

教育要培养情商

总主编 ◎ 张仁贤
主 编 ◎ 刘忠权

当今社会，情商对一个人的发展起着至关重要的作用，高情商的人善于管理自己的情绪并擅长人际交往。未来社会需要协同工作、共同发展的人才，所以我们不仅要培养高智商的人，还要培养高情商的人。



世界科学出版社

打造你的第56号教室

4

教育要培养情商

总主编 张仁贤
主 编 刘忠权



世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

教育要培养情商 / 张仁贤, 刘忠权主编.

—北京: 世界知识出版社, 2015. 8

(打造你的第 56 号教室 / 张仁贤主编)

ISBN 978-7-5012-4984-8

I. ①教… II. ①张… ②刘… III. ①中小學生—情商—
能力培养 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 163610 号

责任编辑
责任出版
责任校对
封面设计

侯奕萌
赵 玥
马莉娜
郝亚娟

书 名

《打造你的第 56 号教室》丛书
教育要培养情商

总 主 编
主 编

张仁贤
刘忠权

出版发行
地址邮编
网 址
经 销
印 刷
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

世界知识出版社
北京市东城区干面胡同 51 号(100010)
www.wap1934.com
新华书店
三河市人民印务有限公司
710 × 960 毫米 1/16 11 印张
183 千字
2015 年 8 月第一版 2015 年 8 月第一次印刷
ISBN 978-7-5012-4984-8
780.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究

CONTENTS

目录



■ 专题一 为什么要培养学生的情商

情商是个体最重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性,是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧,是一种生活智慧。

- 引子:都是情商惹的祸 / 3
- 聊聊情商及情商的历史 / 4
- 数数情商的构成要素及高低表现 / 6
- 情商的衡量 / 10
- 情商培养的意义及方法 / 13

■ 专题二 自我意识和自我接纳是情商的基础

自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识,即自己对自己的认识,具体包括认识自己的生理状况(如身高、体重、体态等)、心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等)以及自己与他人的关系(如自己与周围人们相处的关系,自己在集体中的位置与作用等)。

- 引子:迷失的小曼 / 21
- 认识自我意识和自我接纳 / 22
- 自我尊重和自我接纳的培养 / 25



■ 专题三 借助自我觉察管理好情绪

情绪影响着我们的生活和学习,在我们每一个人的日常生活和工作中,细想想,都或多或少有过一时受情绪摆布,头脑发热就冲动易怒,甚至什么蠢事都敢做,什么恶语都敢说的经历。生活在繁杂的社会关系里,若不善于控制自己情绪,就很容易经常陷入由自己营造的忧伤氛围中不能自拔,甚至误人误事。

引子:斑马死亡的启示 / 49

情绪与情绪自我觉察能力 / 50

情绪管理,培养学生的情商 / 52

■ 专题四 学会巧妙沟通处理人际关系

情商高的学生总会有较好的人际关系。他们善于观察人际关系的细微变化,并能娴熟地协调好人际关系,当自己遇到问题、困难时,能及时地寻找支点,得到帮助和合作。为自己的发展与成功奠定良好的社会基础。

引子:锁与钥匙 / 71

人际关系,情商的检验场 / 71

人际关系处理方法训练 / 75

■ 专题五 自信心的训练不可少

自信心是人成长过程中对情商影响最大的一个因素,自信心强,则交流能力、理解能力、判断能力都能有长足的发展,相反,自信不足进而自卑并造成自闭,对成人后的世界观、人生观都会产生消极影响。

引子:朱丽的成长 / 91

自信心体现情商的高低 / 92

多种方法培养学生的自信心 / 95

■ 专题六 培养创造性思维能力很必要

作为创新教育中重要因素之一的情商,对学生创造性思维能力的培养起着重要的作用。研究表明,情商高的学生,其学习自主性强,能够坦

然面对挫折,容易接受新思想、新观点,更能激发创造性。许多智商高但终生无所作为的人就是因为缺乏较好的情商教育。

引子:旱冰鞋的产生 / 111

创造性思维能力与情商的关系 / 112

正确的方法培养创造思维能力 / 115

■ 专题七 关注学生的责任感

责任感是指人在道德活动中,对自己完成道德任务的情况持积极主动、认真负责的态度而产生的情绪体验,是个性心理的主要品质,是指一个人对其所属全体的共同活动、行为规范以及他所承担的任务的自觉态度。责任感的形成和增强除受意识形态和社会文化环境的影响外,主要靠教育,包括自我教育。

