

积极心理学应用书系 书系主编：郑日昌 刘视湘 书系副主编：王海匣 陈媛
北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

多元智能实务

Multiple Intelligence Practice

刘视湘 董洪杰 © 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

多元智能实务

主 编 刘视湘 董洪杰

副主编 陆 军 古显义

编 委 (以姓氏笔画为序)

于克寒	毛 敏	石来京	田晓洁	吕燕文
刘婉乐	李 宁	杨向玲	佟 爽	谷思艺
沈保钢	沈景娟	张 璐	周海燕	周 婷
柯凤文	姜 斌	徐艳丽	徐雪颖	曹 娟



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

多元智能实务 / 刘视湘, 董洪杰主编. — 北京 :
首都师范大学出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5656-3242-6

I. ①多… II. ①刘… ②董… III. ①课堂教学—教
学研究 IV. ①G424.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第259076号

DUOYUAN ZHINENG SHIWU

多元智能实务

刘视湘 董洪杰 主编

责任编辑 王志宇

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 北京市昌平区新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

版 次 2016 年 12 月第 1 版

印 次 2016 年 12 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 19.75

字 数 318 千

定 价 58.00

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

丛书“积极心理学应用书系”编委会

丛书主编：郑日昌 刘视湘

丛书副主编：王海匣 陈 媛

丛书编委：（以姓氏笔画为序）

王建龙 王 琼 邓旭阳 古显义 田 彤 朱小荷

刘一祎 刘佳芳 刘晓玲 孙艳萍 苏立增 李 畅

李慧娟 杨桂华 谷德芳 沈景娟 张 雯 张 雯

陆 军 陆妍蓉 陈建南 陈晓美 易显林 赵 娜

洪 炜 贺双燕 梁 勇 董洪杰 程忠智 傅 纳

总 序

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”。1998年，时任美国心理学会会长的马丁·赛里格曼（Martin Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福、和谐发展。个体幸福是社会和谐的基础。积极心理学不仅为心理学的研究提供了新的方向，也为人类社会的发展贡献了智慧。

赛里格曼提出了一个称为“51”的目标，即全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。为了达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这五个字母分别代表幸福人生的五个元素。

P= 积极情绪（positive emotion）

E= 投入（engagement）

R= 人际关系（relationships）

M= 意义和目的（meaning and purpose）

A= 成就（accomplishment）

值得欣慰的是，赛里格曼认为这五个方面都可以通过学习来加强。这给予了我们编写这套丛书以足够多的积极心理暗示。事实上，如果没有好的教材和培训课程，要实现“51”目标只是空想。虽然，我们也深知政府和民众对于实现蓬勃人生的决心是至关重要的因素，但我们能够做的，就是让幼儿、小学生、中学生、大学生、成人先学习这五个方面的活动课程。

第一辑已出版六本书。第一辑搭建总体架构时，我们借鉴团体咨询、心理健康教育的理论和方法，选择了团体心理辅导、心理拓展、沙游疗法、艺术心理辅导、生态心理辅导、游戏心理辅导等形式，从PERMA的五个方面——积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就来进行活动设计，并重新命名为排比句形式，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。然后将所编排的活动归入这五章，使得活动课程的内容清晰明了，准确到位，年龄段涵盖幼儿、小学生、中学生、大学生和成人。之所以采用团体活动为主的方式，是因为这种方式相较之下更有效率，并且实践性强，形式多样，生动有趣，在学校、社区、政府机构、企事业单位都可以广泛应用。我们认为，2051年的成年人想要实现蓬勃人生，从现在起就需要学习，让内心充满正能量，为“51”目标的达成做好准备。

第二辑六本书仍力图体现积极心理学的思想。《心理教育剧实务》沿用第一辑的结构，从PERMA的五个方面来编排剧本；《多元智能实务》向我们展示了每个人都有优势的一面，

是真正的“帮助人类发挥潜能的科学”；《心理测验与常模》向我们介绍了常用的心理测验以及最新的常模，我们在使用心理测验进行自我探索或者了解他人的时候，可以更加深入地体察自己和他人的长处，增强自信，发掘潜能；《学业发展辅导活动课程》《生涯发展辅导活动课程》《个性与社会性发展辅导活动课程》由美国《学校咨询师手册：辅导课程活动》小学版、初中版、高中版编译而成，原书符合“美国学校咨询师协会”（American School Counselor Association, ASCA）所制定的国家标准，编译后的三本书在吸取原作精华的基础上，力图从发展性辅导理念出发，不着眼矫正问题行为，而关注大多数中小学生的健康成长和发展。

