



情感智力激发智力潜能

80多个实用的方案，30多个案例，
培养高情感智力、高智商的孩子

北京教育科学研究院早期教育研究所最新推出

幼儿情感智力培养方案

“幼儿情感智力培养研究”课题组

刘丽 主编

赵静 副主编

Education on Child's Emotional Intelligence

北京出版社
北京少年儿童出版社





“幼儿情感智力培养研究”课题组

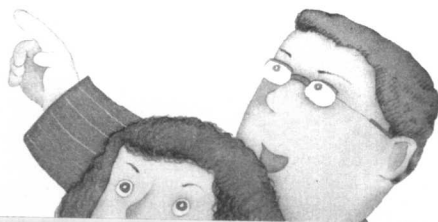
刘 丽 主 编
赵 静 副主编

北京教育科学研究院早期教育研究所最新推出

幼儿情感智力培养方案

Education on Child's Emotional Intelligence

北 京 出 版 社
北京少年儿童出版社



图书在版编目(CIP)数据

幼儿情感智力培养方案 / 刘丽主编. —北京: 北京出版社 / 北京
少年儿童出版社, 2003

ISBN 7 - 200 - 05143 - 8

I. 幼... II. 刘... III. 学前教育—教学参考资料
IV. G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第118255号

幼儿情感智力培养方案
YOUER QINGGAN ZHILI PEIYANG FANGAN
刘丽 主编 赵静 副主编

*

北 京 出 版 社 出 版
北京少年儿童出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京朝阳燕华印刷厂印刷

*

890 × 1240 毫米 24 开本 10 印张 180 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 - 6000

ISBN 7 - 200 - 05143 - 8 / G · 1766

定价: 18.00 元



序

情感智力教育造就成功人才

北京师范大学教育学院学前教育系
教授、博士生导师 陈帼眉

构筑人才工程,受到举国上下的普遍关注,也是国际上有识之士的热门话题。所谓国际竞争,归根到底,也就是人才的竞争。强国先强人,关键是造就千千万万的有用人才。

幼儿教育,是人才工程的基石。过去和现在,在我们的幼儿教育,乃至学校教育中,人们只偏重开发智力,盲目地追求高智商,而忽视了情感智力的培养。这种畸形教育的结果,往往导致诸多弊端,养成的一些人成为家庭、社会、国家的负担,不仅不能成就事业,反倒成了灾难和祸害。这样的事例不少,值得人们深思和警醒。

《幼儿情感智力培养方案》一书,就是针对这种时弊,力图从理论和实践的结合上,为幼儿补上情感智力培养这一课。书中着力阐明培养幼儿情感智力的极端重要性。一个人事业的成功与智商高低并没有直接关系。高智商者,未必事业有成。而人的成就与情感智力的发展,关系很大。智商平平者,如果情感智力优秀,能控制其个人情绪,抗拒外来诱惑,更能获得成功。这个道理,对推动我国当前的幼教改革,具有很现实的重大意义。在我国目前的教育中,更需要大力宣传。



ACT94/13



情感智力,是从国外引进来的新名词,许多人都不太熟悉,更不了解这个新词的确切含义。作者广泛搜集和介绍了国内外最新的有关资料和科学研究成果,指出用“情商”代替“情感智力”是错误的,并澄清了“情感智力”的真正含义,具有较高的参考价值。本书不仅说明了情感智力教育的重要性,还介绍了情感智力教育的目标和内容,教育的原则、途径和方法,特别是强调了渗透教育。这对我国幼教界同仁来说,无疑可以开拓视野。

这本书,是北京市教科院早期教育研究所“九五”课题的科研成果,既有理论性,又有很强的实践性。为了便于幼儿园老师和家长掌握要领,进行实际操作,该书按不同年龄段,介绍了情感智力的培养方案,内含具体的教育目标、教育准备、活动过程和教材内容。针对幼儿情感智力的培养具有较大随机性,孩子之间又存在明显个别差异的特点,书中还介绍了大量的随机教育案例和个别教育案例。这些,更使该书的可操作性得以提高。书末附有“5~6岁各种同伴交往类型幼儿情感智力特点的研究”报告,其研究方法和规范的写作方式,可供从事有关科研工作的幼儿教师参考。

