



高职高专“十一五”规划教材

# 心理素质与综合能力 训练教程

第二版

杜志敏 编著



化学工业出版社

高职高专“十一五”规划教材

# 心理素质与综合能力训练教程

第二版

杜志敏 编著



化学工业出版社

·北京·

本书是按照高职高专学生的培养目标，为全面培养高素质人才而再版的。

全书分为12个部分，系统地阐述了心理素质、创造能力、交际能力、观察能力、组织能力、生存能力和就业能力等方面的理论及其在实际工作中的作用，并介绍了提高心理素质和综合能力的途径及训练方法等。

本书可作为高职高专各专业心理素质训练教材，也可作为企业培养员工素质的训练教材，还可供青年在社会生活中增加个人的发展机会以及就业、择业时参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

心理素质与综合能力训练教程/杜志敏编著.—2版.  
北京:化学工业出版社,2007.5  
高职高专“十一五”规划教材  
ISBN 978-7-5025-9631-6

I. 心… II. 杜… III. ①素质(心理学)-高等学校:  
技术学院-教材②能力培养-高等学校:技术学院-教材  
IV. B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第059971号

责任编辑:于卉

文字编辑:刘静

责任校对:蒋宇

装帧设计:潘峰

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京市彩桥印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张9 $\frac{3}{4}$  字数255千字

2007年6月北京第2版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究

## 第二版前言

本书出版后经过五年教学实践的检验，并通过对毕业生就业后的反馈和用人单位的调研，验证了对青年学生进行心理素质和综合能力训练的必要性。由于本书具有较高的实用价值，笔者根据此书开设的相关课程已获得吉林省教学成果奖。

近两年笔者在带领学生走入用人单位进行“产、学、研”联合办学的过程中，得到许多企业的认可，同时，也听取到许多有益的改进意见，尤其是上海美索电子科技有限公司董事长李铁男先生、成都金福地工贸公司总经理赵宏伟先生，在对经过训练的学生表示欣赏的同时，诚恳地提出许多宝贵建议。笔者本身在实践中也发现许多需改进的地方。借再版之际，笔者在总结经验的基础上，对此书进行了重新整理，其出发点是借助美国硅谷企业所遵循的共同生存之道——“积极寻找自己的致命弱点，拿出更好的产品来击败自己的原有产品”，并诚恳地希望能得到各界朋友和读者的热情帮助。

本书内容在原有的培养自信心的基础上，增加了防止自负训练，在强调宽容大度的同时增加了团队协作、诚信做人训练。

本书在教学方法上的特点是：以我为主，博采众长，融合提炼，自成一家。借助拓展训练这一新颖独特的方法，引发个人思考的特点，发挥教师擅长归纳引导、升华讲授的优势，尤其借助行为回放方法使被训练的个人自我感悟，三者的有效融合才是体现训练实效的关键。

本书可作为自学教材，参照内容原理分析和训练方法，循序渐进地对素质和能力实现自我提高。

本书也可作为各公司对员工心态和工作能力提高的训练参考，对解决目前各企业的青年员工心态和工作行为中存在的问题较为有效。

无论是哪个方面的应用，灵活地、有针对性地训练十分重要，场景的选择也要注意，不可局限于室内。

本书再版过程中，中国化工教育协会副理事长赵杰民教授、  
清华大学管理学院韩峰副教授进行了审阅。江国全同志完成了第九章、  
第十二章的编写，卢岩、郭宇环、王雪、刘潇亭等同志为文字整理提供  
了帮助，谨此表示衷心的感谢。

