

# 论大学生改善心智模式的策略

刘素婷

(唐山职业技术学院信息工程系, 河北唐山, 063000)

**[摘要]** 心智模式是人们在成长过程中逐渐形成的一套思维模式, 它影响着人们的学习、生活以及解决问题的方式。在分析心智模式的内涵和特点以及大学生心智模式现状的基础上, 提出大学生改善心智模式的几条策略: 一是坚持反观内照; 二是保持空杯心态; 三是经常换位思考; 四是永怀感恩心态; 五是提高情商水平; 六是修炼看人之大; 七是经常自我反思; 八是培养系统思维。生只有与时俱进, 不断改善自己的心智模式, 才能促进自身的可持续发展。

**[关键词]** 大学生; 心智模式; 改善策略

**[中图分类号]** G40-012

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1674-893X(2012)03-0046-03

## 一、心智模式的内涵和特点

心智模式(mental models)的概念是由苏格兰心理学家肯尼思·克雷克(Kenneth Craik)在20世纪40年代创造出来的。在认知科学领域, 它一方面是指人们的内心深处隐含的关于世界的“心灵地图”; 同时也是我们日常生活的点滴积累形成的一些短暂的理解。这种短暂的心智模式潜移默化、日积月累后, 会逐渐影响根深蒂固的信念<sup>[1]</sup>。心智模式是人们在成长的过程中受环境、教育、经历的影响, 而逐渐形成的一套思维模式, 是人们的思想看法、思维习惯、思维风格和心理素质的反映。每个人都有特殊的心智模式, 它会使人不自觉地以自己的眼光去看待各种事情和问题, 并用习惯的方式去解决问题。科学研究表明: 心智模式摒弃了你接收到的大部分感官信息, 你的所见大多源自你的所想, 从而也决定了你的决策和行动<sup>[2]</sup>。人的心智模式系统, 包含做事的依据和做人的依据。随着知识的积累和阅历的丰富, 新的心智模式能够为人们提供看问题的新视角, 启发人们发现新的世界; 旧的、过时了的心智模式会使人保守僵化, 缺乏灵活性和主动性<sup>[3]</sup>。

心智模式看起来好像不好把握, 其实它有着自身显著的特点, 具体体现在以下方面: 一是根深蒂固。心智模式深植于每个人的心中, 一旦形成就不会轻易改变, 所谓“江山易改, 本性难移”说的就是这个意思。二是以自我为主。由于心智模式是扎根于自己的心灵深处, 因此人们总会不自觉地出现

以自己为中心的倾向, 如: “我认为”“我的意见是对的”“我说怎么办就该怎么办”等等。三是存在缺陷。“金无足赤, 人无完人”, 每个人的心智模式都有缺陷, 即使是很成功的人士也不例外。这种缺陷影响我们的世界观和价值观, 但人们往往毫无察觉或自我感觉良好。四是时效性强。人类所处的文化、科技环境不断发展变化, 人们对世界的认识也在不断变化, 随着时间的推移, 某一时期认为正确的心智模式, 到另一个时期可能就是错误的了。五是可塑性强。心智模式是可以改变的, 先天不足的心智模式在社会实践中的可以通过学习提高, 从而得到逐步的改变的<sup>[4]</sup>。

心智模式是职业生涯成功最关键的影响因素之一, 其优劣关系到个体职业生涯发展的成败<sup>[5]</sup>。如果个体心智模式偏颇或缺乏科学性, 就会对事物做出错误的判断, 影响着其思想和对周围事物的看法, 影响着其学习、生活方式以及解决问题的方式。作为大学生应该与时俱进, 不断否定和抛弃旧的心智模式, 改变心中对周围世界的既有认知, 建立成长型心智模式, 促进自身的发展。

## 二、大学生心智模式现状

### 1. 目标不清, 动力不足

有些大学生没有自己认可的或比较清晰的目标和计划。学生如果没有目标, 或者目标不清晰, 会导致学习或做事动力不足。大学生中一定程度上存在这种不良心智模式, 致使他们在学习、工作以

**[收稿日期]** 2012-03-02; **[修回日期]** 2012-05-30

**[基金项目]** 河北省社会科学基金项目《大学生就业问题与对策研究》(HB11JY001)阶段性成果; 河北省教育科学“十二五”规划课题《基于“冰山理论”的高职学生可持续发展能力培养体系研究》(11050034)阶段性成果

**[作者简介]** 刘素婷(1964-), 女, 河北唐山人, 唐山职业技术学院信息工程系副教授, 主要研究方向: 教育管理与经济管理。

及生活中缺乏激情，对未来信心不足，缺乏内驱力。

## 2. 以偏概全，思考局限

有些大学生习惯于从自己的角度思考，而不能把自己放到整个环境中去考虑。具体表现为考虑问题以偏概全，不能正确地对待自己、对待别人，总以自我为中心，难以适应环境。在学习、生活上，往往只看到自己或小团体的利益，一旦遇到困难和挫折，就会产生情绪波动，甚至认为周围的一切好像都在跟自己作对，凡事对自己都不公平，不能理智对待。

