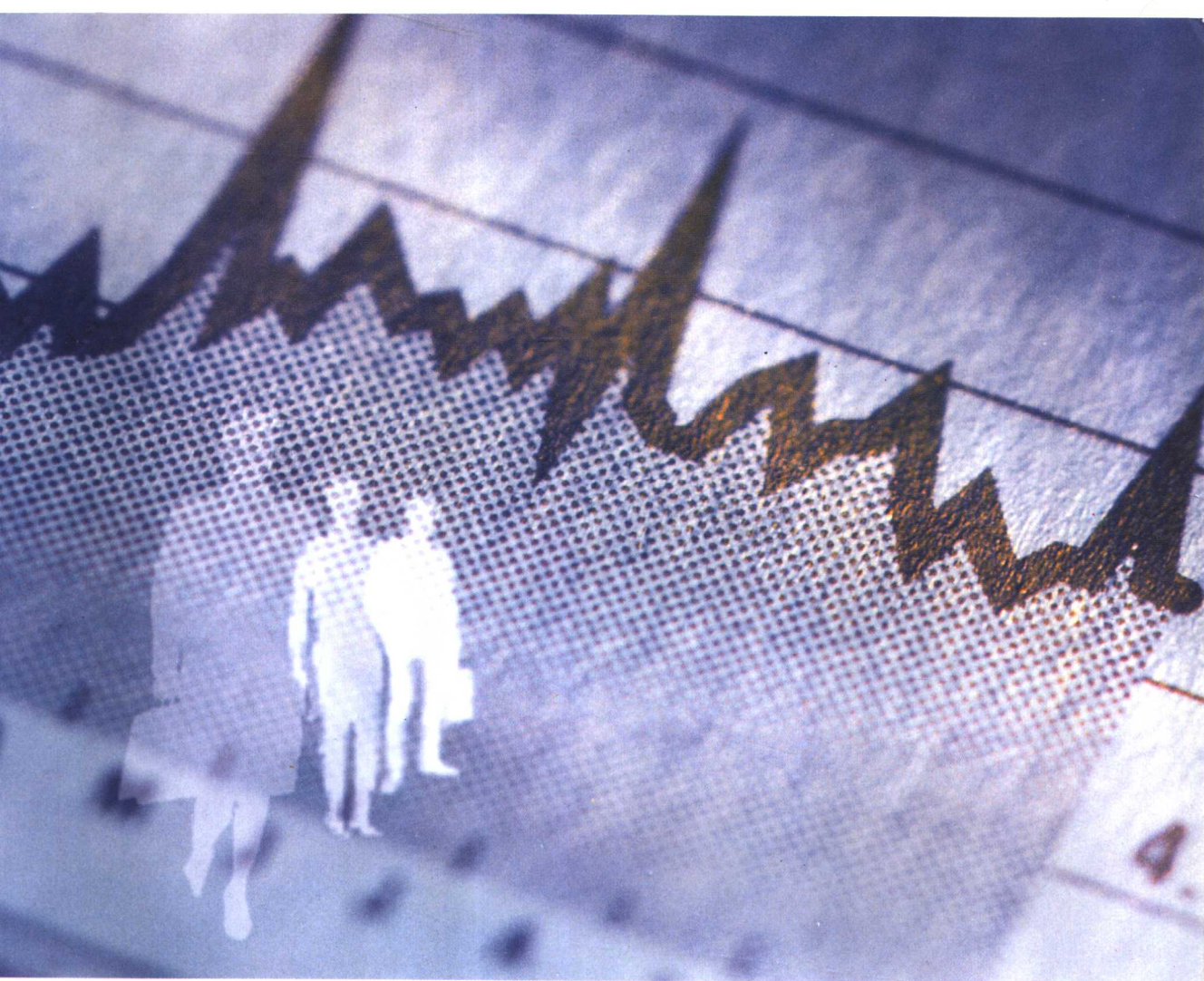




大学生 情商教育与训练

主编 段玉强 邵凤琳

EQ EDUCATION AND TRAINING FOR COLLEGE STUDENTS

河南大学出版社

大学生情商教育与训练

EQ EDUCATION AND TRAINING FOR COLLEGE STUDENTS

主 编 段玉强 邵凤琳
副主编 牛利民 宋争辉
王洪彬 曲 渝

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生情商教育与训练/段玉强, 邵凤琳主编. —开封: 河南大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-81091-664-6

I. 大… II. ①段…②邵… III. 大学生—情绪—智力商数 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142280 号

责任编辑 程若春

封面设计 今日文教

出 版 河南大学出版社

地址: 河南省开封市明伦街 85 号 邮编: 475001

电话: 0378-2825001(营销部) 网址: www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 河南日报社彩印厂