这本书是课题组集体智慧的结晶,凝聚着课题组三年科研工作的心血,是很宝贵的。作者也很清楚地指出,“研究之路还很漫长”,还将继续探索下去。

祝愿有志者,事竟成,取得更丰硕的业绩。

2003年岁末





前言

为幼儿补上“情感智力教育”这一课

许多过去我们认为聪明的人却不一定能取得成功,还有一些人经常会陷入莫名其妙的不良情绪而不能自拔:抑郁、焦虑、内疚、烦躁……原因何在?情感智力理论的提出是人类对自身认识的一大飞跃,它揭示了人成功和快乐的秘诀。一个人拥有了高水平的情感智力,才能取得成功,才能生活得快乐、幸福,进而保证心理的健康发展。

有的幼儿遇到困难就哭,有的幼儿常常乱发脾气……幼儿的情绪情感问题如果得不到很好的解决,他们将来的发展将会受到极大的限制。过去的幼儿教育中,情感智力教育几乎为空白。现在,我们应为幼儿补上“情感智力教育”这一课。北京教科院早期教育研究所“九五”课题《幼儿情感智力培养方案研究》对此进行了三年的研究。本书就是我们研究的成果。

该课题研究严格以情感智力教育理论为指导,探索了该理论在幼儿教育中的应用。谓之“严格”,乃是我们忠实了理论原本的要义,教育目标和内容的制定,是该理论的逻辑演绎,而不是把一些额外的内容都放在情感智力教育这个“百宝箱”里。这是该研究成果的第一个特色。

该研究的第二个特色在于理论与实践紧密结合。本书的理论篇主要论述了情感智力理论的基本内容和幼儿情感智力教育的基本原理,重在理论阐述;实践篇则提供了幼儿园情感智力教育的具体方案,既包括不同年龄阶段的培养活动案例,还包括针对不同个性幼儿的个





别教育案例和随机教育案例,重在实践操作。理论与实践相结合,旨在使读者既明白为什么,又清楚怎么做。

本书是集体智慧的结晶,课题组全体成员为该研究和成果付出了才智和心血。课题主持人刘丽系北京教科院早期教育研究所专业研究人员,北京师范大学在读博士,从事学前教育理论和实践研究近二十年,一九九八年入选“北京市跨世纪优秀人才工程”。其他成员均为有丰富教育理论和实践经验的幼教工作者,她们是:北京槐柏幼儿园副园长赵静,山西太原幼儿师范学校刘丽湘、北京和平门幼儿园戚伟、李岩,全国总工会幼儿园赵金梅、刘艳、汤洁、卢毓红。本书的理论篇由刘丽、刘丽湘、赵静撰写;实践篇由赵金梅、刘艳、汤洁、卢毓红、戚伟、李岩、赵静撰写;书后所附研究报告为刘丽湘的硕士学位论文。课题研究过程中,得到和平门幼儿园和全国总工会幼儿园领导的大力支持;第二章中引用的部分案例由槐柏幼儿园史文敬老师提供。借此机会向她们表示诚挚的感谢!

在本书即将出版之际,我们还要深切地感谢以下对本书的出版给予关心和帮助的人们:为本课题研究提供资助的“北京市跨世纪优秀人才工程”;热心扶持年轻幼教工作者的资深幼儿教育专家北京师范大学陈帼眉教授;对本书的出版提供了大力支持的北京教科院领导和北京教科院早期教育研究所的领导和同事;对工作精益求精的北京出版社的编辑们。

本书疏漏之处在所难免,恳切希望得到大家的帮助!研究之路还很漫长,我们将不辍探索!



《幼儿情感智力培养方案研究》课题组

2003年12月



目录

理论篇

第一章 情感智力理论

为什么“不吃软糖”的孩子长大后成功的机会更多，有一个因素对他们的影响比智商的影响更大，这个因素是什么呢？“情感智力理论”告诉你……

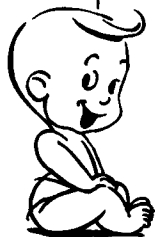
- 一 情感智力概念的由来(2)
- 二 情感智力研究的历史(5)
- 三 情感智力理论对我国学前教育的影响(18)



第二章 幼儿情感智力教育

在幼儿期学会认识、调节自己和他人的情绪情感，成为自己情绪的主人，保持自己与他人关系的和谐，对孩子的一生尤为重要。

- 一 幼儿情感智力教育的意义(28)
- 二 幼儿情感智力教育的目标与内容(31)
- 三 幼儿情感智力教育的方法(32)



