

心理素质 与 综合能力 训练教程

吉林化工学校 杜志敏 主编

化学工业出版社
教材出版中心



心理素质与综合能力 训练教程

吉林化工学校

杜志敏 主编

化学工业出版社
教材出版中心
·北京·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目(CIP)数据

心理素质与综合能力训练教程/杜志敏主编. —北京:
化学工业出版社, 2001
ISBN 7-5025-3004-5

I. 心… II. 杜… III. 素质(心理学)-训练-教材
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 49166 号

心理素质与综合能力训练教程

吉林化工学校

杜志敏 主编

责任编辑: 任耀生 赵玉清

责任校对: 顾淑云

封面设计: 蒋艳君

*

化学工业出版社

教材出版中心

出版发行

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

发行电话: (010) 64982511

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京市彩桥印刷厂印刷

三河市宇新装订厂装订

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7½ 字数 204 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数: 1—5000

ISBN 7-5025-3004-5/G·757

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前 言

本书系按照全国化工中专教学指导委员会管理组 1999 年 12 月会议决定而编写的, 主要作为高职、高专及中等专业学校各类专业心理素质和能力训练教材。

为了贯彻第三次全国教育工作会议的精神和落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》, 考虑在市场经济条件下, 社会对高职、高专及中等专业学校毕业生的综合素质和能力方面新的要求, 本书较系统地阐述了心理素质训练的内容, 主要介绍在常用的训练技巧的基础上, 从造就健康的自我、心理自我调节、情绪自我管理等方面进行分析和训练。从社会需要的各种能力诸如创造力、观察与记忆能力、交际能力、生存能力、组织能力、就业能力等方面进行理论分析, 重点在提高能力水平的训练方法上做了较深入的探讨。综合了不同学科的知识, 吸收了许多他人成功的实践案例。

鉴于目前自主择业的就业方式, 努力提高学生的素质、能力, 这对学生顺利走上社会, 去扩大生存、发展的空间是极其重要的。学生迫切需要提高的是就业能力、生存能力的水平, 在有关章节中系统地阐述并引用许多实践中的案例, 有助于学生的自我提高。对于相关的训练方法在不同的章节中也进行了适当的融合, 以有利于学生更系统地掌握和运用。

本书在编写过程中, 注意研究了国内外许多心理学家、教育家、学者、教师的有关论著, 取众家之长, 结合总结学校和自身教学实践的经验, 并听取了国营、私营用人单位, 毕业学生的建议, 努力做到具备应用的普遍性、可操作性和实用性。考虑到各地区的不同情况, 在应用本书教学时还需要对内容的取舍有所侧重。

本课程在实际教学过程中一般可采用三个步骤、两种方法进行。三个步骤为: 第一步讲授所要解决的问题, 对问题的性质、起因作具

体的分析；第二步联系个人进行自我测试，并寻找解决问题的途径，目的在于理论联系个人的具体实际；第三步是本教材的重点内容，关键在于有针对性，讲实效，灵活地进行相应训练，力争实现素质和能力的提高。训练方法分为两种：一是在教师指导下的教学训练方法；二是自我训练方法。

本课程属于以往没有实施过的教学内容，在实践过程中，应尽可能集中一段时间进行；训练地点可以灵活安排，或在教室，或在操场，甚至可以到校外；在方式上可不拘一格，既可以由教师指导，也可以师生角色互换，还可以自行组成训练小组；在内容上，可以按教材上的顺序进行，也可以选取某个单项能力，进行重点强化训练。还可对几个内容交叉进行。个别内容根据不同学期可以采用多次、逐步深化的训练。

