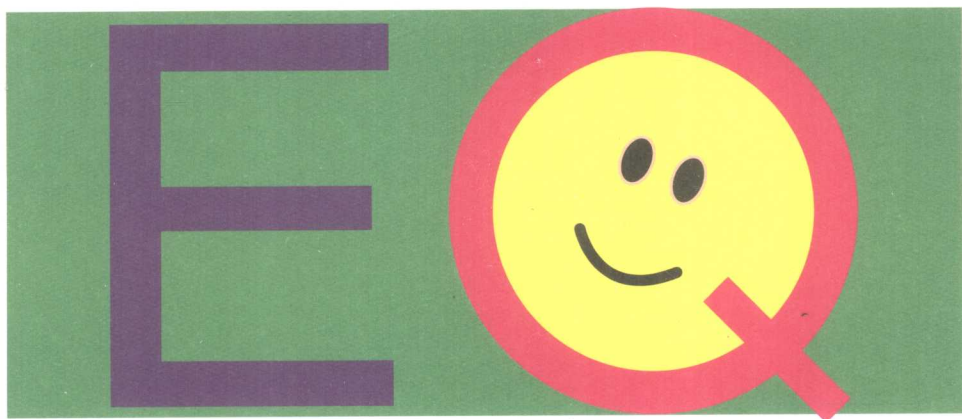


〔比利时〕米杉 著
倪男奇 译

Michel Claeys



情商 魔法训练营

THE EMOTIONAL
INTELLIGENCE CLASS

小小魔法，生命翻转。

为你补上缺失的情商教育课，从庸常的生活手中夺回原本属于你的爱与自由。

——你，总是有选择。

凤凰出版传媒集团

 译林出版社


THE EMOTIONAL
INTELLIGENCE CLASS

情商

魔法训练营

〔比利时〕米杉 著
倪男奇 译

凤凰出版传媒集团

 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情商魔法训练营/(比) 米杉著; 倪男奇译. —南京: 译林出版社, 2011.10

书名原文: The Emotional Intelligence Class

ISBN 978-7-5447-2137-0

I. ①情… II. ①米… ②倪… III. ①情商—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第140291号

THE EMOTIONAL INTELLIGENCE CLASS: TEACHING
COMMUNICATION SKILLS, RELATIONSHIP SKILLS AND BEING
SKILLS by Michel Claeys

Copyright © 2011 by MICHEL CLAEYS

Simplified Chinese edition copyright © 2011

by Beijing Fenghuangyili Book Co., Ltd

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-506号

书 名 情商魔法训练营

作 者 [比利时] 米杉

译 者 倪男奇

责任编辑 韩继坤

特约编辑 唐 唐

特约排版 杨 林

出版发行 凤凰出版传媒集团

译林出版社 (南京市湖南路1号 210009)

电子信箱 yilin@yilin.com

网 址 <http://www.yilin.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 960×640毫米 1/16

印 张 21.75

字 数 301千字

版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-2137-0

定 价 32.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

引言

本书向大家展示了一个个生动、丰富的情商课堂，这是一种全新的课堂，大多数人都渴望参与其中，从中获益。我希望，不久的将来，在世界上所有的学校中都能够看到这样的情商课堂。

我的工作提供心理咨询。在工作中，我经常发现许多人在生活中不能正确表达情感，出现交流障碍，这是很正常的现象。但我也深感吃惊，因为这些人甚至没有掌握情商最基础的一些因素。我常想：他们究竟从学校中学到了什么？他们会读、会写、会算，但他们完全不知如何正确地与人沟通交流，更不用说调节情绪、识别并确认内心需求了。人类文明发展至今，更多关注的是如何教会人们读书识字、赚钱谋生、消费享受、服从管理，却往往忽视了情商教育这个领域。

本书将帮我们补上这一课。三十多年的实践经验让我知道，通过小组活动和游戏来学习是最有收益的，这尤其适用于我们的青少年。对青少年而言，他们迫切需要尽早接触情商教育。所以，这本书适时出炉了。

当然，这本书不是什么高深的理论书籍，也不是一堆技能的罗列而不具有任何可读性。我想要给大家的是情商课堂的生动再现，任何人都可以从中受益，从中了解情商教育的关键。

阅读此书后你或许会提出疑问：这个模拟课堂的学生怎么个个都那么富有教养、聪明出色？的确，他们并非来自真实课堂，而是作者的设置。这样设置是为了传达内容的需要，以便读者从中获得高层次的体验与感受。