因为活动课程的对象涵盖了中小学生、中职学生和大学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》、《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。文件着重指出要“培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能”，这与积极心理学所倡导的思想是吻合的。

上述文件也规定了各年龄段学生的心理健康教育内容。中小学、中职学校心理健康教育的重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容；大学心理健康教育的重点是自我管理、人格发展、学习成长、人际交往、交友恋爱、情绪调节、求职择业、环境适应等方面的内容。从这里，我们可以看到，中国和美国学校心理辅导内容有很大的一致性，学业发展、生涯发展、自我成长、社会适应都受到关注。

这套丛书从有想法到完成，历时三年，是集体智慧的结晶。首先由北京联合大学刘视湘博士提出丛书整体框架和每本书的内容体系，然后由王海匣等人梳理出与PERMA对应的每个年龄段的关键词，最后组稿并与每本书的作者讨论撰写方案。感谢作者的辛勤笔耕，他们都是某个心理辅导领域的专家；感谢北京成均教育科技发展中心的王海匣、赵娜、贺双燕、易显林、李慧娟与作者沟通，他们都是心理学硕士并有良好的文字功底；感谢孙艳萍、董洪杰组织北京市部分中小学心理健康教育教师为丛书提供示范课程，他们都是心理健康教育一线专家；感谢陈媛、刘佳芳与出版社沟通并认真校阅书稿，保证了丛书的顺利出版和质量。尤其是，这套丛书中引用了大量的文字、表格、图片，不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心感谢，是因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这套丛书的内容显得丰满和充实。

“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧”。编写完成这套丛书，期间过程，如同上了一堂生动的幸福课。有过惑，有过忧，有过惧，慢慢地明白了，慢慢地振作了，慢慢地坚强了。中西文化千年融合，幸运地交集于心理学领域，也算是心理学工作者的福报吧。

郑日昌 刘视湘

2016年6月

前 言

自霍华德·加德纳（Howard Gardner）1983年在《智能的结构》一书中首次提出多元智能理论以来，我国学者从20世纪90年代初至今对该理论进行了大量的研究和探索工作。特别是在教育教学改革的具体实践中，多元智能理论的应用研究方兴未艾。

多元智能理论拓宽了素质教育实践的思路，启发教育者要正视智力的多元文化性和个体独特性，注重个体教育与评价的多元化、情境化。多元智能理论还创设了师生、教育管理者之间积极互动、彼此尊重和信任的文化氛围，使得学校管理者和教师以更加开放的态度和情怀来接纳所有学生，尤其是更为尊重那些在语言、数理逻辑智能方面表现欠佳的学生。因而多元智能理论倡导创设一种自然、丰富的教育环境，关注个体如何运用不同智能去做事情或解决问题。

多元智能理论的这些理念契合了重视差异与多元化的后现代精神，与中国古代传统教育思想不谋而合。与此同时突显了我国当前教育教育改革有待加强的一些重要层面，恰好为中国当代的素质教育改革提供了有力的理论支持。尽管我国这些年来的多元智能理论与实践研究成果颇丰，国内出版发行的多元智能理论的专著、译著有数十本，论文也超过五千篇。但推动多元智能理论的应用，依然需要长期性、复杂性与创新性的工作。

为此我们在既有研究的实践基础上，撰写了这本《多元智能实务》。书中系统介绍加德纳提出的多元智能的九大智能的理论、结构、评估与培养方法，并尝试将多元智能辅导与积极心理学理念相融合，全面培养和提升个体的积极心理品质的综合素养。活动方案的设计上，每个活动都详细说明活动的活动目标、适用人群、活动形式、活动道具、活动流程图、智能活动乐园（智育根、智慧花、智能果）及注意事项等。

