

成功人生丛书

丛书主编 王元瑞

- ◆ 情感智商的内涵
- ◇ 智商与情感智商的关系
- ◆ 情感智商在成才中的作用
- ◇ 人际关系与情感智商
- ◆ 营造良好的人际环境是事业成功的基石
- ◇ 创造——成才的显著标志



情感智商

赵建国 编著



北京科学技术出版社

成功人生丛书

丛书主编 王元瑞

情感智商与成才

赵建国 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感智商与成才/赵建国编著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2003. 3

(成功人生丛书)

ISBN 7-5304-2694-X

I. 情… II. 赵… III. 情绪-智力商数-研究
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070687 号

情感智商与成才

作 者: 赵建国

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任印制: 臧桂芬

封面设计: 李 辉

版式设计: 李 辉

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市飞龙印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 153 千

印 张: 8

印 数: 1—5000

版 次: 2003 年 3 月第一版

印 次: 2003 年 3 月第一次印刷

ISBN 7-5304-2694-X/G · 218

定 价: 16.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

内 容 提 要

人才学、成功学、心理学应当是每个想成才的人需要关心和了解的东西，它应当成为每一个人才或想成为人才者知识结构的一部分。本书正是作者自己在力图跨入人才行列过程中的学习所得，也是经验和教训所得。

本书是围绕着情感智商与成才这个中心问题而展开的。

情感智商是一个新鲜的心理学概念。情感智商理论现在已经风靡全球，开放的中国自然也不例外。

情感智商的五大内涵是情感智商理论的核心部分。本书对国外学者所概括的情感智商的五大内涵作了较大的补充和修正，将意志、动机和兴趣等因素引入情感智商理论。

本书叙述和讨论情感智商时，一一探索了情感智商各要素与基本智商各要素之间的关系。

本书在介绍这些内容时力求简明扼要，把着眼点放在这些要素与成才的关联上。



总 序

《成功人生丛书》的面世,是一件值得庆贺的事。

所谓成功人生实际上就是一个人才被社会认可,也就是人才学理论。将人才学的基本原理用来指导成才实践与人才资源开发是广大读者企盼已久的事。

在我国,人才学作为一门新兴的独立学科,大约诞生于20世纪70年代末。当初,几位最早倡议创建人才学的朋友,对人才学的研究范畴曾经尝试着作过一番表述:研究人才和人才问题,尤其是要着重研究人才成长规律和人才辈出规律。随后20多年来,随着社会的发展和时势的变迁,对于人才学的内涵和外延,专家学者和广大实际工作者终于有了更深入、更广泛的认识和理解。既然“人才”是从众多的“人手”和“人口”中脱颖而出的佼佼者,那么,作为塔尖部分的人才,就势必与构成塔身和塔基部分的人手与人口,有着复杂的千丝万缕的联系。用最简单的一句话来表述就是:“为什么你能幸运地成为人才?而其他人就不能?”鉴于此,为了更透彻、更全面地研究人才和人才问题,就完全有必要进一步拓宽视野,去研究一下与人才和人才问题有关的非人才现象和非人才问题;为了更有成效地研究人才成长规律与人才辈出规律,就完全有必要去研究与此颇有关联的



人才埋没规律与人才异化规律;按此逻辑推理,人才学当然不仅要研究不再“显示”人才价值的“人才”,还要研究正在“显示”人才价值的“非人才”。总之,一切有助于揭示人才之谜的事物,一切有助于探索人才运行规律与人才价值演变规律的现象和问题,都可以列为人才学的研究对象。

