

21世纪人才心理素质教育丛书

成功心理 与人才发展

CHENGGONG XINLI
YU RENCAI FAZHAN

◆ 贺淑曼 等著



兴界图书出版公司

21 世纪人才心理素质教育丛书

成功心理与人才发展

贺淑曼⁽¹⁾等著

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

成功心理与人才发展/贺淑曼等著. - 北京: 世界图书出版公司
北京公司: 1999. 9

(21 世纪人才心理素质教育丛书/贺淑曼/冯培主编)

ISBN 7-5062-4148-X

I. 成… II. 贺… III. ①成功心理学 - 研究②人才 - 培养 - 研究
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 80606 号

成功心理与人才发展

著 者: 贺淑曼 等

责任编辑: 纪 谊

出 版: 世界图书出版公司北京公司

印 刷: 北京昌平百善印刷厂印刷

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

字 数: 260 千字

版 次: 1999 年 10 月第 1 版 2000 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 5001—10000

ISBN 7-5062-4148-X/Z · 149

定 价: 16.00 元

版权所有 翻印必究

关注学生的心理健康，提高学生
心理素质是学校和教师的重要职责。

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 (按姓氏笔划排列)

马喜亭	王 欣	冯 培	陈志刚
杜拥平	杨凤池	张卫江	张 革
金树湘	赵 颖	赵丽琴	贺淑曼
贾晓明	唐淑云	聂振伟	崔 方
蔺桂瑞			

序

林崇德

中国心理学会副会长

由贺淑曼和冯培二位专家主编的《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、创新素质与人才发展、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。

1997 年 9 月 23 日

于北京师范大学

前 言

在我的从教生涯中，我教过最“差”的学生、一般的学生以及优秀的“神童”。几十年过去了，一些当时所谓差的学生，现在有的成了亿万富翁，有的做了领导干部。当然我的那些“神童”学生们（我曾在中国科技大学少年班从教）大多正在崭露头角，有的在国内外当了某公司的总裁、经理，但大部分在国内外攻读博士学位。看来成功和成才并不是某些好学生的“专利”，而是人人都能成功。

活生生的现实和大量研究资料表明或证明了，成功和失败都是个人的选择，每个人都有改变自己命运的主权，那就是以积极的心态去思考生命的价值，以充沛的精力和顽强的毅力去实现人生的目标，把自己的潜能淋漓尽致地挥洒在人间。

有的人认为得了绝症是人生的最大的悲剧，有的人认为没考上大学，是人生最大的不幸。其实人的最大悲剧是一个人活着却不知道自己能有多大的潜能和应该干什么。正如一枚硬币和一颗钻石，如果都沉在海底的话，其价值是一样的，只有把它们捞出来，真正花用，才显出它们价值的大小。所以只有学会开发并运用自己的潜能，你才变得真实而有价值。

这是一个充满机遇的时代，也是一个素质较量的时代，要想在激烈的生存竞争中成为卓越的人才，必须看到自己就是一座金矿，你在这个世界上是独一无二的，你具有无限的潜能。本书就是写给那些渴望成功并渴望成为卓越人才，但又不知道自己具有什么样的潜能，如何开发自己的潜能的人。只要你有此愿望，请打开本书，读下去，并按本书所说的去做，坚持到底，生命将从

此改观，卓越的成功正在前面等待着你。

本书与同类书最大的不同是每一章都有可操作性的心理训练，有成功者的个案分析，有心理学的趣味实验，所以它是科学性与实用性、理论性与趣味性、心理学与人才学融为一体的书籍。它用富有激情的语言去点燃你成功的欲火，又用富有感染力的实例去培育你成功的心态，还用科学的、富有哲理的方法教给你成功的技能，只要你用“心”，成功的梦想一定会变成美丽的现实。

