

培养高情智学生 的7堂课



Seven successful
strategies to promote
emotional intelligence
in the classroom

【英】玛兹雅·潘朱
Marziyah Panju

情智是我们可以为自己和孩子做的回报率最高的投资
课堂上情智充沛与缺乏，直接决定学业的成败
每位不满足于埋头讲课的教师都应该放在枕边的书

培养高情智学生的7堂课

【英】玛兹雅·潘朱 Marzyah Panju

中国青年出版社



Seven successful
strategies to promote
emotional intelligence
in the classroom

图书在版编目(CIP)数据

培养高情智学生的 7 堂课/(英)潘朱著;薛妍译.

—北京:中国青年出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5006-8608-8

I. 培… II. ①潘… ②薛… III. 中小学—教学研究

IV. G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203336 号

7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom

Copyright © 2008 by Marziyah Panju

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by China Youth Press

ALL RIGHTS RESERVED

培养高情智学生的 7 堂课

作 者: [英]玛兹雅·潘朱

译 者: 薛 妍

责任编辑: 葛建亭

美术编辑: 张 建

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文图书有限公司

电 话: 010-65518035 / 65516873

网 址: www.cyb.com.cn www.antguy.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京凌奇印刷有限责任公司

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 82 千字

印 张: 4.5

书 号: ISBN 978-7-5006-8608-8

定 价: 18.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

目 录

Contents

前 言	5
第一部分 什么是情智	11
第二部分 构成情智的5大要素	37
自我意识	41
自我控制	49
考虑他人感受	61
自我激励	69
交际技能	74
第三部分 提高情智的7堂课	83
• 第1堂课：学习环境	88
安全积极的学习环境是首要保证	

• 第2堂课：情绪语言	97
扩展情绪语言有助于更好地表达感受	
• 第3堂课：维系关系	105
充满关爱的关系可以改良学习氛围	
• 第4堂课：证实感受	110
证实学生的感受能缓解学生内心压力	
• 第5堂课：积极参与	115
积极参与是真正的沟通	
• 第6堂课：思考技能	122
高层思维技能让学生越来越聪明	
• 第7堂课：及时反馈	130
反馈让大脑快快动起来	
附 录 学生情智自我测试	137

前言

Introduction

我们教育体制的一个关键要求就是教育要反映我们周围的世界。在不断革新的技术的推动下,我们的社会和经济生活正经历着迅速的变化。最后的结果是工作场所专业化程度越来越高;每个小组都要互相合作,共同解决问题,彼此有效交流才可以完成工作。通过在课堂上教导情智(Emotional Intelligence),学校可以帮助学生做好在这个世界中生存的准备,这是学校教学最重要的一个方面。教师可以发挥强有力的作用,塑造并教导学生如何控制愤怒,尊重他人的感受,如何化解矛盾,进行自我激励,等等。因此,如今最理想的学习环境就是必须把“硬技术”和“软技能”(与理论事实相对应的人际技能)相结合。学校要致力于培养出“全才”——学习必须要进入学生的心灵和思想中。

除此之外,目前针对教育制定的议程已经意识到并承认了“软技能”在让所有孩子都取得更大的学习成就方面的重要性。英国政府开展了针对小学的社会与情绪教学计划(SEAL: Social and Emotional Aspects of Learning),并于2007年将该计划在中学推广,突出了他们对社会及情绪技能的重视,并且把这

个技能看作是促进学生有效学习的因素。

我个人很想了解情智对学生的影响以及它和学习的关系，一开始不过是出于自己挥之不去的直觉去喜欢。我曾经是个小学教师，不仅关心学习内容，也一直都对学习方法很感兴趣。我注意到学生如果不能控制自己的情绪，无法有效沟通，就总是会反复出现一个无法解决的矛盾，精神萎靡，效率低下。我很快意识到如果不去管理自己的情绪，我们根本无法学习。不仅如此，而且我认识的那些善于学习的人都是处于积极的人际关系中。我们喜欢和在乎一个人，才会从他那里学到东西；而我们却不知道为什么总假装在学校里这些都不重要。

我们大多数人在成长过程中，都以为学校里进行的学习和我们的情绪几乎没有任何关系。随着近年来神经学方面取得的进步，我们现在了解到大脑中各个情绪中心和负责认知学习的大脑新皮层区域有着千丝万缕的联系。一个想学习的孩子如果陷入沮丧情绪中，学习的中心就会暂时受到抑制，孩子的注意力就会放在引发烦恼的源头上。因为注意力本身容量有限，这样孩子的听力、理解力以及对教师和书本上的话的记忆力就大大降低了。简而言之，情绪和学习之间是有直接联系的。所以作为教育工作者，我们有责任明白情智在课堂中的作用。

