

*the Emotional Intelligence Class*

# 情商教练手册

高情商是如何  
培训出来的？

[比] 米杉 著 倪男奇 译



世界图书出版公司

*the Emotional Intelligence Class*

# 情商教练手册

高情商是如何  
培训出来的？

[比]米杉 著 倪男奇 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情商教练手册：高情商是如何培训出来的？ / (比)米杉 (Michel Claeys) 著；倪男奇译. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2018.2

书名原文：THE EMOTIONAL INTELLIGENCE CLASS

ISBN 978-7-5192-4212-1

I . ①情… II . ①米… ②倪… III . ①情商—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 005522 号

---

书 名 情商教练手册：高情商是如何培训出来的？  
QINGSHANG JIAOLIAN SHOUCHE

著 者 [比]米 杉  
译 者 倪男奇  
责任编辑 于 彬 张瑶瑶  
装帧设计 刘 岩

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司  
地 址 北京市东城区朝内大街 137 号  
邮 编 100010  
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)  
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>  
邮 箱 [wpcbjst@vip.163.com](mailto:wpcbjst@vip.163.com)  
销 售 新华书店  
印 刷 三河市国英印务有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/16  
印 张 23.5  
字 数 300 千字  
版 次 2018 年 6 月第 1 版  
印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷  
国际书号 ISBN 978-7-5192-4212-1  
定 价 59.00 元

---

版权所有 翻印必究  
(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)



## 和一本书的相遇

这是米杉在中国近十五年的生活里写成的五本书中的第一本，大约是在2003年完成的。这本书在不到十年间三易出版社，足可以见到当下的中国及中国的出版业的变化是多么的快！好在这本书虽然成不了很多出版社希望的畅销书，但还是有它自身的生命力，还是能够找到青睐它的人，所以这本书又和您见面了！

据米杉说，他写这本书是因为觉得中国人需要，当然后来证明法国人也需要，还有更多国家的人一样需要。这本书的第一版出版周期尤其长，历时几年。想想也是，一个比利时人，无亲无故，无光鲜头衔（他从来不爱），甚至无圈子，就这样东漂到了中国。2003年，他当时所知晓的心理治疗圈的一些外国人相继离京，他也失去了原有的圈子。而他本来也想真正和中国人建立联结，这才有后来我邀请他到北京服装学院给学生作情商教育讲座的故事。这本书虽辗转出版，几经波折，但懂它的读者一直都有。早期让我印象深刻的是米杉转给我的一封读者来信，是一名青岛高职院校的学生在当时的情商网站上留下的读后感。能看出来那名學生不仅读得认真，且确有收获，要不然写不出那样的信。

2006至2007年，米杉接受当时在北京印刷学院心理中心工作的刘霞的邀

请，为本科生和研究生开设了两期情商课，这是米杉唯一在中国给学生们开设的连续的课程，我当时做翻译，刘霞和我兼做助教。那次课程给我印象深刻，每周三晚，米杉和我及另一个朋友从北三环奔赴大兴。开课初期，本书还没有印出来，我之前已经有了米杉给我们的影印本，但一直没读。后来我读了本书，惊讶地发现书中描述的情商课堂，竟然和我所看到的实际的情商课堂的学生们的反应、发言和分享有很多相似的地方，如果学生们不是后来才拿到的书，我都会怀疑他们是因为提前看了书！有趣的是，甚至情商课，还吸引了北京印刷学院及附近高校的两个外教来参加，这为课程增色不少。其中一位是有着中国血统的澳大利亚帅哥Alex。他酷爱中医，放弃了原来在澳洲的工程师职业，走上了中医及身心整合提升的道路。他后来把米杉尊为他在中国的“师父”。

在参加种类繁多的心理培训之后，我愈加发现米杉的情商课虽然是透过有趣好玩的游戏活动进行的，然而这些活动里却渗透着心理咨询基本功的训练，有着本性的底色，无须通过任何心理或情商概念就把那些精髓不露痕迹地传递给了不同年龄段、不同背景的人们。

