

EQ

EQ

EQ

三商文庫
心理學叢書



EQ

EQ

EQ

EQ

EQ

情商學問

學院圖書館

.6

民主與建設出版社

情 商 学 问

王志强主编

民主与建设出版社

(京)新登字 311 号

图书在版编目(CIP)数据

情商学问/王志强主编.
-北京:民主与建设出版社,1997
ISBN 7-80112-175-9

I. 情…
II. 王…
III. 情绪-智力商数
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 20416 号

责任编辑 闵建

民主与建设出版社出版发行

社址:北京东城区王府井大街 22 号

邮编:100006 电话:65133148

山东省高青县印刷厂 印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.5

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

字数:115 千字 印数:0001-5000 定价:8.80

ISBN7-80112-175-9/G·067

目 录

第一章 情商入门	(1)
一 智商的误区	(2)
二 智力之外的空间	(7)
三 情商:超越智力	(13)
第二章 情绪	(26)
一 人类的情绪	(27)
二 众说纷纭的情绪理论	(36)
三 情绪君王	(45)
第三章 健康情绪的塑造	(55)
一 健康的人什么样	(56)
二 健康情绪必备	(59)
第四章 真的自己	(72)
一 “我是谁?”	(73)

- 二 选择真我 (81)
- 三 勾画新我 (85)

第五章 控制——为自己做主 (91)

- 一 装上情绪“阀门” (92)
- 二 把心打开 (97)

第六章 情商一点通 (110)

第七章 情商教你赚 (122)

第八章 人际 EQ (146)

- 一 社交 EQ (147)
- 二 上下级 EQ (154)
- 三 夫妻 EQ (162)
- 四 交际 EQ (167)

第一章

情

商

人

門

——智商的误区

高智商，就够了？

IQ 作为测量个人聪明才智的指标已经存在近百年了，人类一直重视人的智力开发，并且有一个衡量智力的测试系数——智商(Intelligence Quotient)。

1904 年，法国教育部委托许多心理学家、教育学家、医学家组成了一个专门委员会，研究公立学校低能儿童的管理问题。智商测验的创始人比纳正是这个委员会的委员之一，他主张用一种测验的方法去辨别有心理和智慧缺陷的儿童。经过他与该委员会另一位委员西蒙的精心研究，他们编制出了一套用以测量儿童智力高低的问卷，这就是世界上最早的智力测验科学量表——比纳—西蒙智力测验问卷。

比纳—西蒙智力测验量表的问世很快引起了法国教育部的重视，并得到了大力地推广。由此，智力测验便开始被用来帮助预测儿童和学生的能力，预测他们在“智力”训练中获益多少。不久，为成人编制的智力测验也出现了，并在西方社会中迅速普及开来。

从那以后，智商的高低成为筛选人才的基准。在第一次世

界大战期间,约有 200 万人参与了智力测验,受到了智力是否适宜的筛选。同时,他们在智力测验的基础上,被分配到了各种专门职务。随着测量智力和特殊才能的各类测验的日益发展,在第二次世界大战时,参加测验的人数又增加了数百万人。而在今天的西方世界里,几乎没有一个人在他的一生中能够逃脱一个或更多个这种测验,智力测验已渗透到各行各业,各年龄阶层当中。

智力测验有许多不同的分类方法。如可分为个人测验(一次测验一人)和团体测验(同时测试许多人),也可分为速度测验(以限定的时间中做出正确反应的数目决定分数)和难度测验(以成功地完成的作业难度来决定分数),还可分为言语测验(要求以言语回答问题)和操作测验(包括那些非言语的反应,如把不同形状的小球按照特定的顺序排列)等。虽然有如此众多的智力测验的方法,有近百年的对于智商的研究,被测试的对象也数以千万计,但是,在这个庞大的持久的研究和应用活动当中,“什么是智力”这个问题从未得到过令人完全满意的回答。同时,就“智商能在多大程度上预测一个人未来的成功”这一问题,也引起了心理学家们的争论。人们越来越多地发现,通常认为的一个人只要 IQ 高,就能踏上功成名就的坦途——以 IQ 作为测量个人聪明才智的指标,但更重要的是作为个人成功的衡量标准的“IQ 宿命论”有很多的偏颇,并不能真正公平准确地对个人进行预测。事实上,智商高的人并不都是成功者,智力平庸的人反而有的卓越超群。因此,这使得智力测验的有效性和智商分数的实际功用也逐渐受到人们的质疑。

