

self-education

APA 教程 个人成长生涯中的
自我设计与自我完善

自我教育

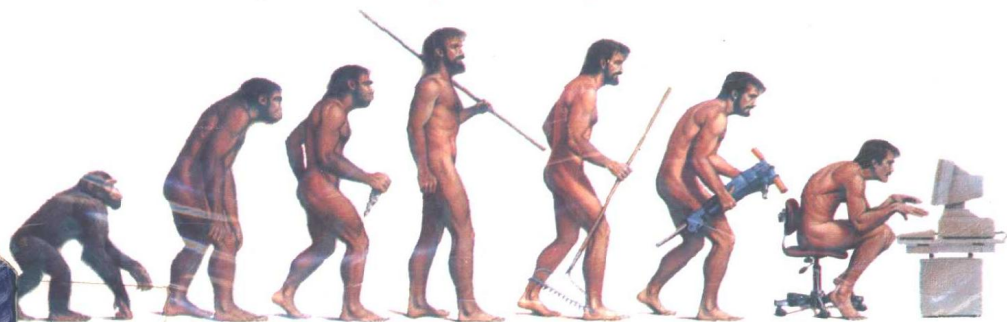
性格 *character*

diathesis 素质

APA — 美国心理学会 (American Psychological Academy) 之英文缩写，其著名的自我教育 (self-education) 理论向我们每一个人都提出了一个严峻的课题：你能拥有一张21世纪的上岗证吗？

人格 *personality*

temperament 气质



甘肃人民出版社 罗进 编译

self-education

APA

教程

THE AMERICAN
PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

自我教育

性格

personality

learning

實踐

本书是APA出版的《自我教育》系列书籍之一，旨在帮助读者了解自我教育的重要性，并提供实用的自我教育方法和技巧。本书适合所有对自我教育感兴趣的读者阅读。

人格

personality

learning

实践



作者：[作者姓名] 译者：[译者姓名]

616337

— APA 教程 —

自我教育

SELF - EDUCATION

罗 进 编译

甘肃人民出版社

责任编辑:王 飏
封面设计:柳中飞

自我教育

罗 进 编译

甘肃人民出版社出版发行

(兰州第一新村 123 号 730030)

兰州日报兰州晚报社印刷厂印制

开本 850×1168 1/32 印张 16.5 插页 4 字数 389 000

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-2 000

ISBN7-226-01916-7/G·244 定价:29.80 元

序

一个崭新的世纪正微笑着向你走来，一个全新的世界即将在你的面前展现。与此同时，一个严肃的问题也不失时机地摆到了你的面前——你，作为 21 世纪的一员，将以怎样的姿态跻身于纷繁复杂的世界，脱颖于竞争激烈的社会？

21 世纪，是一个科学技术日新月异的世纪，也是人类文明突飞猛进的世纪。科学技术的迅猛发展，将导致世界经济、国际社会乃至人们生活方式的巨大变革。

日本著名学者界屋太一说：“目前我们正处于一个世纪交替的阶段，工业革命所建立起来的经济结构正在崩溃。”

美国耶鲁大学教授肯尼迪认为：“现在世界的统治结构正在从长时间的停顿状态中慢慢地发生崩溃和变化。”

韩国 21 世纪委员会预言：“在通向 21 世纪的道路上，我们所面临的变化，恐怕是人类文明有史以来首次遇到的一次本质上的转换。它将使人类历史最终摆脱贫困，走向富裕。未来一百年的变化也许要超过过去一千年变化的总和。一百年等于一千年！”

21 世纪，是一个充满机遇的世纪，也是一个富含挑战的世纪。

科学技术的飞速发展，新兴产业的大量涌现，将为人们提供更加广阔的就业环境，施展才能的广阔空间。同时，科学技术的高速发展还将导致传统产业的巨大变革，一部分传统产业将不复存在，而另一部分也将走上现代化的道路，总之，我们将面临的是一个全新的世界。在这个世界里，我们面临的将是无穷的挑战，在这挑战

