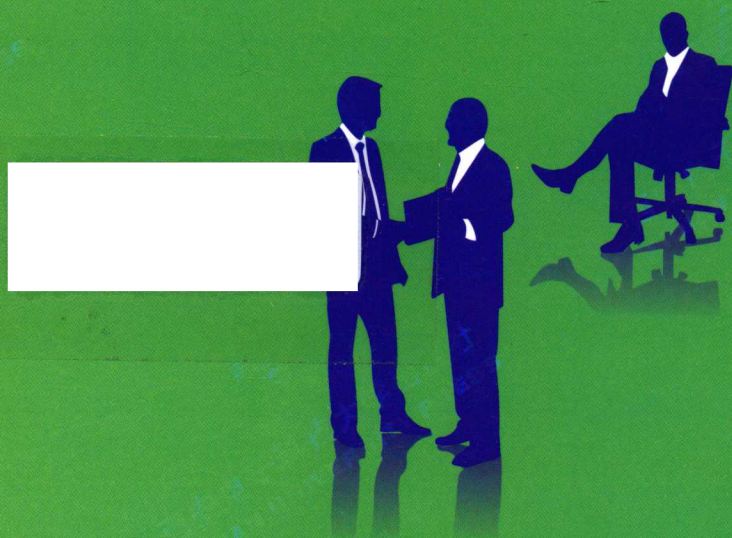


高等教育职业化转型新成果
新编大学生职业核心能力训练丛书

新编自我管理 能力训练

XIN BIAN ZI WO GUAN LI NENG LI XUN LIAN

张岩松 刘志敏 高琳 主编



 西安电子科技大学出版社
XIDIAN UNIVERSITY PRESS

本教材配套专业教学
课件，欢迎索取使用。

高等教育职业化转型新成果

新编大学生职业核心能力训练丛书

新编自我管理能力的训练

张岩松 刘志敏 高琳 主编

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

作为《新编大学生职业核心能力训练丛书》之一的《新编自我管理能力训练》，是反映高等教育教学改革最新理念的创新型实用教材，它属于任务驱动型高职教材。该教材融知识性、趣味性和可操作性于一体，内容深入浅出，方便实用。其内容包括：认知管理、角色管理、心智管理、情绪管理、压力管理、学习管理、时间管理、习惯养成、形象设计、自我激励管理、人际交往、职业生涯规划 and 身心健康管理等13大“任务”。每项“任务”由能力基础、能力故事、能力训练、拓展阅读和课后练习构成，便于大学生在练中学、学中练，不断提升自我管理能力，迈向事业成功的彼岸。

本书可作为应用型本科院校、职业教育本科院校、高职高专院校以及各类成人院校各专业学生通识教育自我管理课程的教材，也可作为大学生提高自我管理能力的训练手册，还可以作为各界人士进行自我管理能力提升的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

新编自我管理能力训练/张岩松，刘志敏，高琳主编. —西安：西安电子科技大学出版社，2015.7
(新编大学生职业核心能力训练丛书)

ISBN 978-7-5606-3710-5

I. ① 新… II. ① 张… ② 刘… ③ 高… III. ① 大学生—自我管理—能力培养
IV. ① C936 ② G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 135091 号

策 划 高维岳

责任编辑 高维岳 田秦婉 杨曦

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 20

字 数 472千字

印 数 1~3000册

定 价 35.00元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3710 - 5/C

XDUP 4002001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜，谨防盗版。

目 录

任务 1 认知管理	1	2.2.5 这些事情谁该管?	31
1.1 能力基础.....	1	2.3 能力训练	31
1.1.1 认知.....	1	2.3.1 拓展活动: 角色模拟游戏.....	31
1.1.2 自我意识.....	3	2.3.2 心理测试: 团队角色测试.....	32
1.1.3 常见的认知偏差.....	4	拓展阅读 角落里的生命——蚂蚁.....	35
1.1.4 认知管理.....	6	课后练习.....	36
1.2 能力故事.....	8	任务 3 心智管理	38
1.2.1 最好的镜子是你自己.....	8	3.1 能力基础.....	38
1.2.2 断箭.....	9	3.1.1 心智管理概述.....	38
1.2.3 不完美未必是缺点.....	10	3.1.2 常见的不良心智模式.....	41
1.2.4 你能悦纳自我吗?	10	3.1.3 心智管理的方法.....	43
1.2.5 第一印象助其找到工作.....	11	3.2 能力故事.....	45
1.2.6 定势效应会使人变笨吗?	11	3.2.1 雨后的蜘蛛.....	45
1.3 能力训练.....	12	3.2.2 颜回偷食.....	46
1.3.1 心理活动: 我是谁?	12	3.2.3 只售 1 法郎的豪华别墅.....	46
1.3.2 拓展训练: 高台演讲.....	13	3.2.4 袋鼠与笼子.....	47
1.3.3 心理测验: 自我和谐量表(SCCS).....	14	3.2.5 博士.....	48
1.3.4 心理测验: 自卑感量表.....	16	3.2.6 窗.....	48
拓展阅读 我很重要.....	17	3.3 能力训练.....	49
课后练习.....	19	3.3.1 拓展训练: 孤岛求生.....	49
任务 2 角色管理	21	3.3.2 国际标准情商测试.....	50
2.1 能力基础.....	21	3.3.3 趣味测试: 测试你的心智年龄 成熟度.....	53
2.1.1 角色概述.....	21	拓展阅读 没有人比你更在乎你的未来.....	54
2.1.2 大学生的社会角色.....	25	课后练习.....	58
2.1.3 角色管理.....	26	任务 4 情绪管理	59
2.2 能力故事.....	28	4.1 能力基础.....	59
2.2.1 一夜的转变.....	28	4.1.1 情绪概述.....	59
2.2.2 没有机票怎么办?	29	4.1.2 认识自己的情绪.....	62
2.2.3 下班锁门引起总裁不满.....	29		
2.2.4 牵一只蜗牛去散步.....	30		