全书共8章，第1~3章、5~6章和第8章由贺淑曼执笔；第4章由马喜亭和贺淑曼执笔；第7章由唐淑云和贺淑曼执笔；中央教育科研所王书荃研究员对本书进行了统稿。

本书既可作为大中专院校心理素质教育的教材，也可供广大青少年和家长，以及社会各界人士阅读。

本书是《21世纪人才心理素质教育丛书》之二（共有六本，按出版先后排列）。丛书是由北京工业大学心理咨询中心贺淑曼、冯培所主持的北京市教委教改实验的课题成果之一。参加丛书编著的有：北京工业大学、首都师范大学、北京师范大学、中国政法大学、首都医科大学、清华大学、中国人民大学、北京航空航天大学、北京理工大学、河北师范大学等高校的心理咨询中心主任、专家、教师。他们是在百忙之中完成编写工作的，若有不妥之处，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丛书题了词；感谢中国心理学会副会长林崇德先生为丛书写了序；感谢中科院心理所郭念锋教授和首都医科大学周梅教授在丛书组稿和编写中给予的鼎力协助；也感谢读者的厚爱。

贺淑曼

中国人才研究会超常人才专业委员会副理事长

北京高教学会心理咨询专业委员会理事

1999年5月1日

目 录

第一章 成功——永恒的追求·····	(1)
第一节 成功——进取的动力·····	(2)
一、成功——多学科的新概念·····	(2)
1. 成功是个体心理的满足：由心理学可知·····	(3)
2. 成功是个体价值观的实现：由哲学可知·····	(5)
3. 成功是人才综合素质的结晶：由人才学可知·····	(7)
二、成功人生——全方位展现你的才智·····	(8)
1. 事业成功：人生的重要价值·····	(9)
2. 爱和婚姻的成功：人生的主旋律之一·····	(11)
3. 其他：形形色色的成功·····	(12)
第二节 成功——21 世纪的超常突破·····	(13)
一、成功有路——前人告诉你·····	(14)
1. 科学家的成功公式·····	(14)
2. 成功的黄金定律·····	(15)
3. 卡耐基的成功法则·····	(15)
4. 拿破仑·希尔的成功原则·····	(17)
5. 其他有关成功的论述·····	(18)
二、成功是超常运动——时代告诉你·····	(19)
1. 新世纪的成功：跳出传统思维·····	(19)
2. 新世纪的成功：主观能动性的飞跃·····	(21)
第三节 成功与心理——21 世纪对人才的挑战·····	(23)
一、成功——远离灰色心理·····	(24)
1. 抑郁症：对人才的扼杀·····	(24)

2. 嫉妒症：对卓越的禁锢	(25)
3. 猜疑：内耗的祸根	(26)
4. 自负和自卑：使你自毁	(27)
二、成功——寻求心理秘诀	(27)
1. 积极的心态：成功的一半	(28)
2. 成功的公式：21 世纪的成功要素	(30)
第四节 成功心理训练（一）	(31)
一、训练题目：找出你的重要需求（价值观检索）	(31)
二、训练目的	(31)
三、具体操作	(32)
第二章 意识——卓越成功的根基	(36)
第一节 意识——战无不胜的心理力量	(36)
一、走进意识的大门——认识意识	(37)
1. 意识的多维度：意识的特征	(37)
2. 意识的研究对象和层次：意识的分类	(40)
二、意识的功能——言行的司令部	(42)
1. 有目的的自觉反映：意识性	(43)
2. 能动的改造主、客观世界：思想性	(43)
第二节 环境意识——成功的智慧	(47)
一、环境意识——人生命运的主权	(48)
1. 人和环境的关系：决定于意识	(48)
2. 环境意识：人对命运的态度	(52)
二、环境意识——无法取代的智慧	(54)
1. 环境适应：健康的标志	(54)
2. 积极适应：成功者的智慧	(55)
第三节 自我意识——造就了兵、将、帅	(57)
一、自我意识——个体之间的根本差异	(58)
1. 自我及心理发展：弗洛伊德的人格论	(58)

