



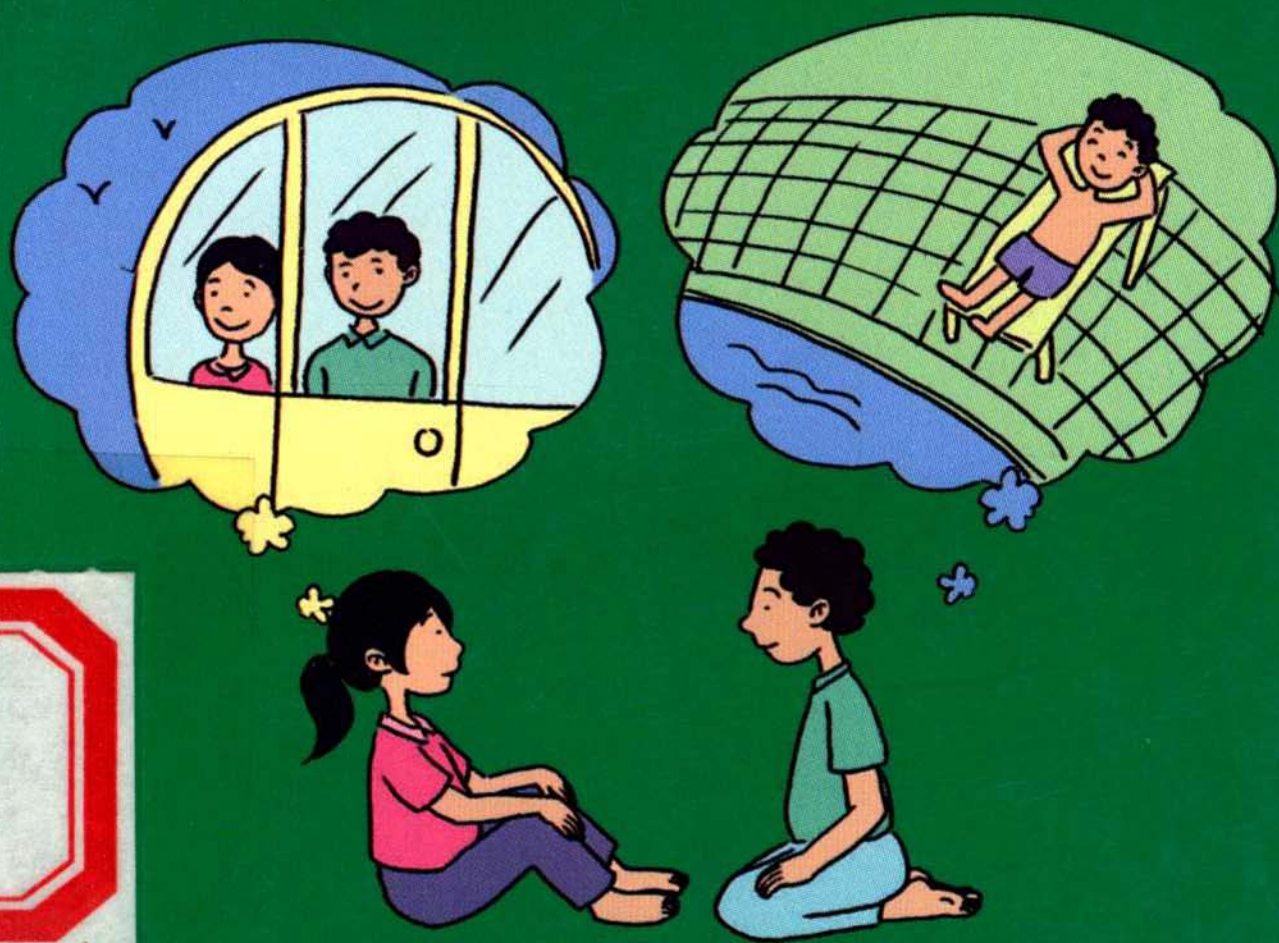
教师口袋书
POCKET PAL

助学生提升情商

Emotional
Intelligence

史蒂夫·布里特 著
(Steve Bowkett)

