

成都医学院学术著作出版基金资助出版



成长

非智力因素概论

C HENGZHANG FEIZHILI YINSU
GAILUN

胡 莹 著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

成都医学院学术著作出版基金资助出版

成长非智力因素概论

胡 莹 著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

成长非智力因素概论 / 胡莹著. —成都: 西南交通大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5643-0359-4

I. 成… II. 胡… III. 学习心理学—概论 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 147249 号

成长非智力因素概论

胡 莹 著

责任编辑	祁素玲
特邀编辑	陈慧清
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮 编	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成 品 尺 寸	148 mm×210 mm
印 张	6.5625
字 数	171 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0359-4
定 价	18.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: (028) 87600562

前 言

自 20 世纪 80 年代开始，人们普遍认识到智力因素在学习、工作中的重要作用，并大力提倡开发培养智力。例如对儿童的早期教育也更多的是注重从开发智力入手。随着社会的不断发展进步，社会对人才的要求越来越高，人才竞争越来越激烈，一些问题也就随之显现出来。很多年轻人在求学、求职、创业以及个人的社会适应等方面表现得力不从心、社会适应困难。这一切让我们不得不对现行的教育体制及现有的人才培养模式进行反思。通过长期的调查研究，我们发现制约人才全面发展的原因不完全在于他们的智力水平和知识水平方面，还有一个十分重要的因素，即他们的社会适应性问题，如人际关系问题、创新能力和创业意识问题、行为习惯问题以及个性心理品质等方面的问题。显然，这些方面的教育培养问题是目前被我们的学校教育特别是中小学教育所忽视的，或者更确切地说是心有余而力不足的。因为在升学的压力下，我们更多地将时间和精力投入到了掌握知识技能以及智力的开发训练中去了。而这些被忽视的方面基本都涉及了人的非智力因素。

基于以上认识，本书以心理学、教育学理论为基础，以非智力因素教育理论为指导，以现代社会对人才素质的要求为依据进行编写。涉及的主要内容包括传统意义上的非智力因素的开发，如需要、兴趣、动机、意志、情绪情感、性格与气质等因素的开发与应用，还包括自我意识、社会认知的管理、人际关系的协调能力等方面的开发与应用，这也是本书的创新点。我们认为，这

些因素对促进人才更好地全面发展，更好地完成学业、工作，更好地适应社会生活都是必不可少的。

本书期望通过人格化的培养来培养人，通过改变心灵的方式来改变人。也期望通过我们的努力工作，使你愉快、健康地学习、生活和工作！

由于水平所限，书中难免有疏漏和不妥，诚恳地期待各位同行和广大读者共同探讨、批评指正！

胡 莹

2009年4月

目 录

第一章 认识非智力因素	1
第一节 什么是非智力因素	1
第二节 非智力因素的影响和作用	7
第三节 正确认识智力因素与非智力因素的关系	9
第二章 认识自我	11
第一节 自我意识	11
第二节 自我意识的发生发展	13
第三节 对人关系中的自我表现	23
第四节 自我评价	25
第五节 怎样才是成功的人生	36
第三章 社会认知与印象管理	38
第一节 社会认知	38
第二节 印象形成	43
第三节 认识他人时为什么会出现失误	49
第四节 印象管理：控制他人的社会知觉和认知	58
第四章 培养广泛的兴趣爱好	66
第一节 兴趣与爱好	66
第二节 兴趣的作用	69
第三节 不同的人为何有不同的兴趣爱好	71
第四节 兴趣的种类	72
第五节 兴趣的发展规律与效率	73
第六节 如何激发学习兴趣	76
第五章 保持良好的情绪状态	79
第一节 情 绪	79
第二节 情绪与心理健康	87

