提高体力劳动和脑力劳动的效力，使人体保持健康。而不愉快的情绪，诸如愤怒、焦虑、忧愁、恐惧等等，可促使人的心理活动失去平衡，导致神经活动的机能失调。如果一个人长期处在不愉快的情绪之中，会引起过度的神经紧张，导致机体的病变，如神经功能紊乱、内分泌功能失调、血压持续升高，等等。

据统计表明：食道癌病者中，山西的有56.3%表现为忧虑、急躁的消极情绪状态，河北的69%有急躁情绪，山东的64.7%个性倔强暴躁。美国学者对106名淋巴瘤网状细胞肉瘤的病人进行心理调查，发现这些人多半是情绪低沉、人际关系不和谐及生活不满足者。格林斯哥大学还研究发现，肺癌病人往往多疑、烦躁、好发脾气。我们且不必推敲上述的因果关系。但有一点是可以肯定的，不健康的心境不利于病情的好转。这些不都是心理素质对人所起的消极影响吗？

然而，人们对于自己的心理素质并不是无能为力的。你不仅要意识到这点，还必须掌握提高心理素质的方法，并持之以恒地进行努力，只有这样才可能感到心理素质为你所带来的积极影响：健康的情绪状态、坚强的意志、和谐的生活，充满自信地把握自己的生命之船。

(三)是什么在左右着你的心理素质

心理素质是在人的生活过程中形成和发展的，但它的形成首先依赖于一定的自然基础——生理素质。这里所讲的素质是指有机体天生具有的某些解剖和生理特性，主要是神经系统、脑的特性以及感官等的特性。这些是心理素质发展的自然前提。显然，严重的早期脑损伤或脑发育不全的缺陷是心理素质发展的障碍。但是，刚出生的婴儿谈不上具备什么心理素质，只是由于他生来具有一定的解剖生理特点，因而具有发展心理素质的一般可能性。只是在以后的生活中，才逐渐形成某种心理素质。

其次，在人的心理素质形成过程中，营养状况，特别是儿童的营养状况也对其有着一定的影响。营养不良会影响脑细胞的发育，从而影响心理功能的发展。恩格斯曾指出：“肉类食物几乎是现成地包含着为身体新陈代谢所必需的最重要的材料，但是最重要的还是肉类食物对于脑髓的影响；脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料，……。”

当然，在心理素质的形成过程中，人所生活的客观环境是起着相当大的作用。例如教育不但使学生掌握知识和技能，而且通过知识、技能的传授，可以促进儿童心理能力的发展——良好的教学方法完全可以有助于人们心理素质的提高。

应该提到的是，在环境对心理素质形成的影响中，家庭占有很重要的位置。

专家们认为：一个人整理东西的习惯是在学龄前期养成的。如果孩子在接触周围生活环境时，看到的是一个井井有条的世界，就会逐渐在其脑子里建立起条件反射。而一个人生活上的条理性，甚至可以影响到思维与记忆的条理性。也就是说，孩子对环境的整齐要求，久而久之会成为其性格中的一部分。与其相似，如果做父母的对同事与邻居总是热情打招呼，以礼相待，就会使孩子从小养成这样的习惯。这不仅有利于孩子与人相处，还会有利于培养一种开朗的性格。诸位做父母的，为了使您的孩子养成良好的心理素质，可要动点脑筋，起点表率作用呀！

在诸多客观环境中，还应看到社会对心理素质的影响。

心理素质做为一种能力，其发展水平在很大程度上依赖于培养和发展这种能力的可能性。而这种可能性又制约于个体在当前社会关系体系中所处的地位。1982年有人对1977、1978年两届的大学生做了气质方面的调查，发现属于粘液型气质的大大超过其它类型。而在1984年的大学生气质方面的调查中，属多血质的最多。究其社会原因是，1977、1978年的两届大学生经历了整个“十年动乱”的历史过程。这是他们与1984年以来的大学生有所不同之处。

特别应该注意的是，社会实践和勤奋努力对心理素质的影响是非常积极而重要的。从岁数上说，青少年时期许多人表现出多血质和胆汁质的特征；而随着阅历的增加，壮年以后则更多地表现出多血质和粘液质的特征。这表明，社会生

活中的磨练对个人心理素质的发展有着相当程度的影响。

美国著名演讲家卡耐基以善于演讲和精通演讲之术而闻名于世。他的《人性的弱点》一书畅销于全球，印达一亿册。然而谁又能想到，卡耐基在少年时竟是性格非常胆怯的一个人。可贵的是，卡耐基并未为自己的弱点而裹足不前，他刻苦钻研讲演之术，努力磨练，终于有所成就。