范玮 译



教育科学出版社

ESPH

Educational Science Publishing House



1517560

教师口袋书
POCKET PAL

助学生提升情商

Emotional
Intelligence

史蒂夫·布里特 著
(Steve Bowkett)

范玮 译



淮阴师院图书馆 1517560

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一
策划编辑 谭文明
责任编辑 王利华
责任美编 刘莹
版式设计 徐丛巍
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

助学生提升情商 / 布里特著 ; 范玮译. — 北京 : 教育科学出版社, 2012.5
(教师口袋书)
书名原文: Emotional Intelligence
ISBN 978-7-5041-6475-9

I. ①助… II. ①布… ②范… III. ①情绪 - 自我控制 - 青年读物②情绪 - 自我控制 - 少年读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第084664号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2011-8127号

教师口袋书

助学生提升情商

ZHU XUESHENG TISHENG QINGSHANG

出版发行 教育科学出版社

社址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮编 100101

传真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64981260

网址 <http://www.esph.com.cn>

经销 各地新华书店

制作 北京博祥图文设计中心

印刷 北京昊天国彩印刷有限公司

开本 101毫米×199毫米 40开

印张 2.5

字数 100千

版次 2012年7月第1版

印次 2012年7月第1次印刷

印数 1-5 200册

定价 18.00元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

目 录

前言	2
做有情商的人	
智能、足智多谋以及读写能力	4
身心联系	6
意识和潜意识中的想法	8
积极意图	10
为情绪绘图	12
自我破坏	14
如何放松	
自我察觉	18
放松和呼吸	20
醒来的猫	22
想象	24
一处特殊的地方	26
发展感觉	
积极关注	28
书籍和封面	30
眼睛	32
身体语言	34
声音情感	36
感觉进程	38
观点	
自我评价	40
感觉过滤	42
三种知觉位置	44
探讨价值	46
调整记忆	48
调停	50
定向反射	52
赞扬的要点	54
健康的语言	
语言和观念	56
更好的隐喻	58
通感——感觉的联合	60
珍贵的日记	62
生命线	64
占星术	66
个性饼	68
情绪智力游戏——技术的综合利用	
快照	70
五种可能性与多种结果	72
情绪智力专利	74
品质分布图	76
荒岛	78
找相同	80
处理情绪	
情绪符号	82
情绪主题卡	84
嫉妒先生	86
控制板	88
坚决主张的权利	90
寓言	92
活在当下	94
参考文献	96

前言

最近，在我家附近的一家咖啡馆里，我偶然听到一对男女之间的一段对话。如果我没猜错的话，他们应该是一对夫妻，而且结婚年头也不短了。

女：你能不能别再唠叨了，我甚至根本就没蹭着保险杠！

男：问题不在这儿，你根本就不看，而且你根本就不懂怎么判断距离。

女：我能判断距离，就像你一样能判断。

男：（打断）那就是你没看，你从来都不看。你得留出足够的空间才能把车倒进停车位。

女：你就会说。你怎么不说星期六过马路的时候你差点儿撞到自己？

男：（恼怒地）那有什么要紧？

女：很明显，就因为你不好好看道儿，差点儿被撞。

男：那你愚蠢的停车又算怎么回事？你一向如此，从来不承认自己的错误，要么转移话题，要么挑别人的错。

女：我没找你的碴儿，我是说没有十全十美的人，行了吧？

男：（带着火气）是嘛！你知道怎样才能叫完美？

女：对啊！你应该练习着让自己更宽容一些。

男：（愤愤地）哦！这是你擅长的！你宽容，你大度，那上个星期……

这时，他们点的食物送了上来。我没法再听到他们的对话。但是这段很短的对话很有趣。令我吃惊的是，这场争论发展得如此之快，并不断地自动升级。这段对话的唯一方向就是导致更多的争吵，而这些争吵听起来又像是一遍遍的复述，因为接踵而来的又是一场司空见惯的对话。我们无从得知争吵从何而来，谁都没有注意到这一点，而且没有一个人能够回过头来反观这场争论，问问自己到底发生了什么，我怎么让自己成了这个样子。