4.1.3 情绪管理.....	65	6.1.3 终身学习.....	99
4.2 能力故事.....	69	6.1.4 学习管理.....	100
4.2.1 钉子的故事.....	69	6.2 能力故事.....	104
4.2.2 嫉妒是心灵的地狱.....	70	6.2.1 施瓦伯的机会.....	104
4.2.3 粪便臭不臭.....	70	6.2.2 从送水工到副经理.....	104
4.2.4 把愤怒写在纸上.....	71	6.2.3 时间的空隙.....	105
4.2.5 “笑”的治病疗效.....	71	6.2.4 系山英太郎赚钱的秘诀.....	105
4.2.6 不要为打翻的牛奶而哭泣.....	72	6.2.5 用智慧战胜对手.....	106
4.3 能力训练.....	72	6.2.6 张燕的机会.....	106
4.3.1 心理训练：制怒三部曲.....	72	6.3 能力训练.....	107
4.3.2 心理训练：如何控制自己的情绪.....	73	6.3.1 学习管理实施训练.....	107
4.3.3 心理测验：情绪稳定性测验.....	74	6.3.2 合作游戏：极速 60 秒.....	108
4.3.4 心理测验：抑郁自评量表(SDS).....	76	6.3.3 测试：你的学习态度如何？.....	108
拓展阅读 心理情绪中的蝴蝶效应.....	77	拓展阅读 如何树立正确的学习观.....	110
课后练习.....	78	课后练习.....	111
任务 5 压力管理	80	任务 7 时间管理	112
5.1 能力基础.....	80	7.1 能力基础.....	112
5.1.1 压力的概念.....	80	7.1.1 时间的本质.....	112
5.1.2 压力源及压力的表现.....	81	7.1.2 时间管理的内涵及意义.....	115
5.1.3 压力管理.....	83	7.1.3 时间管理的方法.....	116
5.2 能力故事.....	87	7.2 能力故事.....	121
5.2.1 压力效应.....	87	7.2.1 时间管理让我的生涯充满节奏.....	121
5.2.2 农夫和驴.....	87	7.2.2 30 秒电梯理论.....	122
5.2.3 大海里的船没有不带伤的.....	87	7.2.3 一双拖鞋.....	123
5.2.4 切斯特·马丁.....	88	7.2.4 从文盲到作家.....	124
5.2.5 程序员张健的压力.....	89	7.2.5 上海滩第一的哥.....	124
5.3 能力训练.....	90	7.2.6 有钱还要有闲.....	125
5.3.1 自我评估：身体、心理压力 测试表.....	90	7.3 能力训练.....	126
5.3.2 注意力=事实.....	91	7.3.1 撕纸游戏.....	126
5.3.3 松鼠与大树游戏.....	92	7.3.2 装桶游戏.....	127
拓展阅读 压力管理与情绪调控.....	93	7.3.3 自我时间管理倾向测试.....	127
课后练习.....	93	拓展阅读 时间管理的新方法—— 晨间日记.....	129
任务 6 学习管理	96	课后练习.....	132
6.1 能力基础.....	96	任务 8 习惯养成	135
6.1.1 学习概述.....	96	8.1 能力基础.....	135
6.1.2 大学生应具备的学习能力.....	97	8.1.1 习惯的含义.....	135

