

高等职业教育思想品德课教材

大学生 非智力品质修养

孙颖 刘和平 主编

品质修养

天津大学出版社

高等职业教育思想品德课教材

大学生非智力品质修养

主编 孙 颖 刘和平

天津大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生非智力品质修养/孙颖,刘和平主编. —天津:天津大学出版社,1999.10 (2001.4 重印)
高等职业教育思想品德课教材
ISBN 7-5618-1247-7

I. 非… II. ①孙…②刘… III. 品德教育—高等教育:技术教育—教材 IV. G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 62350 号

出 版 天津大学出版社
出版人 杨风和
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647 邮购部:022-27402742
印 刷 天津大学印刷厂
发 行 新华书店天津发行所
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 7.375
字 数 192 千
版 次 1999 年 10 月第 1 版
印 次 2001 年 4 月第 3 次
印 数 6 001—10 000
定 价 11.00 元

序

随着 21 世纪的临近,当代大学生们最热门的话题就是 21 世纪需要什么样的人才?如何才能使自己成为 21 世纪需要的高素质人才?如何开发自己的非智力因素,并使之成为自己职业生涯中不可缺少的投资。

可以说对以上这些问题的圆满解答,是大学生们在接受了几年高等教育之后,能在未来的职业社会里拥有一片立足之地和发展空间的有力保障。但是目前侧重于实践指导的书籍还不是很。多。由孙颖、刘和平同志主编,我市部分高校德育和心理学工作者编写的《大学生非智力品质修养》一书,在具体实践指导方面做了有益的探索,他们不仅吸收了以往思想品德教育的宝贵经验,而且着力对大学生的非智力因素、自我认知、学习、恋爱、人际交往、文明风度、职业设计、职业道德和人生拓展等方面提出了具体培养途径与方法,并将这些具体的方法与他们未来的职业生涯挂钩。如既让学生懂得在未来终身学习的社会里“学会学习”的重要性,又让他们了解到自己在学习中存在哪些不合理的方面,是什么因素影响了自己学习成绩的提高和职业技能的掌握,并应用“对症下药”的方法来提高学习效率,摆脱学习困境;既让学生懂得职业设计在人生中的重要作用,又让学生了解人有独立个性,而每一种职业也有其特有的岗位规定性,人们只有通过个人与职业之间的适应关系,使“人一职”合理匹配,才能拥有美好而成功的职业生涯。

生命不仅有长度,更有其宽度和高度。大学生非智力因素的养成、职业生涯的设计、职业道德的形成是实现人生拓展的基石和保证。相信此书会成为我们了解自我、完善自我,全面提高自身素质的良师益友。

张宏伟

1999 年 9 月

张宏伟 天津大学党委副书记、副教授。

前 言

21 世纪人类将进入知识经济的时代,而知识经济所需要的人才应该是全方位的。他们不仅要掌握本专业的知识,有合理的知识体系,更重要的是他们必须具有与生存、发展相关联的本领,即学会学习、学会思维、学会沟通、学会管理、学会创新,同时注意培养自己的非智力因素,使其与智力因素和谐发展,成为一个具有较高的“情商”、较高的心理承受能力、较强的适应能力和完善的人际交往能力的人,在职业社会中讲究职业道德,维护自己的职业形象,精心设计自己的职业道路,最终拥有一个成功的职业生涯。本书正是针对这几个方面与面向 21 世纪的青年学生探讨他们的生存与发展的课题。

该书由孙颖、刘和平主编。各章执笔人:第一章,杨欢;第二章,高希庚;第三章,孙颖;第四章,石桂萍;第五章,杨燕;第六章,于雪梅;第七章,章军凤、章岩梅;第八章,黄洁;第九章,王凤云;第十章,刘文江、张鹤丽。天津大学德育教研室的张秀娟、王寒参与了部分书稿的打印、校对工作。

