

Intelligence Quotient And Emotion Quotient

# 智商·情商

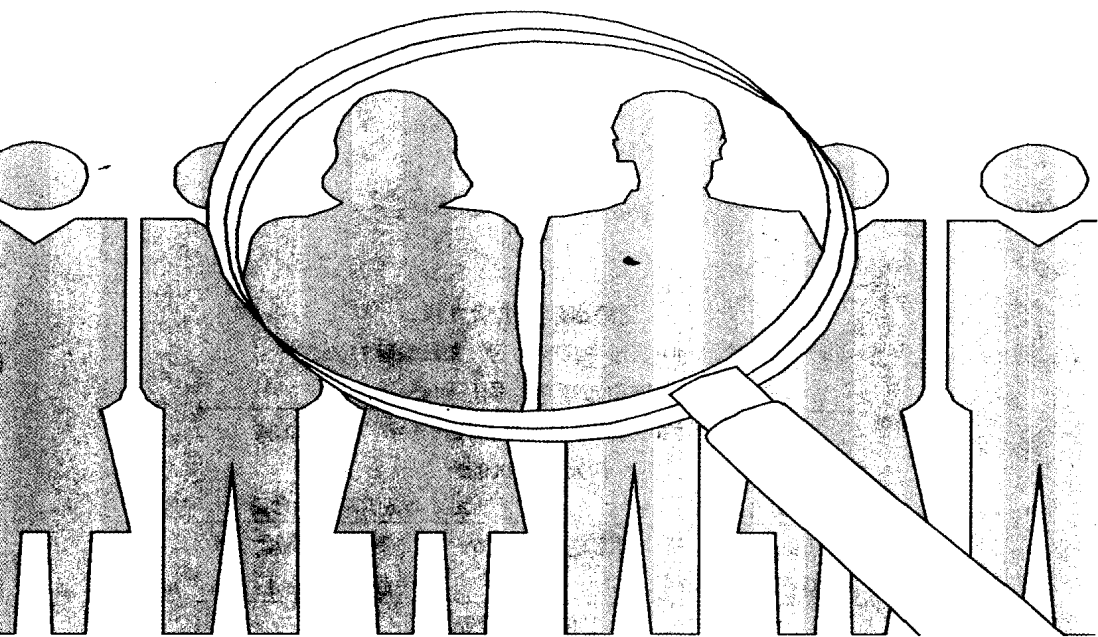
—— 窦胜功 著 ——

# 测试

辽海出版社

# 智商·情商·测试

窦胜功 著



辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

智商·情商·测试/窦胜功著. —沈阳: 辽海出版社,  
2001. 6

ISBN 7-80669-018-2/G · 095

I. 智... II. 窦... III. ①智力商数—测验②情绪  
—智力商数—测验 IV. B841. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 25230 号

辽海出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

鞍山市新华印刷厂印刷

---

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 字数: 255 千字 印张: 10  $\frac{7}{8}$

印数: 1 - 7000 册

2001 年 6 月第 1 版

2001 年 6 月第 1 次印刷

---

责任编辑: 丁 雁 柳海松 魏成岭

责任校对: 廖 海

封面设计: 郭亚芹

版式设计: 丁 凡

---

定价: 17.00 元

## 前 言

智商 (IQ) 即智力商数。智力即人的一般能力, 包括注意力、记忆力、观察力、分析力、思考力、想像力、创造力、学习能力等。它是人们做一切事情都必须具备的能力。就是说, 人必须聪明, 否则, 什么事情也做不好。情商 (EQ) 即情绪商数。情商也反映人的一种能力, 是一个人把握与控制自己情绪的能力, 了解、疏导与驾驭别人情绪的能力, 乐观人生、自我激励与自我管理的能力, 面对逆境与挫折的承受能力, 人际关系的处理能力以及通过情绪的自我调节不断提高生存质量的能力。人必须有高情商, 否则, 很难做人。人的智商与情商相互制约, 互相促进, 分工不同。仅仅有高智商, 难以成就大业, 只有智商和情商都高的人, 才能在现代社会里自由翱翔。

现代心理学的研究成果表明, 在决定一个人获得成功的要素中, 智商只起大约 20% 的作用, 而 60% ~ 80% 的因素则是情商。古今中外, 无数事例反复证明: 良好的心理素质, 是一个人成败的决定性条件。意志坚韧, 自信乐观, 积极向上, 情绪稳定, 行为理智, 性格豁达开朗; 善于控制与把握自己, 头脑始终保持冷静与清醒, 抑制感情冲动, 克制暂短急切欲望, 及时化解

