

心理素质与人生发展

XINLISUZHILYU
RENSHENGFAZHAN

主编

王敬群

副主编

傅小玲

熊红屋

江西人民出版社

解除繁多的压力
舒缓健康的情绪
保持健康的学习
走出伊甸园之惑
走向卓越的成功
锤炼坚强的意志
培养健全的人格
做好人生的规划
握任爱神的弓箭

江苏工业学院图书馆
藏书章

主编

王敬群

副主编

傅小玲

熊红星

心理素质
与人生发展

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质与人生发展 / 王敬群主编. — 南昌: 江西人民出版社, 2006. 12

ISBN 7-210-03457-9

I. 心… II. 王… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第025729号

心理素质与人生发展

王敬群主编

江西人民出版社出版发行

江西省赣安劳动服务公司印刷厂印刷 新华书店经销

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/32 印张: 13.5

字数: 400千 印数: 1-6000册

ISBN 7-210-03457-9/B · 134 定价: 28.00元

江西人民出版社 地址: 南昌市三经路47号附1号

邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893(发行部)

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

自序

2006年初,香港凤凰卫视做了一个专题节目,叫做“天生少年:走近中国神童”。节目策划专访了4位昔日的“神童”(某些方面具有极高天赋的人)或与之相关的人和事。这4位“神童”是宁铂、魏永康、王思涵和金今。在他们当中,除金今现在在发展上没有遇到特别的困难之外,其余3位都经历过不同寻常的挫折。其中一位现在出家修行,两位曾被所录取的研究院和大学劝退。

节目一经播出,在社会上引起了很大的反响。人们又一次在思考,既然“老天”给了天生少年——“神童”们一个聪明的头脑,为什么不干脆也给他们一个顺利而成功的人生呢?

除了“神童”们的事实,许多研究和其他事实都倾向于得出这样的结论:高智商并不代表高成就。美国一位心理学家曾追踪研究了1500名智力超常儿童,经过30年的追踪研究之后,发现这1500名超常儿童中有的成了社会名流、专家学者,有的却变得穷困潦倒,流落街头。对这两类人的智力和人格特点进行分析的结果表明,他们主要差异不在于智力,而在于人格特点。另外,一位中国教师提出的所谓“第十名现象”(学习成绩排在第十名左右的学生以后的成就往往超过学习成绩曾经排在前列的同学)也表明,学习和认知能力高,智商高,并不代表成就就高。

那到底是什么东西在决定一个人的人生发展呢?这或许是一个在短期内找不到答案的问题。但有一点是肯定的:没有良好的心理素质,很难有高的成就!智力素质是心理素质的一个方面,非智力素质属于心理素质的另一个方面。良好的心理素质是指既要有好的智力素质,又要有好的非智力素质,两者缺一不可。

本书是我们对上述问题探索的结果,更是对发生在大学生当中的千百例

付出了一定代价的个案进行思考的结果。我们发现,在大学生当中,以下11种因素在很大程度上决定了大学生的成就与发展。这些因素是:自我意识、生涯规划、人格特点、情绪管理能力、压力管理能力、意志力、学习能力、创造能力、人际交往能力、爱的能力和性健康。其中,学习能力和创造力属于智力因素,其他9种因素基本上属于非智力因素。当然,心理素质不仅包括我们以上所列之因素,还包括其他很多因素,如动机、兴趣、价值观等。只不过我们所列之11种因素是我们认为在心理素质中,对人生发展起重要作用,需要特别注意的一些方面。本书的体系就源于此。

为了让读者更好地理解各心理素质因素与人生发展的关系,我们尽可能抛开传统教材式的抽象,以案例开章,用通俗的语言阐述,以实用的操作作为总结;为了尽可能地避免经验之谈式的非科学性,我们在写作各章时,尽可能地用数据和事实说话,选择最经典的理论分析,必要时辅以专栏的形式,让读者在轻松当中了解全貌。我们认为此书适合于对心理素质有兴趣、有志于提高自己的心理素质或研究心理素质的读者。

本书是多位专门从事高校心理教育工作的老师经过多年的心理教育与教学实践后产生的集体智慧的结晶。他们的姓名与分工如下:王敬群(第一、三、七章)、刘光华(第四章)、熊红星(第八、九、十二章)、余小芳和傅小玲(第二、五、十章)、徐丽和胡洁(第六章)、李磊琼(第十一章)。

本书的探索与写作的周期较长,数易提纲和文稿。尽管如此,限于水平和能力,肯定还有错漏与不当之处,欢迎各位专家和读者提出宝贵意见!

