

学生情商与非智力因素培养训练丛书

20

情商与自控能力



中国物资出版社

学生情商与非智力因素培养训练丛书②0

主 编 孙永清 马仁真

江苏工业学院图书馆 情商与自控能力

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商与自控能力/孙永清,马仁真主编. —北京:
中国物资出版社,1998.12
(学生情商与非智力因素培养训练丛书)
ISBN 7-5047-1027-X

I. 情… II. ①孙… ②马… III. 自我控制
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33621 号

学生情商与非智力因素培养训练丛书 情商与自控能力^{②⑩} 主编 孙永清 马仁真

中国物资出版社出版发行
(社址:北京西城区月坛北街 25 号 邮编:100834)

*

全国新华书店发行
北京密云胶印厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 120 印张 2600 千字
1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 7-5047-1027-X/G · 0250
印数:1—3000 定价:168.00 元(全 30 册)

出版说明

一个国家、一个民族、一个单位甚至一个家庭的发展与成功关键取决于人材,取决于人的素质,而人的素质是由两个脑、两颗心、两种智力——理性与感性决定的,生命的成就同时取决于两者,决非智商 IQ 可单独主宰。情商与非智力因素的教育培养已成为本世纪最重要的心理学研究成果。情商 EQ 的研究和应用对提高人的素质无疑有着划时代的重要意义。

情商概念的提出和强调,赋予了情绪应有的价值,有助于转变人们对情绪的偏见,促使人们对它的重视、引导、调适、开发与完善,并且有助于将智慧引入情绪,把感情融入智力,实现情感与理性的结合,使情绪表达富有理性、充满智慧。

知识的巨人,生活的白痴,思维领域雄才大略,人际关系浑浑噩噩,正是某些高智商者的真实写照。社会的发展对人才提出了更高的要求——很强的社交能力、外向快乐、对人热情,充满爱心,敢负责任、积极向上、具有旺盛的生命力,远离恐惧与忧思……这些展示了健康人生的基本要求,也是情感智力的基本要求。

为适应学生情商与非智力因素的教育培养的客观需要,由知名专家学者联袂推出了这本《学生情商与非智力因素培养训练丛书》。该书集情商研究之大成,结合运用了多种学科知识,深入研究情商心理及行为规律;语言流畅生动,内容丰富多彩,理论与实践并重,对于加强学生素质教育,开发学生的心理潜能,将产生深远的影响。

开发你的情商吧,你会发现一个全新的自我!

编者

1998. 12

《学生情商与非智力因素培养训练丛书》

编委会名单

主 编：孙永清 马仁真

编 委：	田晓娜	刘 霞	田 野	邓斌艺
	孙永清	马仁真	何曼青	冯克诚
	于 明	崔雪松	周德明	赵树林
	罗方平	蒋卫杰	王波波	杨邵豫

目 录

情商与自控能力

一、自我调控·····	(1)
心理——生理控制·····	(1)
(一)心理——生理控制与保健·····	(1)
(二)心理——生理作用与原理·····	(3)
(三)心理——生理控制与特征·····	(5)
(四)心理中介静坐法·····	(6)
(五)同步呼吸调节法·····	(6)
(六)肌肉放松训练法·····	(6)
(七)自控自律训练法·····	(7)
(八)自我催眠训练法·····	(9)
行为控制·····	(11)
(一)行为控制与心理调整·····	(11)
(二)行为控制的基本思路·····	(12)
(三)不良行为的检测方法·····	(14)
(四)行为矫正计划的制订·····	(17)
(五)行为控制的综合原则·····	(30)
自控有术·····	(31)
(一)排斥悲观术·····	(34)
(二)克制愤怒术·····	(38)
(三)摆脱焦虑术·····	(40)
(四)化解忧郁术·····	(42)

二、自控能力测验	(46)
自控能力培养	(46)
(一)学会限制自己	(46)
(二)克服不良习惯	(48)
(三)应当现在动手	*(50)
(四)要克服“难为情”	(51)
(五)提高耐挫能力	(53)
(六)克服畏惧情绪	(55)
自控能力测验	(58)
(一)自测克制能力测验	(58)
(二)承担责任能力测验	(61)
(三)承受压力水平测验	(62)
(四)个人意志状态测验	(74)
(五)应付困境能力测验	(78)
(六)个人包容力测验	(84)
(七)个人耐挫折能力测验	(91)
(八)难题应对能力自测	(93)
(九)心理适应能力测验	(100)
(十)心理应对能力测验	(107)
(十一)社会适应能力测验	(115)

