

个性

与

成功

编著 王永明
史宝玉
李 静

GEXINGYUCHENGGONG

哈尔滨地图出版社

个性与成功

GEXING YU CHENGGONG

王永明 史宝玉 李 静 编著

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目 (CIP) 数据

个性与成功 / 王永明, 史宝玉, 李静编著. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-80717-595-7

I. 个… II. ①王…②史…③李… III. 个性心理学
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054158 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

黑龙江省地质测绘印制中心印刷厂印刷

开本: 850 mm×1 168 mm 1/32 印张: 10.25 字数: 269 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80717-595-7

印数: 1~1 000 定价: 18.00 元

前 言

现代社会是一个追求个性的时代，对个性的追求成为青年人普遍的心理取向。《个性与成功》是以青年的思想实际和普遍关心的问题为起点，以成功学和心理学教育为主线，以成才观教育和理想观教育为切入点和落脚点而编写的一本具有较强应用性的书籍。

本书是 2006 年齐齐哈尔大学重点教材立项的研究成果，本书的主编此前已在全校开设了 3 年的公共选修课，并且得到了专家以及学生的一致好评。本书通过对个性对人生的影响、什么是成功和怎样优化个性选择成功等方面内容的解说，为青年人通过培养积极的心态、确立明确的目标、建立自信、培养创新精神、拥有领导力和团队意识、养成好习惯、正确对待时间与金钱，从而最终优化个性达到双赢提供了理论参考。是广大青年和在校大学生走出个性误区，创造个性人生必读的励志书籍。

本书共分九章，26.9 万字，由齐齐哈尔大学社会科学教研部教师王永明、经济管理学院教师史宝玉、学生工作处教师李静三人编著而成。编写分工如下：王永明负责编写第一章、第二章、第四章、第九章，约 13.3 万字；史宝玉负责编写第六章、第七章、第八章，约 6.5 万字；李静负责编写第三章、第五章，约 6.6 万字。

本书在编写过程中参阅了大量思想政治教育学、管理学、心理学和成功学方面的资料，在此对相关作者深表谢意！

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中难免存在疏漏和错误，敬请各位专家学者斧正！

编 者

2007 年 4 月

目 录

第一章 关于个性.....	1
一、个性的内涵.....	1
二、个性与职业.....	47
第二章 积极的心态.....	54
一、人是否能成功关键在于他的心态.....	54
二、怎样才能有积极的心态.....	59
第三章 目标明确.....	82
一、目标引导你的人生.....	83
二、目标引导你发挥潜力.....	84
三、怎样实现目标.....	88
第四章 建立自信.....	129
一、自卑让你不在自信.....	131
二、如何建立自信.....	133
第五章 创新精神.....	157
一、创造力来源于平凡的生活.....	157
二、当你前面没有路时，其实处处都是路.....	159
三、创造力来源于创造性思维.....	162
四、怎样发展创新思维.....	166
第六章 领导力和团队意识.....	191
一、关于领导力.....	191
二、关于团队意识.....	206
第七章 养成好习惯.....	215
一、坏习惯都有巨大的力量.....	216
二、养成良好的习惯.....	218
三、19种不良生活习惯和人生的35个好习惯.....	235
第八章 正确对待时间和金钱.....	241

一、珍惜时间	241
二、金钱并非万恶之源	260
第九章 双赢	270
一、沟通的力量	270
二、不良沟通的起因	273
三、沟通的原则	275
四、怎样沟通	304
五、与人沟通的步骤	320
参考文献	322

第一章 关于个性

一、个性的内涵

(一) 什么是个性

什么是个性这个问题也许是心理学中最复杂的问题之一。因而对这一问题的回答也是众说纷纭。就个性的定义来说,据著名的个性心理学家阿尔波特的统计,就有 50 多种。

个性,又称人格,来源于拉丁语,原意是指戏剧演员在舞台上扮演角色所戴的面具,它代表剧中人物的身份,表现剧中人物的某种典型心理,类似于京剧中的脸谱。如在京剧中红脸代表的是忠厚老实,白脸代表的是阴险狡诈,黑脸代表的是刚正不阿。罗马时代,其意义发生变化,指演戏者本人和他所扮演的角色。