引子:缺失的是什么? / 127

责任感影响情商 / 127

培养情商的最高境界——责任感 / 129

■ 专题八 提升学生的幸福感

幸福感是指人类基于自身的满足感与安全感而主观产生的一系列欣喜与愉悦的情绪,也是一种长久的、内在的、坚定的心理状态,并非短暂的情绪体验。决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么,关键是人们对所发生的事情在情绪上做出何种解释,在认知上进行怎样的加工。

引子:寻找幸福 / 143

了解幸福感与情商的关系 / 144

四种方法提升青少年幸福感 / 147

■ 参考文献

■ 后 记

专题一

为什么要培养学生的情商

情商是个体最重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性,是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧,是一种生活智慧。



引子:都是情商惹的祸

2010年10月,商丘市一个9岁学生因功课压力大服农药自尽。

2014年1月23日,海南省海口市13岁的初中生小瑾,无意中偷听到母亲与班主任通话聊她学习有关的内容。于是她大喊一声:“我再也不要上学了!”便摔门而去,来到附近一栋公寓,上到15层,纵身跳下。

2015年4月14日17时25分,达州市渠县第三小学两名女学生在放学后,没有像往常一样走路回到家中,而是失联至今无任何音讯……

北京大学儿童青少年卫生研究所一份历时3年多,涉及全国13个省的约1.5万名学生的《中学生自杀现象调查分析报告》于2007年公布。数字令人触目惊心:中学生每5个人中就有一人曾经考虑过自杀,占样本总数的20.4%,而为自杀做过计划的占6.5%。

宝贵的生命,绚丽的青春,是什么使这些学生轻率地结束自己如花般的生命?除了成长环境顺利、缺乏挫折磨砺等原因外,父母关爱不够、人际关系恶化、应试教育压力大、情感问题等也是导致这些学生自杀的原因。

中小學生出了问题,根子必然在家庭、学校和社会。他们身上暴露出的缺陷也说明教育存在的弊端,即忽视了情商教育。那么,什么是情商?它在人的成长中起着怎样的作用?教育应该如何对学生进行情商培养呢?





聊聊情商及情商的历史

近年来,“情商”一词越来越多地引起人们的关注。越来越多的人意识到情商培养的重要性。那么,究竟什么是情商?它具有怎样的发展历史呢?

一、认识情商

情商(EQ)全称是“情绪智力商数”(Emotional Intelligence Quotient),它是相对于智商(IQ)而提出的,是情绪智力水平高低的一项指标。研究证明:在人的成功的诸多主观上的因素里面,智商(IQ)因素大约占 20%,而情商(EQ)则占 80% 左右。情商主要是指信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的反应程度,说得通俗点就是指心理素质,指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。

总之,情商是个体最重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性,是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧,是一种生活智慧。

二、情商的发展历史

实际上,影响如此重大的情商并不是在 21 世纪才流行起来。早在古希腊,它就已经初露端倪,只不过体现在情绪的认识和管理上。

古罗马哲学家塞内加最早意识到情绪对人的重要影响,他在《论愤怒》中写道:“愤怒是所有激情中最残暴、粗鲁、危险和难以驯服的一种,最令人讨厌、没有教养,也最荒谬。倘若能征服愤怒这头怪兽,将对建设人类和平大有帮助。”他相信,愤怒“戕害了人类的本性”,遮蔽了一个人的正常判断力,损害人际关系,还有可能在集体层面上使整个社会失衡。另一位古罗马哲学家普鲁塔克说:“一个愤怒的人住的房子里唯一能听到的音乐就是悲泣。”为此,他写了《论



控制愤怒》一书。可以说,塞内加的《论愤怒》和普鲁塔克的《论控制愤怒》是世界上最早的关于如何减少愤怒的励志书。这两本书引导人们关注愤怒带来的负面效果。

众所周知的古希腊的哲学家亚里士多德也清楚地提出了情绪对人的重要影响。他明确地指出控制愤怒对人的重要性:“人人都会发怒,这很容易。但是,要在正确的时间、为了正确的目的、以正确的方式、对正确的人表达愤怒,就不容易了,不是谁都能做到的。”

可以说,这三人已经触及了情商的组成,意识到人的身上具有强烈的情绪及其对人的影响。但由于认识所限,情商的其他内容并不曾被指明。

1920年,美国哥伦比亚大学的教授索戴克就提出了“社会智力”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”。在1926年推出了第一份“社会智力”测验,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。

