

学生情商与非智力因素培养训练丛书

21

情商与自我激励



中国物资出版社

学生情商与非智力因素培养训练丛书②1

主编 孙永清 马仁真

江苏工业学院图书馆
情商与自我激励

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商与自我激励/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. 自我-激励
IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33622 号

学生情商与非智力因素培养训练丛书 情商与自我激励② 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

第二十篇 情商与自我激励

一、不断激励自己	(1)
激励成份探究	(2)
十种基本动机	(3)
应用成功公式	(4)
掌握行动方式	(5)
确立经营目标	(6)
把握激励动机	(7)
二、熟知关联激励	(8)
父母鼓励,理解信任	(8)
亲临现场,树立榜样	(10)
勤奋工作,注重激励	(12)
自我激励,注意方案	(16)
三、树立激励信念	(18)
绝不轻易放弃	(18)
问题都能解决	(21)
把握激励关键	(25)
勇敢面对现实	(28)
四、自信乐观与 EQ	(32)
自信释放潜能	(34)
追求自我实现	(35)

决心制造奇迹	(36)
信心激发成功	(37)
自度能力范围	(40)
五、开启生命潜能	(41)
意念打破现状	(41)
失败推动成功	(43)
乐观面对困境	(44)
自信满意幸福	(46)
随时了解自己	(47)
增强决断能力	(48)
独立自主生活	(49)
积极迎接明天	(51)
穿上心灵美服	(52)
要有拼搏意识	(53)
积极应对压力	(54)
学会改变自己	(55)
了解内在潜力	(56)
重视条件反射	(58)
不要荒芜心灵	(59)
克服忧虑情结	(59)
坚信心理力量	(61)
鼓励促人奋进	(68)
六、信念促进新生	(71)
人生法则：信念的法则	(72)
相信自己：力量倍增	(73)
坚守信念：持续不断	(74)

自信自立:成功心态	(75)
灵魂工场:金元工场	(78)
成功经验:艰苦奋斗	(80)
激励秘诀:立即行动	(81)
把握现在:展望明天	(82)
聚沙成塔:精打细算	(85)
心灵导航:成功方向	(86)
七、自我激励测量	(87)
自信程度自评	(90)
乐观倾向测验	(92)
进取心测验	(95)
退缩品格测验	(96)
害羞心理自测	(99)
自卑倾向问卷	(102)
成功动机测验	(106)
竞争素质测验	(110)
抱负水平测验	(113)
好奇状态测评	(116)

一、不断激励自己

戈尔曼在《情绪智力》一书中曾以自己的切身体验描述情感痛苦如何影响其心理功能：

我这一生只有一次因恐惧而瘫痪的经验。我大学一年级参加微积分考试时，不知为什么毫无准备就去应试。我还记得那是起雾的早晨，走进教室时心中充满宿命与不祥的感觉。我到那间教室上过很多次课，但那天我完全没有注意到窗外是什么景象，眼中甚至没有教室存在。我走到靠门的一个位置坐下，眼光凝缩在眼前的一小块地面。我打开考卷，耳边充满怦怦的心跳声，胃部因焦虑而痉挛。

我很快瞥一遍试题，完全没有希望。整整一小时我盯着试卷，脑中不断想着可怕的后果。同样的思绪一再重复，恐惧与颤抖交织循环。我坐在那里无法动弹，就像中了毒箭的动物。回想起来，最让我惊讶的是我的脑子竟然萎缩到那种程度。那一个小时我并未尝试拼凑可能的答案，也没有作白日梦。而只是坐在那里凝视我的恐惧，坐待这可怕的折磨早点结束。

戈尔曼指出，情绪影响智力水平的发挥，这是每个老师都知道的。学生在焦虑、愤怒、沮丧的情况下根本无法学习，事实上任何人在这种情况下都难以有效地从事正常工作与学习。

日常生活中，我们可以发现，当某种情绪凌驾于其他情绪之上，以至于不断阻挠你对身边事物的注意力，这表示情绪带来的影响已超出正常范围。比如说：一个正在闹离婚、面临家庭破裂的妇女，整日处于焦虑、苦闷之中，此时她很难将注意力专注在工作上。