编者

2006年12月

目 录

第一章 心理素质:人生发展的基石	1
案例回放 卢刚之死:消极心态引发的悲剧	2
第一节 关于人的发展	3
一、人的发展论	3
二、人的发展与成功	6
三、心理学是助人成功的学问	8
第二节 什么是心理素质	9
一、素质与心理素质的内涵	9
二、心理素质与人生发展	15
三、良好心理素质的表现	19
第三节 如何培养良好的心理素质	21
一、影响大学生成功的不良心理因素	21
二、如何培养良好的心理素质	23
操作训练	25
设计成功的蓝图——目标视觉化与目标系统的建立和分解	25
第二章 自我意识:人生发展的内在导向	27
案例回放 痛并快乐着	28
第一节 探索自我:自我意识的概述	29
一、自我意识的含义	30
二、自我意识的形成与发展	30
三、自我意识的结构	32

第二节 认识自我:大学生自我意识的发展	35
一、大学生自我意识的特点	35
二、大学生自我意识的变化及类型	38
三、大学生自我意识不良因素	41
四、大学生自我意识与人生发展	45
第三节 发展自我:大学生自我意识的完善	47
一、自我意识的标准	47
二、自我意识完善的途径与方法	48
操作训练 体验自我	54
第三章 生涯规划:人生发展的理性思考	56
案例回放 两位名校才子的悲情	57
第一节 生涯规划:一根伴人终身的指挥棒	58
一、生涯与生涯规划	58
二、生涯发展	61
三、影响生涯规划的因素	64
四、生涯规划与人生发展	66
第二节 大学生生涯规划现状及存在的问题	67
一、我国大学生生涯规划现状	67
二、生涯规划的误区	71
第三节 怎样进行生涯规划:画出你生命的彩虹图	73
一、生涯探索	73
二、生涯决策	84
三、生涯行动	92
四、生涯调整	95
操作训练 认识生涯发展任务	98
第四章 人格:注定人生发展的轨迹	100
案例回放 女孩,你错了!	101

第一节 揭开人格的真面目	102
一、何为人格	102
二、影响人格形成的因素	105
三、人格与人生发展的关系——性格决定命运	110
第二节 人格的魅力之源	113
一、气质：天赋之脾气	113
二、性格：独特的风格	116
第三节 健全人格的培养与塑造	124
一、健全人格的几种模式	124
二、大学生常见的人格问题及矫正方法	126
三、人格优化：走向卓越的成功	135
操作训练	136
一、自信心训练法	136
二、成功性格训练法	140
第五章 情绪管理：为人生发展增力	142
案例回放：校园生活的不同协奏曲	143
第一节 揭开情绪的面纱	144
一、情绪概述	144
二、情绪的分类	148
第二节 大学生的情绪“潜望镜”	150
一、大学生的情绪特点	150
二、情绪对大学生的影响	153
三、常见的情绪困扰	153
四、情绪与大学生的人生发展	159
第三节 快乐指南：情绪的自我管理与调节	160
一、大学生健康与成熟情绪的标准	161
二、保持健康情绪状态的方法与途径	162
操作训练 情绪伸展台	169

