

成长的源泉

德商 · 智商 · 情商教育

何绍纯 王旭飞 编著



東北大學出版社
Northeastern University Press



作者简介

何绍纯，1960年生，中共党员，辽宁葫芦岛市人，硕士学位，中学高级教师。现任辽河油田第一高级中学校长。“一切为了学生和谐发展”是他的教育理念。

在学术刊物上发表论文多篇，研究成果《德商·智商·情商教育》荣获国家优秀科研一等奖。合著《研究性学习导航》、《德商·智商·情商教育》2部，主编《尖子生题库高一物理》《尖子生培养题库高二物理》等5部。

参加国家“十五”规划重点德育课题和教育部重点课题研究，以及辽宁省教育科学“十五”规划课题重点课题研究。

荣获辽河油田“先进教育工作者”和辽宁省“教育科研先进个人”称号。

在全国教育科学“十五”规划教育部重点课题“实施研究性学习的专题研究”中，取得了显著业绩，被中央教育科学研究所科研管理处授予“先进个人”称号。



作者简介

王旭飞，1960年生，辽宁鞍山市人，九三学社社员，中学高级教师，辽宁省心理健康教育省级骨干教师。现任辽河油田第一高级中学科研室和心理咨询室负责人。兼任中国伦理学会德育研究会理事，辽宁省心理学会中小学心理健康教育专业委员会理事，中国教育学会儿童教育心理学分会会员和中国社会心理学会会员。

在《网络科技时代》和《中国德育》等杂志发表文章60余篇，著作有《提高三商，走向成功》《突显心育：中学生心育的研究与实践》《中学生心理辅导案例》《德商·智商·情商教育》和《研究性学习导航》。

被推荐参加辽宁省教育厅跨世纪园丁工程省级中小学骨干教师培训和全国科研型骨干教师培训。

“十五”期间，参加多项国家重点课题以及子课题科研工作，取得了显著成绩；2005年，被中央教育科学研究所授予全国“科研型骨干教师”称号；2006年，被中央教育科学研究所科研管理处授予“专家型教师”称号，荣获国家“十五”规划重点德育课题研究“百位德育科研专家”称号。

祝《成长的源泉》出版

呵护
生源
远流
生远

魏书生
二〇〇五年
八月三十日

著名教育改革家、盘锦市教育局局长魏书生题词

中央教育科学研究所

关于下达中央教育科学研究所科研教改实验基地的 批准通知

辽宁省辽河油田第一高中：

经研究，贵校被批准为全国教育科学“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”课题参与实验学校（2002—2005）。特此通知并感谢你们的大力支持。

根据中央教育科学研究所制订的《科研教改实验基地管理办法》以及学校教育研究部制订的《实验基地管理细则》的有关规定，实验学校需为该课题研究提供所必要的时间和经费支持，并加强管理和监督，及时报告课题研究的实施方案、课题的重要活动、重要变更和重要成果；保证课题研究始终在科学、规范、有效的轨道上运行，取得理想的预期成果。

中央教育科学研究所科研管理处

科研管理处
2003年12月



中央教育科学研究所

关于下达全国教育科学“十五”规划国家重点课题子课题的 通 知

辽河油田第一高中：

经研究，你单位 王旭飞 同志作为第一负责人申报的
中学生心理健康教育深化研究 课题已被列为我所詹万生
教授承担的全国教育科学“十五”规划国家重点课题“整体
构建学校德育体系深化研究与推广实验”（课题批准号：AEA010016）
的子课题。请通知课题负责人本人，尽快展开研究。根据《全
国教育科学规划课题管理办法》有关规定，实验学校需为该
课题研究提供所必须的时间和经费支持，并加强管理和监督，
及时报告课题研究的实施方案、课题的重要活动、重要变更
和重要成果；保证课题研究始终在科学、规范、有效的轨道
上运行，取得理想的预期成果。

中央教育科学研究所
“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”
总课题组 2003年2月



全国教育科学“十五”规划国家重点课题 编号: 200158001-2068-832
“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”
2005 年会暨第八届学术研讨会

辽宁省盘锦市辽河油田第一高级中学
被评为德育科研先进实验学校。

荣誉证书

中央教育科学研究所学校教育研究部
中央教育科学研究所德育研究中心 总课题组

2005年8月

2006 6 12

序

正当我国未成年人思想道德建设在党中央的重视下取得良好成效的时候，正当我们“十五”科研课题科学有序地进行并即将结题的时候，我收到了王旭飞等同志的书稿《德商·智商·情商教育：成长的源泉》——中央教育科学研究所科研教改实验基地校本课程德育读本。这是我主持的全国教育科学“十五”规划国家级重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”的子课题的研究成果，是来自教育教学第一线的科研教师的工作结晶。

