

学生情商与非智力因素培养训练丛书

13

情商与认知能力



中国物资出版社

学生情商与非智力因素培养训练丛书⑬

主编 孙永清 马仁真

江苏工业学院图书馆
情商与认知能力

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商与认知能力/孙永清,马仁真主编. —北京:
中国物资出版社,1998.12

(学生情商与非智力因素培养训练丛书)

ISBN 7-5047-1027-X

I. 情… II. ①孙… ②马… III. 认知—能力
IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33609 号

学生情商与非智力因素培养训练丛书

情商与认知能力^⑬

主编 孙永清 马仁真

中国物资出版社出版发行

(社址:北京西城区月坛北街 25 号 邮编:100834)

*

全国新华书店发行

北京密云胶印厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 120 印张 2600 千字
1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1027-X/G · 0250

印数:1—3000 定价:168.00 元(全 30 册)

出版说明

一个国家、一个民族、一个单位甚至一个家庭的发展与成功关键取决于人材,取决于人的素质,而人的素质是由两个脑、两颗心、两种智力——理性与感性决定的,生命的成就同时取决于两者,决非智商 IQ 可单独主宰。情商与非智力因素的教育培养已成为本世纪最重要的心理学研究成果。情商 EQ 的研究和应用对提高人的素质无疑有着划时代的重要意义。

情商概念的提出和强调,赋予了情绪应有的价值,有助于转变人们对情绪的偏见,促使人们对它的重视、引导、调适、开发与完善,并且有助于将智慧引入情绪,把感情融入智力,实现情感与理性的结合,使情绪表达富有理性、充满智慧。

知识的巨人,生活的白痴,思维领域雄才大略,人际关系浑浑噩噩,正是某些高智商者的真实写照。社会的发展对人才提出了更高的要求——很强的社交能力、外向快乐、对人热情,充满爱心,敢负责任、积极向上、具有旺盛的生命力,远离恐惧与忧思……这些展示了健康人生的基本要求,也是情感智力的基本要求。

为适应学生情商与非智力因素的教育培养的客观需要,由知名专家学者联袂推出了这本《学生情商与非智力因素培养训练丛书》。该书集情商研究之大成,结合运用了多种学科知识,深入研究情商心理及行为规律;语言流畅生动,内容丰富多彩,理论与实践并重,对于加强学生素质教育,开发学生的心理潜能,将产生深远的影响。

开发你的情商吧,你会发现一个全新的自我!

编者

1998. 12

《学生情商与非智力因素培养训练丛书》

编委会名单

主 编：孙永清 马仁真

编 委：	田晓娜	刘 霞	田 野	邓斌艺
	孙永清	马仁真	何曼青	冯克诚
	于 明	崔雪松	周德明	赵树林
	罗方平	蒋卫杰	王波波	杨邵豫

目 录

情商与认知能力

一、感觉与知觉.....	(1)
感觉和知觉概述	(1)
(一)什么是感觉和知觉	(1)
(二)感觉和知觉的种类	(3)
感觉的基本特征	(9)
(一)绝对阈限	(9)
(二)差异阈限	(11)
(三)适应阈限	(15)
(四)效应阈限	(16)
知觉的心理特征	(17)
(一)知觉的相对性	(17)
(二)知觉的选择性	(22)
(三)知觉的整体性	(23)
(四)知觉的恒常性	(26)
(五)知觉的组织性	(29)
知觉的历程	(33)
(一)空间知觉	(33)
(二)时间知觉	(35)
(三)移动知觉	(36)
(四)错觉	(36)
社会知觉及印象	(37)
(一)社会知觉	(37)
(二)社会印象	(38)

