



600

综合素质教育手册

韩 诚 著



北京交通大学出版社
<http://www.bjtu.com.cn>

6QO 综合素质教育手册

韩 诚 著

北京交通大学出版社
• 北京 •

内 容 简 介

注重社会个体的心理健康成长与发展是构建和谐社会的关键。本书将当前处于国际先进水平的“ σ 精细化管理”理论植入综合素质教育实践,从个体出生到死亡,从心理疾病的预防到矫正,从家庭的个别教育到学校规模化教育等角度,全方位、多层次地创制了一套完整的心理结构预防与矫正体系,定名为“6Q σ ”。“6Q σ ”能帮助教研工作者检查教学结构的合理性,帮助社会研究者查检社会人的和谐比率,帮助社区工作者调和社会矛盾,等等。

作为作者系统理论的总纲式介绍,本书适合家长、教师、学校与企业管理者、心理学从业者、从事社会工作者,以及对心理学感兴趣或有志于发展自我的学生等人群阅读。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

6Q σ 综合素质教育手册 / 韩诚著. — 北京: 北京交通大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5121-1817-1

I. ① 6… II. ① 韩… III. ① 素质教育-手册 IV. ① G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020378 号

策划编辑: 李若鸿 责任编辑: 杨 硕 王 滢

出版发行: 北京交通大学出版社 电话: 010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编: 100044

印刷者: 北京泽宇印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170×235 印张: 20 字数: 276 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5121-1817-1/G·216

印 数: 1~2 000 册 定价: 35.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。

对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。

投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

前 言

和谐社会，是人类孜孜以求的一种美好的社会状态。个体的和谐发展，每个系统的和谐发展，促进整个社会系统的和谐发展，从而最终实现诚信友爱、充满活力、安定有序及人与自然和谐相处的美好理想社会。注重个体的心理健康成长与发展是构建和谐社会的关键。

心理健康教育在目前世界范围内正处于其发展的初级阶段，而教育心理学作为我国的一门新兴学科，在心理技术的运用、教材的实用性、结构合理性等理论与实践方面均有诸多不完善之处。

很多孩子在成长过程中，像是被家长放在货车的车箱中，没有自己的方向，更没有参与的过程，只是被迫由家长驾车指挥，失去了自我发展的兴趣与主动性。其实，在成长过程中，如果我们的家长能让孩子共同参与，孩子的成长将会更加健康，更加迅速。

本书作者将当前处于国际先进水平的“ σ 精细化管理”理论植入综合素质教育实践，从个体出生到死亡，从心理疾病的预防到矫正，从家庭的个别教育到学校规模化教育等角度，全方位多层次地创制了一套完整的心理结构预防与矫正体系，定名为“6Q σ ”。“6Q σ ”能帮助教研工作者检查教学结构的合理性，帮助社会研究者查检社会人的和谐比率，帮助社区工作者调和社会矛盾，等等。

其中，“韩氏需求层次”“五位人格”“情绪四象”“情绪 ERP 控制图”“SACC 技术”“六商”“多位一体分置分层教学”等理论与方法，从宏观到微观、从立体到“点”与“线”，多途径、多角度地为家长了解孩子、老师引导学生、

企业管理职工、心理工作者接待来访者，提供了有效的技术支持。

《6Q σ 综合素质教育手册》作为作者系统理论的总纲式介绍，适合家长、教师、学校与企业管理者、心理学从业者、从事社会工作者，以及对心理学感兴趣或有志于发展自我的学生等人群阅读。

编 者

2013 年 12 月

6Qσ 是打开我孩子心灵之门的钥匙

——代序

认识韩诚是十多年前的事，那时的他总是傻傻的模样，眼睛高度近视，性格偏内向，写点现代诗可是从来没有在《诗刊》上发表过。给我印象最深的是他抱着《情绪研究：理论与方法》读了五天五夜死去活来的样子。记得当时我还对他说过：“你去搞自闭症研究好了！”

一次，听朋友说自家亲戚的小孩患自闭症，是韩诚帮助治好的。感觉身边多了一种资源，我立刻打电话向他求证，回答还是那副谦虚谨慎的模样。后来类似的消息听多了，也就把自闭症的事慢慢淡忘。

