

素质与能力训练干部读本

马 林 著

中共中央党校出版社
·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

素质与能力训练干部读本/马林著. —北京: 中共中央党校出版社, 2002.6

ISBN 7-5035-2502-9

I. 素… II. 马… III. ①素质教育: 干部教育-教材②能力培养-干部教育-教材 IV. D630.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 018436 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010)62805800(办公室) (010)62805816(发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

河北新华印刷一厂印刷装订

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 8.625

字数: 208 千字 印数: 1—5000 册

定价: 15.00 元

前 言

一个人的成长要经历漫长的过程，从幼儿园到小学、中学、大学，十几年的学习和学校以外的各种社会实践活动，素质与能力才逐渐发展成熟起来，以至成为一个有才智、有所作为的人。实际上，人的素质与能力的形成与发展，就是吸收和继承人类几千年所创造的认识成果和操作技能的结果，就是长期培养和训练思维能力与动手操作能力的结果。由于事物不断变化、发展、前进、扩大、提高，知识的历史性积累才进入今天知识如此扩展爆炸的时代。人要发展和有作为，就得不断地学习与接受新事物，永不停止，坚持一生。

人的素质是一完整的大系统，它由生理素质、体能素质、心理素质、思维素质、思想素质几个分支部分组成，每一部分都有它特殊的功能和作用，缺一不可。生理素质保证生命活动存在并为思维活动与动作活动提供物质能量保证；体能素质为主体活动提供足够的精力、体力和动作技巧能力；心理素质使主体关注目标、坚定信心、自我控制、坚持不懈；思维素质使主体具有实现目标的有效工具和方法；思想素质使主体明辨是非把握行为的正确方向。各种素质的有机结合形成个体特有的素质整体结构。个体综合素质在业务工作中表现为业务素质，在实践活动中综合表现为个体的能力。由于素质结构的复杂性和个人在后天的经历以及受到的教育、训练不同，在世界上不可能找到两个素质完全一样的人。

一个人的素质与能力在实践中表现的时候，是通过思维素质和思维能力来运作的。也就是说，实践活动是通过大脑思维活动，控制主体意识活动和肢体操作活动，对客体事物产生作用，获得预期的精神成果和物质成果。思维能力是主体人最根本和最重要的能力。人类与动物的本质差别就在于人比动物具有无可比拟的发达的思维能力，再加上人具有在思维控制下可以灵巧对握的手以及能够站立行走的能力。总之，人类认识世界和改造世界的直接的和本质的力量就是主体大脑的思维能力。

人的能力巨大无比、无可限量，人与人之间能力的差别，根源在于思维品质和思维能力的差别。所以，要成为一个有智慧、有能力、有作为的人，最为重要和最为紧迫的就是提高自我的思维品质和思维能力。进行素质教育必须把思维素质和能力的培养训练摆到重要的位置。思维素质和能力是在思维活动的频繁演练中才能得到提高的，思维活动的领域大小，内容多少，深度如何，层次高低，都直接关系到思维素质所能达到的水平和高度。因此，通过教育、训练、实际锻炼来提高个体思维素质就更应该得到重视。强调思维素质也不能忽视其他素质的训练，比如体能素质不佳就不能胜任繁重艰苦任务，心理素质有缺陷可能导致无谓的失败，思想素质不高，错误和弯路就会多一些。有时可能在关键时刻，会因某一素质缺陷造成前功尽弃，全面的素质训练也是需要的。

各级干部，由于处在组织与领导岗位，从事群体性和社会化的工作，组织复杂、综合的社会化业务活动，并在其中扮演着关键和重要角色，素质与能力的提高也就更为迫切。首先，他们必须是一个独立与自觉的劳动者，具有一般劳动者的基本素质，以身作则作出表率。其次，要有一个健康的身体，能够支撑繁重的工作任务。第三，要有训练有素的心理品质，冷静、坚毅应对复

杂局面。第四，要有正确的思想观念，带领群体走向胜利。第五，要有完善的思维素质，能够解决面临的难题。这一切，都取决于干部的素质与能力，作为干部尤其要得到更加良好的教育与训练，需要在学习与实践当中不断的积累与升华，不断提高自身素质与能力。只有这样，才能跟上时代的发展与变化，成为有才干的领导者。

本书把素质作为一个整体系统来加以研究，又根据结构划分进行个别研究，明确提出，要把思维素质教育训练作为素质教育的核心来抓，目的是要倡导大力提高主体思维素质，普及有关思维素质、思维品质、思维能力的知识，推行实用的思维训练方法，使读者在提高思维素质方面能够得到切实有效的帮助。