8.1.2	习惯的特性	136	拓展阅读	教养的证据	202
8.1.3	培养良好行为习惯的意义	136	课后练习		204
8.1.4	习惯养成的影响因素	137			
8.1.5	培养良好习惯的方法	138	任务 10 自我激励管理		205
8.2	能力故事	140	10.1	能力基础	205
8.2.1	学习习惯	140	10.1.1	自我激励的概念及过程	205
8.2.2	路要拾“遗”	140	10.1.2	动机的概念、产生条件及功能	206
8.2.3	超市购物好习惯	141	10.1.3	自我激励的方法	207
8.2.4	最重要的东西是在幼儿园学的	141	10.2	能力训练故事	210
8.2.5	保持心灵桌面的整洁	142	10.2.1	鸡能啄死大蟒蛇	210
8.2.6	力量	142	10.2.2	谁是最后的胜利者	210
8.2.7	天赋重要吗?	143	10.2.3	小树长高靠什么	211
8.3	能力训练	144	10.2.4	仙丹造就新王者	211
8.3.1	“影响力黄金表”训练	144	10.2.5	金发换金牌	212
8.3.2	戒网游瘾	146	10.3	能力训练	213
8.3.3	自测生活习惯	147	10.3.1	将梦想变成目标	213
拓展阅读	杰出人士的 20 个职场好习惯	149	10.3.2	遵循自己的约定	214
课后练习		152	10.3.3	训练自己的美	215
			拓展阅读	自我激励“两方法”与“六宣言”	215
任务 9 形象设计		154	课后练习		218
9.1	能力基础	154	任务 11 人际交往		220
9.1.1	妆容形象设计	154	11.1	能力基础	220
9.1.2	服饰形象设计	167	11.1.1	人际交往概述	220
9.1.3	仪态形象设计	179	11.1.2	人际交往的原则	223
9.1.4	良好气质的培养	191	11.1.3	人际交往技巧	226
9.2	能力故事	195	11.2	能力故事	239
9.2.1	换妆	195	11.2.1	悲剧	239
9.2.2	气质魅力从头开始	195	11.2.2	贝聿铭的“建筑方案”	240
9.2.3	谈判因何未成功?	196	11.2.3	郑板桥的妙联	240
9.2.4	小芳的戒指	196	11.2.4	屡遭敌意的孙君	241
9.2.5	面试的表现	196	11.2.5	孩子们愿意合作了	242
9.2.6	用微笑沟通心灵	197	11.2.6	“我还要回来!”	243
9.2.7	金先生失礼	197	11.2.7	界域空间的文化差异	243
9.2.8	周恩来语惊四座	198	11.3	能力训练	244
9.3	能力训练	199	11.3.1	情景表演	244
9.3.1	举行仪容形象设计展示会	199	11.3.2	交际能力自测	244
9.3.2	举行着装形象设计展示会	199	11.3.3	沟通游戏:找到合适的距离	247
9.3.3	职业交际情景模拟演示	199			
9.3.4	个人气质测量	200			

11.3.4 倾听技能实训.....	248	13.1.1 健康概述.....	284
拓展阅读 快速建立人脉的6种方法.....	249	13.1.2 大学生的身心健康.....	286
课后练习.....	251	13.1.3 身心健康管理.....	289
任务 12 职业生涯管理	253	13.1.4 心理素质拓展训练.....	291
12.1 能力基础.....	253	13.2 能力故事.....	293
12.1.1 职业生涯概述.....	253	13.2.1 成长的寓言：做一棵永远成长的苹果树.....	293
12.1.2 职业生涯管理的步骤与方法.....	258	13.2.2 空杯心态.....	293
12.1.3 如何适应职业角色.....	261	13.2.3 走进心理咨询中心.....	294
12.2 能力故事.....	264	13.2.4 昆明马拉松选手猝死敲响警钟：重视健康运动.....	294
12.2.1 行路实验.....	264	13.2.5 拒绝接受的“礼物”属于谁？.....	295
12.2.2 频繁跳槽的王斌.....	264	13.2.6 别盯着杯子.....	295
12.2.3 意志消沉的刘放.....	265	13.3 能力训练.....	296
12.2.4 马和驴的故事.....	265	13.3.1 团体活动：学会爱自己.....	296
12.2.5 陈敏的职业选择.....	266	13.3.2 拓展训练：齐眉棍.....	297
12.3 能力训练.....	267	13.3.3 心理测试：大学生身心健康状况问卷(UPI).....	297
12.3.1 红丝线游戏.....	267	13.3.4 心理测试：SCI-90 症状自评量表.....	300
12.3.2 生涯度假计划.....	267	拓展阅读 十八只狐狸吃葡萄的故事.....	303
12.3.3 入职匹配测试.....	268	课后练习.....	306
12.3.4 求职准备问卷.....	281	参考文献	307
拓展阅读 获得职业规划指导的三个有效途径.....	281		
课后练习.....	283		
任务 13 身心健康管理	284		
13.1 能力基础.....	284		

任务1

认知管理

最先和最后的胜利是征服自我，只有科学地认识自我，正确地设计自我，严格地管理自我，才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。

——【古希腊】柏拉图

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。

——【春秋】老子

👉 训练目标

1. 明确认知的概念及大学生认知的特点；
2. 明确自我意识的概念、结构和作用；
3. 了解常见的认知偏差，能正确认识并克服这些偏差；
4. 熟练掌握并运用认知管理的方法。

1.1 能力基础

1.1.1 认知

1. 认知概述

所谓认知，是指个体的认识过程，是人的主要心理活动之一。随着认知心理学的产生与发展，人们对“认知”有了一些特定理解。如美国心理学家 Houston 等在《心理学导论》中归纳了对认知的五种看法：① 认知是信息的加工过程；② 认知是在心里进行符号处理；③ 认知是问题的解决；④ 认知即思维；⑤ 认知是一些相互关联的活动。上述五个对认知的不同理解，其实都是现代认知心理学的观点，只是从不同的角度来看待^①。

认知是指人认识外界事物的过程，是人们获得知识或应用知识的过程。而且认知是最基本的心理过程，包括感觉、知觉、记忆、表象、思维和想象等。我们习惯上将认知与情绪情感、意志相对应，它们共同构成了人心理现象的三大心理过程。人脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，进而支配人的行为，这个过程就是信息加工的过程，也就是认知过程。在人与环境相互作用的过程中，人的认知功能系统不

① 乐国安，韩振华. 认知心理学. 天津：南开大学出版社，2011



断发展，并趋于完善。

心理学认为，认知是刺激—反应的中介。个体的情绪、行为等各种反应，并不是由刺激直接引起的，而是通过认知引发的。认知方面的评价、解释、预测激活了个体的情绪和行为系统，从而主导了各种各样的情绪和行为反应。如果个体在认知加工过程中出现偏差，就有可能导致错误观念，进而产生不良的情绪和行为^①。因此，只有认知正确了，才能有积极的情绪、坚强的意志、积极的行为。

