

21世纪人才心理素质教育丛书

# 个性优化 与人才发展

GEXING YOUHUA  
YU RENCAI FAZHAN

◆ 贺淑曼 李焰 冯培 等编著



世界图书出版公司

21 世纪人才心理素质教育丛书

# 个性优化与人才发展

贺淑曼 李焰 冯培 等编著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

个性优化与人才发展/贺淑曼,李焰等编著. - 北京:  
世界图书出版公司北京公司,2001.10  
(21世纪人才心理素质教育丛书)  
ISBN 7-5062-4333-4

I. 个… II. ①贺… ②李… III. 个性-关系-  
人才-研究 IV. C961  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072072 号

### 个性优化与人才发展

---

编 著 者: 贺淑曼 李 焰 冯 培 等  
责任编辑: 纪 谊

---

出 版: 世界图书出版公司北京公司  
印 刷: 北京燕华印刷厂  
发 行: 世界图书出版公司北京公司  
(北京朝内大街 137 号 邮编 100010 电话 64077922)  
销 售: 各地新华书店和外文书店

---

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开  
印 张: 11.75  
字 数: 250 千字  
版 次: 2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5062-4333-4/Z·166 定价: 18.00 元

---

版权所有 翻印必究

关注学生的心理健康，提高学生  
心理素质，是学校和老师的重要职责。

左铁镛

中国科协副主席  
中国工程院院士

一九九九年一月

·北京市教委教改立项研究成果  
·北京工业大学面向 21 世纪教改研究成果

---

## 21 世纪人才心理素质教育丛书

丛 书 主 编 贺淑曼 冯 培

主要参编者 (按姓氏笔画排列)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 马喜亭 | 王 欣 | 冯 培 | 李 焰 |
| 杜拥平 | 张青山 | 张 革 | 杨凤池 |
| 罗剑英 | 金树湘 | 周 民 | 赵 颖 |
| 赵丽琴 | 贺淑曼 | 聂振伟 | 崔 方 |
| 鲁 杰 | 蔺桂瑞 |     |     |

# 序

---

林崇德

中国心理学会副会长

由贺淑曼和冯培两位专家主编的《21 世纪人才心理素质教育丛书》，主要论述的是健康心理与人才发展、成功心理与人才发展、创新素养与人才发展、个性优化与人才发展、人际交往与人才发展、性心理与人才发展。这是一套融科学性、知识性、思想性和实用性为一体的读本，它从人类心理的不同方面来阐明人才成长的规律，做到理论与实践的统一、哲理性与趣味性的统一、分析问题与操作应用的统一，是目前国内颇具特色的丛书。参与这套丛书编著的都是北京高校从事心理咨询的专家、学者及研究生。这套丛书既可作为高等院校和中等学校心理素质教育的教材，也可供广大青年、少年朋友，及其教师、家长阅读参考。

我是同意提倡素质教育的，它的核心是全面提高适应社会主义建设的各类人才的素质。当然，素质有高低之分，所以人才的素质具有很大的个性差异。顾及全体，为提高整个中华民族的人口素质而教育，这正是素质教育的关键所在。

心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。讲人才，当然要讲智力，讲聪明的程度。因为人才不单纯是指学历和职称，更是指智力、

能力，特别是创造力。提倡素质教育，丝毫不排斥英才教育。社会主义现代化建设需要各类、各级、各层次的人才，但智力超常的人才，特别是“大师级”的人才的数量与质量将决定着中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置。然而，讲人才，更要讲非智力因素，也就是要强调崇高的理想、健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、优良的性格和良好的习惯等那种智力之外又对智力活动产生效益的心理因素。这种因素，在人才的成长中起着导向作用、动力作用、定型作用和补偿作用。智力因素和非智力因素二者的协调发展才是人才成长的理想机制。一个人即使有超常的智力，如果没有良好的非智力因素，也将因适应不良或难以与人合作而滞于哀叹之中。对于智力中等或偏上的人来说，如果能有超常的非智力因素，很可能会成为一个天才。可见心理素质决定着人才的层次和水平。人才的成长需要良好的心理素质，甚至超常的心理素质，而良好的心理素质又取决于教育。所以，心理素质教育是一个提高人才素质的重要手段。