一、自我调控

心理——生理控制

(一)心理——生理控制与保健

西方有句谚语：给饥饿的人一条鱼，只能使他饱一天，教给他如何钓鱼，可以使他饱一生。这句话是说，与其解人一时之困，不如教人一技之长。

对于心理健康而言，钓鱼的技术就是自我心理保健能力，即在平常的生活中，及时发现的心理问题，通过心理中介策略转换，实现心理内容与环境信息协调，并通过具体的心理控制手段，调整不良的心理状态，从而保持良好心理状况的能力。其中，心理控制的手段之一就是心理—生理控制技术。

所谓心理—生理控制技术就是运用心理机能和生理机能相互作用的原理，通过个人的自主努力，消除人的心身紊乱与异常，提高人的心理健康水平的技巧和方法。它之所以可能，是因为心理异常有一个共同的特征，即因为心理因素而造成心理机能和生理机能活动的紊乱和异常，而这，不仅降低了个体生活和工作的适应能力，还作为一个后果，对个体产生反馈，使个体感到心理痛苦，这又进一步降低个体的心理和生理

的机能水平。它们构成恶性循环,使个体处于不能自拔的境遇。所以,要矫正心理异常,就要打破这个恶性循环。从心理—生理状态入手,寻找心理——生理整体的控制,是一个策略性的思路。

可见,心理——生理控制是自我心理保健的重要环节和方面。

有人作了这样一个实验:把仪器连在病人的小肠上,然后告诉病人:“为你准备了鸡汤,几分钟后就可以吃了。”这时记录仪器竟然动了起来。医生又说:“鸡汤很热,你只好暂时等待一下。”记录仪器活动更加强了。

据报道,美国有一位癌症患者,自以为有一种名叫“奥尔比奥桑”的药是癌症的有效治疗药物。服用这种药物后不久,就感到健康好转,一度还可以驾驶飞机。后来,他在报纸上看到,这种药并不是治疗癌症的有效药物的官方结论。病情急剧恶化,不久就去世了。

美国还发生这样的事情,一个电气工人,在工作中不小心碰到一根电线,立即倒地身亡。后来发现,其实他碰到的是一根并没有带电的电线。之所以死亡,完全是因为心理因素。

当然,这些例子是在特殊情况下产生的,有极端性。在日常生活中,心理并不是绝对地决定一切的,但从中我们可以看出,心理的作用不应当忽视。在中国传统文化中,无论是儒家、道家还是佛教,在修练中都重视命功。这就是说,都重视通过一定的心理——生理控制或修炼,达到道德的理想境界。这些

理论和实践说明了一个基本的事实,即生理和心理密切相互作用的整体。

(二)心理——生理作用与原理

思想,或心理如何对生理机能产生影响?

这个问题上升到理论层次,就是心身关系。

在西方,心身关系最早来自哲学的探讨。有代表性的有这样几种看法:中性一元论的看法,认为心和身是同一东西的两个方面;心身交互作用论,认为心和身是两种本质上独立的实体,但相互作用;心身平行论,认为心和身是两种各不相干的实体,但它们依照同一步骤协调活动;副现象论,认为心理现象只是生活活动的副产品;心身等同论,认为心理就是生理,等等。

20世纪60年代以后,随着脑科学和心理学的发展,心身关系有了新的进展。有影响的是美国神经心理学家R·W·斯佩里的一元交互作用论。他认为,其一,意识是整个脑活动所表现的一种新的特性,不是脑任何局部的或多个局部活动的简单总和,意识是脑功能的、操作的、动态的、和突出的特性。其二、意识和脑的生理层次相互作用。认为意识对脑的以下的层次具有决定作用。另外,加拿大科学哲学家M·A·本赫提出了心理—神经一元论。他认为,一切心理状态、事件、过程,均为中枢神经系统的状态过程,心理的状态、过程、事件是中枢神经系统细胞相关成分的表现,心身关系是中枢神经系统的不同子系统与有机体其他部分的相互关系。此外,前苏联

的神经心理学家鲁利亚提出了功能系统论,认为意识是大脑不同生理系统共同的协作活动的结果,意识是人接受现实的复杂形式,意识以语言为中介,调节人的行为。他认为大脑有不同的机能区域,它们有不同的作用,并相互联系,认为意识的主要特点是重新进行信息编码,选择主要联系,并且有抑制功能,形成活动程序,并比较行为结果和最初的意向的异同等。