2006年6月去广州出差，顺便与韩诚聚了聚，他正在研究情绪和综合素质教育，要我在IQ和EQ对综合素质教育的影响方面提点建议，那晚我们聊到深夜。我最直接的感受是韩诚变了，之前那些俗气全没了。

收到《6Qσ综合素质教育手册》，一口气读完。这本书让我想起了很多很多，我的童年、我的现在，还有我的未来。让我想起了我曾经接受的父母教育、我和妻子跟孩子的沟通与教育，以及在工作中我遇到的所有学生……甜酸苦辣，一幕幕交织出现。

我生长在追求人口数量、多兄妹的年代，那时国家还没有提出素质教育的概念，我的童年穷困但快乐着，充满了欢笑、童真。父母没有特别的教育方法，他们送我们到学校，并未想过让知识来改变我们的命运。我们也让父母很放心，基本的物质生活满足就知足知乐了。

我的工作是教书育人，在大力倡导素质教育的时代，看到的、听到的和见到的，却有很多诸如留守儿童、隔代教育这样令人不忍目睹的问题……

如果说留守儿童、隔代教育的问题是这个时代的一大伤痕，那么与父母一起生活的孩子就幸福快乐吗？答案却是否定的。根据我的调查发现，现代大部分儿童不但不快乐，反而生活得很苦恼。他们被父母强迫吃，强迫学，被偷窥，被反复审问，痛苦着笑……

于是，很多父母都在寻找一种能直接透视孩子所有行为的“魔镜”。

我和妻子也是这其中的一员，不过我们要寻找的，是一把能够打开我们12岁孩子那扇心灵之门的超级钥匙。

因为，我们时刻在担心着自己的孩子，担心孩子睡不好，担心孩子生病，担心孩子营养不够，担心孩子学习掉队，担心孩子沉迷于网络，担心孩子早恋，担心孩子会受到别人的伤害……可是，我们却在不断地伤害着自己的孩子，孩子对我们的信任度一点一点地降低。

有人会问我，您们搞教育工作的，怎么会这样认为？这不是更会伤害到学生吗？亲爱的读者，孩子逆反父母是人生中必然的过程，学生与老师之间通常是单纯的教与学的需求关系，不产生伤害，请您们放心。

每当我看到留守儿童、隔代教育等问题时，一直坚持为他们提供自己微薄的帮助，但这种力量放到社会中实在太微小，微小到可以完全忽略不计。

读完《6Qσ综合素质教育手册》，内心无比感动和震撼，6Qσ就是我们一直在寻找的那把能打开孩子心灵之门的超级钥匙。于是，我叫来妻子和孩子一起读，一起分享。

为了省时有效，我和她俩交流了几点读书心得：

1. 先粗读全书，寻找到自己的需求点，再针对需求点细读，扩散性地读。
2. 在读的过程中要结合自己的需求，边读边分析家庭和孩子的现状与改进方式，自己需要做什么改变来配合、适应孩子的改变。
3. 读有关“六商”的内容时，把“六商”金字塔分别与第八章中对应的“六商”检查项结合起来读，这样容易构建一个适合自己的立体框架。
4. 孩子暂时还接受不了“素质过程变异”的难度，她不读第九章。

看到妻子和孩子读得很认真而开心的模样，我感受到了什么叫真正的幸

福。她们还提了一些自己的见解与我分享。

综合妻子与孩子的分享，我发了一条短信给韩诚，内容是：

6Q σ 是 21 世纪的伟大发明，是综合素质教育攻坚的利器，是父母必备的家庭教育工具，是孩子健康成才的良师益友，是家庭与社会和谐的福音。

饭后，我们一家三口走到公园，比划着 EQ 团队游戏玩了几个，仿佛我又找回了童年。妻子很热情，女儿一副幸福模样，三个人心情特别放松，三颗心慢慢地靠近，靠近，紧密地靠近……很久没有看到孩子撒娇了，她依偎着妈妈，和我们分享了一些心中的秘密。

在物质生活极大改善、基本生理需求已经不再难以满足的情况下，综合素质教育和情绪需求已经上升为国人的主要需求之一，成为当代人极其关注的综合问题。6Q σ 的重点，即针对着这两大问题，顺应了时代、社会及家庭的需要。

6Q σ 的发明，严格地遵循了个体“六商”科学匹配、融合发展的生命发展规律，详细解剖了个体成长过程中的各种敏感，运用 6Q σ 对素质过程变异实施有效控制，同时运用 SACC 技术及 ERP 系统对情绪合理处理，根本地解决了国内综合素质教育与情绪方面的欠缺，从关键源头积极处理各种消极因素，有效预防心理疾病，促进社会和谐。

