

EMOTIONAL QUOTIENT

迎接 EQ 蓝色浪潮

EMOTIONAL Q

EQ

托起明天的太阳

唐映红 郭晨升 编著

芙蓉
EQ
丛书

唐映红 主编

企业管理出版社

B842.6
W33

EQ

托起明天的太阳

王海波 付中全 编著



图书在版编目(CIP)数据

芙蓉情商丛书/唐映红等编著. —北京:企业管理出版社,
1997.4

ISBN 7-80001-884-9

I. 情… II. 唐… III. 情绪-智力商数-丛书 IV. F842.
6-51

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第06220号

芙蓉情商丛书

北京芙蓉EQ教育与应用研究所编

责任编辑:吴太刚 唐映红 刘伟

出版发行 企业管理出版社

邮 编 100044

经 销 全国各地新华书店

排 版 北京三木广告公司电脑排版中心

版 次 1997年4月第1版

印 刷 河北保定满城文化印刷厂

开 本 850×1168毫米 1/32

印 张 38.25

字 数 980千字

印 数 15000套

书 号 ISBN 7-80001-884-9 F·882

定 价 54.00元(全四册,每分册16元)

版权所有

侵权必究

开篇 通往大学的灰色之路

事物总是变化发展的,教育也是一样。随着时代的变迁,教育也要用新的思想来填补历史的空缺。

当我们深深地认识到“高分低能”的危害后,手中的鞭子不得不轻轻地放下,去寻找一种更完善的教育方式。

“情商”这一最新教育成果的创立,为我们的教育指明了一条更加完美的道路,“别让孩子低着头走路”,这是情商研究者对教育的忠诚。低头是病夫的表现,孩子成长为一个健康的人,取得事业的成功,必须昂首挺胸,精神焕发地前进。

是的,昂起头来!这才是时代的巨人。

通往大学的灰色之路

□大学,辉煌的殿堂

四

千多年前,炎帝和黄帝入主中原,繁衍子孙,成了中华民族的祖先。连绵不断的封建王朝继承了“帝”这个象征着集权的名词,谱写了一曲层层等级的历史长歌。或是国泰民安,帝王接受万民膜拜;或是被阴谋篡权,遗尸荒郊,历史就这样在一朝朝集权的更替中前进。

当代社会主义社会里,我们消灭了剥削阶级,却不可能消灭阶层,每个人都生活在社会的金字塔中,为了目标不停地奔波、忙碌。我们无法拥有更多横的空间,在纵的生命线上慢慢地向上攀登——没有谁愿意留在底层,充当社会的渣滓。

这是老百姓们朴素行为的文字雕琢,也是不平凡者的内心独白,现实就是如此。

许多人把文凭看成登上金字塔顶峰的阶梯。文凭的高低成了决定一个人是否成功的标志。高文凭就意味着高智能,但高智能就意味着成功了吗?当然,社会条件也要求人们接受高等教育,拿到高文凭。知识是能

力的基础,没有知识就无法拥有工作的技能,更好地发展自己的事业。然而往往有些过于偏颇的做法,文凭割断一切,没有文凭就没有职称,就无法发挥出自己的能力。一个18岁的年轻人由于家庭困难没上过学,但他凭着超人的毅力自学了从小学到大学的所有课程,但在招工时却被无情地卡了下来,原因是没有文凭。他的能力未必比那些终日饱食、无所事事的人差多少,可社会却不给他施展才能的机会,最后他一气之下去深山当和尚。

社会上的“文凭风”必然波及整个教育,成了大金字塔中的小金字塔。从最早的托儿所、幼儿园,到小学、中学、大学,一级级地向上走,一点点地过滤。实行九年制义务教育以来,接受初等教育的儿童比例已经达到了80%以上,而能上大学的不足10%,更多的人被挡在了大学的门外,不停地摇头叹息,甚至悲痛欲绝。

考大学难成为令无数学生和家长心悸的事,想到那一张通知书便决定了一个人的命运,他们把大学看成是遥远的神圣殿堂,谁走到了那里谁就成了“天之骄子”,不亚于进入了美妙的天堂。他们想,这该是生命最好的归宿吧。——目光何等短浅,这不过是人生的刚刚起步,未来的路还很长、很长。但沉重的压力使得他们抬不起头来,无法看到未来,只有大学这个辉煌的名词,照得他们睁不开眼了。