2. 终生有八个阶段：埃里克森的人格论	(61)
二、“自我”的力量——成才的心理前提	(66)
1. 自我体验：从生理到心理	(66)
2. 自我认识：从发现到关注	(67)
3. 自我接纳：从接受到负责	(68)
4. 自我成长：从情绪到理智	(70)
5. 自我实现：从经验到自主	(71)
第四节 成功心理训练（二）	(73)
一、训练题目：了解自我	(74)
1. 谁塑造了我	(74)
2. 我是谁	(74)
二、训练目的	(74)
三、具体操作	(74)
第三章 潜能开发——21 世纪的较量	(76)
第一节 潜意识——等待开发的深层智慧	(76)
一、潜意识——令人震惊的潜能源	(77)
1. 潜能：人皆有之	(78)
2. 你有天才的天赋：正视你自己	(80)
3. 能否成为天才：主动权在你自己手里	(82)
二、潜意识及特征——破译“天赋”的密码	(83)
1. 潜意识：真实的存在	(83)
2. 潜意识的特征：“天赋”的密码	(86)
三、激发潜能的功夫——修悟	(89)
1. 兴趣：诱发潜能的原动力	(90)
2. 习惯：潜意识的自动功能	(91)
3. 态度：成败的心理倾向	(93)
第二节 心理暗示——改变人生的武器	(95)
一、暗示——潜能的引爆器	(96)

1. 世界充满暗示：暗示的发现及方式	(97)
2. 贴标签的效应：暗示的操作	(99)
二、自我暗示——成功的导航机制	(102)
1. “努力逆转原则”：惊人的自我暗示	(103)
2. 为潜意识编程：自我暗示的方法	(104)
第三节 催眠——开发潜能的新课题	(107)
一、催眠——巨大的心理震撼	(108)
1. 催眠的作用：打开你的潜意识	(108)
2. 催眠状态：激烈蹦跳的潜意识	(110)
二、催眠的操作——进入催眠状态	(111)
1. 催眠的感受：不是人人都能催眠	(111)
2. 催眠诱导：进入催眠	(112)
第四节 成功心理训练（三）	(114)
一、训练题目：暗示	(115)
1. 自我谈话（或自我暗示）	(115)
2. 自我想象（或自我催眠）	(115)
二、训练目的	(115)
三、具体操作	(115)
第四章 人格魅力——成功之源	(122)
第一节 人格——注定你的人生轨迹	(122)
一、人格——个性的同义词	(122)
1. 性格：成败的自我导向	(124)
2. 气质与能力：先天与后天的“合金”	(128)
二、个性——注定你的“命运”	(129)
1. 成功者的个性行为：实现成功的人生	(130)
2. 失败者的个性行为：满足虚荣和私心	(135)
第二节 人格——功成名就之源	(138)
一、社会的大需求——造就大批成功者	(139)

1. 文学艺术家：层出不穷	(140)
2. 思想教育家：开拓演讲的理论与实践	(140)
3. 企业家：如雨后春笋	(141)
4. 科学家：群星灿烂	(141)
二、功成名就——来自人格魅力	(142)
1. 洞察大需求的蛛丝马迹：一步登天	(142)
2. 执著的敬业精神：才华横溢之源	(143)
3. 创“百年老字号”：企业家的誓言	(145)
第三节 人格提升——走向卓越的成功	(147)
一、超越自我的障碍——萎缩型人格	(148)
1. 传统文化：塑造“大我”的工厂	(148)
2. 家庭和学校：没有“真我”的空间	(150)
二、人格提升——由归属型升至自尊型	(152)
1. 自尊：“真我”的起点	(152)
2. 驾驭自我：走向成功	(155)
第四节 成功心理训练（四）	(158)
一、训练题目：自尊心训练	(158)
二、训练目的	(159)
三、具体操作	(159)
第五章 自我心象——超越平凡的秘密	(161)
第一节 自我心象——改变自我之本	(161)
一、自我心象——潜意识的程序	(162)
1. 自我心象：成败的主导	(163)
2. 自我心象：潜意识的软件	(165)
二、自我心象——成败的“司令部”	(167)
1. 自我心象：个性行为的核心	(167)
2. 自我心象：可以人工制造	(168)
3. 自我心象：目标自动驾驶机制	(171)

