

学生情商与非智力因素培养训练丛书

5

自我意识与个性(二)



中国物资出版社

学生情商与非智力因素培养训练丛书⑤

主编 孙永清 马仁真

江苏工业学院图书馆

自我意识与个性(二)

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我意识与个性/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. 自… II. ①孙… ②马… III. 个性心理学
IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33606 号

学生情商与非智力因素培养训练丛书

自我意识与个性(二)⑤

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

自我意识与个性(二)

十、个性发展理论	(1)
艾里克森的个性发展理论	(1)
(一)艾里克森的个性形成理论与弗洛伊德个性发展理论的异同	(1)
(二)艾里克森个性发展的八个阶段理论	(3)
班杜拉的社会学习理论	(7)
(一)以社会为中介的观察学习	(7)
(二)对模型的模仿和认同	(8)
(三)强化、自我强化	(9)
马斯洛的需要层次论	(10)
(一)关于自我实现	(11)
(二)需要层次	(12)
十一、培养良好的性格	(17)
加强教育,以理育性	(18)
培养集体,以群育性	(21)
热爱学生,以情育性	(23)
改进教学,以教育性	(25)
以身作则,以性育性	(26)
付诸实践,以行育性	(27)

友伴交往,以友育性	(29)
严于律己,自我育性	(30)
座右设铭,以铭育性	(32)
多读好书,以书育性	(33)
十二、矫治不良的性格	(35)
怯 懦	(36)
自 卑	(38)
狭 隘	(40)
嫉 妒	(41)
敌 对	(43)
暴 躁	(44)
孤 僻	(45)
猜 疑	(47)
急 躁	(49)
抑 郁	(50)
十三、性格与魅力	(52)
知性魅力	(52)
人格魅力	(61)
特征魅力	(65)
素质魅力	(69)
刚柔魅力	(73)
十四、个性测量	(78)
个性测量概述	(78)
(一)个性心理的外部表现	(78)
(二)标准化、信度和效度	(83)
(三)个性测量方法的分类	(87)

个性测量方法	(90)
(一)观察法和实验法	(90)
(二)谈话法与调查法	(95)
性格测验问卷	(99)
(一)你喜欢消遣吗?	(99)
(二)你有幽默感吗?	(102)
(三)你怎样开汽车?	(103)
(四)你了解自己的性格吗?	(106)
(五)你有羞怯心理吗?	(109)
(六)你喜欢参与冲突吗?	(111)
(七)你是否有独立性?	(114)
(八)从作画可以看性格吗?	(116)

十、个性发展理论

对于个性形成和发展的探讨,历来为心理学家所重视,他们提出各种各样的理论。下面就艾里克森的个性发展理论、班杜拉的社会学习理论,马斯洛的需要层次理论作一些介绍。

艾里克森的个性发展理论

艾里克森(E. H. Erikson)是美国的精神分析医生、心理学家,也是著名的精神分析理论家。1902年出生于德国,1939年加入美国国籍。

1927年他在维也纳的心理分析学院学习,受过弗洛伊德的精神分析的训练和培养。1933年到美国波士顿当儿童精神医生。后来在哈佛大学任人类发展学和精神病学教授。他通过临床观察和实际经验总结,批判地吸收了弗洛伊德的人格理论,在20世纪70年代形成了他自己的个性发展理论。

(一)艾里克森的个性形成理论与弗洛伊德个性发展理论的异同

艾里克森个性形成理论受弗洛伊德精神分析学的影响,但对弗洛伊德的精神分析理论有所修正,也可以说艾里克森的个性形成理论是对弗洛伊德个性理论的发展和继承。

第一,对个性的动力理解方面。弗洛伊德的生物欲望说主张性本能的冲动是个性形成和发展的动力。他把社会机能只

看成是起限制和检验“欲望”在个性中的积极性作用。艾里克森虽然承认生物本能的动力性,但他把生物本能和社会环境联系起来。他认为,个人欲望的满足方式,以及由于欲望得不到满足而产生的矛盾冲突程度,都因社会环境条件不同而有差异。