同样，在自我控制行为过程中，认知也发挥着重要作用。自控能力低的人，往往会感情用事；而自控能力高的人，往往能从理性角度思考问题，采取合适的行动。

此外，人们还存在认知风格的差异。所谓认知风格，就是指人在完成认知任务时影响其方式方法的某些人格和动机因素。最典型的认知风格是场依存型和场独立型风格。场依存型和场独立型认知风格会影响学生的学习策略、思维品质的发展特点、语言习得的方式和效果，还会影响到学生的学科偏爱。有研究发现，场依存型风格的学生比较喜欢人际关系方面的领域，即偏爱文科；而场独立型的学生喜欢需要认知改组技能的自然科学，即偏爱理科。场依存型和场独立型从整体上看并没有好坏之分，而且可以通过训练得到改变。

2. 大学生认知的特点

大学阶段是一个人从青春期向成年期转变的重要阶段，很多大学生都是初次离开父母，开始集体生活，在各个方面都会有较大的变化，其中最主要的变化就是认知能力方面的变化。同时，大学时期也是个体自我探索更加主动自觉、自我发展更加强烈的时期。因此，我们有必要了解大学生的认知特点，采取积极有效的教育措施，助其成为符合当前社会要求的高素质人才。

(1) 认知方式从以往的外部权威为主转向以内部理性为主。随着年龄增长，当代大学生的自主意识明显增强，他们从多途径获得的多样化甚至相互矛盾的信息，使得他们不断破除外部权威的影响，开始自我判断、自我加工所接收的信息。这就促使他们的认知方式从以往的外部权威为主转向以内部理性为主。他们不再满足于传统的以简单说教为主的教育方式，不断尝试着用有限的知识和经验来形成自我的内部理性，其外在表现就是个体的差异和对简单说教的逆反行为。

(2) 认知的敏锐性、灵活性强，有强烈的好奇心，但缺乏深入分析的能力。繁多芜杂的信息，满足了大学生的好奇心，增强了他们的求知欲，但也使阅历不丰的他们产生了诸多的迷茫与困惑。日益更新的信息，冲淡了他们对问题深入分析的兴趣。他们因缺乏深入分析的能力，以致在认识和行动上不断追求新鲜内容的刺激，出现行为和态度上的摇摆与偏激。

(3) 认知行为的目的性和功利性增强。受改革开放和经济转型的影响，有些年轻人在认识问题时，多从实用和功利的角度出发，强调个人利益，不自觉地减少了对理想的追求和献身精神的培养。同时由于大学生的就业压力大，竞争意识强，很容易将行为的结果与物质利益相联系，从而倾向于追求个人利益最大化，具体表现就是行为的目的性和功利性明显增强，理想信念等精神层面的追求趋于弱化。

(4) 片面地认为自己的认知能力下降了。很多大学生面对繁重的课业任务，意识到自

^① 邹玉龙. 大学生认知偏差的调查与分析. 长春理工大学学报, 2012(4)



己的记忆力有所下降。这其实是个体认知能力发展的必然规律，即随着人年龄的增长，记忆能力会逐渐减退。但有些人不能正确认识这一规律，没有积极寻找适合自己的记忆方法，或是提高自己的逻辑思维能力和分析判断能力，反而调侃“自己老了，记不住了”，于是放松对自己的要求，逐渐陷入恶性循环。

1.1.2 自我意识

人类自古以来就对“自我”怀有浓厚的探索兴趣，在古希腊的德尔菲神庙上镌刻着“人啊，认识你自己吧”这样的铭文，我国也有“人贵有自知之明”的说法。这些无不告诉我们认识自己是非常重要的。在认识世界之前，先要认识自己，才能更好地把握自己的人生。人只有认识自己，才能发现自己，完善自己。

1. 自我意识的概念

自我意识是人对自己以及自己与周围世界关系的认识、体验和评价。自我意识是一个复杂的、多维度的、多层次的心理系统，它是意识发展的高级阶段。自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况(如身高、体重、体态等)、心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等)以及自己与他人的关系(如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等)。自我意识是人对自己的思想和行为进行自我控制和调节的前提，是个体个性得以发展的保障^①。

从自我观念来划分，自我可分为现实自我、投射自我(即镜中自我)、理想自我；从内容上划分，自我可分为生理自我、社会自我、心理自我。弗洛伊德将自我划分为三个部分：本我、自我和超我。

2. 自我意识的结构^②

自我意识的结构是指自我意识包含哪些成分。一般自我意识的结构是从自我意识的三层次，即知、情、意三方面分析的，所以自我意识的结构表现在自我认知、自我体验和自我调节三个方面。

(1) 自我认知。自我认知主要涉及“我是一个什么样的人”、“我为什么是这样的人”等，它包括自我感觉、自我观念、自我分析、自我觉察、自我评价、自我批评等。

(2) 自我体验。自我体验属于情绪范畴，它以情绪体验的形式表现出人对自己的态度，主要涉及“我是否接受自己”、“我是否满意自己”、“我是否悦纳自己”等。它主要是一种自我的感受，由自尊、自爱、自信、自卑、自怜、自弃、自持、自傲、责任感、义务感、优越感、成就感、自我效能感等表现出来。

