

杨秀君 著

哈佛
心理手记

心理素质

与人生



华东师范大学出版社

杨秀君 著

哈佛
心理手记

心理素质 与人生



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质与人生:哈佛心理手记/杨秀君著. —上海:华东师范大学出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5675-4452-9

I. ①心… II. ①杨… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 304399 号

心理素质与人生

哈佛心理手记

著 者 杨秀君
策划编辑 彭呈军
特约编辑 张艺捷
责任校对 赖芳斌
装帧设计 崔 楚

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江临安市曙光印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13.5
字 数 213 千字
版 次 2016 年 2 月第 1 版
印 次 2016 年 2 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-4452-9/B·990
定 价 29.80 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序

2014年8月30日至2015年8月29日,我到美国哈佛大学心理学系访学一年,带孩子同行。在这个过程中,尽管有较多的压力和艰辛,但同时也有不少收获。当我在 Cambridge(剑桥市)大雪纷飞的日子里步履艰难地从超市购物回家时,当我在心理学系感受到学习、科研之压力沉重时,当我在与老师、同学和朋友的交流中有所思索时,当我心情愉悦地漫步在哈佛校园时……我都常常想起心理素质与人生这一话题,想起在积极心理学的背景下,有哪些自己的经历可以与人们分享,以激励大家更加积极向上?我想,若是将自己在哈佛访学期间的所见、所思与所感记录下来,与大家分享,启迪大家思考心理素质与人生,岂不是一件很有意义的事情吗?

由于心理素质是一个含义很广泛的概念,所以,本书的章目也包括较多的内容:1. 心理素质与人生,主要是介绍几个相关的概念及其研究,如心理素质是什么、成功与成功感、挫折与抗挫折能力、抱负水平、目标设置等。希望这些概念与研究可以帮助大家思考心理素质与人生。起初,也许大家会觉得这些概念有些枯燥乏味,那么,请翻到后面。相信等你读到后面,你会愿意翻回前面重新领会这些概念。2. 认知篇,包括认知风格早知

道、接受自我有多难、小水壶和小锅的故事,以及认识专注力等。3. 情绪篇,包括将压力放到一边、小情绪也自控、“情商”是什么、明媚的阳光等。4. 意志篇,通过坚强的特种兵和哈佛广场的乞讨者等案例来认识意志的作用,通过纳塔莉的故事引出挫折之痛与成长,从“书非借也能读也”谈意志努力等。5. 个性篇,内容包括人格面具、需要层次、性格内向的优势、悦纳独特的个性等。6. 学习篇,讲述了哈佛教授也“疯狂”,研究生的苦与乐,哈佛学生的裸奔,以及学习方法大比拼。7. 人际交往篇,分别讲述了邻家有个夜哭郎的故事,“不公平”的人际关系应对,恋爱的感觉,以及亲昵关系对人生的重要性。8. 心理健康篇,从自杀之殇、记住那蓝绿色的灯光、万事皆有可能、做能幸福的人等方面探讨维护心理健康的重要性及方法,并强调心理健康应积极向上,追求自身潜能的发挥。9. 职业规划篇,具体分析哈佛校长演讲的启示,记叙了校车司机大不同的故事,对人各有志的现象及其原因进行了分析,并谈及创业的脚步等。10. 生命思索篇,包括走近 John F. Kennedy、不一样的人生、荣格的一生,并从“美国式过马路”等三个杂谈来思考人生。需要注意的是,以上的案例只是大致地分类放于各章节之中,许多的案例具有交叉性,换一个思路,也可以用于讨论另外的话题。可以说,书中所写,既有学术研究方面的记录,也有家庭教育方面的感悟,是笔者访学生活的真实写照。

而且,笔者认为,大家也可以换一个思路,问自己一些具体的问题:在认知方面,你是一个容易受环境影响的人,还是一个不容易受环境影响的人? 你是否能接受自己的长相,悦纳独特的自我? 你是否能给自己一个宽松的环境,发现自我的价值? 你是否听说过专注力? 在情绪方面,你是否充满压力而不知道如何缓解自己的压力? 你是否不知道如何控制自己的情绪,特别是在面对父母时容易冲动、不能自控? 你是否知道情商原本翻译自 Emotional Intelligence? 在意志方面,你是否听过特种兵的坚强的故事? 当你看见乞讨者时,你是否思考过他们的意志品质? 你看过纳塔莉的电影,可你是否知道她曾经经历过的挫折,你是否知道挫折并不可怕,关键在于是否能从中发现成长的契机? 在个