总之，教学过程中要体现创造性，在训练方法的框架基础上，围绕各地市场对学生的素质和能力的要求，结合具体学生的自身状况，合理的安排训练。

本书由吉林化工学校杜志敏主编，李伸荣编写了第五章。全书经全国化工中专教学指导委员会管理组审议后定稿。

本书由吉林化工学校校长赵杰民担任主审，化工出版社任耀生、福建化校李夏生，安徽化校沈鸿、新疆化校韩长厦、河北化校赵志军、上海化校顾睜、杭州化校何林福、济南石油化工经济学校任军、泸州化校蒲开伦、河北沧州工业学校高吉安等同志参审并提出宝贵意见。吉林化工学校马涛对文字修改提供了帮助。李伸荣、曹喜民、张岚、张立斌等同志也在编写过程中给予了大力支持和帮助，谨此表示衷心感谢。

由于本课程的设立带有创新性，且编者水平有限，编写时间仓促，难免有不当之处，敬请使用本书的读者提出宝贵意见。

编者

2000年3月

目 录

绪论	1
第一章 心理素质训练	4
第一节 常用的训练技巧	4
一、心理放松	4
二、自我肯定	5
三、镜子技巧	7
四、行为预演	8
五、自信呐喊	9
六、自我暗示	10
第二节 造就自我训练	10
一、抛弃自卑	11
二、增强自信	15
三、宽宏大度	20
第三节 心理自我调节训练	24
一、气质调节	24
二、性格调节	28
三、挫折防卫	33
第四节 情绪自我调整训练	38
一、克制愤怒	38
二、战胜恐惧	41
三、保持乐观	45
四、消除内疚与悔恨	49
附录 自我测试表	50
附表1 身心健康自测表	50
附表2 你是否是一个自卑的人	51
附表3 了解自己的自信心	55
附表4 “信任他人”自我测试	57

附表 5 个人气质自我测试	58
附表 6 性格倾向性自我测试	61
附表 7 情绪稳定性自我测试	64
附表 8 焦虑自我测量	66
第二章 创造力训练	68
第一节 创造性思维	68
一、习惯性思维突破	68
二、发散性思维的培养	70
三、创造性思维训练	76
第二节 联想、想象思维	80
一、联想思维	80
二、想象思维	83
三、联想、想象思维训练方法	86
第三节 创造力的自我提高	86
一、个性特征对创造的影响	87
二、正确认识自我个性特征	88
三、提高创造力的途径	90
四、提高创造力的训练方法	91
第三章 交际能力训练	94
第一节 消除交际障碍训练	94
一、人际交往的几种心理障碍	94
二、树立积极的交际心态	96
三、消除交际障碍的方法	99
第二节 交际礼仪训练	100
一、礼仪的概述	101
二、常用的礼仪常识	101
三、礼仪水平提高训练	107
第三节 形象设计	108
一、形象概述	108
二、形象的设计原则	110
三、影响形象设计的因素	111
四、形象设计的内容	111
五、形象设计的训练方法	114

自我魅力训练表	114
第四章 观察与记忆能力训练	116
第一节 观察能力	116
一、观察与观察能力	116
二、影响观察能力的因素	117
三、观察能力的培养	120
四、提高观察能力的训练	122
第二节 记忆能力	124
一、记忆和记忆能力	124
二、记忆能力的作用	125
三、提高记忆能力的途径	125
四、提高记忆能力的训练	129
第五章 组织能力的训练	132
第一节 领导者的素质	132
一、领导的概念	132
二、领导者的素质	132
三、领导者的影响力	134
四、领导者解决问题的技巧	135
五、领导者组织能力的训练	137
第二节 专项活动组织能力	138
一、专项活动筹划原则	138
二、专项活动的项目特点	139
三、专项活动的组织	141
四、组织能力训练方法	144
第六章 生存能力与意志训练	146
第一节 自我保护训练	146
一、人身自我保护	146
二、人格自我保护	150
三、工作自我保护	153
四、自我保护的训练方法	156
第二节 生存能力	157
一、生存能力概述	157
二、自我援助	161

三、寻求社会援助方法	168
四、生存能力训练方法	170
第三节 意志磨炼训练	171
一、意志磨炼的内涵	171
二、克服不良心态	172
三、体能锻炼	178
四、意志磨炼的训练方法	180
第七章 就业能力训练	184
第一节 就业准备	184
一、端正求职认识	184
二、自我推销	187
三、职业能力测试	195
四、就业准备训练方法	195
第二节 应聘面试	196
一、概述	196
二、面试技巧	201
三、提高面试水平的训练	212
附录 职业能力测试表	219
参考文献	227