版 次 2007 年 9 月第 1 版

印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20

字 数 438 千字

定 价 28.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

目 录

总论	(1)
第一章 九型性格教育与训练	(13)
第一节 九型性格概述	(13)
第二节 完美型 助人型 成功型	(21)
第三节 自我型(浪漫型) 理智型 安全型	(29)
第四节 活跃型 领袖型 和谐型	(37)
第五节 九型性格理论的应用	(45)
第二章 积极主动——成功的态度和思维模式	(67)
第一节 积极 主动 创造	(67)
第二节 成功的思维模式	(83)
第三章 自信心的培养与训练	(114)
第一节 信心能产生奇迹	(114)
第二节 自卑——信心的绊脚石	(122)
第三节 如何建立自信心	(136)
第四章 好习惯的培养与训练	(149)
第一节 习惯是人生成败的主宰	(149)
第二节 造福一生的好习惯	(162)
第三节 好习惯的培养与训练	(172)
第五章 大学生的交往、友谊和爱情	(178)
第一节 大学生的人际交往	(178)
第二节 大学生活中的友谊	(192)
第三节 大学生的爱情观	(198)
第六章 大学生礼仪的培养与训练	(211)
第一节 公共交往礼仪	(211)
第二节 社会交往礼仪	(225)
第三节 商务交往礼仪	(232)
第七章 同理心的培养与训练	(245)

第一节 同理心概述·····	(245)
第二节 同理心案例分析·····	(252)
第三节 同理心的培养与训练要诀·····	(257)
第八章 爱和感恩的培养与训练 ·····	(268)
第一节 爱是人类情感世界中最有价值的情绪·····	(268)
第二节 爱是所有问题的答案·····	(273)
第三节 感恩心的培养·····	(279)
第九章 快乐学习,健康成长 ·····	(294)
第一节 快乐成长·····	(294)
第二节 幽默人生·····	(303)
第三节 培养影响人一生的七种钻石品质·····	(306)
后记 ·····	(315)

总 论

情商(EQ)又称情绪智力,是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往人们认为,一个人能否在一生中取得成就,智力水平是第一重要的,即智商越高,取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为,情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用,有时其作用甚至要超过智力水平。

一、情商的内涵

(一) 情商的内涵及特点

什么是情商?美国心理学家认为,情商包括以下几个方面的内容:一是认识自身的情绪。因为人们只有认识自己,才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪,即能调控自己。三是自我激励,它能够使人走出生命中的低潮,重新出发。四是认知他人的情绪,这是与他人正常交往、实现顺利沟通的基础;五是人际关系的管理,即领导和管理能力。

情商水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来,它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家们还认为,情商水平高的人具有如下的特点:社交能力强,外向而愉快,不易陷入恐惧或伤感,对事业较投入,为人正直,富于同情心,情感生活较丰富但不逾矩,无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。专家认为,一个人是否具有较高的情商,和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此,培养情商应从小开始。

(二) 情商的十种能力

1. 与人沟通的能力

帮助指导对象真诚地听取他人的意见,提出问题,并尊重他人的答复。

2. 获取知识的能力

鼓励指导尊重他人的知识,对知识怀有好奇心,并愿意与他人分享自己拥有的知识。

3. 远见卓识的能力

能够展望未来,制订行为方案,并朝着特定的目标不断努力。

4. 建立各种关系的能力

随时准备欣赏和尊重他人作出的贡献,要知道如果我们能做到这一点,我们就更可能得到他人的赏识和尊重,要有同情心、责任感,以诚待人。

5. 勤于思考的能力

帮助人们珍惜沉默的价值,充分利用各种机会思考自己的学习情况,弄清如何用不同的方式思考问题,并对思考过程给予评价。

6. 同情他人的能力

要让人们想到,帮助别人就是帮助自己,不要害怕流露自己关心的事情。

7. 自信的能力

帮助人们增强自我意识和自信,消除消极和悲观情绪,培养乐观主义,把握自我发展的进程。

8. 坚忍不拔的毅力

培养面对挫折和困难,依然勇往直前的能力,学会将失败视为再次努力的动力。

9. 想象力

帮助人们充分利用想象力来勾勒未来,寻找不同的方法,富有革新精神和创新能力,敢为人先。

10. 保持廉正能力

这种能力与人们内心深处的价值观、诚实和信赖的信念有关。

(三) 典型案例

1. 轰动全国的女研究生被拐卖案

1988年开始没几天,上海某大学一位女研究生,为了撰写毕业论文,离开了学校,途经郑州,在郑州火车站对面的旅行社里认识了一个自称是开饭馆的,年方十七、八岁的姑娘。两人一见如故,非常亲切。在谈话中那姑娘邀约女研究生去山东贩银元,说是来回只大半天,可赚200元。女研究生经不起诱惑,见对方年轻,未存戒心,于是同她搭伴去郾城。她万万没想到——堂堂大学的高材生,竟被一个小姑娘,以2480元的身价卖给一个弓腰缩背的中年人为“妻”。在她失去自由还未被解救的71天里,女研究生虽进行过抗争,但终于被强奸。

