

心理素质

——最基本的人生课题

兰文杰 编著

贵州人民出版社



心理素质



——最基本的人生课题

兰文杰●编著



贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质与人生/兰文杰编著. —贵阳:贵州人民出版社, 2005. 8

ISBN 7-221-07105-5

I. 心… II. 兰… III. 素质(心理学)
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095599 号

书 名:心理素质——最基本的人生课题

著 者:兰文杰

责任编辑:苏 桦 钱海峰

封面设计:张 彪

版式设计:亦 抒

出版发行:贵州人民出版社

地 址:贵州省贵阳市中华北路 289 号

邮 编:550001

印 刷:贵州兴隆印务有限责任公司

版 次:2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:850×1168 毫米 1/32 14 印张 32 千字

书 号:ISBN7-221-07105-5/B·209

定 价:28.00 元

本专著由贵州师范大学学术著作
和教材出版基金资助

心理古代称为灵魂,当今时常合称心灵。每个人的心灵同个人相伴相随一生,饱尝毕生成功或失败,欢乐或悲伤,实践着不同的人生。

人生是宝贵的,每个人只有一次;人生是短暂的,在历史的长河中仅是一个小小的涟漪。然而在人生的曲折旅程中只有高素质的人才能达到自我实现的目标。什么是人生?人的一生应如何度过?人的一生怎样才能有意义?这是多学科探讨的课题,要作出科学的准确的回答并不容易,也不是本书的主题。由于每个人的遗传、家庭和环境的诸多不同,可能人生的目的也就不同,这就决定了人生的根本方向,决定了人生的根本态度,决定了人生价值的不同。人生的道路往往是坎坷而曲折的,人生中会遇到生活、学习、工作、事业、前途、理想、友谊、爱情、婚姻、家庭、疾病等一系列问题,并充满着诸多矛盾,时常需要在光明与阴暗、成功与挫折、顺境与逆境、祸与福、善与恶、美与丑、真与假、荣与辱,甚至生与死之间作出抉择。抉择不同所走的道路也就不同,有的人生路将人引向黑暗、走向失败,使人绝望,甚至毁灭;有的人生路将人带向光明,给人希望,获得成





心理素质——最基本的人生课题

功,使人高尚;人生道路上可耸立起贤人志士,也可以匍匐小丑败类;可以造就圣贤伟人,也可产生庸人懦夫。人生所选道路不同,最终结果可谓“泾渭分明,冰炭异器”。人们不同的抉择反映出一个人所确立的人生目的不同,追求的人生价值不同,人生态度的不同,所树立的人生理想追求不同。而从本质上说,同遗传无关,但同环境、教育所塑造的心理,人的个性,先天与后天的“合金”,遗传与环境交互作用的结果,更广泛意义上说同素质,尤其心理素质密切相关,因此当代社会明确提出要进行素质教育,提高人的素质水平。

素质在古代《礼记·乐记》记载中指“中正无邪,礼之质也”,素指构成事物的成分如元素、因素,质可作为性质、本质讲,素质原来是心理学的术语,指人先天具有的解剖生理特点,主要是神经系统、脑的特性以及感官和运动器官的特性。它是人的心理发展的自然前提和基础。而现在流行的素质概念已大大超越了原来的范畴。它包括了人先天的生理特性和后天的心理特性、社会特性,是指人的生理、心理、社会特性品质的总和,可以将其概括为身体素质、思想品德素质、政治素质、心理素质、文化素质、业务素质、技能素质等方面,而心理素质是基础根茎和核心,渗透在各种素质之中,其他各种素质是在心理素质基础上,在社会化过程中产生发展并不断完善的。众所周知,心理是客观现实在人脑中的能动反映,是在人的实践活动中发展形成的。人是各种素质的统一体,要以心理因素的特性品质作基础,在后天的学习、生活、社会实践中去形成发展个人心理品质,同时使政治、品德、文化、技能、业务等素质不断形成和塑造,不断充实和完善。但应看到在人的成长发展过程中,在人生旅途上坎坷曲折难免,干扰障碍时刻存在,面对千其他姿百态人生路,素质不同的人就会采用不同策略、方法、手段和途径去面对。有些人会积极主动自觉地迎接挑战,逆水行舟不动摇,不怕困难和挫折,敢于战胜困难,夺取胜利;另一些人可能丧