心理素质教育需要必要的知识和方法，《21 世纪人才心理素质教育丛书》正好为我们提供了有针对性的理论知识和操作方法。这正是我在这里向广大读者推荐这套读本缘起的缘起。这套丛书由于时间仓促又是多人合作，写作风格和文字不尽统一，有些理论如 EQ 之说尚处于探索之中，因此难免有某些不足或争议的地方，但我相信热情的读者会对作者们提出善意的批评和指正的。

于北京师范大学  
1997 年 9 月 23 日

## 前 言

---

心理学是改变命运的科学，它给你智慧，教你创新，让你知人、知己、知性、知“命”，让你在复杂的人世间永浮不沉，并把握成功，走向卓越。

本书浓缩了个性心理学的基本理论，论述了个性与人才发展的关系，以及个性优化的理念与方法等。这是一本让你超前知道“天命”的书。孔子说：“五十而知天命”，在现实生活中，很多人六十、七十……还不知道如何做人 and 处事，不知道自己的个性与前途有什么关系。本书将给你全新的、前瞻而开阔的思考方法，使你个人的生命空间变大，使你知道为什么而活着。也就是说，我们必须清楚：什么对我们最重要？还要看清目前的真实情况。在现实生活中，我们常常花太多的时间去应付沿路上的问题，而忘了我们为什么走这条路，以及用怎样的方法去走完这条路，这对每个人来说都是不可含糊而真正重要的问题。因此，本书是给有心改变自己，并进而改善周边环境的人反复阅读的书，也可以说这是一本人生指导书。

十年浩劫，革了文化的命，拨乱反正后，人们连礼貌用语也要从头学，加上改革开放飞进来的苍蝇蚊子，使得人性中被压抑的丑陋东西大肆释放，闹得人们到处抱怨“素质太差”。社会上的吃喝嫖赌，贪赃枉法，拦路抢劫，弄虚作假，不仅威胁着国计民生，并已成为建设现代文明的最艰难的一环，也成为中华民族在 21 世纪所面临的新的生存危机。素质教育迫在眉睫，而心理

素质是其他素质的基础。所谓心理就是指人的个性，心理素质教育就是个性优化的教育。当我们的民族面临新的生存危机时，个性优化教育将成为提升民族素质的一次全民性的革命。

教育的基本功能是提高全民素质和向社会输送各种专业、各种层次的人才，而心理素质的教育则关系着人才质量的教育。所以本套丛书是向社会各界提供最为理想的和实用的教材，也是为青少年和各界朋友提供最有激情的、提升心理素质的读物。本套丛书的特点是理论性与可读性的结合，操作性与实用性的结合，前瞻性与激励性的结合。目前已成为国内心理学与人才学融为一体的独一无二的心理素质教育系列丛书。当1999年前三本书问世后，一年内（在没有广告的前提下）销售量达3万多册，后三本书在今年内正陆续面市，相信它们同样会成为广大读者爱不释手的读物。

参与本丛书的编著者都是长期从事心理咨询和心理素质教育的大学教授、专家学者等。他们主要来自：北京工业大学、首都师范大学、北京师范大学、首都医科大学、清华大学、中国政法大学、中国人民大学、北京航空航天大学、北京理工大学、河北师范大学、沈阳师范学院等，他们在百忙之中把自己数十年的经验和感受，凝聚其中，非常的难能可贵。

本书共有9章，第一章由李焰、贺淑曼执笔；第二章由李焰执笔；第三章由贺淑曼执笔；第四章由贺淑曼、王梦然执笔；第五章由杜拥平、鲁杰执笔；第六章由赵丽琴执笔；第七章由崔方执笔；第八章由贺淑曼执笔；第九章由鲁杰、张青山执笔。