知觉他人与自我	(43)
(一) 知觉他人的过程	(43)
(二) 知觉他人的内涵	(48)
(三) 自我知觉	(50)
(四) 社会知觉的偏差	(53)
社会认知: 认识他人的高级过程	(57)
(一) 社会推理的步骤	(57)
(二) 图式的作用	(59)
(三) 认知启发	(61)
印象管理: 控制他人的高级过程	(63)
(一) 对印象管理的理解	(64)
(二) 影响自我表现的因素	(64)
(三) 印象管理的策略	(66)
(四) 恰当的自我表露	(68)
(五) 印象管理的识别	(69)
二、自知与知人	(71)
自知知人: 终生的课题	(71)
(一) 自知知人与事业成功	(72)
(二) 自知知人与个人修养	(72)
(三) 自知知人与家庭幸福	(73)
(四) 自知知人与预防不测	(74)
(五) 自知知人与组织效率	(75)
了解他人的风格	(76)
(一) 个性, 人的色彩	(77)
(二) 气质, 人的品位	(79)
(三) 性格, 人的坐标	(80)
了解他人的方法	(82)
(一) 了解他人的哪些方面	(82)
(二) 怎样了解他人	(83)

(三)关键是了解本质	(84)
了解他人的目的	(85)
(一)心理需要	(85)
(二)成功需要	(89)
(三)感情需要	(91)
了解他人的差异	(94)
自我认识的原则	(108)
(一)要有积极愉快的情绪	(108)
(二)排除自卑的心理	(110)
(三)让自己显得很重要	(112)
(四)相信这是一个美好的世界	(114)
三、认知能力测量	(116)
自我认识能力测验	(116)

一、感觉与知觉

感觉和知觉是人们认识世界的开端。因此,要了解人的丰富而复杂的心理现象,应该从感觉、知觉开始。

感觉和知觉概述

(一)什么是感觉和知觉

感觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。

每个人都生活在一个丰富多彩的世界里,当我们认识每事物时,首先认识的是事物的颜色、声音、湿度、硬度、气味、味道等个别属性,这些个别属性通过感觉器官反映到人脑中,使大脑获得了外部世界的各种信息,我们也就产生了相应的感觉。感觉不仅反映事物的外部属性,还反映肌体的变化和内部器官的状况,如人体的运动、干渴、饥饿、痛疼等内部信息。

任何客观事物,其个别属性都不是孤立存在的,而是由多种属性有机结合起来构成的一个整体。因此,我们对客观事物的认识也不能仅仅处于感觉的水平,还要将事物的多种属性有机结合起来进行全面、深入的认识,如对人的认识,除了对他的外貌的某一方面的特征进行认识外,还要与其它的特征有机地结合起来,形成一个对外貌的整体认识,这就是知觉。

知觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的整体的反映。其实质是说明作用于感官的事物的“是什么”这个问题的。例如,我们漫步在校园中认识到这是“白杨树”,那是“篮球场”;来到教室,又认识到这是“课桌”,那是“黑板”;坐下来又知道这是“课本”,那是“钢笔”,等等,这些都是属于知觉。

感觉和知觉是紧密联系而又有区别的心理过程。

感觉和知觉都是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的反映,离开了客观事物对人的作用,就不会产生相应的感觉与知觉。事物的整体是事物个别属性的有机综合,对事物的知觉也是反映事物个别属性的感觉在头脑中的有机结合。由此看来,感觉是知觉的基础,没有感觉就没有知觉。感觉越精细、越丰富,知觉就越正确、越完整。由于感觉和知觉关系如此密切,许多人把它们合起来统称为感知觉。但它们又是两种不同的感性认识阶段,感觉是一种最简单的心理现象,通过感觉只能认识事物的个别属性,还不能把握事物的整体;知觉是一种较复杂的心理现象,通过知觉人可以对事物的各种不同属性、各个不同部分及其相互关系进行反映,能使人们认识事物的整体,揭示事物的意义。所以感知觉是两个本质不同而又相互联系的概念。

感觉和知觉是客观事物作用于神经系统引起神经系统的活动而产生的。产生感觉和知觉的神经机构叫分析器,分析器由感受器、传入神经和神经中枢三部分构成。

感受器是指接受某种刺激产生兴奋的神经装置,如眼、鼻、耳、舌等感觉器官中的感觉细胞和神经末梢。外界事物对感受器的作用叫刺激。每种感受器都有自己的适宜刺激,如光波是视觉感受器的适宜刺激,声波是内耳感受器的适宜刺激。感受器接受适宜刺激后,把外界刺激的物理能或化学能转化为神经冲动,因而感受器实际上是一种能量转换器,外部刺激只有通过感受器的能量转换,才能进行神经传导。