第二,关于自我同一性问题。艾里克森提出了青春期是获得自我同一性(ego—identity)的重要时期。(所谓自我同一性其本来的意思是证明身分。艾里克森提出的概念,可以概括为个体作为主体性存在的证明,个体能自我认识、自我调节和自我控制,使个体成为不同于他人的独自具有的统一风格的自我。)这一点和弗洛伊德的看法有很大的不同。弗洛伊德认为儿童在四五岁时知道了男女的区别,显现出生来就有的好奇心以及内心怀有的空想。因而发生乱伦之爱。这种伊缔普斯情结,既是同一性的表现。艾里克森则认为同一性在幼儿期曾一度闪现过,而其形成和建立则在青年期。青年期是个性成熟期,是自我同一性时期。

第三,在个性发展阶段划分方面。艾里克森和弗洛伊德也有所不同。弗洛伊德把个性的发展归之于性心理的发展,他臆造出性的发展特点,并按照这些特点划分为个性发展的三个阶段:(1)前性期阶段,口唇期、肛门期、生殖器期(出生~5岁)。(2)潜伏期阶段,克服恋亲情绪(6~12岁)。(3)生殖阶段(12、13岁以后)。艾里克森则认为,划分个性的发展不能只考虑生理因素,在考生物本能欲望的同时,也必须注意社会性在个性发展中的意义。因此,划分个性发展阶段就不能不考虑各阶段的社会性特征。基于这种思想,艾里克森把个性品质的发展,分成既有联系又有区别的八个阶段,他称之为人生周期:

(1) 婴儿期(出生~1.5岁)。(2) 幼儿前期(1.5~3岁)。(3) 幼儿后期(3~5岁)。(4) 学龄期(6~11岁)。(5) 青年期(12~18岁)。(6) 成人初期(18~30岁)。(7) 中年期(25~50岁)。(8) 老年期(成熟~晚年)。

如果说弗洛伊德认为个性的发展终止于青年期,那么,艾里克森则认为个性发展要经历从出生到晚年。他认为,每个阶段的任务在于完成该阶段的个性积极品质,避免由于发展的“危机”而带来的消极品质。如果个体没有能够完成某一人生的发展任务,形成了这一阶段中可能出现的消极品质,那么,个体不仅在这一阶段遭遇困难,而且也将影响下一阶段,有可能造成更多的不健康的个性品质。

(二) 艾里克森个性发展的八个阶段理论

艾里克森在其所著《儿童期与社会》一书中把个性发展分成八个阶段。

第一阶段的儿童(婴儿期)需要安静而舒适的环境,如果得到满足,就会对环境产生信赖感,否则,将增长恐惧和不安,形成猜疑或不信赖品质。因此,这一阶段发展的任务在于从环境中获得信赖感。艾里克森认为信任是人对周围世界的基本态度,也是健康个性的根基。它在第一年就开始形成,而后逐渐发展。母亲是对于这一阶段儿童最有影响的人。儿童出生后,如果受到母爱,抱他,亲他,与他说话,他就会觉得周围是个安全的地方,可以信赖。否则,他就会对周围世界,特别是对人产生怀疑心理,延缓以后各阶段的发展。

他还认为,婴儿信赖感的建立并不是一次就全都完成而不能改变的,它在人生发展的其它阶段还会反复。早期信赖感

的缺乏可以得到补偿,早期已获得的信赖感也可能丧失。

第二阶段的儿童(幼儿前期)由于开始行走和语言的发展,要求自己探索周围环境,开始摆脱过去的依赖状态、产生了自主的欲求,想自己穿衣、吃饭,自己什么都想试试。因此,这一阶段是形成自主或羞怯品质时期。如果对他们溺爱或过多地限制,他们觉得自己不能独立,就会产生羞怯、疑惑的情绪。因此,成人在注意儿童安危的情况下,要发展儿童自由活动的自主性

艾里克森强调,在培养儿童自由活动的自主性的同时,给予他们一定的限制是必要的。要防止儿童潜在的捣乱性,因为他们还不能周密地考虑自己的行动。

第三阶段的儿童(幼儿后期)继续前一阶段的自主性的发展,依靠自己进行活动的欲求进一步扩大,这一阶段是形成勇敢或怯懦的个性品质时期。这一时期的儿童的知觉动作能力和动作技巧都得到较快发展,他们总跃跃欲试,想用新发展动作技巧探索环境,扩大知觉领域。新知觉又刺激了儿童的好奇心,因此这一阶段儿童特别好奇、好问、好探索。如果成人对儿童的活动欲求,给予必要的支持和赞许,他们就可能形成勇敢、大胆的品质;反之,如果对他们过分限制,会使他们感到他所提的问题是令人讨厌的,他的活动是笨拙的,那么儿童就会有内疚感,从而逐渐形成胆怯的品质。这一时期的任务在于发展儿童的自主的主动性。