贺淑曼承担了本书的总体设计、目录设计、章首语设计以及编审等工作，冯培、李焰承担了统稿工作，鲁杰承担了整理、打印、校对工作。由于时间紧迫，疏漏之处，敬请指正。

感谢中国科协副主席、中国工程院院士左铁镛先生为本丛书题词；感谢中国心理学会副会长林崇德先生为丛书写了序，感谢

中国人才研究会王通讯教授和心理学界的李心天、周梅、郭念锋、沈政等教授的鼎力协助；感谢北京工业大学副校长程静以及教务处全体同志对我们工作的支持；感谢世界图书出版公司为本丛书的出版和发行付出了巨大努力；感谢全国读者的厚爱，使丛书的销量不断上升。

贺淑曼

全国超常人才专业委员会副理事长

北京高校心理咨询研究会督导

2001年7月24日于北京

# 目 录

---

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 第一章 个性——独一无二的人生根基 .....    | ( 1 )  |
| 第一节 个性——人的基本素质 .....       | ( 2 )  |
| 一、个性——人的本性 .....           | ( 2 )  |
| 1. 个性的特征：人性的表现 .....       | ( 4 )  |
| 2. 个性：社会化的产物 .....         | ( 7 )  |
| 二、个性优化——素质教育的主题 .....      | ( 9 )  |
| 1. 新的生存危机：素质逆淘汰 .....      | ( 9 )  |
| 2. 个性优化教育：提升民族素质的革命 .....  | ( 12 ) |
| 第二节 个性的形成与发展——谁塑造了个性 ..... | ( 14 ) |
| 一、个性——先天与后天的合金 .....       | ( 15 ) |
| 1. 遗传：先天的基础 .....          | ( 15 ) |
| 2. 环境：后天养成 .....           | ( 18 ) |
| 二、个性的发展——教育和阅历的成果 .....    | ( 22 ) |
| 1. 个性的核心：自我意识的发展 .....     | ( 22 ) |
| 2. 做人的核心：品德意识的发展 .....     | ( 25 ) |
| 第三节 个性差异——个性美的特质 .....     | ( 29 ) |
| 一、个性的群体差异——民族和地区 .....     | ( 30 ) |
| 1. 民族间的差异：文化的不同 .....      | ( 30 ) |
| 2. 地区间的差异：习俗的不同 .....      | ( 33 ) |
| 二、个性的个体差异——克隆人的难题 .....    | ( 34 ) |

## 2 性心理与人才发展

---

1. 貌似神异：你是独一无二的····· (34)
2. 没有绝对的克隆：个性无法克隆····· (35)

## 第二章 个性学说——对个性的理性认知 ····· (37)

### 第一节 精神分析——深层心理学 ····· (37)

#### 一、弗洛伊德的人格结构说 ····· (38)

1. 人格由不同层次的意识组成····· (38)
2. 人格结构由本我、自我、超我组成····· (40)
3. 人有三种焦虑····· (42)

#### 二、荣格和阿德勒——新精神分析的诞生 ····· (44)

1. 荣格的人格结构说····· (44)
2. 阿德勒的个体心理学····· (46)

### 第二节 类型说——由单一到多维的认知 ····· (47)

#### 一、单一类型说——体型、血型、职业 ····· (48)

1. 体型：个性的表象····· (48)
2. 血型：来自日本的学说····· (49)
3. 职业类型说：物以类聚····· (53)

#### 二、系统观——多维度的统一 ····· (55)

1. 高级神经活动说：四种类型····· (55)
2. 系统观学说：多重整合····· (55)

### 第三节 特质论——由表及里的认知 ····· (56)

#### 一、奥尔伯特——折衷主义理论 ····· (57)

1. 特质：一种神经生理结构····· (57)
2. 特质：类型的细化····· (58)

#### 二、卡特尔——多变项的因素分析 ····· (58)

1. 特质：人格结构····· (59)