第六章 压力管理:适者生存技巧	171
案例回放 折翅的“凤凰”	172
第一节 何谓压力	173
一、什么是压力	173
二、大学生的压力表现与测量	175
三、压力管理与人生发展	179
第二节 压力是如何产生的	181
一、压力的来源	181
二、压力的影响因素	187
第三节 怎样应对和管理压力	190
一、压力应对模式:斗争应对与预防应对	190
二、压力应对资源:我们可以利用什么来应对	192
三、如何管理压力	193
四、培养压力应对技能	196
操作训练 运动减压	203
第七章 意志:人生发展的中流砥柱	205
案例回放 一个优秀学生干部的心路历程	206
第一节 意志:成功与失败的最终较量	207
一、什么是意志和意志品质	207
二、意志品质与人生发展	212
三、意志行为的动力与阻力	214
第二节 耐挫力:检验意志的标尺	216
一、挫折:人生发展的试金石	216
二、挫折反应:心灵马其诺	217
三、耐挫力:检验意志的标尺	222
第三节 挑战磨难:锤炼你的意志	225
一、志存高远:形成意志的自觉性	226

二、克服懒惰:培养意志的自制性	227
三、克服退缩:培养意志的坚韧性	232
四、克服依赖性:磨炼意志的果断性	233
操作训练	236
一、心理故事:《花生的秘密》	236
二、心理训练:走过泥泞路	236
三、心理作业	238
第八章 学习:人生发展的手段	239
案例回放 董潘:会学习的大学生	240
第一节 学习:人生发展的手段	240
一、什么是学习	240
二、为什么要学习	242
第二节 学会学习:21 世纪的学习理念	244
一、自主性学习	244
二、研究性学习	248
三、创新性学习	251
四、终身学习观	256
五、网络学习观	257
第三节 大学之学:学什么,如何学	258
一、大学之重:人生的关键	258
二、大学之学:全面发展	258
三、大学之道:如何学	262
操作训练 如何进行研究性学习	268
第九章 创造力:高素质人才的基本特征	271
案例回放 赵菁:恋上发明的女大学生	272
第一节 什么是创造	273
一、什么是创造	274

二、创造力和创造者的表现	279
三、哪些因素在影响人们的创造力	284
第二节 大学之创造	289
一、大学生自身有利于创造的特点和不利于创造的特点	290
二、大学教育中有利于创造的因素	293
三、大学教育中不利于创造的因素	295
第三节 创造之道	297
一、积累知识:知识是创造的源泉	297
二、学会思考:提高创造性思维的能力	298
三、身体力行:培养创造性个性	304
四、珍惜现在:充分利用有利于创造的内外条件	305
五、积极实践:实践是检验真理的唯一标准	306
操作训练	307
训练一:写一篇自传	307
训练二:寻找激发创意的最佳情境	308
训练三:质疑日常习惯	308
第十章 人际交往:走向成功的必备才能	310
案例回放 人际关系的“谐”与“不谐”	311
第一节 人际交往:人才成长的关键	312
一、人际交往	312
二、人际关系	316
三、人际关系与人生发展	320
第二节 大学生常见的人际交往问题	322
一、影响人际交往的几种心理因素	322
二、大学生常见的人际交往问题	325
第三节 活出生命的精彩:建立良好的人际关系	334
一、人际交往的原则	334
二、建立良好人际关系的途径与方法	336

操作训练 信任之旅——盲行活动	343
第十一章 爱的能力:奏响人生发展的美妙乐章	345
案例回放 爱情?友情?恩情?	346
第一节 美丽的丘比特之箭:爱情的内涵与特点	347
一、爱情是什么	347
二、雾里看花:当代心理学家对爱情的分析	350
三、爱情为什么会变化	356
第二节 握住爱神的弓弩:大学生的恋爱心理与指导	360
一、大学生可以谈恋爱吗	360
二、关于大学生的恋爱	361
三、大学生恋爱的常见问题	365
四、恋爱挫折与调适	367
第三节 培育爱的七色花:如何培养爱的能力	374
一、理解爱情	374
二、发展健康的恋爱心理与行为	376
三、培养爱的能力与责任	379
操作训练 两性情感	383
第十二章 性健康:合理利用人生发展的原始驱力	386
案例回放 同居的悲情	387
第一节 伊甸园之“惑”:中国大学生的性特点与现状	388
一、中国大学生的性特点	388
二、大学生的性现状	389
第二节 走近伊甸园:人类性的本质与特点	395
一、人类与动物:人类的性不只是生殖与快感	395
二、性欲与文明:性欲并不是见不得人的东西	397
三、开放与放纵:不要贞节牌坊,也不要性放纵	401
第三节 化冲动为神奇:大学生如何获得性健康	404