第三节	情绪与生理健康	89
第四节	做自己情绪的主人	93
第六章	培养顽强的意志	107
第一节	意 志	107
第二节	意志行动出现冲突怎么办	109
第三节	良好的意志品质	111
第四节	如何培养顽强的意志力	116
第五节	如何建立自信心	120
第七章	优化个性	126
第一节	性格与气质	126
第二节	影响性格形成的主要因素	132
第三节	人格特征与心身疾病	137
第四节	现代人应有的健康的人格特征	142
第五节	性格有缺陷怎么办	144
第八章	建立良好人际关系	149
第一节	人际关系	149
第二节	交往中的人际影响	154
第三节	人际交往的技巧	168
第四节	人际交往中障碍的应对	173
第五节	人际关系状况检查	179
第九章	养成良好习惯	185
第一节	习 惯	185
第二节	习惯的分类	189
第三节	成功必备的好习惯	190
第四节	需要克服的坏习惯	194
第五节	如何培养良好的习惯	196
参考文献		202
致 谢		204

第一章 认识非智力因素

从社会的发展和对人才的需求来看，仅仅掌握知识是远远不够的。社会需要的人才不仅要有较高的才智，还要有优良的个性品质、顽强的意志等良好的心理素质以及对人际关系的处理能力。近年来，人们已逐渐形成一种共识，影响成才的除了智力因素外，更重要的是非智力因素，包括情商。“情商”这个新概念是美国心理学博士丹尼尔·葛尔曼在 1995 年提出来的，他概括了情商的五个方面：认识自身的情绪、妥善管理情绪、自我激励、认识他人的情绪、人际关系的管理。毫无疑问，情商包含了丰富的人格因素，如独立性、自信心、勤奋、踏实、坚韧、耐心、恒心、创造性以及乐观、合作精神等。一些天资聪慧者，终其一生碌碌无为、一事无成，很大程度上与人格素质的缺陷有关。性情开朗、乐观、热情大方、善于交际、诚恳忠实的人，往往比较容易获得群体和他人的悦纳，也比较容易获得帮助，从而创造出一种和谐的环境，有利于自己心情愉悦、施展才华。由此可见，重视对智力以外的非智力因素的培养，对人才的全面发展有着至关重要的作用。

001

第一节 什么是非智力因素

一、非智力因素的概念

非智力因素是美国心理学家亚力克山大于 20 世纪 30 年代首

次提出的。对非智力因素的含义，心理学家有不同的看法。有的认为非智力因素是指影响人们学习动机和个性品质的心理因素；有的认为非智力因素是除智力以外的一切对学习有影响的心理因素；也有的认为非智力因素是指那些“非认识因素”；还有人认为非智力因素就是“人格因素”。

大多数心理学家认为，非智力因素是指人的智力因素之外的那些参与学习活动并产生影响的个性心理的因素，如兴趣、情感、意志和性格等。非智力因素也可以称作对心理过程有着启动、导向、维持与强化作用，又不属于智力因素的心理因素。所以非智力因素是一个内容十分广泛、复杂的概念，包含了除智力因素以外的所有的其他心理因素。

非智力因素从广义上讲，指除智力因素以外的一切心理因素。从狭义上讲，它是指和智力有关系，并对智力起作用的那些个性因素，它主要包括动机、抱负、理想、意志、兴趣、情绪和自我意识等。

二、非智力因素的内容

由于非智力因素是指智力以外的对活动起着启动、导向、维持和强化作用的个性心理，因此，大多数心理学家认为，非智力因素主要有以下几方面的内容：

1. 兴趣与爱好

兴趣是人对某种事物持久的稳定的心理倾向，表现为人对某种事物或从事某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。它是人们认识和从事某项活动的巨大动力，是推动人们探索知识的心理因素，是人们努力学习、积极工作的心理推动力之一。

每个人都会对他感兴趣的事物给予优先注意和积极地探索，

并表现出心驰神往。兴趣不只是对事物的表面的关心，任何一种兴趣都是由于获得这方面的知识或参与这种活动而使人体体验到情绪上的满足而产生的。兴趣不足是和个人的认识和情感密切联系着的。如果一个人对某项事物没有认识，也就不会产生情感，因而也就不会对它发生兴趣。相反，认识越深刻，情感越丰富，兴趣也就越浓厚，于是就会发展成为一种爱好。兴趣是爱好的前提，爱好是兴趣的发展和行动，爱好不仅是对事物优先注意和向往的心情，而且表现为某种实际行动。