(3) 自我调节。自我调节主要表现为人的意志行为，它监督、调节人的行为活动，调节、控制自己对自己的态度和对他人的态度，它涉及“我怎样节制自己”、“我如何改变自己”、“我如何成为理想中的那种人”，表现为自主、自立、自强、自制、自律、自我监督、自我调节、自我控制。

以上三个方面互相联系、有机结合、完整统一，成为每个人个性中的核心内容。

① 吴静，朱蓓. 心理健康教育. 北京：清华大学出版社，2013

② 樊富珉，王建中. 当代大学生心理健康教程. 武汉：武汉大学出版社，2006



3. 自我意识的作用

(1) 自我意识能促进人的知、情、意发展。通过对自我认识过程的认知,人就有可能发现原有认识活动的不足,选择和运用更好的认知策略,从而使认识活动更有效、完善。人们往往根据自我意识的不同方面产生与之对应的情感体验,例如,当人们处于困境时,会产生郁闷、迷茫、彷徨的体验。而且当人决定产生某种行为时,往往需要意志来保障。人的动机行为和意志的强弱都受自我意识的认定及影响。

(2) 自我意识影响人的道德水平。人的“自我”概念不仅包含现实的自我,还包含着理想的自我。就个体方面而言,一个人的自我意识里,就包含了道德、信念和道德体验,以及与之相联系的诸如责任、义务、使命、荣誉感等价值观念的内容^①。

(3) 自我意识是心理健康的重要标志。人对自己以及自己与周围世界关系的认识、体验和评价是心理健康的重要标志。一个心理健康的人必然是对自己有客观认识,能够接纳自我,有较强的自尊,但又不自以为是、自我陶醉的人。

1.1.3 常见的认知偏差

任何正常人都难以避免出现一定程度的认知偏差。某种程度内的认知偏差,并不会影响人的自我成长,但如果认知偏差超过一定限度,甚至于这种认知偏差已经影响到人的正常的感知与行为,影响到了个人与他人之间的人际互动以及人际关系的质量,就会对健康自我的形成造成负面的影响,最终将会妨碍人的自我成长与自我实现^②。

认知偏差主要有两种:对自我认知的偏差和对他人认知的偏差。

1. 对自我认知的偏差

对自我认知的偏差主要有两种:一是过高评价自己,孤芳自赏;一是自我评价过低,自轻自贱。这两种自我认知偏差都会影响人际交往。一般来说,人们大都不满足自己的财富,却很容易欣赏自己的聪明。孤芳自赏者正是因过高评价自己,过分相信自己的聪明从而恃才傲物,导致人人敬而远之的。高估自己会影响交际,自我贬低亦如此。人自卑则不自信,不自信则轻视自己,轻视自己则行为畏缩,而行为畏缩也易使人避而远之。

大学生自我意识发展中常见的认知偏差有^③:

(1) 过分追求完美。爱美之心人皆有之,这本是人健康向上的本能,但过分追求完美容易引起自我适应障碍。他们追求完美,同时又墨守成规,对自己“不完美”的地方看得过重,总是不能容忍自己“不完美”的表现。过分追求完美的人谨小慎微,由于过分重视事物的细节而忽视全局,优柔寡断,面临意外不知所措。有的人甚至把人人都会遇到的事情看成是自己“不完美”的表现,总对自己不满意,从而严重影响自己的情绪和自信心。

(2) 过度自卑。自卑是对自我的否定,即对自己缺乏信心。自卑源于不合理的认知,产生的原因有很多。对大学生而言,由于“现实我”和“理想我”的差距太大,常常对自己感到失望,对自己缺乏正确的认识和评价,因自卑而胆怯。此外,过强的自尊心和过强

① 吴静,朱蓓. 心理健康教育. 北京:清华大学出版社,2013

② 李晓明. 人的基本需求与自我成长. 北京:中国财富出版社,2012

③ 叶林菊. 心理素质的养成与能力训练. 天津:南开大学出版社,2009



的自卑感是密切联系、互为一体的。那些自尊心越外显、越强烈的人往往是极度自卑的人。

(3) 放纵的自主——自我中心。随着自我意识的发展，很多人将关注的重心投向自我，看问题和做事情都是从“我”出发，不能客观分析和评价周围的人和事。这种人遇事总认为自己对、别人错，从而产生盲目乐观情绪，自以为是。要克服自我中心，首先要摆正自己的位置，其次要学会换位思考，将心比心，最后要学会与他人相处，学会尊重他人。

(4) 极端的自信——自负。自负是个体自以为是的一种情感体验和情绪表现，是自己过高地估计自己。过度自信即为自负，脱离实际的自负非但不能帮助人们成就事业，反而影响自己的生活、学习、工作和人际交往，严重的还会影响心理健康。

2. 对他人认知的偏差

对他人认知的偏差主要表现为：

(1) 首因效应和近因效应。首因效应也叫“第一印象”效应，是指在短时间内以片面的资料为依据形成的印象，也指最先呈现的材料较易回忆，遗忘较少的现象。近因效应是指当人们识记一系列事物时对末尾部分项目的记忆效果优于中间部分项目的现象，也就是个体最近获得的信息印象深刻，最易回忆。心理学研究发现，与一个人初次会面，45秒钟内就能产生第一印象。这一最先的印象对他人的社会知觉产生较强的影响，并且在对方的头脑中形成并占据着主导地位。人们对初次印象更加重视，对后来获得的信息往往不大注意或容易忽视。但在人际交往中，陌生人之间首因效应起的作用大些，而熟悉的人之间近因效应的作用更大。例如，多年不见的朋友，在自己的脑海中的印象最深的，其实就是临别时的情景。