本书在编写上，注重实用性和可读性。力求在写法上做到系统性与理论性兼顾，文字表述通俗易懂，便于推广普及。在内容上，提供人们关心和感兴趣的系统知识，传授基本的思维操作方法，根据个人思维的缺陷和不足提出矫正的方法和对策，设置一系列提高思维素质和能力的训练方法，可操作性强，而且便于自学。笔者衷心希望广大读者能在阅读中得到有益的帮助。但个人水平有限，错误和遗漏之处在所难免，恳请读者提出批评指正。

作 者

2001年7月1日于北京

目 录

前 言	(1)
第一章 个体素质结构	(1)
第一节 素质定义	(1)
第二节 生理素质	(5)
第三节 体能素质	(7)
第四节 心理素质	(9)
第五节 思维素质	(14)
第六节 思想素质	(47)
第七节 能力素质	(56)
第二章 素质训练理论	(60)
第一节 素质构成的综合性	(60)
第二节 素质发展的渐进性	(61)
第三节 环境因素的制约性	(63)
第四节 自我发展的特殊性	(64)
第五节 信息途径的相关性	(65)
第六节 素质结构的可塑性	(67)
第七节 思维建构的阶段性	(69)
第三章 体能素质训练	(80)
第一节 保持良好的体力与精力	(81)

第二节	保证足够的睡眠与休息·····	(84)
第三节	注意合理的营养补充·····	(86)
第四节	坚持体力活动与运动·····	(90)
第五节	创造有益的环境条件·····	(92)
第六节	防止烟酒等危害身体·····	(93)
第七节	重视预防疾病和治疗·····	(95)
第四章	心理素质训练·····	(99)
第一节	心态养成训练·····	(99)
第二节	自信心的训练·····	(102)
第三节	意志强化训练·····	(104)
第四节	气质优化训练·····	(107)
第五节	兴趣培养训练·····	(108)
第六节	情绪控制训练·····	(110)
第七节	情质培养训练·····	(116)
第八节	心理健康训练·····	(118)
第五章	思维素质训练·····	(122)
第一节	记忆力训练·····	(123)
第二节	思维方式与思维方法·····	(135)
第三节	思维度训练·····	(146)
第四节	创造性思维训练·····	(153)
第五节	优化思维结构·····	(156)
第六节	开发思维潜能·····	(158)
第六章	思想素质训练·····	(162)
第一节	树立正确的世界观人生观·····	(162)

第二节	树立远大的理想信念·····	(164)
第三节	树立积极的价值观·····	(167)
第四节	培养客观的思想观念·····	(169)
第五节	树立坚定的政治观念·····	(170)
第六节	培养健康的道德情操·····	(173)
第七节	培养科学的审美观念·····	(175)
第七章	能力素质训练·····	(179)
第一节	能力与思维能力·····	(180)
第二节	基础能力训练·····	(182)
第三节	综合能力训练·····	(188)
第四节	抽象思维能力训练·····	(203)
第五节	创造能力训练·····	(215)
第六节	运筹能力训练·····	(219)
第七节	社会活动能力训练·····	(232)
第八节	业务能力训练·····	(235)
第八章	消极意识矫正·····	(253)
第一节	避免思维定势的影响·····	(253)
第二节	防止消极思想的侵蚀·····	(257)
第三节	警惕立场观念的偏移·····	(259)
第四节	弥补知识经验的不足·····	(260)
第五节	消除不良认知的阻碍·····	(261)
第六节	克服不良的思想作风·····	(264)
后 记 ·····		(266)
参考书目 ·····		(268)

第一章 个体素质结构

第一节 素质定义

一、素质概念

素即本来和原有的意思，质是指一事物区别于它事物的内在规定性，因此，素质就是指事物本来所具有的性质。广义的素质是指一个人在活动前所具有的稳定的身体的、精神的及社会的基本特质。它这样那样地调节着人的活动。对于一个具有社会特性并处于主体地位的人来说，其素质是指，个体人在遗传因素基础上，经过后天教育、训练和参加各种社会活动而形成的生理素质、体能素质、心理素质、思维素质、思想素质的总和，是个体从事社会实践与职业活动等所表现出来的知识、经验和行为能力的总和。也可以说，素质是由个体的生理解剖特点、现实体能特点、个性心理特点、思维结构特点及思想表现特点所构建起来的一个整体。从素质的构成成分来看，素质由天然素质和现实素质两个部分组成。天然素质是由人类进化发展的积累，通过母体繁殖遗传给下一代的生理结构及特性，现实素质则是个体在出生以后在社会生活、学习、劳动及参加各种社会活动中逐渐形成与完善起来的素质，是发生于个体身上的新的形成物，具有相当的稳定性。

