

XIAOYUAN SIXIANG DAODE JIAOYU ZHIDAO

校园思想道德 教育指导

13 健美的情商

陈小锋 孟昭强 主编



中国档案出版社

0508044-8

9631

7498

V.13

校园思想道德教育指导

—— 社会的情商

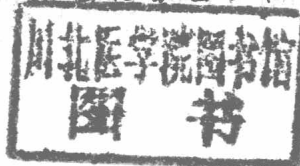
主 编 陈小锋

副主编 赵淑云 刘素军 陈 涵



A0259890

中国档案出版社



责任编辑/高建平

封面设计/孙岩

图书在版编目(CIP)数据

校园思想道德教育指导 / 孟昭强, 陈小锋主编. —北京:
中国档案出版社, 2004. 10

ISBN 7-80166-391-8.

I. 校...
—中小学

... III. 思想道德—教育活动
.G631

中国版

字(2003)第 121545 号

XIAOYUAN SIXIANG DAODE JIAOYU ZHIDAO

主编/孟昭强 陈小锋

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京市艺辉印刷有限公司

规格/787 × 1092 1/32

印张/75.375

字数/1400 千字

版次/2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

定价/179.00 元(全 14 册)

目 录



第一篇 健美的情商(EQ)	(1)
一、80%的成功取决于情商(EQ)	(1)
二、智商(IQ)不等于一切	(2)
三、情商(EQ)——人才发展的潜能	(4)
第二篇 校园德育与心理健康教育	(11)
一、校园德育和心理健康教育的错位	(11)
二、学生中常见的心理健康问题不是品德问题	(13)
三、了解学生,善待学生,未雨绸缪	(19)
第三篇 校园心理教育的原则和方法	(23)
一、心理教育的基本原则	(23)
二、校园心理教育的一般方法	(27)
三、心理教育的具体方法	(31)
第四篇 校园心理治疗的要求和方法	(41)
一、心理治疗的本质与原则要求	(41)
二、进行心理治疗时须需注意的几个问题	(42)
三、校园心理矫正常用的方法	(43)
第五篇 心理健康的标准	(53)
一、怎样才算心理健康	(53)
二、如何保持心理健康	(56)
第六篇 如何提高你的情商(EQ)核心	(60)
一、情感意志——情商(EQ)的核心	(60)

二、自我调控的简易方法	(62)
三、良好情感和意志的自我优化	(64)
第七篇 走出误区	(68)
一、如何避免苦恼心理	(68)
二、如何改正病态性格	(70)
三、如何矫正孤僻性格	(72)
四、如何克服焦虑症	(75)
五、如何防治神经衰弱	(76)
六、如何对待逆反心理	(78)
七、如何克服感情脆弱	(80)
八、怎样对待虚荣心	(82)
九、怎样摆脱恶梦的纠缠	(84)
十、怎样摆脱失眠的苦恼	(86)
十一、如何摆脱因长相带来的烦恼	(88)
第八篇 直面自我	(90)
一、如何克服自卑心理	(90)
二、如何战胜过重的害羞心理	(92)
三、如何战胜怯懦	(95)
四、如何防治疑心病	(97)
五、如何克服急躁的毛病	(99)
六、如何制怒	(101)
七、如何改正拖拉的习惯	(103)
八、如何克服依赖心理	(105)
九、如何克服以自我为中心的意识	(107)
十、遭人嫉妒时怎么办	(109)
十一、怎样克服报复心理	(111)

第九篇 怎样保持良好的情绪	(115)
一、坏情绪导致的杀人案	(115)
二、做个乐观幽默的人	(117)
三、学会自我调节	(123)
四、树立自信心	(125)
五、培养应有的兴趣	(127)
第十篇 厌学心理行为分析及矫正	(130)
一、厌学现象产生的原因	(130)
二、厌学行为的矫正技巧	(136)
第十一篇 怎样做好应试期间的身心保健	(142)
一、复习阶段的身心保健	(142)
二、进行考前的心理调适	(146)
三、考试解题“十忌”	(148)
四、如何顺利度过高考关	(149)
五、考试时的身心调节	(150)
六、考试后的身心保健	(153)
七、品学兼优的学生也应注意心理保健	(156)
第十二篇 追求健康的闲暇兴趣生活	(158)
一、积极从事体育活动	(160)
二、参加健康的娱乐活动	(161)
三、培养正当的兴趣爱好	(162)