绪 论

21 世纪是一个崇尚智慧、以能力为本位的知识经济时代，日益激烈的竞争，对人的素质和能力提出了更高的要求。《中国教育改革和发展纲要》中指出：当今世界范围的经济竞争，综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争，从根本讲是人才的竞争。

在知识经济时代，所谓的人才，不仅仅是智商（IQ）高的人，情商（EQ）也是成功人生的关键，也就是说，人才应该是综合能力强，整体素质高的人。

资本主义工业化社会，主要是金钱的力量在作用，关注的是人的物质利益。而在知识经济年代，主要是能力的力量在起作用，关注的是人的能力。也就是说，能力是知识经济时代支配、操纵社会和人发展的主导力量。对于一个国家来说，尊严来自于实力；对于一个企业来说，名牌背后是人才；对于每个人来说，价值取决于实力。在今天，有人提出这样的观点：天赋人权（人人有参与竞争的权利）、自赋人能（自觉提高和培养能力），能赋人机（机会），机赋人利（利益），这样的观点值得人们深思。在计划经济体制下，学生不担心就业问题，基本上是人人有工作，个个有饭吃，生活有稳定感，于是形成了人们“等、靠、要”的社会性格。市场经济体制下，学生要自主择业，就业后还可能失业，一种生存的危机感笼罩心头。其实，人与动物的本质区别在哪呢？论本能，动物会接受自然界的恩赐而活着，人靠本能比不上动物，但人有着独特的创造能力，不仅可使人类生存了下来，而且会生活得越来越好。那种没有竞争的“铁饭碗”，在某种意义上讲是对人的这种独特本领的扼杀。在市场经济体制下，待遇靠贡献，岗位靠竞争，机会靠能力，虽然使人感到紧张，感到压力，但对人的创造力的发展却有着内在的推动力。

人的能力是人的综合素质在行为上的外在表现，而素质是能力的内在基础。人的素质包括：身体素质，思想素质，精神素质，心理素质，文化素质。在众多素质中，心理素质参与人的其他素质的形成与发展，对人的行为起着驱动与制约作用，并且直接影响和决定人的行为效率。其他素质，各个学校从不同方面、不同程度上对学生进行着教育，而心理素质教育的开展与目前处于逐渐上升趋势的心理问题或心理障碍很不适应，尤其是今天大中专学生走上社会自主择业，由于环境、人际关系的突变，使许多人难以适应。培养大中专学生的健康的心理素质，实施有效的心理素质训练与教育，是适应社会发展、培养跨世纪人才的现代学校的重要标志。

对于能力来说，它包括一般能力和特殊能力。不论从事什么工作，工作既有特殊性，也存在普遍性。普遍性要求每个人必须具备足够的一般能力。心理学家认定的能力“是顺利地、正确地、创造性地完成某种活动所必备的心理特征”。哲学家则认为，“能力是人的综合素质在现实行动中表现出来的、正确驾驭某种活动的实际本领、能量和熟练水平，是实现人的价值的一种有效方式，也是左右社会发展和人生命运的一种积极力量”。能力包括体力、智力、审美能力、实际操作等一般能力，也包括从事某种专业活动的特殊专业才能和为社会而奉献的创造能力。在目前的就业形势下，只有能力差的人怕找不到工作，怕下岗，有生存危机，而对真正有能力的人来说则是“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。因此，要利用一切可能来提高自己的能力水平，打消一切幻想和对别人的依赖心理，正确认识自我，培养起自信心，发挥创造力，掌握人际沟通本领，培养积极心态。依靠自己的能力扩大生存空间，寻求发展机会，确立自己在社会中的地位，改造自己不满意的处境，实现自己的价值。