## 3. 思维定势，反应钝化

人生的经历会固化为心智模式的一部分，随着时间的推移，容易形成思维定势。有的学生失败的思维定势明显，负面情绪太多，对成功没有任何奢望，也不去做任何的努力，甚至认为自己努力也没有用，无论如何也不会成功。这种不良的心智模式导致大学生思维迟钝、能力退化、素质下降，使其对遇到的任何成长机会视而不见，墨守成规。

## 4. 推委责任，感恩缺失

受西方社会思潮和价值观念的负面影响，当代大学生责任意识出现弱化倾向，表现为自我意识浓重，纪律观念淡薄。有些大学生个人责任与社会责任错位，为了个人利益忽视了集体的利益，甚至自己做错了事情，还要把责任推到别人身上。另外，受社会上流行的拜金主义、享乐主义、个人主义等腐朽思想的影响，大学生的价值取向趋向功利化，致使大学生感恩意识缺失，存在感恩认知、行为上的偏差。

## 三、大学生改善心智模式的策略

心智模式是个人素质的核心，就像电脑的“芯片”。一个人如果有积极的心智模式，就会有积极的人生，如果有成功的心智模式，就会有成功的事业。一个人的心智模式的形成受到他自身的经历、受教育程度以及成长环境等多方面因素的影响。从大学生自身角度说，改善心智模式，可以从以下几方面入手。

### 1. 坚持反观内照，客观认识自己

反观内照亦指把镜子转向自己，自我反省，这是心智模式修炼的起步阶段。改善心智模式首先要让自己的心智模式浮出水面，让我们在没有自我防卫的情况下，检视自己的心智模式，帮助我们看见挡在前面的“玻璃”。也就是说一事当前时，应先照照自己的心态正不正，反思自己的责任，客观的认识自己，做到以开放的心胸容纳别人的想法，以开放的心态审视自我的心智模式。牢记“态度决定

高度”，勇于改善自己心智上的缺陷。经过这种修炼后，再看事物，就会理智地采取相对客观、正确的态度，促进事情向好的方面发展。

### 2. 保持空杯心态，积累知识储备

“空杯心态”是个人的发展之魂。一个装满水的杯子很难再接纳新的东西，只有将杯子倒空了，才能避免之前的水变臭，又有空间去填补新鲜的水，做到真正的不计较与放下，才能拥有更大的成功与辉煌。大学生要学会将心里的“杯子”倒空，将自己所重视、在乎的很多东西以及曾经辉煌的过去从心态上彻底清空。只有将心倒空了，把每一天都作为一个新原点，从零开始，以一种崭新的心态去学习新知识、掌握新技术，才能拥有更大的成功，这也是每一个想在职场发展的人所必须拥有的最重要的心态。

### 3. 经常换位思考，营造和谐环境

这个世界上每个人是不一样的，对同一件事情有不同的看法也是很正常的事情。换位思考是人对人的一种心理体验过程。它客观上要求我们设身处地地站在对方的立场上体验和思考问题，要有同情之心和宽容的心态，从而与对方在情感上得到沟通，为增进理解奠定基础。大学生要学会欣赏他人，理解他人，宽容他人。在前面没有路的时候，在遇到不顺利的事情的时候，要换个角度，重新考虑一下，兴许结果会大不相同。因此，大学生应自觉养成换位思考的习惯，要从内心改变自己，多从自身找原因，从思想深处反省自己，修正自己的缺点，交到更多的朋友，与周围人一同营造和谐的学习和生活环境。

### 4. 提高情商水平，迎接未来挑战

人的成功商数可以分为智商、情商和逆境商，它们对成功的贡献率分别是15%、80%和5%。对于一个人的成功来讲，情商要比智商更重要。高智商并不一定能够成功，而情商往往会影响人的一生。社会不仅需要高智商的人才，而且更需要高情商的人才。美国哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼认为情商包含着自我认知、管理自我、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系等方面的内容。人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。情商修炼在于细节，包括细微的小事情，高情商者能在日常生活中及时调整自己获得快乐，从他的每一个微小行为都可以反映出他的综合素质。情商不是天生的，我们可以通过学习、实践，有意识地来提高，只有让自己的内心世界变得更加强大，才能使自己有足够的的能力应付未来的各种挑

