



情商智商

[美] 丹尼尔·戈尔曼 著
耿文秀 查波 译



上海科学技术出版社

情 感 智 商

[美] 丹尼尔·戈尔曼 著
耿文秀 查 波 译

上海科学技术出版社

© 1995 by Daniel Goleman.

Chinese translation copyright by

Shanghai Scientific and Technical Publishers, 1997

Published by arrangement with

in association with Brockman, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

情感智商

[美] 丹尼尔·戈尔曼 著

耿文秀 查波 译

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷三厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 11 字数 261 000

1997 年 8 月第 1 版 1998 年 2 月第 2 次印刷

1998 年 1 月修订重印

印数 50 001—70 000

ISBN 7-5323-4504-1/G·988

定价: 24.00 元

本书如有缺页、错装和坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

1998/03

致简体中文版读者

通向幸福与成功的捷径在哪里？我们如何才能帮助下一代过上幸福安定的生活？决定一个人成为社会栋梁或庸碌之辈的关键因素是什么？家庭生活美满与否果真全凭运气？

显然，单凭学校那些“标准”课程是无法回答这些问题的。其实，所有这些问题的答案都与一个至关重要的因素有关，那就是人们自我管理和调节人际关系能力的大小，亦即情感智商的高低。

我写此书时深感美国社会危机四伏，暴力犯罪、自杀、抑郁以及其他情感问题急剧增多，尤以青少年为甚。依我看来，我们只有积极致力于培养和提高自身及下一代的情感智商与社会能力，才能措置这一严峻的局面。

我对中国读者也提出同样的建议，虽则基于不同的理由。中国的父母向来擅长督促子女在学习与事业上取得较好成绩。但在现代社会中，人生成功所需的不仅仅是学业优异，还有更多其他方面的能力。当代中国正在开辟一条迈向成功的新道路，高情感智商将帮助人们在这条成功之路上遥遥领先。

在通用电器公司，我认识一位来自中国的年轻女工程师。她告诉我，她从小所受的教育使她能在工作中出类

拔萃,但她同时发现,那些教育在赋予她领导者或企业家应该具备的能力(如创造力与自信心)方面却有所不足,因此,她目前正努力提高自己的情感智商。

许多研究显示,学业优异并不一定能带来生活成功,也并不意味着能登上事业的颠峰或开创惊天伟业。当然,学习能力也很重要。但是,要想在竞争日趋激烈的现代社会立足并取得成绩,光是学习好是远远不够的。

任何领域的领导者与改革者都有其与众不同之处,其中之一就是他们都有较高的情感智商。如果中国的父母希望自己的孩子能有美好的未来,他们就应尽力帮助孩子,使他们早日获得这方面的能力。

这也就是说,我们必须尽快教给下一代基本的情感与社会能力,即情感的基本技巧。美国的学校已开始了情感教育课程,在向儿童进行有关数学与语言的传统教育的同时,教给他们最基本也是最必要的情感技巧。若中国的学校也能将情感教育整合进常规教育中,则中国儿童也必能从中获益。根据美国的经验,情感教育既可与传统课程结合,亦可另作一门辅助课程。如此,不但没有减少基本科目的教学时间,而且使学生的学习成绩大为提高,同时也使他们能在现代社会中游刃有余。无论学习还是工作,高情感智商者都能做出比他人更胜一筹的成绩。

在当今时代,情感智商的重要性绝不逊于智商,它是理性与感性的平衡器。徒有智能而心灵贫乏,则无法适应这个纷繁多变的社会。归根结底,心灵与头脑是缺一不可的。

今天,情感智商之所以受到如此重视,全靠神经科学的发展。神经科学的研究结果令人振奋:只要我们注意系统地培养情感智能——提高自觉意识、控制情绪低潮、保持乐观心态、不断自我激励、增强移情和同情心——那么,未来必定充满希望。

