

QUANREN JIAOYU
QINGXU ZHINENG YINLUN

全人教育

情绪智能引论

郭海鹏 何义炜 / 编著

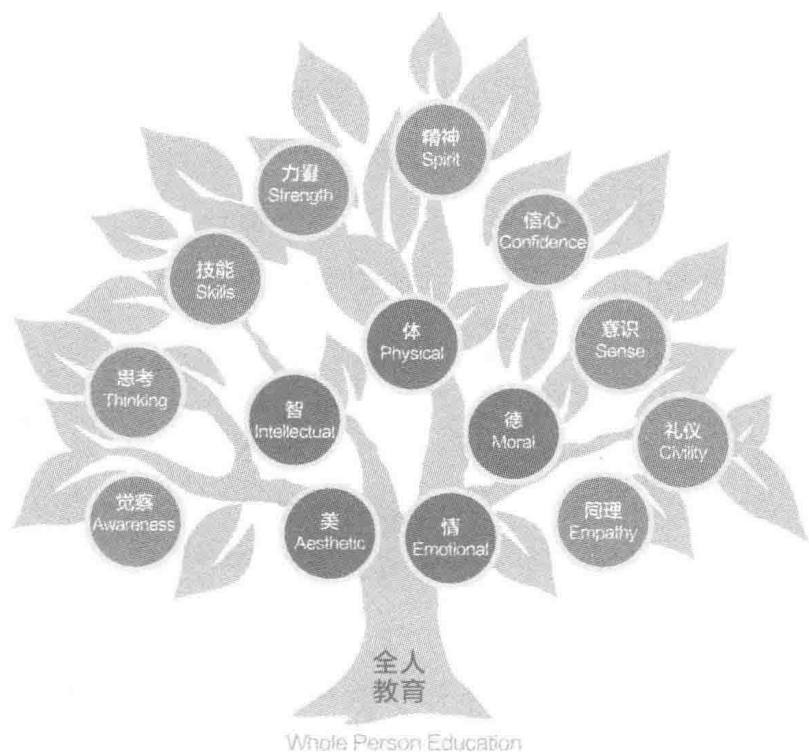


QUANREN JIAOYU
QINGXU ZHINENG YINLUN

全人教育

情绪智能引论

郭海鹏 何义炜 / 编著



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

全人教育情绪智能引论 / 郭海鹏, 何义炜编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-300-25054-0

I. ①全… II. ①郭… ②何… III. ①情绪-研究 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 251007 号

全人教育情绪智能引论

郭海鹏 何义炜 编著

Quanren Jiaoyu Qingxu Zhineng Yinlun

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

规 格 170 mm×240 mm 16 开本

版 次 2017 年 10 月第 1 版

印 张 8.25

印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷

字 数 88 000

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

作者简介

郭海鹏，北京师范大学香港浸会大学联合国际学院全人教育办公室主任，计算机科学与技术专业副教授，研究方向包括人工智能、全人教育、过程哲学、儒家思想等，主导开发UIC全人教育体验式学习课程体系，著作包括《贝叶斯网引论》（2006）等。



序 1

自从美国心理学家彼得·萨洛维 (Peter Salovey) 及约翰·梅耶 (John Mayer) 20 世纪 90 年代提出情绪智能 (Emotional Intelligence) 这个概念后, 丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 的《情绪智能: 为什么它比智商还重要》一书更把这心理学的理论系统地介绍给广大读者, 并传达一个重要观点——情商 (Emotional Quotient) 是可以通过后天学习提高的, 从而开展了情绪教育 (Emotional Education) 即情育的一片天地。可以说戈尔曼让“情绪智能”一词风行全球。

现代心理学发展了提高情商的方法及技巧, 固然值得我们学习借鉴, 然而中国传统文化中其实也有许多杰出的心性修养的理论和方法, 也是可以提高情商的。本书作者正是尝试立足于这些传统文化中相关的心性理论和修养方法, 同时采纳西方心理学的研究成果, 走出一条融

合中西之长的情绪教育之路，而且通过他们在 UIC 近十年的“知行合一”的实践，取得了初步成果。

毋庸置疑，今天的世界处于各类危机之中：人与自然、人与人、人自我身心都失谐。生态危机、气候变化危机、恐怖主义横行、霸权主义肆虐、文明冲突抬头、全球性的传统价值备受挑战，凡此种种都使人担心人类社会的发展前景。不少有识之士把这些乱象归咎于西方现代工业文明高度发展、唯物主义功利观以及极端个人中心观而引致人的异化。在这样的洪流冲击下，即使在教育界，功利主义也大有市场。无论在国内还是国外，都有一些学校只强调传递知识而忽略培育学生的完整人格。有见及此，UIC 提倡全人教育，强调师生关爱，贯彻博雅教育理念，让学生能发挥自身潜力，全面发展。在课程的设计上，除了把主修课压到 50%，好使学生能涉猎更广泛的知识领域，还特别设有全人教育课程板块，其中情绪智能这门课是必修的，可以说是全人教育的重要组成部分。其实，提高情商并不仅仅是个人行为，正如本书所描述的，学生能培养同理心 (Empathy)，善于理解别人的感受，自然会发展为一个有同情心、能帮助那些需要援手的社群（或个体）的人；再把仁爱之心推到天地万物，自然也会爱大自然，日后更能成长为一个对社会有贡献的人。

