

21 世纪人才心理素质教育丛书

心理健康与人才发展

主 编 贺淑曼 蔺桂瑞
副主编 张卫江 陈志刚
主 审 周 梅



A0288218

北京工业大学出版社

内 容 简 介

心理健康已成为 21 世纪阻碍人们自身发展的最大障碍之一,关注心理健康就是关注自己的发展和前途。本书融有心理学和人才学研究的最新资料,如风靡全球的情商 EQ 和心理调适技巧等,是国内目前少有的心理学和人才学相互渗透的编著。本书不仅具有理论性,同时还具有趣味性、操作性、可读性。因此,它将带给你耳目一新的感受,助你走上成才之路。

本书可作为大专院校心理健康教育的教材,同时也可以供广大青少年朋友和家长阅读。

心理健康与人才发展

主 编 贺淑曼 蔺桂瑞

副主编 张卫江 陈志刚

主 审 周 梅

※

北京工业大学出版社出版发行

各地新华书店经销

徐水宏远印刷厂印刷

※

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 32 开本 10.375 印张 227 千字

印数: 1~5000 册

ISBN 7-5639-0621-5/B·5

定价: 11.00 元

21 世纪人才心理素质教育丛书

主编 贺淑曼 冯 培

编委 (按姓氏笔划排列)

冯 培 纪 宏 陈志刚

周 梅 金树湘 贺淑曼

唐淑云 蔺桂瑞

顾问 周 梅 郭念锋

發展心理衛生事業，提高心理素
質，培養二十一世紀建設人才！

左鐵鏞

一九九七年

序

林崇德

由贺淑曼和冯培二位专家主编的《21 世纪人才心理素质教育丛书》，主要论述的是心理健康与人才发展、成功心理与训练、创新思维与训练、人格与人才、人际交往与卓越、恋爱一家庭与人才发展等。这是一套融科学性、知识性、思想性和实用性为一体的读本，它从人类心理的不同方面来阐明人才成长的规律，做到理论与实际的统一、哲理性与趣味性的统一、分析问题与操作应用的统一，是目前国内颇具特色的丛书。参与这套丛书编著的都是北京高校从事心理咨询的学者、专家及研究生。这套丛书，既可作为高等院校和中等学校心理素质教育的教材，也可作为广大青年、少年朋友及其教师、家长的阅读资料。

我是同意提“素质教育”的，它的核心要求是全面提高适应社会主义建设的各类人才的素质。当然，素质就有高低之分，所以人才的素质具有很大的个性差异；顾及全体，为提高整个中华民族的人口素质而教育，这正是素质教育的关键所在。

心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。讲人才，当然要讲智力，讲聪明的程度。因为人才不单纯是指学历和职称，更是指智力、能力，特别是创造力。提倡素质教育，丝毫不排

斥英才教育。社会主义建设需要各类、各级、各层次的人才，但智力超常的人才，特别是“大师级”的人才的数量与质量将决定着中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置。然而，讲人才，更要讲非智力因素，也就是要强调健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等那种智力之外又对智力活动产生效益的心理因素，这种因素，在人才的成长中起着动力作用、定型作用和补偿作用。智力因素和非智力因素二者的谐调发展才是人才成长的理想机制。一个人即使有超常的智力，如果没有良好的非智力因素，也将因适应不良或难以与人合作而滞于哀叹之中。对于智力中等或偏上的人来说，如果能有超常的非智力因素，很可能会成为一个天才。可见心理素质决定着人才的层次和水平，人才的成长需要良好的心理素质，甚至超常的心理素质，而良好的心理素质又取决于教育，所以，心理素质教育是一个提高人才素质的重要条件。

心理素质教育需要必要的知识和方法，《21 世纪人才心理素质教育丛书》正好为我们提供了有针对性的理论知识和操作方法。这正是我在这里向广大读者推荐这套读本缘起。这套丛书由于时间仓促又是多人合作，写作风格和文字不尽统一，有些理论也尚处于探索之中，因此难免有某些不足或争议的地方，但我相信热情的读者会对作者们提出善意的批评和指正的。

1997 年 9 月 23 日

于北京师范大学

前 言

面对高速发展的 21 世纪,人类将迎接来自许多方面的严峻挑战。就人类自身来说,最大的挑战就是心理危机。正如联合国专家断言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难像心理冲突一样,带给人们持久而深刻的痛苦。”人们已逐渐认识到了“心理健康是健康的一半”。人们还将认识到:人的一切财富、智慧、幸福、成就都来源于人的心理健康!心理素质将是 21 世纪人类生存和发展的重要素质,心理健康将成为 21 世纪对人才的必然选择。

