



教育部职业教育与成人教育司推荐教材
五年制高等职业教育教学用书

职业EQ训练

注重职业EQ能力训练
将影响你一生职业生涯

陶学忠 / 编著

韩志方 唐梦旦 / 审校



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

职业 EQ 训练 / 陶学忠编著. — 北京: 中国经济出版社,
2005.8
ISBN 7-5017-7136-7
I. 职… II. 陶… III. 职业 - 能力培养
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 080143 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 伏建全 (电话: 010-68319290 fjq0424@vip.sina.com)

责任印制: 石星岳

封面设计: 任艳飞

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市华润印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16 印 张: 16.25 字 数: 288 千字

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 印 次: 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 7-5017-7136-7/F·5724 定 价: 26.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68353624

内 容 简 介

专业知识和技能学好了并不意味着职业能力就强。要使自己的能力充分发挥出来，就得通过职业 EQ 训练，培育自我功效发挥的能力。

本书是职业 EQ 训练教材，注重职业 EQ 能力的形成性训练，包括自我觉察能力、自我调控能力、成就动机、移情和社交技巧等 5 个方面及其 26 个胜任特征。本书应用了情商学、教育心理学和先进的学习理论，结合编者教学实践经验，编写配置了大量的训练题，并突出了 EQ 的系统性、可操作性和能力形成的有效性。

本书适合课堂培训和个人自修及研究。

本书内容在教学实践中受到了参训人员的欢迎和喜爱，认为所学内容实用，可极大地调动学习积极性，激发热爱工作、热爱生活的情感，解决了工作中时常困扰的难题，促进了工作能力和工作业绩明显提高。

前 言

职业教育使受教育者掌握了一定的专业知识和技能,但这些知识技能还存在着一个发挥功效问题,不是知识技能学好了职业能力就强。要让学生更好地发挥知识技能和铸就卓越的职业能力,就应培育如何发挥自我功效的能力,职业EQ就是这种能力。

职业EQ,即职业情商,也叫职业情感智力,是人们在在工作中驾驭自己的情绪和需要,了解自己的真实情感,克服冲动,延迟满足,理解他人,把握好人际关系,鞭策自己进取,促使自己工作出色、事业成功的能力。

EQ是人们事业成功的重要保证,也是评判人们工作能力和招聘员工的新标准,还是促进人的心理健康和身体健康的重要资源。提高职业EQ,进行有效的职业EQ学习和训练,是广大在职人员和职业技术学院学生的迫切愿望。本书是为满足这个愿望所做的努力。

这个教材以中等职业学校各专业学生和在职人员为适用对象。为有效实现职业EQ培育效果,编写中努力突出以下特点:

一、内容新。本书以哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼近年所著EQ学说中主干知识点为基础,它应用了人类教育心理学研究新成果。

二、理论应用创新。将情商学、教育心理学和先进的学习理论应用于职业EQ训练,致力于“理论”向“形成能力”转化的方法。

三、教材、教法创新——注重能力形成性训练。情感教育重情感体验。使用本教材不是“讲”职业EQ知识(知识点认知可采用个别化学习等形式),而是要“练”——通过组织、引导训练让学习者形成EQ能力。本书也是练习册,演练设计及体验感受可简记书上。

四、运用了培训中流行的故事法。为使学习者深刻领会各认知点,精选了大量的小故事。这些小故事力求选得准确,能对各认知点、训练点起到领会、启示、提供榜样支持或案例作用。

五、兼顾集体训练和个人自修。此书既可作在校生和在职人员集体训练的教材,也可作为个人自修和研究用书。

六、训练题量大类多。在建构主义等先进学习理论指导下,结合编者的教学实践经验,编写了大量的、形式多样的训练题。要求学习者进行“情境、协作、会话和意义建构”为过程的情境训练和进一步付诸实践锻炼,以保证学习者情感智力有效培育和提高。

七、可“急用先学”。工作中遇到情商疑难时,翻看有关章节,斟酌有关话语,能为解决困惑提供方法、途径或有所启迪和感悟。

本教材按72课时编写,使用中若课时较少可根据专业需要选择部分内容学习,但应分布在各章。各项胜任特征的训练题较多,使用时也要有所选择,没有必要全都训练。

西安职业技术学院刘明侠参加了第五章、卢景参加了第六章训练题编写。

本书成书过程中,得到了教育部中职教材编审委员会的专家们及陕西省教育厅、陕西省财政厅、陕西省职业技术教育学会和中国经济出版社的领导和同志们的大力支持和帮助,编者在此表示衷心的感谢!

