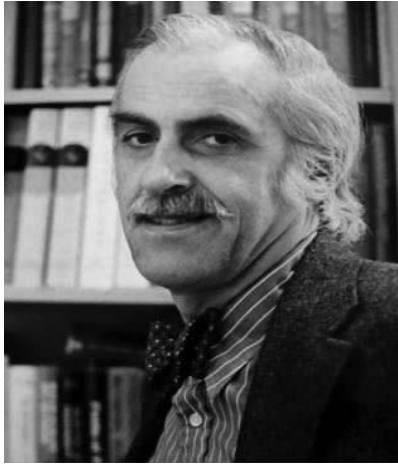


戴维·麦克利兰——美国社会心理学家



戴维·麦克利兰，美国社会心理学家，1987年美国心理学会杰出科学贡献奖得主。出生于美国纽约州弗农山庄(Mt. Vernon)，因心力衰竭逝于美国马萨诸塞州列克星敦市(Lexington)。1938年获韦斯利恩大学心理学学士，1939年获密苏里大学心理学硕士，1941年获耶鲁大学心理学哲学博士学位。曾先后任康涅狄格女子大学讲师、韦斯利昂大学教授及布林莫尔学院教授，1956年开始在哈佛大学任心理学教授，1987年后转任波士顿大学教授直到退休。

研究成果

麦克利兰早期对社会动机问题很感兴趣，发展了期望学说。他创制过测量成就的技术，并对成就动机进行了深入的研究，他是当代研究动机的权威心理学家，并以三种需要理论而著称。除此之外，他还作出过其他贡献，包括差异性假设、有机体适应能力的研究等。他从20世纪40—50年代起就开始对人的需求和动机进行研究，提出了著名的三种需要理论(three - needs theory)，并得出了一系列重要的研究结论。麦克利兰认为以往对动机的研究都带有一定的局限性，他注重研究人的高层次需要与社会性的动机，强调采用系统的、客观的、有效的方法进行研究，提出了个体在工作情境中有三种重要需要：

成就需要(Need for achievement)

争取成功希望做得最好的需要。麦克利兰认为，具有强烈的成就需要的人渴望将事情做得更为完美，提高工作效率，获得更大的成功，他们追求的是在争取成功的过程中克服困难、解决难题、努力奋斗的乐趣，以及成功之后的个人的成就感，他们并不看重成功所带来的物质奖励。

权力需要(the need for authority and power)

影响或控制他人且不受他人控制的需。不同的人对权力的渴望程度也有所不同。权力需要较高的人喜欢支配、影响他人，喜欢对别人“发号施令”，注重争取地位和影响力。他们喜欢具有竞争性、能体现较高地位的场合或情境，他们

也会追求出色的成绩，但他们这样做并不象高成就需要的人那样是为了个人的成就感，而是为了获得地位和权力与自己已具有的权力和地位相称。权力需要是管理成功的基本要素之一。

亲和需要(Need for affiliation)

建立友好亲密的人际关系的需要，即寻求被他人喜爱和接纳的一种愿望。高亲和需要的人更倾向于与他人进行交往，至少是为他人着想，这种交往会给他带来愉快。高亲和需要者渴望友谊，喜欢合作而不是竞争的工作环境，希望彼此之间的沟通与理解，他们对环境中的人际关系更为敏感。有时，亲和需要也表现为对失去某些亲密关系的恐惧和对人际冲突的回避。亲和需要是保持社会交往和人际关系和谐的重要条件。



主要著作

- The Achieving Society(1961)
- The Roots of Consciousness(1964)
- Power: The Inner Experience(1975)
- The Achievement Motive(1953)《渴求成就》、《权利的两面性》、《取得成就的社会》、《权利：自省经验》、《成就动机是可以培养的》等。

主要理论

胜任力

“胜任力”这个概念最早由哈佛大学教授戴维·麦克利兰(David·McClelland)于1973年正式提出，是指能将某一工作中有卓越成就者与普通人区分开来的个人的深层次特征，它可以是动机、特质、自我形象、态度或价值观、某领域知识、认知或行为技能等任何可以被可靠测量或计数的并且能显著区分优秀与一般绩效的个体特征。

1.个体特征

个体特征——人可以(可能)做什么，即胜任力中的“力”。它们表明人所拥有的特质属性，是一个个性中深层和持久的部分，决定了个体的行为和思维方式，能够预测多种情景或工作中的行为。

