

Intelligence Quotient And Emotion Quotient

智商

与情商

窦胜功 著

INTELLIGENCE QUOTIENT AND EMOTION QUOTIENT

Intelligence Quotient And Emotion Quotient

Intelligence Quotient And Emotion Quotient

Intelligence Quotient And Emotion Quotient

辽宁人民出版社
辽 海 出 版 社

智 商

与

情 商

窦胜功 编著

辽宁人民出版社
辽 海 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

智商与情商/窦胜功编著. —沈阳: 辽宁人民出版社: 辽海出版社,
2000.12

ISBN 7-205-04967-9

I. 智... II. 窦... III. ①智力商数-试题②情绪-智力商数
-试题 IV. B841.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 87726 号

辽宁人民出版社 出版
辽海出版社

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽海出版社发行

沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16 字数: 600 千字 印张: 39

印数: 1-5000 册

2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 丁 雁 柳海松 魏成岭 版式设计: 贾 阳

封面设计: 傅凯宁

责任校对: 杨 好 廖 海

特约编辑: 董 轶

定价: 58.00 元

前 言

智商 (IQ) 即智力商数。智力即人的一般能力, 包括注意力、记忆力、观察力、分析力、思考力、想象力、创造力、学习能力等。它是人们做一切事情都必须具备的能力。就是说, 人必须聪明, 否则, 什么事情也做不好。情商 (EQ) 即情绪商数。情商也反映人的一种能力, 是一个人把握与控制自己情绪的能力, 了解、疏导与驾驭别人情绪的能力, 乐观人生、自我激励与自我管理的能力, 面对逆境与挫折的承受能力, 人际关系的处理能力以及通过情绪的自我调节不断提高生存质量的能力。人必须有高情商, 否则, 很难做人。人的智商与情商相互制约, 互相促进, 分工不同。仅仅有高智商, 难以成就大业, 只有智商和情商都高的人, 才能在现代社会里自由翱翔。

现代心理学的研究成果表明, 在决定一个人获得成功的要素中, 智商只起大约 20% 的作用, 而 60% ~ 80% 的因素则是情商。古今中外, 无数事例反复证明: 良好的心理素质, 是一个人成败的决定性条件。意志坚韧, 自信乐观, 积极向上, 情绪稳定, 行为理智, 性格豁达开朗; 善于控制与把握自己, 头脑始终保持冷静与清醒, 抑制感情冲动, 克制暂短急切欲望, 及时化解和排除自己的不良情绪, 保持良好心境; 善于自我激励、自我鞭策、自我强化、自我管理, 兴趣浓厚强烈, 有勇气、自觉、主动; 目光远大, 不沉溺于暂短的利益之中; 善于认识自我, 具有自知之明; 善于洞察别人心态, 设身处地为别人着想, 领悟对方的感受, 平等客观地对待别人, 善解人意, 善于协调与沟通, 深谙人际技巧。这些心理素质 (情商) 的培养, 往往比学习知识和一般能力更重要。

当然，对于“情商”概念尚有不同的理解，有的称之为“情感智商”，有的叫做“情感智力”，也有的称之为“情绪商数”，还有的持否定意见。仁者见仁，智者见智，但这并不影响对这一领域问题的研究和探讨。本人就是本着研究和探索的态度，借鉴并吸收国内外学者的研究成果，结合亲身的社会体验和感受，力求尝试编写出一本体系明快、结构完整、逻辑严谨，而且公众喜闻乐见的关于智商与情商方面的著作。但由于水平所限，本书难免有不尽如人意甚至某些谬误之处。欢迎同行与朋友们讨论、批评、指正。

在本书的编写过程中，借鉴、吸收并引用了国内外许多学者的研究成果，在此，一并表示诚挚的谢意。

值得特别提出的是，本书是在沈阳东宇企业集团有限公司庄宇洋总裁的鼓励与支持下动意写出版的。沈阳东宇企业集团有限公司总裁助理、沈阳东宇工商管理学院院长、沈阳东宇人力资源中心主任杨建国硕士对本书的出版始终给予了热切的关注与支持。沈阳东宇图书发行有限公司对于本书的出版始终给予了鼎力相助。辽宁人民出版社、辽海出版社对本书的出版给予了大力帮助。省内外众多听过我“智商与情商”专题讲座的朋友们都热切地希望、鞭策与支持我尽快成书。正是由于他们，本书才能尽快与大家见面。在此，谨表示衷心的感谢。

