

干部素质与能力训练

干部素质 与 能力训练

GAN BU SU ZHI YU
NENG LI XUN LIAN

马林



中共中央党校出版社

The Central Party School Publishing House

干部素质

能力训练

马林



中国石化出版社

干部素质与能力训练

Gan Bu Su Zhi Yu Neng Li Xun Lian

马 林

中共中央党校出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

干部素质与能力训练/马林著. —北京: 中共中央党校出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-5035-3623-6

I. 干… II. 马… III. 干部—能力培养 IV. D630.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162875 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805818 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷 河北省三河丰华装订厂装订

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 A5 印张: 8.25

字数: 222 千字 印数: 1—5000 册

定价: 16.00 元

前 言

素质与能力是人类长河中的永恒话题，是人人关注，对个人对社会发展都十分重要的课题。它既是个人成长发展的目标，又是个人学习与工作的必须条件。面对竞争激烈、唯才是用、各尽所能、按劳取酬的现代社会，不管你从事哪个行业，做什么工作，素质好能力强者必然能创造良好业绩，具有发展潜力，并且会受到重用，得到应有的回报。企盼成才与成功的有志之士，必须脚踏实地努力提高自我素质与能力。

人的素质是一个完整的大系统，它由生理素质、体能素质、心理素质、思想素质、思维素质、能力素质几个部分组成，每一部分都有它特殊的功能和作用，缺一不可。生理素质保证生命活动存在并为思维活动与动作活动提供物质能量保证；体能素质为主体活动提供足够的精力、体力和动作技巧能力；心理素质使主体关注对象、坚定信心、自我控制、坚持不懈地去实现目标；思想素质使主体明辨是非、把握方向、规范行为，使个人思想符合社会要求；思维素质使主体具有智慧的头脑，把握实现目标的有效工具和方法；能力素质使主体具备能够从事各项职业完成各种任务的实际本领。各种素质的有机结合形成个体特有的整体素质结构。

各级干部由于处在组织、领导岗位，扮演着关键和重要角

色，尤其需要具备全面和良好的素质与能力。但是在现实中，素质发展缺乏系统性、完整性，甚至严重缺陷者却大有人在。不懂得应有的生理知识，不注意自我保健，以至于患病致残，不能继续工作；或虽有聪明才智，却不注意体能训练，不坚持参加体育锻炼，身体虚弱、精力不足，效率降低、积劳成疾，不幸英年早逝；或者心理素质缺乏培养与磨练，不能够承受人生中的磨难与挫折，经受不住困难的煎熬，放弃了努力，失去了机遇而难以成就事业；或者是思想素质低、道德品质差，以权谋私、损人利己，成为败类与罪犯；或者是不学无术、不思进取，知识贫乏，思维素质低，业务能力差，心有余而力不足，难以胜任工作和肩负重任。如此等等，不管哪一方面的素质有问题，都可能带来不可挽回的危害与损失。由此可见，片面地理解与发展个人的素质，都会带来不同程度的负面影响或不良后果。因此，需要强调素质与能力培养的系统性、全面性、合理性，需要进行系统的素质基础理论知识学习与训练。只有系统学习素质理论和进行全面的素质训练，并在实践中不断发现与克服自身素质与能力的缺陷与不足，提高与升华自身的素质与能力水平，才能使个人素质与能力得到扎实而全面的发展与提高，因而才能够跟上时代的变化与发展，成为有才干、有作为的领导者。

本书着力于基础理论与具体实践相结合，以系统论的观点与方法，从总体上来把握认识素质与能力的本质属性，全面系统地研究素质与能力问题，回答关于素质与能力的内涵、结构、内容、关系、重要性、训练方法与技巧等一系列需要迫切解决的问题。本书虽然为干部所写，但素质与能力的训练对于每个人来说都是需要的。本书在编写上，注重理论性、系统性、可读性和实用性。力求在写法上做到文字简练、通俗易懂，操作性强、便于自学。由于本书侧重于素质与能力基础理论的

研究与阐述，涉及内容广泛，又受篇幅所限，不便于过多展开和引用事例。笔者衷心希望广大读者能在阅读中得到有益的帮助。但个人水平有限，错误和疏漏之处在所难免，恳请读者批评指正。