实践篇

第三章 幼儿情感智力各年龄段培养活动 81 例

幼儿情感智力教育不但可行,更是有法可循的。大量的培养活动案例将为您培养幼儿的情感智力助一臂之力。

- 一 3~4 岁幼儿情感智力培养活动 23 例(46)
- 二 4~5 岁幼儿情感智力培养活动 27 例(77)
- 三 5~6 岁幼儿情感智力培养活动 31 例(118)

第四章 幼儿情感智力随机教育案例

五彩缤纷的互动故事,不仅让您看到专业化的教育方法,更让您从中悟出关爱的力量,带给您更多的启示……

- 一 会表达的林一同(150)
- 二 聪明的刘牧天(150)
- 三 “再坚持一下”(151)
- 四 “今天她让我,明天我让她”(152)
- 五 善解人意的张晨(153)
- 六 她敢上充气玩具了(154)
- 七 让“宠物”陪伴孩子(155)
- 八 冬天,她非要穿裙子怎么办(157)
- 九 为幼儿搭起“支架”(157)
- 十 用适宜的方式表达自己(158)
- 十一 哭能解决问题吗(159)





- 十二 让孩子哭一会儿(160)
- 十三 用故事讲道理(161)
- 十四 “你能行”(162)
- 十五 打个安慰电话(162)
- 十六 内疚感的力量(163)
- 十七 拥抱孩子(164)
- 十八 自尊心受挫之后(165)

第五章 幼儿情感智力个别教育案例

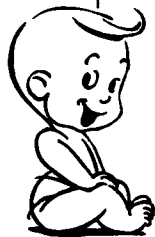
一个个情绪情感方面存在“问题”的孩子，时时刻刻挑战着教师和家长的教育能力！然而，任何问题都有解决之道……

- 一 孩子只能赢不能输怎么办(168)
- 二 孩子被人欺负了怎么办(170)
- 三 孩子受到羞辱或贬低怎么办(172)
- 四 孩子遇到困难就退缩怎么办(174)
- 五 孩子好胜、爱拔尖怎么办(175)
- 六 孩子分离焦虑较严重怎么办(177)
- 七 孩子动不动就发脾气怎么办(178)
- 八 孩子动不动就哭怎么办(180)
- 九 孩子固执、任性怎么办(181)
- 十 孩子胆小怎么办(183)



附：

5~6岁各种同伴交往类型幼儿情感智力特点研究(185)

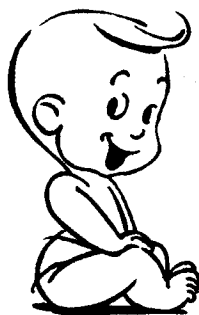


理论篇

第一章



情感智力理论



“果汁软糖实验”结果显示：在一群智商相当的孩子中，“不吃软糖”的孩子，长大以后有较强的自信心，能较好地应付社会生活的挫折。在这些孩子的人生道路上，有一个因素对他们的影响比智商的影响更大，这个因素是什么呢？“情感智力理论”告诉你……



情感智力概念的由来

一、智商(IQ)的崇拜与困惑

●高智商的人不一定是聪明人

过去,我们常用智力测验的方式来预测一个人今后成功可能性的大小,以为高智商就会有高成就。但是后来,人们逐渐发现,学业超群、“聪明过人”的孩子,长大后未必会有高成就,有的高智商的孩子,一生碌碌无为;而有的孩子智商平平,却在日后的工作中出类拔萃,成就卓著。

很显然,以上这些现象,仅用智商是无法解释的。由此看来,人的成就与智商的关系是有限的。

一个著名的实验也验证了这个推论:美国斯坦福大学心理学教授特门对智商在 130 以上的 1528 名超常儿童进行了长达 50 年之久(1921~1972 年)的追踪实验和系统研究。结论是:一个人的成就与智商高低未必有极大相关。有成就的人,并非都是人们认为的“聪明人”。这个结论打破了人们对智商的崇拜,引发了对智商的困惑。于是,人们开始重新审视什么是“聪明”,什么是聪明的人。

二、情感智力与人生成功关系的揭示

●抵御诱惑,更能成功

一个人成功的可能性到底与什么相关呢?