2000年10月1日
于沈阳东北大学

目 录

第一章 智商(IQ)

智力与智商	3
智力、知识、能力	9
人类智力发展的一般规律	12
智力的差异	20
智商理论的新思考	23

第二章 智力、心理的形成与发展

婴儿期	29
幼儿前期	31
幼儿期	33
儿童期	38
少年期	51

青年早期	56
青年期	61

第三章 智力的培养

影响智力形成与发展的因素	69
记忆与思维能力的培养	72
创造性思维的培养	79

第四章 怎样开发孩子的智力

婴儿智力的开发	93
幼儿智力的开发	100
小学阶段孩子智力的开发	106
初中阶段孩子智力的开发	110
高中阶段孩子智力的开发	113
智力开发中的心理与生理学	116
开发孩子智能的训练方法	122
孩子学习情况测验	136

第五章 创新人才的智力培养

选准目标,坚持不懈	145
好奇质疑,兴趣浓厚	146
善于实践,超常勤奋	147
掌握时机,善抓机遇	148
敢于冒险,勇闯禁区	150
执着严谨,务实求真	151
思维超前,探寻未知	152

善待得失成败,逆境勇于奋起	153
---------------------	-----

第六章 情商(EQ)

情绪与情感	157
-------------	-----

情商的含义	171
-------------	-----

情商的表现	191
-------------	-----

第七章 情商设计

管理情商	197
------------	-----

营销情商	202
------------	-----

人际情商	205
------------	-----

谈判情商	217
------------	-----

领导情商	224
------------	-----

第八章 情商下降症

——人类第三状态

第三状态的含义	241
---------------	-----

第三状态的成因	247
---------------	-----

第三状态的由来	251
---------------	-----

第三状态人群	260
--------------	-----

第九章 情商的培养

情商培养的几个阶段	271
-----------------	-----

情绪的自我调节与控制	272
------------------	-----

自我激励与自我管理	277
-----------------	-----

自我心理平衡	280
--------------	-----

社会适应 300

情感自我教育 318

第十章 怎样培养高情商的孩子

做高情商的父母 323

培养孩子情商的内容方法 331

善于赞美孩子 353

帮助孩子不断自我完善 356

培养孩子的健康心理 369

第十一章 成功者情商的培养

激发情感潜能 409

把握与控制自己的情绪反应 423

战胜自我 435

建立良好的人际关系 439

感人至深的魅力 446

转败为胜三步曲 451

第十二章 情商下降症（第三状态）自疗

寻找产生烦恼、疲倦与压力的根源 ... 459

改变自己的处境 460

改变自己 462

坚持运动 464

自我平衡与快乐 466

第十三章 智力测试

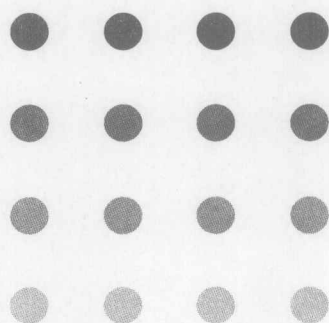
智商测试	475
阅读速度测试	477
观察能力测试	478
记忆能力测试(1)	478
记忆能力测试(2)	479
记忆能力测试(3)	480
思维能力测试	481
想象能力测试	482
注意能力测试	484
创造能力测试	485

第十四章 情商测试

气质类型测试(1)	491
气质类型测试(2)	494
性格倾向性测试(1)	500
性格倾向性测试(2)	502
乐观性测试	510
人格特质测试	512
固执性测试	523
情绪稳定性测试	525
自信心测试	537
自我控制能力测试	541
恐惧情绪测试	543
忧郁及其程度测试	545
心理年龄测试	547
心理适应性测试	548

克制力测试	550
承受能力测试	552
意志力测试(1)	558
意志力测试(2)	561
应付困境能力测试	563
包容力测试	566
取悦他人潜能测试	569
交际能力测试	571
心理适应能力测试	574
处世能力测试(1)	576
处世能力测试(2)	580
个性成熟度测试	583
情绪紧张度测试	590
自我认识能力测试	592
情绪稳定性测试	595
寻求心理健康的七种途径	597

