

自我心理素质训练

谭先明

人民体育出版社



广州体育学院“十一·五”规划教材

自我心理素质训练

谭先明

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我心理素质训练/谭先明主编. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7 - 5009 - 3016 - X

I. 自… II. 谭… III. 心理训练 IV. G804.86

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第129427号

人民体育出版社出版发行
广州南方科技器材服务部印刷
新华书店经销

*

889 × 1194毫米 16开本 15.5印张 318千字

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

印数: 1—1000册

*

ISBN 7 - 5009 - 3016 - X / G. 2915

定价: 29.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

“身体素质”和“心理素质”构成了人的整个素质体系。人的生命的真实体现，不仅仅在生理层面，同时也在心理层面。在人的生命历程之中，有时核心内涵往往与心理素质紧密相连，甚至更多地以心理面貌展示出来。所以说，心理素质在人的素质体系中处于核心地位，是个体正常成长与发展的基本条件与保证。

在很多情况下，人的各种行为能真实地反映出其相应的心理素质水平。比赛场上，运动员面对强敌表现出敢于拼搏、勇夺胜利的行为，就是良好心理素质(自信、意志坚定等)的反映;相反，运动员面临强敌时自乱阵脚、未赛先败就是心理素质不好(自信不足、意志力薄弱)的反映。可以说，心理素质影响一个人在承担活动任务时的行为表现，也决定了这个任务最终是成功还是失败。心理素质好往往容易导向成功，心理素质不好往往容易导向失败。

客观地说，个体心理素质水平的高低，在先天条件的基础之上，主要受后天因素的影响。美国心理学家阿尔伯特·班杜拉认为，人类行为的形成，可以通过学习而来。显然，心理素质也可以通过学习而得以提高。良好心理素质是在人的生活实践过程中逐渐学习积累而成。一个心理素质不好的人，通过一系列学习强化，可以提升自己的心理素质。很多人都有这样的体验：当你在大庭广众之下讲话感到胆怯时就不敢主动地站起来说话，越是不敢主动站起来说话，越是感到胆怯，形成恶性循环；如果你在某一次上课或开会时克服胆怯、勇敢地站起来说话，你的心理会洋溢着成功的喜悦，此后在类似情境之中你的胆怯感觉会逐渐地消失，主动发言就成为了轻松愉快的事情，日积月累，良好的自信水平得以建立，形成了良性循环。由此可见，良好心理素质是个体反复强化练习的结果。养成良好心理素质的强化练习是一个主动学习的过程，如同运动员练习运动技能一样，由不熟练到熟练、由粗糙到精致。

本书秉持正常人的心理素质可以通过学习得以自我完善、人的潜能可以通过学习得以发掘这样一个信念，将心理素质的培养与训练看成是个体自我可以主动完成的过程。根据本书的详细引导，每一个正常人都有能力理解、领悟、把握书中所介绍的提升心理素质水平的原则策略与方法技巧，在此基础上，构建符合自己特点的养成良好心理素质的训练体系或者方式方法。本书从六个方面来提升心理素质水平：积极心态训练、自信心训练、压力调节训练、情绪调控训练、人际交往训练及自我管理训练。章节之间既独成体系，又相互关联，如积极心态可以贯穿于任何心理训练的策略与方法之中。人只有在积极心态的引领之下，才会拥有较高的自信心水平，才会正确地面对压力、寻求缓解压力的对策，才会采取积极主动的策略消除不良情绪的困扰，才会采取合适的方法提升人际沟通能力，才会积极有效地进行自我管理。因此，学习本书，透彻领悟了一方面的策略与方法，就可以举一反三，触类旁通，达到事半功倍的效果。值得注意的是，要提高心理素质水平，必须根据书中介绍的方法坚持不懈地练习、反复强化，否则不会有什么收获。本书取名为“自我心理素质训练”，强调自我主动学习、练习的重要性。主动去学习和练习，提升心理素质的策略和方法就会逐渐地融进心里，变成自我心理的组成元素。因此，学习本书的内容，只有做到“坚持不懈、努力为之”，才会达到“潜移默化、润物无声”的效果。