中至关重要是“适应”。“物竞天择,适者生存”的生物进化论思想体现了人类的竞争是何等的残酷无情,只有那些乐于接受新事物,不保守、敢尝试,热衷革新,能不断适应新环境和新变化的人才可能成为未来世纪的主人。相反,面对新的生存环境裹足不前的人,势必为时代所淘汰。

与挑战一同到来的还有机会,是在平静安逸中永远也得不到的机会。这正如美国人约翰·奈斯比特(John Naisbitt)在《大趋势》一书中所说:“这是一个伟大的时代,一个发酵的时代,里面充满了各种机会。”

21 世纪,是一个造就英雄的世纪,也是一个淘汰懦夫的世纪。

谁能够在瞬息万变的社会面前处变不惊,对纷繁复杂的世界体察入微,在错综复杂的矛盾漩涡中游刃有余,谁就必将在新世纪脱颖而出,成为新世纪的佼佼者。相反,凡是在滚滚向前的时代车轮前犹豫不决、惊慌失措,甚至知难而退的人,就无疑将被新世纪所淘汰。

英国的《泰晤士报》这样描述 21 世纪的佼佼者应具备的素质:“好胜心强,乐于表现自己,不怕他人妒忌和诽谤,性格和谐发展,关心社会,有敢为天下先的精神,具有大胆果断、刚直不阿、敢说敢为的气质,有顽强的毅力和拼搏精神,有不知疲倦的探索精神和力争第一的求胜信念;有紧跟时代节拍的广博知识,有挥洒自如的卓越智慧。”

以孔武的体魄在乱世中崛起或者以死记硬背的知识在盛世中脱颖的时代已经远去。“知识大爆炸”的时代已经来临,而未来的世纪则已经超出了体魄和知识的界限,向人类提出了更高的要求:促进以人格的健全为核心的人的全面发展。

本书中所言的人格,已经大大地超出了心理学家所界定的范围。和英国《泰晤士报》所界定的 21 世纪的佼佼者应具备的素质

相等同:他不仅包括强健的体魄和广博的知识,而且包括高水平的智慧和能力、健康的性格以及高雅的气质等等。

科学技术和人类文明的迅猛发展,不仅要求人们的科学文化知识不断提高,而且由于人们工作环境的改变,工作量的缩短,使人们有时间更多地认识自己,完善自己,从而为逐步完善自己的性格、气质等人格因素提供了需要和可能。而这些方面的完善在很大程度上不是学校教育所能实现的,也不是短时间内就能奏效的。同时,由于科学技术总量的急剧膨胀,知识的老化周期将更加缩短,因此,传统的学校教育已经适应不了这种变化。美国教育总署认为,对 90 年代的学生来讲,他们中间 50% 以上的人将从事今天尚不存在的职业。如果单纯依靠传统的学校教育,那是多么的可怕!

要促进人格的健全发展,我们必须对传统的教育模式提出挑战,教育观念的转变将变得刻不容缓。在 21 世纪,传统的从小学到大学的“三校教育”和“一次性教育”观念早已过时,“一张文凭,终身受用”在新的世纪里更是毫无市场。21 世纪要求人们掌握的不仅仅是书本知识,更多的是书本外知识,这些知识不仅表现在人们的职业中,且更多地表现在人们的社会生活中,因此,无法单纯地靠学校教育传授。在新的世纪,人们所要面临的也不仅仅是科学文化知识的考验,更多的考验将来自社会生活,来自人格的考验。而要有效地承受这些考验,传统的教育模式是解决不了问题的。

1965 年,法国成人教育专家保罗·朗格宁(Paolo Long han)提出了终生教育的主张。从很大程度上说,保罗的这种主张适应了新时代知识不断更新的特点和要求。但它仍没有脱离孟德斯鸠(Montesquieu)所界定的人们接受教育的三种方式:家庭教育、学校教育和社会教育。只是他更加强调社会教育的重要性而已。事

