

2842.6

I 37

青年情商养护 基本方案

[法] 伊莎贝尔·菲丽奥莎 著
关虹 罗治荣 李宣 译



A0974945

湖南文艺出版社

© EDITIONS JC LATTES

ISABELLE FILLIOZAT
L'INTELLIGENCE DU COEUR

书 名 青年情商养护基本方案(15—30 岁适用)
作 者 (法)伊莎贝尔·菲丽奥莎
译 者 关 虹 罗治荣 李 宣
责任编辑 管筱明
装帧设计 高 仁
责任校对 李 平
出版发行 湖南文艺出版社
地 址 长沙市河西银盆南路 67 号(邮编:410006)
印 刷 长沙裕锦印务实业有限公司
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 9
字 数 195 千字
版 次 2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN7 - 5404 - 2790 - 6/I · 1945
定 价 15.00 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系退换。

目 录

引 言	5
当理智与情感不再发生冲突	17
一 性格是天生的还是后天养成的	17
二 理智是带有感情的，或者并不是理性的	19
三 情感是什么	23
藏起我无法看到的那些情绪	29
四 否认	29
五 服从与克制	35
六 惧怕亲密	42
七 有没有人戴着假面具	44
八 我判断，这让人放心	52
九 寻找失去的情绪	58
情感的心理生理学	63
十 大脑的功能	63
过度易感性与情感洋溢	76
十一 一种情感可以掩盖另一种情感	76
十二 “我不知道这是从哪里来的！”	83
十三 开发你的情商	96

恐惧的众多面目	113
十四 面对危险	113
十五 怯场与害怕交往	123
十六 不安与恐怖	132
十七 突然打击与精神创伤	139
十八 对死亡的恐惧	142
暴力与权力	151
十九 从权力到权威	151
二十 暴力的根源	157
二十一 权力史	165
合情合理的怒气	171
二十二 表明观点，捍卫人格	171
二十三 面对挫折	176
二十四 怒气的有效表达	177
爱，并快乐着	184
二十五 爱情，是否依旧	184
二十六 爱，一个积极动词	188
二十七 朝着持久的关系发展	192
二十八 敞开心扉，达成默契	195
二十九 与人同乐或嘲笑	198
三十 接近成熟的性	203
三十一 生育，强烈的性体验	211
悲伤或抑郁	217
三十二 抑郁症	217
三十三 丧事	225
三十四 悲伤	228

使自己和他人幸福的艺术	230
三十五 我们都需要爱	230
三十六 给予	233
三十七 接受	239
三十八 拒绝	241
三十九 要求	243
情感同化与解决冲突	249
四十 真正的倾听	249
四十一 情绪识别	257
四十二 回敬挑衅	260
四十三 走出争端	263
伴随孩子的情感发展	267
四十四 情感的位置	267
四十五 基本的情感需要	271
四十六 用语言表达情感	277
结论	282
从自我中心到利他主义	282

目 录

引 言	5
当理智与情感不再发生冲突	17
一 性格是天生的还是后天养成的	17
二 理智是带有感情的，或者并不是理性的	19
三 情感是什么	23
藏起我无法看到的那些情绪	29
四 否认	29
五 服从与克制	35
六 惧怕亲密	42
七 有没有人戴着假面具	44
八 我判断，这让人放心	52
九 寻找失去的情绪	58
情感的心理生理学	63
十 大脑的功能	63
过度易感性与情感洋溢	76
十一 一种情感可以掩盖另一种情感	76
十二 “我不知道这是从哪里来的！”	83
十三 开发你的情商	96

恐惧的众多面目	113
十四 面对危险	113
十五 怯场与害怕交往	123
十六 不安与恐怖	132
十七 突然打击与精神创伤	139
十八 对死亡的恐惧	142
暴力与权力	151
十九 从权力到权威	151
二十 暴力的根源	157
二十一 权力史	165
合情合理的怒气	171
二十二 表明观点，捍卫人格	171
二十三 面对挫折	176
二十四 怒气的有效表达	177
爱，并快乐着	184
二十五 爱情，是否依旧	184
二十六 爱，一个积极动词	188
二十七 朝着持久的关系发展	192
二十八 敞开心扉，达成默契	195
二十九 与人同乐或嘲笑	198
三十 接近成熟的性	203
三十一 生育，强烈的性体验	211
悲伤或抑郁	217
三十二 抑郁症	217
三十三 丧事	225
三十四 悲伤	228

使自己和他人幸福的艺术	230
三十五 我们都需要爱	230
三十六 给予	233
三十七 接受	239
三十八 拒绝	241
三十九 要求	243
情感同化与解决冲突	249
四十 真正的倾听	249
四十一 情绪识别	257
四十二 回敬挑衅	260
四十三 走出争端	263
伴随孩子的情感发展	267
四十四 情感的位置	267
四十五 基本的情感需要	271
四十六 用语言表达情感	277
结论	282
从自我中心到利他主义	282