个体特征分为五个层次：

知识(个体所拥有的特定领域的信息、发现信息的能力、能否用知识指导自己的行为)；

技能(完成特定生理或心理任务的能力)；

自我概念(个体的态度、价值观或自我形象)；

特质(个体的生理特征和对情景或信息的一致性反应)；

动机/需要(个体行为的内在动力)。

这五个方面的胜任特征组成一个整体的胜任力结构，其中，知识和技能是可见的、相对表面的人的外显特征，动机和特质是更隐藏的、位于人格结构的更深层，自我概念位于二者之间。表面的知识和技能是相对容易改变的，可以通过培训实现其发展；自我概念，如态度、价值观和自信也可通过培训实现改变，但这种培训比对知识和技能的学习要困难；核心的动机和特质处于人格结构的最深处，难以对它进行培训和发展。

2.行为特征

行为特征——人会做什么。可以看作是

在特定情景下对知识、技能、态度、动机等的具体运用。有理由相信，在相似的情景下这种行为特征可能反复出现。与胜任力关联的行为特征即在相似情景下能实现绩效的关键行为。

3.情景条件

情景条件——胜任力是在一定的工作情景中体现出来。研究发现，在不同的职位、不同行业、不同文化环境中的胜任特征模型是不同的，这就要求我们应该将胜任力概念置于人——职位——组织三者相匹配的框架中。

成就感

1.“A”型动机及其性格特征

世界上的人，一般可从心理上划分为两类：一小部分人愿意寻求机遇和挑战，愿意努力工作以取得令自己满意的成就；一大部分人则对此抱无所谓态度。心理学家断定，这少数人身上表现出来的特定的人类动机，比其他强烈得多，他们把这种动机称为“A型动机”，他代表了人性中一些很重要的性格特征。富有A型动机的人有三种性格特点：

- (1)喜欢自己设定具有挑战性的目标
- (2)喜欢通过自己的努力解决问题，不依赖偶然的机遇或者坐享成功
- (3)要求立即得到反馈，弄清工作结果

2.成就需要与激励理论

A型动机强烈的人之所以这样行事，是因为他们一有时间，就会考虑如何把事情做得更好更令人满意。经常考虑把事情做得更好的人，显然有较强的成就感，所以他们积极地寻找职业，主动地设定挑战性目标。他们不喜欢碰运气，喜欢从自己的努力中体验到成功的喜悦，以及乐于从事改进效用和可以很快看到结果的工作。

成就需要可以造就富有创业精神的人物，无论会议领袖还是企业经理，共和

党人还是民主党人，也不管是天主教徒还是佛教徒，资本主义者还是共产主义者，都是如此。成就需要强烈的人往往能够做出巨大成就。如果一个国家时时想着如何把事情办得更好些，实际上这个国家就会取得更大的经济成就。

3.培养成就感

认识到强烈的成就需要对个人和国家的重要性还不够，关键是找到某种办法，以此来培养人们和国家的成就感。从1960年开始，在麦克利兰的领导下，一



批心理学家在哈佛大学以企业经理为主要研究对象进行了大量的试验，创造了一种所谓“全压”训练班的办法来提高参加者的成就需要。

麦克利兰针对企业经理们设定了如下四项主要目标：

- (1)通过培训，让参加者学会用成就感强烈的人惯用的方式去思考、交谈和行动；
- (2)鼓励参加者为今后两年设定比较高但经过仔细推敲的目标；
- (3)运用各种方法让参加者更好地认识自己，如向集体解释自己的行为，共同分析自己的心理、动机，从而打破自己固有的习惯和态度，重新认识自己所要达到的目标。
- (4)通过交流，了解别人的希望，彼此分享成功和失败，通过彻底改变周围环境和用共同经历打动感情的试验，让参加者增进集体意识和集体主义精神。这种训练班已经在美国大型公司、墨西哥企业和印度企业的经理人中举行过多次。统计数字表明，受过训练的人在两年后取得的成就，明显地高于条件类似但未受过训练的人，因为前者的主动性和创业精神普遍有所提高。



责任编辑：魏骊臻

励志名言

- 1.当我们是大大为谦卑的时候，便是我们最近于伟大的时候。——泰戈尔
- 2.与其守成法，毋宁尚自然；与其求划一，毋宁展个性。——蔡元培
- 3.科学是老老实实的东西，它要靠许许多多人民的劳动和智慧积累起来。——李四光
- 4.世界上的一切伟大运动都与某种伟大理想有关。——泰戈尔
- 5.注重自己的名声，努力工作与人为善、遵守诺言，这样对你们的事业非常有帮助。——马云
- 6.不断地奋斗，就是走上成功之路。——孙中山
- 7.中国人是富于美感的民族。——蔡元培
- 8.如果早起的那只鸟没有吃到虫子，那就会被别的鸟吃掉。——马云
- 9.人生最高之理想，在求达于真理。——李大钊
- 10.青春啊，难道你始终囚禁在狭小圈子里？你得撕破老年的禁锢人心的网。——泰戈尔
- 11.网络上就一句话：光脚的永远不怕穿鞋的。——马云
- 12.天空虽不曾留下痕迹，但我已飞过。——泰戈尔
- 13.我永远相信只要永不放弃，我们还是有机会的。最后，我们还是坚信一点，这世界上只要有梦想，只要不懈努力，只要我们不断学习，不管你长得如何，不管是这样，还是那样，男人的长相往往和他的才华成正比。今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝对大部分是死在明天晚上，所以每个人不要放弃今天。——马云
- 14.坏人固然要防备，但坏人毕竟是少数，人不能因噎废食，不能为了防备极少数坏人连朋友也拒之门外。更重要的是，为了防备坏人的猜疑，算计别人，必然会使自己成为孤家寡人，既没有了朋友，也失去了事业上的合作者，最终只能落个失败的下场。——李嘉诚
- 15.好的东西往往都是很难描述的。——马云
- 16.科学尊重事实，不能胡乱编造理由来附会一部学说。——李四光
- 17.攀登科学高峰，就像登山运动员攀登珠穆朗玛峰一样，要克服无数艰难险阻，懦夫和懒汉是不可能享受到胜利的喜悦和幸福的。——陈景润