孙中山先生说过：“吾志所向，一往无前，愈挫愈奋，再接再厉”。古罗马哲学家西塞罗说过一句话：“严肃的幸福，并不在于风流、游乐与欢笑这种轻佻的伴侣，而在于坚韧与刚毅”。当你发现自己的心理素质存在某些问题时，只要你采取得当的办法，坚韧不拔地予以调整、改造，是完全可以不断提高与发展的。

此外，在考虑“是什么左右着你的心理素质”这个问题时，千万不能忽视“情绪”这个角色。在日常生活中，它似乎是那么直接地左右着你的心理素质！

在人的情绪之中，爱、恐惧、愤怒是比较基本的东西，而人的需要则是产生情绪的中介。让我们罗列一下这些需要：生理生活需求，良好情绪体验的需求，安全、保障需求，依赖、支持需求，交往、友情需求，爱情和家庭幸福需求，报恩需求，情感享受和美的需求，独立、自主需求，民主与平等需求，信任与承认需求，地位、优胜需求，尊重、荣誉需求，发展、完善需求，作为、成就需求，尽职、奉献需求，等等。这些需求的是否满足，直接影响着情绪产生的性质、程度、持续时间及表现形式。

人的行为往往是以一定的情绪为基础。健康的情绪会给人的精神染上愉快的色彩，精力旺盛，充满活力。不健康的

情绪则会给人的精神面貌上涂上灰暗色调，沮丧、低沉，甚至心灰意冷。由此可看出情绪对人的心理素质状态的影响是多么之大。

在情绪对心理素质的影响之中，还应特别注意矛盾性、狭隘性和随意性的影响。

矛盾性的表现常发生在内在信念和外在表现之间的冲突：一方面自以为高明，缺乏自知之明，另一方面又不时地觉得自己啥也不行，一无是处；一方面标榜自己有主见，另一方面又经常为自己说违心话、顺从人意开脱；一方面喜欢对别人和社会进行夸夸其谈的针砭；另一方面又缺乏踏踏实实干成某件事的决心和毅力。这种表现常常是以表面上的强烈自尊，掩饰着内心的强烈自卑。

狭隘性的表现是心胸狭窄，好胜要强，不愿让别人超过自己，对超过自己的同志总是看毛病多，吹毛求疵，冷嘲热讽，自己成不了才，也不让别人成长。这种人的心理活动实际上呈现着一种病态。

随意性表现为完全凭自己兴趣来决定自己的活动内容、行为方式。其特点是：一是全凭心血来潮，浅尝辄止，遇到挫折则大起大落；二是赶潮流，一味模仿，凑热闹。这种十分不稳定的心理和行为方式，对心理素质的发展是十分不利的。

矛盾性、狭隘性和随意性，是妨碍人们心理素质水平的三个大敌，必须设法根除。

无疑，人只有树立一种对生活的正确追求，并且当自己的追求和现实发生矛盾时能以一种客观的态度去对待，才可能使自己在总体上处于一种平和的情绪中，从而保持心态的

正常。

当然，具有和保持这种健康、积极的情绪，是需要以一种高雅的文化修养、良好的精神境界以及一定的自控、适应能力做基础的。这些在本书的后续内容中会予讨论。

究竟是什么因素对人们的心理素质的形成与发展起着重要的影响呢？上述或许能够回答这个问题。但它的关键是给你这样一种启示：努力发现左右你心理素质的因素，然后从积极的方面去努力调整。

(四)如何评判你的心理素质

评判心理素质的主要标准是：心理上是否健康。

国内有人建议从以下六个方面来进行判断：

(1)智力是否正常。智力一词对人们来说并不陌生，它是人认识客观事物，利用知识解决实际问题的智慧和能力的总称。智力主要包括观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力、判断能力及分析能力、表达能力、等等。利用心理学上的智力测验，可以判断出一个人的智力水平。通常把根据一个人智力的实际发展水平(智龄)与大多数同龄人的智力进行比较的结果称之为智商。一般，智商高于120%的为智力超常；80—120%之间为正常；若低于60%则为智力低下，说明有明显的心理障碍，属于心理不健康之列。智力一般随年龄的增长而增长，但进入老年后，智力会逐渐衰退。对这种由生命的合理变化所致，慎勿轻易归为智力异常。

(2)情绪是否健康。情绪健康是指一个人的情绪基调应该是稳定、愉快的。而情绪稳定是中枢神经系统处于相对平衡状态所致，它意味着机体功能的协调。经常心情愉快，表明人的身心活动与外界适应和谐。当然，人生不可能一帆风顺