(2) 晕轮效应。晕轮效应也称光环效应，是将认知对象的某种印象不加分析地扩展到其他各方面去的现象。在人际交往中人们在认识他人时，由于对方的某一特征或某一行为使自己产生了突出印象，由此掩盖了对此人其他特征和行为的认知，于是得出整体只具有这些特点的错误判断，造成对他人认知的偏差，从而影响人际交往。我们平时所说的“情人眼里出西施”、“见木不见林”、“一俊遮百丑”、“一好百好”、“一坏百坏”、“爱屋及乌”等都属于晕轮效应的表现。

(3) 投射效应。投射效应是指将自己的特点归因到其他人身上的倾向；是指以己度人，认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人的一种认知障碍。“以小人之心度君子之腹”就是一种典型的投射效应。这种推己及人的情形，在人际交往中也是常见的。例如，一个心地善良的人会以为别人都是善良的；一个经常算计别人的人就会觉得别人也在算计他等等。

(4) 刻板效应。刻板效应又称刻板印象，是指人们用刻印在自己头脑中的关于某人、某一类人的固定印象，作为判断和评价人依据的心理现象。刻板效应是我们在认识他人时经常出现的一种现象，而且常常是一种偏见。例如，认为北方人是豪爽的，南方人是善于经商的；英国人是绅士的，美国人是热情的等等都属于刻板效应。克服刻板效应，一是要善于用“眼见之实”去核对“偏听之辞”；二是深入到群体中去，不断地验证原来刻板印象中与现实相悖的信息，最终克服刻板印象的负面影响，从而获得准确的认知。

(5) 定势效应。定势效应是指用一种固定了的人物形象去认知他人。例如，在一些年轻人看来，老年人固执保守，思想僵化，缺乏改革、创新意识，当他们遇到某个老年人时，



就会自觉不自觉地将其归入此类。这种定势效应若与认知对象的本质特征一致,可简化、缩短认知过程与时间,但若不一致,则往往会使认知者形成某种成见,陷入“物以类聚,人以群分”的小圈子,妨碍交往的正常进行。

1.1.4 认知管理

认知管理是一门“攻心”的艺术,是内部与外部认知管理的整合。知己知彼,方能百战不殆。大学生正处于人生发展的关键时期,应有意识地了解自己、剖析自己、评价自己,这样才能做到知己知彼,促进自己的人生发展。因此,在本书认知管理中我们主要谈的是对自我认知的管理。

1. 认识自我

当你需要向一个陌生人介绍自己时,你会怎么描述自己?你认识你自己吗?你知道自己能做什么吗?这些看似简单的问题,有时却难以回答,事实上很多人并不了解自己。有人说,一个人最好的朋友是自己,最大的敌人也是自己,你能明白它蕴含的道理吗?你是否清晰地知道“我是谁”?

客观全面地认识自我需要:①认识自己的生理特征,如身高、体重、外貌等;②认识自己的心理特点,如气质、性格、能力、兴趣、爱好、情绪、意志等;③认识自己的优势和劣势,扬长避短;④认识自己在群体中所处的位置,了解自我在周围人际交往环境中的形象,了解自我的职业理想等内容。

一般来说,我们可以通过以下几种方法来认识自我^①:

(1) 通过内省认识自我。古人云:吾日三省吾身。个体经常对自己的言行进行内省,对自己的心理进行分析,有助于认识自己。尤其是对自身缺点和内心深处某些不合适的念头进行自省,是比较困难的,是需要勇气的。而且我们可以从不同角度来了解自己。例如,分析自己眼中的我、父母眼中的我、老师眼中的我、同学眼中的我、朋友眼中的我的不同,由此来全面认识自己,评价自己。

(2) 通过科学测量认识自我。大学生可以借助有关的科学测量来认识自我。例如,如果想了解自己的智力情况,可以进行智力测验(如韦氏智力测验);想知道自己的个性情况,可以进行人格测验(如卡特尔16种人格因素测验、主题统觉测验)等。但需要注意的是,不科学的测量不足以成为自我认识的依据。

(3) 在比较中认识自我。有比较才有鉴别,我们可以通过与自己、与他人的比较,来认识自我。例如,把现实自我与过去自我进行比较,看看自己是进步了、成熟了,还是退步了,与理想自我比较还有哪些差距等等。通过与他人的比较,可以对自己的能力、性格、情绪等做出评判。但有一点应引起重视,那就是在与他人比较的过程中,要注意比较的参照系和立足点,不可盲目攀比。

(4) 从成绩中认识自己。大学生可以通过对自己的学习、文艺、体育、人际交往、社会实践等各方面的成绩来认识自己。例如,阅读很多课外书,证明其兴趣广泛,知识面宽;人缘好,证明其善于与人相处,性情随和;成功组织班级活动,证明其善解人意,了解同