米杉在中国期间写的最后一本书是《儿童情商教育》。米杉在中国期间写成的五本书中唯独此书写作的需求与动力来自于法国人的推动。他自2011年开始在法国举办情商教育论坛，渐有影响，学员和与会专家提出了针对儿童的情商活动需求，遂写就此书。这两本情商书都是实操性强的书籍，适合教师、团体工作者、培训师等，并同样适合有意提升情商及促进个人成长的一般读者。

这本书要读，更要做、要体验。如果十来个人一起读、一起做游戏活动，那是最佳的。早年我在北京服装学院指导学生心理社团，一个男生看着言语不多，却在我的建议下带着一个小组，按照书中的游戏每周一个晚上聚在一起，一起体验，一起成长。他们不仅加深了友谊，更在个人层面有很大的提升。

米杉先前在中国的时候一般不接情商培训，他觉得自己已经都写在书上

了，中国的专业者完全可以自己做到。到法国这一年里，他逐渐改变观念，意识到自己在情商领域还是有很多工作需要做的，随后逐步完善了针对情商教师或情商培训师的培训体系。我希望他不仅在法国开设培训课程，还可以回到中国，培训出一批素质优良的中国情商培训师。我看得出来他对中国人的情感：我们在法国非大城市的地方遇到中国人，他好像比我还要激动！

感谢这本书，让我和米杉相遇相识，并引领我走上了学习和研究情商、本性、释梦的道路。米杉的五本书由浅入深地引领我走向内心的平和、安宁、信心、爱、自由……

我也祝福你，愿你和我一样，通过和这本书的相遇，开启一段新的内在之旅……

倪男奇

2015年11月6日于法国南部乡村

# 引言

本书向大家展示了一个丰富而生动的情商课堂。这是一个从未有过的课堂，却是大多数人都渴望参与其中的课堂。我希望在不久的将来，在世界上所有的学校里都能够看到这样的课堂……

在心理咨询工作中，我经常遇到那些在生活中有情感和交流困难的人。这很正常，因为我的工作就是为他们提供心理咨询。但大多数时候我还是会感到吃惊，因为这些人甚至没有掌握情商最基础的东西。我常想：他们究竟从学校中学到了什么？他们可能会读、会写、会算，但他们完全不知如何适当地与人沟通交流，更不要说调节自己的情绪、感受以及识别自身的深层需要了。人类文明发展至今，更多的只是关注如何教会人们读书识字、赚钱谋生、消费享受、服从管理，却忽视了情感教育。

而情感教育所需要的工具与方法正在本书中。这些方法已经被运用了30多年，我知道通过游戏活动来学习是最有效果的，这尤其适用于青少年。我同样知道，对青少年而言，尽早地接触到这些内容是多么的重要。所以，还有什么比全力以赴完成这本书更重要的呢？这本书就这样出炉了……

我并不想再提供一本理论性的书籍，也不想只提供一个工具箱似的具有实操性却不具备可读性的书籍。我想要给大家的是情商课堂的生动再现：任何人

## 情商教练手册：高情商是如何培训出来的？

都可以从中受益。对于读者而言，阅读本书也是一个自然获益的受教育过程。

阅读此书后你或许会发出疑问：这个模拟课堂的学生怎么个个都那么有教养，那么聪明出色？的确，他们并非来自真实课堂的代表，而是作者为了传达内容的需要，方便读者从中获得高层次的体验与感受而虚拟出的代表。

本书向大家提供了一个全面的情商教育过程。读者和老师都可以便捷地把它复制、改编和演绎到自己的生活或课堂中，从而深入地了解如何：

正确地观察和倾听

处理自己的情绪

识别自己的需要

提出要求

有效地倾听和交流

承担自己的责任

拥有积极向上、富有创见的思维

培养自信，果断行事

发展内心的力量获取成功

创造性地解决冲突

加强对自我的认识……

所有以上方面的能力可以且应该通过各种活动巧妙而深入地习得。然而，这些要比其他任何科目都更要求直接的体验。这也是小组活动、游戏及乐趣是情商教育过程基础的缘由所在。

虽然大家都认为孩子们和青少年需要掌握个人成长和生活交流的技能，但至今还没有一套完整的结构化的、有逻辑的课程方案来解决这个问题。虽然与此相关的教育哲学做了大量的理论探讨，但往往缺乏可供老师和培训师直接使