---

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 2. 特质: 因素分析·····            | (61) |
| 3. 特质: 卡特尔的 16PF ·····      | (62) |
| 三、艾森克——一连串的反应倾向 ·····       | (63) |
| 1. 特质: 个性阶层构造·····          | (63) |
| 2. 特质: 个性维度理论的基础·····       | (64) |
| 第四节 人本学说——人性的复归论 ·····      | (66) |
| 一、马斯洛的人本说——人是神圣的 ·····      | (66) |
| 1. 动机与需要层次论: 人与动物的区别·····   | (67) |
| 2. 自我实现的需求: 神圣的、崭新的境界·····  | (68) |
| 二、罗杰斯的人本说——人是自由的 ·····      | (69) |
| 1. 人的自主性: 人的本质·····         | (70) |
| 2. 人本化的人: 高度的自觉与自决·····     | (71) |
| 第三章 个性——人才发展的动力和导向 ·····    | (73) |
| 第一节 个性结构——众说纷纭 ·····        | (74) |
| 一、个性——知、情、意、行的展示 ·····      | (74) |
| 1. 知: 认识世界的过程·····          | (74) |
| 2. 情: 对人和事的感受和体验·····       | (75) |
| 3. 意: 自觉实现目标的过程·····        | (76) |
| 4. 行: 展示个性的行为·····          | (77) |
| 二、个性——智力因素+非智力因素 ·····      | (79) |
| 1. 智力因素: 成才的必要因素·····       | (79) |
| 2. 非智力因素: 成才的决定因素·····      | (83) |
| 三、个性——IQ+EQ+AQ+TQ+·····     | (85) |
| 1. 智商 (IQ): 人的聪明程度 ·····    | (85) |
| 2. 超越 EQ: 情商 (EQ) 及其他 ····· | (86) |

## 4 性心理与人才发展

---

### 第二节 个性倾向性——人才发展的动力系统 ..... (87)

#### 一、本能和需要——心理动力之源 ..... (87)

##### 1. 本能说：个性动力 ..... (88)

##### 2. 需要说：生存发展之力 ..... (89)

#### 二、兴趣和动机——本我的欲望 ..... (91)

##### 1. 兴趣：强烈的需求 ..... (91)

##### 2. 动机：强烈的内驱力 ..... (93)

#### 三、理想和信念——人生的追求 ..... (95)

##### 1. 理想：人生的太阳 ..... (95)

##### 2. 信念：战无不胜的力量 ..... (96)

### 第三节 个性的心理特征——人才发展的优势砝码 ..... (97)

#### 一、能力——才华和优势 ..... (98)

##### 1. 能力：一般能力和特殊能力 ..... (99)

##### 2. 能力：知识技能的掌握 ..... (100)

#### 二、气质——天赋之脾气 ..... (101)

##### 1. 气质：影响人的心理和行为 ..... (101)

##### 2. 气质的生理基础：高级神经活动类型 ..... (102)

##### 3. 气质：教育和择业的参谋 ..... (103)

#### 三、性格——独特的风格 ..... (105)

##### 1. 性格：个人的风采 ..... (106)

##### 2. 性格：可塑性和可变性 ..... (107)

## 第四章 网络个性——数码人才的成长 ..... (109)

### 第一节 互联网——个性变革的土壤 ..... (110)

#### 一、网络时代——个性化的到来 ..... (111)

##### 1. 中西文化的差异：个性化的冲突 ..... (112)

---

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 2. 互联网：个性化的生存空间 .....         | (113) |
| 二、网络时代——个性变革的必然 .....         | (115) |
| 1. 人际关系变革：交往智慧的演变 .....       | (116) |
| 2. 语言的变革：智慧网语悄然兴起 .....       | (117) |
| 3. 观念的变革：网络时代的价值观 .....       | (119) |
| 4. 自我概念的更新：更多地关注自我 .....      | (120) |
| 第二节 互联网——孕育数码一代 .....         | (122) |
| 一、互联网——超凡一代在成长 .....          | (122) |
| 1. 互联网：个性化的教育和生存 .....        | (123) |
| 2. 互联网：天才辈出的时代 .....          | (126) |
| 二、网上一代——展示独特的个性 .....         | (128) |
| 1. 聚焦自我：在线个性的展示 .....         | (128) |
| 2. 网上网下：个性的同一性 .....          | (131) |
| 第三节 网络心理——上网心态与误区 .....       | (133) |
| 一、上网心态——个性张扬与动机 .....         | (133) |
| 1. 互联网的風格：满足你的个性张扬 .....      | (133) |
| 2. 优化上网动机：完善在线形象 .....        | (136) |
| 二、网络黑洞——数码一代的心理误区和调适 .....    | (139) |
| 1. 网络综合症：“网虫”的烦恼 .....        | (139) |
| 2. 妄想症：想入非非 .....             | (140) |
| 3. 厌学症：逃课、辍学 .....            | (140) |
| 4. 走出网络黑洞：自我心理调适 .....        | (141) |
| 第五章 特殊群体的个性——独生子女、单亲子女及其他 ... | (143) |
| 第一节 独生子女的个性——喜忧参半 .....       | (144) |
| 一、特殊的成长环境——造就独特个性的土壤 .....    | (145) |