2. 愉快的情绪，对事业的热情

情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应方式。它是人的需要是否满足的反映。情绪有积极和消极之分。积极的情绪使人心情愉悦，思维敏捷，想象力丰富，能够提高学习和工作效率。

3. 对挫折的忍受性与意志力

意志是意识的能动作用，是人为了一定的目的，自觉地组织自己的行为，并与克服困难相联系，意志行动是有目的的行动。人的有目的行为与动物的行为迥然不同。虽然，动物在适应环境的过程中也作用于周围环境，但正如恩格斯所说：“如果说动物不断地影响它周围的环境，那么，这是无意地发生的，而且对于动物本身来说是偶然的事情。但是人离开动物愈远，他们对自然界的作用就愈带有经过思考的、有计划的、向着一定的和事先知道的目标前进的特征。”他进一步指出：“一切动物的一切有计划的行动，都不能在自然界上打下它们的意志的印记。这一点只有人才能做到。”意志是意识的能动作用，只有人才有意志活动。意志是人脑的功能。意志活动表现在，人为了满足自己的需要，预先确定一定的目的，有计划地组织自己的行动来达到这一目的。

但是，也并不是所有自觉的有目的的行动都有内心意志努力

的性质。例如，健康人的行走是有意识行动，但不一定有内心的意志努力成分。然而，大病初愈的人行走时可能感到困难，这时就需要作意志努力。意志活动总是与克服困难相联系的。

意志对个性的发展具有十分重要的意义。法国生物学家巴斯德（L. Pasteur, 1822—1895）有一段名言：“立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。这旅程的尽头就有个成功在等待着。”这说明，意志在人的成才、成事中具有极为重要的作用。

4. 活泼的性格，宽阔的胸怀

个性一词最初来源于拉丁语 *Personal*，开始是指演员所戴的面具，后来指演员——一个具有特殊性格的人。一般来说，个性不仅指一个人的外在表现，而且指一个人的真实的自我。个性，也称人格，指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。个性结构是多层次、多侧面的，由复杂的心理特征的独特结合构成的整体。这些层次有：① 完成某种活动的潜在可能性的特征，即能力；② 心理活动的动力特征，即气质；③ 完成活动任务的态度和行为方式的特征，即性格；④ 活动倾向方面的特征，如动机、兴趣、理想、信念等。这些特征不是孤立地存在的，是错综复杂、相互联系、有机结合的一个整体，会对人们的行为进行调节和控制。

研究个性，就是研究人，就是研究人生。个性理论就是关于人的理论，就是关于人生的理论。人人都有个性，人人的个性都不相同。正是这些具有千差万别个性的人，组成了我们这个生动活泼、丰富多彩的大千世界和各种各样、既相互联系又相互制约的人类群体，推动历史前进和时代变迁。

5. 自信心

什么叫自信心呢？简单地说，自信心是人的一种心理表现，

或者说是一种思想信念，也就是自己相信自己一定能够将自己要做的事情、工作做成功，达到预期的目的。我们将做事情分为过程和结果两个不同阶段，因此我们可以对自信心再做进一步的划分，自信心分为对所做事情结果的自信以及对做事情过程的自信两方面。

一般我们在开始做事情时所树立的自信心，其主要的内容是针对结果的，也就是我们相信自己一定能够把事情做成，一定会实现自己的目的。这是一种初步的宏观的自信，树立起来并不难。困难的是我们对于我们所要做的事情过程——一定要把过程做成功，这是个具体的，微观的，而又是对事情的成败起决定作用的自信心的树立。

不同于结果的瞬间获得，做事情的过程是一个漫长细微而复杂的阶段，在这期间我们会遇到很多问题、很多困难，也会犯很多错误，我们会遇到很多挫折、很多失败。那么在出现这些问题的时候，我们应该用怎样的态度来对待它们？我们能否有足够的自信来面对这些问题，有足够的自信来解决这些问题？这种自信的具备，才真正体现出一个人到底有没有自信心、自信心是强还是弱。而这，才是我们要真正树立的自信心。