“人格”这一术语,究竟是什么时候被中国引用的,尚没有考查清楚。但 1840 年编写的《辞源》和 1936 年编写的《辞海》中均没有“人格”这一词条。随着社会的发展,人格一词几经被引用,并且在我国社会学、心理学、伦理学、法学等不同领域广泛应用。但在日常生活中,人们对“人格”一词的使用一向比较慎重。比如,评价一个人的性格不好,被评价的人几乎可以接受;如果评价一个人的人格不好,被评价的人则难以接受。

“人格”在不同学科领域具有不同的含义,因而也就很难形成统一的定义。在我国心理学界一般将它定义为带有动力倾向性的、比较稳定的心理活动特征的总和,它包括个性倾向性和心理活动特征两方面。前者指的是推动人从事各种活动的动力系统,如人的需要、动机、兴趣、想象、信念、价值观等等。后者指的是一个人在进行各种心理活动时表现出来的个人特点,如智力品质、性格、气质特点等等。这就是说人格由两方面构成:一方面

是个体在社会生活中的行为特征，一方面是个体的内在自我意识特征。

在人生舞台上，每个人都同时扮演着很多角色，如儿子、父亲、丈夫等，具体说来，个性就是社会化的产物。人刚生下来并不具备个性倾向性和个性心理特征。初生婴儿，只会吃、睡、啼哭、排泄。他们只有简单的感觉、知觉、情感和个性的最初表现，没有完整的个性，只能作为自然人而存在。如果把他放到非洲人的家中去养育，他最后就会形成非洲人的脾气、习性、爱好和为人处世的方式；如果把他放到美国、印度等无论什么地方去养育，他长大以后一定具有这个国家或地区、民族、家庭所共有的一些个性特征。很多媒体都曾报道过有关狼孩的消息。如，有关记载说，1920年在印度加尔各答西南山林里发现两个披头散发、赤身裸体的人随狼群奔跑，当地人很害怕，以为是妖魔。后来一位美国人跟踪到狼窝里，用武力赶走狼，救出了两只人形的“狼”。那是两个女孩，估计一个3岁，一个8岁。人们分析，她们是小时候不幸被母狼叼走，在狼窝里长大的。在她们身上，人的一切心理想象全被埋没了。她们一无羞耻感，不肯穿衣服，强迫给她们穿上，也不久便用“爪子”把衣服撕破；二不会站立直行；三不会说话不会笑（说话和笑是人的专利），连人的声音也不会发；四不吃熟食，而且只会在地上舔着吃；五不肯睡床，不愿盖被，喜欢趴在地上睡，而且白天睡觉，半夜到户外嚎叫；六是嗅觉灵敏，不出汗，而且喜欢黑暗，喜欢和狗、山羊接近……所以说，人的本质在于他的社会性。离开社会环境和他人的相互作用、相互影响，人便不能成其为人。

（二）个性的形成与发展

现代心理学家认为，人格的形成和发展是需要多个层面构成的。其中先天的遗传因素和后天的环境、教育因素是最重要的因素。而且只有遗传与环境两种因素交互作用，人格才能逐渐形成

和发展。

1.生物因素

生理基础和遗传因素是人格形成的自然基础，是形成其人格特征的重要前提。

(1) 人格的生理基础。生理基础与人格的形成密切相关。研究资料表明，人的大脑是人格的主要物质基础。如果脑部发生局部病变或受伤则会导致人格和行为的改变。同时人格的异常也会影响大脑的正常发育和活动。

除了大脑外，神经传导物质和激素也与人格密切相关。叶海燕在《人格研究的生物学取向评述》中介绍：神经传导物质和激素含量的改变，会引起个体情绪、行为的变化，从而影响其人格。有研究发现，多巴胺与人的趋向机制相联系。多巴胺会使人们趋向奖励信息，对新环境进行探索，和人的外倾、冲动性以及感觉寻求密切相关。去甲肾上腺素可以调节唤起机制，并发出信号唤醒大脑皮层来处理所面临的危险，在情境非常紧急时，它会引起外周心血管的变化。男性体内的血浆睾酮的含量与攻击和暴力行为密切联系。比较研究发现，斗争、性经历会增加睾丸素的含量，压力情境会降低其含量，并增加焦虑感。运动员如果服用同化雄性类固醇，将会增加他们的肌肉力量，但也常常使他们产生攻击和暴力倾向，表现出外倾、感觉寻求等人格特征。