^① 成梅,肖曙辉.大学生心理健康教育.湘潭:湘潭大学出版社,2009



学的需要,具有良好的组织能力。但注意不要把成就和成绩作为评价自己价值的唯一尺度。

(5) 以他人的态度和评价为参照物认识自我。从他人的态度和情感中觉知自我、明确自我。一个人对自己的认知难免有偏差,因此有必要根据他人的评价、他人对自己表现出来的态度来认识自己。

2. 悦纳自我

悦纳自我是形成和发展正确自我意识的核心和关键。悦纳自我就是要爱自己,接受自己,尊重自我的存在,并能够把控自己的生活。悦纳自我有四层含义:其一,无条件地接受自己,接受自己的全部,无论是优点还是缺点,无论是成功还是失败;其二,改变过分追求完美的习惯,不苛求自己;其三,建立和巩固良好的自我感觉;其四,从错误和失败中吸取教训,但不被它们打垮,永远给自己机会^①。

悦纳自我就要完全接纳自我,接受自己的不完美、懦弱与阴暗,允许自己犯错。或许我们时常对自己不满,为自己的缺点烦闷,甚至千方百计想掩饰,但它与自己如影随形,无论我们满不满意,它都不会离开。因此,我们要学会欣赏独特的自己,接纳不完美的自己,无条件地积极关注自己、爱自己。当我们把爱注入自己的心灵,给自己带来温暖和力量,让生命的活力重新循环流动时,我们就能获得自我的新生。

每个人身上都有着无数的闪光点,重点在于如何寻找你身上的这些闪光点,并将其构成你亮丽而独特的人生风景线。常见的悦纳自我的方法有:

(1) 学会欣赏自己。世界上没有完全相同的两片树叶,也没有完全相同的两个人。或许有人在某些方面与你很像,但毕竟不可能完全一样。作为独一无二的你,其实没必要事事与别人一较高下,也没必要拿别人的标准来衡量自己。要相信天生我材必有用,积极发掘自己的潜能,实现自己的价值。

(2) 积极评价自己。人无完人,每个人都有优缺点。我们不仅要善于发现自己的优点,也要接受自己的缺点。缺点也是我们的一部分,有时正是缺点才使我们显得与众不同,令人记忆深刻。例如有研究表明一个很有才华的人,如果表现出一些小缺点,反而会更受人喜欢。因此我们要正确评价自己,积极评价多于负面评价,接纳有缺憾的自己。要努力提升自己,培养内在的心灵美,以内秀补偿外在不足。

(3) 正确对待挫折。一个人的成长过程中,难免会遇到挫折和失败。当我们身处逆境时,要正确认识挫折,客观分析挫折产生的原因,更要积极调整心态,勇于面对挫折。“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”因此,大学生应正确对待生活、学习、工作中的种种困难,抱着“从哪里跌倒就从哪里爬起来”的劲头,总结经验,吸取教训,提高自己的挫折承受力,认可自己的能力,争取实现自己的理想。

3. 完善自我

完善自我是个体在认识自我的基础上,自觉规划、调整行为,健全人格,以适应社会要求的过程。完善自我是一个“新我”形成的过程,从“小我”走向“大我”,从“昨日之我”向“今日之我”、“明日之我”迈进。珍惜已有的自我,追求更高、更强的自我,

^① 白羽. 改变心力——团体心理训练与潜能激发. 杭州:浙江文艺出版社, 2006



做一个“自如的、独特的、最好的”自我^①。

要想实现自我完善，可从以下几个方面入手：

(1) 树立正确的理想自我观。每个人都希望自己是生活中的强者，能干出一番事业。很多人把理想自我设计得很完美，对理想自我要求很高。但理想与现实的差距，却又使得他们感慨“理想很丰满，现实很骨感”，甚至失望和消沉。因此，我们要建立科学的、正确的理想自我观，不好高骛远，不自怨自艾，从自己的实际出发，将理想与现实相结合，进行自我规划设计，做力所能及之事。

(2) 参加实践锻炼自我、展示自我。“一个人只有在实践中运用能力，才能知道自己的能力”。在实践活动中，我们可以获得正确的人生观、价值观，使自己的能力得到锻炼和发展。因此，大学生应积极参加社会实践活动，通过志愿服务、社会调查、参观见习、课外打工等各种形式的社会实践活动，逐步提高自我认识和自我教育能力。

(3) 克服自卑，相信自己。完善自我需要克服自卑心理，建立自信。世界上每个人最终只能是自己才能救自己，在心理咨询中也讲究“助人自助”。只有自己才是你永远的依靠，因此你应该自始至终地相信自己、珍惜自己、激励自己，鼓足勇气改变自己。即使身处困境或身有不足，也要发奋努力，利用补偿作用超越自卑，强化自己的优势，提升自己。同学们可以尝试上课只坐最前排、练习正视他人、练习当众发言、走路速度加快 25%，以这些简便易行的方法帮助自己建立自信心。

(4) 不断完善自我，超越自我。自我完善的过程是自我不断更新，走向完善的过程，也是从个体“小我”不断走向社会“大我”的过程。完善是一个过程，更是一种境界。只有坚持正确的方向，积极投身社会实践中，在实践中学习、创造和反思，才能正确认识自我、不断超越自我，从而走向成熟和成功。

1.2 能力故事

1.2.1 最好的镜子是你自己

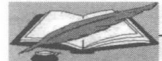
每个人的内心世界都应当有两面明镜，一面照他人，一面照自己。爱因斯坦作为一名杰出的理论物理学家，他的一些故事在哈佛学子中广为流传。