用的教学方法与材料。而我写本书的目的是为学生、老师、培训师以及父母提供一本教材，为那些想要探索如何更有效地学习和生活的人士助一臂之力。

需要特别声明的是，这些活动和技能并不是我发明的或独有的。我著书时参阅了大量资料，也调查了不少学校，从中撷取并加以糅合。当然，我也决不认为自己只是搜集了所有的方法，因为其中有我的许多创新性的发展。但是最关键的是，情商教育可以说只是提供了一个平台或者一个框架，培训师和参与者是其中最为重要的贡献者。

如果教师或培训师在实际带领组织这些活动之前，可以亲身参与体验这些活动的话，会获益匪浅。他们会发现，展开这些活动并不需要什么特殊的条件或资质。并且，由于本书提供的情商方法很少涉及认知理论（尤其是主题框架、游戏和活动），所以它们可以广泛地兼容于其他教育方法。

不论老师是否接受过此方面的培训，他们都会发现书中的方法切实可行，并行之有效。我还要强调的是，情商教育小组活动的实施并不只限于那些高层次的专业人士，任何有激情、有创意的教育者都可以学习和掌握它。唯一的要求就是，教育者在管理小组活动时必须拥有信心和调控能力。

不论是在校内还是在校外，不论是面对孩子还是面对成人，本书提供的游戏和活动都可以在各类群体中展开，轻松有趣、效果明显。由于我们的青少年在学校度过他们的大部分时间，其最初的个人和社会的挑战的体验是在学校获得的。所以学校是提供教育最理想的场所，应尽可能为孩子提供必要的技能训练，帮助他们成为健全完整的人。

我的一个朋友看完书稿后对我说：“我尝试了你书中提到的大部分游戏和活动，每次都能从中感受到不同的东西。要是我能早一些接触它们，或许我的生活就不会总是变得乱糟糟了。”

只要你有意进一步学习，希望提高素养，赢得美好人生，本书就适用于你。但本书更主要是面向年轻一代，尤其是少年朋友。毫无疑问，他们会知道

## 情商教练手册：高情商是如何培训出来的？

并理解情商教育对他们来说有多重要。

当然，本书也面向教师和各类教育者，以及任何对团体进行工作的人士。你们会发现本书是一部实用指南，也是一本可以实际运用的教科书，这一模式值得学习。书后还备有“游戏和活动一览表”和“情商教育培训教学指导”。

另外，父母或将为父母的人也可以从本书获益，因为它不但有助于他们自身的发展，也可以促进他们发展健康和谐的家庭关系。更重要的是，书中的技能和方法会使他们更好地了解下一代，掌握子女的发展动态。21世纪不容许我们再忽视情感教育的必要性。今天的青少年就是明天世界的主人，他们将承载世界发展的需求和挑战。毫无疑问，他们将会找到资源和方法创造性地面对和解决这些挑战。他们的父母可能在这点上帮助他们。目前的青少年似乎可以轻松应对科技的新发展，可以熟练运用各种电子设施，他们也一定能把握好情绪、情感方面的问题。这是我的愿望，也是我的目标。

米杉

# 目录

## CONTENTS

1. 像照相机一样看 .....	001
2. 感受在身不在脑 .....	016
3. 识别你的需要 .....	030
4. 如何提出有效的请求? .....	041
5. 放下评判 .....	057
6. 承担责任: 你总是有选择! .....	072
7. 如何成为一个好的倾听者? .....	095
8. 有毒的想法, 创造性的想法 .....	115
9. 找到自尊与自信 .....	137
10. 找到内在自由的空间 .....	153
11. 主动倾听的技能 .....	170
12. 将冲突局面转化为双赢情境 .....	191
13. 你到底是谁? 找到真我 .....	215
14. 澄清意愿使你更有力量 .....	233