由于本课程的设立带有创新性，且编者水平有限，编写时间仓促，  
难免有不当之处，敬请使用本书的读者提出宝贵意见。

编者

2007年1月

# 第一版前言

本书是按照全国化工中专教学指导委员会管理组 1999 年 12 月会议决定而编写的，主要作为高职、高专及中等专业学校各类专业心理素质和能力训练教材。

为了贯彻第三次全国教育工作会议的精神和落实《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》，考虑在市场经济条件下，社会对高职、高专及中等专业学校毕业生的综合素质和能力方面新的要求，本书较系统地阐述了心理素质训练的内容，主要介绍在常用的训练技巧的基础上，从造就健康的自我、心理自我调节、情绪自我管理等方面进行分析和训练。从社会需要的各种能力诸如创造力、观察与记忆能力、交际能力、生存能力、组织能力、就业能力等方面进行理论分析，重点在提高能力水平的训练方法上做了较深入的探讨。综合了不同学科的知识，吸收了许多他人成功的实践案例。

鉴于目前自主择业的就业方式，努力提高学生的素质、能力，这对学生顺利走上社会，去扩大生存、发展的空间是极其重要的。学生迫切需要提高的是就业能力、生存能力的水平，在有关章节中系统地阐述并引用许多实践中的案例，有助于学生的自我提高。对于相关的训练方法在不同的章节中也进行了适当的融合，以有利于学生更系统地掌握和运用。

本书在编写过程中，注意研究了国内外许多心理学家、教育家、学者、教师的有关论著，取众家之长，结合总结学校和自身教学实践的经验，并听取了国营、私营用人单位，毕业学生的建议，努力做到具备应用的普遍性、可操作性和实用性。考虑到各地区的不同情况，在应用本书教学时还需要对内容的取舍有所侧重。

本课程在实际教学过程中一般可采用三个步骤、两种方法进行。三个步骤为：第一步讲授所要解决的问题，对问题的性质、起因作具体的分析；第二步联系个人进行自我测试，并寻找解决问题

的途径，目的在于理论联系个人的具体实际；第三步是本教材的重点内容，关键在于有针对性，讲实效，灵活地进行相应训练，力争实现素质和能力的提高。训练方法分为两种：一是在教师指导下的教学训练方法；二是自我训练方法。

本课程属于以往没有实施过的教学内容，在实践过程中，应尽可能集中一段时间进行；训练地点可以灵活安排，或在教室，或在操场，甚至可以到校外；在方式上可不拘一格，既可以由教师指导，也可以师生角色互换，还可以自行组成训练小组；在内容上，可以按教材上的顺序进行，也可以选取某个单项能力，进行重点强化训练，还可对几个内容交叉进行。个别内容根据不同学期可以采用多次、逐步深化的训练。

总之，教学过程中要体现创造性，在训练方法的框架基础上，围绕各地市场对学生的素质和能力的要求，结合具体学生的自身状况，合理地安排训练。

本书由吉林化工学校杜志敏主编，李伸荣编写了第五章。全书经全国化工中专教学指导委员会管理组审议后定稿。

本书由吉林化工学校校长赵杰民担任主审，化工出版社任耀生、福建化校李夏生、安徽化校顾晔、杭州化校何林福、济南石油化工经济学校任军、泸州化校薄开伦、河北沧州工业学校高吉安等同志参审并提出宝贵意见。吉林化工学校马涛对文字修改提供了帮助。李伸荣、曹喜民、张岚、张立斌等同志也在编写过程中给予了大力支持和帮助，谨此表示衷心感谢。

由于本课程的设立带有创新性，且编者水平有限，编写时间仓促，难免有不当之处，敬请使用本书的读者提出宝贵意见。

编者

2000年3月

# 目 录

第一章 概论 .....	1
第一节 基本概念 .....	1
一、心理和心理过程 .....	1
二、素质和心理素质 .....	2
三、能力和综合能力 .....	3
第二节 心理素质训练的意义、内容 .....	4
一、心理素质训练的意义 .....	4
二、心理素质训练的内容 .....	6
第三节 综合能力训练的意义、内容 .....	7
一、综合能力训练的意义 .....	7
二、综合能力训练的内容 .....	9
第四节 常用的训练技巧 .....	10
一、心理放松 .....	10
二、自我肯定 .....	11
三、镜子技巧 .....	13
四、行为预演 .....	14
五、自信呐喊 .....	15
六、行为回放 .....	15
七、训词设计与关键词使用 .....	16
八、自我测试 .....	17
第二章 自我认知训练 .....	19
第一节 抛弃自卑 .....	20
一、自卑心理分析 .....	20
二、抛弃自卑训练方法 .....	22
三、案例分析 .....	24
四、自我训练方法 .....	24
第二节 增强自信 .....	30
一、自信心理分析 .....	30