传统教育方法存在着历史局限性：重知识传授，轻素质、能力培养；重应试方法，轻创新意识；重名义，轻实际。似乎分数、文凭、职位就能证明其在实际工作中的能力。实质上，一个人在没有实力的时候，才会把文凭、职位这些外在的东西当做自我保护的手段。在国家包分配的体制下，高分低能者有生存的空间，但在知识经济时代，

自主择业情况下，外在的东西作为自我保护的手段就显得苍白无力。心理素质、心理障碍会直接影响就业；好高骛远，眼高手低，功利性强，圆滑、呆板的人被淘汰的机率会加大。必须事先具备了各种能力才会引起招聘单位的青睐。因此，要摸索出一套新的教育模式，以使学生能真正的全面发展。科学研究证明：每个人充其量只发挥了其潜力的10%，尤其在情商（EQ）方面，属于传统教育模式欠缺的方面，更应全力开发。按照经济学的“木桶效应理论”，一只木桶由多块板组成，其容水量多少取决于最短的一块。人的素质、能力也是由多方面因素构成，最终能发挥多大作用也取决于最薄弱的一项。因此，重点从以往被忽略的心理素质、创造力、交际能力、组织能力、生存能力、就业能力等方面进行强化教育是十分重要的。当把一个人的内在的潜力挖掘出来，能力得到了提高，此人就具备了自闯天下的勇气和才华，就会增加成功人生的资本。

第一章 心理素质训练

素质是一个具有多维度与多层次内涵的综合概念。心理素质在整个素质结构中处于核心的地位，是其他素质的基础与载体。青年的心理素质既包括思维力、想象力、观察力等智力因素，也包括意志、自信心、兴趣、情绪、性格、气质等非智力因素。这两方面因素的提
高，对开发青年的潜能和创新能力，塑造健全的人格，增强心理承受力，提高竞争的主动性，扩大在社会上的生存空间，实现自身价值，都是不可缺少的。

古人养生注重内心的宁静与和谐，同时强调个人与自然、社会要保持和谐的关系；要努力调和一种内心的平衡，以达到一种平和的心境。心神宁静也是心理健康的一个方面，而心理健康是事业成功的保证。根据辩证唯物主义对心理的理解，人的心理就其产生的过程来说，都是物质生理过程的产物；就其产生的内容源泉来说，都是客观现实的反映。人体结构与客观环境，对人的心理健康有着直接的影响，尤其是人生活的环境对人的心理健康起着决定性的作用。因此，经常进行心理训练对每个人都是必要的。本章在阐述常用的心理训练技巧的基础上，重点对如何造就自我、心理自我调节、情绪自我管理等内容进行理论分析与训练方法的研究。

第一节 常用的训练技巧

一、心理放松

要进行心理训练，心态放松是很重要的，在苦思、焦虑、勉强的状态下改变自己要有许多困难，所以，心理放松是要经常练习的。

1. 逐步放松

如找个安静的地方，舒适地坐下来，轻轻地闭着眼睛，慢慢呼吸，很深很深的吸气，开始数数，由 10 倒数至 1，感觉到自己数数

的节奏，头部有意识开始放松，逐次到面部、颈部、胸部、腹部、双臂、双腿……逐步释放紧张，渐渐进入一种有意识的重新塑造自己的氛围，使心目中的烦恼、不自信、悲观、低下的自我离我们越来越远……，让想象中出现一个充满自信、充满热情、富有魅力的形象走进内心，这种练习要连续多次进行，养成习惯，便会达到自我放松。

2. 工作中的放松

心情对工作的影响是显而易见的。因此，在工作中，应尽量保持轻松愉快的心境，以一种愉悦的精神面貌投入工作中去。

可在办公桌上立块纸牌——“工作时勿扰”，或转个方向使视线脱离干扰。选一个自己喜欢的“平静”情景，深吸一口气，七秒钟后慢慢地呼出来，呼出时想“平静”二字和相应的情景，配合吸气时肌肉紧张到呼气时肌肉放松，大约每次7秒钟。也可以运用暗示语，如“我感到呼吸均匀而平衡；我感受到呼吸轻松自如；我感受到凉爽的空气舒服地通过鼻孔；肺部感到舒服；我是安静的；我的心脏跳动很缓慢；我休息好了；感到全身舒服；感受到精神倍增；我精力充沛了”。