目 录

第一章 积极心态训练.....	1
第一节 概述.....	1
一 什么是积极心态?	1
二 积极心态和消极心态意义比较.....	2
三 积极心态原则.....	2
第二节 积极心态训练策略与方法.....	3
一 清除垃圾观念.....	3
二 培养积极成功的习惯.....	5
三 自我肯定策略.....	8
四 积极榜样策略.....	15
五 自我意象策略.....	17
六 认知重建策略.....	28
七 归因策略.....	35
第二章 自信心训练	43
第一节 概述.....	43
一 什么是自信心?	44
二 自信心的来源.....	45
三 自信心对人生的影响.....	47
第二节 心理测验.....	48
第三节 自信心训练.....	50
一 认识自己的优点和缺点。.....	50
二 观察自己的行为.....	51
三 回顾既往经历训练.....	51
四 情境控制训练.....	52
五 目标设置训练.....	53
六 理想模式练习.....	54
七 立即行动训练.....	55
八 积极自我暗示练习.....	56
九 想象练习.....	58
十 练习积极思维.....	59
十一 提升自信心的一些技巧.....	60
十二 自信心真实情境测试训练.....	62
十三 战胜自卑策略.....	63
第四节 提高自信心的十二周训练计划	65
第三章 压力调节训练	74
第一节 概述.....	74

一 什么是压力?	74
二 压力源.....	75
三 压力评价.....	75
第二节 压力反应.....	78
一 压力与活动效率.....	79
二 压力反应的三个阶段.....	80
三 压力的生理心理行为反应.....	81
四 压力反应的相关因素.....	82
第三节 压力调节.....	91
一 承认体验到的压力.....	91
二 评估压力.....	91
三 压力日记.....	92
四 压力情境评估.....	93
五 寻找压力源.....	98
六 缓解或调节压力的一般策略.....	99
七 压力调节的行为对策.....	106
八 运动减压措施.....	113
九 想像与冥想缓解压力.....	115
第四章 情绪调控训练.....	119
第一节 概述.....	119
一 什么是情绪?.....	119
二 情绪与认知、行为三者之间的关系.....	121
三 情绪的特性.....	122
四 情绪对生活的影响.....	125
五 情绪的表现形式.....	126
第二节 愤怒调控策略.....	130
一 愤怒产生的原因.....	130
二 愤怒调控策略.....	131
第三节 焦虑调控策略.....	137
一 什么是焦虑?	137
二 焦虑产生的原因.....	138
三 焦虑测量.....	139
四 焦虑调控策略.....	140
第五节 抑郁调控策略.....	147
一 什么是抑郁?	147
二 抑郁或抑郁症发生的可能原因.....	148
三 抑郁测量.....	149
四 抑郁情绪调控策略.....	150
第六节 情绪调控技术.....	154
一 情绪调控的 RET 技术(理性—情绪疗法)	154
二 情绪调控之系统脱敏训练.....	162
三 心情日记与曲线策略.....	165

第五章 人际交往训练	169
第一节 概述	169
一 什么是人际交往	169
二 人际交往的种类	170
三 人际交往过程中的印象管理	171
四 人际吸引	173
五 人际交往过程分析	176
第二节 人际交往测试	178
一 人际关系测评	178
二 交往能力测试	181
三 社交焦虑测验	182
第三节 人际交往策略与方法	183
一 重诚信策略	183
二 平等互利策略	184
三 欣赏对方策略	185
四 战胜嫉妒策略	187
五 战胜害羞策略	191
六 战胜孤独策略	194
七 培养良好的交际风格	197
八 学会说“不”策略	198
九 印象管理策略	199
十 学会妥协策略	200
十一 自我监测策略	200
十二 情境控制策略	201
十三 冲突解决策略	202
十四 角色扮演——空椅子技术	203
第六章 自我管理训练	207
第一节 行为管理	207
一 概述	207
二 行为管理策略	210
第二节 时间管理	226
一 概述	226
二 导致时间浪费的因素	227
三 时间管理策略	228
第三节 目标管理	237
一 概述	237
二 目标管理的三个阶段	239
三 目标管理策略	240

第一章 积极心态训练

本章学习目标:

- 1 了解积极心态的涵义; 了解心态原则; 熟悉积极心态与消极心态的作用;
- 2 掌握积极心态训练的基本方法;
- 3 通过本章学习, 在生活实践中运用所掌握的方法, 使自己的心态朝着积极方面发展。

第一节 概述

一 什么是积极心态?