该书参考并吸收了某些同行的研究成果,在此一并表示谢意。

天津大学高等职业技术学院的李增武院长和崔发文、徐炳亭副院长,对此书稿提出了许多宝贵意见和建议,并对此书的正式出版给予了很大支持,在此表示诚挚的谢意。

限于我们的写作水平,加之时间较紧,书中如有错误,敬希广大读者批评指正,以便再版时修订完善。

编 者

1999 年 9 月

目 录

第一章 非智力因素.....	(1)
第一节 非智力因素概述.....	(1)
第二节 动机、兴趣和情绪的培养	(6)
第三节 意志和个性的自我训练	(16)
第二章 自我认知	(26)
第一节 自我意识与心理健康	(26)
第二节 自我认知的影响因素	(35)
第三节 发展健全的自我认知	(42)
第三章 学会学习	(47)
第一节 学习	(47)
第二节 学习中的误区	(51)
第三节 学会学习	(58)
第四章 人际关系	(70)
第一节 认识人际关系	(70)
第二节 排除交往障碍	(77)
第三节 把握交往方法	(84)
第五章 文明风度	(90)
第一节 礼仪规范	(90)
第二节 气质、性格和风度	(103)
第六章 恋爱心理.....	(114)
第一节 恋爱的一般概念及其本质特征.....	(114)
第二节 大学生的恋爱误区.....	(118)
第三节 大学生恋爱的心理咨询.....	(124)
第七章 心理健康	(134)
第一节 现代社会与心理健康.....	(134)

第二节 大学生心理健康的问题·····	(142)
第三节 心理健康的自我调适·····	(148)
第八章 职业设计 ·····	(157)
第一节 职业设计概述·····	(157)
第二节 职业设计中存在的问题·····	(161)
第三节 职业设计的方法与技巧·····	(168)
第九章 职业道德 ·····	(181)
第一节 职业与职业道德的一般理论·····	(181)
第二节 职业道德建设中存在的问题·····	(188)
第三节 职业道德评价与修养·····	(192)
第十章 人生拓展 ·····	(201)
第一节 政治伦理·····	(201)
第二节 人文素质·····	(206)
第三节 实践教育·····	(211)
附 录 简易心理测量表 ·····	(216)
一、A 型性格问卷 ·····	(216)
二、考试焦虑综合诊断量表 ·····	(219)
三、社会适应能力量表 ·····	(222)
四、自卑心理诊断量表 ·····	(224)

第一章 非智力因素

当代大学生面对着色彩斑斓的社会和人生:新旧体制的转换、新旧观念的冲突、理想与现实的矛盾、生理与心理发展水平的失衡、激烈的社会竞争等等,这些既给我们带来了机遇,同时也使我们面临着挑战。学生在大学阶段的学习中要想取得成功,需要全部心理活动的积极参与。一个人即使具有高水平的智力,如果不注重非智力因素的培养,也不可能取得较大的成就。

第一节 非智力因素概述

一、非智力因素的涵义

知识技能的学习是一个非常复杂的过程。要提高学习的成效,不仅需要智力因素的参与,也需要非智力因素的参与。智力是各种认知能力的总和。一个人认识客观事物越深刻,他所反映的客观事物越正确,那么他的智力也就越高;相反则越低。认知能力由观察能力、注意能力、记忆能力、思维能力、想象能力等要素组成。这些要素既相互独立,又密切结合为一个整体并作用于人的认识活动。非智力因素主要包括动机、兴趣、情感、意志、个性等。这两方面的因素,对获得学习的成功来说,都是不可或缺的。正是由于非智力因素与学生的学习有着密切的关系,因而越来越受到国内外心理学工作者和教育工作者的普遍关注。但是,非智力因素究竟指什么呢?

从广泛的意义上理解,非智力因素就是指除智力以外的一切对人的活动有影响的心理因素。从提高学生学习效果来看,只

要能正确地分析和描述有助于学习取得成功所必要的因素都是非智力因素。从狭义的角度理解非智力因素,可以将非智力因素的范围规定在那些影响学生学习的动机和个性品质方面。此外,在教育实践领域中,还有人把那些狭义的非智力因素分解为更具体的一些因素来研究。

本章不打算把非智力因素作为一个理论概念来论述,而将其看做是人的智力因素之外的那些参与学生学习生活实践并对其发生影响的个性心理特征的统称。

二、影响大学生成才的非智力因素的具体涵义

当代大学生作为我国跨世纪的一代接班人,作为一个特殊的群体,影响其健康成长的非智力因素应受到特别的关注,因为这是保证他们在学习、工作和研究中取得成绩的基本条件。但是,要想知道各种非智力因素如何培养和锻炼,必须先了解其具体涵义。