3. 小环境放松

在这种放松练习时，只准有自己一个人，最好躺在床上，闭上眼睛，均匀呼吸。不想遇到的烦恼和紧张之事，只想寂静的森林或辽阔的大海边或想躺在青草地上闭目仰对天空，天空中是蓝天白云……。对不同情况的放松，可用不同的词句引导自己，如焦虑时放松说：“世上没有过不去的河”；竞争失败之后放松说：“失败是成功之母”；被人误解时放松说：“身正不怕影子斜”等。

人尽快走出焦虑、烦恼是十分重要的。每当自己出现这种状态时，用一件与这种心态相反的事件来冲淡这种心态，可以收到好的心理放松的效果。正像毛泽东同志所说“我们的同志在困难的时候，要看到成绩，要看到光明，要提高我们的勇气。”在挫折时，可用自己成功的示例引导自己，走出紧张状态。

二、自我肯定

人要不断地否定和肯定自己才能进步，而否定的最终目的是为了

向肯定方向发展。自我肯定，保持坚定的信念，往往是事业成功的关键。生活中人们经常容易出现一些不该否定的自我否定行为，因而失去信心，这是无益的。如：有人对你赞扬时，心里却想“这并不是我聪明，只是运气好”；解释你的漂亮仪表时，却想“主要是这衣服给我增色了”；当你做出显赫成绩时，心里全部归功于他人“多亏了×××，没有他，我无从做起”；当看到别人做完某事时，你马上想到“我比他笨得多了”；别人说你气色不错时，而你则认为“要么他在胡说八道，要么是想让我感受到舒心”。

谦逊是人之美德，不谦逊的人，不受人们拥戴的人是办不成事的。但不能不相信自己，不肯定自己的智慧和作用，时时感到自卑，在微小之处都会体现一种自我否定的思维方法，因而会极大地影响自己生活和事业的成功。只有不断地进行自我肯定的练习，才能够改变我们对生活的态度和期望。

自我肯定可以默不作声地进行，也可以大声说出来，还可以在纸上写下来，甚至可以歌唱或吟诵。每天坚持进行有效的肯定练习，就能逐步抵消许多年的思想习惯，这对来自落后地区家境困难的青年，寡言少语经常忧虑的青年和遇到危机的青年尤为重要。可以这样说“我是一个聪明、漂亮的人”；“在我所从事的领域，我是出类拔萃的”；“我来自偏远地区，井冈山虽然偏僻，但是，中国革命从那里开始走向成功的”；“我有足够的时间、能力、智慧来实现自己的美好愿望”；“谁说我比别人差，既然我们考入同一个学校，就证明我不比别人差”；“每天我都激励自己去实现人生目标”；“我建立了积极、健康的自我形象”；“我找到了自信、热情的自我”等。

当发现自己刚说了自我贬低的话——“我真没什么了不起，这回考试得优秀，我想只不过是因为运气好。”这时，你头脑中应马上敲起警钟：“我又说这话了，又做出了这种自我否定的行为。但我现在已经意识到了，下次可不要再讲这种话了。”接着用有针对性的策略纠正自己的错误，你可以对自己大声说：“这和运气根本没有关系，我考试成绩优秀，因为我平时付出了努力，我应该得到优秀。”

当别人对你做出赞许的表示时，不要马上表示怀疑，应该用接受

的态度来作出反应。同时说声“谢谢”或“你那样认为，我很高兴”。当自己喜欢一种活动又不敢参加时，应不顾一切地抽出时间争取参加，千万不要指责自己会耽误做什么了。当遇到挫折，别人安慰时，用“对方与我一样”的心态接受，说声“谁都有跌跟头的时候。”

