



青少年情商与 非智力因素培养新概念

主编：王建国 赵树仁 何曙光



西藏人民出版社

新世纪青少年情商与非智力因素培养新概念
QingShaoNianQingShangYuFeiZhiLiYinSuPeiYangXinGaiNian

青少年情商与非智力 因素培养新概念

西藏人民出版社

2001.9

《新世纪青少年情商与非智力因素培养新概念》 编委会

主 编：王建国 赵树仁 何曙光

编 委：(以姓氏笔画为序)

丁 慧 王小霞 王 玉 王 丽
刘学文 刘艳芳 张红梅 杨志斌
尚成林 赵占成 赵丽霞 姜 清
索金枝 徐小东 徐秀莲 崔玉光
韩永政 温咏梅 鲁万清 翟 清

新世纪青少年情商与非智力因素培养新概念

作 者 王建国 赵树仁 何曙光

责任编辑 李海平

封面设计 吕为矛 仵彦霞

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号

电 话 (0891) 6822109

邮政编码 850000

印 刷 河北省沙河市第二印刷厂

开 本 1/32 (850×1168 毫米)

字 数 2000 千字

印 数 1 - 3000 册

印 张 100

版 次 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN7 - 223 - 01365 - 6/G·573

定 价 198.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

第一篇 情商概述

第一章 情商理论的提出 (3)

第一节 “情绪智力”的产生和来源..... (3)

第二节 戈尔曼和他的《情绪智商》..... (6)

第三节 《情绪智商》的内容..... (9)

第二章 情商的结构 (13)

第一节 情商与心理素质 (13)

第二节 情商与高级神经活动类型 (16)

第三节 情商与性格 (19)

第四节 情商与情绪 (22)

第五节 情商与意志力 (25)

第六节 情商与调适能力 (27)

第七节 情商与自信心 (31)

第八节 情商与人际交往 (32)

第三章 健康情商的要素与特点	(36)
第四章 情商的生理基础	(41)
第一节 杏仁核	(41)
第二节 大脑与情绪	(42)
第五章 人生成功的双翼——情商和智商的关系	(56)
第一节 智商的内容需要修正	(56)
第二节 理智与感情	(64)
第三节 情商培养极为重要	(69)
第四节 新世纪的全面教育	(74)
第五节 矫枉勿过正	(78)

第二篇 提高学生情商 优化人才素质

第一章 心理素质特点及其结构	(83)
第二章 心理素质在素质培养中的核心地位	(87)
第三章 EQ (情商) 与素质教育	(92)
第四章 插上 EQ 翅膀, 腾飞于新的世纪	(96)



第三篇 国外学生情商教育掠影

第一节	自我科学班	(101)
第二节	合作训练	(103)
第三节	争论焦点	(104)
第四节	事后分析：一场没有打起来的架	(106)
第五节	日常烦恼	(108)
第六节	情感技能的启蒙	(109)
第七节	贫民区的情感教育	(110)
第八节	隐藏的情感教育	(113)
第九节	情绪发展进程	(115)
第十节	循序渐进	(118)
第十一节	情感教育的干预功能	(119)
第十二节	学校功能的重新定位	(122)
第十三节	学校教育使命的扩大	(123)

附 录

情商论坛

当代智力理论中的“EQ”内涵	(127)
试析情感智力理论及其研究方法	(133)
情绪智力：促进心理健康的能力	(141)
试说情绪觉悟力	(150)
智商与情商	(166)

情商教育杂谈

应注重孩子情感智力的培养	(173)
幼儿情商的培养	(177)
影响情商培养的因素	(182)
家长应重视对孩子情商的培养	(186)
提高感情智商的捷径	(190)
教师的情商在教学中的作用	(194)
在活动中培养情商	(212)