性方面,你听说过人格面具吗?你用需要层次理论分析过自己的需要吗?你知道性格内向其实挺有优势吗?在学习方面,你知道哈佛教授“活到老、努力到老”吗?你相信研究生的学习有苦也有乐吗?当你听说“哈佛学生裸奔”时,是否觉得有点不可思议、很滑稽?在人际交往方面,你是否觉得“隔壁有个夜哭郎”是个想想都难以忍受的问题?你是否遭遇过“不公平”的待遇?你是否思考过恋爱的利与弊?在心理健康方面,你是否有能力帮助想要自杀的人?你是否知道蓝绿色的灯光代表了什么?你是否相信“万事皆有可能”,你是否能积极应对自己的生活,能体验美好的事物,能保持愉悦的心情?你是否想做那个能幸福的人?在职业规划方面,你在规划自己的职业时,除了小我,你还能考虑到的东西能有哪些?你是否能在自己的职业生活中保持快乐的情绪?在职业选择中,你最为看重的是什么?你自己或朋友想创业吗?在生命的思索方面,你是否认真思考过人生?你听说过美国肯尼迪总统的故事吗?你看到或听到有人年龄“一大把”了还在努力学习时,对你的人生有触动吗?你听过荣格的故事吗?你听说过“中国式过马路”,但你听说过“美国式过马路”吗?看完本书后,你对人生能有更多的思考吗?而在孩子养育方面,你是否相信愉悦的情绪很重要?你是否想过如何让孩子学会意志努力?你是否为孩子无休止地索要玩具而感觉很无奈?你是否为孩子似乎总是比不过别人而气愤不已、难以保持内心的平静,你是否想过尊重孩子的个性?你是否关注孩子的学习方法?你是否与孩子保持足够的亲昵?如果,你有以上困惑,请仔细阅读相关篇目,你会在阅读中有新的发现与感悟。特别地,“悦纳独特的个性”能让作为父母或孩子的你意识到:父母在教养方式上可能出现一些问题并对此有进一步的认识。

总之,本书试图从心理素质的多个侧面启迪大家思考心理素质与人生的关系。祝愿大家在阅读中获得心理的成长!