当然，在肯定自我的时候，也不要忘了对自己过失的否定，要始终保持实事求是的态度。运用自我肯定应该遵循以下原则。

(1) 始终要以现在时态而不是将来时态进行肯定。例如，应该说：“我现在很幸福”，而不能说：“我将来会很幸福。”

(2) 始终要在最积极的方式中进行肯定。肯定所需要的，而不是不需要的。不能说“我再也不偷懒了”，而是要说“我越来越勤奋，越来越能干了。”这样做可以保证我们总是创造积极的思想形象。

(3) 一般来说，肯定词越简短，也就越有效。一番肯定应该是一番传达出强烈情感的清晰陈述，情感传达得越多，给人的印象越深，如“我真棒！”。

(4) 在进行自我肯定时，尽可能努力创造出一种相信的感觉，一种它们已经真实存在的感觉。

三、镜子技巧

镜子技巧是由美国心理学家布里斯托总结而成的，这一方法简单、有效，可以使你增加信心，强化激情。具体做法如下。

站在镜子前，看到身体的上半部分。笔直站立，后跟靠拢，收腹、挺胸、昂首、再做三四次深呼吸，直到对自己的能力和决心有了一种感受。然后凝视眼睛深处，告诉自己会得到所要的东西，大声说出它的名字。每天至少早晚做两次，还可以用肥皂将喜欢的口号，精彩的格言写在镜面上，只要它们确实代表你曾设想、并希望实现的某些事情即可。

如果你准备去访问一位极其固执的人，或拜见一位曾使你感到害怕的上级，那么请运用镜子技巧，直到你相信能够不慌不忙。如果邀请你去作演讲，那么务必对着镜子作一番练习，用拳头敲另一只手掌，或其他自然洒脱的手势来使观众接受你的观点。

当你在镜子前站好，就反复对自己说，你会获得巨大成功，世界

上没有任何东西能够阻止。这样做并不可笑，因为，任何渗入潜意识的设想，都可能在生活中成为现实。

眼睛作为心灵的窗户，它们不仅泄露你内心的思想活动，而且比想象的更能表达你的内心世界。一旦开始实践镜子技巧，眼睛就会产生一种你从未想到的你所具备的力量，你会获得一种锐利的目光，使别人以为你正在注视着他们的内心世界。眼睛迟早会把信念的强度真切地表露出来，以赢得人们的赞赏。眼神能反映出一个人在现实生活中所属的阶层、所处的位置。所以要训练你的眼睛，使之充满信心，而镜子则能帮助你。

镜子技巧在许多方面的运用，已经取得十分令人满意的效果。如果你走路的姿势很糟，或者无精打采，在大镜子前练习，将有神奇的功效，镜子向你显示别人看到的你的模样。你可以对着镜子改进姿势，塑造成任何符合审美标准的姿态。

四、行为预演

一个男演员在扮演抢劫犯时感到内心恐惧吗？女演员扮演一名街头“红灯”女郎感到羞愧吗？同伴之间表演“推销”小品时感受到羞怯吗？回答当然是否定的。因为他们知道这是在演练，如果他们就是上述的生活中的“三种人”，他们肯定会感到恐惧、羞愧、胆怯。人在日常生活中，一举一动都随时想到我是怎样一个人，我的地位、身份、能力、状况，这就形成一个人独特的行为障碍。

行为预演是从具体小事做起，增加一些如头抬一点，笑一笑，大叫一声，挥一下手势，说一声“不”等行为。不知情的人会觉得既无意义又烦人，其实这些看来没有多大意义的小事正是形成你的果断性格的开端，会追求到自信的感受，帮你说出你想讲的话。

美国历届总统在记者招待会上对答如流、幽默诙谐，正是运用了“行为预演”这种心理技巧。在开会之前总统总是先把新闻助理及主要政策顾问找来，这些人会提出从预算到外交上的“热门”话题，总统试着回答，再由顾问们补充、校正，从而使总统在真正面对记者时能应付自如。

一个人要外出交际时，可以先问问自己最怕什么人？再问问自己