丹尼尔·戈尔曼

1997年7月

迈向 21 世纪的健康新概念

——《情感智商》译者序

1997 年暑假后开学不久，浙江新闻界相继报道了这么一个事件：该省一学生以优异成绩考取外省一重点大学，但报到后仅一周便因为想家心切而回了家，其父只好为其办了退学手续。这一退学事件触动了很多家长。杭州一位母亲致电报社，称其正在重点高中就读的孩子说将来上大学时，需母亲“陪读”以照顾生活，并表示“我会告诉同学，你是我带来的保姆”。

其实这并非是一偶然的、特殊的或罕见的事件。在前几年中日青少年友好联合夏令营中，中国孩子表现出来的心理健康和心理素质很不理想的问题就已经引起了有识之士的深深忧虑。上海《文汇报》“教育园地”或“教卫新观察”栏目不时报道出这方面的有关情况。1997 年暑假，《文汇报》就三名参加“能力夏令营”的男孩面对高悬的衣钩束手无策展开了讨论，标题就是：闭关、笼养、唯学——问题不少；合群、合作、合融——亟待培养。另有一项有关不少重点学校学生被“重”压垮的报道，题目则是：高处不胜寒——孤独；恃才小霸王——任性；易碎玻璃心——脆弱，既生动传神又准确尖锐地揭示了中小学生的心理健康问题。应当说，目前我国基础教育的改革对此已经有了高度的重视，正强调从应试教育向素质教育转化，不少教育家也正在进行“成功教育”或“挫折教育”之类的探索。但我国青少年的心理健康与心理素质教育尚未形成全社会的共识，远未成为千千万万家长关注的热点。“可怜天下父母

心”，从学前教育开始，多少父母不惜巨资，煞费苦心，千方百计把孩子塞进、挤进重点幼儿园、重点小学、重点中学，最终进了重点大学——于是大功告成，合家欢乐。然而，本文开头的退学事件出现了，这不能不说是对这些父母的当头棒喝。

译者任教高校多年，同时从事大学生心理健康教育与心理咨询、心理治疗。无论是从大范围的问卷调查还是从积累的临床案例，我们都可以肯定地说，我国大学生的校园困惑，绝非一个“学业困难”可以回答，而是比中小學生更加突出的，以情绪失调、意志薄弱、人际适应不良为主的有关心理健康的问题。我国现行的高考制度决定了我国的高等教育其实是“精英教育”，严格的层层筛选保证了大学生具有优良的智商水平，但高智商并不能保证大学生的成才、成功。探查近年来大学生的退学原因，心理健康问题占了相当的比例；而大学校园内的非正常死亡，主因又是心理健康问题，实在令人扼腕痛惜。这些大多学业优良甚至优秀的大学生或研究生怎能以如此轻率冷漠的态度看待社会、人生和生命？！更有甚者，我国一流名牌大学的某留美学生竟因妒嫉而枪击自己的恩师和同窗，最后自戕；某留学加拿大的计算机博士因郁郁寡欢，与同事相处不睦而自杀身亡……其实，还有不少大学毕业生因社会适应不良，导致工作业绩不佳，个人生活步履维艰，但这些现象往往被人们忽略了。

正是上述种种构成了本书得以在国内译出并受到热烈关注和真诚欢迎的时代与社会背景。译者与作者戈尔曼是同行，同为心理学博士。我们对戈尔曼博士深为折服，不仅是因为他拥有深厚的心理科学专业素养，还在于他以专栏作家加编辑的高屋建瓴的写作艺术，深入浅出、生动流畅地宣传和普及了心理科学知识，其知识分子的良心和深刻的社会洞察力更令人敬仰。本书中引用的许许多多事例就发生在我们日常生活中，作者用它们准确地说明和阐释了那些在一般人看来深奥枯燥的心理学原理，并以高度的时代

使命感和责任感大声疾呼：“把智慧带进情绪，把礼貌带到大街小巷，把关爱注入我们的生活。”并提出必须从儿童开始情感教育！即将跨入 21 世纪的中国，心理健康问题已上升为提高民族素质的当务之急，其中的情感教育同样应该立即从儿童抓起。