## 情商教练手册：高情商是如何培训出来的？

15. 什么是真正的领导力？ .....	252
16. 生活是一面镜子：你所看即你所是 .....	267
17. 探索内在空间（上） .....	283
18. 探索内在空间（下） .....	299
结 语 .....	318
情商教育培训教学指导 .....	321
游戏和活动一览表 .....	344



# 1.

## 像照相机一样看

这是一节情商（EQ）课程。学生们已经在教室里坐了一个多小时了。他们是十六七岁的青少年，一共30位。老师请学生们就以下主题进行写作：“假设我是街头的一部照相机，不断地记录着各种画面，我会看到什么？”有些学生已经写好了，有些学生还在纸上唰唰地写着。天气很炎热。时间到了，老师说：“把你写的内容收好，后面你会有机会再回到这个主题上，我们大家将会一起讨论……”

学生被要求上课期间不许离开教室，所以其中一个学生举手说：“我们想出去买点儿饮料。”

“斯蒂芬，你的意思是？”老师问道。

“我想我们中的一些人都快渴死了。我们能出去喝点儿东西吗？”

“一些人？”老师带着吃惊的表情答道，“真有趣！你是怎么知道的，斯蒂芬？你能告诉我吗？”

“噢，这不明摆着嘛。天这么热，我们已经在这儿坐了有一个多小时了……”斯蒂芬答道。

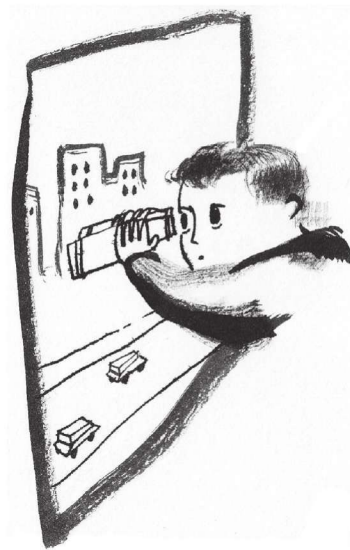
“什么是明摆着的？”老师继续追问，“是说你在这里一直坐着吗？”

“不是，是说我们都渴了！”

“是不是有些同学告诉你他们需要喝水？”老师在问的同时向斯蒂芬走去，“你是看到他们晕倒了吗？他们做了什么让你知道他们口渴了呢？”

“嗯……我觉得渴了，”斯蒂芬有些怯生生地说，“我推想他们肯定也是这样的。”其他学生都饶有兴趣地看着这一切。

“太对了，斯蒂芬！是你这么推想的！这就很有趣了，我想请你看到的一点是：你所说的结论并没有事实依据，你只是推测别人会和你产生同样的感受。你在为其他人而非仅仅为自己说话，这就是我们所说的投射……其实，斯蒂芬，在通常的话语环境中做出这样的推测是很正常的。但我想借此机会来指出一种话语倾向，一种惯用的沟通方式。我把这件事再进一步引申一下。”老师开始面向全班同学讲话，“我马上要问大家一个问题，在你们寻找答案时，请仔细地观察自身。你们可以闭上眼睛。我的问题是：此时在这个城市里有没有绿色的出租车？此时此刻有没有绿色的出租车正在城里行驶？注意你的体验，看你是怎么找到答案的……好的，现在请继续闭上眼睛。认为城里有



绿色出租车？

绿色出租车的人请举手（有3个人举手）。很好，认为没有绿色出租车的人现在请举手（12个人举手）。好，认为自己‘不知道’的人请举手（15个人举手）。好的，现在请睁开眼睛。最终的结果是：10%的人认为有绿色出租车，40%的人认为没有，有一半的人说‘不知道’。好的，杰瑞米，你是举了手的，认为街上有绿色出租车，那么你是怎么知道的呢？”

“我看到过的。”

“你什么时候看到过？”

“就在几天前，好像是礼拜一吧。”

“那你怎么知道那辆出租车还是绿色

的呢？”

“噢，我只是推想……”