进一步讲，随着考试改革运动在我们的校园里全面展开，人们越来越重视学校的学术水平和对待责任的态度，将情智教育带进课堂这个想法要比以前更加深入人心，更加有用。情绪对于大脑来说要比高层思维技能更重要，更有影响力。情智

的关键在于让情绪为我们服务，而不是对我们不利。我们都知道自己的感受和别人的感受都会深刻影响到我们的注意力、记忆力、思考力和表达力。没有情智，学生无法正确听从指示，总是溜号，不能集中注意力，而且很难和大家合作。这么说来，情智有可能帮助学校处理好教与学的各种问题。

情智的历史发展到现在，面临着史无前例的紧迫性。如今大部分教师既没有在大学里接受过关于情智的培训，进入学校教学以后也没有正式学习过这方面的技能。尽管如此，他们在多年的教学实践中可能以个人教学方法的形式触及过情智的问题。另一方面，有些教师使用的技巧可能和情智理论下的主张相违背，比如说给学生负面的反馈，使用讽刺的语言，或者连自己也没有培养出有效控制愤怒的技巧。

教师要满足课堂上学生的知识需求和情感需求，他们面临巨大的挑战。我多年来一直都从事教学实践工作，其中看到了缺少情智对教师和学生带来的破坏性影响，同时也看到了使用情智如何加强了教师和学生的学习效果：学生发展成了全面型人才，把学习看作是自己的责任。如果学生的感受影响到了学习积极性和学习能力，那么教师就应当对学生的情绪施加积极的影响。最后，教师要明白情智到底指的是什么，如何培养它以及在课堂上如何有效发挥作用。

一旦把情智带进课堂，学生和教师的关系就发生了转变，解决问题变得自然而然，多样性获得了尊重和重视，民主和团队合作气氛活跃异常。有些教师意识到高效课堂教学要靠“由

内向外”的发展,想对这个流行概念有些粗浅认识,并且掌握一些可以使用的实际工具来提高学生情智,这本书就是为他们而设计的。

虽然关于情智的理论书籍多如牛毛,但是有些教师忙得不可开交,根本没时间啃那些厚厚的书籍,能供他们随手便能拿来看的书却凤毛麟角。这本书就是为了改变这一现状。我尽量使这本书在信息量丰富的同时,还能做到言简意赅。本书共分为三部分:

- 第一部分介绍了情智的概念,追溯了它的历史,突出了它的重点,总结了衡量情智的方法,然后讨论了课堂上学习情智的有关问题。
- 第二部分给出了理解情智能力的框架,说明了在课堂上培养这些能力的几个方法。
- 第三部分是关于我提出的 7 堂课,每堂课都用一个词组来表示,每个词组的首字母构成了 ELEVATE(提升)这个词,为的是让教师在课堂上使用,来提升学生的情智,提高他们的学习成绩。虽然这些策略都是根据关于情智的文献中基本的说法发展而来,但它们也是通过我的个人理念和经验总结出来的。这些策略都是经过尝试和证实的方法,为的是能将情智教育与课堂教学紧密结合,并且符合想象中一个忙碌课堂的实际情况。

通过和刚刚获得教师资格的教师进行讨论,我发现教师们需要的其实是关于如何在课堂上应用情智技能的实际方法。

前 言

在写这本书的时候，我的脑海里一直都把这个终极理想放在首要位置。所以《培养高情智学生的 7 堂课》很容易学会，方便教师浏览，目的是要尽可能轻松、高效，并有效地提高和使用情智。

我还在这本书里加了附录，详细列举了如何进行“情智自检”，分为两部分：分别设计了一些问题和小测验，可以用来鼓励学生培养自己的情智。

第一部分

什么是情智

PART 1

What is Emotional Intelligence?