从中央的文件精神到地方的工作实践，心理健康一直被纳入德育领域。近几年来国内外提得较多的“情商”实际上也与德育有着不可分割的联系，工作在德育第一线的老师们更是在德育实践中培养着学生全面的素质。我们的德育概念是从广义上来界定的，受教育者把一定社会的政治准则、思想观点、道德规范、法纪规范和心理要求内化为个体的政治素质、思想素质、道德素质、法纪素质和心理素质的过程，就是德育的过程。我们认为，德育的各项内容是相互联系、相互渗透、互为条件、相互制约的，它们构成德育的整体。整体构建学校德育体系，就是要使德育目标、德育内容、德育途径、德育方法、德育管理、德育评价等要素系统横向贯通，环环相扣，形成合力，以保证在整个德育过程中要素结构的完整性和连续性，从而发挥德育系统的整体功能，提高德育工作的整体效果。德育目标的高低，德育

内容的深浅和侧重点,德育途径和方法的选择,德育管理和评价方法的运用,都要针对学生不同年龄阶段的身心特点和理解接受能力的不同,由浅入深,由低到高,由感性到理性,由具体到抽象,循序渐进,逐步提高。

王旭飞等同志编著的这本书就是在大德育范畴下具体德育工作实践的科学总结与探索。它从美德是成人的基石、“三商”是成才的基础、情商是成功的助力、智慧是成功的钥匙和健康是成功的保障五个方面对学校德育工作作了深入探索,拓展了素质教育的内涵,开辟了德育工作的有效途径。

呵护人生成长的源泉,为青少年的成长奠基。重视青少年的“三商”——德商、情商和智商——的培养,使他们拥有社会主义建设者和接班人所应具备的良好素质,是学校德育工作必须担负的责任。因为学校德育是实施以德治国方略的基础,是贯彻落实《公民道德建设实施纲要》的重要方面,是未成年人思想道德建设的主阵地。“三商”教育必然促进德育在素质教育中的动力、导向和保障作用的发挥,也符合新时期德育的发展趋势。值得指出的是,德商应是“三商”的核心,是学校德育的根本所在。学校心理健康教育是新时期德育内容的新拓展,情商的培养则是新时期德育工作的有效途径,而这必然能够促进学生智慧的增长。

王旭飞等同志的这项研究成果,不仅认真贯彻了中央以德治国的方略和总课题的研究思路,而且在道德教育的科学定位上有了新拓展,把德育的使命深化为陶冶人的情操,锻造健康饱满的人格,培养正确的人生态

度，在理论和实践上有了新的突破和创造。这一成果从注重学生德商、情商、智商培养及其相互关系的探索出发，重视学生非智力因素的培养，重视非智力因素的主导作用，致力于挖掘学生身上潜在的优秀品质，更多地关注学生的认知心态、理想信念、道德人格、伦理规范和思维方式的教育，把德育发展成学生自我生存、自我发展的内在需要，提高了学校德育的广度和深度，体现在德育工作中的理性思索。不过，在“七大基本美德研究”部分引用了国外的研究成果，令我觉得有些遗憾，我们可以考虑属于我们民族的自己的美德范畴。就德育实践来说，那一个个鲜活的案例，那案例中体现出来的作为一线德育工作者的热情、细心、耐心和爱心，都令人深受感动，更值得广大教育工作者借鉴。

这项研究成果很有意义，把德商、情商和智商结合起来研究，有助于拓宽德育内容，有助于开展素质教育，有助于促进学生健康成长，有助于帮助学生全面发展。

读完他们的作品，感慨如斯，是为序。

詹万生

2005年9月10日于北京

詹万生教授是中央教育科学研究所学校教育研究部主任，全国教育科学“十五”规划国家级重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”总课题组组长。

目 录

绪 论.....	(1)
----------	-----

美德是成人的基石

第一章 德商：拯救未成年人道德生命的最好希望

.....	(8)
第一节 德商及其培养.....	(8)
第二节 七大基本美德及其培养	(10)

第二章 七大基本美德研究

(15)