感受器产生的神经冲动,沿着传入神经传向神经中枢(大脑皮层相应的感觉区),并激活中枢神经元,信息在这里进行分析、综合,于是便产生了相应的感觉。

感觉的产生是某一种分析器活动的结果;知觉的产生则是多种分析器同时或相继活动的结果。客观事物的多种属性

同时或相继作用于不同的感官时,在大脑皮层上多个部位形成的兴奋中心扩散的结果有可能形成暂时神经联系,从而使我们对事物的关系产生反映,借助于关系反射,人便形成了对事物的整体认识即知觉。由此看来,知觉也是关系反射的结果。由于关系反射,只要事物各种属性之间的组成关系不变,在以后的知觉中,人们就可以根据事物的某个方面的属性对事物的整体进行反映。

第二信号系统对知觉的形成也起着重要的作用,尤其是客观刺激提供的感觉材料不足时,言语的描述或提示往往能激活经验,从而使人脑对客观刺激产生完整的映象。

感觉和知觉虽然都是最基本和简单的心理过程,但其作用却是重大的。首先,它们是各种高级、复杂心理活动的基础,没有感觉和知觉,外部刺激就不可能进入人脑中,因此,人也不可能产生如记忆、思维、想象、情感等高级的心理;其次,感觉和知觉是维持和调节正常心理活动的重要因素。“感觉剥夺”实验就是最好的证明。在感觉剥夺实验中,人在完全的感觉隔绝的情况下,注意、记忆、思维、言语能力都出现了不同程度的障碍,甚至还产生了幻觉与强迫症状,使正常的心理活动受到了破坏。由此可见,感觉和知觉对于维护人的正常心理、保证人与外界环境的平衡起着极为重要的作用。

(二)感觉和知觉的种类

1. 感觉的种类

根据分析器和适宜刺激的特点,可以把感觉分为两大类:外部感觉和内部感觉。外部感觉的感受器位于人体的表面或接近表面的地方,主要接受来自体外的适宜刺激,反映体外事物的个别属性,主要有视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉等。在这些感觉中,视觉对人的认识作用最大,在人接受的外部信息中,80—90%都是通过视觉获得的,听觉次之。内部感觉的感受器位于肌体的内部,主要接受肌体内部的适宜刺激,反映自身的

位置、运动和内脏器官的不同状态,包括运动觉(动觉)、平衡觉(静觉)和肌体觉。(详见表 13-1)

表 13-1 感觉种类一览表

感觉种类				适宜刺激	分 析 器		
					外周感受器	传入神经	皮层相应区
外 部 感 觉	视觉			390—800 毫微米的光波	视网膜上的棒状与锥状细胞	视觉神经	枕叶区的视区
	听觉			每秒振动频率为 16—20000 次的音波	内耳蜗、蜗管内科蒂氏器官	听觉神经	颞叶区的听觉区
	嗅觉			有气味的物质微粒(气体分子)	鼻腔上部的嗅膜中的嗅细胞	嗅觉神经	颞叶内部的嗅区
	味觉	甜觉	溶解于水或唾液中有味道的化学物质。如：	糖	分布在舌面、咽后部、腭及会厌上的味蕾	味觉神经	颞叶内部的味区
		酸觉		盐酸奎宁			
		苦觉		食盐			
	肤觉	触觉	物体的机械、温度、或电的作用		皮肤上和外表粘膜上的各种专门感受器。如迈斯纳氏触觉小体、巴西尼氏环层小体、克劳斯氏球、罗佛尼氏小体和皮肤深处的自由神经末梢等	肤觉神经	皮层上中央沟后回代表点,皮层下区部位有关代表点
		冷觉					
		温觉					
		痛觉					