实上,无论是家庭教育,还是学校教育和社会教育,人都处于被动的地位,这种被动的地位永远不能适应新时代的需要。因此,我们要扭转人在传统教育模式中的被动地位,从而提出了一种全新的教育机制——自我教育(self-education)。

所谓自我教育,就是人们有意识地、自觉地根据社会对他们提出的要求和他们自己所作的社会定位,积极主动地利用各种教育媒介,加强科学文化知识的学习,不断提高自身的修养水平,改正自己身上的缺点,最终使自己不断趋近于完美的一种教育机制。这种教育机制强调了人在教育中的主动地位,适应了新时代的要求,它有利于人们在不断变革的社会中进行积极的自我设计和完善,促进人格的健全发展。

对于自我教育的认识,虽然目前世界各国都还处于萌芽阶段,但相对而言,美日等一些西方发达国家已经走到了前面。这些国家的有识之士,通过对人类的深入研究,针对人们在自我教育的过程中可能出现的问题,提出了不少切实可行的解决方法,出版了大量的专著。而这在国内还几乎是一片空白。正如有的专家论证的那样,在新的世纪,亚洲地区将是令世人刮目相看的地区。为此,我们必须跟上时代发展的潮流,适应新世纪的要求。因此,我们力图填补这种空白。我们借鉴了美国国家心理学会(APA)的心理学家们在理论研究以及实验心理中的大量成功经验,并结合我国的实际情况,经过长时期的资料准备,编著了本教程。

本着为促进广大读者培养健全人格的宗旨,我们根据国内外有关专家已公开发表的大量研究成果和我们的一些切身体验,系统介绍了自我教育研究领域的最新理论和方法,希望能够为广大读者朋友在进行人格自我设计和完善时尽一份微薄之力。

为了增强本书的可读性,我们借鉴了国外同类书籍的成功经验,一反过去纯粹的说理式的行文模式。我们在对有关理论进行

详细阐述的同时,大量引用了具有说服力和可读性的事例。特别是在介绍自我设计和自我完善的方法时,我们更是尽力把高深的理论融入于生动的事例个案中,通过对例子的忠实介绍,使所要阐述的道理浅显明白,尽量减少深奥难懂的专业术语,却能在娓娓动听的故事中使人得到启迪,给人耳目一新的感觉。

我们本着古为今用、洋为中用的原则,大量引用了古今中外的著名典故,使之为我们的说理服务。并在操作中尽量做到古今结合,中西融汇。力图避免厚古薄今或厚今薄古、褒西贬中或褒中贬西。对于历史,我们力图做到取其精华,剔其糟粕;对于外来文化,我们坚持用其所长,弃其所短。

为了增强说服力,我们所选的例子都是古今中外具有典型性的人和事。为了增强表述的准确性,我们尽量将书中国外著名心理家的姓名、机构名称以及晦涩难懂易于造成歧义的专业术语,以英文(或俄文)标注于后。以便于读者对照参阅有关资料。

全书共分为四个部分,围绕着健全人格这个核心,我们在前三个部分着重介绍了构成健全人格的三个至关重要的因素。即性格、素质和气质。最后部分则从整体的角度阐述了实现完整人格的有关理论和方法。全书有理有据,可读性强,尤其是人格的自我设计和完善部分,更是几乎囊括了所有的方方面面。

在安排各篇章的结构时,我们根据各篇章的具体特点采取了灵活的形式,由于性格、气质和人格更多地涉及心理学知识,在安排其结构时,我们采用先介绍相关心理学知识,再论述相应的设计和完善的可行性,最后才具体阐述有关的实验及实践方法。既使大家知其然,又知其所以然。鉴于素质从很大的程度上说与心理学脱钩,故在处理此一部分时,我们有意识地把与之有关的心理学内容纳入了人格部分,在设计其结构时,不同于其他三个部分。由于素质涉及的内容比较广泛,而且各种素质之间的相互关联比较