改进教师评语，完善学生心理

- 评语改革在素质教育中的地位与作用 …… (224)**
- 评语，写给孩子，又送给家庭 …… (243)**
- 教师即时评语一束 …… (245)**

· 第一篇 ·

情商概述



第一章

情商理论的提出

第一节 “情绪智力”的产生和来源

“情绪智力”的全称应该是“情绪智能商数”，它相对于“智力”的概念，是指人们的情绪智能活动水平的高低。它如同智力一样能够被测定，通过一定的指数或尺度被显示出来，因而叫作“情绪的商数”。现在，由于社会对这个问题的普及，因此又简称为“情商”，或“情绪智力”。

“情绪智力”理论萌发于美国哈佛大学教育学院的心理学家哈华德·嘉特纳推行的一套儿童多元教育计划——《教育系列设计》中。嘉特纳指出：“现在，已到了从更广阔的范围来探讨智能这个问题的时候了。教育对孩子惟一最大的贡献是支援，帮助他们发挥自己的潜能，步入适合他们发展的领域，并使他们获得对成就的满足感。但今天我们迷失了这个方向。现在的学校教育仿佛是要把每个孩子都培养成大学教授，同时也依据这个狭隘的标准对每个学生作出评价。学校的这种等级评比可以休矣，应该把力气花在找出每个孩子的天赋能力上，并促使其发展。成功的道路有千万条，导致成功的能力也是多种多样的。”

1983年，嘉特纳出版了一本引起争议的书《心的构造》，对智力至上主义提出了质疑，认为那种主张智力不优秀就不能取得人生成功的观点是错误的。人的智慧和能力是多种多样

的，大致可以分为七大类。其中两类是学习能力方面的智能：语言智能和数学、推理能力，此外有艺术家和建筑家显示的空间掌握能力，魔术师或体育家所显示的身体运动能力，具有音乐才华的音乐大师表现的音乐想象能力。剩下的两种智能，被嘉特纳称为“人格智能”，它分为人际交往能力和内心洞察能力。前一种能力常见于领袖人物身上，后一种能力经常表现在杰出的心理医生、精神分析学家身上。嘉特纳的“人格智能”说，为后来的“情绪智力”理论发展提供了新的依据和思路。

以后，嘉特纳不断充实、完善他的“智能多元性”理论。他指出：“人格智能”的本质是“认知他人的情绪、气质、动机、愿望等，并作出适当应付、处理的能力”，而“内心洞察能力”指的是“能够把握自己的感情，辨别自身的情绪变化，使个人具有适应行为的能力”。

美国耶鲁大学的心理学家彼得·塞洛维接过嘉特纳的“人格智能”的概念，将其中包括的“情绪智能”的基本思想，分以下五个方面加以阐述。

(1) 认知自己的情绪。这是情绪智能中最基本，也是最重要的因素。一个不能认知自己情绪的人，只会淹没在感情的汹涌急流中。一个能够把握、明白自己情绪的人，很少会迷失自己的人生方向，在生活中也会充满自信。

(2) 自我感情的调控。妥善地管理、调控自己的感情，首先要建立在认知自己情绪的基础上。不善于调控自我感情的人，会无休无止地和自己不愉快的情绪作战；相反，善于调控自我感情的人，即使身处逆境和困难之中，也会奋发而起，有所作为。

(3) 自我激励的能力。超越自身的喜怒哀乐之情，控制自我的冲动感，是取得成功的一种重要素质。自强不息、自我激励的人，也是一个富有创造力、能承受挫折、取得成果的人。

(4) 认知、理解他人感情的能力。这是根本的人际关系处理能力，一种人与人之间心心相印的共感能力。这种共感能力是建立在自我情绪认知基础上的，由己及人，对他人所表现对社会生活的感情信号能敏感地加以接受，那么他就可以成为杰出的教师、心理医生或商业家。

(5) 妥善处理人际关系的能力。人际关系的处理能力是建立在认知、理解他人感情基础上的。这是一门学问和技术。具有妥善处理人际关系能力的人，大多具有领袖、社会名人的气质，也是事业成功的基础。

塞洛维的“情绪智能”五大领域的分类阐述，为情绪智力学说奠定了坚实的理论基础。

与塞洛维共同对“情绪智能”的理论作出贡献的另一位学者是美国新罕布什尔大学的心理学教授约翰·梅耶。梅耶认为“自我情绪的认知”是一种自我内在心理状态的观察、内心反省能力。自我情绪的认知和自我行为的变化，这两者是不可分的。

