

四川省教育厅课题
四川省教育厅青年基金项目

Yishuyuanxiao

*Daxuesheng Qingshang Yu
Siweifangfa Xunlian*

艺术院校大学生
情商与思维方法训练

马毅 编著



四川出版集团

四川科学技术出版社

四川省教育厅课题
四川省教育厅青年基金项目



艺术院校大学生 情商与思维方法训练

马毅 编著



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

艺术院校大学生情商与思维方法训练/马毅编著. - 成都:四川科学技术出版社,2009.2

ISBN 978-7-5364-6734-7

I. 艺… II. 马… III. ①大学生-情绪-智力商数②大学生-思维方法 IV. B842.6 B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014245 号

艺术院校大学生情商与思维方法训练

编 著 者 马 毅
特约编辑 张雅蓉
责任编辑 李迎军
封面设计 米茄设计工作室
版面设计 李 林
责任校对 刘 含
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 170mm×230mm
印 张 16.25 字数300千 插页1
印 刷 成都报华印务有限责任公司
版 次 2009年2月成都第一版
印 次 2009年2月成都第一次印刷
定 价 33.00元
ISBN 978-7-5364-6734-7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035
邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

作者简介

马毅，女，讲师，1976年10月出生，1992年考入四川音乐学院附中，主修声乐，1995年以优异成绩升入本院声乐系，1999年毕业留校，工作至今。

一、课题研究相关学习情况

1. 1995年至今，师从经济学家，《改革内参》总编，席克什先生学习宏观经济学、哲学。

2. 1999年至今，师从四川文轩股份公司副总经理江华荣先生学习战略思维、辩证思维方法、公司运作。

3. 2001年-2003年两年间，接受人力资源管理、战略管理、人际沟通技巧等系列培训。地点：成都市高新区留学人员创业园。

4. 2005年至今，师从复旦大学博士后、四川大学教授、著名心理学家胡冰霜，学习心理学、社会学、人类学等相关知识。

5. 2006年12月，参加英国心理学博士JURY“心灵潜意识与催眠”培训。地点：华西医科大学。

6. 2008年3月，参加美国中央大学心理学主任切瑞女士“家庭治疗及咨询方法”的系统培训。地点：四川师范大学。

7. 2008年7月，参加著名心理学专家李子勋先生“多文化视角下的心理咨询”培训。地点：四川大学。

8. 2008年7月，参加中央音乐学院高天教授，“音乐治疗的干预”培训。地点：成都天使宾馆。

二、近三年科研情况

1. 2007年，论文《新时期女性角色展望》获联合教科文工会四川地区论文三等奖。

2. 2008年12月，接受四川大学出版社约稿：《巴扬的演绎——青年手风琴演奏家夏罡的成才之路》，拟订2009年6月出版。

3. 2009年，四川省青年基金项目课题《艺术院校大学生情商与思维方法

训练》顺利结题、出版。

4. 2009年，在研课题：《艺术治疗中形象思维的运用对地震中受创儿童的康复作用》拟订于12月结题。成果形式：论文。

5. 2009年拟订申报《羌族音乐符号语言》，国家课题。

三、其他经历

2007年9月，经四川大学胡冰霜教授推荐，参加联合国儿童基金会与民政部举办的“流浪儿童心理问题”课题研讨会，并参与四川大学的该课题项目。地点：郑州。

自序

15岁那年，一个偶然的机遇，命运之神让我踏入了四川音乐学院附中，走上了音乐专业学习的道路。在从学生到老师的角色转化过程中，我一直是一个客观的思考者。许多年来，我喜欢静静的思考各种事情的缘由，分析缘起与由来之间的逻辑关联。

这些年来，我时时陷入“生命的意义是什么？”“我此生行走的目的是什么？”“成功是什么？”等问题的困惑。正是在这种困惑的动力推动下，我开始通过一切可能的方法，探索内心迷茫的原因。

在探索的过程中，我发现，我并不孤独，这些困惑是具有共性的，人们用各种各样的方式在演绎、掩饰、逃避、忽略着内心的困惑。

因此，在我自己的价值观里，认为作为一名老师，有必要去探索如何帮助学生解决他们所面临的迷茫与困惑，并且摸索一套可行的理论和方法，引导学生如何走向成功！如何做一个快乐的人！