谁是你的幸福终点站?

人们总是在徘徊中期待，在迷失中寻找，寻找之后，也就难免会冷冷清清。在这茫茫人海中，到底谁才会是你的幸福终点站呢？快来测试看看吧！

- 1.有健忘的毛病,经常丢三落四? 不是→到题目2 是→到题目3
- 2.平心而论,自己确实有点小虚荣? 是→到题目3 不是→到题目4
- 3.如果爱上一个人,即使对方的年龄大自己一轮,也依然会坚持爱下去吗? 是→到题目4 不是→到题目5
- 4.餐厅里的位子,更喜欢靠窗吗? 是→到题目5 不是→到题目6
- 5.对于追求自己,但自己对他并无好感的人,你会? 保持暧昧→到题目6

明确告诉他自己的感觉,从此少联系→到题目7
6.自己的习惯,绝不会为他人而做出改变吗? 不是→到题目7 是→到题目8

7.对于许愿,你更倾向于? 流星→到题目8 许愿池→到题目9
8.总觉得自己很忙,但并没做太多的事情? 不是→到题目9 是→到题目10
9.经常在无人的地方,自己大声歌唱吗? 是→到题目10 不是→C
10.不敢一个人走夜路吗? 不是→A 是→B

测试结果:
A.相恋过的人你是那个念旧的人呢,即

便有了新的恋情,依然会不自主与自己的前任相比较,比来比去,才蓦然发现在爱情中,原来自己一直都

很任性,不去珍惜已得到的爱,儿总是寻找下一站的幸福,殊不知,原来一切的幸福终点不过是

在起始。B.相知的人你一直对感情中的精神层面要求很高,如果对方的谈吐、思想都不能跟上你的深度,你是很难勉强自己接受与

其的恋情,有点精神小洁癖的你,只有遇到一个相知、懂你的人,你才会陷入爱情。C.无条件宠爱你的人也许在外人看来,你一直都是

那个坚强的人,但你的心中,是希望出现那么一个人,来征服自己,要比自己更强大,有着更宽阔的心胸去无条件宠

爱自己,那样的话,你便可以卸下坚强的伪装,去躲在那个温柔的、只属于自己一个人的怀抱中得到安慰。

你好像做了很多事,但是总觉得时间不够用,还有好多事情没有做。你想知道根源吗,测测看你很好的利用时间了吗?

问题:当你玩了一整夜,在黎明时回家一看,发现窗户的玻璃破了,室内一团乱,看来是遭了小偷。于是你急忙打电话报警。请问在等警车来的这段时间,你会怎么做?
A、一面等,一面冷静地检查看看损失了什么东西
B、总之,先吸根烟,喝杯咖啡,边等边让自己冷静下来
C、在屋里走来走去,不时张望窗外,看看警车是否来了

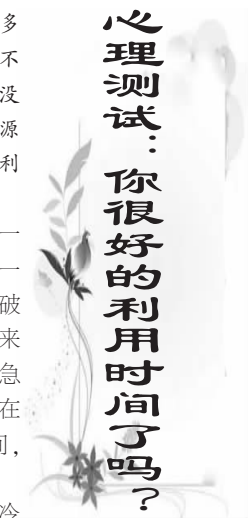
测试结果
A、一面等,一面冷静地检查看看损失了什么东西
此种行为表示忠于自己的心理状态。同时显示你的时间知觉很容易受到你的心理或主观的因素所左右。在不同的情况下,有时你会觉得时间过得很快,有时则会觉得很慢。比方说,同样的一个小时,工作的时候你

心理测试

你好像做了很多事,但是总觉得时间不够用,还有好多事情没有做。你想知道根源吗,测测看你很好的利用时间了吗?