感觉种类	适宜刺激	分 析 器		
		外周感受器	传入神经	皮层相应区
内部感觉	动觉	肌肉、筋腱、韧带、关节中专门感受器	动觉神经	皮层上中央沟前回(乙状回)
	静觉	人体位置所发生的重力、方向的变化	静觉神经	颞叶区内的静觉区
	机体觉	有机体内部各器官、各系统活动的改变	机体觉神经	皮层上的代表点和丘脑

2. 知觉的种类

知觉的分类方法主要有以下几种：

(1)根据知觉过程中起主导作用的分析器可以把知觉分为视知觉、听知觉、嗅知觉、味知觉和肤知觉等。如人们看书或参观时主要是视知觉，人们听录音机时主要是听知觉等。这些知觉单独起作用时称作单一知觉，当几种知觉同时起作用时就成了复杂知觉，如听课时的知觉就是视知觉、听知觉等多种知觉的结合。

(2)根据知觉对象不同，可以把知觉分为对物的知觉和对人的知觉。对物的知觉，主要有三种：

①空间知觉。空间知觉是事物的空间特性在人脑中的反映，它包括形状、大小、方位、远近和立体等知觉。通过空间知

觉,我们不仅可以认识事物的形状及大小,而且可以认识物体的上下、左右、前后等方位。

②时间知觉。是人脑对客观事物发展变化的顺序性和延续性的反映。时间知觉主要是通过自然界的周期现象、有机体内的各种生理过程有节律的周期变化以及其它计时工具来进行的,同时,它还受人的兴趣、态度、情绪和知识经验的影响。

③运动知觉。是人脑对物体的位置移动及其速度的知觉。运动知觉的主要作用是分辨物体的运动与静止以及运动速度的快慢。运动知觉的产生依赖于物体本身运动的速度、物体与观察者之间的距离以及观察者本身所处的状态及其参照系等。

对人的知觉,也有三种:对他人的知觉、自我知觉和人际知觉。对他人的知觉指通过一个人的言语、行动来认识其整体的知觉。人们每时每刻都在和别人打交道,正确地认识和了解别人是交往成功的前提。自我知觉是一个人自己对自己的认识。认识别人容易,正确地认识并恰如其份地评价自己却很困难,人只有全面了解自己,才能克服缺点,使自己更完善。人际知觉是人与人交往时对人与人之间关系的知觉。人与人交往时彼此间的情感与态度在一定程度上影响着这种知觉。

(3)根据知觉内容是否符合客观事实,可把知觉分在正确的知觉与错觉。

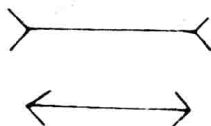
正确的知觉是人的知觉的主要方面,它是人脑对事物本来面貌的反映。

错觉是指对人或对客观事物不正确的知觉。错觉包括两种——对物的错觉和对人的错觉。

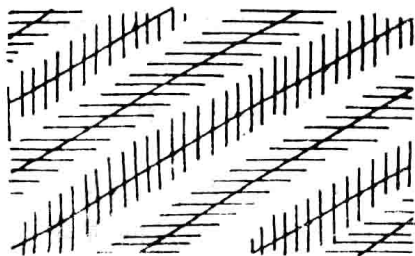
对物的错觉主要有以下几种：当人心情急切或百般无聊时产生的“一日三秋”的时间错觉；夜晚赏月时产生的“月动云静”的运动错觉；同样重的黑色物体比白色物体感觉重的形重错觉以及视觉错觉等。在这些错觉中，最常见的是视错觉，视错觉又以图形错觉为多见。（见图 13-1）



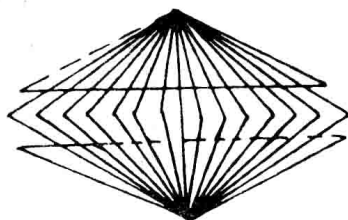
① 垂直线错觉



② 缪勒·莱依尔错觉



③ 佐尔纳错觉



④ 冯特错觉

图 13-1 错觉图

对人的错觉：日常生活中对人的错觉不仅直接影响着对人的判断，还影响着人与人之间的交往，尤其是师生交往具有强迫性，如果教师在交往中出现了错觉，就会直接影响对学生的教育效果。因此，了解对人的错觉对教师尤为重要。