心理学家米切尔从 60 年代开始进行研究,对象是美国斯坦福大学附属幼儿园的孩子。这些孩子主要是斯坦福大学教师、研究生及其他雇员的子女。这项研究从这些孩子 4 岁开始,持续到他们高中毕业。

实验者说:“我现在要外出办些事,20 分钟后回来,现在给每个人发





一块糖,如果你等我回来才吃,可以多得一块糖,如果想早点儿吃,就只能吃一块。”

在实验中,有一部分孩子能够熬过那似乎没完没了的20分钟,一直等到实验者回来。为了抵制诱惑,他们或是闭上眼睛,或是把头埋在胳膊里休息,或是喃喃自语,或是哼哼叽叽地唱歌,或是动手做游戏,有的则干脆睡觉。最后,这些有勇气的小家伙得到了两块果汁软糖的回报。但那些较冲动的、不能控制自己欲望与情绪的孩子,几乎是在实验者走出去“办事”的那一瞬间,就立即抓起软糖塞进嘴里了。

“软糖”实验把这群孩子分成两组:一组是能够抵制诱惑的孩子,一组是不能抵制诱惑的孩子。实验证明:能够抵制诱惑的孩子在后来获得了更大的成功。

大约在12~14年后,也就是这些孩子进入青春期时,他们的不同就显露出来了!他们在情感和社交方面的差异非常明显。那些在4岁时即能抵制诱惑的孩子,长大后有较强的社会竞争性、较高的效率、较强的自信心,能较好地应付社会生活的挫折。面对压力,他们不会轻易崩溃,不会手足无措或退缩,也不会惶恐不安,自乱分寸。面对困难,他们勇敢地迎接挑战,独立自主,充满自信,值得信任,办事可靠,做事主动,积极参加各种活动。10年后,面对要追求的目标,他们仍能像当年一样抵制住即刻满足的诱惑。而在那些经不住诱惑的孩子中,有1/3左右的孩子缺乏上述这些品质,出现心理问题的人相对较多。进入青春期后,他们在社交中羞怯退缩,固执且优柔寡断。一遇挫折,就心烦意乱,把自己想得很差劲或一钱不值。遇到压力,就退缩不前或不知所措。他们疑心重而不知足,而且好妒忌,脾气暴躁,经常与人争吵、斗殴。10多年过

有成就的人,并非是人们认为的“聪明人”。



去了,他们仍像当年一样经不起诱惑,不愿推迟眼前的满足。

这个实验表明,一个人成功的可能与调控情绪的能力有密切的关系。

这就是著名的“果汁软糖效应”实验,它引发了人们对情感智力的深入探讨。美国《时代周刊》谈到:情感智力反映了一个人控制自己情绪,承受外界压力和把握自己心理平衡的能力。和智商相比,它能影响一个人对婚姻、工作和整个人际关系的处理,甚至影响事业的成功与否。情感智力在某种程度上决定一个人,甚至一个国家的命运。

情感智力概念的提出,使我们对前面所提出的问题有了一个很好的解释:有人智商很高,但却不能成功,是因为他的情感智力偏低,尽管他有很好的判断力与逻辑思维能力,知道事情该怎么做,但他却总是控制不住自己,因此一切只能落空。有的人虽然智商有限,但由于他情感智力比较高,善于了解自己、认识他人,协调人际关系,有不屈不挠的精神,就为他的成功铺就了一条坦途。

情感智力对人生的重要性逐渐被人类所认识、关注。

三、我国“情商热”的掀起与冷却

●情感智力不是情感智商

情感智力的提出,使人们开始把它置于与智商同等的地位,这在人类认识发展史上是一个重大的进步,引起了整个世界在教育上的重要变革。

在中国,90年代的最后几年,曾经掀起过一场“情商热”。但这场“情商热”的热度很快冷却,使我国情感智力的研究受到阻滞甚至中断,原因是:戈尔曼的影响。

1995年,美国哈佛大学心理学博士、行为与脑科学专家、《纽约时报》专栏作家戈尔曼出版了一本通俗读物《情感智商》(应译为《情感智





力》),在世界上引起广泛反响。这个冲击波也影响到我国对情感智力的研究。

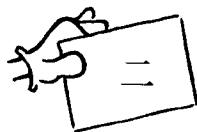
但是 1997 年左右,当情感智力概念传到我国后,讹传多于发展。由于商业炒作与人们对情感智力的误解,人们把“情感智力”译成“情感智商”(简称 EQ)。这一方面使情感智力的内涵扩大,等同于心理素质;另外也夸大了情感智力的作用,认为 $100\% \text{ 成功} = 20\% \text{ IQ} + 80\% \text{ EQ}$ 。而戈尔曼原来的意思是: $100\% \text{ 成功的心理素质} = 20\% \text{ IQ} + 80\% \text{ 的其他因素}$,其他因素中的关键因素是情感智力。

如此讹传使不少人对情感智力本身产生反感甚至否定。其实,戈尔曼从未提过情商 EQ 一词,他甚至怀疑将来能否编制出像传统智力测验一样,可以用纸笔测出的情感智力。

为还情感智力的本来面目,使情感智力的研究在我国进一步深入和延续,作者欲详细介绍国内外有关情感智力研究的状况,并对情感智力的定义进行分析,虽然内容还很浅薄,对情感智力的内涵把握还不够全面,但愿与幼儿教师、家长共同关注情感智力,相信会对教育实践起一定的促进作用。

那么,情感智力是如何得到深入研究并逐步进入智力范畴的呢?