(一) 动机概述

人的任何活动一般总是由一定的动机所激发,并指向一定的目的。参与不同活动的动机即以该活动的名称来命名,如参与游戏的称为游戏动机,参与劳动的称为劳动动机,参与学习的则称为学习动机。这些不同活动动机的性质,既有共同的一面,也具有各自的特殊性。

动机是以内驱力和诱因为必要条件而存在的。有机体的内驱力可以分为生理的和社会的两种。生理的内驱力,如饥渴、休息、睡眠、性欲等,亦可称为第一级水平的内驱力;社会的内驱力,如认可、从属、爱情、独立等,亦可称为第二级水平的内驱力。无论哪一种内驱力都与需要密切联系,都是引起有机体活动的激活状态;但需要和内驱力并非同一状态,内驱力是当需要缺失时有机体内部所产生的一种能量或冲动,以激励和组织行为去获得需要的满足。

人的动机不仅可由内驱力来激起,也可由外在刺激引起,而所有能引起个体动机的刺激(或情境),就特别称之为诱因。诱因按

其性质可分为两种：凡是驱使个体去趋向或接近目标者，称为正诱因；凡是驱使个体逃离或回避目标者，称为负诱因。诱因和内驱力是紧密联系的。一般来说，既没有无内驱力的诱因存在，也没有无诱因的内驱力存在。可以先有内驱力而后选择行动目标，也可以先有诱因诱发出需要，然后唤起内驱力。由此可见，在现实生活中，人们的行动及其动机常常是由内驱力与诱因的相互作用来决定的。

对于学习动机，我们可以认为学习动机是为激发个体进行学习活动、维持已引起的学习活动，并指导行为朝向一定的学习目标的一种内在过程或内部心理状态。学习动机与学习活动可以相互激发、相互加强。当学习缺乏动机时，可以先组织开展学习活动，然后通过学习活动逐步地引发和形成其学习动机。学习动机一旦形成，它就会自始至终贯穿于学习活动的全过程。因此，学习动机可以加强并促进学习活动，同样，学习活动又可以激发、增强甚至巩固学习动机。

（二）兴趣概述

要了解兴趣的具体涵义，必须了解好奇心、求知欲以及它们同兴趣的关系。好奇心是人们对新事物积极探索的一种心理倾向，它可以说是一种本能。好奇心人皆有之，在儿童阶段最为强烈，它主要表现在好问、好动方面。求知欲是人们积极探求新知识的一种欲望，它带有一定的感情色彩。青少年是求知欲最旺盛的时期，某一方面的求知欲如果反复地表现出来，就形成了一个人对某一事物或活动的兴趣。兴趣是人们积极认识某种事物或关心某种活动的心理倾向。

从横向方面看，好奇心、求知欲、兴趣是互相促进、彼此强化的；从纵向方面看，三者又是沿着好奇心——求知欲——兴趣的方向发展的。

在学习活动中，好奇心不仅可以成为学生学习的动力，甚至会

导致具有重大意义的发明或发现。而求知欲不仅是学生走上成才之路的诱因,并且是促使学生进行创造性活动的主要动机。因此,我们一方面要促使好奇心尽快地向求知欲发展,最终培养成良好的学习兴趣;另一方面我们也要珍惜好奇心,增强求知欲,提高兴趣水平,使这三种心理因素都得到培养和发展。这样,学习活动才能顺利开展,学习效果才能得以提高。

(三)情绪概述

我们常说的情绪,包括情绪和情感。情绪和情感,是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。这是人对客观现实的一种特殊反映形式。

需要是情绪情感产生的主观原因。情绪是与有机体的生理需要相联系的一种态度体验。《黄帝内经》中认为,情绪是“喜怒忧思悲惊恐”。基本情绪形式是快乐、愤怒、悲哀和恐惧。情绪从状态上可分为四种:①心境,是在较长时间内存在的一种微弱的情绪状态;②激情,是热烈、短暂、爆发式的情绪状态,但人可以有意识地控制住自己;③应激,是人处在威胁情境下,采取必要行为时或无力应付受威胁情境时所产生的情绪状态;④热情,是一种强烈、稳定、深厚的情感体验。