坐火车出行, 如果行前买不到座位票或卧铺票, 一般人上车后就只好一路上站着, 即使去寻找座位, 也只是搜寻一两节车厢便停了下来, 自甘认命地与他人一起拥挤在过道上或两节车厢的连接处。不过, 有一个经常坐火车出差的人却与众不同, 无论车厢看起来多么拥挤, 他尽管没有买上座位票, 每次都能坐上座位, 为什么呢? 很简单, 他每次上车后, 都会耐心地一节车厢一节车厢地找过去。在心里, 他做好了找遍每节车厢的准备, 但每次都用不着到最后一节车厢他就找到了座位。他是这样想的: 大多数没有座位的乘客都会被车厢拥挤的表象所迷惑, 不会思考, 在火车不断停靠沿路站台之际, 十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机会。即使有人想到了这一点, 也没有那份耐心去寻找, 或者觉得背着行囊挤来挤去麻烦极了, 特别不值。甚至有人觉得万一找不到座位, 到头来连好一点的站位都没有了, 得不偿失, 所以, 只好安于现状。

- 心里上有了积极的信念、有了积极的需求, 并付诸实际行动, 生活会给予丰厚的汇报, 会给予你所想要的, 会满足你的愿望; 相反, 心里上缺乏了积极的信念和需求, 生活不会厚爱你, 成功也会离得远远的!
- 渴望最好的, 会得到最好的; 拥有自信、拥有积极心态、勤于实践, 会让你拥有一张永远的座位票!

美国著名成功学者拿破仑·希尔指出: “我们每个人都随身携带着一个看不见的法宝, 它的

一面写着‘积极心态’，另一面写着‘消极心态’；“这一看不见的法宝会产生两种惊人的力量：它既能让你获得财富、拥有幸福、健康长寿；也能让这些远离于你，或剥夺一切使你的生活富有意义的东西”。

所谓积极心态，就是事事向着好的方向、正确的方向去想去做，处处采取主动，心灵充满阳光，总有一个明确的目标在等待，总有美好的希望在心底燃烧。

也就是说，积极心态是对任何人、任何情况或任何环境都禀持一种正确的、诚恳的、具有建设性的心理行为反应，表现为拥有正确的思维观念、主动的认知探究精神、恰当的情绪表达，合适的行动。这样的心态能够创造财富、成就事业、赋予快乐、增进健康。

与积极心态相反的是消极心态，即凡事总用一种负面的眼光来看待、总是觉得生活中灰色的东西太多，没有方向、没有目标、没有希望。这种心态是心灵的恶疾和垃圾，这种心态会排斥财富、导向失败、带来抑郁、损害健康。

二 积极心态和消极心态意义比较

积极心态与消极心态

	积极心态	消极心态
1	带来成功环境和成功意识	贫穷而凄惨的生活
2	生理和心理健康	生理和心理的疾病
3	独立的经济	变得平庸的自我设限
4	出于爱心而且能表达自我的工作	恐惧以及其他破坏性的结果
5	内心的平静	限制帮助自己的方法
6	没有恐惧的自信心	敌人多，朋友少
7	长久的友谊	产生各种烦恼
8	长寿而且各个方面都能取得平衡的生活	成为所有负面影响的牺牲品
9	免于自我设限	屈服在他人的意志之下
10	了解自己和他人的智慧	过着一种毫无意义的颓废生活

（资料来源：积极心态的力量，拿破仑·希尔等著，刘津译 P3-4）

三 积极心态原则

积极心态的基本原则是，每个人都有一个心态在支配着自己，人生如何定位、如何发展、如何行动，都是由心态决定；心态就是人生道路上的发动机、指挥棒：不同的发动机会产生不同的力量，产生不同的人生结果；不同的指挥棒会使人生导向不同的方向——