什么是情智

近年来，“情智”这个词的概念吸引了大量注意力，一直都被推崇为我们可以为自己和孩子做的回报率最高的投资。但它绝对不是到了 21 世纪才流行起来的。古希腊最有影响力的哲学家之一亚里士多德曾在公元前就清楚地明白控制愤怒的重要性：

谁都可能愤怒——这很容易做到。但是要确保愤怒的对象正确无误，程度恰到好处，时间毫无偏差，目的公正无偏，方法适当得体——这可不容易。

所以情智这个理念并不是新出现的。不过我们刚刚认识到大脑中负责认知、情绪和社会的部分是互相关联互相依赖的——我们的感受会对我们的思维产生巨大的影响，我们的行为和情绪是不可分割的。虽然人们越来越意识到这点的重要性，但几乎没有人认识到情智对于我们在生活各个领域能否取得成功起到多么关键的作用，也不知道一个人的情智是完全有可能提高的。

什么是情绪？

神经科学协会成员艾瑞克·詹森（Eric Jensen）曾写过几本

关于以大脑为基础去学习的书籍，他这样定义情绪：

特定环境刺激下受生理驱使的跨文化反应。

情绪被认为是人类应对周围环境的报警系统。几个世纪以来，人们一直都对情绪的研究以及它在实践中的重要性很感兴趣。公元前 1 世纪格言作家普布利柳斯·西鲁斯（Publilius Syrus）曾说：

统治你的情绪，别让你的情绪统治你。

“情绪”和“情感”这两个词经常替换使用，但实际上情感是情绪反应的一部分。情绪是跨文化的：全世界都一样。而情感是情绪下的习得反应，以我们所处的文化为基础。

情绪可以是多面的，有时候很难准确说明。在过去的 10 年里，科学家对于情绪在我们生活中的作用有了大量的发现。导致现代社会诸多问题的一个主要原因就是没有意识到情绪的重要性。所以我们一起去看看为什么情绪如此重要吧。

情绪为什么重要？

我们的情绪很重要，因为它包含了宝贵的数据。它是我们日常生活最基本的部分。它经历了数百万年的进化改良才发展出来。

我们的身体通过情绪与我们交流，告诉我们为了做到健康快乐需要什么条件。如果我们不听身体发出的信号，那么只能

什么是情智

给自己带来不幸。比如情绪可以让我们避免和粗鲁暴力的人交往。悲伤使我们痛苦,反过来可以帮助我们去惋惜失去的东西,珍惜现在还拥有的一切。幸福和快乐指引着我们去追求有助于身心健康的事物。

我们的情绪还和别人交流信息。比如说生气的表情意思是“走开”——别人也真的会走开。另一方面,我们微笑,就是告诉别人和自己交流是安全的。

我们的情绪还是刺激行动的脉搏,促使我们采取或拒绝各种各样的行为。没有情绪我们没法长久持续下去:情绪会催促我们采取必要的行动。最著名的反应就是“斗争”还是“逃跑”规则,面对危险我们最迅速的反应是反击或者逃走。

情绪还会加强我们的思考。如果心情不错,我们就会想出有趣新颖的主意。如果因为一个问题担心或者沮丧,创造力就不会自然流淌,我们就会陷入困境。情绪是最佳信息处理状态的关键因素。如果学生的情绪很积极,大脑把学习内容编成码,这次经历就会被打上重要并有意义的记号。经常充满耐心地去照顾学生的情绪,把情绪导致的后果当作课堂授课的核心,最后会达到个人提高和学习成绩进步的目的。所以利用健康的策略来应对、交流并控制情绪可以帮助孩子们在学业上和彼此学习的情景中保持注意力。

了解自己的情绪让我们对有关自己和他人的行事习惯认识得更清楚。关键是要倾听并智慧地利用我们的情绪;可是由于文化的原因,我们多少次被告知要压抑自己基本的情绪?比

如鼓励女孩子“文静”，“不发脾气”，男孩子要“坚强”，“不许哭”。这样否定一个人的情绪会阻碍情绪发展，最后会妨碍认知能力的提高。幸运的是，我们的社会已经渐渐接受了这个看法，认识到了情绪的重要性。我们一定要记住，多多注意自己的情绪并不代表我们很脆弱或者容易受伤。恰恰相反，这样做可以建设性地帮助我们克服矛盾，适应改变。

什么是情智？

同认知智力一样，情绪智力也很难定义，所以对它的定义要依你所问的人而定。下面是几个人们比较认可的定义：

创造出“情智”这个词语的梅耶（Jack Mayer）和塞拉维（Peter Salovey）给出了这样的定义：

可以监测并区别自己和他人的情感与情绪，并利用这些信息指导思维和行动的能力。（1997）

鲁文·巴昂（Reuvan BarOn），情智领域的先驱，他这样定义：

影响人成功应对环境要求和压力的能力的一系列非认知能力、本领和技能。

情智也是认识、理解并管理我们自己及他人情绪的能力。我们周围全都是情绪信息。情绪可以交流基本情感，在人与人之间传递；情绪可以指示紧急的信息，比如“我们在一起吧”，“我受伤了”，“我要伤害你”。情智就是使用情绪帮助你解决