我爱韩诚的《6Q σ 综合素质教育手册》，我爱我家，爱学生……让爱流动吧！

良心的驱使让我忍不住写下个人体验的一点收获，仁者见仁，智者见智。祝福每位读者当阅读完本书的最后一页时都有自己的收获。

张金元

2013 年 6 月 6 日

百合人生百合仕

——自序

作为出生在 20 世纪 70 年代的农村人，从小就听长辈们不断嘱咐：

“孩子，好好学习呀。”

“千万别回来修地球！”

“知识改变命运！”

“读书是你们唯一的出路！”

.....

当时，幼小无知的心灵，对“知识改变命运”这句话还不能透彻地理解。

因为信息闭塞，我是上了初一才听到英国培根先生的这句名言：“知识就是力量！”

中学老师不断地强调这些名言，这一强调，我们的认知和心智模式就在不知不觉中被占领了。

那时没有计算机和网络，寻找知识和信息的途径非常狭窄，除了老师授课，我们只有靠省吃俭用攒下的钱，走进新华书店，希望找到能够改变我们命运的力量！

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟！”同学们用这句话彼此勉励着。

山区条件恶劣，电是奢侈品，有条件晚上在煤油灯下学习我们就已经很满足了，毕竟，煤油也是凭油票限量供应的，弄点煤油还得托人找关系。

很多同学用眼镜的度数和身体的虚弱换来了老师的肯定、同学们的羡慕。条件很艰苦，在没有明确的人生方向、没有把握命运能力的时候，鲜花和掌声需要沉重的交换代价！

可是，命运总是在和人开玩笑，我们当年的大部分尖子生都没有如愿跳出农门，往往早早地回家结婚生孩子，接过了祖辈神圣的传宗接代传统，继续着祖辈的贫困与麻木；那些成绩最差的无法由知识改变命运的同学，中学毕业前夕也在盘算着自己的出路，而由于身体健康，一部分人选择了参军，一部分人外出务工。

弹指一挥间，中学毕业二十年了，有同学说弄个同学聚会吧，看看这二十年来大家都过得怎么样。

聚会，只到了一半左右的同学，彼此之间陌生又熟悉。当谈到学生时代的一幕幕和毕业后各奔东西时，我们都感觉命运就像是上帝给大家开的一个玩笑，而改变我们幸福生活指数的不再只是知识，而是社会浪潮中对各种机会的捕捉能力，是我们自身不断的改变！

一个同学对我说，他儿子已经十八岁了，不希望上大学，于是作父亲的就决定让他学做生意吧，赚钱才是幸福的王道啊。

改革开放，不仅改变了国人的命运，而且改变了很多人的心智认知模式。

用了二十多年的时间，投入了大量的时间与精力，走过了一程又一程艰辛，回顾培根先生的“知识就是力量”这句名言时，才发现有不完整的地方，我们倒不如把伟人的名言做一下改动：“知识是能量，学会运用知识才是力量！”

在人生的道路上，无数人前赴后继地追寻着知识的力量，曾经是那么的疯狂与执著，最后把自己塑造为孔乙己和范进一类的人物，变得迂腐，究其原因，是他们没有认真思考如何运用知识。他们虽学富五车，但知识对他们来说，就像存储在电脑硬盘上的资料一样。这样的人常常陷入生活困境，在长期痛苦地寻找伯乐的同时，抱怨自己生不逢时、怀才不遇。

显然，单纯地追求知识，只是扩展了自己的 IQ 智商，这是人的左脑发挥作用；运用知识是实践，需要与人打交道，是 EQ 情商的发展，是对右脑作用的发挥。

如此看来，是不是 IQ 智商高了，EQ 情商好了，人生就幸福了呢？

我们先不妨从那些落马贪官的身上看看实证。他们的 IQ 智商高，通过不

懈的努力当上人民公仆；他们的 EQ 情商也不低，没有高情商 EQ，是无法在如此重要的岗位上发挥作用的，在竞争如此激烈的今天也不可能晋升到如此显赫的位置。

那是什么原因，让他们的人生有了污点呢？MQ 德商，一个非常重要的核心商数。贪官们的 MQ 德商商数水平低，致使他们常常抱有侥幸心理。他们的德商 MQ 水平还处于“他律”阶段，甚至处于“他律”之下的阶段，而成人正常的 MQ 德商应达到“自律”阶段水平。