失机会看破红尘,得过且过,与世无争,无所作为,在困难和挫折面前丧失信心、悲观失望、意志消沉、怨天尤人,甚至厌世轻生。其实人生中,我们每个人的命运都是掌握在自己手里,一定要做命运的主人,要树立科学的命运观,掌握自己的命运,做生活的强者。同时,我们每个人都要重视自身素质的提高、良好素质的培养、健康人格的形成塑造。当今提高人的素质不仅是教育的基本任务,也是经济发展,社会进步和民族振兴的重要条件。

基于上述的认识和思考,《心理素质与人生》的作者贵州师范大学教育科学学院副教授兰文杰经多年的潜心构思和探索准备,在广泛搜集现有文献资料和研究成果的基础上,撰写编著了此专著,选题侧重于人生与人的心理素质培养密切相关的话题,重点摆在人们现今最关注的成功和健康问题及其与心理素质的关系上。成功人人渴望,成功有术,如何通往成功,同心理素质息息相关。“健康第一”,健康人人向往,健康是人生的首要前提,没有健康的身心,人将一事无成,一切免谈。如何才能保证身心健康,同心理素质密切相关。以上人生的两个重大课题都离不开人的心理素质,为什么呢?书中进行了科学分析和详细阐述,并力求以一种活泼、轻松、探索而又浸润着严肃思考的方式作出阐释,读后我们一定会加深心理素质对社会对自我完善和实际生活价值和意义的认识;以进一步理解心理素质对人的生存、发展和活动,特别是对人的思考能力的增强和精神境界提高的作用;对提高自我监控技术、人际交往能力和有效调节自身的情绪及提高心理健康水平定有帮助和启迪。因此,本著作的目的不在于向读者系统地介绍心理学的知识和人生哲理知识,也不拘泥于理论体系的完整,仅力争内容新颖、观点正确、富有特色,文字简明扼要。宗旨是为了使读者首先接受、选择和领悟主要的专题知识,以了解自我,透视人生、激励自我提供认识上的向导,或帮助正在朦胧前行中的人找到症结确立方向,或鼓励促进正在奋斗中前行的勇者继续奋勇直前达到辉





煌的顶峰。所以本著作不同于一般通俗读物,注重理论基础又探讨了有关的学术观点和思想,较全面系统地借鉴吸收了已有心理素质方面的研究成果,吸取了许多学科研究的精华,并充分结合生活中的实际,注重了科学性、实用性,尽力体现科学性与思想性的统一,理论与实际的结合,始终坚持以读者这个活生生的对象的知识需求和阅读心理为内在参照系,力求能与读者进行开放式的对话和交流;注重人们目前最为关注的又是最一般的“成功”和“健康”话题展开来进行重点的阐述,把握了重点和主要内容,既有全面性又突出了重点内容。由此可见本著作体现了内容的科学性、实用性、时代性、可读性、启发性的特点。此外全书层次清楚、主题明确,说理实在而富于逻辑,引用的材料生动有趣,犹如发生在我们生活之中。

新世纪是机遇和挑战并存的新时代,对人们的素质尤其是心理素质提高提出了更新更高的要求。值此我特向亲爱的读者推荐这部著作,祝愿在你读了之后能使你从中受到启迪,更期盼它对你未来有所帮助,能带给你在人生新的旅程中健康、成功、幸福和欢乐,一路顺风,勇敢开拓,奋勇向前!

陈庆良
2005年5月





目 录

●第一篇 素质篇●

第一章 穿过纷繁复杂的窗户——对素质的解析	(1)
第一节 修之于内而发之于外——素质的重要性	(1)
第二节 在智慧的眼睛里——素质的定义	(5)
第三节 透过晶莹的多棱镜——素质的特点	(15)
第四节 经过筛子和梳子——素质的分类	(23)
第五节 仰望玲珑宝塔——素质的层次结构	(26)
第二章 定向西天去取经——对素质的追求	(31)
第一节 羽翼如何丰满——素质的形成与发展	(31)
第二节 如何国富与民强——现代人应具有的素质	(34)

●第二篇 心理素质篇●

第一章 对心灵的面面观——什么是心理素质	(55)
第一节 决定命运的无形之手——心理素质的重要性	(55)
第二节 用什么来度量一颗心——心理素质的定义	(61)
第三节 捕捉心灵的踪影——心理素质的特性	(65)
第四节 编织心灵之网——心理素质的结构及其内外关系	(72)
第五节 心灵花开有几瓣——心理素质的构成	(77)
第二章 千锤百炼向明天——对心理素质的追求	(80)
第一节 心灵的磨炼历程——心理素质的形成与发展	(80)
第二节 心灵的产品规格——21 世纪对人的心理素质的要求	(91)





