



现代家庭生活  
实用百科

# 情绪智力 的测定与训练

徐光兴 著



上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科



智



# 情绪智力的测定与训练

徐光兴 著

上海科学技术出版社

## 内 容 提 要

一个人要成才,除了具有较高的智力以外,还必须具有较高的情绪智力。本书出版的目的是帮助你成才,给你介绍世界上几种先进的自我测定智力和情绪智力的量表,帮助你掌握自我训练与提高情绪智力的方法。这些方法简单易学,效果又好。

本书实用价值较高,是进行家庭教育、学生素质教育以及心理学工作者进行心理咨询时所需要的工具书。

### 现代家庭生活实用百科 情绪智力的测定与训练

徐光兴 著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海长阳印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 插页 4 字数 130 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-6 000

ISBN 7-5323-5164-5/G·1186

定价:12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向本社出版科联系调换

MA164/10

## 出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包括了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需了解的知识 and 需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

上海科学技术出版社

1999年10月

# 前 言

“情绪智商”这一概念,正确地应该称之为“情绪智力(EQ)”或“情感智慧”。它同智商(IQ)一样能够被测定。之所以称为“情绪智力的商数”是因为它经过测定,能用一定的统计尺度和数值显示出来,因而它具有“商数”的性质。“情绪智力”这一概念最早在1990年,由美国耶鲁大学的学者塞拉维和新罕布什尔大学的梅耶教授所提出。这一概念主要描述如何了解自己的情绪,并理解他人的情绪,通过对自己的情绪的调控,改善个人的性格,促进人生的发展。

1995年,美国哈佛大学的心理学教授丹尼尔·戈尔曼出版了《情绪智力:为什么它比智商更重要》一书后,“情绪智力”这一概念,已成为世界各国心理学界、教育学界人士广为流传和讨论的话题,引起了极大的轰动。

情绪智力的基本内涵分为五个方面:具有认知自我情绪的能力,调控自我情绪的能力,自我激励的强烈动机感,对他人情感的认知和共感能力,以及处理人际关系的良好的技巧。戈尔曼认为情绪智力和智力是两种不同的概念,但两者并不对立,具有一定的

关联性。因此,既不要将智力和情绪智力混同,也不要忽视情绪智力的作用和意义。

我们每个人都有自我独特的智力和情绪智力,只是智力和情绪智力在我们身上构成的比例不同罢了。不同比例的智力和情绪智力构成的人,才显出不同的性格和特征。按照戈尔曼的观点,高智力的人在学术上具有较高的才能,但在事业发展的路途上,情绪智力对一个人更为重要。

一个情绪智力高的孩子,就算他的智力不比其他孩子高,但他的成绩却可以比别人好。因为他懂得如何主动地去学习,如何控制自己的情绪,养成较强的毅力和自信心。

情绪智力理论受到教育界、企业界及社会各种人士的重视,是因为它教育人们如何抑制冲动,如何调节自己的情绪,如何设身处地为他人着想,如何感受他人的情感,如何建立良好的人际关系。因此,说到底,情绪智力理论是一种做人的道理。一个人懂得了这种做人的道理,尽管智力、学历并不高,然而却能成才,在事业上获得辉煌成功。

目前,国内有不少翻译、论述情绪智力的书籍出版,但主要是从理论上、学术概念上进行解释,缺少可操作、可训练的内容。

本书从情绪智力这个概念出发,把情绪智力作为可测定量化、可教育开发的形式来研究,是一本介绍情绪智

力测定与实际训练的科普著作。全书共分四大部分。

第一部分介绍什么是智力,世界上研究智力测定的三个发展浪潮,并说明为什么高智力者未必成才。

第二部分着重介绍情绪智力的概念,同时根据著者长期在国外研究生活中所积累的资料,从大脑生理学角度简单地解说大脑与情绪的关系。

第三部分是关于情绪智力的测定方法。著者根据情绪智力的理论,将情绪智力的测定方式分为五个方面、八个种类。测定的方式丰富多样,内容有趣。

第四部分主要阐述如何训练和提高情绪智力。著者根据自己在国外长期做心理医生的实践经验,提出了五大类训练模式,其中包括大脑训练、情绪调控、音乐疗法、自我催眠和幽默情感法等具体训练方法,浅显易懂,便于学习掌握。

本书可作为中学、小学老师对学生进行心理教育的一本辅导材料;也可作为高等院校心理学专业的师生的研究参考资料。本书对企业人才培养、人事考核及职业教育,具有一定的参考价值。特别是对心理咨询、心理治疗的专业工作者在进行情绪治疗时,具有启示作用。当然,它也是父母对孩子进行家庭情感教育时的“好帮手”。