美国心理学家曾对该国伊利诺州一所中学 81 届 81 位优

秀毕业生进行过跟踪研究,这些学生的平均智商是全校之冠,他们考上大学后成绩也还不错。但是,到近30岁时,他们却大都表现平平。中学毕业10年后,他们之中只有1/4的人在本行中达到同龄人中的最高阶层,而且,很多人的表现甚至远远不如同辈。

曾参与此项研究的波士顿大学教授凯伦·阿诺针对这一调查结果指出:“面对一位毕业致词的代表时,你唯一知道的就是他的考试成绩不错,而对一位高智商者,你所知道的也就是他在回答某些心理学家们所编制的智力测验时的成绩不错。但是,我们根本无法对他未来的成败作出准确有效的预测。

凯伦·阿诺对智力测验和智商的有用性和整体性的评价代表了很大一部分心理学家的观点。这些观点都明显地折射出传统智力测验目前所面临的窘迫处境。

少不了的非智力心理素质

成功的人生是由这样一个公式来完成的:

成功的人生 = 机会 + 能力。

机会,对于一个人来讲是大体确定的。我们现在要研究的是能力。

智力素质与非智力心理素质共同组成了能力,二者都是决定能力高低的重要因素和基本标准。

首先,谈谈智力素质的重要性。

什么叫智力?智力就是我们对事物的观察和理解,是运用

我们的知识和经验来解决问题的能力,是这种能力的具体的表现:观察、记忆、联想、想象、判断以及思考等。

但是,在传统的智力测验中,言语能力和数学逻辑能力往往是最重要的因素。在人们心目中的聪明人通常只是指具有这两种智力的人,而传统的智力测验通常也只是测验这两种形式的智力。具有这两种智力的人,由于他的词汇丰富,能言善辩,还由于他的思维敏捷,聪明过人,自然多有卓越之举,往往是智力测验的“高智商”者。但是,其中却靠着许多先天的成份。而且,大量的事实表明,智商高的人并不一定成功,而智商一般的人却不乏佼佼者。美国心理学家嘉德纳提出了“情绪”的重要性,这为非智力心理因素的概念的产生作了有利的铺垫。

在此特别值得指出的是,成功的人生中,智力素质是非常重要的一个方面,智力的高低对人的成功与否有着相当大的影响。然而,虽然智力测验已有了近百年的历史,并在西方社会被广泛运用,但人们对它的模糊性和不全面性也越来越多地提出了批评。大量的事实雄辩地否定了“智商”的绝对权威,何况对于 IQ 这种天生资质的“信奉”会很容易使人陷入宿命论的茫然之中。“高智商者必成功”的神话一再破灭,于是,囿于逻辑和语言的智商概念被越来越多的心理学家所摒弃,取而代之的是“非智力心理素质”。

美国哈佛大学心理学教授嘉德纳及其他研究人员曾在一个班的小学生中做过两种测验:一种是传统的标准的斯福坦一比奈儿童智力测验;另一种是嘉德纳的多元智能测验。结果发现,两种测验的成绩并无明显的关联,智商最高的儿童在多元智能测试中表现出来的差异很大。比如说,智商最高的五个

090708

小孩(皆为 125 至 133 分之间的)中,只有一个在各个领域中都表现优异,有三个在两个领域中表现不错,另一个则只在一个领域里表现得较为突出。而且,五个孩子各人突出的领域相当分散:其中有四个音乐方面表现较佳,有两个在空间方面十分出色,有一个是人际智力出众,还有一个在逻辑方面优异,另有一个在语言方面有特长。但五个孩子在体能、自知方面,尤其自控能力都不太强。由此可以得出结论:斯坦福—比奈智力测验无法预测孩童在多元智能领域的表现。而老师和家长应根据多元智能测验的结果来了解适宜孩子的发展。

基于上述的看法,嘉德纳对传统的智力测验提出了严厉的批评,认为它们具有破坏性的效果,严重浪费了人类的潜能,使人们除语言和数理逻辑能力以外的能力受不到应有的重视。他明确提到了认识他人和自我情绪的重要性,这为以后情感智商概念的产生作了有利的铺垫。从此,尤其在近 15 年里,心理学家对情感与思维的相互作用进行了大量的研究,这一广泛的研究领域被称为“认识与情感”,它使全面地认识能力的内容成为可能,它使非智力心理素质的概念从无到有,并越来越受到重视。

从 IQ 测验的绝对权威,到对人的能力的全面考察,美国心理学家推孟的话可以说是个概括:“卓越成就并非智力本身的结果,非智力因素也起重要作用”。

——智力之外的空间

情感：电脑与人脑的分野

自第一台电脑问世以来，科研人员就一直致力于智能电脑的研究。“让电脑像人脑一样”，这是一代又一代研究人员的最大心愿和理想。

随着“智能化”的探索，对电脑的研究工作已不仅仅是电脑专家的事，而是扩展到包括心理学在内的众多领域。“怎么让电脑像人脑一样地处理信息”，或者“为什么高速度、高精度的电脑总也比不上人脑？”这样的问题也同样地困扰着心理学家们，从而使他们对人类的大脑进行了拓展性的研究。