二、增强自信心训练 .....	33
三、案例分析 .....	34
四、自我训练方法 .....	35
第三节 防止自负 .....	37
一、自负心理分析 .....	37
二、抑制自负的训练 .....	40
三、案例分析 .....	41
四、自我训练方法 .....	41
第三章 强化合作精神训练 .....	43
第一节 团队协作 .....	43
一、团队协作的分析 .....	43
二、团队协作训练 .....	48
三、案例分析 .....	49
四、自我训练 .....	49
第二节 诚信与信任 .....	49
一、诚信与信任的分析 .....	49
二、教学训练方法 .....	51
三、案例分析 .....	53
四、自我训练 .....	55
第三节 宽宏大度 .....	55
一、宽宏大度的分析 .....	55
二、教学训练方法 .....	60
三、案例分析 .....	61
四、自我训练 .....	62
第四章 人格魅力训练 .....	63
第一节 个性的自我分析 .....	63
一、气质分析 .....	64
二、性格分析 .....	70
第二节 性格自我改造 .....	76
一、A 型性格改造 .....	76

二、内向性格改造 .....	78
三、消极性格改造 .....	79
<b>第三节 魅力自我提高</b> .....	80
一、人格魅力分析 .....	80
二、自我提高训练 .....	82
<b>第五章 情绪调整训练</b> .....	88
<b>第一节 克制愤怒</b> .....	89
一、愤怒情绪的分析 .....	89
二、克制愤怒的训练方法 .....	91
三、案例分析 .....	92
四、自我训练 .....	93
<b>第二节 战胜恐惧</b> .....	96
一、恐惧情绪的分析 .....	96
二、战胜恐惧的训练方法 .....	99
三、案例分析 .....	101
四、自我训练 .....	102
<b>第三节 保持乐观</b> .....	103
一、乐观情绪分析 .....	103
二、保持乐观的训练方法 .....	105
三、案例分析 .....	106
四、自我训练 .....	106
<b>第四节 挫折防卫</b> .....	107
一、挫折防卫概述 .....	107
二、挫折防卫训练 .....	110
三、案例分析 .....	112
四、自我训练 .....	113
<b>第六章 创造能力训练</b> .....	114
<b>第一节 创造能力的自我提高</b> .....	114
一、个体创造能力的分析 .....	114
二、创造力提高训练 .....	118

三、自我训练方法 .....	120
<b>第二节 习惯性思维突破</b> .....	120
一、习惯性思维分析 .....	121
二、习惯性思维的突破 .....	122
三、案例分析 .....	123
四、自我训练法 .....	124
<b>第三节 创造性思维培养</b> .....	126
一、创造性思维分析 .....	126
二、创造性思维培养方法 .....	133
三、案例分析 .....	134
四、自我训练 .....	134
<b>第四节 联想思维开发</b> .....	135
一、联想思维分析 .....	135
二、联想思维开发方法 .....	138
三、案例分析 .....	139
四、自我训练 .....	139
<b>第五节 应变能力提高</b> .....	140
一、应变能力的分析 .....	140
二、应变能力训练方法 .....	142
三、案例分析 .....	142
四、自我训练 .....	143
<b>第七章 交际能力训练</b> .....	147
<b>第一节 消除交际障碍训练</b> .....	147
一、交际心理障碍分析 .....	147
二、消除交际障碍的方法 .....	152
三、特殊场合的交际 .....	153
四、个人自我训练方法 .....	155
<b>第二节 交际礼仪训练</b> .....	155
一、交际礼仪的分析 .....	156
二、常用的礼仪常识 .....	157
三、礼仪水平提高训练 .....	163
<b>第三节 公务礼仪训练</b> .....	164