产生对人的错觉，主要有以下几种原因：

(1) 首因效应。是指与人交往时最初得到的信息对印象的

形成作用很大。首次对人的印象,往往影响对人以后的看法。洛钦斯(A. S. Luchens)1957年的实验证明了这一点。洛钦斯编造了两段描绘一个名叫吉姆的学生的材料,其中一段把吉姆描绘成一个热情好友、性格外向的人;另一段正相反,把吉姆描绘成性格内向、冷漠孤僻的人。洛钦斯把这两组材料重新组合后分给四组学生,第一、二组只读吉姆外向或内向的材料,第三组先呈现吉姆外向材料后再呈现吉姆的内向材料,第四组与第三组刚好相反。结果,第一组、第二组学生95%左右对吉姆形成的印象与材料性质一致,第三组的78%的学生认为吉姆是外向的,第四组只有18%的人认为吉姆是外向的。由此说明了第一印象的作用。因此,作为教师既要善于在初次与学生交往或上课时给学生留下一个良好的印象,同时也要尽量避免对某一个学生形成不良的第一印象。

(2)近因效应。指最近形成对某个人的印象会改变长期以来对他的认识。如一个人最近犯了错误,人们可能会对他的过去全盘否定,就是近因效应的作用。了解近因效应,有助于教师发展地看待学生。

(3)光环效应。指人在社会知觉中,将知觉对象的某种印象不加分析地扩大到其它方面去的现象。光环效应又称“晕轮效应”。“情人眼里出西施”就是这种效应的表现之一。凯利(H. Kelley)1950年的印象形成实验证明了它的存在。在日常生活中,一个衣衫不整的人,容易使我们产生品德不良的印象;而对一个端庄大方的人则易产生聪明、善良的印象。光环效应在教师对“好学生”与“差学生”的评价中尤为明显,教师应该注意消除其不良影响。

(4)刻板印象。指人们根据已有的知识经验对一类人产生的固定的看法。如对过去犯过错误的人,即使他们已经改好了,人们仍难以改变对他的印象。教师在教学中也常遇到这种情况。一个好学生和差生打架了,教师总是先批评差学生,认

为是他首先动手的。其实这种批评也许是错误的，教师之所以这样做，就是刻板印象的作用。

对人、对物的错觉是客观存在的心理现象。了解错觉，有助于我们找出错觉产生的原因与条件，自觉地纠正错觉，形成正确的认识。错觉对人的认识和实践也有有利的影响，文学艺术、绘画、建筑、军事伪装中许多方法都是根据错觉的规律设计的。

感觉的基本特征

感觉一词是多种感觉的总名称。在心理学的研究上，最受重视的是视觉与听觉，其次是嗅觉、味觉、肤觉，合之称为五大感觉。职司五大感觉的器官，也称之为五感(five senses)。事实上，人类的感觉不只五种，单是肤觉又可分为触觉、痛觉、温觉、冷觉等多种，而除此之外，尚有动觉与平衡觉等。

(一)绝对阈限

无论何种感觉，其产生均系由某种刺激影响到某种感受器所引起，视觉因光波刺激而产生，听觉由声波所引起，都是最熟知的例子。惟根据常识性经验，吾人各种感觉的灵敏程度（感受器的感受性），均有其相当的限度。刺激的强度必须达某种程度，始能引起感受器的感应，从而激起神经冲动。例如：在一安静的实验室内，出现一种极微弱的声音。最初时，受试者无从觉察有无声音存在，以后逐渐增加声音刺激的强度，直到受试者确定声音存在为止，此时的刺激强度，即称为阈限(threshold)。阈限指界限的意思，在此界限之上，即产生感觉，低于此一界限，感觉即无从发生。惟阈限是按受试者的感觉经验判断的，而此种判断，是在没有其他刺激可资比较的情境之