徐光兴

1999年10月于华东师范大学

## 作者介绍

徐光兴,1953年生于上海。1989年留学日本,专攻临床心理学、精神分析及心理咨询、诊断技术。日本的教育学博士、美国的 Ph. D. 心理学博士。1998年3月作为上海市海外高层次留学人员引进回国,现为华东师范大学心理健康辅导中心主任,临床心理学硕士生导师。主要论著有:《音乐心理疗法》、《异文化适应与心理健康》、《自闭症治疗·教育研究》、《心理医生手记》等。

## 《现代家庭生活实用百科》策划

周星娣 吴 洁 胡伟民 裘小刚  
陈春福 陆正华 叶 平

本书策划 陆正华  
本书责任编辑 叶 平  
本书封面设计 陈 蕾



# 目 录

一	智力测定与成才	(1)
	1. 高智力者为何事业未成	(1)
	2. 如何测定你的智力	(4)
	(1) 比纳智力测定法	
	(2) 韦克斯勒智力测定法	
	(3) 考夫曼智力测定法	
	(4) 智力测定中必须注意的问题	
二	高情绪智力使你成才	(26)
	1. 巴恩斯为何成为百万富翁	(26)
	2. 什么是情绪智力	(29)
	(1) 情绪智力的产生和来源	
	(2) 戈尔曼和他的《情绪智商》	
	(3) 畅销书《情绪智商》的内容	
	(4) 情绪智力与心理素质	
	(5) 大脑与情绪	
三	情绪智力的测定	(55)
	1. 情绪智力测定的构成	(55)

(1) 测定的构成与分类	
(2) 测定的实施方法和结果分析	
(3) 本测定的特色	
(4) 测定结果的利用	
2. 自我认知能力的测定 .....	(63)
测定① 理解自我和自己的情绪	
测定② 对自身所处环境的认知与把握	
3. 自我情绪调控能力的测定 .....	(76)
测定③ 自我情绪的妥善管理与抵抗压力感	
4. 自我激励能力的测定 .....	(84)
测定④ 自我集中力、注意力与成功志向度	
5. 认知他人情绪与共感能力的测定 .....	(89)
测定⑤ 他人的表情和内在感情的判断	
测定⑥ 同他人的理解与交流	
6. 社会、人际关系处理能力的测定 .....	(100)
测定⑦ 人际沟通与人际关系技巧	
测定⑧ 社会共感能力	
7. 情绪智力测定结果的综合分析 .....	(111)
(1) 综合分析的记录方法	
(2) 情绪智力的分类判定方法	
(3) 结果分析判定的注意点	
<b>四 情绪智力的训练 .....</b>	<b>(120)</b>
1. 大脑感觉、认知训练 .....	(120)
(1) 自我刺激正确化的训练	
(2) 大脑皮质和感官敏锐训练	
(3) 脑力开发训练	

- (4) 大脑的营养、健康管理
- 2. 调控自我情绪的方法 ..... (130)
  - (1) 自我意识控制的实验
  - (2) 克服情绪烦恼的方法
  - (3) 调控情绪压力的方法
- 3. 情绪智力的活化——音乐疗法 ..... (139)
  - (1) 音乐与情绪
  - (2) 如何进行音乐疗法
  - (3) 音乐疗法的具体实施方法
  - (4) 音乐疗法的效果
- 4. 创造性的情感、气质开发——自我催眠法 ..... (150)
  - (1) 创造力的开发
  - (2) 呼吸的调控与训练
  - (3) 自我催眠的技法
  - (4) 自我催眠对大脑的作用
- 5. 社交生活、人际关系的管理艺术 ..... (164)
  - (1) 处世之道
  - (2) 自我推销的策略
  - (3) 学会幽默
  - (4) 谈判与交涉的艺术
  - (5) 提高恋爱与结婚的情绪智力

# 一、智力测定与成才

## 1 高智力者为何事业未成

K先生通过日本当地一家华人报纸上的“心理咨询台”找到了我。当时,我在日本一所大学开设的心理门诊室工作,专门为侨居海外的华人、留学生等进行心理咨询和治疗。由于K先生居住地离我较远,而且事情紧急,我决定专门抽出一段时间集中接受他的心理咨询。

K先生毕业于国内一所名牌大学,大学毕业后即留校任助教。但是,他并不满足于现状,一年以后便辞去了大学的工作,自费到日本留学,不久就考入了日本著名的G大学研究生院,并且幸运地获得了日本一个国际教育组织提供的奖学金。G大学一向重视基础研究,在学院里聚集了许多享有盛誉的“京都学派”方面的权威教授。K先生在两年之中就拿到了硕士学位,并且直接攻读博士学位。

在K先生取得硕士学位的当年,日本一家颇有名气的电气公司以高薪招聘中国留学生中的顶尖人才。K先生应聘的结果,被录取到公司营销管理部门任职。这个职位是成千上万日本青年非常羡慕而难以谋取的职位。K先生能进入这家大公司,意味着他的才华过人。可是,这样一位顶尖的人才,如今患上了严重的心理障碍,究竟出了什么事呢?