于是,千军万马齐奔独木桥,争先恐后,叱咤风云,唯恐落在后边或是挤落桥下,直杀得天昏地暗,日月无光,这是何其的悲壮。孩子的全部身心都被升学这根锁链牢牢地拴住了,一种紧迫感和危机感使他们惶恐不安。这种感觉一直影响到全部的子女教育过程,从早期

教育的智力开发,小学生繁重的课业负担,到中学生“最后一搏”的呐喊,似乎培养孩子的目的只有一个:考上大学。无论最初的想法是否是必要,但教育过程中智育大于一切的做法是不恰当的,孩子的身心无法得到健康全面的发展。

当那些高度近视疲于奔命的学子们被辉煌笼罩后就成为永恒了吗?事实并非如此。

□岌岌可危的“空中楼阁”

在大洋的彼岸,一件震惊世界的惨案发生了。中国的博士研究生卢刚由于论文答辩中受到不公正待遇,竟枪杀系主任等数人,然后饮弹身亡。象卢刚这样智力超群的年轻人,本来可以成为世纪的栋梁,可他却亲手毁掉了自己的前途。仅仅是因为一口气咽不下便走上绝路,证明了其心理素质的低下。

卢刚的悲剧不仅仅是他个人的,而是很多大学生所共有的。在高校中,几乎每年都有自杀者,某师范大学一年内竟有四人自杀,有跳楼的、投湖的,而促使其丧失生活欲念的原因无非是经受了一些挫折,或是内心极度空虚。他们的事业还没有开始便在这所谓的“辉煌殿堂”里匆匆结束了短暂的生命。而更可悲的是家长、父母和社会,十几年辛辛苦苦的心血就这样付之东流,给我们留下了无限的遗憾和思考。

据某大学生心理咨询中心的调查结果表明,大学中有60%以上的人存在着不同程度的心理疾病,加上未测知因素的干扰,也就是说心理不健康是一个普遍的问题。

首先对未来的信心和勇气不足,常常处于迷惘和

失落之中。寒窗苦读十余载，当带着卸下千斤重担一身轻松的感觉走入大学校门时，他们在想：终于解放了，以后的日子我将深味这人世间的美好！于是许多人松懈了、自由了，把大学当成休息的乐园，整日无所事事，不思进取。陶渊明的诗中描述了“采菊东篱下”的田园生活，人们想象着手拿菊花面对青山的景象，不禁向往至极，殊不知这种生活只能是偶尔过这么一回，如果整日把这些当日子过的话，那就乏味无聊了。人不能没有自己的事业作支持，失去理想等于毁灭自己。没有一个奋斗的目标，把自由自在的含义仅仅认为是不受苦、不受累，那么只能给自己戴上空虚的枷锁，无法获得真正的人生真谛。

大学中感到自己比别人低一头的人也不少，大学都考上了，是千军万马中的胜利者，又有什么可自卑的呢？有一位大学生这样说：“为了考大学我放弃了自己所有的爱好，除了学习以外什么都与我无关。生命的原野中没有一丝的色彩，头脑中除了那些抽象的符号外只是一片空白。”当他们抬起头来看到缤纷的世界时，才感到自己离世界很遥远，别人有的自己都没有。没有什么兴趣和特长，在大批“胜利者”的集体中不能显现出来，原来那种高高在上的感觉荡然无存，情绪也渐渐地消沉下来，感到前途十分迷茫。

还有的大学生独立生存的能力差。有些大学生入学时竟连叠被子、洗衣服等基本的生活能力都没有。他们从小到大未离开过父母，事事依赖于父母，自己的事只有学习，其它的都是次要的。过分的依赖使他们体会不到独立生存的艰辛，在衣来伸手、饭来张口的条件下养成了“贵族”风气，到了自己照顾自己的时候便显得

力不从心。但是这种独立生存的能力也是以后走上社会所必需的,没有独立性就不可能进行开拓进取,创造出属于自己的人生奇迹。试想一下,如果连自己都把握不了的人,该如何去把握社会,做社会的主人呢?