密切,如果把各种素质的培养和完善途径放在一起论述,势必造成互相混淆的麻烦,因此,我们在安排其结构时,采取了介绍一种素质时,就从理论到完善途径一步到位的方法。读来脉络清楚,线索分明,避免了许多不必要的麻烦。

21 世纪已经踏着起伏鲜明、节奏紧促的步伐迎面而来,它将呈现在我们面前的是一个高科技、高风险、高竞争、高压力的别开生面的世界。面对这样一个世界,对立志于成为新世纪的佼佼者的我们,还有什么理由徘徊不前? 尽管未来世纪发展过程中的“一时性”、“新奇性”和“多样性”将不断涌现,尽管它会给我们提出许多挑战,但我们应该看到,不论社会如何变化,它总能被人们认识;不管挑战有多严峻,机会总是和它同在。只要我们保持健康的、积极的心态,以不畏艰险、勇往直前的精神去面对未来,去奋力拼搏,明天的世界就必将是我们的。

“千里之行,始于足下”。21 世纪的主人们,让我们行动起来吧!

序 / 自我教育 *self-education*

第一部

性格 *character*

- 知道自己属于哪一种性格吗?
- 什么才叫做健康的性格机制?
- “江山易改, 禀性难移”——不!

第 1 章 性格的心理学基础 (3)

- 1.1 你不同于其他任何人
- 1.2 性格的结构
 - 态度特征/理智特征/情绪特征/意志特征
- 1.3 性格的特性
 - 独特性/预见性/完整性/社会性/复杂性/稳定性/可塑性
- 1.4 性格的表现和鉴定
 - 活动/言语/外貌

第 2 章 认识你自己 (19)

- 2.1 了解自己的性格
内向型/外倾型/独立型/顺从型/班马洛理论/
APA 理论
- 2.2 你的性格可以改变
- 2.3 性格的形成
家庭/学校/社会信息/职业环境/自我教育

第 3 章 完善你的性格 (31)

- 3.1 写在行动之前
了解健康性格的结构/客观地看待自己的原有
性格/制订一个克服性格缺陷的计划/请求别
人帮助
- 3.2 克服你的性格缺陷
少说为佳/注意关心他人/摆脱抑郁的困境/消
除自惭形秽的感觉/克服急躁/战胜懒惰/切忌
马虎随便/不要总想支配别人/战胜羞怯
- 3.3 培养你的健康性格
避免停滞,不断发展/乐观自信/坚韧不屈/强
化进取精神/富有竞争意识/沉稳与果敢/细致
认真/善于与不同性格的人相处

附录一 性 格 测 验 (I) (100)

附录二 性 格 测 验 (II) (111)

附录三 性 格 测 验 (III) (113)

附录四 性 格 测 验 (IV) (124)

素质 *diathesis*

你的素质结构合理吗?

何为完善的素质结构?

素质教育,从现在开始!

第4章 知 识 (147)

4.1 知识的功能

健康生活的前提/构成才能的基本要素/智力发展的基础

4.2 知识的结构

成才的前提和基础/合理性/动态性/简约性/自调性/三角结构/壳层结构/树状结构/现代人才的特点/获取知识和建立知识结构的方法

第5章 智 慧 (165)

5.1 思维无穷发散

图形发散/功能发散/性质发散/语词发散/分类发散

5.2 思维突破

关系突破/性质突破/静态突破/方向突破/避免引入不必要的假设

5.3 思维无边联想

接近联想/类似联想/对比联想/辐射联想/直线联想/强制联想

- 5.4 思维无极想象
再造想象/创造想象/随意想象/不随意想象/替代想象/命题想象/傻子想象/隐喻想象
- 5.5 列举思维能力
特性列举/缺点列举
- 5.6 思维检核能力及方法
5W2H查询法/奥斯本设问法/阿诺德检核法/卡耐基自省法/和田十二法
- 5.7 创造神奇——思维合成
原理组合/内插式组合/辐集式组合/形态分析法/系统综合法
- 5.8 思维转换能力及方法
巧妙仿生/直接模仿/灵活移植/广泛类比
- 5.9 智慧发散方法及其操作
横向思维/纵向思维/逆向思维/侧向思维/分合思维/颠倒思维/质疑思维/克弱思维