科教兴国就是人才兴国。大学生和追求卓越成就的年轻人都希望有一个健康的自我,以适应时代的发展,更希望完善自我、发展自我,使自己的潜能得到充分的开发,使自己的人生更加辉煌。因此,人们渴望心理知识和心理辅导,渴望开发自己的潜能,使自己成为卓越人才。目前有条件的大、中、小学校都已开设了心理健康教育课,所谓条件就是指教师和教材,其中最需要的就是教材。

《21 世纪人才心理素质教育丛书》是北京工业大学贺淑曼、冯培所主持的一项市属科研项目的主要成果,它从心理健康、成功训练、创新思维、人格、性与家庭、人际交往等诸方面与人才发展的关系论述了 21 世纪人才心理素质教育的主要内容,为大专院校素质教育提供有益的教材和资料。

本书是在北京工业大学心理咨询中心编写的《大学生心理健康与成才》教材的基础上,经北京工业大学心理咨询中

心和首都师范大学心理咨询中心联合修改和编写，并由首都医科大学心理咨询中心周梅教授主审后定稿出版的。

本书的最大特点如下。

1. 对心理健康和人才发展的内外关系论述得较为深刻，并在很多方面有自己独到的见解，是当前国内少有的心理学和人才学相互渗透的编著。

2. 本书介绍了心理学研究的最新资料——风靡全球的EQ（情商）的主要内容，它将使你耳目一新，登上更高境界。

3. 本书几乎每一章都有心理调适的技巧，具有操作性、可读性、趣味性、理论性。不仅可供大、中专院校作为心理健康教育教材，同时还可供广大青少年朋友们自学阅读。

本书共11章，约24万字，第一章由贺淑曼编写，第二章由张卫江、贺淑曼编写，第三章由蔺桂瑞编写，第四章由贺淑曼、李彩英编写，第五章由陈志刚、张革编写，第六章由贺淑曼、张卫江编写，第七章由杨芷英、陈志刚编写，第八章由张卫江、阮玲编写，第九章由周秀梅、田书义编写，第十章由蔺桂瑞、党杰编写，第十一章由姚萍、蔺桂瑞编写。还有杨茹、张金彪、孔祥珍、杜春丽等也参加了本书有关章节的写作。前后参加编写的十余人，都是长期从事教育、心理、人才研究以及心理咨询的高校教师和专家，有丰富的实践经验和理论水平。但由于时间仓促，又是多人合作，在写作风格和文字上可能还存在不少缺点和疏漏，敬请广大读者和同行批评指正。

贺淑曼

中国人才研究会超常人才专业委员会副理事长

中国心理卫生协会学校心理卫生分会(筹)常务理事

1997年7月1日前夕

目 录

前言	(I)
第一章 心理健康——21 世纪对人才的选择	(1)
第一节 心理健康——21 世纪人才的重要标志	(1)
第二节 心理建设——健康心理的保障	(10)
第三节 走出误区，立志卓越	(17)
第二章 自我意识——成才的第一要素	(32)
第一节 自我意识——人类特有的心理标志	(33)
第二节 自我意识的分化与统一——心理成熟的 标志	(40)
第三节 健全的自我意识——成才的标志	(46)
第三章 适应——人才发展的要诀	(55)
第一节 环境与人的心理发展	(55)
第二节 适应与人才发展	(63)
第三节 学会适应，把握成功	(70)
第四章 情感、意志——优秀人才的必要条件	(83)
第一节 情感、意志——人才发展的意识倾向	(83)
第二节 情感、意志——优秀者的素质	(97)
第三节 情、意优化——卓越者的需要	(105)
第五章 学习心理与成才	(119)
第一节 揭示学习的奥秘——学习的生理与 心理机制	(119)
第二节 走出学海旋涡——学习心理困扰	

与调适·····	(130)
第三节 驶向成功的彼岸——学习成效与成才·····	(142)
第六章 人际交往——走向卓越的必要技能·····	(149)
第一节 人际交往——21 世纪人才的重要素质 ·····	(149)
第二节 人际交往的心理基础和心理效应·····	(157)
第三节 良好的人际网络——走向成功和优秀的 坦途·····	(164)
第七章 恋爱心理与性健康——成才的关键步履 ·····	(177)
第一节 应该了解的“秘密”——青春期 性心理发展·····	(177)
第二节 健康新天地——青春期的性困扰 与保健·····	(182)
第三节 美妙的乐章——青春期的恋爱心理 与成才·····	(193)
第八章 人格优化——人才的自我提升 ·····	(209)
第一节 人生舞台与角色扮演·····	(209)
第二节 气质、性格与人格·····	(217)
第三节 健康人格的追求·····	(229)
第九章 择业心理与人才发展·····	(234)
第一节 重要的人生选择·····	(234)
第二节 正确选择职业·····	(238)
第三节 择业的心理障碍及其调适·····	(248)
第十章 心理测验——了解自我的方法·····	(255)
第一节 心理测验——量度心理的学问·····	(255)