这类争执就像一场弹球游戏。在一场进展不顺的比赛中，对话的主题一直跳来跳去，直到最后还是不可避免地落入坏情绪的黑洞中。印象中，我也多次与妻子、其他家人或者朋友发生过类似的争执。通过这件事，现在我能明白这些争吵有多么消极，多么没必要。但是我们也都清楚，马后炮很简单却无意义。关键在于，在争吵爆发的那一刻，假如能够对此有清楚的理解和清醒的认识，就能改变事情发展的方向，这便是本书的主题——情绪智力（情商）。

作为发展情绪智力（情商）理论的重要人物，霍华德·加德纳强调这样的观点：智力是处理信息的内在能力——我们能够有效地控制它、开发它（参见《多元智能：实践中的理论》一书）。任何人都具备这样的潜力，即通过多种途径来处理信息。

情绪智力包括“内心智力”以及“人际智能”（交往技能）。前者指一种处理有关我们自身的想法、情绪和肢体行为的信息的能力，后者指积极巧妙地处理涉及他人的情境，将两败俱伤的游戏扭转成双赢。

本书含蓄地表达了这样的观点——学生自身是发展其情绪智力的源头，这些能力原本就潜藏在每个人身上。作为教师，我们只能引导学生去发展、去挖掘；我们不可能将情绪智力强加给他们。正如谚语所言：师傅领进门，修行在个人。

1 做有情商的人

概念

智能、足智多谋以及读写能力

情绪智力（EI）又被称为情绪的足智多谋。我们利用某些智慧来达到目的，从这个意义上讲，我们是足智多谋的，或者说我们能够足智多谋。但是那些能够使我们不断返回智慧源头，处理自己以及他人情感的事物到底是什么呢？我认为它们来自于四个方面。

培养感觉敏锐性

运用更多有意识的、准确的感觉，使自己的理解力不断提升。

培养改变自身精神—情绪状态的能力

做到这一点，意味着在盛怒之下依然能够自控。这样一来，我们就能决定自己此时此地如何思考、如何感受。要培养这种能力，重要的是要能掌握有关放松技巧的知识。

培养责任感——我们必须作出反应的能力

这一方面包括上述几点，以及灵活清醒的思考能力。这又需要做到下面这一点——

培养一种创造性的态度

这种创造性的态度指的是一种能够把信息（Information）转化为内化了的构成物（In-Formation）的态度，是一种能够更加积极主动地寻求理解的态度。

情绪智力的另一个代名词是情绪的读写能力。如果我们将读写能力理解成为阅读与写作的能力，那么拥有情绪的读写能力就可以被视为我们能够读懂其他人的情绪，能够描述自己的情绪“笔迹”。它为我们的思考、感受以及行为方式创造出崭新而且更加积极的模板。

那些不受约束的人，没有才智，也没有专注的能力。没有专注，就没有宁静。对于躁动不安的人而言，如何能够体验愉悦呢？

应用

以下这些问题如同进入情绪智力领域的一条通道。你可以先向自己提出这些问题，再鼓励学生进行思考。如果你面对的孩子年龄很小，则需要改变这些问题的叙述方式。

1. 你上一次感觉不愉快是什么时候？你认为是什么引起的？
2. 你上一次感觉愉快是什么时候？你认为是什么引起的？
3. 你现在感觉如何？注意一下你的身体姿势，以及身体任意部位的紧张点。
4. 你通常感觉情绪如何？绝大多数情况下，你是高兴、心满意足还是焦虑或者灰心失望？你觉得为什么会这样呢？
5. 当你感觉状态好的时候，你会做些什么事情来维持呢？如果答案是你不曾做过什么，那么，你认为自己能做些什么事情来维持积极情绪呢？
6. 回顾一下“弹球游戏”（见3页），你最近是否有类似的经历？是什么事情引起了争吵？回过头来想想，你认为自己能做些什么来改变当时的情境呢？
7. 回想一下你喜欢并且与其相处愉快的某个人。注意一下伴随这些记忆的感受。对方以及你自己的哪些方面，有助于促进你们之间的积极关系？
8. 回想某个你不喜欢的人。注意一下伴随这些记忆的感受。对方以及你自己的哪些方面，导致你们之间的消极关系？现在，清除全部不愉快的回忆，想一想你特别喜欢的某个人。
9. 你通过什么方式来放松呢？
10. 在1至5这样五个等级之间，你认为自己控制自己想法和情绪的能力处在哪个水平上？