考虑到多元智能活动方案的主要使用对象——中小学生的心理特点和发展水平的差异，我们编写的多元智能活动方案标明了相应的适用人群。具体活动分布汇总如下：

表1 小学多元智能活动分布表

多元智能主题	活动名称	
言语语言智能	活动2 猜字谜	活动5 小小新闻发布会
	活动3 快乐大转盘	活动7 宝藏漂流瓶
	活动4 去旅游	活动10 标识大派对
逻辑数学智能	活动11 趣味密码	活动14 小小百货店
	活动12 扑克口算对对碰	活动15 串串数字乐
	活动13 大力士棋	活动18 真假话大冒险
视觉空间智能	活动20 线条花园	活动25 心理旋转
	活动21 数字油画	活动26 云霄飞车
	活动22 形状拼接	活动27 装扮公仔
	活动23 拼装多面体	活动28 雪花片
	活动24 滚珠迷宫	
身体动觉智能	活动30 猜玩具	活动36 人力火车
	活动31 钻隧道	活动37 袋鼠搬家
	活动33 提线木偶	活动38 动作传递
	活动34 脚板游戏	活动39 动作转盘
	活动35 坐式篮球	
音乐智能	活动41 踏歌行	活动45 动物狂欢节
	活动42 下雨啦	活动46 随意唱
	活动43 多彩歌唱	活动47 水中音乐
	活动44 漫步森林	
人际智能	活动48 多样问候	活动53 合作拼图
	活动49 我们的新朋友	活动54 双色球
	活动50 命运卡牌	活动55 激流勇进
	活动51 感同身受	活动56 飞鸽传书
	活动52 知己知彼	

续表

多元智能主题	活动名称	
自我认知智能	活动57 认识自我	活动61 冰棍化啦
	活动58 轻重缓急	活动62 自省之心
	活动59 尽心如意	活动63 我的规划
	活动60 情绪你好	活动64 21张卡片
自然认知智能	活动67 果实与种子	活动71 动物一家
	活动68 气味图书馆	活动72 太空探索
	活动69 天籁之音	活动73 我的环球旅行
	活动70 植物故事汇	活动75 自然之源
存在智能	活动76 复活蛋	活动82 叠叠乐
	活动77 生命套娃	活动83 社会大家庭
	活动78 生命树	活动84 爱心天使
	活动81 飞行棋	活动85 人生沙漏

表2 中学/中职多元智能活动分布表

多元智能主题	活动名称	
言语语言智能	活动1 词语高手	活动6 谁是博物馆馆长
	活动2 猜字谜	活动7 宝藏漂流瓶
	活动3 快乐大转盘	活动8 开庭审案
	活动4 去旅游	活动9 国王的演讲
	活动5 小小新闻发布会	活动10 标识大派对
逻辑数学智能	活动11 趣味密码	活动16 数独游戏
	活动12 扑克口算对对碰	活动17 天黑请闭眼
	活动13 大力士棋	活动18 真假话大冒险
	活动14 小小百货店	活动19 谁是卧底
	活动15 串串数字乐	
视觉空间智能	活动20 线条花园	活动25 心理旋转
	活动21 数字油画	活动26 云霄飞车
	活动22 形状拼接	活动27 装扮公仔
	活动23 拼装多面体	活动28 雪花片
	活动24 滚珠迷宫	活动29 绘地图

续表

多元智能主题	活动名称	
身体动觉智能	活动30 猜玩具	活动35 坐式篮球
	活动31 钻隧道	活动36 人力火车
	活动32 桌上足球	活动38 动作传递
	活动33 提线木偶	活动39 动作转盘
	活动34 脚板游戏	
音乐智能	活动40 瓶中乐	活动44 漫步森林
	活动41 踏歌行	活动45 动物狂欢节
	活动42 下雨啦	活动46 随意唱
	活动43 多彩歌唱	活动47 水中音乐
人际智能	活动48 多样问候	活动53 合作拼图
	活动49 我们的新朋友	活动54 双色球
	活动50 命运卡牌	活动55 激流勇进
	活动51 感同身受	活动56 飞鸽传书
	活动52 知己知彼	
自我认知智能	活动57 认识自我	活动62 自省之心
	活动58 轻重缓急	活动63 我的规划
	活动59 尽心如意	活动64 21张卡片
	活动60 情绪你好	活动65 身体侦探
	活动61 冰棍化啦	
自然认知智能	活动66 神奇的色彩	活动71 动物一家
	活动67 果实与种子	活动72 太空探索
	活动68 气味图书馆	活动73 我的环球旅行
	活动69 天籁之音	活动74 生物家谱
	活动70 植物故事汇	活动75 自然之源
存在智能	活动76 复活蛋	活动81 飞行棋
	活动77 生命套娃	活动82 叠叠乐
	活动78 生命树	活动83 社会大家庭
	活动79 波多黎各	活动84 爱心天使
	活动80 职业价值卡	活动85 人生沙漏