还是让我们先从情感智力概念产生与发展的历史过程中得出一些启示吧!



情感智力研究的历史

自比奈 1905 年制定一整套智商量表用以检测人的 IQ 之后,有关挖掘潜能、发展智力、提高 IQ 的呼声与实践渐趋热烈,甚至达到排除其

能够抵御诱惑的孩子,在后来获得了更大的成功。



他智能的地步。当人们逐渐意识到智力测验、智商的局限性之后，一大批心理学家试图摒弃传统的智力观，重新对智力做出理解与诠释。例如：巴布纳·柳纳、桑代克、吉尔福特、斯滕伯格、柏尼、古力尼史班、加德纳、沙洛维、梅耶、戈尔曼、高特曼、德克特尔、巴奥尼等，不一一列举，人们不会忘记他们对心理学的贡献，尤其不会忘记他们对情感智力研究的贡献，让我们追随他们一起重温情感智力发展的历程吧！

一、巴布纳·柳纳

●首次提出“情感智力”概念

情感智力 (emotional intelligence) 这个词是巴布娜·柳纳于 1966 年首先提出的(“情感智力与解放”《儿童心理学与儿童精神病学》)。

她认为，近百年来妇女为追求自身的解放，在时间和精力上难以保证儿童情感智力的发展，逐步放弃了应尽的家庭责任。其实，妇女要达到真正的解放，就应担负起社会角色和家庭角色的双重责任，把天性的母爱与社会经济地位的提高结合起来，保证儿童情感智力的发育和发展。情感智力至此作为一个概念被引入到儿童心理学研究的范畴(虽然这时的情感智力概念还相当模糊)。

二、桑代克

●“社会智力”应归入“智力”范畴

美国著名心理学家桑代克曾提出“社会智力”。这是一种理解他人并能对人际关系作出明智反应的能力。他试图拓展对“智力”的传统理解，认为社会智力也应归到智力里边，把与人打交道的能力归入智力。

三、吉尔福特

●“智力三维结构”

与桑代克一样，吉尔福特提出传统的智力概念有狭隘之处。他认为人的智力是一个“三维结构”，几乎包括了所有前人所能测量到的智能，





也包括“社会智力”。不过,他将“社会智力”这个名称改为“行为智能”,并把行为智能的概括为对他人的注意、知觉、思想、愿望、感觉、心情、情绪、意愿、理解他人以及自己的行动等 36 种能力,这种“社会智力”(或“行为智能”)都有别于传统智力。可以说,吉尔福特使“智力”的内涵得到了进一步扩展。

四、斯滕伯格

●重新解释“聪明”

耶鲁大学的心理学家斯滕伯格在测验人们对“聪明人”的看法时发现,处理人际关系的能力被认为是“聪明人”的主要特征。他认为,社会智力不同于学业能力,这种能力可以决定个人生活的成败。他用信息加工的观点来研究智力结构,于 1985 年提出人有 3 类不同的智力:成分智力、情境智力和经验智力。

成分智力描述的是智力活动的内在机制,也就是人在完成任务时的心理机制,是人运用认知活动对信息进行有效处理的智力。

情境智力是个体与环境相互作用的过程中所表现出来的实用性智力,指不断地适应社会环境和改造环境以达到生活目的的智力,这是人在进化过程中逐渐形成的面对压力时的能力,它有三 3 种表现形式:1. 适应,指人发展有用的行为和技能使自己适应环境的能力。2. 选择,指人面对环境找到自己适当位置的能。3. 塑造,指人对自己不适应的环境进行改造、塑造的能力。

经验智力是指人善于运用已有的经验形成新观念,对新事物处理时能迅速进入状态,且能表现较高工作效率的能力。人们经过多次解决某问题,就形成一种能力,下次遇到该问题时便能不假思索地迅速调动有关的经验来解决该问题。

人们不会忘记他们对心理学的贡献。