第四阶段的儿童(学龄期)演绎推理和按规则学习的能力都在发展,活动已具一定目的性,掌握文字工具之后,有了获得大量知识技能的可能。因此,帮助儿童正确对待学习竞争,取得优异成绩是必要的。如儿童在努力学习时,在制造某种有

用的东西时,在从事家务劳动时,能够得到成人的支持,受到赞扬和奖赏,就会加强他们的勤奋感,越来越爱做这件事,逐渐养成勤奋的工作态度。反之,如果家长、教师把儿童的求知欲和模仿行为看成是调皮捣蛋,横加斥责,就使他们有逐渐发展成无所作为或自卑感的危险。

艾里克森认为,在这一阶段儿童发展起来的勤奋感或自卑感能延续终生,因此,在这一阶段培养儿童勤奋的品质,克服自卑感也具有长远的意义。

第五阶段(青年期)是形成自我同一性或出现同一性混乱时期。自我同一性是在前四个阶段发展的基础上,进入青年期时所表现出来的特点。在这一时期,由于发展了的身体和“自我”的驱使,动员自己的智力和感情,追溯自己的过去,考虑未来,考虑自己是什么样的人,自己应该做什么,应该怎样做,也想到别人对自己。他们不只在头脑中思考,也付诸行动。他们认识自己和别人的异同,并以别人为榜样,按照自己的理想推动自己的发展。他们就是在这种状态下逐渐形成自己同一性的个性特征。

自我同一性的发展与前四个阶段任务的完成有关。如果儿童在前四个阶段建立起信赖感、自主感、勤奋感,青年期就可以通过整合过程建立起自己的精神世界,获得自己是什么样的人的意识,个体就能比较容易建立起同一性,可以无约束地进入成年期。如果没有形成良好的自我同一性,就会出现同一性混乱或扩散,陷入不适当状态。例如,他们尝试着扮演种种角色,而其中没有一个适合于自己,他觉得难以理解别人,别人也不理解他。由于没有获得自我同一性,使他经常处在犹豫状态中,结果,招致生活的缓慢化,做事拖拖拉拉,不分轻重

缓急等等,甚至会成为极度孤僻的人。

根据自我同一性这一特点,艾里克森认为,这一阶段的任务,在于发展自我同一性,防止自我同一性的混乱或扩散。

第六阶段(成人阶段)是形成亲密感或孤独感时期。已形成自我同一性,走向社会的青年,迎来了成年时代。他们需要和朋友、同事、夫妻之间建立友爱关系。他们在选择职业时,要别人积极协助,如果满足这种要求,就可以建立起同情、怜惜与相互尊敬的感情。如果发现自己不能和别人建立起友爱的关系,就会觉得非常危险,同时产生不愿意与别人接近的孤独感。

在这一阶段发展亲密感,克服孤独感,其途径有二:一是为他们创造增加交际的条件,使他们多接触、多了解;二是让他们处理好婚姻和家庭问题,借以促进自我同一性的进一步形成。

第七阶段(中年期或壮年期)是生殖相对停滞的时期。这一时期已担负起社会任务,要求创造价值,贡献社会。其中包含着确立对下一代的指导课题,照顾自己的孩子。这就产生了“生殖感”和与之相反的“停滞感”的问题。

艾里克森所说的“生殖感”包含繁衍和保护下一代的意思,也更多的含有“生产”和“创造”的意义。如果在这一阶段,他们能利用自己的能力,创造性地为人类福利而奋斗,就能够达到“生殖的完美标准”。所谓的“停滞感”是指个体放纵自己。当一个人把自己从社会中孤立开来,思想和社会不一致时,就会饱食终日,无所事事,产生停滞感。据此,他认为,培养生殖感,克服停滞感,关键在于社会对人的关注,使他们保持同社会的同一。

第八阶段(从成熟到晚年)是产生满足感或绝望感的阶段。这是对自己一生为之奋斗的事业接近完成和进行反省的时期。如果对自己的一生作肯定的回答,觉得一生没有虚度时光,未竟事业将由子孙延续下去,这时他就会有一种自我完善感,对死亡无所畏惧。反之,如果觉得走过的道路充满坎坷,一事无成,重新做起又为时已晚,这就充满了遗憾、焦虑和绝望,产生对死亡的恐怖感。