作 者

2006年10月1日于北京

目 录

第一章 领导者的素质与能力	(1)
第一节 素质与能力概述.....	(1)
第二节 素质与能力训练理论.....	(5)
第三节 提高素质与能力的途径.....	(9)
第二章 生理素质训练与保养	(13)
第一节 生理素质与能力.....	(13)
第二节 保护与锻炼大脑功能.....	(16)
第三节 保证足够睡眠与休息	(18)
第四节 注意合理的营养补充	(20)
第五节 防止外来因素的危害	(23)
第六节 重视预防疾病和治病.....	(25)
第七节 领导者常见病的预防.....	(28)
第三章 体能素质训练与锻炼	(36)
第一节 体能素质与能力.....	(36)
第二节 体能素质与能力的测定.....	(42)
第三节 体能训练的结构与方式.....	(46)
第四节 锻炼项目的选择.....	(50)
第五节 锻炼损伤的预防.....	(61)
第六节 营养吸收与热量消耗.....	(63)

第四章 心理素质训练与塑造	(67)
第一节 心理素质与能力	(68)
第二节 注意力的养成	(71)
第三节 兴趣的培养	(72)
第四节 性格的培养	(76)
第五节 气质的优化	(78)
第六节 人格的培养	(82)
第七节 自信心的树立	(86)
第八节 意志的强化	(89)
第九节 心态的平衡	(93)
第十节 情绪的控制	(98)
第十一节 情质的培养	(104)
第十二节 情商的培养	(106)
第十三节 心理健康的维护	(109)
第五章 思想素质训练与修养	(114)
第一节 思想素质与能力	(114)
第二节 树立正确的世界观	(117)
第三节 树立积极的价值观	(119)
第四节 培养高尚的道德情操	(122)
第五节 坚定正确的政治立场	(124)
第六节 增强法制纪律观念	(126)
第七节 培养科学的审美观念	(128)
第八节 树立远大的理想信念	(131)
第九节 培养良好的思想作风	(134)
第十节 加强自我思想修养	(136)
第六章 思维素质训练与建构	(140)
第一节 思维素质概述	(140)

第二节 思维的记忆性.....	(142)
第三节 思维的广阔性.....	(144)
第四节 思维的深刻性.....	(145)
第五节 思维的敏捷性.....	(147)
第六节 思维的灵活性.....	(148)
第七节 思维的精密性.....	(149)
第八节 思维的预见性.....	(151)
第九节 思维的统摄性.....	(152)
第十节 思维的创造性.....	(153)
第十一节 思维度训练.....	(155)
第十二节 创造性思维训练.....	(160)
第七章 思维能力训练与提升	(164)
第一节 思维能力概述	(164)
第二节 记忆能力	(166)
第三节 基础思维能力.....	(172)
第四节 抽象思维能力.....	(176)
第五节 创造思维能力.....	(182)
第六节 思维方式方法.....	(195)
第八章 领导者能力训练与提高	(206)
第一节 领导者能力概述.....	(206)
第二节 领导者与管理	(208)
第三节 基础性能力.....	(210)
第四节 管理能力.....	(220)
第五节 领导能力.....	(242)
参考书目	(254)
后 记	(255)

第一章

领导者的素质与能力

第一节 素质与能力概述

素质与能力不仅是一个现实问题，需要在实践中锻炼提高，也是一个理论问题，需要通过学习来掌握。系统介绍这方面的知识与训练方法，提供领导者参考既很必要，又具有现实和长远意义。

一、质的概念。素即本来和原有的意思，质是指一事物区别于他事物的内在规定性，因此，素质就是指事物本来所具有的性质。广义的素质是指一个人在活动前所具有的稳定的身体的、精神的及社会的基本特质。素质是个体人在遗传因素基础上，经过后天教育、训练和参加各种社会活动而形成的生理素质、体能素质、心理素质、思想素质、思维素质的总和，是个体从事社会实践与职业活动等所表现出来的知识、经验和行为能力的总和。从素质的构成成分来看，素质由天然素质和现实素质两个部分组成。天然素质是由人类进化发展的积累，通过母体繁殖遗传给下一代的生理结构及特性，现实素质则是个体在出生以后在社会生活、学习、劳动及参加各种社会活动中逐渐形成与完善起来的素质结构与特征，是发生于