第一篇 健美的情商 (EQ)

一、80%的成功取决于情商 (EQ)

情商 (EQ) 是美国耶鲁大学心理学家彼德·塞拉维和新罕布什尔大学的琼·梅耶首次提出来的概念。他们指出, 一个人的成功 80% 取决于 EQ, 20% 归属于 IQ (智商)。这种概念现已引起广泛重视, 并成为 21 世纪的热门话题。

EQ 其实就是我国心理学和教育学界所提出来的非智力因素, EQ 这套理论的主要内容其实就是自我意识和自控, 即意志、人际关系的处理, 以及心理情绪的调适。

心理素质的全面提升, 是健美情商的基础, 情感、意志力的调控能力, 是健美情商的核心!

情商 (EQ) 不像智商 (IQ), 它不受先天基因的局限, 它是后天习得的, 它是随着人们生活经验的丰富和不断自我完善而逐渐提高的。因此, 从小抓起更好, 随时随地开始也不迟, 它无疑给人们提供了一个成为“天才”的理论和方法。这也就是 EQ 引起人们兴趣的主要原因。社会发展需要天才和人才, 每个人也都想成为天才和人才。那就请广大的教育工作者和广大的青少年朋友注重健美情商 (EQ) 的培养吧!



二、智商 (IQ) 不等于一切

前几年,测智商曾在一些中小学校中引起了不大不小的波澜,测出来的智商高的学生和家,乐得合不拢嘴,从此就吃“老本”了,而测出来的智商低的学生的家长回去后就责怪孩子说:“你怎么那么笨?”孩子从此更不爱学习了。这种轻易地给孩子贴上一个“智商高”或“智商低”的标签,对孩子今后的发展和潜能开发,都是不利的。

(一) 智商测验有一定局限性

智力是一个非常深奥难解的理论,关于智力的理论和学说,目前有几十种,但都处于争论之中,即都处于不定性的状态,这说明人类对智力的认识还非常肤浅。一个智力测量表能否准确地测出一个孩子真实的智力水平,是很不准确的,况且任何一个智力测验的量表都只能测出某种智力理论所认为的智力因素。孩子在某个测验中的智商分数,最多反映了他在该测验所提供的智力结构因素上大概处于什么位置。鉴于目前还没有一种理论能够完整、准确地说明什么是智力,所以智力测验未必能反映智力的本质,其可信度也就可想而知了。另一方面,还与孩子在做测验时的情绪、动机以及过去是否做过等诸多因素有关。故一般说来,任何一次测验都不可能百分之百准确地测出孩子的智力水平,都会存在一定的误差。尤其是学前儿童和小学生的智力仍处在不断发展变化的阶段,对一个正在发展着的孩子仅凭一次智力测验妄下断语,非但无法促进其智力、潜能的全面发展和开

发，甚至会因此而伤害一个孩子的自尊心和自信心，从而窒息孩子的发展。所以智力测验有很大的局限性，最好只限于在心理学的研究中，为心理教育工作者提供研究参考。

（二）智商与前途

智商不等于一切，更不等于前途。据报道，在犯罪的青少年中，有不少人智商很高，但智商最多只能反映过去的部分智力或知识，不能反映未来。现实中有些考试成绩优秀的学生，走出校门后说不定还不如一些成绩平平的学生。美国心理学家通过对 1500 名智力超常学生进行的长达 50 年的追踪研究，可以说明智商不等于前途，即智商高的不一定能成为杰出人才。那么决定一个人在未来能否做出卓越贡献的究竟是什么呢？是非智力因素，也可以说是情绪智商。这种情商，目前还处于朦胧阶段，它如同水中月、雾中花，看不见，摸不着，只能感受，不能量化，但它确实确实存在着，并时刻为你描绘着人生的轨迹。我们深信人类一定能掌握它。