爱因斯坦小时候和很多孩子一样，十分调皮贪玩，经常和一些坏孩子混在一起。他的父亲常常为此忧心忡忡，他想找一个办法让爱因斯坦变得好学起来。直到 16 岁的那年秋天，一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。

故事是这样的：

“昨天，”爱因斯坦父亲说，“我和咱们的邻居约翰大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你约翰大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地爬了上去。下来时，你约翰大叔依旧走在前面，我还是跟在他的后面。

^① 刘峰，蔡迎春. 大学生心理健康——心灵成长之旅. 北京：清华大学出版社，2011



后来，钻出烟囱，我们发现了一件奇怪的事情：你约翰大叔的后背、脸上全都被烟囱里的烟灰涂黑了，而我身上竟连一点烟灰也没有。”

爱因斯坦的父亲继续微笑着说：“我看见你约翰大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里去洗了又洗。而你约翰大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净，于是就只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，还以为你约翰大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑起来。父亲笑完了，郑重地对他说：“其实，别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许也会把自己照成天才的。”爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。

爱因斯坦从此离开了那群顽皮的孩子。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于使他的生命熠熠生辉。

(资料来源：http://blog.sina.com.cn/s/blog_5144d4ae0102dwpl.html)

思考与讨论

- (1) 故事中爱因斯坦是如何“使他的生命熠熠生辉”的？
- (2) 你的内心是否有两面明镜——一面照他人，一面照自己？你是如何利用它们的？
- (3) 这个故事对你的生活和学习有哪些启发？

1.2.2 断箭

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓擂动，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一支箭。父亲郑重地对儿子说：“这是家袭宝箭，佩带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾，一眼便能认定是用上等的孔雀羽毛制作的。儿子喜上眉梢，贪婪地臆想着箭杆、箭头的模样，以及敌方主帅随着嗖嗖的箭声落马而毙的画面。

果然，佩带了宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，背弃了父亲的叮嘱，呼一声拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了：一支断箭，箭囊里装着一支折断的箭。我一直挎着支断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然间意志坍塌了。结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

(资料来源：<http://www.doc88.com/p-997294381821.html>)

思考与讨论

- (1) 故事中的儿子为什么会“惨死于乱军之中”？
- (2) 你自己是否是一支锋利、百发百中的“箭”？
- (3) 这个故事对你的生活和学习有哪些启发？



1.2.3 不完美未必是缺点

有一个人家里有两只木桶。其中一只破了，拿它去盛水，水会从裂缝中流走。两年了，这个人好像都毫不在意木桶破损了似的，每天风雨不改地拿着它去提水。那只有破口的木桶却很在意自己的裂缝，很痛苦地认为自己不及那只完整无缺的木桶，不能好好地完成工作。

有一天，这只木桶对主人说：“我很惭愧，我让你每次都只能提半桶水回家。”那个人好像没听到木桶的话似的，沉默了一会突然说：“你有留意我每次去提水走的那条路吗？一边开满了色彩缤纷的花，另一边呢，就光秃秃的，一朵花都没有。”那人接着说：“我是特意把花的种子撒在路的一旁，每日去提水时就顺道去浇点儿水。这两年来，我们村所有用来布置庆典的花，都是大家在那里采的。没有你，又怎么会有那么多漂亮的花呢？”

(资料来源：徐畅，庞杰. 大学生基本素质训练教程——礼仪 团队 心理 拓展训练. 北京：清华大学出版社，2009)

思考与讨论

- (1) 你有没有缺点，怎样看待自己的缺点？
- (2) 你是否也像那只木桶一样在意自己的缺点？
- (3) 这个故事对你的生活和学习有哪些启发？

1.2.4 你能悦纳自我吗？

品如是一位大一的学生，几个月以来她发现自己的心理状态不是很好：“我总想做得最好，可是总是做不到。”她觉得自己好像出了一些问题。

她从小在军队大院长大，成绩很好，乖巧听话，老师、父母和大院里的人都称赞她，可以说她是大院里最优秀的孩子。进入高中后，班上一名女生和她成绩不相上下，老师为了鼓励她俩齐头并进，总喜欢拿她俩互比，比学习、比品德、比成绩、比各种能力。比来比去，品如的内心承受很大的压力，她总想学习那位女生的长处，做得更好，处处超过对方，但总是很难或者根本做不到。

持续的时间越长，品如越难过，不知从何时起，她开始揣测对方的一切，除了学习之外，连衣服、动作、言谈举止等都要揣测和琢磨，每做一件事，她都会想，对方会怎样做？会不会比我做得更好？同学们更欣赏谁？老师更喜欢谁？久而久之品如就形成了一个习惯，无论做什么都要做到最好，都要在意别人的评价和看法。如果没有获得理想中的结果，她会非常难过，会贬低和否定自己，就会越想做好而越不敢去做。

上大学以后，进入新的环境，同学们都各有才华，她变成了一个普通得不能再普通的人，可是自己仍然想去超越同学，出类拔萃，几个月后，现实将她打击得遍体鳞伤，她接受不了自己不是最好的事实，情绪低落，迷茫无助，找不到自己。

(资料来源：刘峰，蔡迎春. 大学生心理健康——心灵成长之旅. 北京：清华大学出版社，2011)