虽然到了老年,但人的个性仍在变化。为了最终成熟和完善,个人必须自我认识,懂得如何在政治、经济、文化艺术、科学、宗教等各个领域,做一个典型的服从的继承者。

班杜拉的社会学习理论

在本世纪 60 年代产生的个性形成的社会学习理论,经班杜拉(A. Bandura)等人的进一步研究,使这种理论得到发展,其影响日益扩大。

(一)以社会为中介的观察学习

班杜拉等人认为,个性形成是人通过观察别人而习得的个人的复杂行为过程。也就是说,个性可以通过社会学习方式获得,也可以通过社会学习而改变。如关于哺乳的教育、清洁的习惯、攻击行动的制止等,都是在特定社会文化范围内按照父母的情绪和态度建立起来的。这期间所引起的需要的满足、不满足、冲突等经验逐渐变成习惯、从而成为永久性的效果。例如,对儿童的发怒和攻击性行为给予严厉的惩罚,儿童则产生不安之感,由于泛化,与其相结合的其它对象,也能引起不

安的反应,以致儿童对其所在的环境都会产生恐惧和冷酷感。

观察学习是一个复杂的行为过程。社会学习论者一般认为观察效果与四个过程有关。第一,注意过程,这是观察学习能够得以发生和表现所必需的。第二,保持过程,是把观察到的信息以表征形式贮存在头脑中,这是行为获得阶段。第三,动作再现过程,即把保持的表征转化为外在行为。第四,动机与强化过程,习得动作的再现,需要信息反馈和动作支持,借以激发和维持行为。

(二)对模型的模仿和认同

观察学习首先要经由对模型的模仿和认同历程。模型可以包括人的现实生活和符号两种。儿童亲眼看到的周围人们的行为,属于现实生活中的模型。例如,儿童学习进餐方式,在饭桌上既观察他的父母进餐,又受他们的指导,这就是观察生活中的模型作用。儿童也经常从阅读书籍中或听到的言语符号中学习。如听到“不许动”这句话和父母给予的惩罚而产生的苦恼情绪结合,儿童就学会了应该抑制某些行动,这即是符号模型作用。

下面是班杜拉做的模仿学习实验。通过给儿童看成人玩弄金属玩具和充气的约 1.5 米高的塑料娃娃的不同情况,观察儿童所发生的行为过程。首先,把两组儿童分别放在不同的情境中。即让一组儿童观看装配金属玩具一分钟后,开始用拳头打娃娃,坐在娃娃身上并用木槌捶它,用脚踢它,同时喊着“打倒它”。让另一组儿童观看的则是,成人安静地坐着摆弄金属玩具,一点也不去碰充气的塑料娃娃。然后,把两组儿童合在一起,让每个儿童都和充气的塑料娃娃玩。结果发现,那些

看成人侵犯性行为的儿童,都表现了较强的侵犯性行为,而目睹成人安静地装配金属玩具的儿童则很少表现对娃娃有侵犯性行为。可见模型对儿童的行为发生了影响,儿童对模型进行了模仿和认同。

在观察学习中,模仿和认同很难区分,一般说,模仿是指对模型的效法过程,认同是学习行为的内化过程,是深一层的模仿。个人对模型的行为经模仿而内化为认同之后,习得的行为即成为他的个性的一部分。

(三)强化、自我强化

对模型的模仿中,强化也是不可缺少的。社会学习理论把强化分为三种。

第一、外在强化,如果对行为的结果给以肯定,儿童就反复去行动,如果给以否定,儿童就不再行动。班杜拉认为,个体之所以模仿和认同某一个人的个性特征,是因为他意识到可以增加他的安全感或提高自尊心和信心。个体之所以向团体规范认同,是由于他可以由此获得团体的接纳和赞许。如果说,儿童行为的获得可以根据模型来说明,那么,行为的加强或维持则必须有强化。班杜拉用下面的例子说明这一问题。

父亲和孩子玩击球游戏,父亲首先击球,然后,启发孩子用同样的方式去做。父亲看着孩子击球,并表扬他击得好。当孩子更加劲地去击时,再给予鼓励。在这个游戏中,父亲击球的行动是模型,对儿童击球动作的奖励是强化。可见,儿童行为的获得和巩固,既要有模型的作用,也要有强化的作用。

第二,替代性强化。这是指模仿行为,不必直接受到外部强化,只要体验到模型受到的强化,就会作出相应的反应。间