2. 震惊全国的马加爵杀人事件

2004年2月13日至15日,西方浪漫的情人节前后,本该风光旖旎的校园里。因被怀疑打牌作假,愤怒的贫困学生马加爵先后在宿舍杀害4名同学。随后亡命天涯。

2004年2月23日,云南大学一间男生宿舍的柜子里,发现4具男尸。警方查明,该校2000级学生马加爵有重大作案嫌疑。3月1日,公安部向社会公布A级通缉令,悬赏20万元人民币在全国范围内通缉马加爵。至此,马加爵的名字成为人们的谈资。

2004年3月15日晚7时30分,马加爵在海南省三亚市河西区,靠近中国人俗称天涯海角的地方落网,结束了26天的逃亡生涯。

2004年6月17日上午,随着云南省高院对死刑判决的最终裁定,马加爵——这个曾几何时震惊大江南北的名字所依附的身体,彻底走出了人们的视线。

二、情商理论的起源及主要内容

(一) 情商理论提出的过程

EQ(Emotional Quotient)是“情绪商数”的英文简称,它代表的是一个人的情绪智力(Emotional Intelligence)。简单来说,EQ 是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。

早在 1920 年,美国哥伦比亚大学的教授索戴克(E. L. Thorndike)就首先提出了社会智力(Social Intelligence)的概念,认为拥有高社会智力的人“具有了解及管理他人的能力,而能在人际关系上采取明智的行动”。

1926 年推出了第一份社会智力测验(George Washington Social Intelligence Test),问卷的题目包括了指认图片中人物的情绪状态,以及判断人际关系中的问题等等。然而接下来的几十年,心理学界在这方面的努力停顿了下来,主要因为大家都忙着发展及研究 IQ 测验,当时认为 IQ(即一个人的数学、逻辑、语文以及空间能力)会决定每个人的学习及受教的能力,因而会影响将来的工作发展及表现。

一直到 1938 年,美国心理学家嘉纳教授(Howard Gardner)提出了影响现今教育体系的“多元智力”理论。他认为原先只重数理语文能力等的传统定义“智力”的方式(亦即 IQ)需要大幅度修改,因为一个人的 IQ 除了对学校学习的成绩有很高的正相关(IQ 愈高,功课愈好),对于其他方面,例如工作表现、感情及生活满意度等并无太大的关系。

嘉纳教授在他的多元智力理论中,多加了几项智力,包括音乐、体育以及了解自我和了解他人的能力。而这后两项,让“社会智力”的概念再一次受到教育界及心理学界的重视。

第一个使用“EQ”这个名词的人是心理学家巴昂(Reuven Bar-on),他在 1988 年编制了一份专门测验 EQ 的问卷(EQ-i),根据他的定义,EQ 包括了那些能影响我们去适应环境的情绪及社交能力。其中有五大项:(1)自我 EQ;(2)人际 EQ;(3)适应力;(4)压力管理能力;(5)一般情绪状态(乐观度,快乐感)。

真正让“EQ”一词走出心理学的学术圈,而成为人人朗朗上口的日常用语的心理学家是哈佛大学的丹尼尔·高曼教授(Daniel Goleman)。他在 1995 年出版的《EQ》一书(Emotional Intelligence),登上了世界各国的畅销书排行榜,掀起了一股 EQ 热潮。

(二) 情商理论研究的内容

高曼发现一个人的 EQ 对他在职场的表现有着非常重要的影响。举例而言,一个针对全美国前 500 大企业员工所做的调查发现,不论产业类别为何,一个人的 IQ 和 EQ 对他在工作上成功的贡献比例为 $IQ:EQ=1:2$,也就是说,对于工作成就而言,EQ 的影响是 IQ 的两倍,而且职位愈高,EQ 对工作表现的影响就愈大。此外对于某些工作类别,例如营销业务以及客户服务等等,EQ 的影响就更为明显。

因此高曼针对职场的工作表现,提出了他的工作 EQ 构架。经过不断的测试和修正,目前高曼的工作 EQ 内容共有 4 大项,18 小项。

1. 自我情绪觉察能力

- (1) 意识到自己情绪的变化:解读自己的情绪,体认到情绪的影响。
- (2) 精确的自我评估:了解自己的优点和不足之处。
- (3) 自信:掌控自身的价值及能力。

2. 自我情绪管理能力

- (4) 情绪自制力:能够克制冲动及矛盾的情绪。
- (5) 坦诚:展现出诚实及正直;值得信赖。
- (6) 适应力:弹性强,可以适应变动的环境或克服障碍。
- (7) 成就动机:具备提升能力的强烈动机,追求卓越的表现。
- (8) 冲劲:随时准备采取行动,抓住机会。

3. 人际关系觉察能力

- (9) 同理心:感受到其他人的情绪,了解别人的观点,积极关心他人。
- (10) 团体意识:解读团体中的趋势、决策网络及政治运作。
- (11) 服务:体认到客户及其他服务对象的需求,并有能力加以满足。

4. 人际关系管理能力

- (12) 领导能力:以独到的愿景来引导和激励他人。
- (13) 影响力:能说服他人接受自己的想法。
- (14) 发展其他人的能力:透过回馈及教导来提升别人的能力。
- (15) 引发改变:能激发新的做法。
- (16) 冲突管理:减少意见相左,协调出共识之能力。
- (17) 建立联系:培养及维持人脉。
- (18) 团队能力:与他人合作之能力,懂得团队运作模式。