人际交往也是大学中存在的一个重要问题。作为一种集体的环境,必须学会和别人相处,这也是人在社会中必须掌握的技能。而很多大学生偏偏就缺少这一点。古人说:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”接受不了别人是大学生中普遍存在的问题,卢刚的悲剧也在于此。他们过分地自信、自持,追求个性不思苟同,同别人无法达到一种平等和谐的气氛,因而造成了人际关系紧张,产生孤独感。还有的人为了摆脱孤独感去谈恋爱,陷入了两个人的小圈子而不能自拔,把精神全部寄托在这上面,一旦失恋便失去了生命的重心,痛苦不堪,甚至走上绝路。

大学生中间出现的一系列心理问题充分表明了初等教育在心理方面所打下的基础是不够的,过分地追求升学率,不注意心理方向的培养,同时家庭教育中还存在着一些误区,造成了现代的青年人适应能力差的弱点。

没有稳固的心理基础便失去了支撑事业的柱子,总有一天会发生崩塌的悲剧。

□落榜生的不幸

我国每年有上百万的学生被阻在了大学校门之外,这场争夺大学入场券的战役给他们又带来些什么呢?

我们经常在中小学中进行后进生的研究,发现导

致后进生成绩不理想的原因中智力因素是次要的，更多的还是心理因素。据一位在学校中以调皮捣蛋而出名的学生透出心里话：“看到别人成绩好，我从心底也十分向往，也希望将来考上大学。可是我的基础差，底子薄，同别人相比简直天地之差，自己琢磨着既然考大学无望，就这样混吧。”上学的意义难道仅仅在于考大学吗？掌握科学知识、培养道德情操、锻炼心理素质才是学校教育的目的。考大学只是这个目的的一种检测，并不能完全代表。

初等教育历时十几年，占了人的一生中最宝贵的时光，并且在这段时间的学习将决定以后的几十年。我们的教育是为了给他们独立生存的能力，让他们走出家庭，走出学校最终走向社会。然而是不是我们真的做到了这一点了呢？事实告诉我们还没有。走出了校门的落榜生面对着错综复杂的社会不知所措，他们不知道该怎么办，因为世界对他们来说是陌生的。

在学校中他们很少想到毕业后该如何开始自己的路，教育也没有告诉他们。黑色七月的来临对他们的打击是沉重的，山东省某一女考生在高考中因压力过大猝死在考场，全国各地因为落榜而轻生者也非罕见。伴随这几天的过去，十几年的学生生涯划上了句号，他们回头看一看，自己又获得了什么呢？这种失落是令人心碎的。转眼间又要为生计开始奔波了，自己在社会中拼搏的资本又是什么呢？欣慰的是职业教育的发展已经有了一定规模，让这些落榜生学到一定的技术，可十几年美好时光的流逝是无法补偿的。如果在这么长的时间内得到充分发展的话，那么一个人受教育的时间会缩短多少呢？为社会做贡献的时间会延长多少，这实际

上延长的是生命！

我们决不能成为扼杀生命的刽子手！

带着对某些教育现象的深深的思考，我们不能不行动起来，摒弃那些不利的因素，不断改进和完善我们的教育制度，完成时代赋予我们的使命。

科技的发展，经济大潮的冲击，时代的需要，我们当然要让孩子们掌握全面的科学知识，发展认知水平，使他们更深刻地了解世界、改造世界。科学技术是第一生产力，发展离不开科技的进步，当代的孩子们应该担负起这个责任，用现代化的手段和本领去实现经济的腾飞。

我们也不能忽视非认知因素。没有顽强的毅力便不能持之以恒，没有正确的自我意识就会迷失方向，没有经受挫折的能力就不能战胜困难，没有人际交往能力就无法同社会更好地接触，仅靠智力是不行的。教育不仅仅是智育，这已经是世界公认的了，然而我们是是否已经有效地实现了这一点呢？这还是有待于定论的。没有过强心理素质的高智能是不现实的，也是不适合时代需要的，我们的目的就在于把心理素质的培养更好地在教育中得到实现，这有待于作更深层次的研究。