本书向大家提供了全面的情商教育过程，读者和老师都可以

便捷地把它复制、改编和演绎到自己的生活或课堂中，从而深入地了解如何：

- 正确地观察和倾听
- 处理自己的情绪
- 识别自己的需要
- 提出要求
- 有效地倾听和交流
- 承担自己的责任
- 拥有积极向上、富有创见的思维
- 培养自信、果断行事的能力
- 发展内心的力量，获取成功
- 创造性地解决冲突
- 加强对自我的认识
- ……

所有这些方面都可以、也应该通过各种活动巧妙而深入地习得。然而，这些比其他任何科目都更需要直接的体验，这也是小组活动、游戏成为情商教育过程的重要媒介的原因。

尽管大家都认为孩子们和青少年需要掌握个人成长和生活交流的技能，但至今没有一套完整的课程方案来解决这个问题。与此相关的教育理论得到了大量的探讨，但可供老师和培训师直接使用的教学方法与材料始终缺乏。而本书不仅适用于老师、培训者和学生，也适用于父母，满足他们寻找更有效的生活技能的需要。

需要特别声明的是，这些活动和技能并不是我发明的，也并非为我独有。我著书时参阅了大量资料，也调查了不少学校，从中撷取所需信息并加以糅合。具体的来源都在书后附录中一一列出。当然，我也决不认为自己采集了所有的素材，创作了一套完善的方法。实际上，许多有创新性的发展是大家共同期待的，本书的情商教育只是提供了一个平台、一个框架，无论是老师还是

参与者都可以借此发挥自己的能力，成为教育中最有力的推动者。

教师和活动实践者也会从这些活动中受益匪浅。他们会发现，展开这些活动并不需要什么特殊的条件或资质。并且，由于本书提供的情商方法很少涉及认知理论（尤其是主题框架、游戏和互动），因此它们可以广泛地兼容于其他教育方法。

不论老师是否接受过此方面的培训，他们都会发现书中的方法切实可行，且行之有效。我要特别指出的是，情商教育小组活动的实施并不只限于那些高层次的专业人士，任何有激情、有创意的教育者都可以学习和掌握它。唯一的要求就是教育者在管理小组活动时必须拥有信心和调控能力。

本书提供的游戏和活动轻松有趣、效果明显，可以在各类群体中展开。但学校依然是最理想的场所，我们的青少年在学校度过他们的大部分时间，体验最初的个人和社会的挑战，融入情商教育的学校将更有助于学生成长为完整、健全的人。

一个朋友看完书稿后对我说：“我尝试了你书中提到的大部分游戏和活动，每次都能从中感受到不同的东西。要是我能早一些接触它们，或许我的生活就不会总是变得乱糟糟了。”

只要你有意进一步学习，希望提高人生素养，赢得美好人生，本书都适用于你。本书主要是面向年轻一代，尤其是少年朋友。情商教育对于他们的顺利成长无疑是至关重要的。

当然，本书也面向教师 and 各类教育者，以及任何进行小组工作的人士，书中的教育思维和教育模式会让他们深受启发。本书还可以成为他们课堂中的教科书，书后有“游戏索引”和“培训师指南”，可以有效地帮助他们具体实施每项情商教育活动。

另外，父母或将为人父母的人也可以从中获益，本书不但有助于他们自身的发展，也可以促进他们创建健康和谐的家庭关系。更重要的是，书中的技能和方法会使他们更好地了解下一代，掌握子女的发展动态。21世纪不容许我们再忽视情商教育的必要性。今天的青少年就是明天世界的主人，他们将承担世界发展的重任，

因此，他们需要有足够的能力和正确的方法，来积极面对并创造性地解决生活中的疑难和挑战。目前的青少年可以轻松应对科技的新发展，可以熟练运用各种电子设施，与此同时，他们更应该接受情商教育，拥有健全的心理和健康的生活。这是我的期望和目标。

米杉

目 录

- 引 言 /1

- 1 像照相机一样看 /1
- 2 感受在身不在脑 /16
- 3 识别你的需要 /30
- 4 如何提出有效的请求 /41
- 5 放下评判 /56
- 6 承担责任：你总是有选择 /70
- 7 如何成为一个好的倾听者 /92
- 8 有毒的想法，创造性的想法 /111
- 9 找到自尊与自信 /131
- 10 找到内在自由的空间 /147
- 11 主动倾听的技能 /162
- 12 将冲突情境转化为双赢局面 /183
- 13 你到底是谁？找到真我 /205
- 14 澄清意愿使你更有力量 /223
- 15 什么是真正的领导能力 /241
- 16 生活是一面镜子：你所看即你所是 /255