本书共分为十个章节，第一章概括介绍了多元智能的概念、理论、评估和应用情况，第二章至第十章则分章专题介绍了言语语言智能、逻辑数学智能、视觉空间智能、身体动觉智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能、自然认知智能和存在智能的概念内涵、活动设计方法与辅导方案。具体分工如下：刘视湘博士负责全书的提纲编写和审稿工作，董洪杰负责辅导活动方案的结构论证和全书统稿工作。古显义负责第一章全章、第二章至第十章第一、二节的理论部分撰写，陆军负责第二章至第十章第三节辅导活动的实践论证和协调工作。第二章至第十章第三节辅导活动的编写，由北京市史家实验学校的王燕红、景山学校的毛敏和古城中学的沈景娟分别负责本校编写人员的组织工作。北京市东城区史家实验学校的王燕红、徐艳丽、周婷、谷思艺、张璐、沈保钢、吕燕文、佟爽、周海燕、柯凤文、徐雪颖、田晓洁等老师，景山学校的毛敏、刘婉乐、李宁、石来京、于克寒、杨向玲等老师，石景山区古城中学的沈景娟、姜斌、曹娟等老师参与了书中辅导方案的设计和撰写工作。

本书的出版是集体智慧的结晶，是大家共同努力的见证。在此，我们向为此书出版付出了心血和汗水的同仁们致以最深切的谢意！最后特别感谢中国教育科学研究院的王新波先生，在本书的脉络架构、理论概述与活动方案的设置中给予了大量的建设性意见！

鉴于时间仓促和编者水平有限，书中难免存在不足甚至错误之处，恳望各位读者方家不吝指正，以期再版时有所修缮。

编者

2016年8月

目 录

第一章 多元智能概述	1
第一节 什么是智能.....	1
第二节 多元智能的理论.....	2
一、多元智能理论的产生.....	2
二、多元智能理论的结构.....	3
三、多元智能在个体身上的表现.....	4
四、素质教育背景下多元智能的培养.....	4
第三节 多元智能的评估.....	6
一、传统智力评估的劣势.....	6
二、多元智能与多元评估.....	7
第四节 多元智能开发辅导活动应用.....	10
一、多元智能开发的全球实践.....	10
二、多元智能开发辅导活动的设计原则.....	19
第二章 莎士比亚实验室——言语语言智能	22
第一节 什么是言语语言智能.....	22
第二节 言语语言智能开发设计.....	23
第三节 言语语言智能开发辅导活动.....	25
活动1 词语高手.....	25
活动2 猜字谜.....	28
活动3 快乐大转盘.....	31
活动4 去旅游.....	34
活动5 小小新闻发布会.....	36
活动6 谁是博物馆馆长.....	40

活动7 宝藏漂流瓶	43
活动8 开庭审案	46
活动9 国王的演讲	49
活动10 标志大派对	52

第三章 爱因斯坦实验室——逻辑数学智能 55

第一节 什么是逻辑数学智能	55
第二节 逻辑数学智能开发设计	56
第三节 逻辑数学智能开发辅导活动	58
活动11 趣味密码	58
活动12 扑克口算对对碰	61
活动13 大力士棋	64
活动14 小小百货店	67
活动15 串串数字乐	71
活动16 数独游戏	74
活动17 天黑请闭眼	77
活动18 真假话大冒险	81
活动19 谁是卧底	84

第四章 毕加索实验室——视觉空间智能 87

第一节 什么是视觉空间智能	87
第二节 视觉空间智能开发设计	88
第三节 视觉空间智能开发辅导活动	91
活动20 线条花园	91
活动21 数字油画	94
活动22 形状拼接	97
活动23 拼装多面体	100
活动24 滚珠迷宫	103
活动25 心理旋转	106
活动26 云霄飞车	108
活动27 装扮公仔	111

活动28 雪花片	113
活动29 绘地图	116
第五章 布鲁斯·李（李小龙）实验室——身体动觉智能	119
第一节 什么是身体动觉智能	119
第二节 身体动觉智能开发设计	120
第三节 身体动觉智能开发辅导活动	123
活动30 猜玩具	123
活动31 钻隧道	126
活动32 桌上足球	129
活动33 提线木偶	131
活动34 脚板游戏	133
活动35 坐式篮球	135
活动36 人力火车	138
活动37 袋鼠搬家	140
活动38 动作传递	142
活动39 动作转盘	145
第六章 莫扎特实验室——音乐智能	148
第一节 什么是音乐智能	148
第二节 音乐智能开发设计	149
第三节 音乐智能开发辅导活动	151
活动40 瓶中乐	151
活动41 踏歌行	154
活动42 下雨啦	158
活动43 多彩歌唱	161
活动44 漫步森林	164
活动45 动物狂欢节	167
活动46 随意唱	171
活动47 水中音乐	174