这 18 项能力有谁能完全达到? 答案是不可能有人完全做到。事实上,一个人只要能在 18 项 EQ 能力中,有 5~6 项 EQ 能力特别突出,而且是平均分布在 4 大项能力中的话,那他在职场上的表现,就会非常亮眼了。不过,这 18 项指标为我们指明了作为一个管理者和职业经理人的努力方向和目标。

(三) 情商能力要点

通常情商能力包括如下 5 个部分:

1. 自我认知能力(自我觉察)

认识情绪的本质是 EQ 的基石,这种随时认知感觉的能力,对了解自己非常重要。不了解自身真实感受的人必然沦为感觉的奴隶;反之,掌握感觉才能成为生活的主宰,面对婚姻或工作等人生大事才能知道如何抉择。

2. 自我控制能力(情绪控制力)

情绪管理必须建立在自我认知的基础上。如何自我安慰,摆脱焦虑、灰暗或不安,这方面能力较匮乏的人经常需要与低落的情绪交战,掌握自控的人则很快能走出生命的低谷,重新出发。

3. 自我激励能力(自我发展)

要集中注意力。自我激励或发挥创造力,将情绪专注于某一目标是绝对必要的。成就任何事情都要有情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力。一般而言,能自我激励的人做任何事,效率都比较高。

4. 认知他人的能力(同理心)

同理心也是基本的人际技巧,同样建立在自我认知的基础上。具有同理心的人较能从细微的信息觉察他人的需求,这种人特别适于从事医护、教学、销售与管理的工作。

5. 人际关系管理的能力(领导与影响力)

人际关系就是管理他人情绪的艺术。一个人的人缘儿、领导能力、人际和谐程度都与这项能力有关,充分掌握这项能力者常是社会上的佼佼者。

三、情商对人生和事业的作用

(一) 情商与人生

在生活中,我们常常遇到这样的现象:一些 IQ 很高的人并不见得会一定成功,而一些 EQ 很高的人则必定会成功。为什么呢?因为 IQ 高的人一般都是专门家,而 EQ 高的人却具备一种综合与平衡的能力。如果以我们的中华古训来解释一下,那就是一个成功的人应是一个人情练达的人。

大量研究显示,一个人在校成绩优异并不能保证他一生事业的成功,也不能保证他能攀升到企业领导地位或专业领域的巅峰。虽然我们并不否定在校的学习能力,但在今天这个竞争日益激烈的社会中这绝不是成功的唯一条件。换句话说,在现代社会中 EQ 的重要性绝不亚于 IQ,值得研究的是如何在理性与情感之间求得平衡,否则徒有智慧而心灵贫乏,在这个复杂多变的时代极易迷失方向。

轰动全国的女研究生被拐卖案,向我们证实了我国 EQ 教育的空白和匮乏。而震惊全国的马加爵事件,更是在国人心中掀起痛心和惋惜的波澜。因为与同学打牌中别人的一句话,他丧失理智,失去控制,最后在毁灭了别人的同时,也毁灭了自己。马加爵留给自己的短暂人生的最后总结是:“没有理想是我人生最大的失败。”

如今 EQ 在国外已被纳入正式教育。美国的学校已开办 EQ 课程,将其与传统的语言、数学课程并列。在港台地区, EQ 也正在成为一门显学。

在这个日益显出知识重要的社会,技术能力当然是一种重要的途径。我们常听到小孩子说一个笑话:一个笨蛋 15 年后变成什么?答案是:老板。不过即使是笨蛋,如果 EQ 高超,职业上的表现也必然略胜一筹。

诸多证据显示, EQ 较高的人在各个领域都有较多优势,无论是谈恋爱、人际关系或是理解办公室政治中不成文的游戏规则,成功的机会都比较大。此外,情感能力较佳的人通常对生活较满意,较能维持积极的人生态度。反之,情感生活失控的人必须花加倍的心力与内心交战,从而削弱了他的实际理解力与清晰的思考力。

一个 IQ 高的人和 IQ 低的人谁更幸福？答案肯定是 IQ 低的。一个 IQ 低的人往往无忧无虑。一个 IQ 高的人往往在做事情时会瞻前顾后。那么一个 EQ 高的人和 EQ 低的人谁更幸福？答案很明显是 EQ 高的人更幸福。IQ 低的人可能会进步，但是 EQ 低的人很容易患抑郁症，最著名的例子是张国荣。EQ 低的人在受到挫折时，会很容易拿别人的错误来惩罚自己。高 EQ 能让我们明白外面的世界很现实，很复杂，也很精彩。自己会走什么道路其实在于你自己的情绪，在于对未来的各种选择。比如说摔倒了，有的人会说真倒霉，有的人会说我要歇一会。对于外面世界的一切的美好，一切的复杂，都要靠你的 EQ 去领会。你要用高 EQ 去看待一切的不公平，一切的不美好。