积极心态导向成功、快乐、健康；

消极心态导向失败、痛苦、不幸。

因此，只要心态发生改变，人的行为、习惯、性情乃至命运随之会发生改变：

心态改变—行为改变—习惯改变—品格改变—命运改变

第二节 积极心态训练策略与方法

消极心态在一定的条件下可以朝向积极心态转化,同理,积极心态也可以转化为消极心态。如何建立、保持或促进积极心态?可以采取下列若干策略与方法。

一 清除垃圾观念

垃圾观念就是那些消极的、自我设限的思维、意识或者观念。或者说垃圾观念就是人们在意识深处设立一个禁锢自我的框框进行自我限制。

垃圾观念是导致消极心态的源泉。

观念,是人们在成长的过程中形成的,是人们生活中习得的结果。观念的形成必然受周围环境的影响。周围环境中各种各样的观念良莠杂陈,在很多情况下,我们都会全盘照收,比如很小的一件事情没有做好,家长或其他人说你“真蠢”,你就有可能在自己的意识深处烙上“我不行、我太蠢了”这样一种观念。尤其是,随着时间的推移,经历着很多的小小的失败,做错了很多小小的事情,这种“不行”、“真蠢”的观念会在自己头脑中不断强化,久而久之,尽管你自己并不愚蠢,而且还是一个聪明能干的人,但自我定位就是一个“不行”的、“笨拙”的人。于是,凡事就会倾向于容易的事情,稍须努力的事情或者困难的事情,你也不会想办法去完成。因为在你的心目中,你自己没有能力去解决那些困难事情,最好让别人去解决。诸如“没人喜欢我”、“这辈子就这样了”,“发财致富是别人的事情,我没有这个命”,“想那么多干吗,过一天算一天吧”等等,这样一些消极或垃圾观念,在人们的脑袋里屡见不鲜,甚至有些人的脑袋里装的全是这样一些观念。这些垃圾观念会深刻地影响着一个人的生活道路。

人生的许多痛苦、恐惧、失落都是自我限制的垃圾观念影响的结果。垃圾观念潜藏在潜意识里,支配着人们的行为。一个认为自己很笨的人,面对难题,他会以“反正我学不会”而消极地放弃,不去为之想办法克服、战胜之。在他的思想观念里,自己天生就是一块笨材料,不会觉得自己该对“学不会”负责。不认为失败是自己不努力的结果。相反,一个人如果认为自己聪明能干,他就会觉得什么问题都可以解决,在自己的思维观念里没有“不会”这个词,即使遇到了问题,也会尝试去解决,想方设法去应对。这就是头脑中积极观念和消极观念对问题的态度所导致的不同行为方式。

比如——

甲乙两个人面临期末考试,不同的目标选择就会有不同的思想观念:

甲:观念——积极的思维、积极的观念:掌握好知识;成绩目标是优秀(在自己的思维系统里刻下了这个目标),用这个观念、这个目标来指导自己的学习行为;

行为——主动地、积极地探究学习行为:遇到学习难题——努力钻研:

自己查参考书,或者请教同学或者请教老师,不把问题弄清楚誓不罢休;充分利用学习时间,用足用好学习时间;

观念和行为固着——“成绩优秀”这个词每天在头脑里反复呈现,在心里以一个优秀学生来看待自己,言行举止都符合优秀生的要求,心态始终积极向上。

结果——考试结果,很可能就是优秀,而且有可能超越自己的预想。

乙:观念——只为能毕业而学,成绩目标是过关,六十分万岁。那么他的思

维系统里就会刻下这一目标，并以此指导自己的行为；
行为——泛泛了解，能够懂得一点就行了，遇到难题就会绕道而行；不会去充分利用时间努力学习，放任自流，不紧不慢。
观念和行爲固着——“只求过关”这个词反复在头脑中呈现，心态消极；
结果——这种消极观念有可能使他在考试遇到难题不能实现过关目标时出现违规行为，结果比预期的可能更差。

思维或观念支配着个体对人生的选择或对自己的人生道路的设计。人生辉煌者，思维里很少有那些自我设限的垃圾观念；人生平庸者，思维里充溢着过多的垃圾观念。这些观念有意无意地在支配着自己的行动。外在行为是思想观念的呈现，垃圾思维是人生达致成功辉煌的毒瘤，会阻碍人们去开拓创新，会消磨勇气和锐气。装满了垃圾观念的头脑时刻呈现出自我设限的行为。