情感与情绪不同,情感是同人的社会性需要是否得到满足相联系的体验,是人类特有的、复杂而高级的态度体验,具有较大的稳定性和深刻性,如自豪感、荣誉感、责任心、爱国心等。

稳定的情绪、良好的心态可使人身心处于一种积极向上状态。怎样在波动的情绪中求得稳定,消除消极因素,并使之转化为积极因素,是大学生修养的重要内容。生活不可能永远“阳光明媚”,难免会有“不测风云”,面对突如其来的打击和意外事故,必然导致情绪波动。此时应调整自己的情绪,走出困境,安排好学习和生活,避免异常的兴奋或冷漠。得意时不趾高气扬,忘乎所以,能保持头脑冷静;失意时不垂头丧气,丧失斗志,表现出一种“能屈能伸”的

精神。

(四)意志概述

意志是人自觉地确定目的并根据目的支配、调节行动,克服困难以实现预定目的的心理过程。意志通过激励和克制两个方面来实现。马卡连柯说过:“坚强的意志——这不但是想得到什么就获得什么的那种本事,也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。”意志具有三个基本特征:

1. 意志行动是有自觉目的的行动

恩格斯指出:“一切动物的一切有计划的行为,都不能在自然界上打下它们意志的印记。这一点只有人才能做到。”法国思想家狄德罗也指出:没有目的,就做不成任何事情;目的渺小就做不成任何大事。

2. 意志行动是以随意动作为基础的行动

后天学会的、受意志支配的动作,如写字、画画、骑车等,都是随意运动。随意行动的掌握程度愈高,意志行动愈易实现。

3. 意志行动与克服困难相联系

意志坚强的水平往往以困难的性质和难易程度为转移。意志坚强的人能够漂洋过海,而意志薄弱的人只能在河里洗个澡。有些大学生优柔寡断、随波逐流、轻举妄动、草率鲁莽、遇难而退,这些都是意志不健全的表现。意志顽强的大学生具有克服困难的信心和决心,能较长时间保持专注并控制行动去实现某一既定目标,在各类活动中有自觉的目的,沉着冷静,能坚定地运用切实有效的方法机智果断地解决所遇到的学习、生活等方面的困难,百折不挠、坚持不懈。

(五)个性概述

个性也称人格,来源于拉丁文“Persona”,原意有两个方面:一是指演员演戏时所戴的面具,以表示所扮演的角色;另一含义是指人的性质和作用,即真正的自我。个性指一个人基本的精神面貌,

即一个人独特的、稳定的和本质的心理倾向和心理特征的综合。个性包括理想、信念、世界观、能力、气质、性格等,其中能力、气质、性格是个性的重要组成部分。

人格主要在社会活动中表现出来,在社会生活中塑造和发展。大学生通过自己的努力,使个体的心理反应适应大学学习的环境,克服与大学生身份以及学校环境不相协调的行为与生活方式,而且要善于对待和克服诸如学习、求职、择友等方面的挫折和麻烦。在这个过程中不断地修炼自己的人格。健全的人格应包括以下几个方面:科学的世界观、人生观,良好的道德修养,爱集体,爱劳动,谦虚好学,勤于钻研,心胸开阔,见解深刻,遇事冷静,不以自我为中心,能客观辩证地分析生活和学习中的种种问题,并且对这些问题作出比较正确的推理和判断,具备思维的批判性、深刻性和独立性,有比较稳定的情绪,富于幽默感,有愉快的心境,无论身处顺境还是逆境,都能积极寻求学习的乐趣,发现生活中的光明面等等。

当代大学生的非智力因素的内容是丰富的,相关因素绝不止这些。从理论上说,生活中除智力因素以外的所有方面都属于这个范畴。不过,上述的几个方面是比较重要的。如果当代大学生能很好地注意到这些方面的问题,将有助于自己健康成才,有助于自己尽快成为时代所需要的高素质的高素质新型人才。