在美国，人们流行一句话：“智商(IQ)决定录用，情商(EQ)决定提升。”事实上，IQ 和 EQ 都很重要。只不过，在今天这个竞争日趋激烈、知识爆炸、人际关系复杂的社会中，EQ 更显出其重要性。对于从事与人打交道的职业经理人来说，EQ 是一项十分重要而又必不可少的职业素质。

(二) EQ 与领导者及企业

丹尼尔·高曼的最新研究认为，无论你从事何种工作，你的精神状态都将对你的工作效率产生影响。如果你被焦虑、恐惧、不满和敌意所包围，或者被不确定性和疑虑弄得不知所措，那么你的工作效率将极其低下。相反，如果你能得到应有的激励、启发和指导，能够有好的引导，那么你的工作效率和自我管理的效率都将大大提高。因此领导者对员工的自我管理状况具有最终的影响力。

领导者是指借助他人来高效地完成工作任务的人，领导力则是一种借助他人完成工作任务的艺术。如果你想圆满完成工作任务，那么你必须对员工进行激励、启发、引导和指导，必须虚心倾听他们的建议。领导者还必须及时了解员工对自己言行的反应。领导者必须做到能够让员工释放全部能量，而不仅仅是恪尽职守。

人们通常将领导者对某事的情感反应作为最有效的反应，并进而自动调整自身的反应。这就意味着领导者在某种程度上设定了情感标准。因此，即使在大公司里，CEO 的情绪或者态度都会感染和影响整个公司的情感氛围。所以，情商能够转化为利润、收入和成长性。公司情商运用能力的差异使公司运营利润能够产生 20%~30% 的差异，这一数据是百事可乐和欧莱雅公司这些世界级企业进行内部研究得出的结论。怎样才能实现这一效用呢？你必须雇佣拥有情商能力的员工，你必须对拥有情商能力的员工予以提拔重用，必须不断增强他们的情商能力。这将给你带来一种战略性的优势。

美国一家很有名的研究机构调查了 188 家公司，测试了每个公司的高级主管的智商和情商，并将每位主管的测试结果和该主管在工作上的表现联系在一起进行分析。结果发现，对领导者来说，情商的影响力是智商的 9 倍。智商略逊的人如果拥有更高的情商指数，也一样能成功。

成千上万的企业顾问和企业培训导师纷纷采用情商作为评估公司员工的工作理论。2001 年，强生公司开始在消费产品部测量员工的情商，选拔重要职位的管理人员。雅芳公司使用相似的情感能力测试评估员工和培训经理。据统计，《财富》1000 强企业中 10%

的公司在员工招聘及培训中使用情商测试。大型金融服务公司 BB&T 设计了 7 个小时的情商培训项目,每年都有大约 500 人参加。

四、情商教育与研究的迫切性

(一) 企业招聘不看智商看情商

据调查,在对个人工作业绩的影响方面,情商的影响力是智商的两倍。研究目前的招聘市场可以看出,企业更多强调的也是学生的综合素质。如果在能力、素质和经验之间挑选,企业用人一定会倾向挑素质。很多企业非常强调积极向上的态度,而这通过简历是很难看出来的。上海绿业元农业科技有限公司的人力资源主管说:“企业的员工遇到困难不会坚持,是不是找理由找借口等等,在于他的情商。公司对于毕业生的考查重点不在学习成绩如何,而在于他的品质和态度。”“一个学生的潜力究竟有多大,刚工作的时候是很难看出来的,所以注重态度是许多公司的做法——不论事情大小,愿意做,并且做好,是最重要的。”

(二) 外资企业招聘轻学历重情商

在以往的招聘中,许多单位都是循规蹈矩的:先看应聘者的学历、经历,然后再从中挑选,无形之中,学历、经历成了一道不可逾越的“坎”。事实上,许多有胆识和发展潜能的人才被挡在了门外。其实,好多外资企业更看重的是人才的情商,学历等已经越来越被看轻。

专家认为,在成功商数中,智商是成功的必要而非充分条件,情商是成功的心理基础,智商并不是固定不变的,它可以通过学习和训练得到开发增长。走向成功,就必须不断学习——不仅从书本中学习,而且向社会学习,向周围的同事和自己的上司学习——不断积累智商。同样,面对快节奏的生活、高负荷的工作和复杂的人际关系,没有高情商,只是埋头工作,也是难以获得成功的。

上海一家著名的人才公司,曾在全球范围内招聘培训师,打出了奇特的招聘广告,公司不看学历、年龄、履历、户籍、性别等,对应聘者曾经拥有过的“光环”不感兴趣;反而欣赏“离经叛道”的个性,要求应聘者有丰富的内涵和真知灼见的思想。

对于企业更注重学生的态度和责任心这一问题,智联招聘顾问郝建分析,因为大学生在学校所学的专业知识和经验离企业的实际需求肯定有很大的差距,企业在招聘大学生时看重的并不是成绩单上的分数,而是他们学习和融入的速度,这种速度很大程度上和态度与情商有关系。