有效培育职业EQ是职业教育的新课题,还有待于不断地实践、总结与提高。因此本书缺点与不足难免,敬请各位读者和同仁批评指正。

陶学忠

西安职业技术学院

2005年5月15日于古都西安朱雀桥

目 录

第一章 认识 EQ	1
第一节 什么是 EQ	1
一、情感智力	1
二、职业情感智力	2
三、职业情感智力的构成	3
四、情感智力是职业素质教育的重要内容	4
第二节 EQ 在职业中的作用	5
一、EQ 是人们事业成功的重要保证	6
二、EQ 是评判人工作能力的新标准	7
三、EQ 能促进人的心理健康和身体健康	8
四、EQ 促进人产生和谐的社会行为	8
五、EQ 促进先进文化发展	9
第三节 如何培育 EQ	9
一、EQ 主要靠后天培养提高	9
二、“找缺陷——定计划——见行动”是一般步骤	10
三、“情境——训练”模式是课堂教学的重要方法	10
四、“建立新习惯”是重要的行动措施	11
五、不断地“实践—总结—再实践—再总结”	12
六、开展有意义的集体活动和社会实践活动	12
七、EQ 训练的指导原则	12
训练 1-1: EQ 训练前的准备	15
第二章 自我觉察力训练	21
第一节 情绪觉察力	21
一、清楚自己的情绪及其产生原因	22
二、了解自己的情绪与自己思想和行为之间的联系	25

三、知道自己的情绪会给工作带来何种影响	27
四、以自我觉察力引导自己的价值观和人生目标	29
训练 2-1: 情绪觉察力训练	32
第二节 准确的自我评估	38
一、客观地了解与评价自己的优势与弱点	38
二、克服盲点, 反省自己, 吸取经验教训	38
三、能虚心听取别人意见, 学习、接受新观点	39
四、有幽默感, 能正视自己, 改造自己	40
五、别把自己看得太重, 克服害羞和恐惧心理	40
训练 2-2: 准确的自我评估训练	41
第三节 自信	43
一、相信自己的价值, 大胆地表现自己	44
二、敢于表达正确的看法	45
三、困难压力面前, 头脑清醒、处事果断	47
四、满怀激情去做事	48
训练 2-3: 自信力训练	48
第三章 自我调控能力训练	53
第一节 破坏性情感活动之源	53
训练 3-1: 对破坏性情感的感受与认识	54
第二节 自制力	55
一、提高对自制力的认识	55
二、控制冲动情绪和调节痛苦心情	58
三、在最困难时, 也能振作乐观, 沉着冷静	62
四、特殊情况下, 能头脑清醒, 注意力集中	64
五、培育优秀的人格精神	67
训练 3-2: 自制力训练	69
第三节 诚信	76
一、做事讲道德, 无可挑剔	76
二、工作可靠、踏实而赢得人们信任	77
三、勇于承认过失, 敢于指出他人不道德行为	78
四、面对困难和压力, 也能坚持原则	79

训练 3-3: 诚信训练	80
第四节 职业道德	82
一、遵守合同, 信守诺言	82
二、为完成目标, 尽职尽责	83
三、工作安排有条不紊, 小心谨慎	84
四、讲职业道德要培育自制力	84
训练 3-4: 职业道德训练	86
第五节 适应力	90
一、能得心应手地处理多种需求、做事有轻重缓急	91
二、能应付突发事件	91
三、能及时做出反应, 改变策略, 以适应形势变化	92
四、处理事情通权达变	92
训练 3-5: 适应力训练	92
第六节 创新精神	94
一、能在浩如烟海的信息中, 努力寻找新想法	94
二、敢于且善于质疑原有的解决方案	95
三、敢于提出新观点、新措施	96
四、敢冒风险, 实施新方案	97
五、营造创新文化氛围	98
训练 3-6: 创新精神培育训练	100
第四章 成就动机训练	103
第一节 成就内驱力	103
一、目标明确, 实现目标的愿望非常强烈	103
二、制订的目标要求高, 敢冒风险	105
三、寻找能减少不利因素的信息, 努力改进工作	106
四、善于学习, 以提高工作业绩	107
五、关注细节, 抓好细节	108
六、“零缺陷”工作	112
七、享受敬业爱业乐趣, 进入“神驰”状态	112
训练 4-1: 成就内驱力训练	114