于是，在这份责任感的驱使下，集众家之所长，编著了此书。希望能够通过课程的推广，传递给孩子们一些他们真正需要的东西。

本书用了大量的实例、典故或者故事来“说明事理”。全书共分为两个部分，第一部分着重引导学生认识什么是情商、如何认识自身的情绪、怎样妥善管理自身情绪、如何进行自我激励、识别他人情绪、如何处理人际关系等等。第二部分，我们探讨了什么是思维、形象思维与逻辑思维有什么特点，通过深入浅出的分析艺术院校大学生的思维特点和普遍存在的思维缺陷，引导他们走出思维的误区，掌握逻辑思维、发散思维、逆向思维、联想思维、辩证思维、战略思维、双赢思维等新颖的思维方法，养成良好的思维习惯。本书配有大量的案例分析和具有创新思想的训练思考题，图文并茂，可读性强。

笔者希望通过课堂的教学实践，整理出一个最贴近孩子们的心声的开放式读本，作为本书的续集。

本课题受四川省教育厅青年基金项目和四川音乐学院资助，在此，深表谢意！

马毅

2009年2月

目 录

第一部分 情 商

第一章 什么是情商	(2)
第一节 情商的含义	(2)
第二节 情商产生的背景	(4)
一、历史背景：从智商到情商	(4)
二、学术背景：健康心理学、神经科学对情商所产生的影响	(7)
第三节 情商与智商的差别	(9)
第四节 情商的重要性	(10)
一、情商的重要性	(10)
二、情商对大学生的影响	(11)
第五节 艺术与情商	(13)
一、艺术与情商的关系	(13)
二、艺术院校大学生情商的特点	(15)
第二章 认识自身的情绪——对情绪的了解与控制	(18)
第一节 认识情绪	(18)
一、什么是情绪	(19)
二、情绪是内因和外因共同作用的结果	(19)
三、情绪存在的意义	(21)
三、情绪是身心健康的催化剂	(36)
第二节 认识自我情绪	(42)
一、认识自我	(42)
二、情绪是自我选择的结果	(42)

第三章 妥善管理自身情绪——抗挫折能力的培养	(46)
第一节 妥善管理自身情绪	(46)
一、管理情绪的必要性	(47)
二、认清情绪的源头	(48)
三、处理负面情绪的三种传统途径及其误区	(51)
四、疏解情绪的内在因素——解决情绪的途径与根本方法	(52)
五、配合疏解情绪的外在因素	(60)
第二节 在逆境和挫折中成才	(63)
一、应对逆境和挫折的策略	(64)
二、在逆境和挫折中的奇迹创造者	(69)
第四章 自我激励——为成功加油	(75)
第一节 激 励	(75)
一、什么是激励	(75)
二、激励的意义	(75)
第二节 自我激励	(77)
一、什么是自我激励	(77)
二、影响自我激励的因素	(78)
三、自我激励的方法	(84)
第五章 识别他人情绪——做个高情商的人	(87)
第一节 识别他人情绪	(87)
第二节 如何识别他人情绪	(88)
一、自身需要心平气和	(88)
二、学会移情	(88)
三、识别他人情绪的途径	(89)
第六章 人际关系——个人成功的基石	(94)
第一节 什么是人际关系	(94)
一、人际关系的定义	(94)
二、人际关系的动机	(95)
三、人际关系的重要性	(96)
第二节 人际交往的原则	(97)
一、平等原则	(97)

二、相容原则	(97)
三、互利原则	(98)
四、信用原则	(98)
第三节 做一个在社交场合中受欢迎的人	(99)
一、重视第一印象	(99)
二、请面带微笑	(100)
三、真诚地对待别人	(101)
四、成为好的倾听者	(104)
五、记住别人的名字	(106)

第二部分 思 维

第七章 什么是思维	(119)
第一节 思维的含义	(119)
第二节 思维的物质性	(120)
一、脑科学研究成果	(120)
二、如何认识思维的物质性	(121)
第三节 主要思维类型介绍	(122)
第八章 形象思维与逻辑思维	(123)
第一节 形象思维	(123)
一、形象思维的定义	(123)
二、形象思维的途径	(124)
三、形象思维的类型	(130)
第二节 逻辑思维	(142)
一、逻辑思维的定義	(142)
二、逻辑思维的基本规律	(143)
三、逻辑思维的基本形式	(146)
第九章 艺术院校大学生思维特点与逻辑思维训练	(155)
第一节 艺术院校大学生思维特点及形成因素	(155)
一、艺术院校大学生思维特点	(155)
二、艺术院校大学生思维特点形成因素	(156)