第二节 两种自我心象——两种人生轨迹	(173)
一、积极自我心象——光彩照人	(174)
1. 自信：最佳心理素质	(175)
2. 自信心：需要倍加关注和呵护的嫩苗	(176)
二、消极自我心象——孤家寡人	(178)
1. 自卑：心理“软骨病”	(178)
2. 战胜自卑：多方补“钙”才能成功	(183)
第三节 提升自我心象——走上卓越的成功	(187)
一、感受成功法——制造积极的心态	(188)
1. 热忱：使你充满活力	(188)
2. 信念：抓住成功的关键	(191)
3. 成就感：成功的最终感受	(195)
二、心理模拟法——体验成功	(196)
1. 心理练习：成功的演习	(197)
2. 找回成功的感觉：让成功进入良性循环	(198)
第四节 成功心理训练（五）	(200)
一、训练题目：提升自我心象	(200)
1. 自信心训练	(200)
2. 战胜自我：改变不良习惯	(200)
二、训练目的	(200)
三、具体操作	(200)
第六章 目标与行动——弘扬生命的价值	(204)
第一节 目标——构筑你的人生	(205)
一、目标——对生命的理性思考	(205)
1. 目标意识：成功的生长点	(206)
2. 目标功能：实现你的梦想	(207)
3. 目标特性：现实性与可能性	(211)
二、目标构架——金字塔与多元化	(214)

1. 目标金字塔：聚焦你的才华	(214)
2. 目标多元化：科学分配注意力	(217)
第二节 目标的选择与制定——人生的真谛	(219)
一、目标的支撑——成就动机	(219)
1. 成就动机：激发潜能的外力	(220)
2. 目标选择：需要和能要的谐调	(223)
3. 目标不适：成就动机的误区	(226)
二、目标的制定与管理——人生的关键	(227)
1. 目标制定：伟大的开端	(228)
2. 时间运筹：完成目标的效率	(229)
3. 新世纪的目标管理：管住你的“心”	(232)
第三节 从现在开始——为你的目标而献身	(236)
一、目标意志——超凡的力量	(237)
1. 管住自己的情绪：自觉与自制	(239)
2. 战胜挫折：挑战意志品质	(242)
二、目标行动——生命的价值	(246)
1. 建立新的行为定势：让目标进入潜意识	(246)
2. 行动的先锋：大脑的“雷达”系统	(248)
第四节 成功心理训练（六）	(250)
一、训练题目：目标训练	(250)
1. 目标选择和制定	(250)
2. 自我激励（激励定位）	(250)
二、训练目的	(250)
三、具体操作	(250)
第七章 机遇、创新、合作——飞越式成功的要素	(254)
第一节 机遇——成功的舞台	(254)
一、机遇——机会 + 危机	(255)
1. 机会：就在你面前	(255)

2. 危机：孕育着发展	(257)
二、机遇——选择 + 智能	(261)
1. 双向选择：机遇的类别和特性	(261)
2. “有准备的头脑”：捕捉机遇的智能	(263)
三、机遇——推销者的契机	(266)
1. 推销：寻找成功的机遇	(266)
2. 形象与口碑：成功推销的关键	(268)
第二节 创新——成功的价码	(270)
一、创新——知识经济的灵魂	(271)
1. “知识观”的变革：知识经济的写照	(271)
2. 知识经济的支柱：知识 + 创新	(274)
二、创新人才——领先潮流的第一资本	(275)
1. 创新：人才的本质	(276)
2. 创新人才：民族复兴的呼唤	(279)
第三节 合作——21 世纪的成功理念	(282)
一、合作——比竞争更重要	(282)
1. 竞争：发展的动力	(283)
2. 合作：21 世纪的成功策略	(285)
二、与谁合作——决定你能走多远	(288)
1. 合作伙伴：成功的选择	(288)
2. 怎样合作：展示你的帅才	(289)
第四节 成功心理训练（七）	(294)
一、训练题目：危难求生	(294)
二、训练目的	(294)
三、具体操作	(294)
第八章 成功的良性循环——对成功的投资	(298)
第一节 因特网——人才成长的新环境	(298)
一、因特网——环境与观念的变革	(299)