第二节 责任感	117
一、为实现集体目标,随时准备牺牲个人利益	117
二、在企业、单位的工作中,寻求个人的工作目标	118
三、根据集体的核心价值观做出决策和选择	118
四、积极寻找机遇,圆满完成集体任务	119
五、恪守职责,没有任何借口	120
训练 4-2: 责任感训练	122
第三节 主动性	124
一、随时准备抓住机遇	124
二、努力超额完成工作指标	127
三、为完成工作任务,敢于打破常规	128
四、愿付出不寻常的努力,开拓工作,调动他人积极性	129
训练 4-3: 主动性训练	129
第四节 乐观	133
一、能鼓励人们抓住机遇	133
二、不畏困难挫折,执着地追求目标	134
三、满怀成功信念,不受失败想法困扰	134
四、把失败归于某些可控的客观因素	135
五、克服消极心态,保持积极心态	136
训练 4-4: 乐观训练	138
第五章 移情能力训练	143
第一节 善解人意	143
一、察言观色,深知人意	143
二、善于倾听他人的意见和想法	145
三、体谅他人的需求和感受,热心助人	146
四、因人而异,引起情感共鸣	146
训练 5-1: 善解人意训练	147
第二节 服务定位	149
一、理解顾客的需求,提供满意的商品和服务	149
二、用不同方法让顾客称心如意,愿意再来此购物	151
三、乐于提供其他的配套服务	152

四、能抓住顾客心思, 提供令人信赖的建议和忠告	152
训练 5-2: 服务定位训练	153
第三节 助人发展	157
一、了解、鼓励并指导他人发挥长处、技能和潜力	157
二、清楚他人的发展需求, 提供有价值的信息反馈	158
三、对他人寄予期望, 压给重担, 培养能力	159
训练 5-3: 助人发展训练	160
第四节 和谐利用多元化	162
一、尊重来自不同生活背景的人, 能与他们和睦相处	163
二、理解不同的世界观, 能敏锐觉察不同群体的差异	163
三、把握多元化机会, 构建和谐的发展环境	164
四、克服偏见, 待人宽容	165
训练 5-4: 和谐利用多元化训练	166
第五节 政治敏锐力	169
一、能准确识别有影响的人际关系和事件	169
二、能觉察出重要社会关系的影响力量	169
三、清楚客户或竞争对手行动的支配力量	170
四、能准确判断企业内外事态的发展变化	170
训练 5-5: 政治敏锐力训练	170
第六章 社交技能训练	172
第一节 感召力	172
一、认可与赞美他人	173
二、学会宽容, 感人滴水之恩	174
三、说服人以赢得支持	174
四、调整表情以吸引听众	175
五、运用间接影响以造声势、兴舆论	176
六、策划引人注目的事件以影响人	176
训练 6-1: 感召力训练	177
第二节 交流能力	181
一、认真倾听	181
二、弄明白对方的意思, 互相理解, 共享信息	182

三、观察对方情绪,调整自己情绪,影响他人情绪	183
四、直截了当地处理难题	185
五、交流能开诚布公,无论消息好坏都能坦然接受	185
训练 6-2: 交流能力训练	186
第三节 沟通能力	188
一、经常主动地与上级沟通	188
二、与上级沟通的技巧	189
三、良好的沟通建立在情商的基础之上	189
四、沟通最重“换位思考”	190
五、避免沟通中引起冲突	191
六、拒绝的艺术	192
训练 6-3: 沟通能力训练	193
第四节 领导能力	195
一、统一群众思想,激发群众对目标的使命感和热情	195
二、尊重信任下属	197
三、需要时,能挺身而出担起领导责任	198
四、批评他人的同时,还能指导他人工作	200
五、以身作则	203
训练 6-4: 领导能力训练	205
第五节 促进变革	210
一、能认识变革的需要并排除抵触	210
二、敢于挑战现状	211
三、支持变革,赢得他人的认同	211
四、身体力行,不负众望	212
训练 6-5: 促进变革训练	212
第六节 控制冲突	213
一、能巧妙地与强硬难缠的对手斡旋,应付紧张局势	213
二、能觉察潜在冲突,把分歧摆上桌面上,减少冲突	214
三、鼓励提出不同意见,公开进行讨论	214
四、能制订互惠互利,双赢的解决方案	214
训练 6-6: 控制冲突训练	215