● 第三篇 成功篇 ●

第一章 心灵主宰我们的梦想——心理素质与成功的关系	(95)
第一节 人生的梦想——为什么要成功	(95)
第二节 心灵主宰我们的梦想——成功决定于心理素质	(102)
第三节 走过四季皆是春——什么是成功	(111)
第二章 通往成功的心灵法宝——几种与成功息息相关的心理素质	(121)
第一节 心灵的动力源泉——积极乐观	(121)
第二节 心灵的磨刀石——对自己的批判精神	(138)
第三节 心灵的支柱——自信	(146)
第四节 心灵的防火墙——自我适应	(172)
第五节 心灵的陪练——挫折	(202)
第六节 心灵的刹车——自控	(218)

● 第四篇 健康篇 ●

第一章 相扶相牵难分离——心理素质与健康	(241)
第一节 撑起饱满的帆——构建科学的健康观	(241)
第二节 潜在的游戏规则——心理素质与心理健康的关系	(248)
第二章 生活中的心理素质与健康	(252)
第一节 到达大海的船——人际交往中的心理素质与健康	(252)
第二节 驾驭心灵之舟——学习中的心理素质与健康	(272)
第三节 人生乐章的前奏——爱情中的心理素质与健康	(288)
第四节 生活的泥瓦匠——人格和心理素质与健康	(298)
第三章 踏上心灵旅途的阶梯——人生产长中的心理素质与健康	(321)



第一节 小荷才露尖尖角——青少年的心理素质与健康	(321)
第二节 人生茁壮的树干——中年期的心理素质与健康	(350)
第三节 一段苍劲的根——老年期的心理素质与健康	(386)
后记	(424)
参考文献	(426)





第一章 穿过纷繁复杂的窗户

——对素质的解析

●第一节● 修之于内而发之于外 ——素质的重要性

素质是我们必不可少的,它是人生的必备,是人生中作出决定的关键之所在,是人决定一切的根本,真正的素质决定了人生的价值。

素质是敢于迎接挑战的能力,是敢于面对挫折的勇气,是自信心,是人的综合能力的全面体现。优秀的个人素质,能够体现人的人格魅力,能够使人绝处逢生,能够使人左右逢源。

人的一生,都在行与不行,能不能去面对,要不要去面对的决定中徘徊。历来的名人,不都是在他们做出正确的决定之后,进行勇敢的拼搏,否则又怎么能成为名人,又凭什么能流芳百世?其根本原因在于他们在关键的时刻其本身素质决定的。

素质是我们提高生活质量、提高工作效率、追求自我价值的必备条件。

素质是人才的核心。韦尔奇经济公司的老总说,他们用人有三种:有德有才的大胆重用;另外一种是有德缺才的,继续培养,走走看;第三种就是有才无德的,坚决不用。世界著名的餐饮大



王——“麦当劳”的管理者认为，“企业首先是培养人的学校，其次才是快餐店”。日本松下电器公司的经营者有一句名言：“制造产品之前先要制造人。”有人说，人的财富不如人的知识，人的知识不如人的能力，人的能力不如人的素质。可见素质是支撑一个人一生中最重要的物质财富和精神财富的灵魂所在。

素质是多学科研究的对象。人的素质为什么重要？20世纪80年代人口学界在理论上探讨人的素质的含义和重要性的同时，已经有一些学者转向实证性研究，开始将人的素质与脱贫致富问题相联系。作为20世纪80年代初期一项有影响的研究，王小强、白南风（1986）两位学者曾经提出发人深省的假说：人的素质差是所谓“落后”概念的本质规定，人的素质被看作是贫困、落后的决定性因素。许多后续研究都是以此为基础的。许多研究表明：人的素质低或差本身既是广义贫困的一个重要特征，也是狭义贫困（经济贫困或物质贫困）的一个重要根源。具体来看，首先，健康素质好不一定就能脱贫致富，但健康素质差到一定程度以至于影响了对劳动和生活的参与，则会明显地成为脱贫致富的阻力；换言之，健康状况对脱贫致富的负效应要大于正效应。其次，贫困的本质规定是一种恶性循环，是经济贫困和文化贫困的共生，物质贫困和精神贫困的交织。作为脱贫致富的非经济障碍，文化贫困和经济贫困是比物质贫困更深重、更长期也更难克服的特殊贫困问题。所谓文化贫困，是指人的文化素质低所产生的一种特殊贫困问题，即教育的贫困，如缺乏理性、视界狭小、目光短浅等；而精神贫困则是指人的心理素质薄弱所产生的一种无形贫困现象，即心态的贫困，如人穷志短、内心空虚、只求温饱等。再次，人的素质的改善程度本身应视为脱贫致富系统工程新的、重要的标准。或者说“素质脱贫”是我们的本质目标，文化脱贫和精神脱贫必须摆上议事日程。