目录

序 _001

1 心理素质 与 人生 _001

心理素质是什么? _003
成功与成功感 _004
挫折与抗挫折能力 _012
抱负水平 _016
目标设置 _023

2 认知篇 _031

认知风格早知道 _033
接受自我有多难? _037
小水壶和小锅的故事 _041
认识专注力 _043

3 情绪篇 _047

将压力放到一边 _049
小情绪也自控 _053
“情商”是什么? _056
明媚的阳光 _059

4 意志篇 _063

坚强的特种兵 _065
哈佛广场的乞讨者 _067
挫折之痛与成长 _070
书非借也能读也 _076

5 个性篇 _081

人格面具 _083
需要层次 _085
性格内向的优势 _089
悦纳独特的个性 _093

6 学习篇 _099

哈佛教授也“疯狂” _101
研究生的苦与乐 _104
哈佛学生的裸奔 _107
学习方法大比拼 _109

7 人际交往篇 _119

邻家有个夜哭郎 _121
“不公平”! _123
恋爱的感觉 _128
亲昵关系 _133

8 心理健康篇 _137

自杀之殇 _139
记住那蓝绿色的灯光 _143
万事皆有可能 _151
做个能幸福的人 _155

9 职业规划篇 _159

哈佛校长演讲的启示 _161
校车司机大不同 _165
人各有志 _168
创业的脚步 _170

10 生命思索篇

_175

走近 John F. Kennedy _177

不一样的人生 _180

荣格的一生 _183

美国式过马路 _188

结语 _193

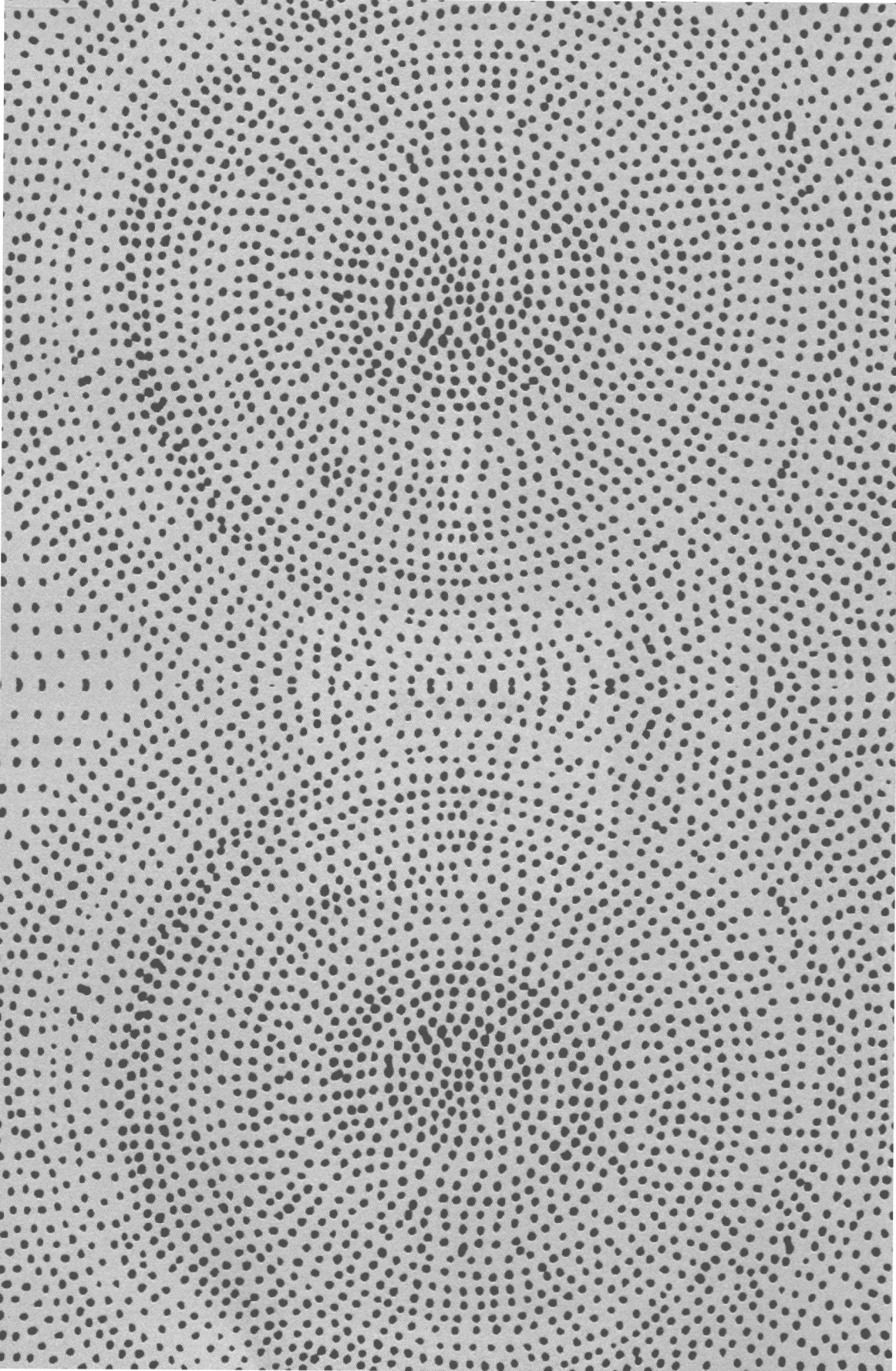
主要参考文献 _196

附录1 大学生学习成功感量表 _198

后记 _202

1

心理素质
与
人生



心理素质是什么？

心理素质是一个很大的概念，似乎也一直没有一个完全统一的界定。在心理学界，只要是能与心理搭上边的东西，似乎也都能与心理素质搭上边。

在不少书中，都有这样的定义：心理素质是素质结构中的重要组成部分，是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将从外在获得的刺激内化所形成的，稳定的、基本的心理品质。可以说，一个人的心理素质是在先天素质的基础上，经过后天的环境与教育的影响而形成并发展起来的稳定的心理品质。