目 录

引 言	5
当理智与情感不再发生冲突	17
一 性格是天生的还是后天养成的	17
二 理智是带有感情的，或者并不是理性的	19
三 情感是什么	23
藏起我无法看到的那些情绪	29
四 否认	29
五 服从与克制	35
六 惧怕亲密	42
七 有没有人戴着假面具	44
八 我判断，这让人放心	52
九 寻找失去的情绪	58
情感的心理生理学	63
十 大脑的功能	63
过度易感性与情感洋溢	76
十一 一种情感可以掩盖另一种情感	76
十二 “我不知道这是从哪里来的！”	83
十三 开发你的情商	96

恐惧的众多面目	113
十四 面对危险	113
十五 怯场与害怕交往	123
十六 不安与恐怖	132
十七 突然打击与精神创伤	139
十八 对死亡的恐惧	142
暴力与权力	151
十九 从权力到权威	151
二十 暴力的根源	157
二十一 权力史	165
合情合理的怒气	171
二十二 表明观点，捍卫人格	171
二十三 面对挫折	176
二十四 怒气的有效表达	177
爱，并快乐着	184
二十五 爱情，是否依旧	184
二十六 爱，一个积极动词	188
二十七 朝着持久的关系发展	192
二十八 敞开心扉，达成默契	195
二十九 与人同乐或嘲笑	198
三十 接近成熟的性	203
三十一 生育，强烈的性体验	211
悲伤或抑郁	217
三十二 抑郁症	217
三十三 丧事	225
三十四 悲伤	228

使自己和他人幸福的艺术	230
三十五 我们都需要爱	230
三十六 给予	233
三十七 接受	239
三十八 拒绝	241
三十九 要求	243
情感同化与解决冲突	249
四十 真正的倾听	249
四十一 情绪识别	257
四十二 回敬挑衅	260
四十三 走出争端	263
伴随孩子的情感发展	267
四十四 情感的位置	267
四十五 基本的情感需要	271
四十六 用语言表达情感	277
结论	282
从自我中心到利他主义	282

引 言

下午两点，豪斯曼大街一座大商场八楼。电梯里有几个人。当一个男子走近电梯口时，电梯门眼看就要合上了。一个女人按了一下“开”钮，使门又启开了。电梯里一个男人有些不满，叫道：“让他乘下一趟好了，都这样，电梯就别上去了！”女人仍用手指按着电钮，算是回答……男子气不过，准备破口大骂。伊夫见此光景，便朝男人转过身，说道：“瞧你生气的样子，准是有急事吧！”那男人马上变了样子，语气也柔和了：“是呀，我刚吃过午饭，有个约会，要迟到了。”他微笑着，那女人的表情也缓和下来。电梯下到底层。男人微笑着走出电梯，热情地向电梯乘客问安道别。

学校里开设了历史、地理、数学、法语、绘画和体育等课程，可是对于怎样控制情绪，有什么课程可教吗？没有。没人教你在电梯里发生冲突时怎样调解纠纷，没人教你怎样抑制悲痛，克制恐惧，怎样健康地发泄怒气。

我们的日常生活有百分之九十都是默默度过的。接受一

些洞察自我、了解自己情绪的基本知识，难道不是和了解法国历代国王，了解公元 1515 年发生的事情一样有用吗？

十五年前，我在国立职业技术学院初登讲坛，负责讲授的课程叫做“情绪”。学生在攻读学业、获取毕业文凭的过程中，有太多失败的例子要归咎于情绪不稳。必须让未来的工程师们学会克服恐惧心理，鼓起勇气，在大庭广众表达自己的想法，表述自己的感受，在做自我介绍时富于激情，充满自信。

要想成功，光有智商是不够的。无论在学校还是在企业，这种情况我们见得多了。人和人的差别，并不单是技术本事，还有控制我们情感以及与别人交流的能力。

在与人交往中有些规则要遵守，有些知识要获取，有些方法要熟悉，有些待人之道要发扬。情绪语言有自己的语法规则。调动一个会议的情绪，在大庭广众发言，战胜畏怯心理，回击挑衅，显示自己的特长，表达自己的意见，倾听别人的谈话，理解别人的反应，哭泣，说明一个群体或者自己是正确的，接受别人的情绪，面对困厄与变化，解决争端……当今之时，在继续教育的范围里，人际关系培训班提供了众多的培养公关能力的机会。不过每次培训生都要问：“为什么不在学校里开设这些课程呢？”