17 探索内在空间 /270

18 价值与目标：知道你想要什么 /284

结 语 /302

情商教育培训指南 /304

1

像照相机一样看

这是一节情绪智能课，也称之为情商（EQ）课程。学生们已经在教室里坐了有一个多小时了，是30个十六七岁的青少年。老师请学生们就以下主题进行写作：假设我是街头的一部照相机，不断地记录着各种画面，我会看到什么？有些学生已经写好了，有些学生还在纸上刷刷地写着。天气很炎热。时间到了，老师说：“把你写的内容收好，后面你会有机会再回到这个主题上，我们大家将会一起讨论……”

学生被要求上课期间不许离开教室，所以其中一个学生举手说：“我们想出去买点饮料。”

“斯蒂芬，你的意思是？”老师问道。

“我想我们中一些人都快渴死了。我们能出去喝点东西吗？”

“一些人？”老师带着吃惊的表情答道，“真有趣！你是怎么知道的，斯蒂芬？你能告诉我吗？”

“噢，这不明摆着嘛。天这么热，我们已经在这儿坐了有一个多小时了……”斯蒂芬答道。

“什么是明摆着的？”老师继续追问，“是说你在这里一直坐着吗？”

“不是，是说我们都渴了！”

“是不是有些同学告诉你他们需要喝水？”老师在问的同时向斯蒂芬走去，“你是看到他们晕倒了吗？他们做了什么让你知道他们口渴了呢？”

“嗯……我觉得渴了，”斯蒂芬有些怯生生地说，其他学生都饶有兴趣地看着这一切，“我推想他们肯定也是这样的。”

“太对了，斯蒂芬！是你这么推想的！这就很有趣了，我想请你看到的一点是：你所说的结论并没有事实依据，你只是推测别人会和你产生同样的感受。你在代表别人说话，这就是我们所说的投射……其实，斯蒂芬，在通常的话语环境中做出这样的推测是很正常的。但我想借此指出一种话语倾向，一种惯用的沟通方式。我把这件事再进一步引申一下，”老师开始面向全班同学讲话，“我马上要问大家一个问题，在你们寻找答案时，请仔细地观察自身。你们可以闭上眼睛。我的问题是：此时在这个城市里有没有绿色的出租车？有没有绿色的出租车此时此刻正在城里行驶？注意你的体验，看你是怎么找到答案的……好的，现在请继续闭上眼睛。认为城里有绿色出租车的人请举手（有3个人举了手）。很好，认为没有绿色出租车的人现在请举手（十几个人举了手）。好，认为自己‘不知道’的人请举手（大约15个人举了手）。好的，现在请睁开眼睛。最终的结果是：大约10%的人认为有绿色出租车，大约40%的人认为没有，有一半的人说‘不知道’。好的，杰瑞米，你是举了手的，认为街上有绿色出租车。那么你是怎么知道的呢？”

“我看到过的。”

“你什么时候看到过的？”

“就在几天前，好像是礼拜一吧。”

“那你怎么知道那辆出租车是绿色的呢？”

“噢，我只是推想……”

“是的，你的确是推想。你只是在记忆中搜索了一遍，而不是用眼睛在街道上仔细察看了。你根据假想生成了一种观点，得出了结论，并来判断你实际上不知道的情形。好的，这只是一个生动的例子。如果你留心观察，你会发现人们在生活中经常这样行事，那就是解释、投射我们自身的经验、感觉、意愿甚至恐惧……而

不是用眼去看的真实情形。我们往往是透过过滤镜或有色眼镜看真实的世界，并没有接触到真正的现实。大家想想看，这样会出现什么结果？”

学生们都陷入了沉思，一会儿，有几个人举起了手。

“我们就像住在互相隔离的气泡里。”

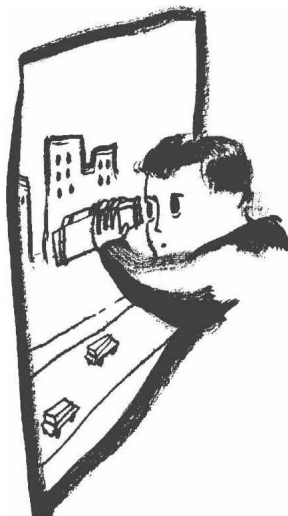
“我们很难自如地沟通交流。”

“我们不快乐。”

“我们接触不到真实的生活。”

“我们感到迷茫。”

“生活像一团乱麻。”



绿色出租车？！

“说得好，太对了！”老师说，“那么，面对这种状况，你们认为我们需要做些什么呢？”

“学会去看事物本来的真相，不加臆想，不加推测……”

“我们怎么才能做到呢？”