日本索尼公司的用人之道有一个特点：聘用人才不问来路。从 1993 年开始，公司对众多前来求职应聘的大学毕业生，在填写应聘文书中的母校名称一栏时，采取了“不写、不说、不问”的新方法，其依据是：即使是名牌大学的毕业生，也不一定能在社会上发挥才干，而只有将各种不同类型的人聚集在一起，才能更好地使其发挥才干，创造出新的东西来，毕业生的母校名称往往会妨碍人事部门客观评价应聘者。这使人想起了我国古代三国故事里骄傲的、大名鼎鼎的关羽败给了谦和的无名之辈陆逊，资历之外分明是“情商”

因素在左右。

作为每一个追求文明与进步的现代人，如果忽略了对“情商”的修养，也许会“阴沟里翻船”，或因承受不了挫折、搞不好人际关系而前功尽弃。

北方一个有名的大公司员工中流传一句话：“智商决定录用，情商决定提升。”“情商”的确认，使用人之道又有了新视角。

“情商”的确认，不仅仅使用人之道又有了新视角，也给教育工作者指明了培养杰出人才的新的理论和方法；还给那些被关在大学校门之外的，以及被关在名牌大学之外的学生们指出了由平凡通向卓越的成功之路。

三、情商（EQ）——人才发展的潜能

人才发展的每一阶段，都与情感、意志、心理情绪不可分割的，情感、意志、心理情绪无事不有。人人都有这种体验：在情绪良好时思路开阔、思维敏捷，学习和工作效率高；而在情绪低沉或郁闷时，则思路阻塞，操作迟缓，无创造性，学习工作效率低。突然出现的强烈情绪会骤然中断正在进行的思维加工；持久而炽热的情绪则能激发无限的能量去完成任务。情绪是一个人工作学习是否顺利，生活是否适宜的及时反应和信号，我们应当像注意天气预报气温变化一样关注这个问题。

世界上任何光辉的业绩无不与情感、意志、心理情绪相连：正向的情感、意志、心理情绪可以使人心力无穷、充满朝气；负向的情感、意志、心理情绪可以毁掉一个人的一

生。

不论是科学家、革命领袖，还是杰出人物，在他们的生命符号中，人们总能找到热爱、执著和百折不挠的要素。因此，我们说情感、意志、心理情绪对于一个人的成功和成才起着决定性的作用。

（一）情感、意志的溯源

产生良好情感和意志的溯源是认知和个性。

情感、意志是人对客观事物是否符合或满足自己的需要而产生的一种心理体验。但情感、意志并不是由客观事物或需要直接机械地决定的，而是在认知过程之中发生的，只有通过认知活动，即对客观事物进行判断与评价，人才会产生情感和意志。所以认知过程是产生情感和意志的基础，而情感、意志的过程也必须建立在认知过程的基础之上。

认知过程在情感、意志活动中究竟有什么作用呢？它的作用在于：①判断和评估刺激物是否符合自己的愿望。符合愿望的，当然就会引起愉快的情绪、情感；不符合愿望的将引起不愉快、沮丧的情绪、情感。然而，同一事件，由于人们认识上的差异，也可导致评估的不同，如同样是进大观园，刘姥姥开心，林妹妹伤心。同样的江水，却使两位诗人唱出不同情感的曲调来，李后主低吟：“问君能有几多愁？恰似一江春水向东流”；苏东坡豪唱：“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”。②认知过程对情感、意志还具有调控作用，也就是说，当我们对某一事物的认识深化之后，就会改变我们的情感和意志。例如，当我们看到一些社会阴暗面时，就对扫黄和反贪的必要性有了一定认识，对扫黄和反贪就有了

一定热情和支持行为；而当我们再看到黄色书刊、录像对青少年的毒害以及贪污腐化者之触目惊心的罪恶时，就会产生愤怒的情感，从而更进一步强化对扫黄和反贪的决心和行动；如果当你再看到某个基层领导无动于衷时，你的认识就可能产生无奈，从而影响了你的情感和意志行为。