第二节	认识心理潜能·····	(262)
第三节	心理健康状况的自我评定·····	(268)
第十一章	心理治疗方法简介(阅读材料) ·····	(280)
第一节	精神分析疗法·····	(280)
第二节	个人中心疗法·····	(290)
第三节	行为疗法·····	(297)
第四节	合理情绪疗法·····	(302)
第五节	森田疗法·····	(309)
主要参考文献·····		(316)

第一章 心理健康——21 世纪 对人才的选择

全国科学技术大会向全国、全世界宣告了中国经济腾飞的战略方针——科教兴国。12 亿中国人民不仅需要提高全民族的素质，还需要培养大量的高、中、低级人才，特别需要各种帅才，因为中国的命运和中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置就取决于这些帅才的数量和质量。科教兴国就是人才兴国，人才的摇篮是大学，因此，希望寄托于未来的大学生们，以及通过各种渠道脱颖而出的年轻人。

第一节 心理健康——21 世纪 人才的重要标志

一、科教兴国就是人才兴国

人类的一切文明奇迹，都是人才的劳作。中国历代有雄才大略的政治家、思想家、军事家，都把发掘人才、任贤举能作为治国安邦之本。如《吕氏春秋》中曾认为：“得贤人，国无不安，名无不荣；失贤人，国无不危，名无不辱。”“贤者所聚，天地不坏，鬼神不害，人事不谋”。即有了人才，国家安宁，不怕天灾人祸；没有人才，国家外辱内乱，民不聊生。

列宁非常欣赏法国思想家圣西门的《寓言》一文。文中有两个有趣的假设。一个假设是：假如法国突然失去了自己

的 50 名优秀物理学家，50 名优秀化学家，50 名优秀诗人，50 名优秀作家，50 名优秀军事家和民用工程师……法国马上就会变成一具没有灵魂的僵尸，因为这些人“对祖国最有用”。如果重新培养这批人，则“至少需要整整一代时间”。另一个假设是：假如法国只是不幸地失去国王的兄弟和王公大臣、参事、议员、主教、省长和上万养尊处优的人们，法国并不会因此产生政治上的不幸，因为这些人并没有用自己的劳动直接促进科学技术和手工业的进步。

邓小平同志说：“道理很简单，任何事情都是人干的，没有大批人才，我们的事业就不能成功。”现在世界各国的共识是：谁拥有人才，谁就拥有财富，谁就有称雄世界的实力。世界上最宝贵的财富就是学者的头脑。

1. 人才争夺战的严峻局势

发达国家之所以发达，网络人才是他们最重要的战略手段。现在让我们来看看国际国内人才争夺战的严峻局势吧：

美国高科技的发展史就是一部人才的抢夺史。早在第二次世界大战期间，美国政府就组织了一个精干、神秘的“阿尔索斯突击队”，在欧洲战场上专门抢救高级人才。在 40 年代～60 年代美国曾先后制定了“曼哈顿计划”“阿波罗计划”，80 年代又搞了“星球大战计划”，把抢夺人才之手伸向了全世界。为此，美国修订移民法时规定：“具有专长者可优先移民”，并提供就学、进修和科研的种种方便，吸收有才华的人员到美国留学、访问或客座研究等，想方设法延长他们在美国的工作年限。据有关报道：1946 年至 1974 年的 28 年间，美国引进的高级人才达 24 万人之多。“进口”这些人才，可赚取世界各国 120 多亿美元，并为美国节省教育经费 200 多亿美元。美国移民局统计，80 年代初移居美国的外国专家约 30

万。近 20 年来，美国历届总统几乎公开承认，美国之所以成为世界上第一流的大国，与外籍人才对美国作出的贡献有直接关系，特别是犹太人和华人，如：在美国华侨约有 108 万人，其中 10 多万知识分子中有 3 万多是美国一流科技人才，占全美一流科技人数的 1/4 以上，其中 4 名美籍华人获诺贝尔奖（杨振宁、李政道、丁肇中、李远哲）；美国著名大学的系主任有 1/3 是华人；机械工程学会分会主席有 1/2 是华人；阿波罗登月工程的高级工程师中 55% 是华人；电脑研究中心 19 个部有 12 个部的主任是华人；“硅谷”主要技术力量的 1/4~1/3 是炎黄子孙（“硅谷”是旧金山东部一个小山谷，那里聚集 6 000 多名当代高新技术的专家）——可见炎黄子孙在美国经济发展中所起的作用。美国前总统卡特曾明确说过，美国对中国将没有什么秘密了，因为美国每一个国家科学的要害部门都有中国人。美国人甚至说：“没有中国教授的大学，不成其为一流大学；没有中国医生的医院，不成其为一流的医院。”