问题:当你玩了一整夜,在黎明时回家一看,发现窗户的玻璃破了,室内一团乱,看来是遭了小偷。于是你急忙打电话报警。请问在等警车来的这段时间,你会怎么做?
A、一面等,一面冷静地检查看看损失了什么东西
B、总之,先吸根烟,喝杯咖啡,边等边让自己冷静下来
C、在屋里走来走去,不时张望窗外,看看警车是否来了

测试结果
A、一面等,一面冷静地检查看看损失了什么东西
此种行为表示忠于自己的心理状态。同时显示你的时间知觉很容易受到你的心理或主观的因素所左右。在不同的情况下,有时你会觉得时间过得很快,有时则会觉得很慢。比方说,同样的一个小时,工作的时候你



会觉得时间很长;但约会的时候则会觉得很短。其实一般人都有这极倾向,只不过你的差距比较极端一些。

B、总之,先吸根烟,喝杯咖啡,边等边让自己冷静下来
先让身心休息一下,是以生理的本能为优先考虑。选此答案的人,相当忠于自己的生理时钟,是属于天生对时间知觉相当敏锐的人。即使不看表也知道时间,早晨起床也不靠闹钟,此种人能在无意识之中掌握时间,算是相当懂得把握行动要领的人。
C、在屋里走来走去,不时张望窗外,看看警车是否来了
有效地运用时间,可见是内心相当冷静的人。选此答案的人,理性的思考能力比较强,是属于时间知觉比较迟钝的人。由于你向来只相信时钟上所显示的时间,并不相信自己的生理时间,所以你把时间看成是单调的东西。

初夏闷热心情烦躁教你如何进行自我调节?



“近段气温猛升,刚走出的‘水帘洞’又进了‘火焰山’”,“多地区气温早已奔三”……这个初夏,一开始就让人郁闷。身上的汗不停的流,晚上闷热睡不着觉,就连人的情绪也愈加烦躁,稍有点不如意,就有可能让你火冒三丈,怎么办才好呢?

人的情绪与外界环境息息相关

我们知道,人的情绪与外界环境有着密切的联系,当遇到持续高温天气和外界大环境变化时,人体这一小环境受到影响也会发生变化。一般来说,低温环境有利于人的精神稳定,一旦温度上升的变化幅度增大后,人的精神、情绪就会产生波动,不仅给人带来身体上的不适应,还会对人的心理和情绪产生负面影响,以致出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降等现象。

夏季的高温无处不在,人们也更容易出现这种“情绪病”,譬如情绪易烦躁,常会因微不足道的小事,对家人或同事发火,而自己则觉得心烦意乱,不能静下心来思考问题,经常丢三落四忘掉事情。譬如心境低落,对什么事情都不感兴趣了,觉得日子过得没劲,对同事和家人缺乏热情,此种情况清晨稍好,下午变坏,晚上更甚。甚至还有的人会行为古怪,常会固执地重复一些生活动作。

夏季“情绪病”要注意自我调节

其实,这些情绪问题,归根结底,还是人体对环境的适应性差。所以,在炎热的高温环境中,应尽可能地增加休息时间,并注意饮食调整,增加营

养,重视夏季的养生之道。另外,它还需要靠自我调节。比如调整起居时间,及时补充水分和维生素,多吃开胃食品,避免吃过凉的食物等都有利于调节自己的情绪。当然,防治夏季“情绪病”,心理调节也非常重要。这里给大家介绍几种自我心理调节方法:

遇事心平气和,为心灵吹风纳凉

俗话说:“心静自然凉”,经常听听舒缓的轻音乐,或是静坐沉思,闭上眼睛想像森林、蓝天、大海、冰雪等令人感到凉爽的情境,以忘却热浪袭击,降低心理热度。遇到不顺心不如意的事,切忌暴跳如雷,最好是冷静下来,暂时回避,正如俗话说:“退一步海阔天空”。

要有意识地保持乐观、宽容的心态

美国著名心理学家埃力斯曾提出合理情绪疗法,并用ABC来表示:A代表诱发事件,B指个体对这一事件的想法、解释和评价,包括理性和非理性的信念,C则代表个体情绪和行为的后果,理性信念往往导致乐观快乐的情绪,而非理性信念则容易导致悲观烦恼的情绪。因此对日常生活中的一些事情,要尽可能以积极的、乐观的态度去理解,与他人相处尽可能以善良、宽容服人。

注意劳逸结合,做好自我的时间管理

参加游泳、滑冰等全身运动,不仅可以增强耐热能力,而且有利于疏解内心压力。根据夏季昼夜短的特点,应及时调整自己的生活方式,养成早睡早起和午休的习惯,有规律的生活习惯是保证心情舒畅的法宝。所以,懂得保健心理健康,就是让工作和生活顺利进行的前提,所以关注心理健康不容忽视。

《兰城心理报》是我们成长中的伙伴! 责任编辑:吕文彬