20世纪40年代,大卫·韦克斯勒提出智能的情感部分可能是生活成功的必要组成部分。

20世纪50年代,人文主义心理学家,如卡尔·罗杰斯,描述了人怎样建立情感优势。

20世纪70年代中期,美国宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞里格曼(他以提出“在人的成功中乐观情绪的重要性”理论而闻名)受某保险公司邀请做了著名的“乐观测试”。它就是情商测验的一个雏形,他在保险公司取得的成功在一定程度上直接证明了,与情绪有关的个人素质在预测一类人能否成功中起着重要作用。

1975年,霍华德·加德纳出版了《发散的智能》一书,介绍了多元化智能的理念。

1985年,维恩·佩恩在他的博士论文《情感的研究:探索发展中的情商;自我整合;与恐惧、疼痛和欲望相关的问题》中提出了“情商”这个概念。该论文提了理论、现实框架、问题解析、精简/扩充、接收/说出/发泄等思想。

1987年,基思·比思利在《门撒杂志》上发表了一篇文章,其中用到“情商”(即EQ,用来衡量情感智能的商数)这个术语。尽管以色列著名心理学家巴昂声称自己在未发表的毕业论文中已经用过这个术语,但是大家还是公认这篇文章是首次使用“情商”并发表。

1990年,美国心理学家彼得·塞拉维和约翰·梅耶提出了“情感智商”,认为情商涉及了三种能力:区分自己与他人情绪的能力、调节自己与他人情绪的





能力、运用情绪信息去引导思维的能力。

1995年,时任《纽约时报》的科学记者丹尼尔·戈尔曼出版了《情商:为什么情商比智商更重要》一书,从而引起全球性的关于EQ的研究与讨论。戈尔曼也由此被称为“情商之父”。1997年,《情商:为什么情商比智商更重要》一书被引入中国,从而引发全国大讨论。由此,“情商”在中国成为耳熟能详的一个名词。

数数情商的构成要素及高低表现

作用如此巨大、影响如此深远的情商究竟是怎样构成的?它在人们的工作和生活中有着怎样的表现呢?

一、情商的构成要素

丹尼尔·戈尔曼在《情绪智力》一书中,对情商理论做了更全面、系统而又通俗化的阐释,提出了非智力因素这一概念。这些非智力因素包括如何认识自己,发挥自己真正的能力;如何激励自己,不向失败低头;如何克制欲望,获取更大的收获;如何调动积极情绪,避免因沮丧而影响自己的能力;如何设身处地、从他人的角度考虑问题,从而更好地与人相处等。

具体来说,戈尔曼认为情商有五种能力:

(一)自我认知能力

所谓自我认知能力,即了解自己和自我情绪的能力。一个人如果不能认识自己,不能认识自己的情绪,就不会发挥自己最大能动性,就不能更有效地学习、工作和生活。一个学生在学习时,如果不能认识自己、认识自己的情绪,很可能失去自信,不能保持良好的心态,最终出现问题。因此,自我认知是情商的



基石。

（二）自我觉察和调控能力

所谓自我觉察和调控能力,即了解、疏导与驾驭自我情绪的能力,也可以简称为自律能力。我们人人都有情绪表现,正常的情绪表现不影响我们的生活,也不影响周围的人。但倘若情绪表现不正常,就会影响他人。因此,自我情绪的觉察非常重要。它是自我理解和心理领悟力的基础。

如果一个人不具有这种对情绪的自我觉察能力,或者说不认识自己的真实的情绪感受的话,就容易听凭自己的情绪任意摆布,做出许多让自己理性恢复后悔恨的事情来。

（三）自我激励能力

所谓自我激励能力,即自我正向鼓励的能力。有人曾说:“短暂的激情是不值钱的,只有持久的激情才是赚钱的。”因此,保持持久的热情是成功的必备条件。

然而,不是每个人都能做到让自己保持永久的激情,相反,这是很多人都做不到的。我们往往通过激励或被激励以产生强大的内在动力,来帮助别人或自己高效地实现自己的目标。

（四）对他人情绪的识别能力

所谓对他人情绪的识别能力,即发现和识别他人的情绪表现。众所周知,我们生活在人与人中间,这就免不了与人交流,因此洞悉他人的情绪,对于我们更好地与人沟通,更好地与人产生情感共鸣就相当重要。