第一章 智商(IQ)



智力与智商

智力的含义

智力这个词,作为日常概念人们都非常熟悉。但是,当人们比较两个人的智力水平时,决不会以两个人谁跑得快、谁唱歌好听、谁脾气好或谁胆量大为依据。因为大家都知道,这些活动本身并不反映一个人智力水平的高低。通常人们把聪明与否作为判断一个人智力水平高低的依据。也就是说,在日常生活中,人们把智力的高低当作聪明或愚笨的同义语。

但是,在科学上给智力下定义是个非常复杂的问题,目前,尚未有被大家公认的智力定义,仍在探索研究之中,仅在心理学界,有关智力的定义就有 150 余种。早在 1921 年,美国《教育心理学》杂志邀请了当时 17 位知名的心理学家,请他们每人为智力做出一个定义,结果在对智力的看法上有很大分歧。至今,国内外心理学界对智力的本质仍是众说纷纭,概括起来有以下几类意见。

- 认为智力是学习的潜能。如杜尔邦(W·F·Dearbone)和考尔菲(S·S·Colifin)把智力看成容易并迅速地学习事物的能力。
- 认为智力是对新环境的适应能力。如斯特恩(W·Stern)提出,智力是指个体有意识地以所谓活动来适应新环境的一种潜力。
- 认为智力是抽象思维能力。如推孟(L·M·Terman)将智力定义为在解决问题时运用言语和符号等抽象表征的思维能力。
- 认为智力是一种集合或综合的能力。韦克斯勒(D·Wechsler)认为智力是个体有目的的行动,合理的思考,有效地应付环境的综合能力,是个体有目的和有用的行为潜能。
- 认为智力是一般能力,苏联的心理学家把智力看成是一般能力。或者看成是一般能力中的认识能力。目前,一些心理学教科书中,也把智力看作是

人的能力中的一般能力。

□ 认为智力是智力测验所要测量的特质。阿特金森(R·L·Atkinson)等人在《心理学导论》第10版中给智力下的第一个定义就是“标准的智力测验所要测量的特质”。

另外,还有的认为智力是一种认识能力;智力是分析问题和解决问题的能力;智力是创造新事物的能力,等等。

上述各类意见从某种角度说明了智力的某些特点,对理解智力有一定帮助。一般地说,智力不是个别能力,智力是与人的各种认识活动相联系的一种潜在能力。因此,我们可以这样认为:智力是人们在认识过程中所形成的、比较稳定的、能确保认识活动有效进行和发展人脑聪明智慧功能的心理特征的综

智力的结构

智力是人脑功能的表现。近代生理学研究表明,人脑有4个功能区:一是从外界客观现实接受感觉的感受区;二是将这些感觉进行收集整理的贮存区;三是对收进的信息进行评价的思维判断区;四是按新方式组合各种信息的想象区。人脑的这些功能表现在各种认识活动之中。正常的人不仅都有具备智力活动的条件,而且人的智力都有很大的发展潜力。

特殊因素说

桑戴克(D·L·Thron-dike)在上世纪末首先提出智力的特殊因素说,认为智力由许多种能力(或许多种因素)组成,不同能力(或因素)相互独立,智力的发展只能是单个因素独立地发展。桑戴克认为,可能有3种智力:(1)抽象智力,主要是指一个人处理语言和数学符号的智力;(2)具体智力,指一个人处理事物的智力;(3)社会智力,指处理人与人相互交往的智力。

二因素说

斯皮尔曼(C·Spearman)采用统计学方法推论出智力的二因素说。认为智力由普遍因素(General Factor, 又称G因素)和多个相互独立的特殊因素(Special Factor, 又称S因素)组成。斯皮尔曼发现有5种类型的特殊因素:口语能力因素、数学能力因素、机械能力因素、注意能力因素和想象能力因素。普遍因素是人的基本

心理潜能,它是决定一个人智力高低的主要因素,是人在各种智力活动中所必需的因素;特殊因素是人们完成某一特定作业或活动所必需的因素。完成任何一个作业时,都有G因素和S因素二者的参与。如果活动中G因素的成分多,则各种作业成绩的正相关越高;相反,包含的S因素的成分越多,则成绩的正相关越低。