由于我们在许多方面受情绪影响,所以在成就事业、建立家庭时,需要我们通过自我激励,激发我们的热情、干劲以及自信,来摆脱一些消极情绪带来的影响,以达成自己的人生目的。自我激励的内容通常包括:克制冲动、乐观自信、专注或全神贯注。激励我们向前的力量源自对所做的事情的热情与兴趣,或者是适当程度的焦虑,而这个推动力正是 EQ 能力,所以说 EQ 是一种基本能力,对其他一切能力具有深远影响力。

激励成份探究

什么是神妙的成份?

有一个人发现了它。下面就是这个人的故事。

他是一位成功的化妆品制造商。十几年前他 65 岁时退休了,此后,每年他的朋友们都给他举行生日宴会。每逢盛大时际,他们都要求他吐露他的成功秘诀,但每次他都拒绝了。直到他 75 岁生日时,当他的朋友们半开玩笑,半认真地再一次提出这个要求,他才说道:

“你们这些年真是对我再好不过了。现在我该告诉你们我的成功公式。你们知道,除去别的化妆品制造商所用的公式以外,我还加上了神妙的成份。”

“这种神妙的成份是什么呢?”人们问他。

“我决不答允任何妇女:我的化妆品会使她美丽,但是,我总是给她们以美好的希望。”

神妙的成份就是希望!

希望就是一个人怀着一个愿望,盼着能获得所向往的东西,并且相信他是能够获得它的。一个人对自己所希望的东西能够有意识地作出反应。而他也能下意识地对内促力起反应,

当环境暗示、自我暗示或自动暗示使他发现了下意识的心理力量时，内促力就能引起行动，换句话说，激励的因素可有各种类型和级别的不同。

每种结果都有一定的原因。你的每个行动都有一定的原因——动机——结果。

十种基本动机

在你的每种思想和每个自觉行为的背后，都能发现一定的某种或某几种相结合的动机。分析起来，有十种基本的动机导致产生所有的思想和自觉的行为。没有人是不受到激励而去做任何事的。

当你为了一定的目的而要激励自己或激励别人时，你就应当清楚地了解这十种基本动机。它们是：

1. 自我保护的愿望。
2. 爱的情绪。
3. 恐惧的情绪。
4. 性的情绪。
5. 死后生活的愿望。
6. 谋求身心自由的愿望。
7. 愤怒的情绪。
8. 憎恨的情绪。
9. 谋求认识和自我表现的愿望。
10. 获得物质财富的愿望。

应用成功公式

富兰克林在自传里表明：他力图帮助自己，他写道：

我的目的是养成所有这些美德的习惯。我认为最好还是不要立刻全面地去尝试，以致分散注意力，最好还是在一定时期内集中精力掌握其中的一种美德。当我掌握了那种美德以后，接着就开始注意另外一种。这样下去，直到我掌握了13种为止。因为先获得的一些美德可以便利其他美德的培养，所以我就按照这个主张把它们像上面的次序排列起来……

富兰克林所列举的13种品德以及他给每种品德所注的箴言(自我暗示)如下：

1. 节制。食不过饱；饮酒不醉。
2. 寡言。言必于人于己有益，避免无益的聊天。
3. 生活秩序。每一样东西应有一定的安放地方；每件日常事务应有一定的时间去做。
4. 决心。当做必做，决心要做的事应坚持不懈。
5. 俭朴。用钱必须于人或于己有益，换言之，切戒浪费。
6. 勤勉。不浪费时间，每时每刻做些有用的事，戒掉一切不必要的行动。
7. 诚恳。不欺骗人，思想要纯洁公正，说话也要如此。
8. 公正。不做损人利己的事，不要忘记履行对人有益而又是你应尽的义务。
9. 适度，避免极端。人若给你应得的处罚，你当容忍之。
10. 清洁。身体、衣服和住所力求清洁。
11. 镇静。勿因小事或普通不可避免的事故而惊慌失措。
12. 贞节。除了为了健康或生育后代起见，不常举行房