禅学者和禅宗大师

一个自以为满腹经纶、不可一世的禅学者去拜访一位禅宗大师，准备向大师学习如何冥想。一登堂入室，双方落座，便立刻高谈阔论，大谈禅理。大师耐心地听了一会儿，便客气地请学者喝茶，大师开始把茶倒进学者的杯子里。杯子里的茶水已经满了，大师却没有停下来的意思，依然往杯子里倒。。茶水溢满了桌面。弄湿了学者的衣衫。学者生气地责问大师。大师平静地说，你的杯子满了，没有空间可以装茶了。学者闻此，茅塞顿开，面露尴尬之色。

大师的意思是说，学者的大脑之中充满了先入为主的观念，没有空间容纳新思想。而且这些先入为主的东西许多都是陈旧的，没有价值的。人脑的思维系统就好像这只茶杯，装满了旧观念，就不会给新观念一席之地。这也好像田地里杂草丛生，禾苗就没有生长的空间。

所以，要实现自己的理想，人生要达到成功辉煌，必须放弃旧观念，摒弃垃圾思维。如何排除自己头脑中的杂草？如何清除自己头脑中的垃圾？

按照下面这些方法去练习，必定收获良多。

训练 1 垃圾思维分析

- 1 从自己既往生活中，列举一个具体事例，分析其中显现出来的垃圾思维：
有哪些垃圾思维？
具体表现？
这些思维在事件中影响作用如何？
这些思维是不是自己过往生活中面临事件时的习惯反应？
- 2 对当前正在做的事情进行分析，有没有垃圾思维的存在？这些思维对事件的影响如何？
- 3 分析已经确定的未来生活目标，这些目标中有无垃圾思维的影子？
- 4 列出自己在处理任何事情时常有的垃圾思维。

训练2 质疑日常行为反应练习

日常生活中很多行为都含有不合理的成分，这些不合理的成分会阻碍思维的发展。习以为常的行为铸成了人生生活的消极模式，在人的潜意识里顽强地发挥着消极的作用。对貌似正常合理的日常生活行为进行质疑、反思，可以有效地避免习以为常、不加深思的毛病，有助于养成遇事多思考、正确认识事物本身内在联系的习惯，强化日常行为中的合理部分和削弱不合理部分。

- 1 抽烟是不良行为，那么吃零食是不是不良行为？
- 2 你喜欢流行音乐，那么你喜欢京剧或西方歌剧吗？
- 3 在家里看电视，你会不会大声笑出来？在剧院看电影或戏曲你会象在家里一样放肆地大笑吗？
- 4 你在饭后是不是总愿意用牙签而不是去刷牙？
- 5 你在早上是不是总喜欢睡懒觉？
- 6 你是不是总喜欢晚睡晚起而不是早睡早起？
- 7 你在跑步时是不是象大多数人一样喜欢沿着逆时针方向进行而不是顺时针方向？
- 8 在报纸上看到“女，28岁，白领”，你会联想到什么？为什么？
- 9 你受到了委屈，第一个反应是什么？你气愤得立刻就想报复吗？
- 10 你有没有向医生请教过与医药无关的问题？为什么？

.....