个体身上的新的形成物。

二、能力的概念。能力是个体脑力与体力结合应用于实践活动，并以语言和行为表现出来的一种作用力，它对客体事物发生作用之后，可使客体事物产生物质的或意识的变化，从而体现出个体能量作用力的效果来。能力的结构由两部分组成，一是表现于行为活动中的体能与技能，属于物质活动；二是内化于大脑中的心理、思想、思维能力的综合体现，属于意识活动，是由生命活动提供物质能源的，通过物质的消耗转化为意识结果，也是物质活动的表现形式。在懂得指引、支撑、控制、操作下，才能得以表现与发挥。能力是在实践活动中表现出来，又必须通过实践活动结果来检验的主体行为。由于实践的目标和对象不同，就表现出各种各样不同的能力。能力可分为基本能力和综合能力两大类，前者是单因素能力，后者是由前者集合而成。能力特征从整体上表现出一个人的个性、特长与才干，各种能力在实践活动中有机结合、相互依托、相互影响、相互制约，从而发挥出整体效能。

三、能力的结构。从能力的性质及特征来划分，能力由七个部分组成：（1）生理能力。表现为人体器官的健康程度及新陈代谢的旺盛程度；（2）体能。表现为身体运动的特性与技巧熟练程度；（3）心理能力。表现为主体对客体的反应程度及对行为的支撑程度；（4）思想能力。表现为主体对事物的认识程度及对行为的把握程度；（5）思维能力。表现为主体思维的活跃程度及思维对行为的操作控制程度；（6）知识。通过向他人、社会学习或自学，不断充实与完善知识结构及数量；（7）经验。通过亲身参加各种运动及社会实践活动，体验与积累起对于事物现象及活动规律有效把握的经历性知识。某一种能力在表现的时候，更能体现出各素质优化组合综合性与整体性特征。比如，业务能力就是主体生理、体能、心理、思想、思维能力与知识、经验的综合体现。

四、素质与能力的特性。素质与能力是在先天素质基础上形成起来的社会化的综合体，具有复杂的特征表现：（1）系统性与整体

性。素质与能力是一个整体的概念，它是由生理素质、体能素质、心理素质、思维素质、思想素质、知识、经验及实际能力有机结合而成的完整系统，各部分有自己的功能和特性，它们又相互发生影响和制约。(2) 静止性与稳固性。通过学习和训练而形成的素质与能力，成为行为和意识的一部分被固定下来，并以静态的形式存在，从而才能体现出一个人当前的素质与能力状态，并具有一定的稳定性。(3) 可变性与可塑性。素质与能力的形成本身就是一个逐步建构与发展变化的过程，由简单向复杂，由低级向高级发展，而这种变化又可以在内部动力和外部影响的作用下通过学习与训练方式进行有目标地塑造。(4) 差异性与共同性。素质与能力是人类共同的基本特征，也就是人人所具有的共性特征。因为每个人社会活动的经历和所受教育训练的程度不同，自我学习和环境的影响不同，因而也就可能产生很大的差别。(5) 实践性与活动性。素质与能力是通过建构与发展获得的，这一过程就是思维操作行为的过程。人类的活动是社会性的，人的素质与能力只有在社会实践活动与认识活动中才能得到发展。(6) 自然性与社会性。人在出生时，从母体中遗传获得的是自然的素质与能力，它不由个体决定。他从接触人和周围环境开始，到长大成人，所形成的一切素质与能力都受社会环境的影响，打上了社会的烙印。因此，素质与能力是自然性与社会性相结合的产物。(7) 局限性与难全性。世界与社会如此之大，一个人的活动范围又如此有限，甚至自己不能完全自由选择。人能够活动范围的局限性，就造就了个体素质与能力的特殊性和不全面性。使个人具有个性和特长，很难达到尽善尽美。(8) 难估性与难测性。素质与能力的结构十分复杂，内部要素又交叉发生作用，外在表现也丰富多彩。要进行单项评测会涉及到其他因素，要全面评价，又会因为因素太多而难以实施。再加上这方面的研究比较薄弱，难估、难测就是不可避免的。