MQ 德商低、IQ 智商高的人，容易实施个体犯罪！

MQ 德商低、IQ 智商高、EQ 情商也高的人，容易实施团体犯罪！

MQ 德商低、FQ 财商高的人，容易实施经济犯罪！

MQ 德商低、PQ 娱商高的人，易产生以攻击他人为乐的心理。

MQ 德商低、AQ 逆商高的人，会坚持不懈地损害他人的利益或可导致犯罪！

“德”是千万年来无数先辈努力总结的结晶，MQ 德商是我们今天赖以生存和发展的灵魂核心与基础。

生活在今天这个信息爆炸的纷繁世界，为了我们自己的幸福，同时更为了保护好我们的家人，“六商”对于我们来说是非常非常的重要，并且是缺一不可。

MQ 德商教会我们忠孝、良心与责任；

EQ 情商教会我们如何进行人际沟通与交往；

FQ 财商教会我们如何理财，优化资源；

AQ 逆商教会我们如何面对逆境、克服困难；

PQ 娱商教会我们劳逸结合、健康快乐！

是不是六个商数都高了，我们就会获得幸福的生活了呢？

如果把篮球赛一方的核心主帅比作 MQ 德商的话，那场上奋勇拼搏的五名球员就分别代表 EQ 情商、IQ 智商、FQ 财商、AQ 逆商和 PQ 娱商。球员的优秀程度可以是球队最终胜利的基础条件，但绝不是球队最终胜利的决定

性因素！场边的主帅与场上的五名球员都是最顶级的，但如果他们的配合不够充分，最终的结果也可能会输给技术二流但配合与发挥超级出色的球队！

这就是为何赛场上总会发生超级强队输给弱旅的奇怪现象，因为拳头的力量一定大过五个手指的力量！赛场需要的是团队配合，需要的是主帅和五名球员共同的化学反应，而不是某一个人的超级发挥，“六商”的原理也是同样的。

在计划生育的大政方针下，国人经历了从人口数量到人口素质的转变，但这素质是否转好了呢？好的程度又如何呢？

我相信，每对父母心中都有自己的答案。

不管发生什么改变，但有一点是不会变的，那就是做父母的信念：谁都希望自己的孩子能获得优质的教育，能被培养成综合素质人才，能有幸福快乐的百合人生，在人生道路上能遇山开山、逢水搭桥、事业亨通、财务自由、万事顺意、幸福美满！

这是多数人追求的一种理想生活状态。

给这种状态取个名字：百合人生百合仕！

多少人期盼着梦一样的百合人生，人生却出现了很多波折；多少人梦想成为一名百合仕，毕业后却遭遇到失业！

一边是企业在四处找人才，一边是毕业生在四处找工作。

6Qσ，就是在这种背景下，由百合仕心理健康研究所组织专家开发的产品。

6Qσ不是简单的六个商数“ $1+1+1+1+1+1=6$ ”的算术题，6Qσ是在科学、系统的化学反应下，让个人的优秀潜能得到优化匹配和发挥，是“ $1+1+1+1+1+1=100$ 分”的完整人生。