现实生活中你会面临许多诸如此类的问题，你可以试着打破既往的思维惯性从另外一个角度对这些问题重新进行思考，你就会获得一个全新的思考问题的模式。

训练3 观念影响作用之替换练习

在生活中，试着用另外一种全新的观念或行为方式去替代垃圾观念或行为方式，比较两种模式所产生的效果，积极强化新的观念和行方式。

针对所面临的事件：

A

B

处理范式：用旧的、习惯了的垃圾观念
或行为进行处理

用新的观念和行方式进行处理

效果比较：

总结：

二 培养积极成功的习惯

学生在学校里功课不好，原因是什么？

员工在公司里业绩不佳，主要影响因素是什么？

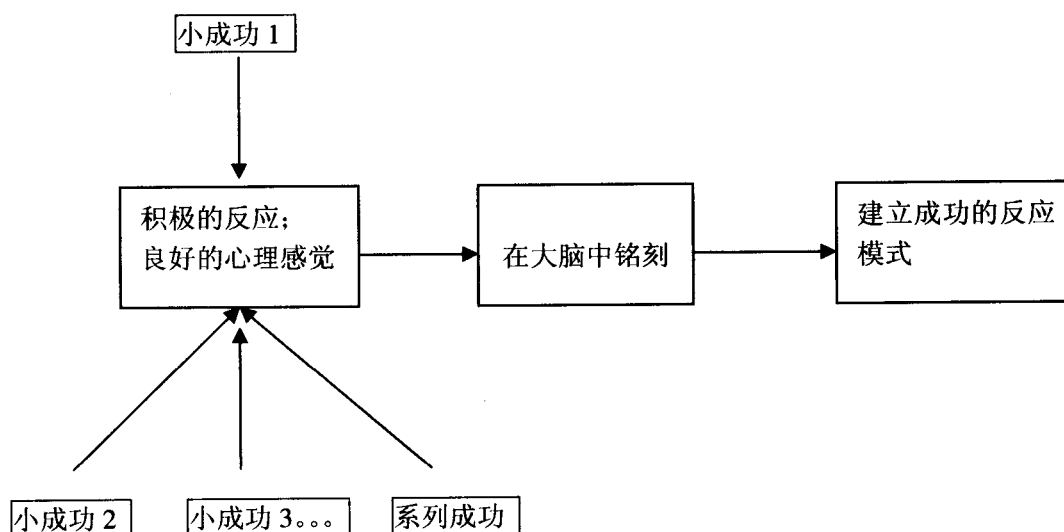
队员在竞技场上没有充分发挥水平或失误，原因在哪里？

你可以列举一系列成功或不成功的原因，但是从主观角度来讲、从人的主体角度来分析，成功与否的主要原因还是在于一个成功模式的养成问题——

你没有表现出成功或总是失败，是因为你没有足够多的机会去历练成功。也就是说，在你的心里，在你的行为反应模式里，没有形成成功的习惯、没有铸造成功的反应模式。

在我们固有的习惯模式里，已经装上了足够多的垃圾观念，足够多的不成功反应方式。如果我们能够有效地清除自己头脑中的垃圾观念，总是在成功之中锻炼自己，那么成功的模式就会发展起来。

任何人都可以养成一种成功的习惯。在日常生活、学习、工作、人际交往之中，总有许多成功的小事情，比如在考试之中取得了好成绩、提前一天且保质保量地完成了工作任务、结识了一个很有学问的人、成功地策划了一次春游活动等等，把这些小成功积累起来，把成功模式及感觉刻进我们的大脑之中，同时在大脑深处，因成功而营造的成功气氛也得到了充分的记忆和强化。所以，只要在一些小事情上取得成功，心中留存的成功气氛会延伸到大事上去，你就可以做更大更富有挑战性的事情。



所以，成功的观念、成功的行为模式是建立在系列成功的基础之上。

养成了成功的习惯，就会“一事成功，万事顺遂”。

一位哲学家说：“行动决定我们的习惯，习惯决定我们的性格，性格决定我们的命运”。即是说，你有什么样的习惯，你就有什么样的命运。思维的习惯、说话的习惯，情绪表达的习惯，吃饭的习惯，睡觉的习惯，与人沟通的习惯，等等，我们每天在重复着这些习惯性的行为心理反应。这些习惯就会影响我们的人生。

练习1 强化成功练习

1 将上周自己觉得成功的所有事情记录下来，同时在大脑中回放当时情境，沉浸在成功的氛围之中，体会成功的感觉：

A:

B:

C:

.....