第二节 逻辑思维的训练	(162)
一、逻辑智商测验	(162)
二、案例分析	(163)
三、逻辑思维训练营	(168)
第十章 创新思维	(172)
第一节 创新思维的定义	(172)
一、创新与创新思维	(172)
二、创新与创造	(172)
第二节 几种常见创新思维模式及训练方法	(173)
一、发散思维	(173)
二、逆向思维	(187)
三、联想思维	(199)
第三节 创新思维的拦路虎	(207)
一、思维定式含义	(207)
二、思维定式类型	(208)
三、突破思维定式：质疑思维	(212)
四、创新思维训练营	(214)
第十一章 思维的优化与提升——形象思维与逻辑思维相结合	(216)
第一节 脑科学对思维的剖析——左右脑分工理论	(217)
一、左右脑分工理论的提出	(217)
二、割裂脑实验研究成果	(217)
第二节 思维的优化——形象思维与逻辑思维的结合	(219)
一、形象思维与逻辑思维结合的重要性	(219)
二、形象思维与逻辑思维结合的重要性之例证	(219)
三、艺术院校大学生如何做到形象思维与逻辑思维的结合	(224)
第三节 三种科学思维方法介绍	(229)
一、辩证思维方法	(229)
二、战略思维	(240)
三、双赢思维	(246)
参考文献	(249)
后记	(251)

第一部分 情 商

第一章 什么是情商



图 1-1 什么是情商

第一节 情商的含义

在现代社会中，我们每一个人都在追求着自己想要的生活方式，追求着自己价值的实现和成功。有一个据说与幸福和成功紧密相连的词——情商，也越来越成为人们所关注和津津乐道的焦点名词。它频繁地出现在各种励志类的通俗读物中；出现在网络上五花八门的心理小测试中；出现在许多大中小企业的人才招聘过程中。这说明，人们对情商的概念是非常熟悉的。不过，情商的

内涵是什么？它和智商有着什么样的关系？它在生活中的重要性如何？恐怕并没有多少人能够把它说得清楚。而这正是本章所要努力表述和探讨的内容。

情商（emotional intelligence quotient, EQ）：也称情绪智力商数、情感智力商数。这是近年来心理学家提出的一个与智商（intelligence quotient, IQ）理论相对应的新概念。它是一个人感受、理解、控制、表达自己以及他人情绪（emotion）和情感（affection）的能力的量化体现。近年来，随着心理学家对智力研究的不断深入，人们逐渐意识到了情感在人类的心理能力中所具有的重要地位，因此，近年来心理学家对智商理论中智力概念的内涵进行泛化，对其外延进行扩展，得到了情感智力的概念，而对这一情感智力进行测量而得出的商数，就是我们现在所称的情商。通俗地讲，情感智力就是我们经常所说的理智、明智、理性、明理等属于个人的优秀品质。而情感智力商数主要就是指有关人类的信心、恒心、毅力、忍耐力、直觉能力、抗挫力、合作精神等一系列



图 1-2 情感智商内容

与素质相关的因素在人的心理层次上的一种反映程度的量化结果。

第二节 情商产生的背景

一、历史背景：从智商到情商

情商（EQ）是近年来心理学家们相对于智商（IQ）而提出来的新概念。

智力是一个古老的概念，几个世纪以来一直被人们以各种方式运用着。英文“Intelligence”在《韦氏大词典》中被定义为：“学习、理解，或应付陌生困难环境的能力。”智商是智力发展水平的量化表现形式，是通过智力测验得出的商数值。智商测验全盛时期为第二次世界大战时期。它对短时间内大规模地挑选大批合格的军人是个成功的尝试，这种尝试在第二次世界大战后成为美国社会文化的一个重要组成部分，测验的分数成为心理教育领域和一生中职业选择、安置及预测人生成就的主要依据。

智力测验是特定时代的产物，它主要根据完成测试题的结果来鉴别出个体的智力水平。自法国心理学家比纳（Alfred Binet，1857年—1911年）和西蒙（Theodore Simon，1873年—1961年）在1905年编制出世界上第一个智力测验量表以来，智力测验已走完了一个世纪的历程。传统智力测验的内容缺乏全面性，测试的对象大多是与学业成绩有密切关系的语言和思考能力，却没有考虑到受试者在做测试题时的情感过程。因此，狭义的智力理论无法真正反映一个人的智慧能力。它越来越不能适应社会对人才需求的多元评估标准。于是，许多心理学家从智力测验以外的角度来认识和探讨智力问题。