从还原分析的西方医学角度看,现代医学提出了心理—生理的中介学说,用以解释心理因素如何作用于生理过程。这种学说认为心理活动引发了植物神经系统、内分泌系统和免疫系统,从而对心理行为发生影响。其理论依据是:其一,有研究证实,紧张刺激引起的情绪变化,首先通过脑部边缘系统和下丘脑改变植物神经系统活动,植物神经系统引起有关脏器活动增强或减弱,以产生应付紧张刺激所需要的适应性或保护性反应。下丘脑——交感神经——肾上腺是构成情绪内脏反应的重要环节。植物神经系统是情绪反应带来内脏变化的重要中介;其二,内分泌系统参与维护机体内部生理平衡。它们通过腺体分泌的激素参与躯体各种生理活动的调控。一般的分泌腺体受脑垂体的促激素控制,而脑垂体一般受下丘脑控制,下丘脑则受大脑控制;其三,近来的研究证实,神经内分泌通过调节免疫系统参与,使心理—生理产生作用。有研究证实,新近丧偶的人可能出现淋巴细胞激活反应抑制现象。低等动物的实验表明,具有社会心理因素的刺激,如拥挤、约束、噪

音等能够增加躯体对那些受免疫系统影响的疾病的易感性。

总之,对于一般的人来讲,心身关系问题,只要明白几点就可以了。这就是:①生理和心理有区别,又是相互依存、相互作用,从而构成生命整体的两种生命机能表现。心理能够影响生理,生理对心理有反作用。因而通过心理——生理的调节、作用,能够实现对心理——生理状态的控制。这是我们生理——心理控制策略的出发点。②心理的意义能够转换为生理的反应。尽管其中的具体机理尚不清楚,但心理能够调节生理。这就是说,通过心理因素,生理状态可以得到控制。这是我们心理——生理自我控制的基础。③心理的调节通过某种方式,中医是气,西医是神经,尤其是植物神经系统来实现。

(三)心理——生理控制与特征

心理——生理控制就是通过心理因素对生理过程,或者,通过生理控制对人的心理机能状况产生作用,达到心理健康的目的技术。

生理——心理控制有多种多样的方法。在中国常见的生理——心理控制是气功。中国气功的共同特点是:①整体统一,即调身、调心、调气的统一。也就是说,身为基本,气为手段,心为境界,它们的整体统一,构成心身健康。②气功的实质是以“气”为方式、渠道或手段,来达到身心控制。③但是,由于心理学科的不发达,调心的策略和方法似显不足。缺乏详细的、可操作的认识或心理的调节理论和方法。

关于气功的评价,我们既不要否定,也不要神化,要记住

几点:①它有用。脑电图记录表明,脑电的峰频在气功状态下随时间的变化而减小,动态方差降低,峰幅起伏变小;在气功状态下,体感诱发电位有不同程度的抑制;炼功时丹田区的体表温升高等。练功时胃部活动加强,气功可以使高血压降低,低血压升高。等等。②并不是越复杂的气功,效果就越好;③气功的作用在于自身机体,超越自身的功效,多少有些夸张的意味。因为生理——心理相互作用原理说明,只有在自身,心理——生理的作用才能有较满意的效果。

(四)心理中介静坐法

这种方法是结合心理内容中介策略转换理论和传统养生方法形成的。我们知道,在中国传统的养生方法中,静坐是常用的一种修养方法。但是,它对于如何进行认识、意识调整,没有可操作的方法,这使得人们在运用的时候,往往很难做到心静,因而有必要用心理中介策略转换加以改进。

(五)同步呼吸调节法

与心理中介静坐法类似,心理中介策略转换同步呼吸调节法也是心理意义实在论与中国传统的养生调节方法结合而形成的。这种心理——生理方法对于消除心理紧张,恢复疲劳等有比较显著的效果。

(六)肌肉放松训练法

肌肉放松训练指通过循序交替收缩和放松自己的肌肉骨

骼,细心体验个人肌肉骨骼的松紧程度,最终达到缓解个体紧张和焦虑状态的一种自我训练方式。它是西方一些学者在吸取东方的调养方法,如印度的瑜伽、中国的气功等思想与西方的操作传统结合而形成的。

临床上证明,放松训练对于治疗高血压、失眠、头痛、心律失常等病症,均有一定的疗效。行为主义的行为矫正,把放松训练当做行为矫正的一个重要步骤,用于诸如系统脱敏训练等行为控制技术中。

肌肉放松训练,不同的文献有不同的描述,但基本的思想是类似的,即肌肉的持续紧张之后放松。如此反复,达到消除心理紧张,恢复疲劳,调整心理的目的。

这里,我们对肌肉放松进行一些改进,即结合传统的调息进行肌肉放松。这就是说,在肌肉紧张的时候,要吸气,放松的时候,呼气。因为,东方的气功的最重要因素是对“气”的运用和掌握,通过气来实现心理信息转换为生理变化。所以,肌肉放松不应忽视调息,有些著作中也多少强调了肌肉放松中“气”的运用。我们在此突出地强调一下。