五、素质与能力的地位与作用。由于各种素质与能力都有自己的特性与功能，它在个人素质结构中的地位和作用就不同，各自都

在发挥着其他素质与能力所不可代替的作用：(1) 生理素质与能力是通过前一代人遗传给下一代人，又在后天社会环境中发展并得到维护的生命体的活动特性，是主体生命存在和延续的基本条件。生命的存在与延续表现为新陈代谢活动，不断提供体力与脑力劳动所需的物质能源，是关系到主体存在不存在和能不能对客体发生作用的问题。(2) 体能素质与能力是为主体身体空间活动与大脑思维活动提供充分动力的源泉。表现为对思维活动和动作活动支持的强度、力度、耐久性、灵活性、技巧性，关系到脑力劳动和体力劳动的承受能力与实际效率。是关系到体力和脑力活动发挥效能大小，对客体作用效果怎样的问题。(3) 心理素质与能力是对主体行为发起、影响和制约作用的因素和条件。它直接影响主体素质与能力的发挥。心理素质表现为对客体的感受、注意、兴趣、感情及是否能把感受坚持下去或抑制起来等方面，是关系到主体对客体的感受与反应的程度，要不要坚持和能不能坚持下去的问题。(4) 思想素质与能力是对于事物本质与规律的认知成果的观念性反映与体现。关系到主体对事物的态度和认识客观性与正确性，具有指示灯和方向盘的作用，关系到主体行为对他人与社会可能产生好的或坏的效应。它回答的是该不该这样做、为什么、有什么意义的问题。(5) 思维素质与能力是主体接纳与操作客体世界的手段、工具与方法。主体一切有目的的目标都必须通过思维操作才能够实现，包括操作意识活动和身体动作活动，具体表现为对思维对象和行为对象进行实际操作的方法与步骤、程序。关系到主体怎样利用客观条件、怎么做、能不能做到的问题。它本身是意识活动的一部分，又要操作心理和思想活动，更要操作物质的行为活动。

六、素质与能力的重要性。素质与能力是具有社会特性的人所具有的基本特性，是一个最为普遍、最为重要的课题，它经历了历史长河的验证，又在现实中受到人人关注，并将在未来社会中处于显赫地位。它随着人类社会的出现开始存在，并随着社会的发展永无止境的存在下去，并随着社会的发展与进步显得越来越重要。特

别是领导者的特殊地位与责任,对素质与能力的要求更高。学习了解素质与能力的知识,训练与提高自身的素质与能力,就是一个必须认真对待的问题。一个人的素质与能力如何,直接关系到一个人的就业、今后的发展以及所能够取得的业绩与成功。如果个人的志愿仅仅是作一般性的工作,没有大的抱负与愿望。只要具备其本身工作所需要的相关的素质与能力,经过一定的业务培训,就可以胜任工作完成任务。但是,作为领导者则完全不同,他本身的工作不是完成某项具体的实际任务,而是组织领导一群人,控制一个单位的人、财、物大权,为一个重要目标的实现而运筹帷幄,不仅关系到事业的成败,而且关系到所属人员的命运,责任重大,权力也大,没有良好的个人素质与能力是不能够胜任的,也会误事的。一个有志气和希望有所作为的领导者,必须以主动、积极、有目的的学习与训练行动,不断提高个人素质与能力,保持一颗年轻和不断进步的心,就必然能够跟上时代的步伐,不负众望。

第二节 素质与能力训练理论

素质与能力训练,是一种有目的地提高素质品质的途径和手段,是加速提高能力的有效办法。实施素质训练,必须遵循素质建构和发展的规律,根据一定的理论依据进行。了解和掌握理论知识是十分必要的,它有利于自觉地按照规律办事,有利于指导实践,从而获得良好的训练效果和工作业绩。以下一些思想和理论对教育训练具有指导意义。

一、**素质构成的综合性。**人的素质是一个由多种素质因素组合而成的综合体系。各因素之间具有相互影响、相互制约、相互促进、共同发展的整体渗透效应。人的素质系统由生理素质、体能素质、心理素质、思维素质、思想素质构成。其中的任何一部分发生变化都可能对其他素质产生辐射影响和连锁反应。因此素质训练就需要提出总体目标和单项指标作为训练的总体方向和要求,以引导