6Qσ是英文名字“Meifap”的简称，中文名字叫梅花谱。“Meifap”是六商第一个字母的缩写融汇。

6Qσ作为一个新兴的产品，文中疏漏不足之处，请广大读者斧正，联系邮箱：byhers@126.com。

开发期间，我们获得了医学、教育、心理等各界专家朋友的鼎力支持与

帮助，韩继华和郑继永等夜以继日帮助核稿，在此致以衷心的感谢！

感谢我的家人和朋友在此期间所做的努力！

同时，衷心地祝愿 6Q σ 综合素质教育体系能给广大热爱和关心着自己孩子健康成长的父母献上一份厚礼！

愿天下没有难做的父母！

祝福天底下的孩子都能够健康快乐地成长，成才！

韩 诚

2013 年 6 月

目 录

第一章 6Q σ 总论	1
一、6Q σ 是什么?	3
二、6Q σ 标志图的寓意解析	4
三、6Q σ 中六商制约与支持的相互关系	6
四、6Q σ 与六商检查项	7
五、6Q σ 培训与六商培训的主要区别	8
六、6Q σ 与大脑功能的科学联系	10
七、6Q σ 的阶段划分	13
八、6Q σ 相关概念的解释	14
九、6Q σ 与韩诚的人格结构理论	15
十、6Q σ 与孩子敏感期	17
十一、6Q σ 、敏感过度、敏感迟滞与人体生命科学	24
十二、6Q σ 的敏感处理循环——SACC 循环	25
十三、6Q σ 与过程变异控制	27
十四、6Q σ 与需求层次	28
十五、6Q σ 与情绪分析	29
第二章 MQ 德商	33
一、MQ 德商的定义	35
二、MQ 德商标志图案的解释	35
三、MQ 德商为何是 6Q σ 的基础与核心?	36
四、道德区间	37
五、MQ 德商金字塔	37

六、与 MQ 德商相关的各类敏感期	38
七、MQ 德商遵循的原则	41
八、皮亚杰的三个道德阶段	43
九、MQ 德商与欺负	44
十、MQ 德商与内疚	45
十一、道德推理的发展	47
十二、中国传统经典中体现出的德商文化	48
第三章 EQ 情商	51
一、EQ 情商的定义	53
二、EQ 情商的标志图案解释	53
三、EQ 情商金字塔	54
四、EQ 情商敏感期	55
五、EQ 情商为何占据着 6Q σ 的第二大位?	57
六、图解 EQ 情商在发展心理学中的成长过程	58
七、基本情绪与情绪周期转换图	64
八、常见的复合情绪	67
九、常见的叠加情绪和表示变化的情绪	70
十、情绪的种类	71
十一、情绪处理 SACC	72
十二、常见的感知觉介绍	73
十三、情绪的“两极”与“四象”	75
十四、情绪 ERP 控制图解	77
十五、EQ 情商的表现	78
第四章 IQ 智商	81
一、IQ 智商的定义	83
二、IQ 智商的标志图案解释	83
三、IQ 智商金字塔	84

四、IQ 智商的“三大件”	84
五、IQ 智商能否通过后天来改变	86
六、IQ 智商敏感期	88
七、IQ 智商高的个体表现出来的十个优点和十个缺点	91
八、IQ 智商测验	92
九、IQ 智商 WAIS-RC 各分测验的主要功能	94
十、IQ 智商与目标导向	96
第五章 FQ 财商	99
一、FQ 财商的定义	101
二、FQ 财商的标志图案解释	101
三、FQ 财商金字塔	102
四、FQ 财商敏感期	103
五、0 ~ 18 岁的阶段性财商培养	104
六、FQ 财商与人脉	105
七、FQ 财商与家务劳动价值化	107
八、FQ 财商与数据分析	108
九、FQ 财商与资源整合	108
十、高财商需要从小培养的几种观念	110
第六章 AQ 逆商	111
一、AQ 逆商的定义	113
二、AQ 逆商的标志图案解释	113
三、AQ 逆商金字塔	114
四、AQ 逆商敏感期	115
五、AQ 逆商的意志行动	115
六、AQ 逆商与挫折教育	116
七、AQ 逆商与坚持	118
八、AQ 逆商与社会性退缩	119

九、AQ 逆商与逆境自我检测分析	120
十、AQ 逆商与底线思维	122
十一、高 AQ 逆商者的特质	123
第七章 PQ 娱商	125
一、PQ 娱商的定义	127
二、PQ 娱商的标志图案解释	127
三、PQ 娱商金字塔	127
四、PQ 娱商敏感期	128
五、PQ 娱商与健康	129
六、PQ 娱商与胆略	132
七、PQ 娱商与创意、创造力	132
八、娱商与跨文化现象	134
九、娱商与网瘾	135
十、高娱商者的表现	136
第八章 “六商” 检查项及分检查项	139
一、德商 MQ 检查项	141
二、情商 EQ 检查项	151
三、智商 IQ 检查项	155
四、财商 FQ 检查项	160
五、逆商 AQ 检查项	164
六、娱商 PQ 检查项	168
第九章 6Qσ 与过程变异控制	173
一、过程变异控制的重要性	175
二、过程变异控制阶段划分与概述	175
三、素质过程变异与中心极限定理	178
四、素质过程变异的过程分析与控制	179
五、素质过程能力	182