第七节 建立并保持联系	217
一、建立并保持广泛的非正式网络关系	217
二、努力发展互惠互利的双边关系	218
三、发展和谐的人际友谊圈	218
四、发展并保持工作中的个人友好关系	218
五、克服建立人际关系的不利因素	219
训练 6-7: 建立并保持联系训练	219
第八节 合作与配合	220
一、既做好工作, 又维护好人际关系	221
二、和谐实施计划, 共享信息资源	222
三、创造友好、合作的氛围	222
四、善于抓住机会, 推动相互合作	223
训练 6-8: 合作与配合训练	224
第九节 团队协调能力	227
一、有尊重他人、乐于助人、与人共事等团队合作素养	228
二、能把团队成员凝聚起来, 共同努力工作	229
三、促使大家产生群体认同感、集体荣誉感及责任心	230
四、维护集体团结和荣誉, 与大家共享成功	232
训练 6-9: 团队协调能力训练	234
参考文献	246

第一章 认识 EQ

【内容提要】本章介绍了 EQ 的概念、内容和作用以及培育提高 EQ 的方法和途径。通过本章学习，旨在懂得 EQ 的基本知识，树立业务技术与 EQ 协同发展的职业素质修养观，激发人们培育提高职业 EQ 的积极性、自觉性。

第一节 什么是 EQ

一、情感智力

情感智力是指人们识别自己和他人的情绪，鞭策自己进取，并驾驭自己情绪以及把握人际关系的能力。情感智力有别于可用智商测量，纯属认知的学习能力，但又是与认知能力互补的重要能力。

情感智力 (Emotional Intelligence) 是 20 世纪 90 年代初由美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维 (Peter Salovey) 和新罕布什尔大学约翰·梅耶 (John Mayer) 提出的。1995 年 10 月，美国“纽约时报”科学专栏作家、心理学家丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 写了《情感智力》一书，接受并强调了情感智力的观点，从而引起人们的广泛关注。戈尔曼认为：人的能力不仅包括知识、技能、智慧等方面的内容，还应包括情绪、情感、意志等方面的内容。人们要取得事业上的成功，后者能力远比前者能力重要。这些被忽视的人的重要能力，应称为“情感智力”。后来，有些学者借助智商 IQ 的概念提出了“情感智商” (Emotional Intelligence Quotient) 的概念，简称“情商”或“EQ”。此后又有更多的人把情感智力称 EQ。但戈尔曼曾纠正说：“我希望使用 EI，而不用 EQ。EI 是 Emotional Intelligence 的缩写，而 EQ 是从 IQ (智力商数) 借过来的。情感智力目前还是难以测量的，所以称 EI 较为确切。”不过，将情感智力称作 EQ、“情商”，已广泛传开。

更进一步讲，情感智力是人们驾驭自己情绪、情感、思想和意志，协调控制心理结构中的气质、性格、能力、需要、动机、理想和依赖等要素的相互关系，准确地了解自己真实情感，理智地克服冲动，延迟满足，真诚地理解他人，

把握好人际关系，永恒地激励自己的能力。

EQ 就是情商，但更多地被人们指代为情感智力。

二、职业情感智力

职业情感智力是人们在工作岗位上通过觉察自己与别人的情绪，并驾驭自己情绪以及把握人际关系，鞭策自己进取，促使自己工作出色、事业成功的能力。

根据人们对情感智力的称呼习惯，我们用职业 EQ 指代职业情感智力。

职业是人们在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。职业通常又称为工作岗位。从社会的角度看，职业是劳动者获得的社会角色，如，售货员、推销员、秘书、技术员、教师、会计、警察、律师、公务员，等等。从个人的角度来看，职业则是劳动者“扮演”的社会角色，他因此而为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬。