和排除自己的不良情绪，保持良好心境；善于自我激励、自我鞭策、自我强化、自我管理，兴趣浓厚强烈，有勇气、自觉、主动；目光远大，不沉溺于暂短的利益之中；善于认识自我，具有自知之明；善于洞察别人心态，设身处地为别人着想，领悟对方的感受，平等客观地对待别人，善解人意，善于协调与沟通，深谙人际技巧。这些心理素质（情商）的培养，往往比学习知识和一般能力更重要。

当然，对于“情商”概念尚有不同的理解，有的称之为“情感智商”，有的叫做“情感智力”，也有的称之为“情绪商数”，还有的持否定意见。仁者见仁，智者见智，但这并不影响对这一领域问题的研究和探讨。本人就是本着研究和探索的态度，借鉴并吸收国内外学者的研究成果，结合亲身的社会体验和感受，力求尝试编写出一本体系明快、结构完整、逻辑严谨，而且公众喜闻乐见的关于智商与情商方面的著作。但由于水平所限，本书难免有不尽如人意甚至某些谬误之处。欢迎同行与朋友们讨论、批评、指正。

在本书的编写过程中，借鉴、吸收并引用了国内外许多学者的大量研究成果，在此，一并表示诚挚的谢意。

作 者

2001年4月18日

于沈阳东北大学

# 目 录

## 第一章 智商(IQ)

|                   |    |
|-------------------|----|
| 智力与智商 .....       | 1  |
| 人类智力发展的一般规律 ..... | 5  |
| 智力的差异 .....       | 15 |

## 第二章 怎样开发孩子的智力

|                    |    |
|--------------------|----|
| 婴儿智力的开发 .....      | 20 |
| 幼儿智力的开发 .....      | 27 |
| 小学阶段孩子智力的开发 .....  | 35 |
| 初中阶段孩子智力的开发 .....  | 40 |
| 高中阶段孩子智力的开发 .....  | 43 |
| 智力开发中的心理与生理学 ..... | 48 |

## 第三章 情商(EQ)

|             |    |
|-------------|----|
| 情商的含义 ..... | 55 |
|-------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| 情商的表现 ..... | 79 |
|-------------|----|

## **第四章 怎样培养高情商的孩子**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 做高情商的父母 .....     | 83  |
| 培养孩子情商的内容方法 ..... | 92  |
| 善于赞美孩子 .....      | 108 |
| 帮助孩子不断自我完善 .....  | 110 |
| 培养孩子的健康心理 .....   | 119 |

## **第五章 成功者情商的培养**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 激发情感潜能 .....       | 145 |
| 把握与控制自己的情绪反应 ..... | 156 |
| 战胜自我 .....         | 163 |
| 建立良好的人际关系 .....    | 168 |
| 感人至深的魅力 .....      | 177 |
| 转败为胜三部曲 .....      | 183 |

## **第六章 智力测试**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 智商测试 .....      | 187 |
| 阅读速度测试 .....    | 189 |
| 观察能力测试 .....    | 190 |
| 记忆能力测试(1) ..... | 190 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 记忆能力测试(2) | 191 |
| 记忆能力测试(3) | 192 |
| 思维能力测试    | 193 |
| 想像能力测试    | 195 |
| 注意能力测试    | 196 |
| 创造能力测试    | 197 |

## 第七章 情商测试

|            |     |
|------------|-----|
| 气质类型测试(1)  | 202 |
| 气质类型测试(2)  | 206 |
| 性格倾向性测试(1) | 212 |
| 性格倾向性测试(2) | 215 |
| 乐观性测试      | 223 |
| 人格特质测试     | 225 |
| 固执性测试      | 239 |
| 情绪稳定性测试    | 241 |
| 自信心测试      | 256 |
| 自我控制能力测试   | 259 |
| 恐惧情绪测试     | 261 |
| 忧郁及其程度测试   | 263 |
| 心理年龄测试     | 265 |
| 心理适应性测试    | 266 |
| 克制力测试      | 269 |
| 承受能力测试     | 271 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 意志力测试(1)    | 278 |
| 意志力测试(2)    | 281 |
| 应付困境能力测试    | 284 |
| 包容力测试       | 287 |
| 取悦他人潜能测试    | 291 |
| 交际能力测试      | 293 |
| 心理适应能力测试    | 294 |
| 处世能力测试(1)   | 297 |
| 处世能力测试(2)   | 302 |
| 个性成熟度测试     | 306 |
| 情绪紧张度测试     | 314 |
| 自我认识能力测试    | 317 |
| 情绪稳定性测试     | 321 |
| 寻求心理健康的七种途径 | 324 |