2 分析这些成功事件，找出自己获得成功的观念和行为习惯；

3 在以后的生活之中，经常运用这些成功的思维方式和行为方式。

练习2 好习惯之观念养成练习

行为由观念引发，积极的行为习惯的养成首先要从树立积极的观念出发。经常在心理给自己提示一些积极的语句，可以培养良好行为习惯之观念。

比如：

1 我要养成“勤奋的习惯”，而不要养成“懒惰的习惯”；

2 我要养成“守时准时的习惯”，而不要养成“拖拉的习惯”；

3 我要养成“认真的习惯”，而不要养成“马虎的习惯”；

4 我要养成“刻苦耐劳的习惯”，而不要养成“松松垮垮的习惯”；

5 我要养成“积极主动的习惯”，而不要养成“消极被动的习惯”；

6 我要养成“意志坚强的习惯”，而不要养成“意志薄弱的习惯”；

7 我要养成“集中精力的习惯”，而不要养成“注意涣散的习惯”；

8 我要养成“与人为善、友好相处的习惯”，而不要养成“自我中心、别人讨厌的习惯”；

9 我要养成“凡事深思熟虑的习惯”，而不要养成“草率行事的习惯”；

10 我要养成“乐观豁达的习惯”，而不要养成“紧张焦虑的习惯”；

.....

练习3 好习惯观念转化为具体行动练习

在心里留存着许多好习惯的观念，这些观念必须体现在实际行动上才会显现出真正的价值，否则只是纸上谈兵。事实上，观念上有了好习惯，也会引导具体行动。

比如——

1 勤奋的我具体表现应该是：

努力学习、努力工作、兢兢业业地做事、.....

2 守时准时的我具体表现应该是：

上班准时、上课准时、约会准时、作息准时……

3 认真的我具体表现应该是：

工作认真、学习认真、交友认真……

4 刻苦耐劳的我具体表现应该是：

毫无怨言地做事、踏踏实实地学习或工作、不畏任何艰难困苦……

5 积极主动的我具体表现应该是：

凡事主动去做、主动去思考问题、主动去解决问题……

反省自己每天的行动，是不是体现了好习惯观念。

练习 4 构建好习惯行为之蓝图练习

运用想象的原理，在大脑中积极构建一幅幅好习惯行为之图景，唤起大脑积极的行为反应，建立强有力的行为反应模式。

1 平静地坐下来，闭上眼睛，深吸一口气，然后随着这口气的慢慢呼出，使自己的整个身心完全处于放松状态，排除一切杂念……

2 在大脑中构建真切的蓝图（真切的生活、学习、工作情境）……

3 建构好蓝图之后——

（1）轻轻地说一句“我要勤奋”，相应地在大脑之中立即唤起与勤奋相关的图像——

比如：勤奋学习的情境、勤奋工作的情境、勤奋锻炼的情境……

（2）轻轻地说一句“我要守时准时”，相应地在大脑之中立即唤起与守时准时相关的图像——

比如：准时上课的情境、准时赴约的情境、准时上班的情境……

（3）认真的我……

（4）刻苦耐劳的我……

（5）积极主动的我……

……

4 在以上基础之上，构建良好行为习惯之综合图景。。。

三 自我肯定策略

罗森塔尔效应

上世纪 60 年代，哈佛大学罗森塔尔博士做过一个著名的教育心理学实验。他在一所小学里随便挑选了一些学生，做所谓的“权威性发展预测”，煞有介事地给这些学生做心理测验（其实，什么也没有做，只是做做样子）。他将一部分学生定为“有良好发展前景的

学生”，把这些学生的名单郑重其事地交给有关任课老师。名单中的学生，有些是老师平时也认为是好的，但有些则是老师认为一般的或是没有什么希望的学生。对此，罗森塔尔强调他们预测的“是将来的发展，而不是现在的基础”，并称名单要保密。数月后，罗森塔尔来到这个学校进行研究结果检测，结果发现，他们当时圈定的那些所谓“有良好发展前景”的学生，个个思维活跃、求知欲旺盛、师生关系融洽、成绩进步明显，那些当时被老师们平时认为的差生都变成了优秀可爱的学生。

为什么会有这种情况出现？这是因为罗森塔尔提供的具有权威结论的名单给教师带来了强烈的心理暗示，这种暗示左右了老师对名单上的学生的评价（替代了先前自己从教学实践中产生的评价），毫不怀疑这些学生是高智商的孩子，于是对这些学生青眼有加，总是满含期许和赞扬。教学充满了信心，工作也非常卖力。老师的这一积极性心态通过自己的言语、情感和行为传递给了学生，使学生变得更加自尊、自爱、自信、自强，能够充分肯定自己，从而使各个方面都得到了异乎寻常的进步。