(2) 人格的遗传因素。遗传因素对人格形成的十分重要。有的心理学家曾对双生子进行研究，从学前儿童中选取 139 对出生后共同生活的同性别孪生子为对象（平均年龄为 4 岁半），以情绪（稳定或激动）、活动（爱动或好静）、社会（活动或羞怯）三方面人格特质为范围，采用观察评定法，分析比较遗传因素的影响，结果表明：同样是双生子，出生后又生活在同一家庭，其环境因素的影响大致相同，他们之间表现出众多的相同点，从而说明，遗传因素对人格的形成的确具有相当大的影响作用。

2. 环境因素

环境对人格的形成和发展虽然是后天的，但将起到重要的作用。一个单纯的自然人，通过社会环境中与人、事、物的交互作用，而逐渐学会认识自己、了解别人，并进而在人际关系中学会如何待人、律己、循规、守纪等，使之成为具有健康人格的人。环境对人格的影响起重要作用，而在诸多环境中，家庭环境、学校环境和社会环境对人格的影响是最重要的。

(1) 家庭环境。帕金森把家庭称为“制造人格的工厂”，许多人都认为家庭是塑造人格的第一课堂。因为家庭环境对人格的影响从发生的时间看，开始最早，持续最长；从作用看，范围最大，内容最广；从关系看，人与人之间关系最密切。

①家庭教育。家长对子女的教育具有天然的权威性和深厚的影响力，而且最有针对性。不同的家庭教育方式，将会产生不同的效果。美国学者鲍姆林德曾就不同类型父母教养子女的方式对子女个性影响做了比较，结果如表 1-1 所示：

表 1-1 家庭类型对孩子个性的影响

家庭类型	家教表现	孩子个性
民主型 (宽容)	保护与文化教养并重， 满足与限制并用，父母与孩子 关系和谐、融洽	谦虚、有礼貌，待人 诚恳、亲切，自立、乐观、 自信
权威型 (专断)	严格控制、严厉惩罚、 斥责、打骂	畏缩怯懦、不信任、 内向、孤僻、性情暴躁等
放纵型 (溺爱)	过分娇惯宠爱、百依百 顺、放任自流、随意	自理能力差、好吃懒 惰、自私蛮横、不负责任、 任性、没礼貌

资料来源：贺淑曼《健康心理与人才发展》

②父母自身的影响。父母是孩子的第一任老师。一个人从出生到走上社会，其间约三分之二的时间是在家庭中度过的，父母

的心理状态、言谈举止、教养态度、为人处世、心理素质、品质素质和文化素质等，直接影响子女对所经历的事件的认知，直接影响他们人格的形成。马克思说：“孩子的发展能力取决于父母的发展，我们的举动必须非常温和而慎重。”人从幼儿时期开始学习各种知识，除了儿童时期有意和无意的模仿外，绝大多数是靠父母有意识的言传身教。父母可以通过给孩子解释各种问题，运用各种事物的现象形态来启迪孩子的心灵，塑造孩子的人格，正如一位教育家所言：“孩子是父母一步一步地引入社会的，希望我们的父母应努力以自己的模范言行，为孩子们编写一部出色的教科书，一部让孩子可以引以为骄傲的教科书。”

(2) 学校环境。学校是学生塑造人格的重要环境。自从迈进学校门槛，个体的主要社会角色就是学生。对学生来说，如果学校生活中的体验主要是紧张、压抑、沮丧的，那么他就必然容易出现各种心理问题，不利于人格的构建。反之，如果学校生活的体验主要是轻松、乐观、积极的，那么他的心理状态就会倾向于积极，有利于人格的构建。