## 第一章

# 智商(IQ)

## 智力与智商

### 智力的含义及其结构

智力是人们在认识过程中所形成的、比较稳定的、能确保认识活动有效进行和发展人脑聪明智慧功能的心理特征的综合。

智力主要由注意力、观察力、记忆力、想像力、思维力等5个基本因素有机结合而成的。但又不是5个基本因素机械相加的结果。其中，抽象思维能力是核心。构成智力的各因素都发挥着自己的相对独立作用，而又存在着密切联系、彼此制约、相互影响的关系。其中每一个因素的水平，都影响着整个智力水平以及其他因素的水平。关于构成智力的各种因素及其相互间的关系，可以用模式图1-1表示出来。

从图1-1中可以看出，智力只能用整个图的结构来表示，任何一个局部都不表示智力，5因

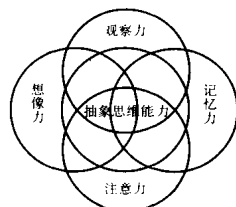


图 1-1 智力的结构



素水平都高，彼此又都处在良好的结构之中，那么，智力水平就高。5 因素中如果一种因素水平不高，其他因素水平高，但彼此又未处在良好的结构之中，那么整个智力水平不会高。这说明一个因素的水平会影响其他因素的水平，使其他因素都受到阻碍，而影响到整个智力水平。所以智力是个完整的独特结构。但构成智力的各因素在智力活动中又起着各自的相对独立的作用。

对智力 5 因素各自的独特作用可以分别比喻为：思维力是智力活动的加工厂，观察力是智力活动的侦察员，注意力是智力活动的门岗，记忆力是思维活动的仓库，想像力是智力活动的翅膀。在智力各因素的组合作用下，产生着具有创造性的聪明与智慧。

## 智 商

智商（Intelligence Quotient）是智力商数的简称（IQ），它是评价一个人智力优劣的重要指标。

最初，智力水平高低的标尺是年龄。1908 年，法国人比纳（Binet）首先提出“心理年龄”（又称智力年龄，简称智龄）的概念，即受测者通过测验项目所属的年龄。它是对智力的绝对水平的度量，表明一个人的智力实际达到了哪个年龄水平。例如，一个儿童通过了 8 岁组测验的全部内容，尽管他的实际年龄只有 5 岁，那么其智力年龄就是 8 岁。如果一个 10 岁的儿童仅通过了 8 岁组测验的全部内容，而 8 岁组以上的测验内容全然不会，那么尽管其实际年龄为 10 岁，但智力年龄仅为 8 岁。

智力年龄虽然可以在一定程度上表示儿童智力发展的水平，但是，智力年龄的大小难以说明一个儿童的智力发展是否超过了另外一个儿童。如上面的两个不同年龄、其智力年龄都是 8 岁的儿童，由于实际年龄不同，其智力发展水平应该是不相同的。为

了比较不同个体之间的智力水平，斯特恩（W·Stern）提出了智商的概念，并以它作为描述智力测验分数的单位。智商即以智力年龄除以实际年龄所得的商数，所以，智商又称为智力商数（Intelligence Quotient），用 IQ 表示。其计算公式为：

$$IQ = MA / CA \times 100$$

式中，MA 为心理年龄（或智力年龄）；CA 为实际年龄。

这种用智力年龄和实际年龄的比率来表示的智商叫做“比率智商”。显然，这种比率智商有明显的缺陷。因为用来计算比率智商的两种年龄在人的发展过程中具有不同的发展变化趋势，即人的年龄像人的身高一样，发展到一定程度就不再增长，而人的实际年龄却逐年不停地增长。如此，当人的年龄增长到一定程度时，比率智商的分子不再增大，而分母却逐年增大，从而使比率智商下降。显然，这与实际不符。