第一节 七大基本美德之一	
——同情	(15)
第二节 七大基本美德之二	
——良心	(20)
第三节 七大基本美德之三	
——自控	(24)
第四节 七大基本美德之四	
——尊重	(32)
第五节 七大基本美德之五	
——善良	(43)
第六节 七大基本美德之六	
——宽容	(49)
第七节 七大基本美德之七	
——公正	(54)

“三商”是成才的基础

第三章 “三商”概述	(62)
第一节 智商·情商·德商	(62)
第二节 从家教误区看“三商”并重的必要性	(69)
第三节 用“三商”教育培养现代型人才	(73)
第四章 “三商”教育	(77)
第一节 德商与智商并行教育	(77)
第二节 德商与情商并行教育	(83)
第三节 情商与智商并行教育	(89)
第五章 “三商”培养	(96)
第一节 重视德性养成教育 提高德商	(96)
第二节 注重情商培养 提高学生素质	(99)
第三节 从情商入手 促进学生智商	(105)
第四节 以教师“三商”培养巩固学生“三商”	(109)

情商是成功的助力

第六章 情商与成功	(118)
第一节 情商及其功能	(118)
第二节 情感与成功	(122)
第三节 意志与成功	(127)
第四节 动机与成功	(132)
第五节 兴趣与成功	(137)
第六节 性格与成功	(142)

第七章 培养良好的情商	(147)
第一节 影响情商形成的因素.....	(147)
第二节 情商培养的阶段和措施.....	(156)
第三节 自我情商的培养技巧.....	(164)
第八章 人际情商与成功	(175)
第一节 成功者的人际情商.....	(175)
第二节 营造良好的人际关系.....	(179)
第三节 提高人际情商的途径.....	(184)
第九章 直面挫折和失败	(189)
第一节 面对挫折和失败.....	(189)
第二节 耐挫折教育与培养.....	(194)
 智慧是成功的钥匙	
第十章 给自己一个目标	(202)
第一节 志当存高远 ——浅谈目标与学习.....	(203)
第二节 有效学习的开始 ——合理的学习目标.....	(206)
第十一章 坚定你的意志	(209)
第一节 为成功插上翅膀 ——论意志的重要性.....	(210)
第二节 意志锻造天才.....	(213)
第三节 专心致志是通往成功的重要桥梁.....	(216)
第四节 为习惯革命.....	(219)
第十二章 开发新思维	(223)
第一节 创新如斯.....	(224)

第二节	新思维 新动力·····	(228)
第三节	无限风光在险峰·····	(231)
第十三章	自我激励·····	(234)
第一节	学会自我激励	
	——为自己喝彩·····	(235)
第二节	自我激励	
	——学习的助推器·····	(237)
第三节	自信	
	——成功的基石·····	(240)
第四节	扬起热忱的风帆·····	(242)
第五节	让你的倚天剑杀气逼人	
	——谈培养进取心·····	(245)
第六节	走向成功的推进器	
	——自我意识·····	(248)
第十四章	学习有感·····	(252)
第一节	把握住时间就意味着成功·····	(252)
第二节	学会记忆·····	(256)
第三节	身心健康与学习	
	——密不可分的好兄弟·····	(258)
第四节	社交常青树·····	(261)
第五节	身如逆流船 心比铁石坚	
	——考试浅谈·····	(264)
后 记 ·····		(267)
参考文献 ·····		(269)

绪 论

本书是作者承担的全国教育科学“九五”“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育体系”的研究成果。在多年的研究中，界定成功的涵义，研究成功的特性，探索成功之道。研究认为，德商是成功的奠基石，智商是铸就成功的材料，情商是建造成功大厦的技术。书中详尽阐述了德商、智商和情商的内涵（德商的概念，来自王旭飞著：《提高三商，走向成功》，辽海出版社，1998年版），论述了它们之间是应该相互依存的关系，是人们获得成功的基本要素。

在现代社会中，有不少神童，大家都说他们是聪明的，长大后应该很有出息，但是结果并没有像人们想像的那样。为什么呢？有的学生虽然也很聪明，但是性格孤僻，怪异，不合群，不宜合作；有的自卑脆弱，不能面对挫折；有的急躁，固执，自负，情绪不稳定；有的冷漠，易怒，神经质，与周围的人很难沟通。特别是有的以我为中心，什么都是我，不关爱他人，不关心他人，总要求周围的人围着他转。有的大专家，智商特别高，做课题可能是一把好手，也有一定的名气。但是他们对人苛刻挑剔，不能原谅人，不能宽容人，人们对这个大专家敬而远之，他就行不成大气候。也有不少人，智力虽然不太出众，也不是太聪明，甚至大家认为他可能还是低智商的，但后来却成就了大事业，有了大成就，取得了成功。