一、公务礼仪的分类与要求	164
二、公务礼仪训练	168
<b>第八章 观察能力训练</b>	169
<b>第一节 观察能力分析</b>	169
一、观察能力概述	169
二、影响观察力的因素	171
<b>第二节 观察能力的培养</b>	174
一、观察能力培养思路	174
二、观察能力训练方法	177
三、讨论分析	178
四、自我训练	179
<b>第九章 组织能力训练</b>	182
<b>第一节 领导行为概述</b>	182
一、领导者概述	182
二、领导者的能力	184
<b>第二节 组织能力训练</b>	187
一、组织能力训练原则	187
二、组织能力训练	189
三、自我训练	191
<b>第三节 专项活动策划</b>	191
一、专项活动策划分析	191
二、专项活动的组织训练	193
<b>第十章 生存能力训练</b>	198
<b>第一节 生存能力</b>	198
一、生存能力概念	198
二、生存行为类别	199
三、生存意识培养	202
四、教学训练	205
五、自我训练	206

第二节 自我保护训练 .....	208
一、人身自我保护 .....	208
二、意外事件自我救护 .....	210
三、人格自我爱护 .....	214
四、工作自我维护 .....	217
五、心理自我呵护 .....	220
六、案例分析 .....	224
七、教学训练 .....	224
八、自我训练 .....	225
<b>第十一章 意志力训练</b> .....	226
<b>第一节 概述</b> .....	226
一、意志力内涵 .....	226
二、意志力培养——克服不良心态 .....	228
三、教学训练 .....	234
四、自我训练 .....	235
<b>第二节 意志磨炼</b> .....	235
一、体能锻炼 .....	235
二、能力拓展训练 .....	238
三、自我训练方法 .....	241
<b>第十二章 就业能力训练</b> .....	243
<b>第一节 就业能力概述</b> .....	243
一、就业与就业能力 .....	243
二、就业能力的培养 .....	245
<b>第二节 就业准备训练</b> .....	249
一、端正求职心态 .....	249
二、自我推销 .....	252
三、职业能力测试 .....	259
四、教学训练 .....	267
五、自我训练 .....	268
<b>第三节 应聘面试训练</b> .....	268

一、应聘面试概述 .....	268
二、面试技巧 .....	273
三、面试案例分析 .....	285
四、教学训练 .....	289
五、自我训练方法 .....	291
<b>参考文献</b> .....	292
<b>后记</b> .....	293

# 第一章 概 论

## 【教学目标】

1. 掌握心理素质、综合能力的概念。
2. 掌握训练的意义、作用。
3. 掌握常用的训练技巧。

## 第一节 基本概念

### 一、心理和心理过程

#### 1. 心理

心理是心理活动、心理现象的简称，是人脑特别复杂的反映机能，是客观活动通过感官系统在人脑中的主观映象。

当客观世界存在的事物经过感觉、知觉将事物的信息传递到大脑，大脑机能立刻反映出这些事物及其特征，形成对这些事物的映象。如客观世界存在一个杯子，经过感官，在头脑中产生杯子的形状以及其形状能盛住液体性质的主观映象。

当映象产生之后，会在脑中保留痕迹、逐步积累、反复校正，促进心理的发展。由于客观现实活动的多样性和社会生活的复杂性、个体对外界刺激接收（感觉、知觉）的差异性，使人们形成不同的心理特征，逐渐形成具有多水平、多层次的反映活动系统。