戈尔曼针对美国国情——智商概念风行了几乎整个 20 世纪，渗透进了美国人生活中的方方面面——高扬起“情感智商”的大旗，向美国人对智商的崇拜和迷信发出挑战，强调“把智慧带进情绪”。严格地说，人类的情绪情感既是人类与环境相互作用过程中的体验，也是反应；它既是冲动，又是行为，不可能独立于人格的整体结构之外，因此实际上也就不存在什么纯粹的情感智商与情感教育。不过戈尔曼对此已作了解释：“强调情感智商的重要性就在于提醒人们要注意情感、性格与道德的结合。”对此，本书中有明白无误的说明：“情感智商包涵了自制、热忱、坚持，以及自我驱动、自我鞭策的能力”；将情感智商解释为自我激励、百折不挠；控制冲动、延迟享受；调适情绪、不让焦虑烦恼干扰理性思维；善解人意、充满希望。戈尔曼扩展了心理学的情绪情感概念，矫枉过正地试图以情感智商来标示整体人格，其情感智商的概念已包容了心理健康的内涵。

我们赞赏戈尔曼对智商迷信的挑战，但更调强中国哲学的整合思维。现代的健康概念，重在从整体上把握，强调完整意义上的健康，而且是迈向 21 世纪文明社会所应当拥有的健康，是道德健康、生理健康、心理健康及社会适应良好诸方面完美的有机整合。

首先，道德健康是人类健康体系的统帅。21 世纪的人类健康概念，建立在民主、平等、进步的道德价值体系之上。在富于人道主义的高尚道德指引下，生理健康、心理健康、社会适应各方面方能有机整合，全面发展。健康的人组成健康的家庭，养育健康的后代，促进民族素质的提高，推动社会的健康发展。

生理健康则是健康的物质基础。生理健康不仅仅是不生疾病。

“不生病就是健康”的概念与人类文明发展与卫生水平不高相一致。21 世纪的生理健康强调的是人类机体生理功能的完好运行与最佳发挥,表现为:精力充沛,精神饱满;肢体灵活,步履轻快;肌肉强健有力,运动自如协调;身材匀称,体重适中;耳聪目明,听觉锐敏,眼光灵活,眼神炯炯,注意力稳定集中;牙齿稳固强健,食欲、消化俱佳;头发茂密有光泽,皮肤光洁有弹性;醒时神清气爽,入睡则安眠踏实;能有效抵抗一般疾病的侵袭和气候环境的变化,能成功担负起现代社会高节奏、高强度的紧张工作与学习。

与生理健康相辅相成而发展起来的心理健康,要求一个人人格完善,自我意识和自我评价客观准确,智能良好,情感健全,意志坚强。所谓人格完善,是指一个人拥有与人类社会民主进步总趋势协调一致的人生信念、理想、志趣、动机以及需要等,并且,所有这些人格倾向性与自己的气质、能力、性格等人格心理特征组成和谐的整体并得到全面发展;能有效适应社会生活环境的变化及自身身心的发展,完全发挥自己身心的最大潜能,积极为社会创造物质和精神财富。个人能够在社会大环境和小环境中找准自己的位置,认清自己的人生目标,清醒地认识到自己的能与不能、长处与不足,能与他人建立起和谐的人际关系。

高科技时代竞争激烈,优秀的智能是成功的重要前提。心理健康的良好智能表现为:感知敏锐,反应迅捷;观察全面、细微而又准确;注意面广泛、稳定而又能迅速转移;记忆清晰持久;思维敏捷流畅,推理逻辑严密;想象丰富生动,推陈出新,富于创造性;接受新事物快,善于模仿,善于学习;独立思考,见解独特;长于综合,精于分析,心灵手巧,善于解决问题,勇于创造新事物。现代文明的演化推动了人类智能的突飞猛进,21 世纪对人类智能的要求将达到前所未有的高度。

但仅仅有高智能并不能保证人生幸福,事业成功。高科技时代的今天,高速度、快节奏、多变化必然给人带来强烈的情绪冲击,冲

突、矛盾远比农业社会更普遍,更尖锐。因而,21 世纪必然要求情感更加健全。情感健全表现为:情绪稳定,调控适度,愉悦平和。一个热爱生活、朝气蓬勃、乐观开朗、自尊自信的人,能准确把握和调控自己的情绪表现,不自我压抑和自我封闭,而是注重宣泄和交流;既善于依据环境的不同,适时适地适当地表达出自己的喜怒哀乐,同时又敏于感受和理解周围环境中他人的情绪变化,并作出恰当反馈;富于同情心,具有高度的移情能力。人只有通过情感交流才能为他人理解、支持与认可,获得人际间的亲近、亲密与亲情,人生也因此变得温馨甜蜜,丰富多采,并催化事业的成功和发达。