具体说来，素质包括四方面的内容：第一，素质显示于最稳

定的人性品质，如灵巧的双手、精致的发音器官、能产生出人类智慧的脑髓。这些人体的解剖生理特点均通过遗传而获得。第二，素质显示于较稳定的需要品质、个性品质、注意能力、兴趣、情感与情操以及顽强的意志力等。第三，素质显示于较稳定的思维品质。如感觉能力、观察能力、记忆能力、创造能力、形象思维与想象思维能力等等。第四，素质显示于稳定的思想品质，如世界观、人生观、理想、信念、价值观、审美观、道德观及各种习惯、作风等思想意识品质。这些基本素质是在教育与社会生活中逐步形成起来的个性品质，是人类学习与生产劳动的必要前提。此外还有一些综合素质，实际地体现在人的社会活动当中，如体能素质是各种素质展现出来的物质能量基础。业务素质是个体从事某一专业劳动，由劳动特点所决定的综合要求的素质。能力素质则是个人面向具体对象的由思维能力支撑一切行为活动的能力。

二、素质结构关系

整体素质由生理素质、体能素质、心理素质、思维素质、思想素质各分支素质构成，各分支素质各有自己的特点和功能，它们有机结合、相互依托、相互影响、相互制约，发挥出整体素质效能。生理素质是通过前一代人遗传给下一代人的素质，它是后天素质建构与发展的基础条件，它是主体生命存在和延续的基本条件；体能素质是主体整体素质表现时所需的物质能量保证，它关系到人的体能能够承受多大的体力支出，体力维持的持久性，能够完成什么样的动作技能；心理素质是对主体行为起发起、影响和制约作用的因素，它直接影响主体能力的发挥；思维素质是主体接纳与操作客体世界的方法与手段，主体一切有目的的目标都必须通过思维操作才能够实现；思想素质是对于事物的认知观

念，关系到主体行为的客观性与正确性，是把握主体思维与行为的指示灯和方向盘。

如果用通俗的话来说，可以说生理素质表现为通过新陈代谢活动来维持人的生命存在，提供思维活动与动作活动的物质能源条件，是关系到主体存在不存在和能不能对客体发生作用的问题；体能素质表现为对思维活动和动作活动支持的强度、力度、耐久性、技巧性，是关系到主体对客体所产生的作用和效果怎样的问题；心理素质表现为对客体的感受、注意、兴趣、感情及是否能把感受坚持下去或抑制起来，是关系到主体对客体的感受与反应要不要坚持和能不能坚持下去的问题；思维素质表现为对客体进行具体操作的方法与步骤，是关系到怎样利用客观条件、怎么做、能不能做到的问题；思想素质表现为对客体的态度和认识，是关系到主体意识活动的方向和途径是正确的还是错误的以及思想与实际是否符合的问题，它回答的是该不该这样做、为什么、有什么意义的问题。

一个人在社会活动中，必然要从事某种劳动为社会服务，同时从社会得到个人需要的满足。由于职业特点的差异非常之大，职业对素质的要求也就各不相同。于是，职业对个人素质的要求，使得个体必须具有某种职业素质才能够胜任这一职业的劳动，因而就以职业特点为中心形成职业特有的综合业务素质结构。一个人的所有素质最终是通过其行为表现出来的，从其行为表现就可以反映出其能力如何。行为表现由主体活动目标与客体情况所决定，于是在认识与实践活动中表现出形形色色各具特色的各种能力。能力特征从整体上表现出一个人的个性、特长与才干，一切能力都是以思维能力为基础结合思维目标的内容与特点操作运行的，最终可以从主体行为活动的效率和成果来对他的能力进行衡量与评价。