心理咨询开始的当天,天气乍暖,风和日丽,日本的大街和校园里那整片整片的樱花树绽出点点的花蕾,使人心情舒畅。但是,进入心理咨询室的 K 先生却郁郁寡欢,无精打采。主诉心理症状是:失眠,焦躁,食欲不振,常常出冷汗,心悸,脑中经常会失神考虑某一毫无意义的问题,工作中注意力明显分散。

问题的发生始于 K 先生进入日本这家电气公司的第一年。他受上司委托制定了一份营销战略计划,拿到科里讨论。营销科里共有日本职员 6 名,另有一名中国职员。从学历来看,K 先生应该是顶尖的人才。用他当时自己的话来说是可以“傲视群雄”的。

但是,就在论证这份营销战略计划的优劣时,竟发生了意想不到的事,K 先生的计划遭到了 6 名日本职员的猛烈攻击;最令日本上司震惊的是,另一名中国职员也加入这一攻击的队伍之中。而这些攻击性的意见,都不是关键性的问题,有的纯属吹毛求疵。K 先生被惹火了,他当仁不让,据理力争,甚至以牙还牙,反唇相讥,双方进入僵持状态。聪明的日本上司察觉出问题的端倪,让 K 先生把计划拿回去,修改后再进行一次论证。K 先生为了大局,忍气吞声,花了一周时间将计划重新修改,再送交到日本上司处。可是,以后再也没有开什么论证会议,这份计划无形之中被束之高阁了。

聪明的日本上司是了解这份计划的长处和特色的,但他也看到计划受到其他同僚的排挤和反对,如果没有其他同僚的通力合作,即使计划再出色,也如同废纸。在“计划”和“人心支持”这两者之中,K 先生的上司选择了后者。也就是说,同僚们要攻击,要排挤的并不是这份计划,而是 K 先生的为人处世的方法和技巧。K 先生并不是才华不足,他是栽在人

际关系上。

K先生受此沉重打击,精神和情绪一蹶不振。这时,只有在隔壁办公室里的一位日本小姐能够安慰他几句。人在这种情境中往往是容易陷入情网的。K先生在不知不觉中对那位日本小姐产生了感情。几天之后,K先生主动提出要跟那位日本小姐约会,但遭到了拒绝。可是,拒绝的结果反而在K先生的心中点燃了熊熊的感情之火。

K先生开始不厌其烦地向那位日本小姐提出约会要求,甚至不断地打听她的住所和电话号码。语言的“攻势”效果不大,K先生便用礼物和花束展开“攻势”。乘那位日本小姐不在时,他把礼物、鲜花放在她的办公桌上。没想到,这使日本小姐非常难堪。那位日本小姐直截了当地告诉他:“你不懂得如何表达你的感情,也不懂得他人的情绪感受。”

但是,K先生并没有就此罢手,开始信件“攻势”和了解那位日本小姐的生活琐事。K先生的行为在日本社会构成了侵犯人权的“潜魔”行为。那位日本小姐开始感到恐怖,收集了一些物证后立即去公司的人事部门进行咨询。

受理咨询的人事部门反应是迅速的,他们立刻想到了“性骚扰”这个名词,而且是一个中国男职员对一位日本女职员。他们把K先生叫到人事部门,通知他如果再对那位女职员进行“骚扰”,将立即给他辞职处分。

K先生受到公司警告的当天,情绪一落千丈,心情十分忧郁。在无法排遣的苦闷和失恋之中,他走进了日本的赌场来发泄自己的情绪。在赌场经过一番“拼杀”后,K先生就上日本小酒馆去借酒消愁。有几个晚上,他喝得烂醉如泥,第二天上班迟到,受到上司的严重警告。不久,K先生从营销部调到公司一个不起眼的部门任职。

从那时起 K 先生感到自己陷进了一个深渊之中,他有些恐惧了,晚上老做恶梦,冷汗淋漓。在好长一段时间里,焦躁、不安、失眠、食欲不振等症状困扰着他。他想到了辞职,想到了回国,但始终下不了决心,找不到方向,甚至产生了轻生的念头。这时,一位朋友把他介绍到我这儿来心理咨询。