在学校环境中，人际关系是最为重要的一个方面，其中师生关系具有特殊的意义，可以说，一所学校中师生关系的状况，是构成这个学校环境的主要因素。从塑造学生人格的需求出发，学校必须建立以尊重学生为基础的，民主、平等的师生关系。在这样的师生关系中，学生能够获得充分的安全感和对教师的信赖感，从而毫无顾忌地表达自己的思想感情，自然地表露自己的困惑疑问，并随时得到教师的理解支持和帮助。

同学之间的人际交往，也是影响人格发展的重要因素。如果一个学生能与群体中其他同学进行广泛的交往和联系，特别是与兴趣相同的同路伙伴经常在一起，进行思想情感的交流与沟通，就能从中得到启发、疏导和帮助，这不仅使人增进理解，心胸开阔，而且更可以使人感受到充分的社会安全感、信任感，从而大

大地增强生活、学习和工作的信心和力量，最大限度地减少心理危机感。

(3) 社会环境。人格中的自我意识一旦通过外部行为表现个体的存在，就使个体处在一定社会关系之中了。社会诸因素之间相互联系、相互影响，构成一个统一整体，它们共同作用于个体的存在，使个体人格得以形成。在社会诸因素中，经济是决定其他一切社会现象的基础，同样，它也决定着人格的形成。经济对人格的决定作用表现在以下两方面。

①生产方式的决定作用。在生产过程中，不同的劳动条件、劳动工具，直接决定着人们的劳动性质。它不但生产出一定劳动产品，以满足人们的物质和精神需要，而且还生产出劳动者自身，生产出人的品格。也就是说，人们在改造客观世界的同时，也在改造主观世界。比如，资本主义的劳动方式，使人的本质出现了异化，生产出大量人格不健全的人。

②生产状况的决定作用。生产状况是指人的收入、分配及生活水平，它直接影响着人格的形成。恩格斯在分析英国工人阶级状况时指出，仅仅是由于物质生活条件的低劣，工人阶级住房十分拥挤、简陋和卫生条件极差，就很容易败坏他们的品德。道德颓废肯定会导致人格的不健全。

影响人格形成的另一重要因素是现存的社会意识。社会思潮是社会意识的晴雨表，而社会思潮又是通过社会风气表现出来的，社会风气对个体人格的形成和发展的影响是十分深刻的。以正确的道德价值为导向的社会思潮和社会风气，会促进人格的发展和健全；反之，就会使人格走向分裂。

3. 人格形成与发展的阶段

人格的形成和发展一般都要经历几个阶段。西方一些心理学家对阶段的划分各抒己见，意见很不统一。我国现代心理学家基本上把人格形成和发展划分为三个阶段，即萌芽期、重建期和成

熟期，每个时期都有不同的特点。

第一阶段为萌芽期。这个阶段是从人一出生到进入青春之前。这时期的特点是：生理上动作逐步协调，自控能力得到提高，心理上形成了初步的性格及情绪反映方式。在观念上因灌输等而产生了朦胧、机械的道德观、价值观等，缺乏个体的主动性。

第二阶段为重建期。重建期是指从青春期到成年期。这个时期的特点是：生理发生显著变化，身体急剧发育和性成熟，青年在关心自己的身体和探索自己的内心世界的同时，也开始关心他人对自己的评价，在心理方面、气质、性格、情感、态度等都开始向稳定、独立意识等方面转变，确立了自己的世界观与人生观。人格在此阶段得到调整、修正和完善。

第三阶段为成熟期。这个阶段是从成年期到老年期，自我意识比较成熟，在社会中的位置和适应性得到强化，人格特质逐步稳定，心理上若遇到强烈刺激也会趋于平稳，观念上会把青年后期积淀下来的东西消化。开始专注于各自的事业，发挥才干，为社会谋利并进一步实现人生价值。

再细分一下，大致还可分为以下几个阶段。

（1）婴儿期个性的萌芽

个体出生后就有神经类型的差异，有的表现好动，有的则比较文静。这些差异仅仅为儿童个性的产生提供可能性。在后天的生活和教育影响下，这些神经类型特点不断发生变化，或者被改变了，或者被加强而逐渐发展起来。近年来，有些学者研究了婴儿气质类型的个体差异，认为存在着几种明显的气质类型，其中40%可称为“易护理”的孩子，15%可称为“反应慢的”孩子，10%可以称为“难以对付的”孩子，其余35%则表现为各种特点的混合型。有的心理学家通过对父母定期访问的方式，并追踪141名儿童的发展达10年之久。结论认为，在儿童生命最初几个星期内，气质上表现出明显的个体特点，这些特点将持续下去。另外，