国民素质是我国现代化和可持续发展的大问题。进入20世



纪90年代以来,随着“可持续发展”概念和命题的传播,研究者们开始越来越多地将“人的素质”问题与“可持续发展”问题相结合。许多学者都深刻地意识到:在可持续发展的理论框架中,必须高度重视“人的素质”在我国人口发展中的地位和作用。邓小平非常重要的一个人口思想就是充分强调提高国民素质的重要性。1985年5月19日,他在“把教育工作认真抓起来”的讲话中留下了光耀千秋的一段话,这就是“我们国家,国力的强弱,经济发展后劲的大小,越来越取决于劳动者的素质,取决于知识分子的数量和质量。一个十亿人口的大国,教育搞上去了,人才资源的巨大优势是任何国家比不了的。有了人才优势,再加上先进的社会主义制度,我们的目标就有把握达到”。可持续发展是以人的全面发展为中心,而所谓人的全面发展最重要的标志归根结底是人的素质的全面提高。从可持续发展的要求出发,人的素质问题是人口与发展之间诸多问题中最值得关注的,因为它居于中心的地位。因此,要协调人口与发展的关系,一个重要的考虑就是要设法提高和改善人的素质。中国综合开发研究院“可持续发展”课题组(1995)曾经提出一些引人注目的观点:(1)未来世界的竞争,归根结底是国民综合素质的竞争。要保持经济持续的发展,就必须全面提高国民的素质。国民综合素质是由人的体力素质、智力素质、文化素质、科技素质、政治素质、道德素质等多方面的素质构成,其中体力素质和智力素质又是科技文化素质的前提条件,科技文化素质是国民综合素质的基础素质。(2)人口增长和自然资源缺乏是我国经济发展中的一个基本矛盾。解决这一矛盾的关键在于在控制人口数量的同时,提高人口质量,用人力资本代替自然资本。这样不仅能实现对“增长极限”的突破,而且能在一定程度上替代和逼供内和保护自然资源。(3)提高国民综合素质,是实现可持续发展战略的重要保障,是加速中国科技兴国的战略部署,即科技兴国的基础前提是全民族的科学教育文化素质的大提高,这又有赖于体



力、智力、健康等基本素质的提高。因此,科教兴国,要先兴科教;科教要兴,必须先投资于民,提高国民的综合素质。

1992年,刘铮教授重提“人口现代化”,在人口学界和实际部门产生了较大的影响。在“人口现代化”的框架中,“人口素质的现代化”被摆上了关键的位置。人在现代化建设中具有重要的作用。一个国家可以从国外引进作为现代化最显著标志的科学技术,移植先进国家的法律法规、政府机构形式、教育制度以至全部课程内容等,但是,如果一个国家的人民缺乏现代心理基础,没有从心理、思想、态度等方式上都经历一个向现代化的转变,那么,失败和畸形发展的悲剧是不可避免的,再先进的技术设备也是废铁一堆,再完美的制度和管理方法,再先进的技术工艺,也会在一群传统人的手中变成废纸一堆。要获得成功,必须依赖运用现代技术设备的人的素质。人的现代化是国家现代化必不可少的因素。它不是现代化过程结束后的副产品,而是现代化制度与经济赖以长期发展成功的先决条件。没有人的现代化,便没有国家的现代化,国家现代化建设成功与否,完全取决于人的现代化实现的程度。人是事业成败的根据。人是社会发展的决定因素。社会的进步,国家的强盛,单位的兴旺,部门的红火或者相反,都是由人决定的。人是社会发展、事业发达等的决定力量。用一句哲学的话说,即人是现有一切和现无一切的理由或根据。