一、破除性无知,避免悲情	405
二、合理舒解性欲,积极升华	412
操作训练 案例分析	417
参考文献	418

第一章

心理素质：人生发展的基石

为什么很多学业曾经优秀的学生走向社会后却辉煌不再？为什么许多专业技术高手偏偏与周围环境无法沟通？在知识经济时代，人才素质的竞争，重要的是心理素质的竞争。心理素质越高、越优化，心理潜能就越容易得到充分的挖掘与发展，从而为人的整体素质的提高与成功人生的取得提供更大的可能。在科学技术突飞猛进、国际竞争日趋激烈、生活方式千变万化、思想观念碰撞激烈、人际关系复杂多变、生存压力不断加重的情况下，要适应竞争激烈和变化多端的生活，关键是要有良好的心理素质。大学生作为未来新经济中高技术竞争的主体，更应把提高心理素质作为生活中的重要课题。

关键词：心理素质 人生发展 成功人生

案例回放

卢刚之死:消极心态引发的悲剧

1991年11月1日下午3点50分,从美国爱荷华州立大学行政大楼203室发出了一声枪响,一场悲剧发生了。

毕业于北京大学的高才生、在美国爱荷华大学留学的中国留学生卢刚因对自己的美国导师不满,一气之下开枪杀死了美国航天界的三位知名的教授。又因对自己的同胞同学山华林后来居上心存不满和嫉妒,卢刚一枪也要了他的命。最后,他自杀身亡。

卢刚是一个学习上聪明绝顶的学生,27岁就获得物理学的博士学位。另一位来自中国农村、毕业于中国科技大学的山华林,于1985年赴美国与他在同一所学校学习,并且于1991年获得博士学位。卢刚性格内向,他从小学到中学各门功课成绩优秀,屡屡在竞争中得奖,这逐渐养成了他“以自我为中心”的人格,总是认为自己比别人强,对他人感情淡漠。他心胸自私、狭窄,不善于交往,从不倾听别人的友好建议。在人际交往中,他缺乏对别人的尊重,经常表现出“唯我独尊”的样子,处理问题“非黑即白”,没有过渡颜色。而山华林性格开朗、热情,善于和各种人打交道,深得导师喜爱。他们的导师是全球享有盛名的天体物理学家,他是一个工作狂,对工作十分认真,对学生要求极高。卢刚出于对山华林的嫉妒,怨恨导师在评选奖学金时对自己不公正,终于在获得博士学位后不久,枪杀了包括导师在内的三位教授和他的同学山华林。

悲剧发生后,人们除了惋惜卢刚之死,更对心理素质教育产生了深深的思索。

心理素质在一定程度上决定了人的健康程度和发展水平,对此,许多学者作过研究。如美国著名心理学家特尔曼对800名男性进行了30年的追踪研究,发现成就最大的20%的人与成就最小的20%的人之间,最明显的差别不在智力水平,而在于是否具有良好的心理素质。美国另一心理学家对1500名智力超常儿童进行了30年的追踪研究之后,发现这1500名超常儿童中有的成了社会名流、专家学者,有的却变得穷困潦倒,流落街头。对这两类人智力

和人格特点进行分析的结果表明，他们结局不同的主要原因不在于智力，而在于人格特点的差异，尤其在意志品质方面。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格，有坚持性和抗挫折的能力。有些智力平常而有坚强意志和优良品格的人，也同样能取得惊人的成就。可见，培养学生良好的心理素质理应成为学校素质教育的目标和重要组成部分。

本章主要介绍心理素质与人生发展的关系及如何培养良好的心理素质。

第一节 关于人的发展

一、人的发展论

“路曼曼其修远兮，吾将上下而求索”，每个人都在苦苦探索其人生发展之路，并用自己的人生历程对人生发展作了不同的诠释。那么，怎样的发展才是合乎人性的发展？对此，古今中外许多学者进行了探讨。下面我们简要介绍三种有代表性的观点。

