



“脑世纪·超棒学生”丛书

拥有超棒的心理素质

优胜需要的秘诀

李玉玺 李 淼◎编 著

YONGYOU CHAOBANG DE XINLI SUZHI

YUSHENG
XUYAO DE MIJU



❁ “脑世纪-超棒学生”丛书 ❁

拥有超棒的心理素质

——优胜需要的秘诀

YONGYOU CHAOBANG DE XINLI SUZHI

李玉玺 李 森 编著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

拥有超棒的心理素质:优胜需要的秘诀/李玉玺,李森编著.
—北京:人民军医出版社,2002.10
(脑世纪-超棒学生丛书)
ISBN 7-80157-570-9

I. 拥… II. ①李… ②李… III. 素质(心理学)—青少年读物
IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033037 号

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
三河市印务有限公司印刷
春园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:8.75·字数:169 千字
2002 年 10 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:18.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

心理素质是决定能否正确运用智力并最终取得成功的关键。但培养良好的心理素质需要掌握正确的方法。

本书介绍了心理素质的内涵、情商、意志、毅力、性格、气质、情感及其与心理素质培养的关系,重点介绍了处理人际交往的技巧、消除紧张的技巧、塑造自我的技巧、建立自信心的技巧等实用知识。

如何阅读本书?带着疑问去读!在阅读的过程中产生高一级的疑问。通过不断提升疑问的质量、高度和广度,悟出其中的道理。

责任编辑 姚 磊

丛书编委名单

主 编	李玉玺		
副主编	马新华	樊爱平	
编 委	王爱成	徐 鸿	李 淼
	陈 锐	刘淑娴	樊爱平
	马新华	李玉玺	

前 言

21 世纪将进入知识经济高速发展的时期,21 世纪的最大竞争将是人才的竞争。

面对这种情况,如何适应 21 世纪的人才需求?如何使自己在搏击竞争的大环境中立于不败?如何培养今天的孩子使他们能够成为 21 世纪的栋梁?现在的学子如何使自己尽快成才?是否有办法使得人们用较少的时间达到较好的学习成才效果?回答是肯定的。这些方法主要包括教育方法、心理素质锻炼方法、思维方法、观察方法、记忆方法、阅读方法、计算方法、综合学习方法、灵活运用方法、注意力集中方法、激发与运用创造性方法等等。而在信息社会里,掌握知识的方法远比掌握知识的本身更重要。

本套丛书就是围绕青少年成才的各个方面,根据作者的教学实践,在广泛调查和深入研究的基础上,通过对 21 世纪科技发展和人才需求的展望,对这些方法进行了较为深入和全面的探索和阐述。

作者认为,人与人之间在脑力上的差别与体力上的差别类似,有差别,但不大。就其子女来说,人类又有一

个非常有意思的现象,即向中性,两个高智商的父母生出的孩子智商未必更高,有时会低一些,而低智商的父母生出的孩子智商可能会比其父母要高。这只是一个先天的因素,即一个人的自身的条件。一个人成长的另一个极为重要的因素来源于后天社会的教育和家庭的哺育,来源于学习。如果掌握了正确的途径和方法,大多数人都可以成才。

在本套丛书中,特别关注了早期教育、尽早教育和持续进行自我教育方法的重要性。无论处于哪个年龄段的青少年,如果能尽早认识到正确教育、持续教育的重要性,采取正确的方法,就可以一马当先,成为同龄人中的佼佼者。反之,如果不懂得采取正确方法进行早期教育,不懂得采用正确方法对自己进行持续不断教育的青少年,将会坐失成才的良机。

本套丛书共分9册,分别是《让大脑特别聪明(怎样开发大脑潜能)》、《提高成绩的密匙(“综合学习能力”才是真)》、《学会“创造性思维”(让自己不同凡响)》、《拥有超棒的心理素质(优胜需要的秘诀)》、《提升脑力的窍门(学习变得如此轻松)》、《学生益智的4条秘诀(怎样科学地休息和活动)》、《怎样吃,孩子变聪明(学生三餐的讲究)》、《家教,好学生的秘密(让学生提前起飞)》、《怎样发展特殊才华(悄悄超越平凡)》。这9本书有不同的侧重点,内容互补,又自成体系,各具特色,有较强的可读性。