问题的焦点不仅仅在于此。当众多的热心朋友,尤其是广大年轻朋友满怀期望阅读人才学专著时,他们最渴望得到什么呢?是想“学”点人才学的基本原理,满足一下自己的求知欲吗?或者是想弄“懂”几条干巴巴的深奥的人才成长规律和人才辈出规律,以此来开启自己以及朋友们的下一步人生吗?是的,多少有这层意思,但远不仅限于此。应该指出,人才学作为一门应用性很强的新兴学科,它的全部生命和存在价值,就在于它对社会实践的指导意义,就在于它应该并能够用来解决和指导现实生活中遇到的各种人才现象和人才问题,尤其是身处 21 世纪的今天,面对飞速发展的改革开放和社会主义现代化建设的新形势,人才学肩负着日益重要的历史使命。客观现实不允许人才学关起门来搞那种脱离实际的“学科建设”,火热的社会生活呼唤人才学敞开大门迎接机遇和挑战,勇敢地去剖析、解决和指导各级各类人才个体和人才群体的成才难题。从这一意义上说,人才学似可改名为“成才学”或“人才资源开发学”,才显得更确切些,与实际贴得更紧密些。

也正是本着这一宗旨,《成功人生丛书》的作者,才特意从现实生活中遴选出一些读者可能经常遇到、迫切要求解



决的成才难点、热点和焦点问题,尝试着运用人才学的基本原理,对其作些深入浅出的阐释和论述。与其他同类书籍相比,本丛书更追求语言生动,立论新颖,资料详实,结构严谨,在内容上更贴近实际,具有较强的可读性和可操作性。本丛书的每一本书,力求围绕某一成才环节,写深挖透。因此,本丛书对于规范成才行为,掌握成才技巧,减少成才风险,提高成才概率,都具有较强的现实指导意义和参考价值。本丛书面世以后,企盼广大人才管理者、人才理论研究和各界立志成才的年轻朋友,能对本丛书从内容到形式提出宝贵的意见。

王元瑞

2003年1月



目 录

第一章 情感智商 ABC	(1)
一、从那个著名的“软糖实验”说起	(1)
二、何为情感智商	(2)
1. 情感智商的概念	(2)
2. 避免出现“情商”这个简称	(4)
三、情感智商的五大内涵	(5)
1. 情感智商的五大内涵	(5)
2. 五大内涵的扩展	(5)
3. 关于调节和调控	(8)
四、情感智商在成才中的重大作用	(9)
1. 20% 与 80%	(9)
2. 情感智商在社会活动及相关领域内的重要性	(13)
3. 智力在科学技术领域中的重要作用	(16)
4. 情感智商理论的正面效应和负面效应	(17)
第二章 动机与兴趣——成才的内在动力(一)	(21)
一、何为动机	(21)
1. 动机与需要	(21)
2. 动机的概念	(24)
3. 动机的类型	(25)

二、动机的确立和调整	(27)
1. 动机的确立	(27)
2. 动机所设置的目标应当适度	(28)
3. 动机的确立实际上是价值观的确立	(28)
4. 动机的调整	(30)
三、动机是情感和理性交汇的内在动力	(31)
1. 动机是情感和理性交汇的内在动力	(31)
2. 动机与效果的关系	(34)
3. 动机与奖惩的关系	(34)
4. 单有动机是不够的	(35)
四、何为兴趣	(36)
1. 兴趣的概念	(36)
2. 兴趣品质	(37)
3. 直接兴趣和间接兴趣	(38)
五、兴趣是感性内在动力	(38)
六、兴趣的培养和调节	(40)
七、与兴趣有关的几个问题	(42)
1. 兴趣与需要	(42)
2. 兴趣与潜能	(42)
3. 兴趣与职业	(44)
4. 兴趣与基本智商、情感智商	(46)

第三章 自我心像与自我激励——成才的

内在动力(二)

一、何为自我心像



1. 自我意识	(49)
2. 自我心像	(50)
二、自我心像的确立和调整	(51)
1. 自我心像的确立	(51)
2. 自我心像的调整	(52)
三、良好的自我心像就是自信心	(53)
1. 良好的自我心像表现出来就是自信心	(53)
2. 如果成功有秘诀的话,自信是第一秘诀	(54)
3. 树立起自信心就等于攀上成功大厦的第一 级阶梯	(54)
4. 自信不等于盲目自大	(56)
5. 自信心并不能使你为所欲为	(56)
四、何为自我激励	(57)
1. 自我激励的概念	(57)
2. 自我激励与自我心像的关系	(58)
五、自我激励必不可少——自我激励与动机和兴趣 的关系	(58)
六、如何自我激励	(60)
1. 读名人传记	(60)
2. 做你所怕做的事	(60)
3. 积小胜为大胜	(61)
4. 成功就在再试一次中	(61)
5. 给失败找出恰当的归因	(62)
6. 改变成功的观念	(64)