6. 习 惯

人们常说“习惯成自然”，其实是说习惯是一种省时省力的自然动作，是不假思索就自觉地、经常地去做。如每天要刷牙、洗脸等。习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。

我国著名心理学家朱智贤教授认为，习惯是人在一定情境下自动化地去进行某种动作的需要或倾向。如，儿童养成在饭前、便后或游戏后一定要洗手的习惯后，完成这种动作已成为他们的需要。他指出，习惯形成就是长期养成的不易改变的行为方式。习惯形成是学习的结果，是条件反射的建立、巩固并臻至自动化的结果。

结合《现代汉语词典》对习惯一词的解释,“常常接触某种新的情况而逐渐适应;在长时期里养成的、一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚”,不难看出,习惯具有个体和社会群体两个层面的意义。从个体层面来看,习惯是个体后天习得的自动化了的动作、反应倾向和行为方式,它是条件反射在个体身上的积淀。从社会群体层面看,习惯是人们在长期的生活中形成的共同的、相对稳定的行为方式和反应倾向。

此外,我们认为非智力因素还应该包括自我意识、社会认知的管理、人际关系的协调能力等。总之,那些对人们的生活、学习、工作起着启动、导向、维持与强化作用的,除智力因素之外的因素都应该包括在内。它们和智力因素一起影响,甚至左右着人们的全面发展。

三、非智力因素的结构

非智力因素的结构是指不同成分的非智力因素的整体构成。根据非智力因素对心理活动的调节范围以及对学习活动直接作用的程度,可将非智力因素划分为三个不同层次。

第一层次,指学生的理想、信念、世界观。它属于高层次水平,对学习具有广泛的制约作用,对学习活动具有持久的影响。

第二层次,主要是指个性心理品质,如需要、兴趣、动机、意志、情绪情感、性格与气质等,这些属于中间层次。它们对学习活动起着直接的影响。

第三层次,指学生的自制力、顽强性、荣誉感、学习热情、求知欲望和成就动机等,它们是与学习活动有直接联系的非智力因素,对学习产生具体的影响。这些因素充满活力,对学习的作用十分明显。

本书着重从第二个层次及社会心理学的角度探讨非智力因素在学习、生活和工作中的作用以及如何开发利用的问题。

第二节 非智力因素的影响和作用

一、非智力因素的重要性

最新研究显示，一个人的成功，只有 20% 依赖于智力因素，而 80% 则决定于非智力因素。因此现代教育必须重视挖掘这 80% 的潜能，才能使受教育者适应未来社会的要求。根据国内外关于智力发展的研究证明，人的智力因素要发挥最大的效能，必须有突出的非智力因素的作用。没有非智力因素的发展，智力因素不可能获得充分的发展，即使智力早期阶段发展较好，表现出发展的优势，如果忽视非智力因素的培养，则会阻滞智力因素的发展，使智力不能充分发挥效能。

非智力因素在儿童学习活动中的作用可以概括为动力、引导、维持、调节、补偿和习惯等方面。所谓动力作用，表现为成功的动机，旺盛的求知欲，强烈的兴趣、好奇心、荣誉感等。可以直接转化为强烈的学习动机，成为直接推动儿童进行各学科学习活动的内在动力，使其智力活动增加效能，如观察、记忆、思维与创造性等活动得以充分发展，并取得积极的效果。这种内在的动力比外部激发的动力不仅作用更大，而且持续的时间更长。非智力因素的引导作用表现为，它将儿童引向各种活动目标，它能增强儿童的学习积极性和主动性，避免产生消极和被动情绪。美国著名智力测验编制者韦克斯勒也曾指出，“非智力因素像酶一样，指导和促进智力的运用，它影响人的智力，它能促使迟钝的人警觉”。儿童的自信心、自尊心、意志品质中的自制力、持久性、挫折耐受能力等以及自我评价能力这些非智力因素的发展，对儿童的各种活动起到维持和调节的作用。而且非智力因素还可以弥补某些智力发展的不足，例如有些儿童智力发展水平不那么突出，但是由于不怕困难，不怕挫折，学习刻苦、勤奋，终于获得成功，