(三) 求职欠缺三种情商,毕业生遭遇 EQ 难题

最近,在某高校应届毕业生里流传着一个求职“神话”:一个叫李晓斌的法律系男生被一家外资律师事务所录取。李晓斌之所以被录取,并不是因为他以前有多少实习经验,也不是他在面试时临场发挥有多出色,而是他“歪打正着”中了“头彩”。

那天,李晓斌去参加律师事务所的最后一轮面试,在等候时,饮水机里的水被大家喝

完了,许多想喝水的应聘者一看没水,转身就走,李晓斌却拿起水桶,给饮水机加水。这一幕,正好被面试官看在眼里。录取通知书就这样被李晓斌拿到了——因为他出色地完成了一道 EQ 试题。

中央电视台《绝对挑战》栏目制片人詹未说,在他们制作的几期大学生招聘节目中,许多外企和大公司人力总监不仅看大学生的履历和成绩,更引入了国外流行的新面试方式——EQ 考察。一些大学生选手在节目里表现得从容不迫,他们的语言和思考问题的方式赢得了企业的信赖,但也有不少成绩优异的尖子生却在 EQ 测试上栽了跟头。

专家表示,企业在招聘大学毕业生时,看重的并不是成绩单上的分数,而是他们处理问题的方式和融入企业的速度。目前,不少大学生在求职过程中,主要欠缺三种情商:

1. 自我认识能力

一部分大学毕业生,自视过高,不愿从基础工作做起。

2. 责任心和创新力

对于一名刚刚走出校门的大学生,企业一开始很难看出他有多大潜力。企业会让他从最基础的工作做起,如果他完成得很出色,并且有自己的想法和办事技巧。这样,这个学生的责任心和创新力就可以慢慢表现出来。

但也有一些学生,对于企业交给的一些基础工作非常反感。所以,态度是最重要的。心态摆正了,做事的方式会更好,未来在企业里发展的速度会更快。

3. 经受挫折的能力

有的企业在招聘人员的时候,会要求应聘者完成一项工作。人力资源经理会注意观察应聘者的做事目的是否清晰,遇到困难会不会坚持,如果工作不顺利,会不会给自己找理由或找借口。应聘者是否具有耐挫折能力是企业非常关心的。

(四) 社会看重大学生的为人处世

所有企业在选才时都会注重应聘者的“德行”。但是,从面试上选“德”是有一定困难的,一个人的德行好坏需要一段时间才能发现。企业领导认为大学生中存在的情商问题主要是不懂感恩。

一项调查认为,初涉职场的大学毕业生不懂感恩,这种状况将直接影响其个人的发展。一些处在实习期的大学毕业生,在企业中刚刚取得一些小成绩就和老板谈条件是不合时宜的,这时应该懂得感谢企业的培养,而不是计较是否应多拿几百元钱。应该在自己有业绩的时候,再向企业提出合理的加薪要求,这样在企业里才能有更大的发展。

要使大学毕业生尽快适应工作岗位,不仅要求学校传授学生科学知识,同时应该加强对学生人文知识的教育,使学生懂得关心,懂得爱护,懂得感谢,懂得自立,懂得付出,真正让学生学会求知,学会做人,学会生存,学会发展。

五、当代大学生的情商现状

(一) 独立的自我管理能力需要提高

当代大学生大多数来自独生子女家庭,从小父母替他们安排一切,在父母的部署下习惯性地做自己的事情,而进入大学后需要自己安排一切,于是问题就出来了。很多学生不会管理自己的生活,进入大学后很多人已经意识到自己的自我管理能力差,如果只是靠自己的力量是不行的,希望借助他人来管理自己。

(二) 人际交往能力和社会环境适应能力需要提高

当代大学生中有部分学生还停留在以前的传统思想中,认为只要掌握了过硬的专业文化知识和专业技能就可以如鱼得水,一切不愁了。因此在大学期间,有相当一部分学生只知“之乎者也”“ABCD”……每天按部就班地“日出而读,日落而息”,从来不去参与或关心学校里的任何活动,也从不去与人交往,过着一种完全封闭的生活。结果一旦走进社会,面对社会上形形色色的人际关系,他们会觉得无所适从,无法适应。

(三) 主人翁意识和责任感需要提高

我们经常可以在报纸上、电视上看到这样的说法:当代大学生主人翁意识淡薄。当然,要具有主人翁意识并不只是关心美英空袭伊拉克、萨达姆被审等国际大事,更重要的是指我们生活中的一些小事,例如损害公物、乱扔垃圾、不遵守公共秩序等等。俗话说:“一滴水能反射太阳的光辉。”作为一名当代大学生,就应该不拒绝从小事做起,从身边做起。例如对于学校的公物,作为学生就有责任有义务去爱护它;对于公共秩序,作为学生就有责任有义务去维护它。可事实上在我们的部分学生当中,这种意识就非常淡薄。