事,切戒房事过度,伤害身体或损害你自己或他人的安宁或名誉。

13. 谦虚。仿效耶稣和苏格拉底。

富兰克林进一步写道:

接着,按照毕达哥拉斯在他的《金诗篇》里所提出的意见,我认为每日必须检查。因此我想出下面的方法来进行考查。

我做了一个小册子,把每一种美德分配到一页。每一页用红墨水划成七行。一星期的每一天占一行,每一行上注明代表星期几的一个字母。我用红线把这些直线划成13条横格,在每一横格的头上注明每一美德的第一个字母。在这横格的适当直行中,我可以记上一个小小的黑点,代表在检查当天该项美德时所发现的过失。

现在须知如何应用一个公式同了解这个公式相比是多么重要。

掌握行动方式

1. 订下一整周都将集中力量去实践的一个原则或一种品德。每当一个时机来临时,就以适当的行动作出反应。

2. 在接着的第二周集中力量于第二个原则或第二种品德,并让第一个原则为你的下意识心理所接收。如果时机到来了,在你的下意识心理中闪现出“要应用先前的那个原则”的意识。这时你就应用自我发动的命令“立即行动!”于是你就行动起来了。每次每周集中力量于一个原则,而留下其他原则由习惯来执行,这种习惯是当时机到来时,在你的下意识心理中所形成的。

3. 当13种品德的训练完成了时,再重复做一次。在一年

内,像这样的循环可完成四次。

4. 当你已经获得一种令人满意的品德时,就用一种新的原则去代替一种新的品质、态度或活动,这些都是你所渴望要加以发扬的。

如果你不断地运用这个公式激励自己,我们相信你的EQ 会达到一个新高度。

确立经营目标

“福勒制刷公司”重要创办人阿尔弗拉德·福勒出身于贫苦的农场家庭,住在加拿大东南的新斯科夏半岛。福勒似乎不能保住他的工作。事实上,在头两年中,他虽努力维持生计,却失去了三件工作。

但是,接着在福勒的生活中,发生了根本性的变化。因为他试图销售刷子。就在那时,福勒受到了激励,他开始认识到他的最初的三件工作对他都是不适合的。

那些工作并非自然而然地来到他的身边,自然而然地来到他身边的工作是销售。他立刻明白了:他会把销售工作做得很出色,他喜爱这种工作。所以福勒把他的思想集中于从事世界上最好的销售工作。他是了不起的人。

他成了一个成功的销售员。他在攀登成功的阶梯时,又立下一个目标:那就是创办自己的公司。如果他能经营买卖,这个目标就会十分适合他的个性。

阿尔福拉德·福勒停止了为别人销售刷子,这时他比过去任何时候都更为兴高采烈。他在晚上制造自己的刷子,第二天就出售。销售额开始上升时,他就雇用一名助手,为他制造刷子,他本人则集中精力于销售。那个最初失去了三件工作的

孩子取得了什么样的最终结果呢？

福勒制刷公司的主人是拥有几千名销售员和数百万美元的年轻人！

你看，如果你能做自然而来的工作，你就更易于成功。

但是，比起丧失工作、赚得巨资或商业成功等因素，还有更激励人的因素。

把握激励动机

机长爱德华·锐堪巴克是美国最成功、最受尊敬的人物之一。

人们挚爱地称呼他为爱地，因为他是忠诚、正直、快乐、勤奋工作和通情达理的象征。

有一次，爱地的飞机坠落到太平洋了，第一周人们没有发现飞机残骸或人的痕迹。第二周也没有。但是到了第 21 天，机长爱地等人得救的消息震惊了世界。

你且想象一下机长爱地和他的机组人员，困在太平洋上的三个木筏上，除去大海和天空，什么也看不见。想象一下，这些人当他们的飞机坠海时所受到的震动之苦，这些人遭受的烈日酷热之苦和饥渴之苦……