比如孩子间的争吵打架，大人能制止住孩子们的打架斗殴行为，但并不能解除孩子的愤怒情绪。“他抢了我的玩具！”孩子觉得他的愤怒是有理由的，当然愤怒的感情是不能被制止的。只有当他认识到自己的情绪是在愤怒，由愤怒的感情会产生不适当的行为，这种不适当的行为对人对己都会造成伤害时才有可能控制住自己的愤怒情绪。要制止不适当的行为产生的伤害，首先要认识、放弃自己愤怒的感情，这样个人行为的改变才是有效果的。

梅耶教授从人格学理论上，根据人们如何处理自己的情绪方式，将其分成以下三大类型。

(1) 自我认知型。这一类型的人能明晰地把握自己的情绪变化，妥善处理自己的感情，自我调控能力强，能较早地摆脱

不快、忧郁的情绪，保持健全的心理状态和积极的人生观。因此，这一人格类型也可称为“积极型”。

(2) 自我埋没型。这一类型的人常常沉溺在自己感情波涛之中而不能自拔，不能认知自己的情绪变化状态。一旦陷入不快、忧郁的情绪中去，常常不能自控或悲观绝望。因此，这一人格类型也可称为“盲目型”。

(3) 自我放任型。这一类型的人能够认知自我情绪的变化，但不能妥善地处理、管理自己的情绪。换句话说，他们只是被动地接受自己的情绪，而不是主动、努力去改变自己的情绪，喜则容易兴奋冲动，忧则容易悲观绝望，缺乏积极的调控能力。因此，这一人格类型也可称为“消极型”。

梅耶的情绪认知处理“三类型”，为“情绪智力”的理论研究、数量统计及心理测定提供了宝贵的经验。

但是，普及“人格智能”或“情绪智力”的理论，在美国社会和世界各国引起巨大反响的不是嘉特纳，也不是塞洛维和梅耶，而是曾一度在美国哈佛大学执教，以后又担任《今日心理学》杂志高级编辑及《纽约时报》记者的丹尼尔·戈尔曼。他在1995年出版了一本 Emotional Intelligence - Why it can matter more than IQ 的科普著作，现通称为《情绪智商》。此书1995年10月在美国发行以来，连续九个月在畅销书的排行榜上名列榜首，丹尼尔·戈尔曼的名字和他的《情绪智商》一书，也闻名世界。

第二节 戈尔曼和他的《情绪智商》

丹尼尔·戈尔曼生于美国的加利福尼亚州，1974年毕业于哈佛大学研究生院，获得心理学博士学位。此后，为了进一步开展心理学方面的调查研究，曾先后到印度、斯里兰卡等国，



对亚洲文化中的精神锻炼及心理治疗等训练技术，进行学术研究。因此，戈尔曼博士对东西方的文化都有他个人的真知灼见。

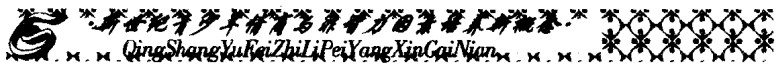
从亚洲回国以后，戈尔曼在美国的哈佛大学执教过一段时间，之后又到一家颇有影响的《今日心理学》杂志社去任高级编辑。经过九年的编辑生涯，于1984年起担任著名的《纽约时报》任记者，并成为该报的心理学专栏作者。在他任新闻记者期间，曾发表过许多脍炙人口的文章，而且具有学术深度，因而曾多次获得新闻奖。

《情绪智商》一书，从1995年秋出版起，长时间成为美国的畅销书，连续36周位列各类畅销书排行榜的榜首，销售量达60万册以上。

戈尔曼的《情绪智商》在整个美国社会引起了轰动。美国的各类学校、企业、商业等各界群起而探讨情绪智力的社会效应及其教育和训练方法。戈尔曼在给日文版的题为《给日本读者》的序言中，作了这样说明：