素质训练既注意总体提高又能适应专业需要和个人特长,使个人素质得到健康发展。比如,对于领导和管理者要求素质全面得到发展;运动员着重应发展体能素质和心理素质;科技工作者重点要发展心理素质、思维素质、业务素质和能力;体力劳动者主要应具有好的体能素质和所从事专业的业务素质。如此等等。

二、素质发展的渐进性。素质的发展提高是一个渐进的过程,从时间上来看,它要伴随人的整个一生。素质发展的渐进特性表明,在人生的前期已经形成的素质结构是以后素质建构的前提。人脑中的一部分知识和心象,成为认识、思考新的对象的指导思想和基础知识,成为进行新的推理和想象的总前提和总前导,这部分知识、心象和相应的观念,就是前提意识。一个人当前的前提意识达到了怎样的程度,也就反映出他的思维素质和能力的现实水平。前提意识是主体对待和处理某类事物的立场、个性倾向、观点、方法等等的总和。因此,关键的问题就是不断地发展与提高个人前提意识水平。解决的途径就是学习与实践,接受教育和进行训练。

三、环境因素的制约性。人是社会的存在物,人的成长与发展离不开社会的教育和熏陶,离不开周围环境的影响。一个人的素质向哪一方面发展,发展的快慢,素质结构建立的完善程度,都直接地取决于个人所处的那个生存环境。人所处的环境有物理环境:包括气温、空气、水源、光线、色彩、音响、化学因素等等;信息环境,包括自然信息环境和社会信息环境。它们对人的思维能力的发展有着非常大的制约作用。尽管个人天然素质良好,但环境因素不佳,也难成才。环境是可以改变和人为设置的,尤其表现在教育训练方面。实践证明,良好的社会教育和家庭教育是保证成才的最重要的条件,对孩子成长具有导向和定型作用,能够为学生进入社会工作提供基本的素质和能力的前提条件。

四、自我发展的特殊性。环境的影响对个人成长具有重要作用,但还不是决定作用,环境因素还必须通过个体自己的努力去适应、消化,才能把客观存在的东西变为个体自身的内在因素和素

质。从个体的素质结构来看，在世界上也找不到任何两个人是相同的。完全相同的教育则会得到不同的教育结果，这是个体特殊性表现最有力的证明。因为接受教育不仅仅是正规的学校或家庭教育，还有很多的个体所能够接触的一切其他环境和现象。而这些都往往是不可控制和无法计量的，有时一个偶然的因素可能就会决定一个人一生的命运，如赶上了一次难得的机遇，受到一个人有益的指点，交了一个有作为的知心朋友或者交了一个品质恶劣的坏朋友，都将可能对一个人的成长产生巨大的影响。如果一个人在工作与生活中确立了一项远大的目标，形成了稳定的能够自制和具有坚强意志的心理素质，并对目标兴趣浓厚、执著追求，那么他就可能改变自己原来普通而平庸的现状，踏入有作为者的行列。个人发展中起决定作用的特质就在于自身，看自己是否能够树立起一个现实的通过努力能够达到的奋斗目标，其次是勤奋钻研的精神和不怕困难挫折的意志。知识与教育对大家都是平等的，愿不愿意学和能不能学好则在于自己。教育训练的动力主要在于个体自身，外因的激励与促进也可能产生重要影响。

五、信息途径的相关性。人脑具有接收和处理信息的机制。人通过自己的各种动作，既可改变自己周围的信息状况，又可改变自身的神经组织状况，从而实现对信息的有效接收与处理。

信息途径主要有三种类型：第一，常触信息群。是指主体在长时间内经常接触的信息。经常接触某类信息，可以造成人在某个方面有很高的思维能力。久居信息贫乏闭塞的环境，可以造成思维能力退化；第二，变化、交叉信息群。自然环境和社会环境的变化与交叉，必然导致信息环境的变化和交叉，并产生变化交叉的信息群。信息环境的变化可以抵消人的原有思维能力，也可以加强原有的思维能力；第三，反馈信息群。反馈信息对于人的思维能力影响很大。老是负反馈信息，会使思维能力锐减。老是接受正反馈信息，在新的难题面前，思维能力必然锐减。正反馈大于负反馈信息，则思维能力大增。