第二节 动机、兴趣和情绪的培养

一、动机的培养

培养动机可采取以下三种措施或三种途径:①创造外部客观条件,激发学习动机;②培养内部心理品质,转化学习动机;③强化各种内外因素,维持学习动机。

(一)目标与反馈

为了搞好学习,学生必须有明确的学习目标。不仅要有总的

学习目标,而且还要有阶段性的具体目标。学习目标既可以由教师指定,也可以由学生自己设定。而学习目标的大小、高低,往往与一个人的抱负水平呈正相关。抱负水平是指人们要达到的既定学习目标的高度。例如,学生在学习活动之前估计自己要获得的学习成绩,设想自己能完成的学业任务的程度等,就是其抱负水平的表现。一般说来,抱负水平高的学生设立的学习目标也高;抱负水平低的学生学习目标也低。也就是说,具有高抱负水平的学生,必然追求高学习目标,因而能激发起强烈的学习动机;而具有低抱负水平的学生,追求的学习目标也低,其学习动机也一定是微弱的。在追求学习目标、完成学业任务的过程中,要及时得到反馈,让自己知道自己学习的结果,激发学习动机,调动学习的积极性。主要步骤为:①知道自己每次考试的得分;②不断予以鼓励,督促自己努力去做;③对发生的差错加以分析。学校教师也应给学生布置一定的学习任务,提出一定的学习要求;要让学生及时知道自己的进步,了解自己的学习结果。为此,教师适当地进行课堂提问、作业布置以及测验等是必要的,但这些反馈方式,特别是测验和考试,应加以限制和合理安排,以免加重学生的学习负担和心理压力。

(二)善待表扬与批评

在学习活动中,对成绩好的学生,如果教师不仅让学生知道了自己的成功,还对学生进行了表扬和奖励,势必会引起学生愉快的情绪,可以鼓励他们继续努力学习。同样,如果教师批评了成绩差的同学,也会引起同学情绪的变化,督促他们重新努力学习。因此,将每一次表扬与批评转化为激励学习的动机是很有好处的。但必须注意对每一次批评和表扬都必须持求是、客观的态度,分清表扬的真伪,否则会对学习活动产生负作用。

(三)个人竞赛与团体竞赛

个人竞赛是指以个人自己的成绩与他人的成绩进行比较,也

包括个人与自己过去的成绩进行比较;团体竞赛是指以一个团体的成绩与另一个团体的成绩相比较,也包括团体本身同过去的成绩相比较。研究表明,无论个人竞赛或团体竞赛,都能加强学习动机,激发学生的积极性。研究还进一步表明:竞赛者的成绩优于无竞赛者;个人竞赛的成绩优于团体竞赛。在学校中参加个人竞赛或团体竞赛时,必须注意以下几点:

第一、个人竞赛和团体竞赛虽然有助于提高学生的学习积极性,但必须适当参加,切不可过滥,因为频繁的参加竞赛,会造成过度紧张的学习气氛,加重学业负担;同时,一贯胜利者会养成目中无人的骄气,而一贯失败者又会养成低人一等的心理压力,这同样会使竞赛失去其应有的激励作用。

第二、团体竞赛的效果虽不如个人竞赛,但应该倡导团体竞赛,因为团体竞赛可以培养学生的团体合作、互相关心的集体主义精神。

第三、追求竞赛的成功率。在参加竞赛时,学生应选择自己成功机会大的活动,以便提高自己的自尊心和自信心。

(四)自我期望

期望也称期待,它是人们主观上的成功概率,是人们对自己或他人行为结果的某种预期性认知。期望与在主观上希望发生某一事件而又确实预想到其结果会带来满足和情绪上的好感相联系。在学习生活中,学生通常都有对自己学习的期望,这对加强学生的学习动机、提高学习积极性有很大的作用。在学习中,学生要善于协调自己的期望,期望值过高或过低都会影响学习的积极性,过高会让自己觉得遥不可及、实现困难而情绪低落、丧失信心;过低就会造成太容易实现而骄傲自大或懈怠学习。

