

心理素质教育丛书

孩子 EQ(情商)训练图册

邓静红 编著

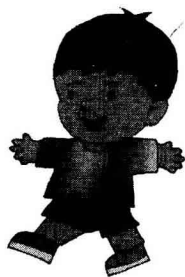


华南理工大学出版社

心理素质教育丛书

孩子EQ（情商）训练图册

邓静红 编著



华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

孩子 EQ(情商)训练图册/邓静红编著.—广州:华南理工大学出版社, 2002.5
ISBN 7-5623-1798-4

I. 孩… II. 邓… III. 少年儿童-情绪-自我控制-训练 IV. B844.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 023257 号

总发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scut202@scut.edu.cn

<http://www2.scut.edu.cn/press>

责任编辑: 黄丹丹

印刷者: 江门日报印刷厂

开本: 787×1092 1/24 印张: 7.25 字数: 134 千

版次: 2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 14.50 元

版权所有 盗版必究

前言



新世纪科学家预言：人们要取得成功，其中 20% 依靠 IQ（智商），80% 依靠 EQ（情商）。

心理学家的研究提示我们，成功的人生的决定因素不是智力和学历，而是心理素质和 EQ 能力。正如智商被用来反映传统意义上的智力一样，情商（EQ）亦被用来衡量一个人的情感智商的高低。如果说智商分数更多地是被用来预测一个人的学业成就，那么情商分数则被认为是用于预测一个人能否取得职业成功或生活成功的更有效的东西，它更好地反映了个体的社会适应性。

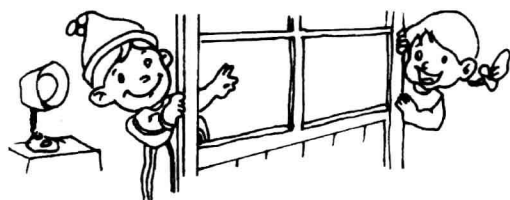
情商是衡量一个人情绪智力高低的一个指标。人们的情绪智力，指的是一个人控制自己情绪以及揣摩、察觉和驾驭别人情绪的能力，和面对压抑情景的挫折承受力与应变能力。包括自我意识、自我激励、情绪控制、人际交往、挫折承受力等五个方面的内容。本书将从这五方面通过学一学、测一测、玩一玩等形式对儿童的情商进行训练。在学一学部分，简要介绍情商的内涵及其所包括的内容；在测一测部分，主要是通过一些心理测验，帮助家长、老师更好地了解儿童；在玩一玩部分，通过大量的团体游戏，促进儿童在游戏中掌握情绪智力的要义，并增进与人交往的能力。

本书为中小学生心理素质教育提供了很好的辅导材料，适合小学、初中学生及其家长阅读，尤其为教师贯彻素质教育提供了丰富的活动资料。

编者著

2001 年 8 月

目 录



学一学.....	(1)
一、情商是怎样产生的?	(1)
二、情商的具体内容.....	(1)
测一测.....	(7)
一、自我意识.....	(7)
二、察觉情绪	(15)
三、人际交往	(39)
四、挫折承受力	(49)
玩一玩	(59)
第一部分 单项游戏	(59)
一、自我画像	(59)
二、化装舞会	(61)

三、红色炸弹	(62)
四、猜猜我是谁	(63)
五、圣诞老公公	(64)
六、爱的进行式	(65)
七、布娃娃	(66)
八、魔镜	(67)
九、福尔摩斯	(68)
十、自我肯定训练	(69)
十一、挡不住的吸引力	(70)
十二、察言观色	(72)
十三、一见如故	(73)
十四、图画完成	(74)
十五、同舟共济	(75)
十六、入圆圈	(76)
十七、方形摆设	(77)
十八、喜怒哀乐话情绪	(78)
十九、摸鼻子、摸头部	(80)
二十、掷鸡蛋	(80)
二十一、静默拼图	(82)
二十二、重演动作	(84)
二十三、HELLO, 你好	(85)
二十四、打状元	(86)