为了解决这一问题，韦克斯勒（D·Wechsler）提出了“离差智商”的概念，即不用实际年龄和智力年龄相比，而是拿一个人的测验分数在同年龄人中所处的位置来度量智力。韦克斯勒认为，人的智力商数是按正态分布的，智力商数从最低到最高，变化范围很大，但大多数人的智力处于平均水平。这样就可以用一个人的测验分数与其同龄组的其他人的测验分数相比较来表示，公式是：

$$IQ = 100 + 15 \times Z$$

$$Z = (X - \bar{X}) / S$$

式中：Z 为标准分数；X 为个体测验分数； $\bar{X}$  为个体所在年龄组的平均分数；S 为个体所在年龄组分数的标准差。

这样，对各个年龄组来说，“离差智商”就是一个平均数为 100、标准差为 15 的一个数值。由于它是对个体智力在同龄人中的相对位置的度量，因而不受个体年龄增长的影响。

需要指出的是，不论是比率智商，还是离差智商，都不是智



力水平的绝对数量。就离差智商而言，一名 6 岁的儿童和一名 18 岁的高中生的智商，可能都是 100，但他们智力的绝对水平是不一样的。显然，智商为 100 的 18 岁的高中生的智力绝对水平要高于智商为 100 的 6 岁儿童。

另外，有人还对一些历史名人进行追溯性的智力评定，试图估价他们在现代智力测量中可能得到的智商分数。国外曾公布过这样的研究成果：歌德的智商为 310，笛卡尔为 210，牛顿为 190，康德为 190，伏尔泰为 190，伽利略为 185，达芬奇为 180，莫扎特为 165，富兰克林为 160，伦勃朗为 155，林肯为 150，拿破仑为 145，华盛顿为 140。

## 智力行为表

智力水平的高低，是一个人聪明程度的主要标准。下面是国外一所公立学校制定的智力水平行为表，它适合于初中和高中阶段的学生，对我们的初、高中学生也有参考价值，具体内容如下：

- ☐ 好学不倦；
- ☐ 科学、艺术或文学方面受到过奖赏；
- ☐ 对于科学与文学有深厚的兴趣；
- ☐ 能非常机敏地回答问题；
- ☐ 数学成绩突出；
- ☐ 情绪稳定；
- ☐ 大胆、敢于做新的事情；
- ☐ 能够影响同龄的人；
- ☐ 很会布置某件事；
- ☐ 喜欢自己一个人做事；
- ☐ 对周围环境和别人的感情是敏感的；

- ☐ 对自己有信心；
- ☐ 能控制自己；
- ☐ 喜欢欣赏艺术表演；
- ☐ 用创造性的方法解决问题；
- ☐ 喜欢分析事物之间的联系；
- ☐ 面部与姿态富于表情；
- ☐ 急于完成一件工作；
- ☐ 渴望胜过别人；
- ☐ 语言丰富多彩；
- ☐ 能讲富有想像力的故事；
- ☐ 别人谈话时经常插嘴；
- ☐ 坦率地说出自己的看法；
- ☐ 有幽默感（双关语、联想等）；
- ☐ 好奇好问；
- ☐ 观察事物很仔细；
- ☐ 急于把发现的东西告诉别人（朋友或同事）；
- ☐ 能在显然不相关的概念中找出关系；
- ☐ 有新的发现，出声地表示兴奋；
- ☐ 专心致志时，有忘记时间的倾向。

## 人类智力发展的一般规律

### 智力发展的年龄趋势

随着人的年龄的增长，其智力的发展速度是不均衡的。个体发展的早期，即婴幼儿期智力发展最快，以后逐渐减速。研究表明，智力发展的一般趋势是：与 17 岁达到的智力水平 100% 相比，4 岁就达到大约发展的 50%，4~8 岁获得 30%，其余的



20% 是 8~17 岁获得的。如图 1-2 所示。

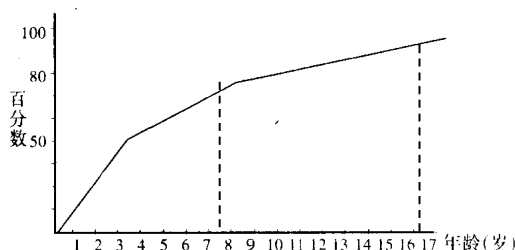


图 1-2 儿童智力发展曲线

从图 1-2 可知，早期教育对儿童智力发展起着极为重要的作用，很可能在一定程度上制约着一个人一生能力发展的水平，这种情况应当引起家庭和儿童教育机关的重视。

有人研究了家庭中环境刺激的质量与数量对儿童智力发展的影响，发现 6 个月婴儿的智力水平和母亲交往所花的时间有很大的关系，生动的或社会性刺激比不生动的或玩具类的刺激对婴儿心理更为有益。家庭成员与婴儿交往频繁，婴儿就有更多发出声音、咿呀学语的反应和有指向性的反应，特别是言语交往的机会增多，对儿童发展有重要作用。