随着 60 年代末期认知革命的到来，心理学的重心转移到研究人如何对信息进行加工和处理。认知心理学家一直尝试着通过模拟计算机的程序模式来建立人类的认知模型，以揭示人脑的高级心理活动规律。这种研究思路主要着眼于信息加工，十分强调人的理性，而对情绪的作用没有给予必要的重视，似乎忘了人不仅是理性的人，而且也是有感情的人。

总喜欢把人脑与电脑相比的认知心理学家们忽略了一个事实——电脑 CPU（中央处理芯片）是井然有序的，而人脑中

却充满了混化悸动的神经化物质。人不仅具有像电脑一样的逻辑性和认知加工能力,而且还会受到情绪、动机、伦理等非智力情感的作用。这些诸如兴奋和激动、恐惧和悲哀、抑郁和喜悦等情绪给人类的认知和行为带来巨大的影响,它们无时无刻不在作用于我们对信息的处理方式,也正因为有了这千般万种的情绪的参与,我们对同一事件的处理才会千差万别,我们的人生才会如此的丰富多彩、趣味无穷。所以,随着人们越来越认识到只强调人脑的理性加工是不足以揭示人类千变万化的心理世界的,“非智力心理素质”的重要性在进入 80 年代以后终于得到了重视。在过去的 15 年里,心理学家对情感与思维的相互作用进行了大量的研究,这一广泛的研究领域被称为“认知与情感”。“非智力心理素质”便是这一研究领域中的成果。

非智力心理素质是对传统的智力概念的革命性建构。它包括情绪的知觉力、评估力、表达力、分析力、习得力、转换力、调控力等方面以及伦理方面的一些问题。归根结底,它是对生命的内在力量的全面而深入描述。

下面讲到的例子可以充分证明“非智力心理素质”的重要性。

1997 年 1 月 27 日,一个刚满 19 岁的青年衣某,在刑场上走完了他的人生之旅。

1996 年 5 月 11 日,身为吉林市某中学高三年级学生的衣某在学校的高考英语模拟考场上,用刀刺死了同班同学马某,还刺伤了女同学解某。而这一切,只是因为“马某的学习成绩比我好,我嫉妒他,解某原来和我的关系很好,可后来她不理我了,反而和马某有说有笑的。我受不了他们俩这样!”

两个年轻的生命结束了，还有一个少女，无论身体上，还是心理上，都受到了严重的摧残。

据悉，被害人马某本来已被该校保送到北京某大学就读；而衣某本人也是一个很有前途的高中生。老师和同学普遍反映衣某是个很聪明的学生，学习从不费力，而且成绩一直很好。“他不但毁了别人，也毁了自己。本来两个人是都可以上大学的呀！”该中学的校长心事重重地说，惋惜之情溢于言表。

衣某伤人案虽然因为他受到的惩罚而结束了，但此案暴露的青少年心理问题，当然还有道德教育问题，却不能不令人担忧。要培养跨世纪的人才，为了祖国的发展，我们的社会、学校、家长应该怎样教育孩子呢？

普遍存在的现象是，无论家庭，还是学校，都片面地注重对孩子智力素质的培养，而忽视对孩子非智力心理素质的训练。在家里，家长对孩子“智力投资”；在学校，在教师眼中，学习成绩好的学生就是一好百好，就可以“省心”。造成的结果就是：家长和老师只根据分数说话，而对孩子的心理问题不予重视，甚至根本就不打算发现。即使发现孩子情绪的异常了，也往往轻描淡写，得过且过。衣某就是这样的典型。

聪明人为什么干傻事

和衣某事件相同的事实还发生过许多，比如美国佛罗里达州发生过一起学生刺伤老师的事件。

杰森是佛罗里达州珊瑚泉中学二年级的学生，成绩非常优异，聪颖过人。他一心要读医学院，而且是以哈佛为目标。但

是，一次平时的测验中，物理教师大卫给了他 80 分，杰森深信这次成绩将影响他的未来，便带了把刀子到学校，找到大卫老师让他给自己改分，接着在实验室与大卫老师发生了冲突。杰森举刀刺中了大卫的锁骨部位，后来才被制服，并被送上了法庭。