概念

身心联系

人的身与心有着根本的联系。我们思考的内容以及思考方式，都会直接影响我们的感受，进而影响我们的身体状态。觉察情绪的活动状态，注意想法的走向，就能为人们提供改变情绪和想法的机会。这使我们能够更加有力地控制自己的情绪地图。训练思考力将使我们成为更出色的地图绘制者。

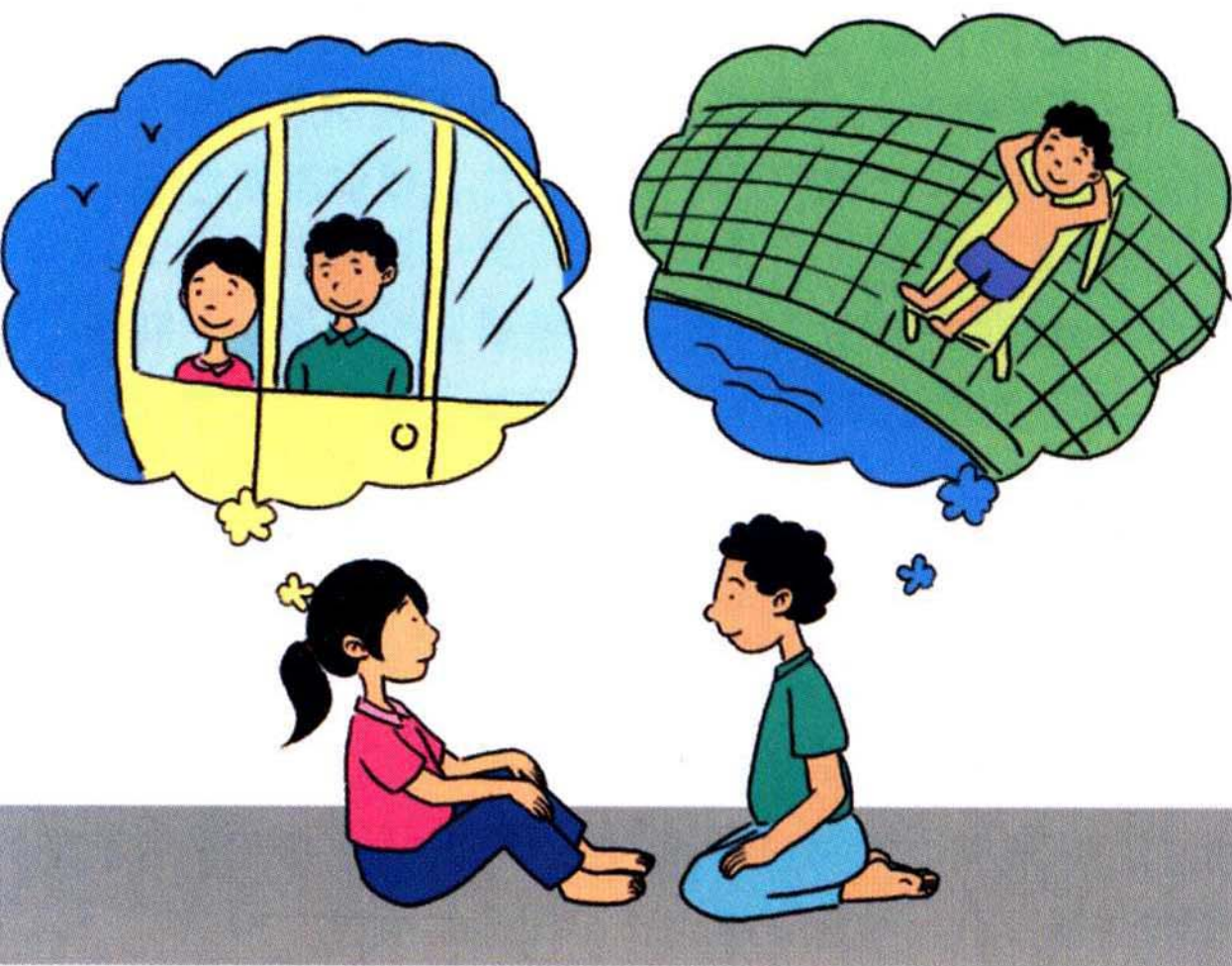
这种洞察力强调了意识、理解以及控制之间的关系。当我们对自身想法和感受有更多意识的时候，就更能深刻理解它们如何与我们的全部情感以及身体状态相联系。我们对此理解越深刻，控制力就越强。久而久之，我们终将建立一个积极反馈的内部链条，并达到情绪上的足智多谋。