人与人之间的关系没有固定的公式可循,从关心他人、体谅他人的角度出发,做事时为他人留下空间和余地,发生误会时替他人着想,主动反省自己的过失,勇于承担责任,这是一个人获得成功的关键。

（五）社交能力

所谓社交能力,即人际关系的处理能力。我们每个人都会体味到周围人际关系对自己的影响。它不仅关系到一个人事业的成败,还会影响自己的幸福。因此,处理好人际关系是人的一种能力,有学者甚至认为“人际关系是第一生产力”。

人际关系包括在社会交往中的影响力、倾听与沟通的能力、处理冲突的能力、建立关系的能力、合作与协调的能力、说服和影响的能力等。善于处理人际关系的人会有更多成功的机会,应对失败的能力也会更强。





二、情商的高低表现形式

情商的五个方面在日常生活中,我们可以觉察到:我们可以说某人脾气好,不爱发脾气,其实是这个人的情商中,自我觉察和管理能力强;我们可以说某人会为人处事,实际上是指这个人的情商中的社交能力强;我们说某人特别向上,总是不断进取,这实际上说的是这个人的情商中的自我激励能力强。那么,情商的高低表现在哪些方面呢?

(一) 高情商的表现

诚如我们上面所言,情商对人的影响是巨大的。那么,一个人倘若具有很高的情商,他(她)在生活或工作中具有哪些特点呢?

1. 不抱怨不批评

高情商的人一般不批评别人,不指责别人,不抱怨,不埋怨。其实,这些抱怨和指责都是不良情绪,它们会传染。高情商的人只会做有意义的事情,而不做没有意义的事情。

2. 富有热情和激情

高情商的人对生活工作或是感情保持热情,有激情。知道调动自己的积极情绪,让好的情绪伴随每天的生活工作,不让那些不良的情绪影响到生活或工作。

3. 能包容和宽容

高情商的人宽容,心胸宽广,心有多大,眼界有多大,你的舞台就有多大。高情商的人不斤斤计较,有一颗包容和宽容的心。

4. 善于沟通与交流

高情商的人善于沟通与交流,并且以坦诚的心态来对待,真诚又有礼貌。善于记住别人的名字,用心去做,就能记住。记住了别人的名字,别人也会更加愿意亲近你,和你做朋友,你会有越来越多的朋友,有好的朋友圈子。沟通与交流是一种技巧,需要学习,在实践中不断地总结摸索。

5. 经常性地赞美别人

高情商的人善于赞美别人,这种赞美是发自内心的、真诚的。看到别人优点的人,才会进步得更快,总是挑拣别人缺点的人会故步自封反而退步。

6. 始终保持好心情

高情商的人每天保持好的心情,每天早上起来,送给自己一个微笑,并且鼓励自己:自己是最棒的,自己是最好的,并且周围的朋友们都很喜欢自己。



7. 善于聆听别人说话

高情商的人善于聆听,聆听别人说话,仔细听别人说什么,多听多看,而不是自己滔滔不绝、口若悬河。聆听是尊重他人的表现,聆听是更好沟通的前提,聆听是人与人之间最好的一种沟通。

8. 有责任心敢担当

高情商的人敢做敢承担,不推卸责任,遇到问题,分析问题,解决问题。正视自己的优点或是不足,敢于担当的人。

9. 每天进步一点点

高情商的人每天进步一点点,说到做到,从现在起,就开始行动。不是光说不做,行动力是成功的保证。每天进步一点点,朋友们也更加愿意帮助这样的人。

10. 善于分享

高情商的人会将好东西分享给朋友,独乐乐不如众乐乐。分享是件奇怪的东西,绝不因为你分给了别人而减少。有时你分给别人的越多,自己得到的也越多!

(二) 低情商的表现

任何事物都有两面性,尽管情商比智商在人生中发挥着更普遍、更重要的作用,但它还是经常被人们忽视。所以,现实生活中,高情商的人凤毛麟角,而低情商的人比比皆是,低情商又有哪些表现呢?