有些研究证明，儿童的内向和外向的差异在生命的最初几年中就能观察到。

儿童出生后第一年还没有自我意识。到 1.5~2 岁，才开始知道自己的名字和掌握人称代词“我”，从而认识自己并把自己作为主体从客体中区别出来。这是真正的自我意识的开始，也是人的个性特点开始产生的重要标志。1 岁以前的儿童还不可能有任何道德判断，也不能有意地作出某种道德行为。1~2 岁的儿童开始有了品德的萌芽，主要表现在对待同伴的关系上。2~3 岁的儿童，由于言语的发展，出现了通过言语进行的道德判断，并开始能用言语来控制 and 调节自己的道德行为。这时的道德判断水平还很低，而且大多以成人的指示为转移，但它为个体一生的品德形成和发展奠定了基础。

(2) 幼儿期个性的初步形成

人的个性的初步形成是从幼儿期开始的。幼儿出现了最初的兴趣、爱好的个体差异，也出现了一定的能力上的差异，初步形成了对人、对事、对自己、对集体的一些比较稳定的态度，还出现了最初的比较明显的心理倾向。这表明幼儿开始形成最初的个性。在幼儿个性形成中起重要作用的是自我意识，特别是道德意识的发展。其表现是：幼儿开始能以已经掌握的道德标准来指导自己的行为；在成人评价幼儿行为的影响下逐步发展了义务感；然后逐渐发展了自我评价能力。自我评价能力的发展是自我意识发展的主要表现，具体包括：

①从最初的较信任成人的评价发展到开始能独立作出评价，并开始有了对别人评价的批判态度。

②幼儿初期的自我评价一般仅限于掌握一定的行为标准，评价一些外部的行为表现，到晚期则开始能对自己和别人的内心状态作简单的评价。

③幼儿自我评价的发展还表现在从比较笼统的评价到比较细

致的评价，从局部的评价到比较全面的评价。自我意识反映了儿童对自己在社会关系系统中的地位的理解，反映了儿童对自己实际行动的可能性的评价和对自己的内部生活的注意。自我意识使儿童个体逐渐形成独特的个性。

儿童进入幼儿期以后，道德认识、道德情感、道德行为以及道德判断逐渐得到发展。他们的道德认识尽管还带有具体形象性和局限性，但已具有一定的认识倾向。在道德情感方面，像同情心、互助友爱、义务感等已有明显的表现，为更深刻的道德情感提供了发展的基础。而且，现实生活中关于人们行为的道德评价，文艺作品中关于人物行为的道德评价，都能在一定程度上激起幼儿道德体验上的共鸣，并激励他们道德行为的发展。幼儿的道德行为动机往往受当前刺激的制约，基本上仍受具体的道德行为范例所支配，一般都是照成人所指示的去做，并不理解真正的意义，所以坚持性很差。只是到了幼儿晚期才逐步形成独立的、主动的动机，开始能掌握一定的道德行为规则。在幼儿初期，道德判断带有很大的情绪性、具体性和受暗示性。只要成人认为是好的，自己觉得有兴趣的，就认为是好的，否则就是坏的。到幼儿晚期，开始能从社会意义上来判断道德行为，但仍然是具体的。他们还不能把行为动机和行为效果统一起来看，常常只能看到行为的效果，而看不到行为的动机。

（3）童年期个性的发展

童年期儿童个性的发展主要是在学校集体中进行的。在有意识、有目的的集体活动中，儿童的自我意识有了进一步的发展，逐步学会按一定原则独立地、批判地评价自己的言行。同时，儿童的道德意识开始发展起来，经过一系列发展阶段，能初步理解和掌握社会道德的原则实质，并且用来作为评价自己和别人的行为的根据。童年期儿童个性的发展主要有以下几个方面。