21 世纪更加开放民主的社会给人提供了更大的自由与多元化的选择。但同时,更大的自由必然要求更大的自我约束,更高的自律。多元化的选择不可避免地增加了抉择的困惑与决策的困难,因而对人的意志品质提出了崭新的要求。一个心理健康的人意志坚强,首先表现在:具有高度的公民责任感和义务感,敢于承诺,对自己对社会认真负责;言必信,行必果。意志坚强的人自觉地确定自己的追求目标,并依据这一目标作出正确选择,既不轻率盲目,亦不优柔寡断,遇到困难挫折不退缩,不动摇,而采用有效的方式方法,坚持始终,坚韧不拔,不达目标誓不休,直至成功。意志坚强的人总是有目的、有计划地完成各种学习、劳动乃至休闲活动,表现出自觉性、果断性、顽强性和自制性。

人是社会人,生活在由个体组成的社会群体中。社会适应良好是现代人社会生存的基础。个体不被群体接纳,个体与社会隔绝或是对抗,不仅意味着个体的不幸甚至毁灭,同时也会破坏社会的安定,给社会带来灾难。社会适应因而是 21 世纪健康概念中不可或缺的组成成分。健康人与社会现实保持密切联系,发展着稳定而密切的人际交流,拥有和谐的人际关系;宽容大度,却又并不人云亦云、随波逐流,保持着自身人格的独立和完整。社会适应良好的人在现实生活中合理满足自身身心发展的物质与精神需要,不断调

适和更新自己的思想观念与行为方式,与人类社会民主进步的总趋势同步;勇于接受时代的挑战,适应社会环境的变革和发展,并能积极作用于周围环境,改造和创造更有利于身心发展的健康环境;积极为社会贡献自己的聪明才智,积极投入创造精神文明与物质文明的社会生产劳动中。

无论是心理健康还是社会适应都是在健康的道德价值观指引下发展起来的。如果一个人的道德价值体系建立在损人利己、牺牲他人利益、漠视他人生命、无视社会公德等不人道、不民主、不平等、不进步甚而腐朽反动的基础上,那么,这个人的身体越是强健,智力越是优秀,他可能给社会带来的危害也越大。出现在当今社会的高智商犯罪、具有博士学位的恐怖杀手等现象将道德健康推到了 21 世纪健康体系的统帅位置上。

健康既是一个终极目标,又是一个动态发展过程。社会的健康和个体的健康是人类追求的目标。通向这一目标的过程是人类奋进、努力、变革的漫长历史。从不健康到健康,从低层次的健康到高层次的健康,其间并无截然的分界,而是渐进的螺旋上升。人类社会整体的健康与社会发展趋势一致,虽然可能在局部地区或在某个特定时期发生恶化或衰亡,但总方向是积极的、前进的。就每一个个体而言,如果不是更加健康,则可能是更加不健康或健康衰退。我们要调动自己的意志,发挥自身的生理、心理调节功能,追求符合 21 世纪潮流的健康目标。

作为译者,我们衷心希望戈尔曼博士的这本书能有助于发展这一 21 世纪的健康新概念。同时,作为心理学博士,译者负责任地向读者推荐本书。在书中,戈尔曼博士以举重若轻的文笔将科学性与通俗性结合在一起,特别突出了可读性和趣味性,从而大大提高了本书的普及性。书中来自现实生活的案例使人倍感真实亲切;可操作的指导也将吸引你不忍释卷而一页页读下去。相信不论是家长、教师或不同年龄、性别的读者,为自我教育而阅读本书都必然