小贴士

隐喻，比如，“风景”以及“地图”，有助于使那些微妙抽象的诸如观念、思想以及感受之类的概念更加形象化。而“管弦乐队”、“花园”以及“船长和水手”，是我发现的另一些有助于描述头脑中意识和潜意识部分的隐喻。将那些能与你产生共鸣的其他隐喻记录下来。

应用

- 👉 让学生回忆那些令他们感觉愉快的经历和时光。这些回忆如今还能给他们带来那些愉悦的情绪吗？
- 👉 让学生去想象那些从不曾发生或者永远都不可能发生，但是却能激起学生的愉悦，唤起学生情感的情景（在我开办的一个培训班里，一个学生想象自己坐在过山车上飞翔，心中再次升腾起愉悦的情感）。



概念

意识和潜意识中的想法

有关潜意识（或下意识）的理论不是什么新鲜事物，杰出的思想家如西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）和卡尔·荣格（Carl Jung）发展了它。潜意识理论是弗洛伊德和卡尔关于人脑如何工作理论的关键部分，这项理论已被广泛接受，它告诉我们，在意识领域之外，我们的头脑还在不停歇地工作着。

若想尝试着简单探索这一原理，必将导致过分单纯化。然而，考虑到它对发展情绪智力的实际价值，因此有必要简略提及这个理论。意识中的想法存在于开放的外部，当其发生时，我们能够感觉到意识中的想法，我们通常知道自己为何那样考虑，而且仅凭作出一个决定，就能改变它们。

潜意识中的想法存在于“画面背后”，连接、联想和意义大多发生在我们毫无察觉的情况下。意识中的思考和体验将被编排进我们的记忆地图，进而影响我们对世界的理解。多数情况下，那种消极行为，比如，缺乏自信，在潜意识的记忆中能够找到其根源。

探索消极行为的潜意识之源，需要拥有专业技术。但是，我们还是能够立刻将潜意识的主要原理加以应用，即我们的意识注意什么，潜意识就会作出相应的反应。

应用

☞ 首先，不断提高对学生语言的关注。注意学生们使用的那些与其自身能力相关的消极语言。那些诸如“不能”、“将不能”、“不应该”、“从不”以及其他绝对化词语，常常是想象出来的失败或焦虑，而并非源于缺乏能力。也要注意任何抑制学生发展的隐喻，并使学生意识到这一点。比方说，如果一个学生声称“要想弄懂这项作业简直比登山还难”，你可以说：“好吧！假想你正骑着一辆山地车，那么，你就理解了这项作业。”这句话将扩充“一个登山挑战”的隐喻，并且给人感觉更加积极有力。这种修改措辞的做法，并不愚蠢轻浮，也不是玩弄文字游戏。我们有意识去想象的内容，将影响我们对于自己及世界的潜意识理解：这些深植入心（往往是消极的）的潜意识的理解会限制我们的行为。

☞ 这种技术通常在处理忧惧和焦虑情绪方面有效。让学生想出一段令他们焦虑的经历，已发生或预想的均可。提醒他们回想过程如同在观看电视里播放的一个剧集，这样他们就能远远地对此加以控制。当事件出现在头脑中，让学生快放到事件结尾，然后退回到开端。这样反复做几遍。最后，学生再次进入那些情景和画面中，就如同快放以及回放带子一样。这个过程反复多次，直到学生感觉那些想象出来的事件再也不会困扰他们，或者不再有那么多的困扰。然后从“电视”里跳出来，按一下“关机键”，结束这一切。