人们从事职业劳动必须具备一定的职业素质。职业素质是指劳动者在一定的生理和心理条件的基础上，通过教育、劳动实践和自我修养等途径而形成和发展起来的，在职业活动中发挥重要作用的内在基本品质。职业素质是以专业知识、技能为特色，以人的生理素质、心理素质、社会文化素质，根据不同的职业要求有机结合形成的。上世纪末丹尼尔·戈尔曼所著《工作情感智力》(WORKING WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE)一书，以大量的事实说明在许多工作岗位上，情感智力在使人工作出色、事业成功中起着重要的作用，从而深刻地揭示了情感智力是一项非常重要的职业素质。

职业情感智力影响着情感的建构与调节，在人们工作岗位上的社会行为中发挥着积极作用，使它成为人们促进自己心理健康的能力，也是促进人们心理健康的重要资源。

职业情感智力融合了思维和感觉，形成认知与情绪相互渗透的人格优化结构，是后天通过练习和实践而形成的能力，它能有效地加工和准确地表达积极的情感信息，促使人们在工作中取得优异成绩。

职业情感智力是判断一个人事业能否成功的重要因素。戈尔曼在《工作情感智力》一书中说：现代社会，“工作”这个概念正在被“适应性强的技能”所代替。这些技能是人们就业和事业成功所需要的最基本的素质。但人们在描述这些技能时用词并不严谨，一会儿用“个性”、“性格”，一会儿用“软技术”或“能力”，而现在，我们对人类的这些才能理解得更准确了，用“情感智力”来表述它们。

EQ 课程，并与传统的数学，语言等课程并列。时

三、职业情感智力的构成

丹尼尔·戈尔曼在研究工作情感智力时，将情感智力分为五个方面，每个方面又列出若干胜任特征。没有一个人是完美的，但要在工作中取得骄人业绩，至少应具有 6 项以上的胜任优势，并且这些优势能力应分布在情感智力的五个方面。由此可见，要想取得突出的工作业绩，应该有许多途径。

情感智力 5 个方面的能力和 26 项胜任特征如下：

1. 自我觉察——了解自己内心想法和倾向的能力及直觉能力

- (1) 情绪察觉：了解自己的情绪及可能产生的结果。
- (2) 准确的自我评估：知晓自己的长处和弱点。
- (3) 自信心：肯定自己的能力、价值和目标的勇气。

2. 自我调控——控制自己内心世界的活动及冲动的能力

- (4) 自制力：控制破坏性情绪和冲动的能力。
- (5) 诚信：能保持诚实正派，值得信赖。
- (6) 职业道德：对自己的工作负责任。
- (7) 适应力：灵活应变的能力。
- (8) 创新精神：乐于接受新观点、新方法和新信息的挑战。