1. 抱怨

抱怨是一种消极心态的象征,不去深入地观察现实,不去为改变现实做积极的思考,而是一味地怨天尤人,这是一种没出息的表现。即便是糟糕的现实不能改变,那么抱怨比忍受更能增加我们的痛苦,而博得同情意味着将自己的弱势地位展示给别人,实非强者所为。

2. “顺毛驴”

所谓“顺毛驴”,是指听不得别人的指责和批评。这固然是人类渴望尊重的自然反应,但也是情商低的一种表现。因为这种人做事会不根据事实和利益进行判断,而是一味地听从自己的心愿,因此极易为人所用,因小失大。

3. 任性

任性是低情商的人又一表现之一。这种人喜欢由着自己的喜好做事,纵然付出很大的代价也不愿意委屈自己一点点。究其原因这是由于他们的自尊心过于脆弱。由于这样的人不能委曲求全,故在做事时不能顾全大局,常常因为“小不忍”而“乱大谋”。他们因为缺乏弹性,很难在复杂的得失中做出明确的判断。因为缺乏自制力,常常遭受不必要的打击进而受到重创。





情商的衡量

当我们明确了情商高低的不同表现后,就可以发现,衡量情商可以帮助我们更好地了解自己情绪方面的优点和缺点。但是,情商的测量是相当困难的。那么,如何衡量一个人的情商的高低呢?

一、自我报告法

一个好斗的武士向一个老禅师询问天堂与地狱的含义。老禅师说:“你性格乖戾,行为粗鄙,我没有时间跟你这种人论道。”武士恼羞成怒,拔剑大吼:“你竟敢对我这般无礼,看我一剑杀死你!”禅师缓缓道:“这就是地狱。”武士恍然大悟,心平气和地领剑入鞘,伏地鞠躬,感谢禅师的指点。禅师又言:“这就是天堂。”

武士的顿悟说明,人在陷入某种情绪时往往并不自知,问题在事情发生后,经过有意识的反省都会发现。所以,自省就是自我动机和行为的审视与反思,用以清理和克服自身缺陷以达到心理上的健康完善。通俗来讲,自省就是认识自我,它是自我净化心灵的一种手段,高情商的人最善于通过自省来了解自我。因此,通过衡量一个人的自省能力就可以看出其情商的高低。这种方法就是自我报告法,又称自我观察法或内省法。

(一) 优点

自我报告法是一种常用的情商衡量方法,已经有几十年的历史。这种方法相当实用。其方法就是让个人报告自己的能力、技能和行为,例如它会问一个人认识、理解和控制自己情绪的能力怎样。测试的依据就是人可以准确地报告自己的能力和技能。

(二) 缺点或不足

当然,或许有人会认为此种衡量方法包含着太多的主观因素,因此其结果



可能是无效的。理由是被测者为了提高自己的形象,可能会放大优点,弱化缺点;另一方面,通常人们对自己的性格特点无法做到完全洞察。

这种看法也是正确的,它说明了自我报告法并不是最好的衡量情商的方法,不过这种方法对于那些想要了解自己在情绪方面的优点和缺点的人有一定的帮助。

二、观察评价法

戴尔·卡耐基在他的伟大著作《人性的弱点》中,曾有这样的一段文字:

在辛辛监狱,很少有承认自己是坏人的罪犯,他们和你我一样,总会为自己的错误辩解。他们会找出一些看似合理的理由来为自己撬开保险箱、开枪杀人的行为做出解释,而且他们最终的结论肯定是:他们根本不应该被关进监狱。

.....

如果科洛雷,阿尔卡普、苏尔兹,以及监狱中的其他暴徒,都不自责的话,那么我们平常所接触的人呢?他们会心甘情愿承认错误吗?

如果一个人觉得,好的意图就应该理所当然地获得好的回报。那么,对于对方的其他反馈,他心理上会觉得委屈“我这么为你好,为什么换来的是这个?”,从而在言行上反应过度。这样一来,其他人就更不愿意给出真实的反馈。

在这段文字中,关于狱中犯人对行自己的看法,带有极大的主观性,而他人对一个人的评价则相对比较客观,故在情商衡量中又有一个来自他人的评价的方法,即观察评价法,又称优势测量法。其原理是基于情商的功能,即一个人与人相处的技能,因此,一个人周围的人对其看法如何,也是衡量一个人情商的重要方法。

(一) 优点

这种方法是测量情商的一个有效手段,因为它对一个情商的测量是来源于他人的看法,在一定程度上具有客观性。此种方法是对自我报告法的不足之处有效补充。

观察评价法的测量人是由对被测量者相对比较了解的人进行的,如被测量人的家人、朋友或同事。因而此方法可以用问卷的形式进行,其优点表现在:一是评价比较客观,因为他人不会对此添油加醋;二是他人的目光是敏锐的,他们能准确地评价一个人在社会交往中的技能。

(二) 缺点或不足

当然了,这种方法也有其不足之处,那就是人的偏见的影响。在测量中,某