控制事件重放的速度更改了记忆，并且打乱了大脑以往处理最初经历的方式。那些经有意识的观察和控制再次处理的信息，将在潜意识水平上重新设置我们的现实地图。

概念

积极意图

积极意图的概念非常有助于发展更多的情绪智力。想象自己不经意间把手放在滚烫的暖器上。它热得厉害——你被烫疼了，立刻将手移开。疼痛令人不悦，但是疼痛后面的积极意图，便在于减少暖器对手造成的伤害。还有，日后你再考虑把手放到暖器上之前，这件事也会对你有较长时期的影响。

我们的潜意识对于自己的思考作出反应。当我们感觉到消极情绪时，如果我们刻意思考可能存在其背后的积极意图，那么，我们的“消极”情绪就会得以缓和或减弱，并且被更积极的意图取而代之的可能性也会随之提高。

小贴士

建议你不必一开始就让学生去详细谈论他们个人的具体经历，而是先开始不针对个人的探讨。比如，我们如何以一种积极方式利用嫉妒的情感呢？我们如何利用这样一种表面消极的情绪来激励自己朝着一个更有建设意义的方向努力呢？也许，嫉妒可以将我们的想法集中在那些想拥有却没得到的事物上，也许它有助于我们重新检视自己的价值观。如果仍然想拥有那些未曾得到的东西，嫉妒的心情能否激发我们采取一些更现实以及情绪更积极的策略来达到此目的呢？

应用

- 👉 向学生指出情绪、动机、动作这些词语之间的词源联系。我们的情绪驱使我们作出反应，但是我们没必要成为我们情绪的消极牺牲品。
- 👉 鼓励学生发展对于积极意图的意识，这种积极意图能从我们通常以为不愉快的消极情绪中被发现。