“是的，你的确是推想。你只是在记忆中搜索了一遍，而不是用眼睛在街道上仔细察看了。你根据假想生成了一种观点，得出了结论，并用它来判断你实际上不知道的情形。好的，这只是一个生动的例子。如果你留心观察，你会发现人们在生活中经常这样行事，那就是解释、推断、投射我们自身的经验、感觉、意愿，甚至恐惧……而不是去看眼中看到的真实情形。如此，我们往往是透过过滤器或有色眼镜看现实的世界，因而没有接触到真正现实的生活。大家想想看，这样会出现什么结果？”

学生们都陷入了沉思，一会儿，有几个人举起了手。

“我们就像住在互相隔离的气泡里。”

“我们很难自如地沟通交流。”

“我们不快乐。”

“我们接触不到真实的生活。”

“我们感到迷茫。”

“生活像一团乱麻。”

“说得好，太对了！”老师说，“那么，面对这种状况，你们认为我们需要做些什么呢？”

“学会去看事物本来的真相，不加臆想，不加推测……”

“我们怎么才能做到呢？”

大家陷入了沉默，教室里一片寂静，老师走向讲台，在黑板上写下：

解释	目睹
我知道	我不知道
我告诉你	我问你
封闭	开放

然后他开始发问：“照相机知道它记录了什么样的画面吗，乔斯？”

“嗯……一无所知。”

“一无所知！照相机一点儿也不清楚！它看到了那里有什么，并把一切都收入镜头之中，但照相机并无任何思想，脑壳空空。乔斯，如果一个科学家听人谈论UFO异象、外星生物或某种心灵感应的经历，他会有何反应？”

“他会表示不可信。”

“他为什么不相信呢？”

“因为那些说法与他对宇宙的理解不一致。我是这么认为的。”

“没错，乔斯，他或许会说：‘这不可能，所以根本不是真的。’好了，我们不是要讨论科学的伟大成就。当然，世界上有许多卓越的科学家，他们都持有开放的思维和精神。在此我想说的是，我们都有根据我们的认知模式来过滤我们观察到的世界的倾向。我们并不是完全自由地依照事物本来的模样看待它们，因为我们对于事物应该是怎样的有自己特定的期待。真正有智慧的人是那些一无所知或不假装知晓一切的人。所以，我们需要做的就是看，只是看，就像照相机一样观察，保持思维的静止。我们的确需要开发这种看到事物本真面貌的能力。为了清除我们头脑中的过滤镜，我们首先需要认真地看看自己：我们需要看到我们其实并没有看见事物本来的面貌，我们需要觉察出自身的过滤镜，我们自身的臆测解释……让我们一起来通过游戏和活动来完成这一学习



过程，这是一种轻松而自然的学习，唯一的要求就是请你用心参与，尽可能地开放和坦诚。”

在做练习和游戏之前，让我们一起来听个小故事：

### 伊莎贝尔和叶斯米娜

一个法国老师在班上组织学生们做游戏。这个国家有一部分北非移民，所以班上的学生在文化背景上存在差异。老师要求学生两两一组结成对子做游戏。当老师安排一个名叫伊莎贝尔的金发小姑娘和一个名叫叶斯米娜的小姑娘合作时，意想不到的情况出现了。

伊莎贝尔语气坚定地对老师说：“噢，不行，我不和她一组。”老师很惊讶。

“你说什么，不和她一组？为什么呢？”老师问。

“因为她是阿拉伯人！”

老师根本想不到会听到这样的回答。这么小的孩子怎么会有这样的种族观念呢？她决定以此为契机把问题讲清楚，就平静地问伊莎贝尔：

“阿拉伯人对你而言意味着什么呢？”

“阿拉伯人都很肮脏，他们没有文化和教养，他们偷东西、杀人，他们令人讨厌。”

“他们都杀了什么人呢？”

“他们杀了很多人……”

老师接着要让这个女孩明白，她的这种论断是非常可怕的，她想理解为什么这个女孩不喜欢她的阿拉伯同班同学。整个班鸦雀无声，大家都静静地看着。老师开始问伊莎贝尔：

“你有没有非常认真地看过一个阿拉伯人？”