二十五、摆长蛇	(87)
二十六、人造金字塔	(88)
二十七、坐地起立	(89)
二十八、猜领袖	(90)
二十九、山水	(91)
三十、蒙古包	(92)
三十一、眼明手快	(93)
三十二、漫游太空	(94)
三十三、风中杨柳	(95)
三十四、传人的龙	(96)
三十五、瞎子步行	(97)
三十六、点心机器	(98)
三十七、攻堡垒	(99)
三十八、冲破难关	(100)
三十九、车轮滚滚	(101)
四十、女皇的圈子	(102)
四十一、赛龙舟	(103)
四十二、停电取物	(104)
四十三、自己人	(105)
四十四、解结	(106)
四十五、蚕虫行	(107)
四十六、火车卡	(108)

四十七、粘红豆	(109)
四十八、电脑资料	(110)
四十九、五角一元	(111)
五十、合作与竞争	(112)
五十一、持棒竞争	(113)
五十二、协力竞走	(114)
第二部分 主题游戏	(115)
五十三、自信心训练	(115)
五十四、交友三部曲	(116)
五十五、成长蓝图	(119)
五十六、坚持的魔力	(122)
五十七、挫折承受	(124)
五十八、设立目标	(126)
五十九、开始交谈	(128)
六十、学会对自己有信心	(131)
六十一、聆听新感受	(134)
六十二、支持朋友	(137)
六十三、当与他人发生冲突	(140)
六十四、信任别人	(143)
六十五、亲子游戏	(146)
六十六、牵手工作坊	(151)



学一学

一、情商是怎样产生的？

随着过分强调智育而带来的一些心理问题，心理学家们开始努力探索影响一个人成长的其他因素。通过多年的研究，一项重要成果问世了，这就是“情商”。

1991年，美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶第一次提出了一个新概念——情绪智力，用这一术语来描述像了解和控制自我情绪，揣摩以及驾驭他人情绪的移情作用，通过情绪控制来提高生活质量一类的才能。但普及情商概念，并在美国社会掀起巨大波澜的却不是这两位首创者，而是哈佛大学教授、《纽约时报》记者，曾担任《今日心理学》编辑的丹尼尔·戈尔曼。他于1995年写了一本《情绪智力》的科普著作，结果，这本科普读物在畅销书排行榜上雄居榜首。在《情绪智力》一书中，戈尔曼最早提出了“情商”这一概念，它是仿照“智商”(IQ)而形成的，英文为“Emotional Quotient”，简称EQ。

二、情商的具体内容

情商是一个很复杂的概念，从普遍意义上一般认为情商包括自我意识、自我激励、情绪控制、人际交往、挫折承受力等五方面的内容。

(一) 自我意识

主要是帮助儿童利用各种机会去发掘自己的优点和特长，了解每个人都有其杰出卓越的地方；如何去发挥自己的爱好和专长，在人生的道路上善用自己的天赋、才干，开发自己的潜能，并且学会接纳、改进自己不很完善的地方；同时也学着观察欣赏他人的优点，学习忍耐和接纳他人与我们不尽相同的地方，以建立起积极、明确的自我概念；不去批判他人，也不轻易地为周围环境和他人言语所左右；懂得如何为自己设立目标，肯定自己的天赋能力，为自己的行为负责。具体包括以下几方面的目标：

- (1) 接受自己的生理状况，不自怨自艾。
- (2) 对自己的心理素质有较清晰的认识，知道自己的长处和短处。
- (3) 对自己所处的环境有较清晰的认识，包括家庭环境、工作环境、学校环境。
- (4) 对自己的经历有正确的评价。
- (5) 对未来的自我发展有较为明确的目标。
- (6) 对自己的需求有清楚的认识。
- (7) 知道生活中什么是应该珍惜的，什么是应该抛弃的。
- (8) 对妨碍自己达到目标的因素有较为清楚的认识。
- (9) 对自己的希望和能力的差距比较清楚。
- (10) 对自己能够做到的事情有较为清楚的认识。
- (11) 能正确估量自己的社会角色和位置。
- (12) 对自己的感受和情绪有较为清楚的认识。
- (13) 明白自己能力的极限。