强调儿童早期教育和经验的重要性，决不意味着这种影响是一成不变和不可弥补的。许多事例说明，某些缺乏早期教育的儿童，随着以后生活条件的改善，特别是心理交际环境的改变，智力的发展仍然可以得到很大的改善。

人的智力发展不是单调递增的。智力先随年龄的增长而增长（如图 1-2）；到一定年龄时，智力的发展趋于停滞，并保持较长时间的稳定；而后又随年龄增长而下降。韦克斯勒在编制成人智力测量表时，通过对 1 700 人进行的测试结果分析，发现

20~34岁为智力发展的高峰，以后缓慢下降，60岁以后迅速下降，如图1-3所示。

有关人类智力发展的一般趋势，心理学的研究认为：

### 婴儿期的智力

3岁以前的儿童为婴儿期。婴儿期的智力为直观行动性智力。主要表现在动作发展、语言发展和逐步理解周围的事物上。儿童在这个时期，在其逐步的活动中，在日益发展起来的语言的帮助下，从1岁前只有感知而没有思维，发展到出现直观概括的直观行动思维，就是说，3岁前儿童进行思维的时候是对物体的具体感知，思维是在动作中进行的，离开了动作和实物，思维就会停止。

### 幼儿期的智力

3~6、7岁为幼儿期。幼儿期智力发展的重要特点是认识过程带有明显的具体形象性和不随意性（即无意性），抽象概括性和随意性（即有意性）只是刚刚开始发展。有人做过让儿童对事物进行分类的研究，研究表明，4岁的儿童基本上还不能对事物进行分类，不能区分物体的特点、属性。在反映客观事物时，他们只得到一些没有联系的个别印象。要求他们对物体命名时，只能叫出个别物体的名称，而不能说出概括它们的词，不能把具有共同特点的事物归为一类，缺乏抽象概括的能力。5~6岁儿童多数是依据事物的感知特点和情境进行分类，但依据功能和概念来加以分类则在逐步发展。6~7岁的儿童开始突破具体感知和情境性的限制，大多数能依据物体的功能及其内在的联系进行抽象概括。但对物体本质属性的抽象概括能力还只在初始阶段。幼儿期由于知识、经验的贫乏，语言还不够发展，因而主要是依具体表象的形式来认识外界事物，尽管他们自己能对事物进行初步的分析、综合、抽象、概括，从而进行初步的逻辑思维。但这些概念和逻辑思维都具有很大的具体形象性的特点。也由于



受知识、经验和语言水平所限，因而幼儿还不能经常有意地控制和调节自己的行为。幼儿的注意、记忆和想像，都带有很强的不随意性，他们的智力活动也带有很大的不稳定性。

### 小学儿童的智力发展

小学儿童的智力发展表现在以下 3 个方面：

第一，整个小学时期，智力过渡到以抽象逻辑性为主要形式。但这种以抽象逻辑思维为核心成分的智力仍然带有很大的具体性。小学生思维的基本特点是：从以具体形象思维为主要形式逐步过渡到以抽象逻辑思维为主要形式；但这种抽象逻辑思维在很大程度上仍然是直接与感性经验联系的。在教育 and 教学的影响下，小学生的判断推理能力不断发展，不仅能进行直接推理，也能学会进行间接推理。与这种思维发展相应发展的有：逐步学会有计划、有系统的观察；记忆的目的性、方法和内容都在变化；想象的有意性在迅速增长，想像中的创造成分日益增多，想像逐步富有现实性。

第二，小学儿童的智力发展存在着一个明显的“关键年龄”。我国心理学家研究认为，这个关键年龄（或转折期，或质变期）发生在 4 年级（大约 10~11 岁）。当然，如果有适当的教育条件，这个关键年龄可以提前到 3 年级；如果教育条件较差，也可能推迟到 5 年级。这个关键年龄主要表现在思维发展上，也表现在观察力、记忆力和想像上。

第三，小学生的智力从具体形象向抽象逻辑的发展过程中，存在着不平衡。

### 青少年的智力发展

整个中学阶段，中学生的思维能力迅速地得到发展，他们的抽象逻辑思维处于优势地位。但初中生（少年期）和高中生（青年初期）的思维是不同的。在初中生的思维中，很大程度上还属于经验型；而高中生的思维则属于理论型。青少年的智力特点，