多因素说

凯勒(T·L·Kelly)和瑟斯顿(L·L·Thurstone)分别于30年代和40年代提出了“多因素说”。他们认为智力由彼此不同、相互并列的原始能力因素组成。凯勒提出了5种因素:数、形、语言、记忆和推理。瑟斯顿则提出了7种因素:①语词意义的理解,即理解词汇意义的能力因素;②词的流畅,即迅速选择同义词或者音近词的能力因素;③数学计算,即迅速而正确地处理数学的能力因素;④推理,即从特殊事例中发现抽象规则的能力因素;⑤空间知觉,即透视空间关系,正确判断位置和方向的能力因素;⑥知觉速度,即迅速正确地抓住细节与分辨异同的能力因素;⑦记忆。

五因素说

我国学者章泽渊、陈科美、钱颖认为,智力主要由注意力、观察力、记忆力、想像力、思维力等5个基本因素有机结合而成的。但又不是5个基本因素机械相加的结果。其中,抽象思维能力是核心。因此,智力是由注意力、观察力、记忆力、想像力、思维力5种基本因素构成的一个完整的、独特的、综合的心理结构。构成智力的各因素都发挥着自己的相对独立作用,而又存在着密切联系、彼此制约、相互影响的关系。其中每一个因素的水平,都影响着整个智力水平以及其它因素的水平。关于构成智力的各种因素及其相互间的关系,可以用模式图1-1表示出来。

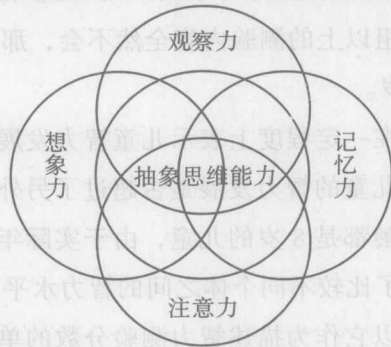


图 1-1 智力的结构

从图 1-1 中可以看出,智力只能用整个图的结构来表示,任何一个局部都不表示智力,也就是说,智力是 5 因素的有机的综合。5 因素水平都高,彼此又都处在良好的结构之中,那么,智力水平就高。5 因素中如果一种因素水平不高,其它因素水平高,但彼此又未处在良好的结构之中,那么整个智力水平不会高。这说明一个因素的水平会影响其它因素的水平,使其它因素都受到阻碍,而影响到整个智力水平。所以智力是个完整的独特结构。但构成智力的各因素在智力活动中又起着各自的相对独立的作用。这就是说,从整体结构看,有它统一的性能;从局部看,各因素又具有各自独有的性能。

对智力 5 因素各自的独特作用可以分别比喻为:思维力是智力活动的加工厂,观察力是智力活动的侦察员,注意力是智力活动的门岗,记忆力是思维活动的仓库,想像力是智力活动的翅膀。在智力各因素的组合作用下,产生着具有创造性的聪明与智慧。

智 商

智商(Intelligence Quotient)是智力商数的简称(IQ),它是评价一个人智力优劣的重要指标。

最初,智力水平高低的标尺是年龄。1908 年,法国人比纳(Binet)首先提出“心理年龄”(又称智力年龄,简称智龄)的概念,即受测者通过测验项目所属的年龄。它是对智力的绝对水平的度量,表明一个人的智力实际达到了哪个年龄水平。例如,一个儿童通过了 8 岁组测验的全部内容,尽管他的实际年龄只有 5 岁,那么其智力年龄就是 8 岁。如果一个 10 岁的儿童仅通过了 8 岁组测验的全部内容,而 8 岁组以上的测验内容全然不会,那么尽管其实际年龄为 10 岁,但智力年龄仅为 8 岁。

智力年龄虽然可以在一定程度上表示儿童智力发展的水平,但是,智力年龄的大小难以说明一个儿童的智力发展是否超过了另外一个儿童。如上面的两个不同年龄、其智力年龄都是 8 岁的儿童,由于实际年龄不同,其智力发展水平应该是不相同的。为了比较不同个体之间的智力水平,斯特恩(W·Stern)提出了智商的概念,并以它作为描述智力测验分数的单位。智商即以智力年龄除以实际年龄所得的商数,所以,智商又称为智力商数(Intelligence Quotient),