(二) 自我激励

良好的动机是获取成功的最有效的武器。它可以把一个人的兴趣、热情和自信调动起来产生“整体效应”。对奥林匹克运动员、世界级音乐家和棋类大师的研究表明，他们的共同特征是善于激励自己去坚持极为艰苦的常规训练。英国著名理论物理学家史蒂芬·霍金，从青年时代起就罹患严重的疾病，只能瘫坐在轮椅上，甚至不能说或写一句完整的话。但他没有自怨自艾，而是激励自己不断进取；他对生活有明确的目标，也有乐观、自信的生活态度。结果，在自我激励下，霍金成为20世纪仅次于爱因斯坦的著名理论物理学家。除了霍金教授的例子，美国盲人海伦·凯勒也是令人肃然起敬的坚强者。性格开朗和乐观可能是先天的，但即使生性悲观的人，通过努力和训练，也完全可以学会抱着希望想问题。自我激励包括的目标有：

- (1) 制定达到人生目标的计划。
- (2) 抱有积极自信的人生观。
- (3) 知道达到目标的步骤和困难。
- (4) 知道排除困难的方法和动力来源。
- (5) 学会舍弃眼前利益来换取更大的利益。
- (6) 对自然的敬畏。
- (7) 能够持之以恒地做一件事，哪怕它只是一件微不足道的小事。
- (8) 能坚持经常或定期、定时的身体锻炼。
- (9) 保持每天的活力，保持积极向上的精神风貌。

(三) 情绪控制

情绪是生活中的一部分，在每个人的生活里永远都无法脱离多样情绪的变化

起伏，情绪本身并无对错的分别，由情绪所衍生而来的行为和表达方式才有对错之分。美国心理学家丹尼·苔丝向 400 名男女调查过他们摆脱不良情绪的办法，提出忠告：平息怒气比较有效的策略是“重建”，即有意识地用建设性的态度对情况重新解释。另外这一策略同样适用于减轻沮丧和焦虑。情绪控制的目标有：

- (1) 克制冲动。
- (2) 延迟满足。
- (3) 能正确地辨识自己的情绪。
- (4) 正确地说出自己的感受。
- (5) 知道情绪和行为的差异。
- (6) 懂得克服焦虑的方法。
- (7) 懂得减轻压力的技巧。
- (8) 学会自嘲。
- (9) 有明确的自我责任感。

(10) 爱护自己的家庭和孩子，并抽出时间关怀他们，即使是在自己很忙的情况下。

- (11) 情绪低落或心情沮丧时，知道纾解的法门。

(四) 人际关系与交往技巧

了解他人感受的能力在工作、交友、学习和家庭生活中都极为重要。人们通过细微、难以察觉的“信号”来彼此传递和获取信息。心理学家罗伯特·卡普兰对贝尔实验室工作人员的追踪研究很能说明人际交往的重要性。进入这个实验室的工程师和科学家的学识智商都很高，然而过一段时间之后，一些人已经成绩斐然，另一些却黯然失色，为什么会出现这种差异呢？答案是前一种人有广泛的交

际网而后一种人没有。当后者遇到技术难题时，他们得跟不同领域的专家联系、请教，浪费了时间往往还得不到好结果。而前者很少遇到这种情况，因为他们在这之前就建立了可靠的“网络”，需要某方面的信息，只要打个电话就能马上得到回音。所以作为社会的一分子，要掌握与人相处所必备的素质和技巧，才能更好地发挥自己的优势。人际沟通的目标有：