给你一个教育新概念——情商

□情商是怎样产生的

随着过分强调智育而带来的一些问题，心理学家

们努力探索一个人成长的其他因素,通过多年的研究,一项重要成果问世了,那就是“情商”概念的脱颖而出。

1991年,美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶第一次提出了一个新概念“情绪智力”,用这一术语来描述像了解和控制自我情绪,揣摩以及驾驭他人情绪的移情作用,通过情绪控制来提高生活质量一类的才能。

纽约时报科学专栏作家丹尼尔·戈尔曼在他的新著《情绪智力》一书最早提出了“情商”这一概念,它是仿照“智商”(IQ)而形成的,英文为“Emotional Quotient”,简称EQ。

严格说来,情商是个心理学概念,它秉承于早在本世纪30年代就提出“非智力因素”的亚历山大。只是,在提出这个概念之前,只把人的智慧活动分为“智力因素”和“非智力因素”笼统的两大类;而且,“非智力因素”是相对“智力因素”而言的。在很大程度上“非智力因素”的定义是指那些除了感知、记忆、思维和想象等智力因素以外的其他因素。但“非智力因素”本身是否是一个可以独立定义的东西,或它是否可以从理论上用一个概念来归纳和限定?可以说,“情绪智力”概念的提出就使这个问题迎刃而解,相对于智力的其他因素,可以分为“情绪智力因素”;也就是“情商”。

“情商”的概念最早传到中国是从1995年开始,许多媒体如北京青年报,北京晚报,开始关注情商,并作了肤浅的介绍。只是当时由于是一个全新的概念,所以翻译起来显得比较混乱,有些译作“情感智力”,也有译作“情绪智力”。1996年上半年,随着《参考消息》刊登了几次关于情商的评价文章,这个概念总算在中国扎

下根来。最早从事人才学和人事管理的一些实务界人士开始重视情商并尝试着将其付诸实施,直到1996年7月,中国青年心理学家唐映红开始致力于情商的研究。

关于情商的概念唐映红是这样定义的:情商是衡量一个人情绪智力高低的一个指标。人们的情绪智力,指的是一个控制自己情绪以及揣摩、察觉和驾驭别人情绪的能力,和面对压抑情景的挫折承受力与应变能力。

情商研究的发展之初,就在美国和台湾引起极大的轰动;但作为一个新的概念和研究方向,在中国的普及程度和研究程度都不够,但其对人体起到的重要作用是显而易见的,这就要来我们把情商这一理论系统化,并将其不断地深入发展。

□情商的具体内容

情商是一个很复杂的概念,但从普遍意义上一般认为情商包括自我意识、自我激励、情绪控制、人际交往、挫折承受能力等五个方面的内容。

自我意识:在一种情绪刚露头时就辨识出来的能力是情商的基础。也就是自己能够认识自己自我意识的培养有赖于仔细聆听“躯体标志”,即潜藏在身体内层的感受。而这种感受发生时,人们不一定觉察得到。例如,在天性怕老鼠的人身上安上传感器,然后再给他们看一张老鼠的照片,就能探测到汗的产生,这表明他已经出现焦虑和恐惧情绪;而与此同时,接受实验的人可能声称他根本就没有害怕。通过自我意识的努力,我们就能更敏锐地辨识到自己的情绪。举例说,某人在经

历一场激烈冲突后,接连几个小时都可能神态失常;他自己却不一定知道,直到别人提醒才大吃一惊。但是,如果他早点察觉,就可以扭转这种情况。因此,情绪自察是情商的基础。

自我激励:良好的动机是获取成功的最有效的武器。它可以把一个人的兴趣、热情和自信统统调动起来产生“整体效应”。对奥林匹克运动员、世界级音乐家和棋类大师的研究表明,他们的共同特征是善于激励自己去坚持极为艰苦的常规训练。英国著名理论物理学家史蒂芬·霍金,从青年时代起就罹患严重的疾病,只能瘫坐在轮椅上,甚至不能说或写一句完整的话。但他没有自怨自艾,而是激励自己取得成就;他对生活有明确的目标,也有乐观、自信的生活态度。结果,在自我激励下,霍金成为本世纪仅次于爱因斯坦的著名、理论物理学家。除了霍金教授的例子,美国盲人海伦·凯勒也是令人肃然起敬的坚强者。在家庭教师沙利文小姐的精心训练下,海伦·凯勒学会正视自己的残疾,而不是逃避。经过多年的练习,她竟然成为了一名世界知名的作家。性格开朗和乐观可能是先天的,但即使生性、悲观的人,通过努力和训练,完全可以学会抱着希望想问题。