既然你已经想象了这种情景，就让我们直接听听机长爱地在他的书中所说的话吧：

“正如同我所讲过的那样，我始终未曾失去我们会得救的信心，但是别的人却似乎并不能完全同我一起分享这种心态。我的几位伙伴清楚地开始想到身后的事情，并依据他们自己的生活方式来考虑身后的问题。”

“真的，我在任何时候都没有怀疑过我们会被拯救。”

“我力图把我自己的哲学分赠给这些伙伴，希望我的哲学能激励他们坚持下去。这是根据这样简单的经验，在严酷的环境中，我受苦愈久，我就愈加确信我会得到援救。这是年岁较大的人所获得的一部分智慧。”

如果你问我们，你是如何激励自己的？我们已经列出一些基本动机。现在我们再复习一遍如下：

首先是自我保护的愿望。

然后是爱、恐惧和性的情绪，死后生活的愿望和谋求身心自由的愿望。

接着是愤怒和憎恨的情绪，然后是谋求认识和自我表现的愿望。

最后一种是获得物质财富的愿望。

二、熟知关联激励

懂得怎样用有效的态度和悦人心意的手法去激励别人，是十分重要的。你在整个一生中都会起着双重作用：你激励别人，别人也激励你；既当双亲，又当孩子；既是教师，又是学生；既是销售员，又是顾客；既是主人，又是仆人——你总是在扮演两种角色。

父母鼓励，理解信任

父母经常激励孩子。我们是从托马斯·爱迪生和他的母亲那儿认识到这一点的。旁人对一个小孩的信心能使这个孩子信任他自己。当这个孩子感受到他是完全沉浸在温暖而可

靠的信任中时，他就会干得很出色。他不会费尽心机地去保护自己免遭失败的伤害，相反，他将全力地探索成功的可能性。他的心情是舒畅的，信任已经大大地影响了他——使得他把自己内在的最美好的东西发挥出来了。爱迪生说：“我的母亲造就了我。”拿破仑·希尔本人在这方面也有亲身的体验。关于这一点，他曾这样说过：

当我是一个小孩时，我被认为是一个应该下地狱的人。无论何时出了什么事，诸如母牛从牧场上放跑了，或者堤坝破裂了，或者一棵树被神秘地砍倒了，人人都会怀疑：这是小拿破仑·希尔干的。

而且，所有的怀疑竟然都还有什么证明哩！我母亲死了。我父亲和弟兄们都认为我是恶劣的，所以我便真正是颇为恶劣的了。如果人们是这样看待我，我也不致使他们失望。

有一天，我的父亲宣布：他即将再婚。我们大家都很担心：我们的新“母亲”是哪一种人。我本人断然认为即将来到我们家的新母亲是不会给我一点同情心的。这位陌生的妇女进入我们家的那一天，我父亲站在她的后面，让她自行对付这个场面。她走遍每一个房间，很高兴地问候我们每一个人——就是说直到她走到我面前为止。我直立着，双手交叉着叠在胸前，凝视着他，我的眼中没有丝毫欢迎的表露。

我的父亲说：“这就是拿破仑，是希尔兄弟中最坏的一个。”

我绝不会忘记我的继母是怎样对待他这句话的，她把她的双手放在我的两肩上，两眼闪耀着光辉，直盯着我的眼，这使我意识到我将永远有一个亲爱的人。她说：“这是最坏的孩子吗？完全不是。他恰好是这些孩子中最伶俐的一个，而我们所要做的一切，无非是把他所具有的伶俐品质发挥出来。”