第七章 马可·波罗实验室——人际智能 178

第一节 什么是人际智能	178
第二节 人际智能开发设计	179
第三节 人际智能开发辅导活动	181
活动48 多样问候	181
活动49 我们的新朋友	184
活动50 命运卡牌	187
活动51 感同身受	190
活动52 知彼知己	193
活动53 合作拼图	196
活动54 双色球	199
活动55 激流勇进	203
活动56 飞鸽传书	206

第八章 弗洛伊德实验室——自我认知智能 209

第一节 什么是自我认知智能	209
第二节 自我认知智能开发设计	210
第三节 自我认知智能开发辅导活动	212
活动57 认识自我	212
活动58 轻重缓急	215
活动59 尽心如意	218
活动60 情绪，你好	221
活动61 冰棍化啦	223
活动62 自省之心	226
活动63 我的规划	229
活动64 21张卡片	232
活动65 身体侦探	234

第九章 达尔文实验室——自然认知智能 237

第一节 什么是自然认知智能	237
---------------	-----

第二节 自然认知智能开发设计	238
第三节 自然认知智能开发辅导活动	239
活动66 神奇的色彩	239
活动67 果实与种子	242
活动68 气味图书馆	245
活动69 天籁之音	247
活动70 植物故事汇	250
活动71 动物一家	252
活动72 太空探索	254
活动73 我的环球旅行	257
活动74 生物家谱	259
活动75 自然之源	262
第十章 柏拉图实验室——存在智能	265
第一节 什么是存在智能	265
第二节 存在智能开发设计	266
第三节 存在智能开发辅导活动	267
活动76 复活蛋	267
活动77 生命套娃	269
活动78 生命树	272
活动79 波多黎各	275
活动80 职业价值卡	278
活动81 飞行棋	281
活动82 层层登高	284
活动83 社会大家庭	287
活动84 爱心天使	289
活动85 人生沙漏	292
参考文献	295
本书活动所需道具介绍	297

第一章 多元智能概述

第一节 什么是智能

智能 (intelligence)，就是人们通常所说的智慧，也叫智力，它是指人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力，通常包括记忆力、注意力、观察力、想象力和思维力。20世纪初，法国心理学家比奈 (A. Binet) 用智力测验专门来测试人的智力高低。1916年，德国心理学家施太伦 (L. W. Stern) 提出了“智商”的概念：智商即智力商数，它是用数值表示人的智力水平的重要概念^①。1935年，亚历山大 (W.P. Alexander) 首次提出“非智力因素”。所谓“非智力因素”是指记忆力、注意力、观察力、想象力、思维力等智力因素之外的一切心理因素，主要包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。

传统智力理论存在两大派别，一是心理计量学派，以斯皮尔曼 (C. E. Spearman) 和瑟斯顿 (L. Thurstone) 为代表。英国心理学家斯皮尔曼根据人们完成智力作业时不同智力因素与成绩之间的相关程度，在1904年提出智力结构的“二因素说”，即能力由两种因素组成：一种是一般能力或一般因素，简称G因素，它是人的基本心理潜能（能量），是决定一个人能力高低的主要因素；另一种是特殊能力或特殊因素，简称S因素，它是保证人们完成某些特定的作业或活动时所必须的智力因素。这是根据对实际智力测验分数进行因素分析的结果。瑟斯顿认为，人类智力由七种基本心理能力构成：句子的理解力、词语的表达能力、计算能力、空间知觉能力、联想记忆能力、速度知觉能力、一般推理能力。1941年，瑟斯顿根据这七种基本心理能力编制出《基本心理能力测验》 (Primary Mental Abilities Test, PMAT)。

二是信息加工学派，以美国耶鲁大学心理学家斯滕伯格 (R. Sternberg) 为代表。斯滕伯格提出的智力三元论和成功智力，认为一个完备的智力理论应该

^① 霍华德·加德纳，著. 沈致隆译：《多元智能》，北京：新华出版社，1999。