三、素质的基本特征

素质是在先天素质基础上形成起来的社会化的综合体，具有十分复杂的表现，从而显示出以下八种基本的特征：（1）系统性与整体性。素质是一个整体的概念，它是由天然素质、体能素质、心理素质、思维素质、思想素质、业务素质、能力素质等各部分有机结合而成的素质系统，各部分有自己的功能和特性，它们又相互发生影响和制约。（2）静止性与稳固性。通过学习和训练而形成的素质，成为行为和意识的一部分被固定下来，并以静态的形式表现为一个人的素质品质，从而才能体现出一个人当前的素质状态。（3）可塑性与可变性。素质的形成本身就是一个逐步建构与发展变化的过程，由简单向复杂由低级向高级发展，它也就不可能是不变的。素质又是通过学习与训练获得的，它随着学习与训练程度的变化而发生变化。（4）差异性与共同性。素质是人类共同的基本特征，也就是人人所具有的特征。因为每个人社会活动的经历和所受教育训练的程度不同，自我学习和环境的影响不同，因而也就可能产生很大的差别。（5）实践性与活动性。素质是在人的身体运动与思维运动过程中逐步形成的，人又是社会的产物，必须在广泛的社会活动中，一个人的素质才能得到全面的锻炼与发展。也可以说，人的素质是在实践活动与认识活动中得到发展的。（6）自然性与社会性。人在出生时，从母体中遗传获得的是自然的素质，它不由个体决定。他从接触人和周围环境开始，所形成的一切素质内容都是社会环境的影响，打上社会的烙印，具有社会性。因此，它是自然性与社会性相结合的产物。（7）局限性与难全性。世界与社会如此之大，一个人的活动范围又如此有限，甚至自己不能完全自由选择。人所以能够活动范围的局限性，就造就了他素质的特殊性和不全面性，对于个人

来说，很难达到尽善尽美。(8) 难估性与难测性。素质的结构十分复杂，内部要素又交叉发生作用，外在表现也丰富多彩。要进行单项测评会涉及到其他因素，要全面评价，又会因为因素太多而难以实施。再加上这方面的研究比较薄弱，难估、难测就是不可避免的。

第二节 生理素质

生理素质是在胚胎发育过程中的形成物，它的稳定性颇高，一般很难改变。它由遗传的体能素质和遗传的生理、心理素质两部分组成。

一、遗传的身体素质

这是指胎儿从母体遗传中获得的物质生命体。其中包括：人的感觉器官的解剖生理特点、运动器官的解剖生理特点和大脑的解剖生理特点。涉及先天生理结构是否正常，有无生理缺陷，有无遗传疾病等。具体地说有，身高、体重、相貌、体型、血型等与父母的相似，高血压、心脏病、癌症等病的遗传，出生后表现出来的各种感觉器官、运动器官和大脑发育等方面的先天性生理缺陷和残疾等，都是遗传的素质，是个体自身不能够选择的，但有些部分是可以经过医治得以改善的。

二、遗传的生理、心理素质

这是指胎儿从母体中出生的生命体所具有的人的本能的特性。其中包括：人的自然能力、自然需要和自然性格。这些素质往往是人类所共有的本质特性，表现为人的本质能力、心理需要和内在气质。自然能力表现为具有能够站立的双腿，可以

协调配合的双手和灵巧对握的手指，接收处理信息的大脑结构。这些都是人类进行体力劳动和脑力劳动所需要的基础条件；自然需要包括人对阳光、空气、水、食物、性欲、安全的需要，这些都是保证人的生存与发展的前提条件；自然性格表现为人所具有的性格气质，如内向或外向的性格，兴奋性或抑郁性的气质。先天的生理、心理素质是遗传的、初级的、尚未发展和健全起来的自然特性，但它为后天的发育、训练提供了前提条件，这种前提条件能否得到充分的发展，完全在于后天的教育与训练。例如，肢体操作能力的提高，思维活动能力的完善，性格、气质的改变与优化，都需要经过长期的学习与训练。

人的生理素质是在人类社会生活中形成和在外界环境的影响下，并在自我实践的过程中不断地得到建构与发展的，最终成为具有社会特性和自我个性特点的现代人的素质的基础。其中一部分是一切动物所具有的共同特性，而被人类社会活动所改变了的那一部分则是人类所特有的，即人具有能够接受前人的知识、经验、技能的能力和能够思维的大脑。这些都是人类社会劳动的产物。社会劳动形成了人高于猿猴的质的差异，社会劳动造就了人的一双灵巧的手、一副精致的言语器官嗓子以及无与伦比的智能器官大脑。天然素质通过人类的繁衍生殖，不断地传往后代，成为下一代人向更高层次发展的基础。

三、优化天然素质的措施

天然素质既然是前一代人遗传给后一代人的素质，那么这种遗传素质就在很大程度上取决于前一代人父母双方的生理素质及母体在怀孕期间的内在与外在环境条件的影响。因此，要使下一代人具有良好的生理素质，就需要上一代人自觉地做出积极的努力。也就是要通过优生来实现后代天然素质的优化。主要应采取