哎哟，这样的疼
又有什么好处呢？

我们的手闪开得越
快，伤害越小。



概念

为情绪绘图

人类能够感受和体验到大量的情绪。我们越能够意识到这种令人吃惊的潜力，就越能够使它们处于人类有意识的控制和审视之下。

对于那些已经发生的事情，人们的理解方式决定了自己的情绪。我们让自己生气、快乐或者羡慕等，这些情绪存在于我们自身，而并非存在于那些已经发生的事情之中。

生气

嫉 妒

幸 福

快 乐

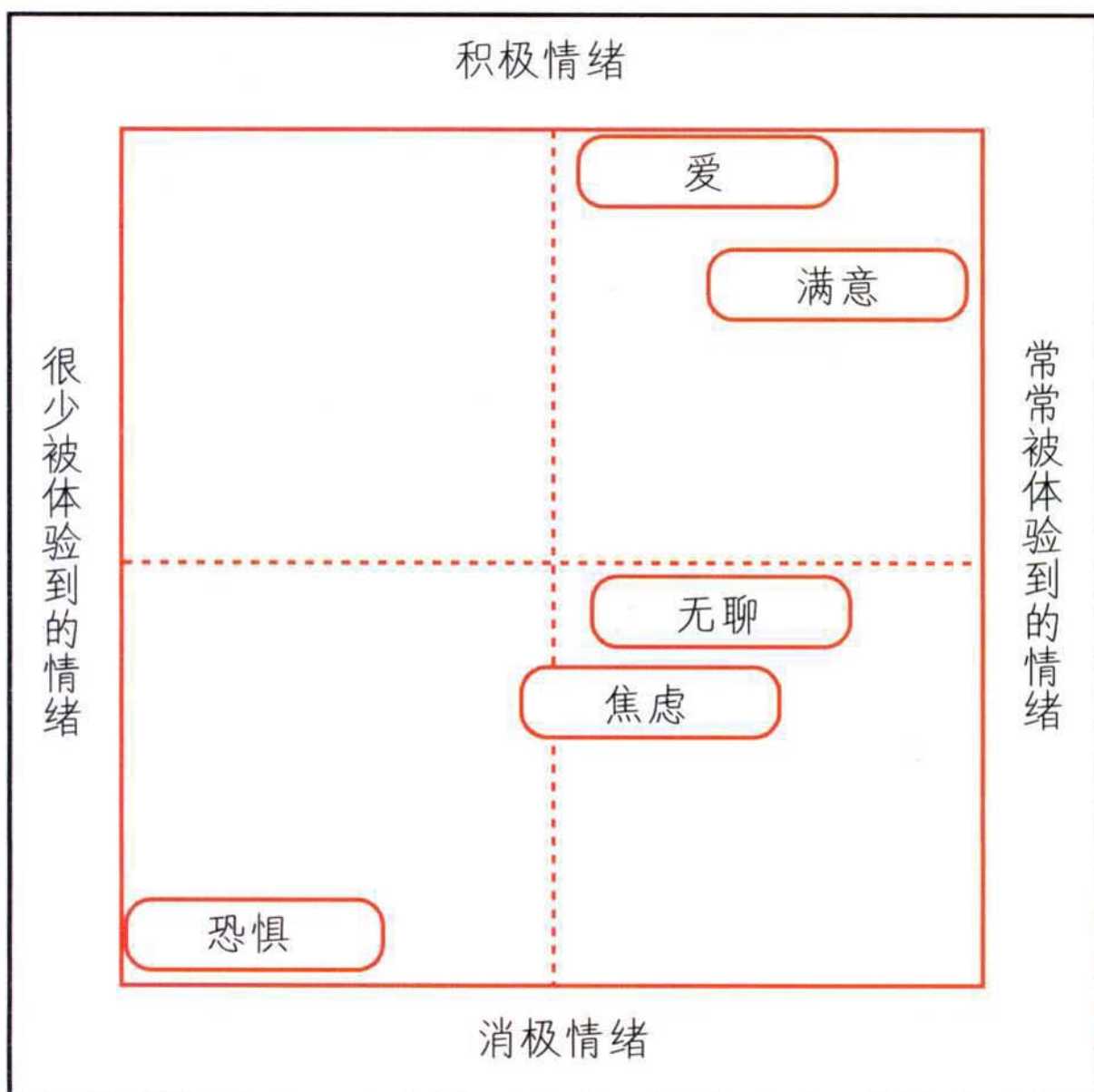
悲 伤

焦 虑

恐 惧

应用

- 👉 将你能够想到的所有情绪列一个清单，可以借助同义词词典。
- 👉 选择一种情绪进行探究——比如，“烦恼”。让学生在纸片上简要描述令他们烦恼的事情，并互相传看。请每个学生都用1到5的数字来为纸片上的事件确定一个等级。1代表程度最低的令人烦恼的事件，5代表程度最高的令人烦恼的事件。适当的时候，让学生谈一谈为什么要给某个事件确定那样的等级。学生将从中了解到，同样的事件会令某人心烦意乱，却不会给其他人造成困扰。
- 👉 讨论两种类似情绪之间的差别。比如，羡慕和嫉妒之间的区别是什么？愤怒和烦恼是一回事儿吗？幸福是什么样的，快乐又是什么样的呢？
- 👉 制作一个情绪矩阵（见下图），纵轴的下半部分是消极情绪，上半部分是积极情绪。横轴自左向右代表被体验到的情绪出现的频率不断升高。学生小组共同决定将那些选择出来的情绪放置进矩阵中哪个位置——这将引发有趣的讨论。



概念

自我破坏

任由消极思维方式自行发展，十分容易。如果我们对其发展毫无意识，消极思维方式就会使那些消极情绪成为我们对生活经历的自动反应。这样的思维方式被称为“认知曲解”，特别常见的情况包括以下几个方面。

非此即彼的想法

任何事物都非白即黑，如果事情不能十全十美，那将成为一场彻底的灾难。

过度引申

一个消极事件被放大为一个普遍规律，或者成为一个正在不断升级的危机。

杞人忧天

为那些从未发生而且可能以后也不会发生的事件感到焦虑。

贴标签

为自己或他人贴上一个心理标签，并且经常是那种消极的标签。比如，“我是一个失败者”，或者“他简直就是一个白痴”。

消极过滤

将一段经历的消极方面挑选出来，无视（或者拒绝）看到其积极因素。

求全责备

责备任何事，不论是否有必要责备，责备是否公平。

在我的那本《自我智力》（*Self-Intelligence*）一书中，可以找到关于认知曲解的更多内容，以及发展情绪智力的方法。