（一）中国儒家学派关于人的发展观

我们先来看一看儒家学派的创始人孔子一生的经历。

孔子（前 551—前 479），名丘，字仲尼，鲁国人。中国春秋末期伟大的思想家和教育家，儒家学派的创始人。孔子早年丧父，家境衰落。虽然生活贫苦，但孔子 15 岁即“志于学”。他善于取法他人。孔子“三十而立”，并开始授徒讲学。昭公二十五年（前 517）鲁国内乱，孔子离鲁至齐。齐政权操在大夫陈氏之手，景公虽悦孔子言而不能用。孔子在齐不得志，遂又返鲁，“退而修诗书礼乐，弟子弥众”，从远方来求学的，几乎遍及各诸侯国。当时鲁政权操在季氏之手，而季氏又受制于其家臣阳货。孔子不满这种政不在君而在大夫，“陪臣执国命”的状况，不愿出仕。孔子仕鲁，齐人闻而惧，恐鲁强而并己，乃馈女乐于鲁定公与季桓子。季桓子受齐女乐，三日不听政。孔子政治抱负难以施展，遂离开“父母之邦”，开始了长达 14 年之久的周游列国的颠沛流离的生涯。是年孔子已 55 岁。先至卫国，始受卫灵公礼遇，后又受监视，恐获罪，欲往陈国。过匡地，被围困 5 天。解围后原欲过蒲至晋，因晋内乱而未往，只得又返卫。卫灵公怠

于政,不用孔子。后卫国内乱,孔子离卫经曹至宋。宋司马桓魋欲杀孔子,孔子微服过宋经郑至陈,是年孔子 60 岁。其后孔子往返陈蔡多次,曾“厄于陈蔡之间”。据《史记》记载:因楚昭王来聘孔子,陈、蔡大夫围孔子,致使绝粮七日。解围后孔子至楚,不久楚昭王死。卫出公欲用孔子。孔子弟子路问曰,为政必以“正名”为先。返卫后,孔子虽受“养贤”之礼遇,但仍不见用。鲁哀公十一年(前 484)冉有归鲁,率军在郎战胜齐军。季康子派人以币迎孔子。孔子遂归鲁,时孔子 68 岁。孔子归鲁后,鲁人尊以“国老”。最初鲁哀公与季康子常以政事相询,但孔子终不被重用。孔子晚年致力于整理文献和继续从事教育。鲁哀公十六年(前 479)孔子卒,葬于鲁城北泗水岸边。

孔子总结其一生的经历,提出了他对人生发展的观点。他说:“吾十有五,而志于学;三十而立;四十而不惑;五十而知天命;六十而耳顺;七十而从心所欲,不逾矩。”也就是说:“我十五岁时,开始立志向学;三十岁时,能够独立并小有成就;四十岁时,对各种事理已不再有疑惑不解之处;五十岁时,明白了天道运行加诸人身的常理;六十岁时,听到任何事都能顺利涵纳,立刻了悟;七十岁以后,更能想到什么就做什么,不必担心会逾越了规矩。”

(二) 人本主义学派关于人的发展观

以马斯洛、罗杰斯等人为代表的人本主义心理学派在 20 世纪五六十年代兴起于美国,与精神分析学派和行为主义学派分庭抗礼,形成心理学的第三思潮。

马斯洛根据他的需要层次理论提出了人的发展观,即自我实现论。马斯洛认为,人类行为的心理驱力不是性本能,而是人的需要。人的需要可分为七个层次两大类(见图 1-1)。

第一类需要属于基本需要,可产生匮乏性动机,为人与动物所共有,一旦得到满足,紧张消除,兴奋降低,便失去动机。

第二类需要属于成长需要,可产生成长性动机,为人类所特有,是一种超越了生存满足之后,发自内心的渴求发展和实现自身潜能的需要。满足了这种需要,个体才能进入心理的自由状态,体现人的本质和价值,产生深刻的幸福感。马斯洛称之为“高峰体验”。

马斯洛认为人类共有真、善、美、正义、欢乐等内在本性,具有共同的价值