良好的情感、意志还来源于个性。

在现实生活中有的人喜怒无常，有的人多愁善感，有的人情感溢于言表（外向型），有的人喜怒不形于色（内向型），这是情感的个性差异。再如，有的人迷恋于科学研究、创造发明，有的人迷恋于文学艺术，还有的人沉醉于名利地位等，这是兴趣、目标追求和人生观的差异，但不管什么倾向都因人的需求不同而产生差异。

在一般情况下，人对任何一种情感都是有体验的。当一个具体事物出现时，这种体验的程度如何，却有很大的个体差异，这种差异的原因就是个性倾向性所导致的。

意志与个性也有密切关系。如当你对学习或创造发明等活动有了浓厚的兴趣时，就会顽强地投身其中，并能产生“攻城不怕坚，读书莫为难，科学有险阻，苦战能过关”的情感和意志。相反，如果被迫去从事自己不喜欢或不理解的事，往往就不会自觉地去干，多数也干不好。而对有的人，如军人，不论对于什么性质的命令，都会用顽强的意志去完成任务。一般说来，意志薄弱的人，性格上胆小软弱。

英国心理学家 Bain 和法国心理学家 Ribot 就提出，根据智力、情绪、意志三种心理机能何者占优势，来确定性格的类型。他们把人的性格划分为理智型、情绪型、意志型。可见，个性与意志和情感的关系是非常密切的。意志则受个性

倾向性的制约。

（二）情感意志——激发你的潜能

良好的情感、意志不仅有利于身心健康，而且能开发你的潜能，提高学习和工作效率，也提高生活的质量。良好的情感、意志使你开阔思路，注意力集中，富有创造性，乐于学习和工作，有主动与人交往的愿望，对生活 and 未来充满信心。

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“热忱是人类意识的主流，能够促使一个人把知识付诸行动。”他还说：“我刚刚对美国各监狱的 16 万名成年犯人作过一项调查，发现了一个惊人的事实，这些不幸的男女犯人之所以沦落到监狱中，有百分之九十的人是因为他们缺乏必要的自制，因此未能把他们的精力用在积极有益的方面。”

有伟大目标的情感和意志能调动你全身心的潜能去为之奋斗，那时你将显示出惊人的智慧和力量。

（三）情绪与身心健康

人人都有喜、怒、哀、乐、悲、忧、恐的时候，这是人类区别于动物的情绪和情感，是人的一种心理体验，与人的躯体健康有一定关系。

据报道，医生通过临床现象发现，癌症病人在发病之前受过精神刺激的竟占三分之二。美国学者观察和分析了 1300 名医科大学生的心理和健康状况后发现，凡疏远别人（忧郁孤僻）或易惹事生非的人，比普通人更容易患消化系统和淋巴系统癌症，如胃癌、胰腺癌、直肠癌、结肠癌、淋

巴腺癌等。临床观察还发现，情绪紧张容易使心脏病患者产生心律失常，甚至突然死亡。也有研究指出，紧张情绪可兴奋交感神经，使心脏的血液输出量增加，从而使血压升高。

1. 消极的情绪会导致躯体疾病

愤怒、憎恨、忧愁、悲伤、惊吓、焦虑、恐惧、抑郁、痛苦等，都是消极的不愉快的情绪体验。这种情绪的出现，一方面可使人的整个心理活动失去平衡，另一方面会造成生理机制的紊乱，从而导致各种疾病。如：

情绪紧张会影响神经系统的功能，从而导致各种神经官能症；

长期的消极情绪会造成心血管机能紊乱，引起心律不齐、高血压和冠心病，严重时还可导致脑血栓或心肌梗塞，以致死亡；

消极情绪会影响消化系统的功能，从而引起胃溃疡、十二指肠溃疡等；

消极情绪会影响内分泌系统的功能，据医学研究，强烈的情绪刺激，抑制了从丘脑到脑垂体的正常活力，从而导致内分泌失调，皮肤灰暗无华，在女性身上，还表现为月经不调，甚至发生闭经；