大家陷入了沉默，教室里一片寂静，老师走向讲台，在黑板上写下：

解释

目睹

我知道

我不知道

然后他开始发问：“照相机知道它记录了什么样的画面吗，乔斯？”

“嗯，一无所知。”

“一无所知！照相机一点儿也不清楚！它看到了那里有什么，并把一切都收入镜头之中，但照相机并无任何思想，脑壳空空。乔斯，如果一个科学家听人谈论 UFO 异象、外星生物或某种心灵感应的经历，他会做何反应？”

“他会表示不可信。”

“他为什么不相信呢？”

“因为那些说法与他对宇宙的理解不一致。我是这么认为的。”

“没错，乔斯，他或许会说：‘这不可能，所以根本不是真的。’好了，我们不是要讨论科学的伟大成就。当然，世界上有许多卓越的科学家，他们都持有开放的思维和精神。在此我想说的是，我们都有根据我们的认知模式来过滤我们观察到的世界的倾向。我们并不是完全依照事物本来的模样看待它们，因为我们对于事物应该是怎样有自己特定的期待。真正有智慧的人是那些一无所知或不假装知晓一切的人。所以，我们需要做的就是看，只是看，就像照相机一样观察，保持思维的静止。我们的确需要开发这种看到事物本真面貌的能力。为了清除我们头脑中的过滤镜，我们首先需要认真地看看自己，我们需要看到，我们其实并没有看见事物本来的面貌，我们需要觉察出自身的过滤镜、我们自身的臆测解释……让我们一起来通过游戏和活动来完成这一学习过程，这是一种轻松而自然的学习，唯一的要求就是请你用心参与，尽可能地开放和坦诚。”

在做练习和游戏之前，让我们一起来听个小故事：

伊莎贝尔和叶斯米娜

一个法国老师在班上组织学生们做游戏。这个国家有一部分北非移民，所以班上的学生在文化背景上存在差异。老师要求学

生两两一组结成对子做游戏，当老师安排一个名叫伊莎贝尔的金发小姑娘和一个名叫叶斯米娜的小姑娘合作时，意想不到的情况出现了。

伊莎贝尔语气坚定地对老师说：“噢，不行，我不和她一组。”

“你说什么，不和她一组？为什么呢？”老师大为惊讶。

“因为她是阿拉伯人！”

老师根本想不到会听到这样的回答。这么小的孩子怎么会有这样的种族观念呢？她决定以此为契机把问题讲清楚，就平静地问伊莎贝尔：

“阿拉伯人对你而言意味着什么呢？”

“阿拉伯人都很肮脏，他们没有文化和教养，他们偷东西、杀人，他们令人讨厌。”

“他们都杀了什么人呢？”

“他们杀了很多人……”

老师接着要让这个女孩明白，她的这种论断是非常可怕的，她想理解为什么这个女孩不喜欢她的阿拉伯同班同学。整个班鸦雀无声，大家都静静地看着。老师开始问伊莎贝尔：

“你有没有非常认真地看过一个阿拉伯人？”

“从来没有！”伊莎贝尔皱了皱眉说道。

“好的，让我们做一个小实验。伊莎贝尔，你来坐在这里。叶斯米娜，你来坐在伊莎贝尔的对面。”她接着对伊莎贝尔说，“现在，你要平生第一次非常认真仔细地看着一个人。你看的不是一个女孩，不是一个阿拉伯人，不是你的一个同班同学，而是一个人。认真看着，直到你发现……”

伊莎贝尔和叶斯米娜开始面对面看着对方。显然，她们都感到很不自在，脸上掠过各种尴尬和不自然的表情。

老师继续对伊莎贝尔说：“看看叶斯米娜的眼睛是什么颜色的，她的皮肤是什么颜色的，认真看一看我们平常注意不到的东西，因为我们平常都行色匆匆，根本没有时间认真看一看周围的生活

和人。”

接着老师又转向叶斯米娜说：

“你现在也要认真看一看眼前这个害怕你的人。你也看着伊莎贝尔的蓝眼睛，你可以看到她眼睛中映照出许多的小方形物体，就像闪烁着钻石一样。你以前肯定没有注意到这些，因为你没有花时间来发现它们。而你，伊莎贝尔，看着叶斯米娜的头发，看看它们是怎么卷起来的，看看她鼻子和嘴唇的形状。注意叶斯米娜棕色眼睛中闪烁的金色小亮点，看看她眉毛的形状……”

两个女孩子之间的不安和紧张情绪开始慢慢消退，她们四目相对，感觉放松了许多。某些奇妙的事情出现了，老师继续说道：

“只要你们花一些时间认真地注视对方，只要你们投入到当下的现实中，你们俩就会有些新的变化。或许只是一个手势，或许想要离开彼此，或许你们会一起注视一只眼前飞过的小鸟，或许你们会一起放声大笑……这都说不准，你们会发现一些事情的。”