心理素质不仅包括人们通常所认为的情绪稳定、意志坚强，而且还包括认识过程和个性等内容。具体来说，我们可以这样来理解心理素质：

第一，是认识过程。你对周围环境及自身的认知是较为正常的，还是较为偏激的？

第二，是情绪情感。你的情绪情感在大多数时候是稳定、积极向上的，还是很不稳定、较为消极的？

第三，是意志。你是行为目的明确、果断采取决定、在行动中坚韧不拔、具有良好的自制力，还是盲目从众、优柔寡断、行为难以坚持、遇事冲动？

第四，是个性。你对个性了解有多少？你的性格特征如何，是开朗乐观，还是较为悲观？

第五，是学习。你是学习目的明确、学习方法正确、学习效果良好，喜欢学习，能应对学习，还是没有明确的学习目的、学习方法不好、学习效果较差，讨厌学习，不能完成学业任务？

第六，是人际交往。你是喜欢与人交往并在与人交往中能积极应对一般的状况，还是不喜欢与人交往、逃避与人交往？

第七，是心理健康。你是心理健康，能积极、主动地追求自身潜能的实现和发展，“将个人心境发展成最佳状态”，还是处于心理不太健康的状态或有一些

心理问题？

第八，是职业规划。你是对自己的职业具有明确、长远的目标，并为目标而积极奋斗着，还是不知道自己能做什么，感觉较为迷茫？

第九，是生命思索。你是对生命的意义有充分的思考，还是从来没有想过有关生命方面的问题？

以上是心理素质各方面内容的两个极端。如果你处于中间，那么你也可以思考自己是处于中间偏向哪一端？

不同的心理素质，可以带来不同的人生；不同的人生映射出不同的心理素质。良好的心理素质是美好人生的基础和前提，只有具有良好的心理素质，才能拥有美好、快乐、成功的人生。而且，在人生的各个阶段，心理素质也会不断地发展与变化。思考心理素质与人生的关系，可以让我们每天都生活得更更有目标、更有活力，让生活充满意义。希望大家在生活中，学着关注自己所拥有的，而不要过分关注自己所失去的，以良好的心理素质来创造自己和他人的美好人生！

以下，我们将先来学习几个重要的概念。当你真正理解这些概念之后，你会发现一个人的人生是否美好与成功，正是取决于成功感、抗挫折能力、抱负水平、目标设置等心理素质的状况如何。

成功与成功感

“成功的人生”是世间众人梦寐以求并苦苦追寻的目标。但现实生活中，成功却常常与人们擦肩而过，不少人难以体验到成功感。究其原因，却是人们对成功与成功感的不理解或误解。所以，我们很有必要先来思考一下：“什么是成功？”，以及“什么是成功感？”

什么是成功?

“成功”是一个非常常用、非常通俗的词语,但也正是由于它的通俗性,也许很少有人会去查一查词典,了解一下它的含义,以至于人们对它的理解各不相同。

《现代汉语大词典》中对“成功”一词的解释包括两层含义:①成就功业或事业。②事情获得预期结果。

《汉语大词典》(第五卷)中的解释则包括以下五种不同的含义:①成就功业或事业。②成就的功业,既成之功。③事情获得预期结果。④成效。⑤收获。

但我们应注意,在日常生活中,人们在评价一个人是成功还是失败时,所参照的标准主要有三个,即个人的标准、他人的标准,以及群体的标准或社会大众的普遍标准。

以上三个标准有可能一致,也有可能不一致!而且很多时候,三者是不一致的。

由于所参照的标准不同,我们对成功的理解就可能有天壤之别。所以,即便我们对成功下一个定义:所谓“成功”,就是获得预期的结果,达到所追求的目标。但是,对成功有着不同评价标准的人,在这一概念的理解上,却可能有着巨大的差异。而且,我们需要知道:在人生的不同阶段,人们对成功的理解和界定是不断发展变化的。

当前许多的成功学方面的书,都在讲成功,但他们所讲的“成功”大多都是按照社会大众的普遍标准来衡量的成功。这就使得许多人走入了对成功的理解误区,以为自己不可能获得成功,以为成功是成功人士的专利。但同时,人们却又常常发现一些奇怪的现象并为之而疑惑:即为什么有许多在人们看来非常成功的人,他们自己却认为自己不成功并感到非常压抑?