这样做的原因也许在于，知识虽然和人的历史一样古老，但是传授知识的组织却相对要新一些，至少在西方是如此。也许还在于一定数量的人不愿意学习他们认为是与生俱来的东西。对他们而言，与人交往就像是走路或者呼吸，是天生的能力，用不着学习。他们愿意做一个“天生的人”，而不愿意作后天的改变。难道人类社会交往的智慧不能与其

他方面的智慧相提并论吗？

多重智慧

1983年，霍华德·加德纳发表了《心情》一书，首次提出多重智慧的概念。这个提法使专家十分反感，却使公众很感兴趣。加德纳摆脱了由IQ（智商）来衡量智慧的观念，突出了认知活动从音乐才华到认识自我的能力等诸多不同方面。“我的研究旨在确定水手、外科医生和巫师所使用的智力的各种成分。”他突出了“智力”这个词。对他而言，这些人的能力与智商检测确定的能力同样是根本性的。

1905年，A. 比奈和T. 西蒙在巴黎发表了第一个智力检测表（就是著名的BINET - SIMON智力检测表）。他们的初衷是发现没有能力接受初级教育的儿童，以便把他们送到专门的班级。智商是美国人在初次智力检测之后提出来的，其计算公式如下：精神年龄/实际年龄 $\times 100$ 。

我们在此看到一种看似科学的检测精神能力的标准。但是智商检测用的只是随意性的一些课堂作业。要说有什么实际的预示性的价值，那就是它估计了被检测者的语言和数学逻辑能力。而学校的考试也能衡量出考生这方面的能力。此外，检测在社会交往方面是有失偏颇的，许多研究者指出了这点。智商测量的不是人的智慧，而是对社会习俗的服从。单独一次考试的分数肯定代表不了一个人经常的素质。不过这有什么关系，在公众头脑里，智商和智慧是混为一体的。这样一来，智慧就变成了回答一种语言和数学逻辑测验的能力。

霍华德·加德纳摆脱了这样一种对智慧定义的简化行为。他给智慧下的定义是：“解决问题的能力，或在一个确定的文化或集体背景下创作具有某种价值的作品的能力。待解决的问题从虚构一段历史的终结，到预见一盘象棋老师被将死，还包括修补鸭绒压脚被这样的家常事。作品则从科学论著到音乐作品，还包括获胜的政治斗争。”智慧不是一种，而是多种。他列举出了七种（我们要明确指出，他这个单子只是暂时的）。除了智商所承认的语言智慧和数学逻辑智慧（他把这两种智慧区分开来，尤其是置于与其它智慧平等的地位），他还加上了空间智慧、音乐智慧、运动觉智慧、人际智慧和个人智慧。

空间智慧，即想象三维空间的能力，确定方向的能力，对海员、工程师、外科医生、雕塑家、画家、建筑师等人是有用的。音乐智慧取决于听觉和节奏练习。运动觉智慧是身体的智慧，是舞蹈家、田径运动员、外科医生和手艺人拥有的智慧。他把人际智慧定义为理解他人，与他人一同工作的能力。个人智慧则是“对自我形成正确无误的看法，并有效地用于生活的能力”。

在电梯里，伊夫以他对情绪和人际关系能力的练习，证实了一种智慧的存在，不过这是一种迄今为止没有被人认识的智慧，因为没法用智商标准来衡量。这就是加德纳所谓的人际智慧，也就是畅销书《情感智慧》作者达尼埃尔·戈尔曼所称的情感智慧。

情感智慧

对戈尔曼来说，智商的统治地位应该让位于情商（EMOTIONNEL QUOTIENT）。过去的范例只是摆脱了情感压力的理性的典型。新的范例要求我们把理智与感情协调起来。我们应该更准确地理解这句话的意思：“智慧地使用情感。”

按照达尼埃尔·戈尔曼的说法，情感智慧包含以下几方面：百折不挠，身处逆境绝不沉沦的品质；克制冲动的能力；调节情绪，做到胜不骄，败不馁，以防情绪消沉影响理性思考的素质；情感同化；希望。因此，它实际囊括了霍华德·加德纳所谓的人际智慧与个人智慧。

其实任何人都曾习惯在“心灵智慧”这一名词下与这种智慧打交道。不过，由于这种智慧常常被人与某种天真、与看不清“这个世界现实”的糊涂混为一谈，也就被（荒谬地）说成了高级神职人员，或者头脑简单的人，以及伟大的智者、妇女或者诗人的秉赋。今日，这种智慧成了成功与幸福的一个主要方面。

怎样来说明心灵智慧的特点呢？我们从它与自身人性的接触上很快就能认出它来。凡是具有心灵智慧的人，能够深入事物表面，听到深处的动机。

情感的位置

引导世界的不是理性，而是情感。现在是谈一谈这个问题的的时候了。在头脑的智慧之外，还应加上心灵的智慧。民