研究表明，并不是只有高智商(IQ)的人在生活中才可以获得成功。IQ用来衡量纯粹的智商，并是一个人的理论上的智力。但是还有另一种智力，我们称之为情绪智力，即情商(EQ)，是

指一个人最优地发挥个人智能（激励，自信等）和社交能力（沟通，对他人的理解，等等）的能力。

所谓德商（MQ），是符合人类整体利益的道德商数，是测定人的道德素养的一种指标，是指一个人的德性水平或道德人格品质，具体是指一个人的所作所为、言行举止是否符合当时社会所公认的道德操守、行为规范，包含对价值观、人生观、世界观的深刻理解和以此为指导而形成的道德品质观念。

如果以百分比来衡量，智商、情商可以各占 30%，德商应该占 40%。智商、情商和德商都很高的人，无疑是凤毛麟角、不可多得的杰出人物。这样的人，无论从事何种职业，处于何种境地，迟早都会众望所归，脱颖而出，取得不凡的工作业绩。德商较高，智商、情商不足的人，也许一生比较平淡，没有什么耀眼的光芒，但却不至于侵害他人、危及社会。最可怕也最可恨的是那些德商极低，智商、情商反倒很高的人，这些人往往成事不足、败事有余，对社会和人类的危害也大。懂得这一点，我们就能更深刻地理解近年来党和政府一再强调以德治国，强调选拔、任用党政领导干部必须坚持德才兼备的原则，坚持以好的作风选人、选作风好的人，强调被选拔的人既要有本事、更要靠得住的真正内涵所在。

智商反映一个人的聪明程度，情商反映一个人的情绪控制能力，德商反映一个人的道德水准。一个在智商、情商和德商三方面都比较高的人，就是一个比较完美的人。一个人很聪明（智商高），同时善于交往（情商高），道德品质又好（德商高），这种人当然更是一个比较完美的人，所有的家长无疑都希望自己的孩子能成为这样出类拔萃的人。那么，这种“三高”（智商高、情商高、德商高）的青少年该如何培养呢？

为此，作者在 20 多年教书育人的实践中做了如下三个方面的探索。

1. 良好的个人必先有良好的教育

中国著名思想家和实践家蔡元培先生曾说过：“要有良好的社会，必须有良好的个人；要有良好的个人，必先有良好的教育。”精神文明和道德建设不应只体现在文件和口号上，必须落实在全国的每个公民身上。戈尔曼教授的“情感、人格和道德三合一关系”理论的提出，为中国精神文明的建设提供了一条新思路。

2. “三商”教育是青少年成才的基础

若把青少年看成是含苞待放的花蕾，教育者便是辛勤的园丁，精心地为他们修剪、浇水、施肥，不使他们萎缩，也不让他们疯长，这就需要用教育的艺术使他们永葆生机、绽开灿烂的笑脸。一个人仅有智力是不够的，关键还要具备较高的情商、德商。例如，清华大学“保研”学生刘海洋，于2004年两次去动物园，用火碱和硫酸“泼熊”，用以验证“熊的嗅觉”，造成对熊的严重伤害。刘海洋同学是学习成绩相当出色的学生，也就是说他的智商很高，曾荣获过数不清的奖牌和获奖证书，一直是个“好学生”，1998年他以620分的成绩考入清华大学，2002年又成为“保研”的幸运儿。然而，如此优秀的“保研”学生“伤熊”事件传出之后，人们的第一个反应是，这位学生一定存在着道德和心理健康问题。

无独有偶，敖志刚，一位本来有很好前途的中科院化学所研究生，却只因为女友拒绝和他继续交往，竟然用刀杀人。是什么原因促使他走上了犯罪的道路？虽然敖聪明，学习成绩优秀即智商很高，深受家长宠爱，但这种不良的生活环境 and 教育方式使得他的性格发育受到极其不利的影响，情绪不稳定，易于冲动，行事过激，他的情商、德商不高。

而要使学生具备较高的情商、德商，教育者就应不断去探索和完善教育体系，为此，作为教育工作者就得把“金”一般的光阴奉献给社会。一个智者曾说：“生，非我所求；死，非我所愿；但生与死之间的岁月，却为我所用”，所以当我们仰头感叹如烟