本丛书将是青少年学生的益友,一定会给学生带来极大的实际帮助。同时,也是学生家长们的值得一读的书,对大学生、研究生也很有参考价值。

本书的策划和形成得到了许多朋友的支持、帮助和勉励。人民军医出版社姚磊同志为本书的策划、编写和形成倾注了心血；书中引用、参考了许多过去出版的书籍、杂志和一些同志的实验与调查数据，特别是中国科学院研究生院计算机学部 1999、2000 年两届研究生提供的引发思维的宝贵建议与问题。在这里谨向他们表示诚挚和衷心的感谢！

由于笔者水平所限，书中的缺陷之处在所难免，敬请各方面的专家和朋友不吝赐教。

李玉玺

于北京



第一章 脑世纪呼唤心理素质 (1)

一、什么是心理素质 (1)

1. 心理素质的内涵 (2)

2. 心理成熟的十条标准 (3)

3. 良好心理素质的行为规范 (4)

二、成功大半来自心理素质 (7)

1. 情商是一种智慧 (8)

2. 情商需要开发 (11)

3. 测试情商,使培养有的放矢 (15)

三、与时代不相容的心理问题 (18)

1. 大中中学生中存在的心理问题 (18)

2. 需要警惕的不健康心理表现 (24)

3. 学习落后者的心理特点及原因 (28)

四、转换观念,迎接挑战 (32)

1. 主动用脑,提高素质 (33)

2. 放眼世界,进行远距离比较 (34)

3. 树立系统观念,走出狭隘的圈子 (37)

4. 感受痛苦,促使心灵进化 (38)

5. 关爱非智力因素,注意心理品质的培养	(41)
----------------------------	------



第二章 心理素质核心要素的养成 (43)

一、树立科学的人生观..... (43)

1. 人生观是心理素质的基础	(43)
2. 人生观决定生命质量	(45)
3. 生命质量靠心理素质护航	(47)

二、确立正确的理想..... (48)

1. 理想是心理素质的柱石	(48)
2. 理想是生命中的大石头	(49)
3. 信念是奇迹的萌发点	(50)
4. 让激情鼓动理想的风帆	(53)

三、求发展先学做人..... (55)

1. 心理素质的要义是学会做人	(56)
2. 自尊是心理素质的准则	(64)
3. 良性自尊可弘扬人性	(71)

四、锤炼顽强的意志..... (75)

1. 意志的实质	(75)
2. 意志的品质	(79)
3. 自制力使意志弥坚	(82)
4. 意志品质的检验	(88)

五、修炼坚定的自信心..... (90)

1. 什么是自信	(91)
2. 自信者的特征	(94)
3. 获得自信心的诀窍	(96)

六、培养恒定的毅力	(102)
1. 惰性是毅力的天敌	(102)
2. 战胜挫折使毅力恒远	(106)
3. 毅力的保障是果断	(109)
4. 增强毅力的窍门	(111)



第三章 良好心理素质在修性..... (115)

一、性格是心理特征的核心	(115)
1. 性格对人命运的影响	(116)
2. 脑世纪需要的健康性格	(120)
3. 性格修炼从培养好习惯入手	(125)
二、性格的透视与剖析	(133)
1. 性格的特点	(133)
2. 性格的类型	(136)
3. 性格的特征	(137)
4. 性格的修炼	(141)
三、气质与心理素质	(150)
1. 气质是个体的心理特征	(150)
2. 气质可以改变	(152)
3. 性格与气质的锤炼	(157)
四、情感与心理素质	(160)
1. 情感对心理素质的影响	(161)
2. 情绪与情感的分类	(165)
3. 高尚情感的思想基础及培养	(170)
4. 良好情绪的养成	(172)