两个女孩一直注视着对方，有些羞涩地。她们都没有说话，但她们自然交流和融会的目光说明了一切。教室里的每个人都关注着发生的这一幕，完全和当下联结在一起。接着，两个女孩似



乎突然完全打开了心扉，几乎在同一时刻，她们两个人的脸上绽露出灿烂的笑容，紧接着她们彼此向前迈了一步，紧紧拥抱在一起。所有的人都为她们交融的情感动容，甚至眼里溢出了泪水。这真是一个激动人心的时刻，关爱与交融之情充盈在每个人的心灵。

其中一个孩子说道：“我并不害怕和讨厌阿拉伯人，我只是不喜欢战争。”

于是，他们在一起热烈地讨论起了战争与和平。当然，自此这两个女孩子成了非常亲密的朋友。

老师让学生们把桌子和椅子移到教室的一边，腾出空间来做游戏。

“大家围成一个大圆圈，我来说明游戏的规则。游戏的名字叫做**新眼看世界**。你们可以绕着教室自由地走动，但不要碰到其他人，彼此不要说话，也不要看着对方。现在开始，慢慢地走，睁着眼睛……关注自己的内心，感受一下这么随意走是一种什么感觉，不要彼此接触……（1分钟）……现在，继续走，但可以让自己和别人进行目光的交流，短暂的目光碰撞，不要停下来……放下头脑中的一切思绪，关注此刻的感受……（2分钟）……现在，当你碰到某个人时，停下来，站在他/她的对面……用目光交流，全心投入到这种交流之中，看是否觉得舒服……只是一小会儿，依然不要交谈……如果你准备好要继续，就接着走……（2分钟）……现在，当你和某人进行目光交流时，用一些时间观察对方，不要进行任何思考，就像陌生人一样相互探索……只是认真地看着……不加任何解释推断……你不必只是凝视对方的眼睛，可以看着对方的全身，但不要彼此碰触……暂时放下你认为自己所知道的关于对方的一切……尝试用全新的眼睛来看，来观察……只要彼此的这种交流让你们感觉很自在、很自然、很舒服，就继续下去……（4—5分钟）……”

学生们彼此注视着对方，兴致越来越高，脸上露出好奇的微笑。几分钟后老师说道：

“现在，选择一个伙伴两两一组坐在一起，确定一下谁是A、谁是B，然后依次用3分钟时间来描述你从对方身上看到了什么。

忘记你原来了解的对方的一切信息，尝试像第一次相遇一样来看待彼此。就像刚才的伊莎贝尔和叶斯米娜一样，静静地、认真地观察。体验一下把自己当成一个不会思考的照相机，就好像你要描绘出从对方身上看到的画面，一点一点仔细描述每一个特征。注意，把你所观察到的用词语说出来，每个句子都要用‘我看到……’来开头。描绘的内容不一定非得是外形特征，也可以是一个动作、紧绷的嘴唇、额头上小细纹或者游移到别处的目光……当然，也要注意你描述中可能出现的任何解释或推断，如果有，请标明出来并收回。都清楚了吗？有什么问题吗？好的，琳达，你要问什么？”

“一个人描述时，作为听众的对方不应该讲话，对吧？”

“对。你们后面会有机会分享彼此的体验。好的，现在开始轮流描述，我会告诉你们什么时候转换角色。对方讲的时候，听的人还应认真地进行观察：认真看着正在进行描述的伙伴，注意自己的感受。不要思考，不要解释或推断。放松你的精神，只是看着……准备好了吗？让我们开始：请各位闭上眼睛，关注你的呼吸，聆听教室内的声音……现在，睁开你的眼睛，看着你的伙伴，一个你根本不认识、对他/她一无所知的人……你意识到你从来没有认真地看过这个人……A 开始用 3 分钟描述对方，使用‘我看到……’这样的句子。同时，B 要保持沉默，不要做出任何回应。”

教室内立刻响起了一片低语声，学生们都兴致勃勃地投入到这项活动之中。这对他们而言是全新的活动，他们都感到很兴奋，感到有机会可以真正加深对生活和沟通的理解。3 分钟后，老师插话了：

“现在，请大家闭上眼睛，注意感觉自己的感受。我是让大家去觉察，而不是去思考。注意观察自己的呼吸，感觉你与椅子的接触，与地板的接触……认真倾听你周围的声音……很好，现在睁开眼睛，坐在一个你完全陌生的人面前，一个你从未像现在这