第四章 情感与意志——成才的调控器(一).....(65)

- 一、何为情感.....(65)
 - 1. 情感的概念.....(65)
 - 2. 情感 and 情绪.....(66)
 - 3. 表情.....(71)
 - 4. 高级情感.....(72)
- 二、与情感有关的几个问题.....(75)
 - 1. 情感与需要.....(75)
 - 2. 情感、认识与思想观念.....(76)
 - 3. 情感品质——情感智力的素质.....(78)
- 三、情感在成才过程中的作用.....(80)
- 四、如何认知和调控情感.....(85)
 - 1. 你的情感属于哪一类.....(85)
 - 2. 如何调控自己的情感.....(90)
 - 3. 如何认知和调控他人的情感.....(94)
 - 4. 认知和调控他人的情感——处理好人际关系的必要条件.....(101)
 - 5. 认知、调控和驾驭群体的情感——优秀领导者必备的素质.....(101)
 - 6. 从人文精神角度拷问控制自我情感和他人的情感.....(102)

第五章 情感与意志——成才的调控器(二).....(104)

- 一、何为意志.....(104)
 - 1. 意志的概念.....(104)



2. 优良的意志品质·····	(105)
3. 意志与智力、情感·····	(109)
二、意志的培养和调控·····	(110)
1. 意志在成才过程中的作用·····	(110)
2. 意志的磨练·····	(112)
3. 意志的调控·····	(113)
第六章 智商 ABC ·····	(115)
一、何为智力和智商·····	(115)
1. 智力和智商·····	(115)
2. 比率智商和离差智商·····	(116)
3. 智力测验的价值和局限性·····	(118)
二、智商与情感智商的关系·····	(121)
三、情感智力和基本智力的全面发展才是健全的 人·····	(123)
1. 情感智力的不同个体类型·····	(123)
2. 基本智力的不同个体类型·····	(126)
3. 不同智力类型和情感智力类型的人都可以 成才·····	(127)
4. 情感智力和基本智力的全面发展才是健全 的人·····	(127)
5. 你的智商低怎么办·····	(127)
6. 你的情感智商低怎么办·····	(129)
第七章 记忆与理解——成才的翅膀(一) ·····	(131)
一、何为记忆·····	(131)

1. 记忆的概念·····	(131)
2. 记忆的类型·····	(132)
3. 记忆的品质·····	(133)
二、记忆在智力和成才中的地位 and 作用·····	(135)
1. 记忆在智力活动中的地位 and 作用·····	(135)
2. 记忆与情感智力诸要素的关系·····	(136)
3. 记忆在成才过程中的地位 and 作用·····	(139)
三、怎样增强记忆能力·····	(140)
四、何为理解·····	(145)
1. 理解的概念·····	(145)
2. 什么是概念·····	(146)
3. 一种特殊的理解方式:顿悟·····	(147)
五、理解在智力和成才中的地位 and 作用·····	(148)
1. 理解在基本智力中的地位 and 作用·····	(148)
2. 理解在情感智力中的地位 and 作用·····	(149)
3. 理解在成才中的地位 and 作用·····	(150)
六、怎样培养理解能力·····	(150)
1. 掌握尽可能多的感性知识·····	(150)
2. 在实践中运用和检验概念·····	(150)
3. 学会将知识迁移,触类旁通·····	(151)
4. 比较·····	(151)
5. 把握本质的东西·····	(151)
七、记忆与理解之间的关系·····	(151)