第四章 提高心理素质的技巧…………… (181)

一、处理人际交往的技巧…………… (181)

1. 掌握人际交往的原则…………… (181)
2. 勤练人际交往的基本功…………… (187)
3. 铸造人际关系的核心…………… (190)
4. 掌握人际交往的金钥匙…………… (197)
5. 批评人不招怨的诀窍…………… (201)
6. 交往中避免愚见的韬略…………… (204)

二、消除紧张的应激技巧…………… (209)

1. 心理紧张因素与应激…………… (209)
2. 精神放松的要则…………… (213)
3. 冷静应变的技巧…………… (221)
4. 摆脱焦虑的技巧…………… (230)

三、塑造自我的诀窍…………… (238)

1. 如何把握人生的选择权…………… (238)
2. 掌握智与愚的和谐技巧…………… (243)
3. 建立达观欢乐的技巧…………… (248)
4. 消除身心疲劳的妙招…………… (253)
5. 预防心病的方法…………… (256)

四、建立自信心的技巧…………… (260)

1. 认定自我价值…………… (260)
2. 不要与人攀比…………… (262)
3. 利用心理导向…………… (263)
4. 建立自信心的行为规则…………… (265)
5. 培养自信的自我训练方法…………… (267)

第一章 脑世纪呼唤心理素质

一、什么是心理素质

新世纪对人的基本要求是创新,而所有的创造活动都离不开主体自身的动机、兴趣、情感、意志、性格和气质等心理素质。心理学的研究成果表明,良好的个性心理素质,对创造成果的产生起着很重要的作用。人们在创造活动中,如果有明确的心理动机和目标,有浓厚的兴趣和饱满的情绪以及坚韧不拔的意志和豁达坦荡的性格与气质,创造的成功率就较高。反之,不良的个性心理品质,如盲目性、刻板性、摇摆性与软弱性等,则会影响创造活动的进行,也妨碍人才的成长。

美国学者曾对世界 150 位天才人物和 150 位最不成功者作了分析。两组人物主要差别有 4 个方面:一是取得最后成功的坚持力;二是为实现目标不断积累成果的能力;三是要有自信心和克服自卑的能力;四是适当的适应能力和实现目标的内驱力。这 4 个方面的差别,主要表现在非智力因素上。

21 世纪将是后信息时代的知识经济时代。在这个时代里,机遇与挑战并存,新思想、新观念和新视野将时时

刻刻向每一个人提出种种挑战。可以毫不夸张地说,在迈进了 21 世纪的今天,有什么样的心理素质,就会有什么样的观念想法,就会决定你有什么样的行为,也预示着你将来过什么样的生活。

1. 心理素质的内涵

一般来说,心理素质的内涵是由一个中心、一个条件、一个内在体验和一个外在表现所构成。

一个中心就是非智力因素:包括人的动机需要、兴趣爱好、信念理想、气质性格、人生观、价值观和世界观等因素。良好的动机、合理的信念追求、积极的人生观和乐观向上的生活态度等是人们心理素质的核心内容。

对于非智力因素,目前研究者的意见还不尽一致,但一般认为,动机、兴趣、情感和性格是与学习活动相关甚密的非智力因素。

心理学家认为,当一个人把某事视为乐趣和需要时,他便具有了内部动机。而成就动机是一种重要的内部动机,从长远目光看,认识到自己的能力和价值,并追求使之变为现实所需要的成就动机,对一个人的一生是至关重要的。因此,有人把动机称为非智力因素的核心(就像把思维力作为智力的核心一样)。

一个条件是指人的智力与能力因素:这种因素与非智力因素有着非常重要的关系,它们相互促进。其中智力因素主要表现为思维的品质,在观察、注意、想像、记忆的基础上,发挥思维的核心作用;能力因素主要是创造力,在组织能力、定向能力、动手操作能力和适应能力的