(四) 协调合作和配合能力差

自从一个作家发表“中国的小皇帝”这篇文章后,“小皇帝”一词就成了中国的独生子女的新兴代名词。“小皇帝”们从小到大过着一种“养尊处优”的生活,从小以“自我”为中心,习惯别人听自己的,不习惯自己去听别人的。习惯成自然,到了大学后,他们不配合辅导员和班干部的工作,喜欢张扬自己的个性,久而久之,形成了一种“我行我素”的风格,协调合作和配合能力差。据调查,很多知名企业要求员工的首要素质就是员工的合作和配合精神,可见协调合作和配合能力的培养是不容忽视的。

(五) 心理承受能力差

高校自杀和他杀事件接连不断,实在令人不能理解:大学生正处于充满希望的年龄,有什么事情能令他(她)们不怜惜多姿多彩的生活或以身试法呢?据调查得知,绝大部分是因为他(她)们的心理承受能力差。

据有些大学生反映,从小到大家里人就给他(她)们灌输“社会竞争压力有多大”、“找工作有多难”、“人际关系有多复杂”等观念。因此长期以来,学生都在压力下喘着气学习。另外,还有一些来自贫困家庭的学生,自尊心极强,在同龄人面前比较自卑,一旦学习落后就觉得自己对不起家人,因此容易产生压力,而这些压力日积月累,未经过及时的调适,超过了心理的承受能力就“火山”爆发了。这样的例子数不胜数。云南大学的马加爵事件就是一个血的证明。如果马加爵能够正确地认识自己和他人,并马上调整好自己的情绪,那么血案就有可能不会发生。

(六) 自信心需要提高

自信心是一个人对自身价值和能力的充分认识和评价。它是激励人们自强不息地实现理想的内部动力;是一个人成才所必备的良好心理素质和健康的个性品质。正如范德比尔特所说:“一个充满自信的人,事业总是一帆风顺的,而没有信心的人,可能永远不会踏进事业的门槛。”自信心是一个人成才所必备的良好心理素质和健康的个性品质,也是一种重要的非智力因素。

中国人有一个根深蒂固的观念——望子成龙,望女成凤。父母亲自己争取不到的社会地位,实现不了的理想,希望孩子这一代帮他(她)们去实现。现代孩子生活在这样巨大的压力之中,但是父母们却忽略了对孩子自信心的培养,使很多大学生缺少自信。因此,培养学生的自信心,是全面实施素质教育的要求。

近年来,许多国家都把增强学生自信心作为培养目标。中国少儿委员会提出我国当代少年儿童要具备“五自”,自信就是其中之一。从小培养少年儿童的自信心已引起社会的高度重视。然而,相当一部分教师和家长却忽视孩子的心理素质培养,使走进大学校门的学生仍不同程度地存在自信心不足的现象,对什么事都不敢尝试、害怕竞争、害怕失败。因而需要加大这方面的教育和研究的力度。

(七) 缺乏良好的习惯

也许我们过于在意那些优秀的人表现出来的天赋、智商、魅力和工作热情,而实际上,当我们把那些表现归纳的话,会发现实际上存在一个简单的要点:那就是习惯。据专家研究发现,我们每天高达90%的行为是出自习惯的支配。可以说,几乎在每一天所做的每一件事,都是习惯使然。在我们的身上,好习惯与坏习惯并存,那么,唯一能够有效改变我们生活的手段便是去有效地改变我们的习惯。幸运的是,我们每个人都有这个能力。

大多数大学生努力奋斗,为的就是希望有朝一日自己能够成功。要想达到这个目标,我们必须了解培养良好习惯的重要性。因为我们如果没有刻意去培养好的行为习惯,就会不经意地养成坏习惯。要想成功,或多或少都要勉强自己去做一些自己不喜欢或不擅长的事情。只有养成这样的习惯,才能够进步。

在企业招聘考试中,有一个重要的考试题就是考试大学生习惯的试题,当一个又一个应试者走下考场,而考查应试者良好习惯的那团纸依然在应试者脚下位置的时候,主考官很是失望地把那团纸挪近应试者的位置。习惯,良好习惯的培养对就业来说是一个很大的障碍。

大学生要培养好的学习习惯、好的交友习惯、好的生活习惯、好的锻炼习惯。

六、《大学生情商教育与训练》课题研究简述

(一) 研究现状述评

如前所述,《大学生情商教育与训练》课程设置是针对当前大学生学习、交往和就业过程中存在的情商障碍而设计的。

就目前研究的相关课题的现状而言,我国教育界对情商问题的研究多是局限于理论

层面的研究,而且多套用国外专家的研究成果,虽然有许多关于对大学生情商教育问题的研究的论文,这些论文大都是仅仅停留在对现状的分析以及对策思考方面,也有一些相关研究是从纯心理学的角度做量化分析。在我国,情商的应用研究和实践在一些优秀企业较为盛行。例如,上海绿业元农业科技有限公司从近几年开始在员工招聘中引入情商测试,而其招聘和考核标准中情商要求最为重要。

对于情商教育问题,这些优秀企业多是从员工培训方面作为课程推广,缺乏对情商教育问题做深入的研究,所以企业的情商教育仅仅停留在针对企业特定的行业和员工现状而进行的内部培训上。