二、兴趣的培养

(一)兴趣与学习的关系

个体一旦对某种活动产生了兴趣,就能提高这种活动的效率,

对学习活动亦是如此。因此,学习兴趣问题,受到了众多教育家的重视。两千多年前,孔子就提出过“知之者不如好之者”。两千多年后,人民教育家陶行知先生从自己丰富的教育经验出发,认为“学生有了兴趣,就肯用全副精神去做事,学与乐不可分。”浓厚的兴趣会使个体产生积极的学习态度,推动他兴致勃勃地进行学习。一个对某一学科产生强烈而稳定兴趣的学生,就会把这门学科作为自己的主攻目标,学习过程中会自觉地去克服重重困难,排除种种干扰。总之,兴趣是影响学习活动效率的一个重要的心理因素。

(二)兴趣的发展规律与培养

兴趣的发展是有一定的规律可循的,了解并掌握这些规律,对于培养兴趣、提高学习效率是十分重要的。那么,兴趣的发展变化有哪些规律呢?

1. 兴趣发展逐步深化

人的兴趣的发展,一般要经过有趣——乐趣——志趣等三个阶段。有趣是兴趣发展的低级水平,它往往是由某些外在的新异现象所吸引而产生的直接兴趣。其特点是:随生随灭,为时短暂。乐趣是兴趣发展的中级水平,它是在有趣的基础上逐步定向而形成起来的。其特点是:基本定向,持续时间较长。志趣则是兴趣发展的高级水平,它与崇高的理想和远大的奋斗目标相结合,是在乐趣的基础上发展的。其特点是:积极自觉,持续时间长,甚至终生不变。一般说来,有趣是一种必然的、不可避免的现象,是兴趣发展的第一个阶段。由于它维持的时间不长,且在学习活动中的作用有限,因此,学生应从有趣逐渐趋于稳定、集中,向乐趣转化。乐趣虽与快乐的情感体验相结合,但它还不足以推动人们为了某种目标而奋斗终身,故兴趣只有上升到志趣阶段,才会使学生全身心地投入到学习活动中去。

2. 直接兴趣与间接兴趣相互转化

人们对事物或活动本身的兴趣称为直接兴趣,而对活动目的

或结果的兴趣称为间接兴趣。在学习活动中,直接兴趣可以转化为间接兴趣,间接兴趣也可转化为直接兴趣。学生遇到简单的、容易的、生动有趣的知识时,便会产生直接兴趣;但一旦遇到了复杂的、困难的、枯燥乏味的知识时,便需要有间接兴趣来维持学习。当学生对掌握某种知识的必要性与重要性有了充分的认识时,就会对它产生间接兴趣,从而激励自己去学习那些本无兴趣的东西。当学生通过顽强学习,克服了学习中的困难,便又会对这种知识产生直接兴趣。在学习过程中,学生会遇到既简单又容易、既生动又有趣的知识,也会遇到既复杂又困难、既枯燥又乏味的知识,这就要求善于使这两种兴趣彼此交替、相互转化,以取得更好的学习效果。

3. 中心兴趣与广阔兴趣相互促进

从兴趣的广度来看,兴趣可分为中心兴趣和广阔兴趣两种。中心兴趣是对某一方面的事物或活动有着极浓厚而又稳定的兴趣;广阔兴趣是对多方面的事物或活动具有的兴趣。现代科学的发展,首先要求学生具有广阔的兴趣,多方面地去摄取知识,打下扎实的知识基础,然后再要求在某一方面进行更深入的钻研,培养起中心兴趣。广阔兴趣是中心兴趣的基础。基础扎实了,中心兴趣才会牢固可靠;而中心兴趣突出了,广阔兴趣才有实际价值。在学习过程中,学生应在广阔兴趣的基础上,去发展中心兴趣;在中心兴趣的要求下,去培养广阔兴趣。这二者的结合,实际上也就是学习中的博与专的结合。

4. 兴趣与努力不可分割

兴趣与努力是可以互相促进的,而不是两个对立面。要使学习取得较大的效果,既要有兴趣的参与,又要勤奋努力。

在兴趣与努力的关系上,存在着两种极端的看法:一是片面强调兴趣,认为只有顺从学生的兴趣,才能使学习卓有成效;二是片面强调努力,认为只要通过刻苦努力的学习,便能取得好的成绩。