基础上发挥创造能力的作用,它体现了一个人健康心理素质的导向。

一个内在体验是指个人的心理现状因素:人们在社会生活中,如何自信、自爱、自尊、自律、自强与自立,如何自我评价、自我认识,以达到正确接纳自我,不断取得心理平衡,提高心理承受能力,以维持持久的良好心理状态。

一个外在表现是指社会适应因素:任何一个人都有其双重属性,社会属性是人们的一个重要特征之一。一个人的社会化程度,决定了他的人际关系以及能动地适应社会环境的水平。表现在学习心理、竞争心理、责任心理、角色心理与事业心理等方面都能按照社会规范自觉地约束自己,提高自己,从而在生活上、事业上自然而然地树立敬业意识、合作意识、现代意识和规范意识等适应意识。

2. 心理成熟的十条标准

国内有调查显示:1/3 的中国城市青年希望成为名人或做出成绩,但是他们的学习与工作劳动的积极性、对社会活动的参与感和对学习工作中的挫折承受能力等一系列与成功密切相关的心理和精神素质水平却偏低,这不能不说是目前青年人心理成熟的程度与适应能力不能跟上生理发育水平的重要标志。

参照美国心理学家赫威斯特列举的 10 项心理导向规则,可以归纳出作为青年人衡量自己心理成熟的标准,也可以作为教育或辅导或自我激励的行为目标。这些标

准如下：

一是能在日常生活中与同龄人建立和谐的人际关系，这种关系应包括同性朋友和异性朋友在内。

二是在行为上能够扮演适当的性别角色。

三是能够心悦诚服地接纳自己的身体和容貌。不过分炫耀自己的优点，也不过分掩饰自己的缺点，注意发挥自己的最大潜能。

四是情绪表达逐渐趋于成熟，有独立，有个性，有思想，凡事不再依赖父母或其他成人的支持与保护。

五是有经济独立的信心和为达到目标的毅力。

六是能够选择适合自己能力和兴趣的工作，而且有坚强的意志，肯努力奋发，并为取得这种职业作积极的准备而不见异思迁。

七是能认真考虑选择婚姻对象，并开始准备成家过独立的家庭生活与承担相应的责任和义务。

八是在知识、观念等各方面，都能达到作为一个现代公民所需要的标准，并能不断学习、不断更新，以使自己与社会的发展保持同步。

九是乐于参与各种集体的社会活动，也能在社会活动中对自己的行为负责任。

十是在个人的行为导向上，能建立起自己的价值观与符合社会规范的道德标准。

3. 良好心理素质的行为规范

一个心理素质敦厚且健康的人，他的行为规范一般会具有如下一些特点：

(1)不对自己过分苛求：心理成熟的人，为了避免挫折感，往往会把目标和要求定在自己能力所达的范围之内，并懂得欣赏自己已有的成就，时常使自己心情舒畅。而心理素质较差的人，在学习或工作时常常要求十全十美，有时甚至对自己要求得近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，导致情绪极易波动。

(2)不对他人期望过高：心理成熟的人，一般都懂得每个人都有他的思想、追求、爱好、优点和缺点，所以，他们不会要求别人放弃自己的喜好来迎合自己的要求。而心理不成熟的人，往往会把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大感失望，从而导致心理的不平衡。

(3)善于疏导自己的愤怒情绪：当人们勃然大怒时，会做出很多错事或失态的事。心理成熟的人，大都懂得与其事后后悔不如事前加以自制的道理。因此，他们能够把愤怒转移至另一方面，如打球、运动和唱歌之上，等等。

(4)懂得偶然亦要屈服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会往小处钻。因此，心理素质健康的人，往往是一些“大事清楚、小事糊涂”的人，他们在处理任何事情时，只要大前提不受影响，在小处是“不较劲”、不作过分坚持的，他们用这个法宝来减少自己的烦恼。

(5)善于暂时逃避：心理素质良好的人，在生活、学习与工作中受到挫折时，一般能够暂时将烦恼放下，去做他们喜欢做的事，如运动、睡眠和看书等。等到心境平衡