再看看日本是如何绞尽脑汁争夺人才的。日本声称“利用国际人才的时代已经到来”。同美国比较，日本通过移民争夺国际人才既有共同之处，又有独到之处。日本 1990 年实施的新管理法，将“移居精英”由 18 种人扩大到 28 种人，什么“科学旅游”“合作”“研究”“异国用人”等。日本人认为：在未来尖端技术里聘请一位外国优秀人才，其效果相当于派遣 20 名本国研究人员出国进修。同时日本还不断扩招留学生，1987 年已达 2.2 万人。1988 年度日本教育白皮书特别强调健全一体的接纳留学生体制，作出了在 21 世纪初，接纳 10 万名留学生的决定。由于各国派出的留学生都是学校的尖子，毕业后 3 年~5 年内便可进入创造力最旺盛的时期而被日本

利用。

西班牙在招揽人才方面更是别出心裁、独具匠心。近年来他们提出“进口”日本的退休老人，首批移居西班牙的 250 名老人中有科学家、工程师、教师及高级管理人员，他们大多是日立、东芝、丰田等名扬四海的大企业的“中坚”，为了感谢西班牙政府的情义，他们为当地培养了不少专业人才。

在人才争夺战中，不少国家都是不惜重金招揽人才。如：英国曾为了从纽约商行挖一位管理人才，愿出年薪 4.3 万英镑，比当时首相撒切尔夫人的年薪还高；荷兰飞利浦公司为了获得超大规模集成电路的先进技术，企图用 200 万美元挖走美国“硅谷”搞第五代电子计算机的专家，谁知对方不为所动，挖墙角未成。最后飞利浦公司干脆花 3 000 万美元把这家公司全部买下来了，这位集成电路专家也就被夺过去了。

联合国贸易和发展会议报告指出：1961 年～1972 年美国、英国、加拿大三国通过移民节省的教育经费达 511 亿美元。

亚洲四小龙之一的韩国仅用了短短 30 年的时间就从一个贫穷落后的农业国步入了世界富裕国家的行列，主要受益于重视教育事业，积极培养和开发各种人才，并千方百计吸引海外人才回流。回国科技人员的工资相当国内同级同类人员的 3～4 倍。据韩国科学技术部统计，截止 1985 年底，从美国、英国、法国、日本回国的科技人员已达 2 000 多人。

人才争夺是一场没有硝烟的世界大战。在即将到来的 21 世纪，将更加激烈，因为人才短缺是世界各国所共同的。如：美国国家科技基金会预测，到 2006 年美国在化学、生物、物理等多方面将短缺科学家和工程师 67 万；到 2010 年将短缺 70 万；日本预测到 2005 年科技人才的数量还缺 50%；法国

预测,在未来 25 年中对具有工程师水平的科技人员除了本国培养外,最少还短缺几十万人。法国在今后 20 年内仅电脑技术人员就空缺 10 万,其他方面就更不用说了。“人才赤字”不仅威胁着发达国家的继续繁荣,而且威胁着国家安全。因此,以美国为首的发达国家正在继续发动新一轮争夺人才的攻势。这是每个国家都必须正视的严峻局势。

2. 中国的崛起

世界人才的流向是:从发展中国家流向较发达国家和发达国家;从较发达国家流向发达国家;从发达国家流向最发达国家。这场世界人才大战的冲击波震撼了“沉睡的东方巨人”,邓小平同志说:“改革经济体制最重要的,我最关心的,是人才。改革科技体制,我最关心的,还是人才。”因此,有人说,一个国家的经济腾飞,要有两个飞轮,一是科技,一是管理,这两个飞轮的轴心是人才,所以科教兴国就是人才兴国。

我国是一个发展中的大国,人口众多,然而全国高中、中专、大学文化程度的人仅有 10 727 万人,不足全国人口的 1/10,和发达国家不能比,甚至比印度还要低。“文革”十年,我们又少培养了 160 万人才,而且到 2000 年现有的高级专业人才有 80% 将因年龄而退居“二线”,人才断档,人才危机迫在眉睫。与此并列的人才浪费也是惊人的。据《人民日报》1992 年 12 月报道,全国各种专业技术人才中,有 40.15% 任务不饱满,总人数为 400 多万人。上海近年调查,大约 2/3 的科技人员不能发挥作用或不能充分发挥作用,实在令人痛心,造成这种现状的原因是复杂的。

首先中国人对人才的认识仍然是不足的,这是有历史原因的。中国历代的统治者都蔑视知识分子,如孔子、墨子这