开卷有益,有助于提高自身心理健康水平。本书的翻译以“信”“达”为首要原则,“雅”则是追求的理想境界。译者力图准确译出作者的原意,保证学术上的正确性,并希望尽量做到语言流畅,符合中国人的阅读习惯。我们的努力是否接近我们的期望,则等待着读者的评判。译者纓短汲深,疏漏谬误在所难免,敬请读者不吝赐教。

目 录

前言 亚里士多德的挑战.....	1
为何现在来探讨这个问题 心灵之旅	
第一部分 情绪中枢.....	7
第一章 情绪的功能.....	9
激情淹没理性 冲动行为 大脑的成长	
第二章 “情绪短路”的解剖学	19
激情之源 神经警报网 情绪前哨 情绪记忆	
专家 不合时宜的神经警报 急速却又轻率的情	
绪 情绪管理员 理智与情感的调谐	
第二部分 情感智商的意涵	35
第三章 智人的愚行	37
情感智商与命运 另一种智能 “斯波克”与	
“戴塔”:认知不足以应对之时 情绪可能聪明吗?	
纯粹 IQ 型与纯粹 EQ 型	
第四章 认识你自己	51
热血沸腾或槁木死灰 麻木不仁者 赞美自我的	
内在感受 探索无意识	
第五章 激情的奴隶	62
剖析愤怒 纾缓焦虑:我究竟担心什么 摆脱抑	
郁 镇定者:拒绝悲观	

第六章 统揽全局的能力倾向	86
控制冲动:糖果试验 心情差,思考差 潘多拉盒子与希望 乐观:巨大的动力 神驰:颠峰状态下的神经生理 学习与神驰:教育的新模式	
第七章 移情之源	106
移情的展开 母子情绪的互动 情感失调的代价 从神经病学看移情 移情与伦理学:利他主义之源 移情缺乏与犯罪	
第八章 社会交往技能	122
展示情感 富于表现力与情绪感染力 基本的社会智能 社交变色龙 社交无能 “我们讨厌你” 情感智商的辉煌展现	
第三部分 情感智商的应用	139
第九章 欢喜冤家	141
婚姻的童年根蒂 婚姻冲突的怪圈 有害的想法 情绪决堤:婚姻的灾难 男人:外强中干 琴瑟和谐的良言 争吵的艺术	
第十章 用“心”管理	162
批评的艺术 多元与宽容 组织技能与集体情感智商	
第十一章 精神与治疗	180
人的精神:情绪怎样影响健康 有害情绪:来自临床的数据 积极情绪对医疗的影响 让情感智商介入到医疗护理中 走向注重关怀的医学	
第四部分 机会之窗	203
第十二章 家庭的熏陶	205

情感的发端 奠定情感智商的基础 流氓小霸王 王的养成 虐待:将移情一扫而光	
第十三章 心理创伤与情感再学习.....	217
盘根错节的恐惧记忆 创伤后应激异常 情感 再学习 情绪中枢的再教育 情感再学习与创 伤愈合 心理治疗就是情感再教育	
第十四章 气质不是命中注定的.....	234
胆怯的神经化学 无忧无虑:乐观的气质 调 教兴奋过度的杏仁核 童年:情感学习的黄金时 期 行为治疗的契机	
第五部分 情感教育.....	249
第十五章 情感文盲的代价.....	251
情绪不适 驯服攻击性 流氓小霸王矫治学校 预防抑郁 忧郁的年代 抑郁的历程 抑郁 的思维方式 阻断抑郁 饮食失常 孤独: 辍学的原因 指导交友 酗酒与吸毒 不再 宣战:彻底的干预途径	
第十六章 情感教育.....	283
合作训练 争论焦点 事后分析:一场没有打 起来的架 日常烦恼 情感技能的启蒙 贫民区的情感教育 隐藏的情感教育 情绪发 展进程 循序渐进 情感教育的干预功能 学校功能的重新定位 学校教育使命的扩大 情感教育效果如何? 人格、道德和民主 结 束语	
附录一 什么是情绪.....	313

附录二	情绪心理的特征·····	316
附录三	恐惧的神经机制·····	322
附录四	“格兰特基金会”青少年干预教育的主要内容·····	325
附录五	“自我科学”的课程·····	327
附录六	社会和情感学习的效果·····	329