在介绍肌肉放松训练的不同著作中,有的从头部开始,有的从脚部开始。一般来讲,遵循由下至上的原则,从脚趾肌肉放松开始,到面部肌肉放松结束。

(七)自控自律训练法

我们知道,东方有不少奇妙的心身调节技术,如中国的禅功、气功,印度的瑜伽等,它们具有神秘的东方文化色彩。西方

学者对此的认识是,由惊叹和怀疑,然后从西方人的思维出发,进行了一些研究,并提出一些更具有操作性的心身训练方法。1932年,德国学者休尔茨提出出版了《自律训练法》,介绍了他结合东方心身调整技术而提出的自我放松技术。1941年美国学者索尔达发表了3种自我催眠方法,其中之一“分割的自我催眠法”,其做法是,从简单的肌肉运动开始,由指导者暗示,产生某种运动,并体验相应的心理感觉。

进行自律训练时,应注意如下几个问题:

1. 训练场所

一般来说,宜选择安静的地方。尤其在训练的开始阶段,由于易受外界刺激的影响,更应慎重选择场所。最为理想的是在自己的家里独居一室。如无此条件,可择家人外出或卧床休息时进行。

当训练有所进步,较易集中思想后,可在工作场所的办公室,或公园里,或公共汽车之中等外界刺激较多的地方进行训练。如能适应不同的环境,在任何场所都能进行训练,会给自己带来许多方便。

2. 练习姿势

姿势对训练能否顺利进行十分重要。姿势不好,不仅难以进入状态,而且在训练中还会感到腰酸背痛、臂疲足麻。

基本姿势有四种,即坐式、倚靠式、仰卧式、站式。其中坐式比较简单,在大多数场合下都可进行,且该式较易排除外界影响。因此,刚开始训练时,最好采取坐式。不过,掌握了基本

训练后,可不必拘泥于原先采用的姿势,应该争取做到在任何一种姿势下,均能随心所欲地进入自我训练的状态。

3. 训练次数与时间

自律训练以每天早、中、晚进行三次最为理想。如有不便,可以每天早、晚分别训练一次。或者每天或早、或晚训练一次亦可。不论一天训练几次,宜在每天的同一时间进行训练,并且应保证都进行训练,尽量不要中断。

(八)自我催眠训练法

在西方精神病医学的发展过程中,人们发现这样一种奇特的现象——在特殊的情境下,通过医生的言语诱导和暗示,病人可以进入意识暂时丧失状态。在这样的状态下,医生发出指令,病人会遵照执行。这种现象会对病人的心理——生理状况的改善起到令人惊叹的作用。这就是催眠。

下面是一例催眠案例。由此可以看到它的神奇。

病人是一位女性,性格内向,胆小怕事,曾有两年的失眠史。其母亲患了一场大病后,她便时刻为母亲的病担忧,失眠加重。此后,每当当海员的丈夫出海,她就会感到莫名的恐惧,坐立不安,胡思乱想,以至发展到害怕看到菜刀和茶杯,害怕自己会砍人、砸人。遂到上海市卢湾区精神病医院就诊。该院长周林德医生对其实施了催眠治疗。

在一间光线柔和、摆设简单、安静的催眠室里。病人坐在床上,周医生站着,举起右手放在病人的头顶上方,轻缓说道:“请躺在床上,闭上眼睛,什么也不用想。全身放松,再放松。慢

慢地吸气……你的眼皮有一种沉重感……很沉重……体验一下，是不是越来越沉重了。你已听不到外面的声音了，完全不想听了，听到的也很模糊……下面，我开始数数字，当我数到‘三’的时候，你将立刻进入一种从未有过的舒服状态……”

“一、二、三”，话音刚落，病人随即躺了下来。周医生继续在一旁以坚定、安详的语调说着：“好！现在你已进入催眠状态……百念俱无……心平如镜……”

随着周医生的讲话，病人似乎睡熟了，呼吸均匀，发出了轻微的鼾声。这时即使上前摇她、叫她，她也全无反应。

20 分钟后，周医生的催眠治疗切入了正题：

“你听好，我在对你说话……你想一下。现在，你下班了，踏进家门，心情舒畅，体会一下。你开始淘米洗菜，没有任何恐惧……你和家人一吃晚饭，有说有笑，你感受到家庭的快乐。你过去那种怕菜刀、茶杯等强迫性思维已经消失，因为你是一个健康的人……”

25 分钟后，周医生开始结束治疗。他又将手放在病人的头顶上方，说着道：“你已睡了 3 个小时了（其实只有 45 分钟），该醒来了……一、二、三，醒来”

话音刚落，病人立即睁开了眼睛。

病人接受八次治疗后，看见菜刀、茶杯等已不再害怕，基本痊愈。