所以，“罗森塔尔效应”的真正涵义就是，人的行为与期望可以趋于一致。

从这个实验中可以看出来，最终发生效应的原因是由于学生们在老师赞美期许之中，变得更加自信和肯定，从而充分挖掘出了自身蕴藏的巨大潜力，创造了骄人的成绩。显然，自我肯定在其中产生了积极的作用。

任何人都可以在自我肯定的前提下，创造出原来意想不到的业绩。自我肯定其实就是一种积极心态。

如何进行自我肯定？

1 自我肯定运用原则：

（1）语气坚定。肯定自我必然要用一种十分坚定的语气。这种坚定的语气也表示你对自己有十足自信，同时在潜意识层面获得一种战胜任何困难的勇气。所以在自我肯定时，切忌犹豫不决、左右摇摆。说自己最棒，就要坚定地认为自己就是最棒，不要犹疑，不要胆怯。

（2）语句简短。坚定的语气与简短的语句紧密相连。越是简短的语句，自我肯定的效果越好。自我肯定应该是一种内心情感强烈而清晰的表达，情感传达越多，自我心里的印象也越深刻，良好的、积极的心理行为反应会相伴而生。沉长的语句会削弱内心坚定的气势，会淹没情感上的冲击力。

比较：A：“我是最棒的选手！”

B：“我在国内外很多比赛中都获得过优异成绩，多次拿冠军，多次受到政府嘉奖，所以我是这个运动项目最棒的专业选手”。

哪句话最具有肯定性？更有冲击力？

（3）积极的方式。以积极的方式来强化自我肯定的效果。积极的方式可以促进自我肯定形象的建立，在内心深处形成一种积极向上的反应模式。

积极的方式就是强调自我肯定的一面，而不是去否定自我消极的一面，即肯定自我

需要的，而不是表明自我不需要的。比较以下两句话：

关于勤奋：

A：我越来越勤奋，越来越能干！

B：我再也不偷懒了！

两句话中，A 才是自我肯定的积极方式，B 不是自我肯定方式，自我肯定练习就不应该这样说。

(4) 合适的肯定。显然只有自己觉得合适的肯定，才会带来积极的效果。个体差异不一，各具特色，因而会有不同的肯定样式呈现。有时这种肯定对你有效，对他人就未必有效，反之亦然。在进行肯定时，可以评估这些肯定能否使自己产生积极、扩张、自在或是支撑性的感觉，如果不是，你可以试着改动自我肯定言语，直到感觉合适为止。

(5) 真情相信。发自内心相信自我积极肯定的东西。努力去感知肯定的事物，创造真实存在的感觉，这样会使肯定更加有效。肯定自己是球队最优秀的队员，就要真正相信自己就是这样一个众人仰慕的角色；肯定自己是一个坚强勇敢的人，就要相信自己不怕任何艰难困苦、在任何时候都能表现出坚强勇敢的特质；肯定自己会实现自我愿望，就要完全相信自己能够达成既定目标，成就辉煌人生。

(6) 情绪饱满。在进行自我肯定时，情感反应必然相伴相生。应该说来，积极的自我肯定与积极的情感反应紧密相连，才会产生积极的效果。积极的肯定带来快乐的体验，饱满的情绪和积极的肯定相互促进。试想，若是一边做“我是最优秀的人”这样的肯定，一边又觉得心里难受，会是什么情景呢？

2 自我肯定练习

练习 1 自我暗示练习

自我暗示就是自己给予自己有意、有目的的刺激，通过言语来影响认知、情感、意志、动机、信心等心理活动或状态，从而在自我意识与外部行为之间建立起联系。暗示有积极与消极之分。积极的自我暗示就是自我肯定。自我暗示是一种强有力的能在短时间内建立积极心态的一种心理技巧。

实施自我暗示的三种途径：在心里默念积极肯定的语句；大声说出积极肯定的语句；在纸上写下积极肯定的语句。选择何种途径？应该根据自己的实际情况，依照自己的愿望去实施。可以单独进行，也可以综合进行。

暗示语句举例：

- 1 我是一个聪明的人；
- 2 这件事情难不倒我；
- 3 我是最棒的；
- 4 我有强大的行动力；
- 5 我一定能实现自己的理想；……………

每天花十分钟时间去进行有效的自我暗示练习。