第八章 观察与想像——成才的翅膀(二)·····	(153)
一、何为观察·····	(153)
1. 观察的概念·····	(153)
2. 观察能力的类型·····	(153)
3. 观察与智力其他因素的关系·····	(154)
4. 观察与情感智力诸因素的关系·····	(154)
二、科学、艺术和社会活动都需要观察能力·····	(154)
1. 科学与观察·····	(154)
2. 艺术与观察·····	(156)
3. 社会活动与观察·····	(158)
三、怎样才能善于观察·····	(158)
1. 怎样才能善于观察·····	(158)
2. 几种常见的观察方法·····	(161)
四、何为想像·····	(162)
1. 想像的概念·····	(162)
2. 想像的种类·····	(162)
五、科学和艺术都需要想像能力·····	(164)
1. 科学需要想像·····	(164)
2. 艺术需要想像·····	(165)
六、如何展开想像的翅膀·····	(167)
1. 储备尽可能多的鲜活的感性形象·····	(167)
2. 进入忘我境界·····	(168)
3. 正确处理读书、看电视与想像的关系·····	(168)



七、想像与记忆、理智、观察、情感等的关系	(171)
1. 想像与记忆	(171)
2. 想像与理智	(172)
3. 想像与观察	(172)
4. 想像与情感	(173)
第九章 抽象思维与形象思维——成才的	
翅膀(三)	(175)
一、思维的基本知识	(175)
1. 思维的概念	(175)
2. 思维的特点和过程	(175)
3. 思维的类型	(176)
二、思维的品质	(176)
1. 思维的广阔性	(176)
2. 思维的深刻性	(177)
3. 思维的独创性	(177)
4. 思维的灵活性	(178)
5. 思维的敏捷性	(179)
6. 思维的批判性	(179)
三、何为抽象思维	(180)
1. 抽象思维的概念	(180)
2. 抽象思维的特点	(181)
四、抽象思维在智力和成才中的地位与作用	(181)
五、怎样培养抽象思维能力	(182)
六、何为形象思维	(183)



1. 形象思维的概念·····	(183)
2. 形象思维的特点·····	(184)
3. 形象思维与想像的联系和区别·····	(185)
七、形象思维在智力和成才中的地位与作用·····	(186)
1. 研究科学技术离不开形象思维·····	(186)
2. 作家、艺术家更需要形象思维·····	(187)
3. 形象思维与情感智商的关系·····	(188)
八、怎样培养形象思维能力·····	(189)
九、抽象思维与形象思维之间的关系·····	(190)
第十章 性格与人际关系——情感智商和	
基本智商的综合指标·····	(191)
一、何为性格·····	(191)
1. 性格的概念·····	(191)
2. 性格的特征·····	(192)
二、性格的类型·····	(193)
1. 理智型、意志型、情绪型·····	(193)
2. 外向型和内向型·····	(193)
3. 顺从型和独立型·····	(194)
三、优良的性格是人生幸福和成才的基石·····	(195)
1. 关于成熟的性格·····	(195)
2. 性格决定命运·····	(196)
四、性格的先天性与后天的造就·····	(197)
1. 性格与生理·····	(197)
2. 性格与健康状况·····	(199)

3. 性格的形成·····	(200)
4. 如何调整自己的性格·····	(201)
五、何为人际关系·····	(202)
1. 人际关系的概念·····	(202)
2. 与人际关系相关的两个术语——人际环境、社会交往·····	(203)
六、营造良好的人际环境是人生幸福和事业成功的重要保证·····	(204)
七、性格、人际关系是情感智商和基本智商的综合显现·····	(206)
1. 性格与人际关系·····	(206)
2. 性格与情感智商、基本智商·····	(207)
3. 人际关系与情感智商、基本智商·····	(207)
八、与人相处之道·····	(208)
1. 与人相处的原则·····	(208)
2. 与人相处和社交的技巧·····	(210)
3. 与人相处和社交的误区·····	(212)
4. 关于卡耐基的“规则”·····	(215)
第十一章 创造——智慧的华彩乐章,成才的标志 ·····	(217)
一、创造是情感智力和基本智力的最高追求·····	(217)
1. 何为创造·····	(217)
2. 创造过程的四个阶段·····	(219)
3. 创造是情感智力和基本智力的最高追求·····	(219)