情绪控制:生活中,人的情绪有好有坏,这使得每天的日子变得丰富多彩,并有助于塑造人的个性心理品质。但关键是看如何保持情绪的平衡,人在冲动时可能会失去对情绪的控制。然而,一种情绪延续多久,却取决于自己。美国心理学家丹尼·苔丝向400名男女调查过他们摆脱不良情绪的办法,提出忠告:平息怒气比较有效的策略是“重建”,即有意识地用建设性的态

度对情况重新解释。另外这一策略同样适用于减轻沮丧和焦虑。确实,不能控制情绪就不能冷静地思考问题,常常会出现冲动的行为。

人际关系与交往技巧:了解他人感受的能力在工作、恋爱、交友和家庭生活中都极为重要。人们通过细微、难以察觉的“信号”来彼此传递和获取信息。心理学家罗伯特·凯利和珍妮特·卡普兰对贝尔实验室工作人员的追踪研究很能说明人际交往的重要性。进入这个实验室的工程师和科学家的学识智商都很高,然而过一段时间后,一些人已经成绩斐然,另一些却黯然失色,为什么会出现这种不同呢?答案是前一种人有广泛的交际网而后一种人没有。当后者遇到技术难题时,他们得跟不同领域的专家联系、请教,浪费了时间还往往得不到好结果。而前者很少遇到这种情况;因为他们在这之前就建立了可靠的“网络”,需要某个方面的信息,只要打个电话就能马上得到回音。

挫折承受能力:对失败的承受能力也是情商的一个重要内容。无论在工作、生活还是学习中,失败的总是比成功要多。乐观、豁达的人往往把失败归因为可以驾驭的因素,从每次失败中都能积累经验、吸取教训;反之,消沉、萎靡的人则容易把失败归因为不可控制的因素或素质性因素。生活和工作中可能遇到的挫折很多,例如做推销工作,失败是一种常见的挫折,著名的推销员齐藤竹之助是世界首席推销员,他的技巧就是乐观地对待失败。在前进道路上不可能没有挫折,但只要从中获取教训,变为前进的动力,就会促进我们的事业。

□先驱者的呼声

情商的应用十分广泛,包括职业、婚姻、教育等各个方面,而情商的形成本身就离不开教育,因此它又是教育改革的重要方向,因此研究教育和情商的关系具有深远的意义。

教育作为一种社会活动,受传统文化的制约。传统文化中有很多是有利于教育发展的,包括孔子、老子等大思想家、教育家的主张,有许多十分精辟的论断。三国时期的刘劭曾提出了8条“知人之道”,即“观其夺救以明间杂,观其感变以审常度,观其志质以知其名,观其所由以辨依似,观其爱敬以知通塞,观其情机以辨怒感,观其所短以知其长,观其聪明以知所达”,这些主张实际上就是一个设计精巧的人才心理测试方案,这说明对于心理的研究在中国古代已经出现了。吸收传统教育的精华,应用到现代教育中来,推陈出新,重新焕发其生机和活力。

不过传统文化中也存在不利于教育的因素。有许多观念不符合教育规律如家庭中形成的一些不合适的教育观:父母和子女间那种过于依附的关系,孩子的发展很大程度上取决于父母的教育形式,形成了一种“包办”的状况,严重压抑了孩子的自由发展。到底是教育孩子“孝敬”父母还是“尊敬”父母,“黄荆条下出孝子”对不对,这些都是教育研究过程中需要澄清的问题。也就是说,对传统中的糟粕要给以批判,并不断地消除其对现代教育的影响。

文化有其历史的因素,时代不同的意义和范畴也会随之发生变化,得到创新。我们研究教育,必须研究