正如书名所示，本书只是引论。我期待 UIC 的同事们，在未来的岁月里，能有更多的教学的实践及理论的开拓，给我们带来更丰厚的、结合中国国情的情绪智能教育经典之作。

吴清辉教授

UIC 校长



序 2

UIC^①建校初期，为了建立适合博雅教育和具有创新的全人教育的理念和模式，有关教师经过一段时间的摸索和探讨，最终决定采用现今 UIC 所实行的全人教育模式。这种模式包括以下七个可供学生学习的全人教育体验学习模块：体验拓展、情绪智能、体育文化、艺术体验、义工服务、环境意识、逆境求存。在这七个模块当中，我认为最具特色的可以说是“情绪智能”这一模块，原因有几个：（1）这一模块的教育理念比较新颖。现今在国内，很少的大学将这种教学内容引入课程体系，作为所有学生必须修读的一门课程。（2）有关“情绪智能”的知识和实践，我们认为对现今的年轻

^① 北京师范大学-香港浸会大学联合国国际学院，简称 UIC，位于广东省珠海市。

人来说至关重要，特别是对中国一孩政策之下成长起来的年轻人的影响更是非常重要。因为根据我们长期与年轻人交往所积累的经验显示，这些年轻人对于怎样掌控自己的情绪和怎样待人接物、处理好各种人际关系的能力都很薄弱，更缺乏这方面的知识和认知。(3)“情绪智能”的理念可以与中国文化所崇尚的社会融洽、和谐、团结等道德观念和做人道理结合得很好，起到一种互补互促的效应。(4)这门课对于贯彻落实 UIC 所推崇的中西结合的教育方法有很大的帮助；同时，对于贯彻落实体验式教学方法的实践也有很大的帮助和创新。

现今电子通信科技越来越发达，影响着人类社会方方面面的发展和未来的文明。而怎样在这一电子传媒科技突飞猛进的时代，掌控好各种人工智能？怎样让这些新科技发挥好其作用、为人类服务这些问题，现今已被提上议事日程，需要我们面对和快速予以解决。换言之，怎样把“个人的情绪智能”提升为“社会智能”(Social Intelligence)，怎样把“个人的情绪智能”与电脑的“人工智能”相辅相成地结合起来和结合得更好，已成了我们人类未来发展必须接受的挑战。大家应清晰认识到“情绪智能”的发展潜力和空间是无限的，“情绪智能”需要解决的问题也是无限的。

我很高兴见到 UIC 有关的教师不辞劳苦，花了大量的时间完成了他们对“情绪智能”的教学实践和经验积累的一次初步总结。据我了解，像这类有关“情绪智能”的著作，在中国非常罕见，而 UIC 可以说在这方面是先走了一步，是先行者。在以后不断的实践中以及随着知识和经验的积累，我们对“情绪智能”的认识必定会飞跃地提升。而怎样把“人的情绪智能”和“社会情绪智能”以及“人工智能”，与现今数字化、大数据、互联网越来越快速发展的时代的良性互动，予以优化地结合，是我希望见到 UIC 的教师们下一个探讨、研究和实践的

课题。我期待着他们在这方面有更创新的理念和看法，更深入的分析
和总结。我期待着他们在这方面的下一部著作的出现。我期待着这一
门课程被中国更多的大学引入和应用。

徐是雄教授
UIC 学术副校长



前言

自哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼的《情绪智能：为什么它比智商还重要》一书于1995年面世以来，“情商（EQ）”一词不胫而走、风行全球。现在人们普遍认为，除了发展传统的“认知智能（Cognitive Intelligence）”即智力之外，还可以发展“情绪智能”；相对于智商（IQ），情商对人生的成功和生活的幸福更为重要。一位全球执行力研究公司的主管曾指出：“公司高级管理人才受聘是因为其高智商，被解聘往往是因为缺乏情商。”

书中的一个重要观点就是，情商可以通过后天的学习和训练得到提高。因此，把“情绪教育（Emotional Education）”或称“情育”引入学校的课程体系，提供相应的学习经验以提高学生的情商，就变得非常重要。这既是学生全面发展的要求，也是对当前教育系统中“智育至上”的片面发展观点的纠正和平衡。