#### 2. 心理过程

心理活动过程是一个复杂过程，每一次对当前事物的反映，都受已有的主观世界（知识、经验、个性特点等）制约。如面对杯子在认知上把它看作盛水的器具，也可以用作危险时打击对方的武器、饲养微小动物的器皿、作画时的模具、扣灭蜡烛的工具、甚至懒人吸烟时的烟灰缸……面对同样的事物，由于情绪、情感的差异，心理活动做出不同的反映，如对同一首歌，心情愉快时觉得悦耳；心情烦躁时感到厌烦。由于对外界事物反映的层次不同，其中

有意识反映层次，即随意自觉的心理反映，意识到周围事物存在，也能意识到自身存在，还能对相似的环境刺激做出稳定的能动反映；也有无意识反映层次，即不自觉的、阈限下的感知、情绪冲动下的失言、失态等心理反映。意识与无意识都对下步行为产生能动作用，只不过形式、性质不同。如约定一个朋友见面，意识能影响个体，很远就能看到朋友并主动打招呼；而真正专心想事时，与熟人碰面会“视而不见”或“擦肩而过”。

## 二、素质和心理素质

### 1. 素质

素质是一个具有多维度与多层次内涵的综合概念。生理学定义为：有机体与生俱来的生理解剖特点，即“遗传”。《辞海》中还有两种解释：事物本来性质和完成某种活动所必需的基本条件。

素质可以定义为：稳定的对人的各种行为起长期的、持续的影响作用的主观属性。

素质作为目前应用较多的一个词语，常用来表现人的价值、才干。因此，素质也可以理解为个体的才能、品质和内在素养的综合。

在生活中，评价素质高的人，往往认定自身品质优秀，完成任务能力突出。

### 2. 心理素质

心理素质是人的整体素质的重要组成部分，任何其他素质的反应过程都伴随着心理活动的发生，即心理素质是在整个素质结构中处于核心地位的素质。

心理素质概念在内涵上有不同的论述，一般认为：心理素质是指个体在心理过程、个性心理结构等方面所具有的基本特征和品质。

心理素质是以个体的生理特征和已有的各种主观因素为基础，对客观世界的刺激能化作比较稳定的、一贯的适应行为和创造行为的心理水平的综合体现。



心理素质是思维力、想象力、观察力等智力因素和意志、自信、兴趣、情绪、性格、气质等非智力因素有机结合的复杂整体。

心理素质是在先天遗传和后天改造共同作用下逐步形成发展的。生活中有人活泼好动，有人沉默寡言；有人干净利索，有人拖拖拉拉；有人性情急躁，有人慢条斯理等，这些不同素质与遗传有很大关系。但是，在严格、周密的心理素质训练下，在反复教育影响的“潜移默化”中，习惯自卑的行为可以转为自信；自我认知、情绪控制能力得到加强；埋头苦读的“书呆子”会变成擅长交际、灵活应变的人格健全的人才。

青年正处于“心理活动动荡期”，对客观事物分析、判断缺乏稳定的反映，因此，心理素质可塑性较强。

### 三、能力和综合能力

#### 1. 能力

心理学家认为：能力是直接影响人的活动的效率，使活动的任务能够顺利完成的那些必需的个性心理特征。

哲学家认为：能力是人的综合素质在现实行动中表现的、正确驾驭某种活动的实际本领、能量和熟练水平，是实现人的价值的一种有效方式，也是左右社会发展和人生命运的一种积极力量。

能力(ability)一词，有两种含义：一是指外部的实际活动能力；二是指内部的心理活动潜能。能力表现在人的活动中，是能胜任某项任务的主观条件，具有鲜明的个别性和稳定性特征，是完成任务达到目标的内在因素。

作为能力的个性心理特征与人的性格特征不一样，能力是最直接、最基本、最必需的心理特征。而性格上的心理特征对于活动的顺利进行有一定影响，但不是直接影响活动的基本条件。

#### 2. 综合能力

人的活动种类繁多，人的能力也多种多样。人类的多种能力主要包括以下三个基本方面。

(1) 一般能力 是指每个正常人都具有的，潜藏在体内，可不