在后来的诉讼中，四位心理学家与心理医师称杰森行凶时丧失理智。最后，杰森被判为无罪。杰森自己声称他因成绩不佳而准备自杀，去找物理老师是要告诉他自杀的意图。但大卫老师坚信杰森因成绩低愤愤不平，决意要致他于死地。

杰森后来转学到私立学校，两年后以极优异的成绩毕业。大卫对杰森从未向他致歉深感不满。

值得我们探讨的是：那么聪明的学生怎么会做出那么不理智的事？这岂不是很笨？其实答案很简单：学业上的聪颖与情绪的控制关系不大，而聪明的人也可能因情绪失控或一时冲动铸下大错，高 IQ 的人在个人生活上可能显得出奇低能。

越来越多的事实体现了这样一个需求：培养孩子，不仅要注重智力素质的培养，更要注重非智力心理素质的培养。这需要家庭、学校、社会的共同努力。

让我们再就衣某的例子谈一谈。

为什么智力不错的衣某做出如此傻事呢？这要从他的教育上找原因：

家庭是孩子成长的第一个场所，家庭教育对孩子的一生有着深刻的影响。尤其一个孩子性格的形成，很大程度上是受他的家庭环境，父母性格以及童年经历的影响。在绝大多数人的心目中，家是一个温暖的爱的港湾。然而，对于衣某而言，家，让他感到厌恶和憎恨。在衣某刚升入初中的时候，家庭大

战取代了温馨与幸福，父母闹起了离婚。直到1995年，长达六年的离婚战终于有了结果。法院把衣某判决给了母亲。畸形的家庭造成了衣某畸形的心理和性格：在学校，他和别的同学不相来往，沉默寡言的他总是茕茕孑立；在家里他我行我素，还常常和母亲发脾气，以此对抗。

由于在家里得不到温暖，衣某对同班女生解某出于同学之间的友谊对他的帮助产生了误解，认为她对自己有好感，有感情。生性开朗的解某善良而又乐于助人，对于衣某的“爱意”既无同感，更无回应。故而在衣某对她示爱之后，立即远远地避开了衣某。这对衣某来说简直是忍无可忍的事。自此以后，本来学习拔尖的衣某成绩明显下降，而且，经常在学校里做出一些反常举止。学校同衣某的家长联系，让家里领衣某到精神病医院检查一下。衣某的母亲不仅没有因此重视，反而对此很反感。她认为孩子的性格就是这样，根本没什么值得大惊小怪的，也没什么必要到医院去检查。一次或许能够挽救儿子生命的机会就被母亲轻易放弃了。

现在，有不少为人父母者在谈到孩子的教育问题时，培养的重心只是放在智力素质上，而完全忽视对孩子的道德教育及心理素质的培养。他们甚至很有理由地慷慨陈词：当年没有大人的关心，我们不是也一样很健康地成长起来了吗？然而，随着社会的发展，人们的生活、家庭、道德、意识等都起了极大的变化，孩子们的接触面、知识面以及求知欲都大大地扩大和提高了。而与之相反的是，他们的自立能力、心理承受能力、处理问题的能力等却在不断减弱。体现在孩子们身上的性格偏差和心理上的不健全不能不引起我们的重视。

不久以前，国家教委在高等院校进行的一项调查结果表

明,全国有 20.23% 的大学生不同程度地存在着心理障碍等心理疾病。结果并非耸人听闻,如此众多的“天之骄子”心理不健全,真让人难以想象他们将如何担负起跨世纪的重任?可以说,孩子们的心理疾病的发生与家庭教育密切相关。面向 21 世纪,为了祖国的未来,我们不仅要改革教育体制,而应该要更新我们的观念。与之相适应的是,社会、学校、尤其家庭应有所行动。

联合国教科文组织 1972 年的年度报告曾经指出:“我们再也不能一劳永逸地去获取知识了,而是需要用终身来学习如何建立一个不断演进的知识体系——学会生存。”这里指出的“学会生存”包括很深很广的含义,既有知识的积累、运用,也有生理上的身体强壮、吃苦耐劳,还包括健康的心理素质——在任何情况下都能坦然自若地对待一切事物。

21 世纪是一个激烈竞争的世纪。国力的竞争,说到底,还是人才的竞争。面对着日新月异的世界,我们的下一代肩负着使中华民族“屹立于世界民族之林”的重大责任。我们的国家、我们的社会以及我们的学校和家长都应想一想。

面对 21 世纪,我们应当怎样培养志存高远的下一代?

回答是肯定的。我们要培养孩子,不仅要开发他们的聪明才智,培养他们的智力素质;而且要锻炼他们的处理控制情绪的能力,培养主宰自我内心与情绪的非智力心理素质。