我校（北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院，简称 UIC）成立以来，致力于发展一种以全人教育为核心的国际化创新博雅教育模式。在课程设置方面，除专业课程和通识教育课程，还针对学生全面发展的需要，专门开设了一系列的“全人教育体验学习课程”，涵盖了德、智、体、美、群、情等全人发展的各个方面，其中“情绪智能”课程是全体大一学生的必修课。

我们的情绪智能课程有两大特点：一是知行合一，理论与实践并重，除了学习情绪管理的相关知识，还特别注重亲身的体验和实际的修习；二是中西结合，既借用西方现代科学心理学的成果，也融和中国传统文化的精华。特别是在体验学习环节，有传统的太极、正念等独具东方特色的身心调节练习。

《中庸》首章曰：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”这段话描述了中国文化心性涵养和情绪管理的最高目标。根据中国文化的观点，情出自性，性统于心又上达于天。《易经》是中国最古老的经典，“易”道即天道，其义有三：变易、不易和简易。情绪管理的本质是贯彻易道或天道于情绪管理之中：已发的喜怒哀乐为变易之情，无过无不及的中和状态为不易之道，致中和、保持身心和谐为情绪管理的简易之理。以此而论，EQ 即是易 Q，情商即是易商，即运用《易经》智慧涵养身心的能力。

我们希望这本书能为所有有志于提升情商的朋友提供一个实用的参考手册。学而时习之，不亦乐乎？愿这本书能帮助读者成为一个生活中的“有情人”，达到能识情、节情、共情，更能驭情、修情、量情，最终达到与天地同节、与万物共生的至高精神境界——中和。

本书是对我们过去几年情绪智能课程开发和教学实践探索成果的总结。全书共七章，分别是原情、识情、节情、共情、驭情、修情和

量情。课程的主要开发者为 UIC 理工学部心理学系主任兼全人教育情绪智能发展中心 (EIDC) 主任何义炜博士, 教学团队为 EIDC 有丰富教学经验的诸位同仁: 林柏宇、黄红嫚、白玉杰、于雪晴和庄安娟。本书是集体智慧的结晶, 具体写作由全人教育办公室主任郭海鹏博士执笔定稿, 其他同事提供了实践环节的初稿文字。


本书的出版得到 UIC 研究基金的资助以及中国人民大学出版社的大力帮助, 对此我们特别表示感谢。最后, 由于我们的学识有限, 引证文献或有不足之处, 本书必定有这样或那样的问题, 我们对此负全部责任, 并欢迎各位读者不吝赐教。

郭海鹏博士

UIC 全人教育办公室主任

内容简介

全人教育提倡人的全面、平衡发展，不仅关注认知理性或智育的发展，也关注道德、身体、审美、社会、情绪和心灵等方面的发展。情绪智能是情育发展的重点，包括情绪认知和情绪管理两方面。本书尝试立足于中国传统文化中与情育相关的心性理论和修养方法，同时吸收西方科学心理学的研究成果，以期走出一条融合中西之长的情育之路。

策划编辑 李丽虹
责任编辑 罗海林 吴振江 吕永安
装帧设计 



目录

第1章 原 情	001
1.1 “情”字释义	001
1.2 儒学中的“情”	003
1.3 科学心理学中的情绪	012
1.4 情绪智能与情绪教育	014
1.5 全人教育与情育	016
1.6 每周练习	018
第2章 识 情	020
2.1 情绪的发生	020
2.2 情绪的分类	023
2.3 识别情绪	025
2.4 每周练习	031
第3章 节 情	032
3.1 情绪管理	032

3.2	情绪劫持	034
3.3	治怒惩忿	036
3.4	转换信念	038
3.5	涵养本体	040
3.6	每周练习	047
第4章	共情	048
4.1	侧隐共情	048
4.2	镜像神经	050
4.3	絜矩之道	052
4.4	以诚待人	053
4.5	同理心	055
4.6	活动练习：蒙眼搭帐篷	058
4.7	每周练习	059
第5章	驭情	060
5.1	逆境管理	060
5.2	追求幸福	065
5.3	每周练习	074
第6章	修情	075
6.1	念修习	075
6.2	太极拳	082
6.3	每周练习	100

第7章 量 情	101
7.1 情绪测量	101
7.2 情商测量	106
7.3 个案分享	109
7.4 每周练习	110



第1章 原 情

俗话说：人非草木，孰能无情？情绪与情感是人类最基本的心理现象，是人类生存与发展不可或缺的能力，也是决定人们生活幸福与事业成功的重要因素。本章追根溯源，介绍中国传统文化和西方现代科学心理学中对情绪及有关概念的主要观点，并给出几个核心概念的定义，包括情绪、情绪智能和情商。

1.1 “情”字释义

从字形构造看，“情”是形声字，左心右青，由竖心旁得其意，从青得其声。东汉许慎（约58—147）《说文解字》释“情”为“人之阴气有欲者，从心，青声”。与“情”字相对应的是“性”，《说文解字》释“性”为“人之阳气性善者也，从心，生声”。这里以阴阳二气对