战。

#### 5. 永怀感恩之心, 创造快乐人生

感恩是一种处世哲学, 也是生活中的大智慧。一个智慧的人, 不应该为自己没有的东西斤斤计较, 也不应该一味索取和使自己的私欲膨胀。怀有一颗感恩的心, 能帮助你在逆境中寻求希望, 在悲观中寻求快乐。学会感恩, 为自己已有的而感恩, 感谢生活给你的赠予, 这样才会形成积极的人生观, 保持健康的心态。感恩是一个人该拥有的本性, 也是一个人拥有健康性格的表现, 每天怀着感恩说“谢谢”, 不仅仅是使自己有积极的想法, 也使别人感到快乐。在别人需要帮助时, 伸出援助之手; 而当别人帮助自己时, 以真诚微笑表达感谢。感恩与快乐永运相伴, 在感恩的过程中我们都会体验到人生的美好。

#### 6. 修炼看人之大, 助推个体成长

古希腊有一句谚语: “每滴水里都藏着一个太阳。”这句话告诉我们, 每个人都有他的优点, 都有值得他人学习之处。学会欣赏并有效地表达对对方由衷的赞美, 是赢得对方的尊重和信任的最有效办法。当越来越多的人对你表示尊重和信任的时候, 同样会影响我们自身, 使我们逐渐建立自信, 激发自身的潜能。所以, 大学生最重要的修炼就是“看人之大”。而“看人之大”的本质是“看己之大”, 即能信任自己, 看到自己的重要性和无限的潜能。我们只有允许自己发光发亮, 才能允许他人发光发亮。只有一个自信的人才能真正去欣赏他人和信任他人, 也只有自信的人才能发挥自身的最大潜能, 助推个体更快成长。

#### 7. 经常自我反思, 实现自我超越

心智模式隐藏在人们的人们的内心深处, 不易被察觉, 也很难受到重视, 不管是思维方式上, 还是具体做法上难免会形成一种固定的模式, 因此, 也就不容易被改变。大学生要想创新, 就必须打破原有的模式, 经常进行自我反省, 学会在反思中总结经验教训, 学会改变自己, 重塑自我。自我反思有助于人们认真检视自己的心智模式, 正确分析个人行为背后难以被人察觉的东西, 看清自己思维方式产生的偏差, 探询和挑战自己的心智模式<sup>[6]</sup>。大学生必须从实际出发, 深入社会实践, 把自己头脑中的理论观念和社会实践联系起来进行比较和对

照, 不断发现自身理论知识结构的局限性, 实现心智模式的自我超越。

#### 8. 培养系统思维, 改变思维惯性

系统思维是指以系统论为思维基本模式的思维形态, 它不同于创造思维或形象思维等本能思维形态。系统思维能极大地简化人们对事物的认知, 给我们带来整体观。它就像“整体大于部分的总和”一样具有功效的增值性。作为一种思考工具, 系统思考可使大学生了解整个事情的来龙去脉, 进一步培养其看清复杂系统的能力。积极运用它, 就会发现世界有些不一样, 你的生活与工作也会不一样。许多大学生刚参加工作时差别并不大, 但经过一段时间就会发现, 一些系统性思维较强的学生的优势慢慢就显现出来, 他们具有很好的成长性。原因就在于他们做事时容易形成一定的思路, 凡事能够具有独到的看法, 从而逐渐形成了自己独特的竞争优势。

人与人之间只有很小的差异, 但这种很小的差异却往往造成了巨大的不同。很小的差异就是你的心态是积极的还是消极的, 巨大的不同就是人生的成功与失败。心理变, 态度就变; 态度变, 行动就变; 行动变, 习惯就变; 习惯变, 人格就变; 人格变, 命运就变; 命运变, 人生就变。大学生要有锲而不舍的精神, 持之以恒, 与时俱进, 努力改善心智模式, 促进自身的可持续发展。

#### 参考文献:

- [1] 张秋爽. 心智模式究竟是什么[J]. 校园心理, 2008 (3): 39.
- [2] 温德. 超常思维的力量——转变你生活中的事业和你事业中的生活[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2005.
- [3] 周杰. 不断改善心智模式是学习型组织最根本的修炼[J]. 大连干部学刊, 2003 (6): 10.
- [4] 郭力文, 胡一蓉. 改善心智模式获取事业成功[J]. 电动自行车, 2010 (10): 41-42.
- [5] 王鉴忠, 宋君卿. 成长型心智模式与职业生涯成功研究[J]. 外国经济与管理, 2008 (6): 59-61.
- [6] 任慧军. 企业领导者要完善自己的心智模式[J]. 领导科学, 2003 (18): 38.

[编辑: 苏慧]