以下几个方面的措施：

（一）改善医疗条件和加强身体素质锻炼，开展全民体育运动，普遍提高全民族的健康水平。

（二）避免近亲结婚生育造成的不良后果。实践证明，许多畸形婴儿都是近亲结婚生育所致，因此婚姻法规定禁止近亲结婚。

（三）做好计划生育，少生、优生，避免恶劣生育环境的影响，防止病、残和有生理缺陷的婴儿出生。

（四）做好孕期保健。母体在怀孕期间生活状况对婴儿的发育影响很大。一要保证足够的营养和氧气；二要避免毒品和烟酒等有害物质对婴儿的侵害；三要适当参加体力活动防止身体发胖造成的疾病影响到婴儿发育；四要注意防止摔跤、煤气中毒、缺氧、中暑等意外发生；五要进行孕期胎儿反应能力训练。通过以上措施，保证下一代人具有尽可能良好的生理素质。

第三节 体能素质

人的体能素质是一个复杂的系统，它由低层的自然体能系统与高层的现实体能系统所组成。人的自然体能是由先天遗传而来的比较初级的运动器官的能力、感觉器官的能力、高级神经活动的的能力以及气质的品质四方面组成的一个系统。人的现实体能系统就是在先天自然体能素质的基础上，经过后天生活、劳动、游戏和体育训练等培养起来的身体智能，是自然体能发展与健全的结果。体能素质是天然素质与现实素质相结合的综合体系。现实的体能素质包括三方面的内容：

一、肌肉运动感知能力

它是指人的肌肉运动对于人在社会活动中所要接触和操作的

客体对象具有的一种感觉反应能力。是人的一切运动操作行为所需要的基本能力。它在人的生活实践中起着巨大作用。人的劳动操作、艺术创造、体育竞技等活动，均要建立在肌肉运动感知能力的品质基础上，它在保证进行复杂运动所必需的协调一致上起着决定的作用。这种能力主要是在实际的动作性实践、学习与训练活动中建立和发展起来的。

二、动作记忆能力

这是指运动者对运动方式、大小、速度、各个运动的幅度、它们彼此间的顺序及节奏等的记忆。它包括低水平的动作记忆能力及高水平的肌肉运动表象能力。低水平的运动记忆能力，是一般人在正常的生活、工作、娱乐和体育活动中自然形成与发展起来的，是通过学习、传授、自我摸索就能达到的水平。对体育运动、劳动、生活、娱乐等各种行为活动的顺利进行有重大意义，它是形成体育技能与熟巧动作的心理机制。一般说来，它难以形成，但一旦形成后，就能牢固保持，可终生不忘。高水平的肌肉运动表象能力，是高级手艺操作艺人和优秀运动员才具有的专业能力。他们的表象能力往往是视觉表象与运动表象相结合的能力。可以应运于复杂高难度的动作组合编排记忆。是在反复艰苦的训练中达到纯熟水平时才形成的，一旦放弃训练，它就会逐渐退化生疏。

三、动作思维能力

有低水平的直观行动思维能力和高水平的操作思维能力两种不同的层次。低层次的动作思维能力称为直观行动思维能力，它是指直接与物质活动相联系的思维，亦称感知运动或动作思维，这种思维的功能主要是协调感知与动作在直接接触外界事物时所

产生的对行动的初步概括，一旦感知与动作中断，其思维也就终止。高层次的动作思维能力称为操作思维或者叫实践思维能力。它能解决外界高难度的抽象问题，它是通过动作记忆能力对复杂连贯动作的表象进行记忆存储起来，一旦需要在实践活动中进行运用时，就能使原来记忆的动作系列准确而有序地回忆出来，并通过有序的动作外在地表现出来。如手术开刀、舞蹈创作、戏剧、杂技表演等。

现实体能素质的维持需要一定的物质条件，包括空气、阳光、水、营养等物质。它们通过人体的呼吸系统、消化系统的新陈代谢，从空气中分离出氧，从食物和水中分解出营养物质，再通过循环系统把氧和营养输送至大脑和身体各部分，用以维持大脑思维和身体运动的需要。物质条件是维持现实体能素质运行的能量保障，运动与训练是增强体能素质的现实条件，物质条件不足或者受到有害物质的毒害，体能素质就会受到损害或丧失。因此，维持良好的体能素质就应从以上这些方面入手，趋利避害，才能获得理想的效果。

第四节 心理素质

心理是意识的组成部分，是主体对客观事物的一种内在心理反应。心理素质是先天性生理素质和后天教育训练结合的产物。它包括注意、兴趣、性格、气质、意志、情绪、情感等。

一、注意

注意是心理活动对一定对象有选择的集中。它可以指向外界事物，也可以指向自己的行动和思想。注意并不是一种独立的心理过程，而是心理过程的一种共同特性。人在注意着什么的时