我们也可以从成功的反面——失败,来看成功。如《失败学》一书中给失败

下的定义,是“与人相关的一个行为,没有达到其预定目的”。换句话说,是“人们参与行使一个行为后,出现了不希望达到的、没有预期的结果”。

参考以上内容,我们将“成功”,特别是学生学习方面的成功定义为:达到自己所追求的目标。同时,我们还要明确,判断个体是否成功所参照的标准主要是个体自己的标准。

什么是成功感?

正如《心理学词典》中所写:成功感(feeling of success),是指当人们感到自己已达到或超过自己的抱负水平时所体验到的情感。与成功感对立的是失败感,即当人们感到自己未达到或远距自己的抱负水平时所体验到的情感。成功感与失败感是与自我评价有关的情感,它们由一个人的自我知觉、抱负水平所决定。而成功与失败的内部标准则受到社会因素的巨大影响,一方面,人们必须调整个人标准,使其与社会标准相接近;另一方面,人们行为的成败往往会受到社会评价的影响。

另外,《心理咨询百科全书》中写道:成功感(feeling of success),又称成功体验,是一个人成功地完成某种活动任务时所产生的的一种自我满足、积极愉快的情感。它是由一个活动所达到的效果和一个人在参加该活动时的抱负水平(目标)的高低所决定的。由于抱负水平的不同,在同样的成就面前,有的人可能产生成功感,有的人则可能产生与之相反的失败感。成功感在不同的人身上也可能有不同的情绪表现,有的人感到平静的满足,有的人则感到强烈的兴奋。同时,成功感对人以后的活动的影响也因人而异,有人因成功暂时松懈,有人则努力进取。而这些差异,都来源于一个人已形成的个性特征。

由上可见,成功感是个体在达到自己的抱负水平(即个体自己的目标或标准)后,所体验到的情感。所以说,成功感是主观的,是与自己的标准相联系的。

现实中存在的一个问题是,不是每个人都能体验到成功感。这主要是因为个人的标准定得太高。例如,中学考试时的成功,如果某老师的标准是 80 分,某家长的标准是 85 分,而某学生为自己定的标准是 95 分,结果该学生考到了 88 分。在老师、家长或其他人看来,该学生已经是非常的成功了,但是由于该学生自己的标准是 95 分,成绩与之还差 7 分,他会认为自己没有成功,从而也不可能体验到成功感。

同样的考试,如果另一名学生为自己定的标准是 80 分,结果也考到了 88 分。成绩比自己定的标准高了 8 分,他当然会认为自己是成功的,从而也会体验到成功感。

这不能不引起我们的思考:为什么同样的 88 分,在不同的人看来会有如此大的差异呢?

成功和成功感的联系和区别

(1) 成功和成功感是紧密相连的两个问题:事实上的成功(having success)是成功感(feelings of success)的前提,成功感是对成功的体验。但我们应注意由于人们对成功的评价有上述三种参照标准,作为成功感前提的成功主要是指根据个人标准所判断的成功。当然,个人标准也会受到他人的标准和社会大众的普遍标准的影响。

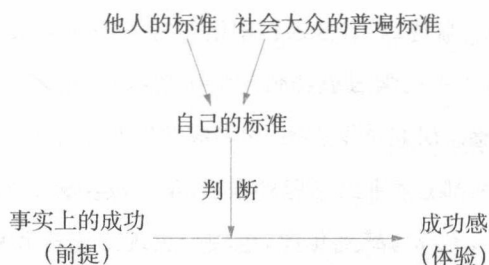


图 1-1 成功和成功感的关系图