3. 成就动机——引导或推动达到目的的情绪倾向

(9) 成就内驱力：努力提高或达到优异水平，把工作做得完美或胜人一筹的内在动力。

(10) 责任感：所做工作与群体或企业单位的目标保持一致，把公司或群体的计划目标铭记心中。

(11) 主动性：随时准备抓住机会。

(12) 乐观：即使经受打击挫折，仍能始终如一地追求目标。

4. 移情——觉察他人的感情与需求及关心他人事情的能力

(13) 善解人意：能觉察他人情感、理解他人的观点，对他人关心的事情持友善、积极态度。

(14) 服务定位：能预测、觉察、发掘和满足顾客的需要。

(15) 助人发展：能觉察他人的发展需要，并培养发展他人的能力。

(16) 利用多元化：能通过不同的人孕育机遇。

(17) 政治敏锐力：能觉察群体的情绪倾向和力量关系，了解社会潮流和政治趋势。

5. 社交技巧——善于使他人产生自己期待的反应

(18) 感召力：能卓有成效地影响或说服他人，有效地争取支持。

(19) 交流：能明白无误地表达信息，敞开胸怀，听取意见。

(20) 沟通：让别人通晓自己工作的新情况、新设想或消除误会和隔阂的能力。

(21) 领导能力：能驾驭全局，鼓舞个人或群体士气，引导人们不断前进。

(22) 促进变革：启动和控制变革。

(23) 控制冲突：能沟通和解决分歧。

(24) 建立并保持联系：能建立和谐的人际关系。

(25) 合作与配合：能与他人齐心协力，实现共同目标。

(26) 团队协调能力：能产生群体合作效应，追求集体目标。

以上 1~3 方面的能力属于个人的情感能力，这些能力决定着怎样控制自己。4~5 方面的能力属于社会能力，这些能力决定着怎样处理人际关系。

情商的内容很多，核心内容可归纳为五句话：知道自己的情绪，知道别人的情绪，尊重别人的情绪，调控自己的情绪，影响别人的情绪。

四、职业情感智力是职业素质教育的重要内容

许多学者的研究表明，成功因素中，情感智力的作用远远大于认知能力的作用。我们常看到这样的人，受过中等或高等教育，智商使他具有丰富的知识和掌握了一定的业务技能，使他能顺利地到一个企业或单位就职，从事一项工作。如果他的情商较高，情绪稳定，适应环境能力强，对外界和上司、同事没有过分苛求，对自己有适当的评价，不因外界的影响而“热胀冷缩”，在受到失败时能“重整旗鼓”，并能不断提高自身心理素质，从不怨天尤人或悲观失望。这样，他的智商和潜能就能得到充分发挥，在工作中游刃有余，就会走向成功。反之，一个人智商虽高，却以此自负，情商低下，整天为自己周围并不理想的环境所困扰，那他的结局或是愤世嫉俗、孤芳自赏，与社会、公司、同事融合不到一起；或高不成低不就，一辈子碌碌无为；或走邪门歪道，毁于高智力犯罪。由此可见，一个人成功与否，情商的高低是非常重要的。

人的大脑分为左右两个部分，有着不同的分工。左脑侧重词汇、逻辑、数字、语言、顺序、线形感、列单、重局部与分析；右脑侧重节奏、空间意识、形态、想象、色彩、纬度、记忆、直觉、图像、重整体与整合。左脑是理智大脑，是我们清醒意识层面的认知模式，进行明确地思索、考虑和反省，主要由左脑控制；右脑是情感大脑，它形成了非语言性的、综合的、具体的、形象的

和直觉的反应模式，这种反应往往不符合逻辑，往往在潜意识下进行，具有快捷和冲动的特性。左右脑虽有分工，但活动是交错互补的。情感促进理性操作并提供操作动力；理性则修正或否决情感的冲动。我们的每一个观念，每一个感受，每一个思维，都是两者共同运作的结果。情感大脑与理智大脑各以极不相同的反应方式密切合作、和谐交织，引导我们认识世界、改造世界。在这里，理性与情感的关系近似于我们传统教育中所说的智力因素和非智力人格因素的关系。

大力推进素质教育，就要有力地促进智力因素和非智力因素协同发展。情商是非智力因素的重要组成部分。情商缺乏会给人在学习、生活、工作、健康等方面造成不利影响，情感弱智还会导致人出现各种心理障碍和产生问题行为，严重影响着人们成才、成功，甚至影响身体健康。

许多学者经研究认为，情商是促进个体心理健康的重要心理资源，也是促进心理健康的重要能力；情商高低决定一个人的心理健康水平和心理素质的强弱，决定了一个人在自己事业上取得成功的可能程度。戈尔曼在总结了一项对人们情商高低长达数年的跟踪研究成果后指出：“情商高低并非与生俱来，一成不变，也不是在孩提时代就已发展定型。智商在十几岁后就不会有大的变化，而情商却不同，主要是通过后天学习实践而发展提高的。随着我们人生阅历的丰富，不断地吸取经验教训，情商得到不断的发展。”情感智力的理论启示我们提出实施素质教育的新命题，为我们提供了挖掘儿童、在校学生和在职人员心理潜能，提高心理健康水平和情感智力水平的新思路。诚如情感智力的创始人塞拉维和梅耶曾指出：情感智力教育已成为上世纪最重要的心理学研究成果。

目前，国内外许多院校和企业已认识到情感智力教育的重要性，已有一些学校开设了情商课程，有许多企业开展了情商培训，对促进学生全面发展和增进企业效益收到了显著效果。

第二节 EQ 在职业中的作用

许多学者认为，EQ 学说和 EQ 教育，包含着当代众多心理学家和教育学家的数年心血，是人类智慧新的结晶，它引起了人们“该如何利用自身的情绪来理解周围的环境并投身于社会生活”的思考，并正在对人们的生活和工作产生着极大的影响。