## 6 性心理与人才发展

---

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 1. 优越的物质生活环境：百般呵护的一代 .....  | (145) |
| 2. 特殊的社会教育环境：备受关爱的一代 .....  | (146) |
| 二、独生子女的个性特征——鲜明的优势和劣势 ..... | (148) |
| 1. 敢于独特和冒险：聪慧和求新的一代 .....   | (149) |
| 2. 过度依赖的一代：发展的障碍 .....      | (151) |
| 第二节 单亲子女——成长中的缺憾 .....      | (154) |
| 一、单亲家庭——特殊的个性形成环境 .....     | (155) |
| 1. 形形色色的单亲家庭 .....          | (155) |
| 2. 单亲家庭中的亲情关系 .....         | (157) |
| 3. 单亲子女：良好个性的先天遗憾 .....     | (159) |
| 二、单亲子女的个性特征——两极分化 .....     | (162) |
| 1. 自卑自叹、破罐破摔：难于摆脱的十字架 ..    | (163) |
| 2. 独立顽强、出人头地：逆境中造就杰出人才 ..   | (166) |
| 第三节 新人类——就在我们周围 .....       | (169) |
| 一、都市新人类——物质丰富的产物 .....      | (169) |
| 1. 都市新人类：一个世界性的话题 .....     | (169) |
| 2. 都市新人类：崭露头角的时代宠儿 .....    | (172) |
| 二、都市新人类——传统的叛逆者 .....       | (173) |
| 1. 都市新人类：时代造就的个性特征 .....    | (173) |
| 2. 都市新人类：一个说不完的话题 .....     | (176) |
| 第六章 个性优化的误区——人人都要面对 .....   | (178) |
| 第一节 不良个性——人才发展的屏障 .....     | (178) |
| 一、有缺陷的个性——个性发育不良 .....      | (178) |
| 1. 自卑与自负：自信的陷阱 .....        | (179) |
| 2. 自我中心：人人为我，我为我 .....      | (182) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 3. “四无”：无目标、无兴趣、无动力、无意志 … | (183) |
| 二、变态的个性——人格障碍……………        | (185) |
| 1. 偏执型与分裂型 ……………          | (185) |
| 2. 冲动型与癔症型 ……………          | (186) |
| 3. 强迫型与焦虑型 ……………          | (186) |
| 4. 依赖型与自恋型 ……………          | (187) |
| 第二节 个性优化的阻力——自我阻抗……………    | (187) |
| 一、认知的误区——思想的阻力……………       | (188) |
| 1. 秉性难移：难以优化 ……………        | (188) |
| 2. 我就是我：拒绝优化 ……………        | (191) |
| 二、行动的误区——习惯的阻力……………       | (192) |
| 1. 革除坏毛病：缺乏勇气 ……………       | (193) |
| 2. 改变自我：缺少行动 ……………        | (195) |
| 第三节 走出误区——生存发展的需要……………    | (197) |
| 一、个性优化——从寻找到发展……………       | (198) |
| 1. 我的追求：寻找自我的历程 ……………     | (198) |
| 2. 良好个性：优秀人才的根基 ……………     | (201) |
| 二、个性优化——从认识到设计 ……………      | (205) |
| 1. 了解自我：我是谁 ……………         | (205) |
| 2. 设计自我：我到哪里去 ……………       | (206) |
| 第七章 自知与知人——了解个性的方法……………   | (210) |
| 第一节 自知与知人——发展自我的手段……………   | (210) |
| 一、知己知人——一切成功的前提……………      | (211) |
| 1. 知己知人与个人幸福 ……………        | (211) |
| 2. 知己知人与事业成功 ……………        | (212) |