同时也促进了智力的进一步发展。非智力因素的发展对儿童活动的进行会产生一个习惯作用,这主要是指每个儿童在活动过程中,智力活动方式、方法、风格是不一样的,这是由于儿童非智力因素之间的不同组合所形成的不同行为习惯和思维定势,使智力因素的发展表现出不同的类型。

在非智力因素中,兴趣和探索的动机是发展创造性的促进剂,孩子有了学习兴趣,才会努力学习;有了制作兴趣,才会埋头苦干;有了探索兴趣,才会苦苦思索、追根溯源。正常稳定的情绪,是学习和工作的保证;情绪的好坏,常常左右一个人学习和工作的成败。情绪乐观稳定,才经得起胜利的冲击和失败的挫折。意志和性格是促进创造性的强有力的因素。居里夫人说:“人要有毅力,否则将一事无成。”同时,人只有具备了正确的自我意识,掌握社会认知的管理以及人际交往的协调能力,才能全面、和谐地进步、发展。

总之,非智力因素的有效开发能促进智力因素的发展,提高人的工作、学习效率,陶冶人的情操,对培养人有着极其重要的意义。

二、非智力因素的作用

1. 动力作用

非智力因素是人们学习的动力,它使人学习积极性高,态度端正,求知欲旺盛,注意力集中,自制力强,促进智力因素的发展。反之,非智力因素发展不良的人,则学习积极性不高,缺乏自觉性,注意力涣散,情绪不稳定,缺乏毅力。

2. 定向作用

非智力因素对人的学习、活动有定向作用,它把人的认识和行为统一起来,集中于学习活动,用于记忆、想象和思考。

3. 巩固作用

学习是一项艰苦的脑力劳动，仅靠趣味性是远远不够的。更重要的是要有顽强的意志力和克服困难的精神，这样才能不断进步。反之，娇气、任性、懒散等消极因素导致情绪忽冷忽热，缺乏克服困难的精神，就可能半途而废。

4. 弥补作用

非智力因素的充分发展，可以弥补智力的不足。俗话说：“笨鸟先飞，勤能补拙”，就是这个道理。比如大发明家爱迪生，小时候被认为智力低下，然而，他却为人类作出了杰出的贡献。

第三节 正确认识智力因素与非智力因素的关系

当我们了解了什么是非智力因素的时候，我们还要深入了解非智力因素和智力因素的关系，提高我们对非智力因素的认识，促进我们在家庭教育中，在培养孩子智力因素的同时，加强非智力因素的培养。那么它们二者之间的关系是怎样的呢？

(1) 智力因素是认识活动的操作系统，而非智力因素是认识活动的动力系统。操作系统主要承担对各种知识技能的加工处理工作，如掌握新的知识技能，巩固习得的知识技能等。动力系统表现为对待学习的态度，对学习过程起着启动、导向、维持、调节的作用。学习活动是智力和非智力因素共同参与的活动，两者缺一不可。没有操作系统学习任务没法贯彻完成，没有动力系统学习活动难以发生，也难以持续下去。

(2) 智力因素和非智力因素在互相制约中形成和发展。一方面智力因素制约着非智力因素的发展，如一个人具有敏锐、精

确的观察力，相应的也就形成他性格的理智属性；另一方面，非智力因素也制约着智力因素的发展，如一个人对学习的责任感、坚持性、自信心和自制力等性格属性，会支持他刻苦顽强地学习，从而智力也就在这个学习过程中获得应有的提高。

(3) 非智力因素可以对智力因素起着两种不同的作用。良好的非智力因素对智力的发展起着调节和推动的积极作用，使智力因素在认识活动中得以充分发挥；而不良的非智力因素对智力的发展起着干扰或妨碍的消极作用，使智力因素在认识活动中无法正常发挥。如两个学生的智力水平相同，但他们在非智力因素方面存在差异，前者学习目的明确，有“我要学”的兴趣，勤奋、自信心强等；后者学习目的模糊，存有“要我学”的应付态度，懒惰、松懈、自卑等。

总之，非智力因素的有效开发能促进智力因素的发展，提高人的工作和学习效率，陶冶人的生活情操，对造就人才有极其重要的意义。