1960年著名心理学家瓦特·米歇尔做了一个软糖实验：在斯坦福大学的幼儿园，他召集了一群四岁的小孩，在每人面前放了一颗好吃的软糖，对他们说：“小朋友们，老师要出去一会儿，不要吃你们面前的软糖。如果谁吃了它，我们就不能再给你加一颗软糖。如果你控制住自己不吃这个软糖，老师回来会再奖励你一颗软糖”。实验结果表明，当这群四岁的小孩面对着软糖的诱惑时，有的迫不及待地马上把软糖吃掉，有的在犹豫中反复斗争，有的小孩坚持抵挡住了诱惑，直到老师回来后再奖励一颗软糖。研究结果显示，那些能控制住自己的欲望从而得到两颗软糖的孩子，大多数在青少年时期表现比较好，

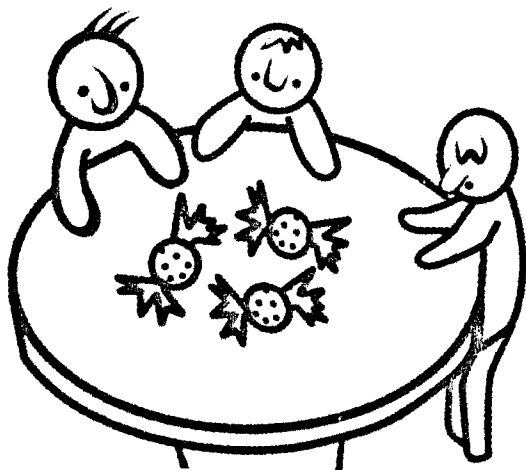


图 1-3 软糖试验

成绩比较好，并且有毅力和自控力。而那些急不可待只吃了一颗软糖的孩子，在青少年时期则表现得比较固执，自控力较差。他们在进入社会以后，情况也大致如此，能等待的孩子的成功率远远大于那些不能等待的孩子。

这就是著名的欲望满足延迟实验。从这个实验中可以看出，人的自控力对于人的成功有着重要的作用。同时这个实验也表明，智力在人们的成功中所起的作用并未如过去认为的那么重要，人生的成功还应该包含有其他因素。

通过继续的研究，1983年美国哈佛大学心理系教授加德纳（Howard Gardner）提出了关于智力的新理论——多元智力理论。加德纳认为，我们的智力是多元的，智力总是以组合的方式来进行的，每个人都是具有多种能力组合的个体，而不是只拥有单一的、用纸笔测验可以测出的解答问题能力的个体。人除了言语—语言智力和逻辑—数理智力两种基本智力以外，还有其他7种智力，它们是音乐智力、身体—运动智力、

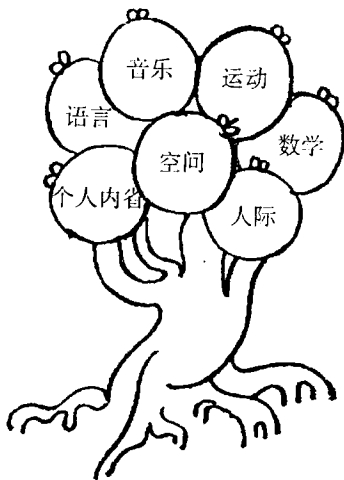


图 1-4 多元智力理论

逻辑—数学智力、语言智力、空间智力、人际智力和个人内省智力。后两种智力后来成为 EQ 理论的直接来源。

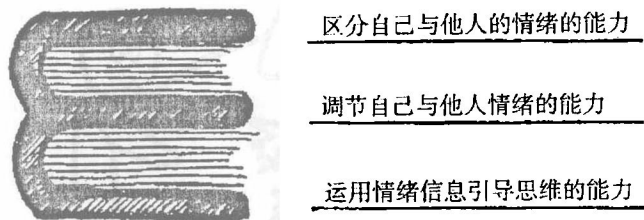


图 1-5 情感智力概念

1990 年，美国心理学家彼得·萨洛瓦里 Salovey（哈佛大学）和约翰·梅耶 Mayer（新罕布什尔大学）首先提出“情感智力”的概念（Emotional Intelligence），认为它包含了三个方面的能力：①区分自己与他人的情绪的能力；②调节自己与他人情绪的能力；③运用情绪信息引导思维的能力。在彼得·萨洛瓦里和约翰·梅耶的早期论文中，是根据情绪智力包含的能力来定义情绪智力的。在某种意义上仅仅论及对情绪的知觉和调节，忽略了情绪对思维的作用，因此显得单薄。



图 1-6 丹尼尔情商概念

在丹尼尔·戈尔曼轰动世界的《情感智商》一书里，他指出，人有两个智慧中枢，智慧形式存在理性及感性两种。情商是人类的一种重要的生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力，影响其生活的各个层面和人生未来