①自我意识的发展。童年期儿童是在入学学习的情况下，在

理解对别人的评价和别人对自己的评价中来认识自己的。正确组织起来的学校集体生活对儿童自我意识的发展起着重要作用。

②自我评价的独立性日益增长。小学中年级儿童开始不再像低年级儿童那样，以成人对自己行为的评价作为自我评价的标准水平。他们对如何处理自己与成人的关系、与同学之间的关系，以及各种公共规范，已有明确的理解。他们学会了把自己的行为与别人的行为加以比较，并把对别人的评价作为自己行为的依据。这标志着儿童的自我意识的独立性开始发展。

③自我评价的原则性逐步形成。小学低年级的儿童只能从外部行为和动作方面，对自己或对别人的行为进行评价。这种评价是比较具体的，且原则性差。从中年级开始，儿童逐步学会以道德原则来评价别人的行为和自己的行为。尤其是高年级儿童，开始能对自己个性的内部品质进行评价，能从是否遵守纪律、诚实、有礼貌等道德品质上评价自己或别人的行为。

④自我评价的深刻性的发展。小学低年级儿童自我评价的能力仍然落后于评价别人的能力。而且在评价自己和别人时，常带有片面性，往往只看到自己的优点和别人的缺点。到了中年级，儿童的判断能力逐渐发展，逐步学会较全面地看待自己和别人的行为表现，并能初步地进行道德原则的分析。高年级儿童的自我意识更进一步发展，这表现在能认识自己行为的缺点，并能努力克服这些缺点。

⑤道德意识和道德判断的发展。儿童道德意识的产生以及运用道德意识自觉调节和支配自己的行为，是从小学开始的，是在教育影响下和在实践活动中通过道德意识和道德行为不断矛盾统一的过程而逐步发展起来的。小学儿童的道德意识比较肤浅而表面。尤其是低年级儿童，由于抽象逻辑思维能力较差，对一些抽象道德概念的认识模糊不清，一些类似的道德概念容易混淆。到中高年级，儿童才逐渐能区分是非，逐步过渡到比较正确地掌握

一些抽象的道德概念，但理解水平还不高。由于儿童对道德概念还不能精确地加以理解，因而在道德评价上常常有很大的片面性。低年级儿童最大的特点是容易根据行为的结果来评价行为动机的好坏，而不考虑行为的好坏。瑞士心理学系 J·皮亚杰认为，9 岁左右的儿童，大体处在由效果判断向动机判断的过渡阶段。日本成田公一的实验证明：在评价行为好坏时，小学低年级儿童多从效果出发；四年级儿童开始主要从动机出发。中国心理学工作者关于小学儿童道德判断能力发展的研究表明：中国儿童在小学四、五年级期间，对道德准则的理解已经可能达到较好的水平。在道德原则的掌握上，儿童的道德判断开始从受外部情境的制约逐步过渡到受内心的道德原则、道德信念的制约。学校教育、教师的影响和家庭教育决定着儿童道德信念的产生及其深刻性和坚定性。

⑥道德行为的发展。小学儿童由于对道德原则的理解不深，又存在着强烈的模仿倾向，易受暗示。而且他们的意志尚不成熟，自制力较差，所以在将道德意识转化为道德行为的过程中，经常会出现道德原则与道德行动脱节的现象，具体表现为言与行、认识与行动的脱节。

⑦儿童性格的发展。小学儿童性格特征主要表现在对集体、他人和自己的态度三个方面。在对集体的态度上，初入学的儿童集体意识比较模糊；到中年级逐渐认识了个人与集体的关系；高年级儿童的集体荣誉感进一步发展，由认识个人与班集体关系，发展到关心学校、关心祖国。在对他人的态度上，小学低年级儿童视教师和班主任为绝对权威；到了中年级，儿童对教师的尊敬和热爱，则以他们心目中区分好坏的标准来衡量和选择。在同学关系上，低年级儿童常根据外部相接近的偶然因素选择朋友；中高年级儿童则开始按照团结友爱的原则交朋友，以达到相互促进、共同提高的目的。在对自己的态度上，低年级儿童自我意识正在