第6章 能力 (225)

- 6.1 适应能力
- 6.2 矛盾处理能力
- 6.3 自我管理能力
把握好速度/力求现实/看到自己的长处/不要忘记感情净化/注意锻炼人格
- 6.4 自我发展能力
抵制厌倦/用志不分/控制惰性/有所不为/努力提高积极性

气质 *temperament*

气质究竟是什么？一层华丽而高贵的面纱？

怎样才叫做具有高雅的气质涵养？

请相信自己，你也可以成为“贵族”！

6.5 驾驭时机能力

认识时机/把握时机/看准时机/要有自制力/
主动寻找时机

6.6 组织领导能力

赢得信赖/善于倾听意见/从助手开始起步/掌握人心的诀窍/点燃进取心/激发自觉性/化敌为友/请勿大权独揽

6.7 人际交往能力

从自身开始/以平等为前提/互利互惠/注重信用/宽以待人/主动进攻/幽默与自嘲/战胜嫉妒/克服自卑/真诚地赞美别人/热情地为别人着想/脸上永远带着微笑/牢记别人的姓名/善于进行自我表现/积极倾听/回敬无礼/有效摆脱困境

第7章 气质的心理学基础 (299)

7.1 气质血型说

A型气质/B型气质/AB型气质/O型气质

7.2 体型说

矮胖—循环—躁郁型/瘦长—分裂—乖戾型/
运动—善变型/畸型—病态型

7.3 反应特性说

活动性/情绪性/社交性/冲动性

7.4 特质模式说

知觉/认知/情绪/节律/反应强度

7.5 神经类型说

兴奋型/灵活型/惰性型/弱的类型

第8章 了解你自己的气质 (307)

8.1 测一测你的气质

观察法/敏捷与可塑性/外向与内倾/反射法

8.2 气质是怎样形成的

8.3 你是成功者还是失败者

成功者的气质/失败者的气质

8.4 气质在自我发展中的运用

职业选择/教育/身体保健/社会交往/性格培养

第9章 让你的气质完善起来 (329)

9.1 气质是可以改变的

9.2 让我们行动起来

保持旺盛的精力/培养理智感/培养坚强的意志/培养健康的兴趣爱好/培养深刻和稳定的感情/培养顽强的毅力/完善自己的仪表风度/给人以稳重的感觉/升华自己的孤独感/使自己成熟和老练起来/培养幽默感/做一个谦谦君子/善于发现生活中的美/克服羞怯心理/努力达到默契的境界/潇洒走一回/善于运用身势语/绝不给人以软弱可欺之感

附录五 意志力测验 (407)

第四部

人格 *personality*

“富贵不能淫，贫贱不能移，
威武不能屈，此之谓大丈夫！”
——你能做到吗？

第 10 章 人格五要素及其关系 (415)

- 10.1 心理素质对人格形成的影响
- 10.2 文化素质是人格形成的催化剂
- 10.3 道德修养是人格形成的重要因素
- 10.4 生理状况是人格形成的物质基础
- 10.5 社会诸因素对人格形成的影响
社会意识/人际交往/群体人格与个体人格/极
其重要的道德意识
- 10.6 人格形成要素之间的相互关系
基本要素不可分离/相互转化性/优势趋向性
- 10.7 人格是社会经济基础的产物

第 11 章 人格形成的阶段性发展 (437)

- 11.1 儿童期社会化进程中的人格形成
- 11.2 青少年时期人格的发展
自我角色认同/自我批判
- 11.3 成年人格的变化及其条件