就在我写这篇文章之时，我的关于对“心理的智能指标”（EQ）必须重新评价的提案，在美国受到大众热情的接受。1995年10月，在美国出版的《EQ—心理的智能指标》之书，一直高居畅销书的榜首，销售量已达到50万册以上。美国各地的学校，把心理智能当作同数学、语文一样重要的科目，列入必修课程，开始教育孩子。企业界也开始注重对职工的“心理智能”教育，正在摸索情绪智商的训练方法。

戈尔曼博士的《情绪智商》一书，不仅在美国，而且在欧洲、日本也引起了特别的关注。1996年4月，《情绪智商》的第一个中文译本在中国的台湾省率先出版，而且在短短的一年多时间里，重印32次之多，销售量近60万册。1996年7月，



该书在日本出版了第一个译本，在日本出版不到一个月，就连续印刷了4次，销售量居其他各类外文译本的首位。

《情绪智商》一书不仅创造了“情绪智商”这一新的概念，并把它普及到家喻户晓，而且它抓住了世界各国青少年教育的关心课题。戈尔曼博士在给中文版《情绪智商》一书的序言里，这样指出：

著者撰写《情绪智商》一书时深感美国社会危机四伏，犯罪、吸毒与自杀的比率急剧升高，其他的情绪健康指标也日益恶化，尤其以青少年的情况最为严重。我认为解决之道唯有提高自身与下一代的情绪智力与社会能力。

在日文版译本的《给日本读者》的序言里，戈尔曼又这样开诚布公地指出：

关于情绪智商，对日本来说首要的课题就是纠正学校教育中“分数至上”的应试教育倾向。主要的一点是，从各种调查数据中知道通过学习能力考试得到的认知能力只不过反映了人多种多样智能中的极少一部分。自我感情的认知和妥善处理人际关系的能力，也是智能的一部分，而且是最终左右人生方向的重要智能。

显而易见，戈尔曼博士写《情绪智商》这本书的目的，就是给目前的学校和家庭生活中的青少年教育，提供一种新的思路 and 方向。

这里，要特别指出的是上文所提到的“情绪智能”“情绪智力”“情绪智慧”和“情绪智商”，实际上表述的是同一概念。其实，使用“情绪智商”这个概念时，还应体现具有可测量性，数量性及尺度化的意义包含在其中。我在日本与一些心理学研究者谈起英语“Emotional Intelligence”的译义，许多学

者认为译成汉语中的“情感智慧”一词更为妥切。日文版在译“Emotional Intelligence”时，用一个副标题将它译成“心理的智能指标”。

但是，实际上戈尔曼在他的原著中没有一处使用过“情绪智力”这个术语。现在这个引人注目的“情绪智商”用语，是美国的《时代》杂志在1995年10月9日特集号中，从刊物的封面到第9页着重介绍这本书的内容时所使用的术语。在杂志报道的原文中这样写道：

“人生能否成功”，从真正的意义上讲决定一个人是否聪明的因素，不是智商（IQ）而是情绪智商（EQ）的高低。

这篇报道，在全美引起广泛的议论，成为热点讨论的话题，“情绪智商”的用语一下子传遍整个美国社会。严格而言，在心理学学科上使用这个用语是欠正确的，但是为了与智力区别，形成鲜明对照，许多国家和地区的译本及此书的报道和介绍文章，征得著者戈尔曼博士本人的同意，还是使用目前社会上通用的家喻户晓的“情绪智商”这个用语。

第三节 《情绪智商》的内容

戈尔曼的《情绪智商》一书首先从神经生理学的角度阐明人类情绪活动的神经中枢结构和大脑神经细胞的活动是怎样影响人们的心理、情绪活动的。其次是把感情和智慧联系在一起考察，即情绪的变化和活动的方向体现一个人的智慧高低，从而得出“情绪智商”这个新的心理学概念。然后论述“情绪智商”在现实社会生活中的作用，应该如何应用情绪智商，提出在学校教育、家庭教育中应该重视培养下一代高水准的情绪智商。

全书共分五个部分。第一部分，戈尔曼引用了现代神经生