针对在校大学生的情商问题研究涉及应用研究的尚不多见,而把大学生情商教育作为一门课程进行研究的,是我们的创新所在。因此我们认为有必要在已有研究成果的基础上,进一步深入研究对大学生的情商教育与训练。

(二) 进行情商教育与研究的意义

1. 有助于推进构建和谐社会发展

社会的发展要求大学生拥有完善的人格和对自我情绪、情感的充分认知,这是情商的基本内容。而现实存在的状况却不容乐观,因为情商问题,首先会导致大学生个人的内在情绪不和谐,其次会导致人际关系的的不和谐,最后会直接导致个人就业障碍。本课题的推广,能让大学生个人得到各方面的和谐发展,进而对和谐班级、和谐校园的创建起到有效的推动作用,对整个社会的和谐发展无疑具有特殊的意义和价值。

2. 有利于推进大学教育改革

当前的大学引导教育普遍滞后于社会的发展,尤其是滞后于企业发展的需要,现有的素质教育内容不能发挥最有效的完善大学生个人人格和情商的提高;本课题的成果将对大学教育和教学改革起到抛砖引玉的作用,也必将加快大学情商教育的步伐。

3. 为在校大学生平衡发展、全面发展做出有效尝试

我国国民素质在国际上有一些不良的影响,这主要来自个人的素养,其中大多是情商教育的问题。本课题的研究和推广将推动我国大学生平衡而全面地发展。

4. 促使大学生适应社会,实现人生价值

教育专家普遍认为,情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重大的影响作用,有时其作用甚至要超过智力水平。近年来,随着我国改革开放的深入,社会和企业对大学生情商的要求越来越高,大学生情商教育和训练就成为就业前必不可少的一课了。此课程属于大学生素质教育的范畴,可以使大学生提高个人的情商指数,更好地适应社会的需要,顺利进入社会,为社会多做贡献。

(三) 本课题研究的价值

有关素质教育的课题大多数高校都有相关研究,但针对大学生情商的研究还仅仅局限于心理学、教育学的理论探讨之中,本课题的创新在于,把已经成熟的理论进行有效率的组合,形成一个适合特定对象的教学内容,并形成完整的体系,尤其是把理论教育与教学方法、方式的创新有机结合起来,创制出一整套行之有效的训练方法,以求得优秀

的教学效果。

根据已有的教学实践,本课程对大学生成长将起到很好的指南作用,也将对大学生进入社会提供一个有效的就业培训;也可以在我省甚至国内高校推广该课程,现在已有六所高校预定该课程的讲座和教材。

七、《大学生情商教育与训练》的学习方法

当今时代是 WTO 和互联网时代,随着这个时代的发展,地球村显得越来越小了,中国要“与狼共舞”,就必须“人才兴国”,人才来源于教育。教育不仅仅要培养高智商的人,高情商更是现代人的标志,加强情商教育,中国才能与世界接轨。

情商教育与训练,让你我与时代同步。如果你是想成材的大学生,你想知道情商对你的人生有多重要,就请你带着好奇走进我们特别设计和策划的情商教育与训练课程中。

《大学生情商教育与训练》通过理论学习和实践训练两个环节,利用适当的教学方法给大学生提供适合大学生自身进步和成长的情商的基础知识,通过教学和训练使大学生了解和认识自我,知道自己的优势和个性不足,了解和同理他人,恰当处理人际关系,尤其处理好大学时代的友谊和爱情等人际关系,正确认识社会,培养和提高爱和感恩的情感,树立积极主动的生存态度,培养良好的习惯,达到快乐学习、健康成长。

要学好这门课,首先要认真读书,了解情商的基本概念和基本理论,清楚认识到当代大学生情商教育与训练的目标。没有目标,自然就没有了方向。

其次要理论联系实际。要联系自己的实际情况,针对自己的情商不足的方面加强训练,制订符合自己情况的情商训练计划。

第三,要积极投入集体生活中,和其他同学深入探讨情商的有关内容。

第四,各种科学知识的最终目的就是学以致用,《大学生情商教育与训练》也不例外,学习和训练就是为了使用,把学习到的理论积极主动地运用到自己生活、学习和工作的每一天。在使用过程中提升自己,促进自己全面和谐地发展。

本课程是一个相对完整的体系,在教学和管理实践中,编者总结出一套符合当代大学生成长的情商方面的教学内容,以往的教学实践表明,这个体系非常适合在校大学生,也适合已经走向工作岗位的青年才子。

对于刚刚走进大学校园和正在读大学的莘莘学子,通过学习和训练,一是可以弥补过去情商教育的不足,二是可以减少走弯路的时间,有效利用大学时代的美好时光。

对于应届大学毕业生而言,通过学习和训练可以更好地应对应聘过程中的诸多难题,也为以后的职业生涯奠定情商基础。

总之,学好这门课,价值和意义不言而喻。希望每个大学生能够认真研读此书,用心体会其用意,当你静下心来研读后,你会发现你的内心会有很大改变。