中共中央、国务院1993年2月13日印发颁布的《中国教育改革和发展纲要》中指出:当今世界政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科技发展迅速。世界范围的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。这段话说明了提高民族素质的重要性和紧迫性。21世纪将是人类历史上竞争空前激烈的世纪,这个竞争归根到底是人的素质的竞争。20世纪70~80年代,世界上许多国家就已经在讨论怎样进入21世纪的问题,其中有一条就是如何提高人的素质,抓好教育。20世纪世界的财富来



源于物质资源,21 世纪,哪个国家拥有高素质的人才、高水平的人才,哪个国家就会富强。

总之,人的素质是一种强大无比的力量。史仲文先生说得很深刻:“人的素质的重要性,可以写 1000 万字,也可以写一句话。写 1000 万字因为它重要;写一句话也不少,只要能充分表现出它的重要性。如果非要写一句不可,这句话就是:素质不好,一事无成。”

● 第二节 ● 在智慧的眼睛里

——素质的定义

中国古代对素质的定义。素质最初是两个单音节词素、质分用,后来才合在一起都是和本质、本性有关。《易纬·乾凿度》:“夫有形生于无形,故有太易,有太初,有太始,有太素。太易者,未见气也;太初者,气之始也;太始者,形之始也(生物体诞生);太素者,质之始也。”这段话亦见于《列子·天瑞篇》:“太素者,质之始也。”张湛注:“质,性也。”即生性、秉性之义。这里的“太素”就是指最原始的本质属性的物质。汉代班固《白虎通·天地》也曾提到:“始起先有太初,后有太始,形兆既成,名曰太素。”。素质的定义也是与中医学有关,中医经典《黄帝内经》的另一种早期传本,就名为《太素》。《黄帝内经》中的两部之一,称作《素问》。北宋林亿等在对《素问》的《新校正》中有按语:“气、形、质具而病由是萌生,故黄帝问此太素,质之始也。《素问》之名,义或由此。”从这里我们可以看出,“太素之质”是指人类社会所产生的最原始的物质,而人体“素质”则是指人的先天条件,即人的体质、天赋。以致后来出现的“素”与“质”的合用,亦指事物的本质属性或人的体质、天赋。《管子·势》:“正静不争,动作不貳,素质不留(通流),与地同极。”意思即是只有做到正、定、静、泰,与外物无争,操



守专一,天生的气性或禀赋就不会流散,从而与天地同在。晋代张华《励志诗》之四:“如彼梓材,弗勤丹漆,虽劳朴祈,终负素质。”这里的“素质”也是指梓木之材的本质属性。因此从早期的文献看,“素”、“质”或“素质”的本义均是天生的、未经雕饰的本质属性及其原材料。

近年来,从教育界到社会各界,从国外到国内,包括各种文化层面的人,都在谈论素质问题,素质已经成为社会生活中普遍使用的概念。素质的原意是指人生来具有的某些解剖生理特点,特别是神经系统、感觉器官和运动器官的解剖生理特点。这些天生的解剖生理特点是人的发展的物质基础和自然条件。其完整的名称是遗传素质。在现实中,我们在使用素质这个概念时,早已超出了它的原意。素质已不是生理、心理学的专用概念,它已经渗透到人类活动的各个领域。人们在使用这个概念时,使用的是它的引申义,或者说是从广义上使用这个概念。人们对素质原意的认识基本上是一致的,而对其引申义的理解却不尽相同。

有人从心理发展的角度来理解素质:素质是指内在身心发展水平;素质是指主体发展潜力或未来发展潜力;素质指整个主体现实性,即在先天与后天共同作用下形成的人的身心发展的总水平;素质指由先天的遗传条件及后天的经验所决定和产生的身心倾向的总称。有人认为,一般地说,素质是作为心理学的一个专门概念来运用的,其基本含义是“一般指有机体天生具有的某些解剖和生理的特性,主要是神经系统、脑的特性、以及感官和运动器官的特性,是能力发展的自然前提和基础”《心理学大词典》。这个定义,在心理学界基本上是一种共识。但自20世纪80年代末、90年代初提出并推行素质教育以来,心理学关于素质的定义已不适应素质教育理论与实践的要求,经过讨论有了很大的发展。《辞海》(1999年版)对此作了较好的概括:(1)人或事物在某些方面的本来特点和原有基础。(2)人们在实践中增长的修养,如政治