消极情绪会影响人的免疫力，即人对某种传染病的抵抗能力。

情绪与糖尿病、风湿病都有密切关系。

总之，人的情绪无处不有，消极情绪无处不害，可见掌握好自己的情绪，有利于更好地完成学业，真正地使自己成为身心健康的合格人才。

2. 积极良好的情绪有益于身心健康

欢乐、愉快、高兴、喜悦等，都是积极良好的情绪体验。这些情绪的出现，能提高大脑及整个神经系统的活力，使体内各器官的活动协调一致，有助于充分发挥整个机体的潜能。对于大学生来说，有益于身心健康和提高学习、工作的效率。

报纸、电视均报道过很多抗癌“明星”的动人故事，他们都是以乐观向上的积极情绪，创造了战胜死神的奇迹。

良好的情绪能增加机体活力，从而提高免疫力，并减少神经系统、消化系统等疾病。

情绪不仅会影响身心健康，还会影响青春的容貌。现代医学研究表明：皮肤的色泽取决于表皮内黑色素的含量、分布位置及皮下血管收缩和扩张的程度，而这些因素无不受控于神经、体液和内分泌系统的调节，其中情绪则起着“总导演”的作用。因此，情绪的好坏，直接影响到人的肤色变化。心情愉悦则容光焕发，给人以精神抖擞、神采奕奕的感觉，当然是美的感觉了。

古人曰：“畏老老相迫，忧病病弥缚，不畏亦不忧才是祛病药。”人生之旅路漫漫，种种不顺心的人和事处处皆有。这就要求人们学会控制情绪，做到开朗豁达，使心理处于“不以物喜，不以己悲”的平衡状态。如此，健康、美貌会与你结缘，并伴你成功。

（四）意志能使你健康长寿

意志是人的意识能动作用的集中表现，它不仅能调控人的行为，还能调控人的心理状态。良好的意志对青少年的身

心健康是很重要的。科学研究表明：意志对人类植物性神经所支配的内脏活动有一定的调节作用，如通过特殊的训练，人可以在一定程度上调节心率的快慢、血压的升降、肠胃的蠕动、膀胱的收缩、体温的升降等。

意志对人的身心发展起着非常重要的调节作用。意志不坚定或缺乏意志，会使人在现实生活与事业发展中难以克服心理矛盾，难以完成工作计划，难以坚持体育锻炼，难以具有健康的体魄，从而怨天尤人，悲观厌世，把自己置于恶性循环的怪圈。更有甚者，在困难与挫折面前会逃避责任或轻生自杀。

具有坚强的意志则可以增强克服消极情感的控制力，保持心理健康，使自己乐观、勇敢、有效地面对困难与危机，摒除失望、忧郁与畏缩，做身心健康的人。

巴甫洛夫曾经说过：“忧郁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。”可见，情感、意志能使人健康、美貌而长寿，并具有魅力。

第二篇 校园德育与心理健康教育

一、校园德育和心理健康教育的错位

德育和心理健康教育实际上是不可互相包含、不可互相代替的两个领域。把这两件事放在一起说，有其独特的“文化背景”——在我国中小学德育中，很多本属于心理健康的问题，却被老师们混淆在德育、思想教育中了。好比头生了病，你拿了治脚的药给他，肯定不能治好，我们的老师们却说：“现在的德育真难做！”

那么，心理健康指的是什么呢？我们怎么分辨学生中间出现的问题是否是心理健康方面的问题呢？

秋天，下了一场雨，刮了一夜风，第二天，你出门，觉得冷，但并没回家加衣服，结果感冒、发烧，病了一场。天气变了，你穿的衣服不跟着变，就要吃亏，这道理谁都懂。让我们换个角度，如果一个人的心理环境、社会环境变化了，你的认识和行为方式没跟上，你的心理也会“生病”。比方说，小孩的妈妈、爸爸离了婚，他可不懂自己应该怎样跟上这变化，结果整天期望着看见爸爸、妈妈重新在一起，盼不着，他就忧虑、焦急、高兴不起来，学习落了后。这个孩子就属于心理上“生病了”。

一个胖女孩儿，刚上初一，由于身体发育早，胸比别人高。一天在排队打饭时，两个男生议论她的胸，她听见了，