心理诊断和检查的结果是:K 先生患上了情绪忧郁症和神经症,须接受定期的心理治疗。

K 先生并不缺乏聪明、才华和高智力,但是在事业和成才之路上却遭到重挫,在个人感情生活中也备尝苦果;一旦情绪受挫、心情低落和沮丧之时,又不知道克服焦虑、减轻压力、自我调控的技巧,结果造成更大的消极情绪,以致产生轻生的念头。由此可见,K 先生缺少成功者的一个很重要的因素——情绪智力。

## 2 如何测定你的智力

从 K 先生事业未成这个例子中看出,一个人不仅要具有较高的智力,还应具有较高的情绪智力。

那么,用什么方法可以测定你的智力呢?下面,我给大家介绍三种测定法。

### (1) 比纳智力测定法

比纳于 1857 年 7 月 11 日生于法国东南沿海的尼斯城。大学时代主攻法律,但又醉心于自然科学的研究,结果大学毕业时以论文《关于昆虫的小肠神经系统的研究》获理科学士学位。完成学业后,他在巴黎大学执教期间开始对异常心理学、临床心理治疗进行研究,先后出版了《推理心理学》、《人格的变化》、《动物磁性》等著作,并在精神病院开展对癔症(歇

斯底里症)的催眠疗法研究。

1895年,比纳在巴黎高等学术院任生理心理学实验室主任,开始对儿童的智力进行观察研究。非常有趣的是,他以自己的两个女儿为观察对象,将她们从幼儿期到少女期为止的智力发展状况总结在《智能的实验研究》一书中。他对儿童的关心,使他的学术活动和心理学、教育学紧密结合在一起。1905年,他与西蒙一起制定了评定弱智儿童的《异常儿童的智力水平测定新方法》。这是比纳智力测定方法的原型量表,其中共有30个测试题。随着研究的深化,1908年,他写了《儿童智力发展》一书,书中对儿童的智力测定,已不仅仅局限于弱智儿童,而是扩大到一般儿童。经过进一步的测试、调查、修订,他终于在1911年完成了《比纳智力测定法原典》。著作出版不到数月,同年10月18日,他因脑溢血在巴黎去世,享年54岁。他死后,他的事业由共同合作者西蒙继承。

西蒙于1873年7月10日出生于法国东部的一个小城里,幼年时双亲亡故,与他的哥哥一起作为孤儿被叔父收养。西蒙青年时期,哥哥又不幸病故,之后便对心理学发生了浓厚的兴趣,开始阅读当时颇有名气的比纳的著作。以后,他考进巴黎医学院学习。1899年,他在巴黎做实验生,认识了比纳,开始了以比纳为师的合作研究生涯。当时,比纳正在巴黎一所小学研究儿童的身心和智力发展的相关因素,西蒙将这研究成果扩大,以《关于身心发展与智能发展的相关因素的研究》作为医学毕业论文。

1904年起,西蒙在巴黎的各大医院任精神科医生、主任和院长之职。在两次世界大战期间,他先后在法国军队中任军医。尽管如此,他没有中断他的心理学研究和教育活动,曾



任巴黎教育研究所所长和师范院校的教授,对国外来进修的教师进行教育心理学的指导。到1960年为止,他一直出任法国人类学学院教授和副校长之职。

西蒙与比纳一起不仅制定了《比纳智力测定量表》,而且还制作了2岁以下幼儿的个别智力测定尺度,还完成了《PV集体智力测定量表》。法兰西各种学术研究会对他的科学功绩作出了最高评价,使他不断地获得各种科学学术奖励。世界上许多国家翻译出版了《比纳—西蒙智力测定量表》,瑞士、丹麦、巴西、加拿大、美国等国不断地邀请他去讲学,形成了世界性的智力测定研究浪潮。法国政府因他在心理学和教育方面作出了巨大的贡献而授予他法兰西最高科学勋章。

1961年9月4日,西蒙去世,终年88岁。

那么,《比纳—西蒙智力测定量表》的内容是什么呢?它是一种个人的个别智力测定方法,共有54道测试题,测定对象的年龄从3岁到成人。下面是《比纳—西蒙智力测定量表》的简介:

姓名:

出生日期:\_\_年\_\_月\_\_日 检查日期:\_\_年\_\_月\_\_日

生活年龄:\_\_岁\_\_个月 智力年龄:\_\_岁\_\_个月

**3岁:**

回答自己的姓名

复述二位数的数字

回答画板上的图画内容

复述有6个音节的词句

指出自己的耳、鼻、口部位