- (1) 参加社交活动时不觉得拘谨。
- (2) 能当众说出自己的观点和感受。
- (3) 能体察别人的情绪、处境和观点。
- (4) 能接受自己不赞成的观点和生活方式。
- (5) 懂得拒绝。
- (6) 给他人提供帮助。
- (7) 接受他人的帮助。
- (8) 主动交往。
- (9) 了解别人的观点。
- (10) 客观地评价他人。
- (11) 学会倾诉和倾听。
- (12) 维持友谊的技巧。
- (13) 能通过合作而使彼此获得利益。
- (14) 在适当的时间和场合坚持自己的立场。
- (15) 放弃争论和消弭纷争。
- (16) 给他人以问候。
- (17) 尊重社会公德。

(18) 自尊和尊重他人。

(五) 挫折承受能力

对失败的承受能力也是情商的一个重要内容。无论在工作、生活还是学习中，失败总是比成功多。问题的关键并不在于是否遭遇挫折，而在于对挫折的处理。这就好像车在路上行驶，有时会遇到小石子，有时会有大石块，有的路平一点，有的路障碍多一点儿。能否将车开到终点，既取决于道路的情况，也取决于司机的驾驶技术，有人虽遇障碍却有惊无险，有人虽走平路却也马失前蹄。我们不能控制路面情况，但我们可以提高驾驶技术。乐观、豁达的人往往认为失败是一个可以驾驭的因素，总能从每次失败中积累经验、吸取教训；反之消沉、萎靡的人则容易把失败归结为不可控制的因素或素质性因素。挫折承受能力包括的具体目标有：

- (1) 对曾经的失败有正确的评价。
- (2) 对自己能够承受的压力有清楚的认识。
- (3) 学会放松。
- (4) 不怕面对尴尬情景。
- (5) 知道如何避免更大损失。
- (6) 能估计到可能面临的挫折。
- (7) 遭受损失后，知道自己应该到哪里获得帮助。
- (8) 对意外情况有充足的心理准备。
- (9) 能正确估计人生失败的消极影响，既不夸大，也不忽视。
- (10) 总结经验，吸取教训。



测一测

这部分测试题适合于儿童、青年及成人的测试，儿童的家长或老师在给儿童测试时，可把题目中的“你”、“我”理解为“小孩”。测试题后附有计分方法，“结论与忠告”中告诉您消除弱点的办法。

一、自我意识

(一) 自我意识的测量

自我意识测量的常用方法是 SD 法。这里有成对的词写在线段的两端，线段上有 7 个刻度 3、2、1、0、-1、-2、-3，表示某种心理状态的 7 种水平，请根据自己的实际情况，说明自己应当在哪一个刻度上。

1. 对自己所属的组织、学校或班级

非常 适合	大体 适合	哪方面 都可以	很难 说	哪方面 都可以	大体 适合	非常 适合
3	2	1	0	-1	-2	-3

- | | | |
|------|----------------------|-----|
| ①温 暖 | <input type="text"/> | 冷 酷 |
| ②拘 束 | <input type="text"/> | 自 由 |
| ③玫瑰色 | <input type="text"/> | 灰 色 |
| ④可 怜 | <input type="text"/> | 自 豪 |
| ⑤活 泼 | <input type="text"/> | 不活泼 |
| ⑥不亲密 | <input type="text"/> | 亲 密 |
| ⑦统 一 | <input type="text"/> | 分 散 |
| ⑧充 实 | <input type="text"/> | 空 虚 |
| ⑨专 制 | <input type="text"/> | 民 主 |
| ⑩男 性 | <input type="text"/> | 女 性 |

2. “我自己”

非常 适合	大体 适合	哪方面 都可以	很难 说	哪方面 都可以	大体 适合	非常 适合
3	2	1	0	-1	-2	-3

- | | | | | | | | |
|------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----|
| ⑪安 定 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 不安定 |
| ⑫沉 着 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 不沉着 |
| ⑬安 详 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 激 烈 |
| ⑭健 康 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 患 病 |
| ⑮有 力 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 无 力 |
| ⑯安 静 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 吵 闹 |
| ⑰健 壮 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 衰 弱 |
| ⑱相 信 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 怀 疑 |
| ⑲调 和 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 不调和 |
| ⑳悲 观 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | 乐 观 |