

· 学生心理素质结构优化指导丛书 ·

总主编 张履祥 李学红

情感智力训练

方双虎 葛明贵 鲍琼 主编



—— 安徽大学出版社 ——

情感智力训练

方双虎 葛明贵 鲍 琼 主编

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感智力训练/方双虎主编—合肥:安徽大学出版社,1999.3

ISBN 7-81052-244-2

I.情… II.方… III.情感-智力开发 IV.B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 06860 号

情感智力训练

方双虎 葛明贵 鲍 琼 主编

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编 230039)	印刷	安徽师范大学印刷厂
联系电话	总编室 0551-5107719 发行部 0551-5107784	开本	787×1092 1/32
责任编辑	王先斌	印张	8
封面设计	孟献辉	字数	160 千
经 销	新华书店	版次	1999 年 3 月第 1 版
		印次	1999 年 3 月第 1 次印刷
		印数	0001-8000

ISBN 7-81052-244-2/G·67 定价 10.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

学生心理素质结构优化指导丛书

主 编 张履祥 李学红

全国教育科学“九五”规划教育部重点课题
《优化学生心理素质结构,全面提高基础教育质量》
安徽省教委社会科学研究项目
《中小学生心理素质结构优化模型的研究》
研究成果

学生心理素质结构优化指导丛书

前 言

中小学教育是提高国民素质的基础教育。中小学应当全面贯彻《中国教育改革和发展纲要》的精神,实现由应试教育到素质教育的转轨,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体、心理素质,促进学生生动活泼地发展,培养有特长的学生。在学生整体素质结构中,心理素质占有重要的地位,它不仅制约着生理素质的提高,而且是思想品德素质和文化科学素质得以形成的核心机制。因此,在中小学实施素质教育工程,应从心理教育入手。

芜湖市新芜区教委与安徽师范大学心理学教授张履祥主持的课题组于1995年组成联合实验组,以开设系列心理素质训练课程作为改革应试教育模式的突破口,旨在构建一种从心理素质教育入手,优化学生心理素质结构,促进学生素质整体发展和全面提高基础教育质量的小学素质教育新模式。心理教育课由学习策略训练课、学习品质训练课、语文智力训练课、数学智力训练课、创造心理训练课、定向特长训练课、品行规范训练课、情感智力训练课和家庭心理教育指导课等子课程有机构成。它们既有其独立的结构和

功能,又相互关联、彼此渗透,并与各学科课程、活动课程和环境课程有机联系,发挥着优化学生心理素质结构和促进学生素质整体发展的协同效应。4年来的实验结果表明,开设心理教育课显著提高了实验班学生群体的智力水平,优化了学生的人格品质,促进了学生学习能力和学业成绩的提高。联合实验课题《中小学生心理素质结构优化模型的研究》和《优化学生心理素质结构,全面提高基础教育质量——小学素质教育模式的实验研究》,于1996年和1997年分别被列为安徽省教委科研项目和全国教育科学“九五”规划国家教委重点课题。本课题阶段性研究成果,获教育部1998年度全国师范院校基础教育改革实验研究优秀成果二等奖。

为适应实验课题深入研究的要求,我们在认真总结前阶段研究成果的基础上,编写了这套《学生心理素质结构优化指导丛书》。本丛书共15册,分2辑编写出版。第一辑包括:《学习策略训练》、《学习品质训练》、《语文智力训练》(中年级)、《数学智力训练》(中年级)和《家庭心理教育指导》等5册;第二辑包括:《品行规范训练》、《情感智力训练》、《创造心理训练》(上册、下册)、《语文智力训练》(低年级、高年级)和《数学智力训练》(低年级、高年级)、《语文活动课设计》和《数学活动课设计》等10册,作为小学开设心理教育课程的实验教材,亦可供中小学教师和学生家长在对 学生进行心理素质训练时有针对性地选择使用。

心理教育课作为一门新型课程,有其特定的育人目标、内容结构和教学模式,这是由心理素质的结构和功能所决

定的。学生的心理素质结构,是一个由心理能力素质(智力因素)、心理动力素质(人格因素)和身心潜能素质3个子系统交互作用的、动态同构的自组织系统。智力因素,是以抽象逻辑思维能力为核心的、一般认识能力和各种特殊实际能力的有机综合。人格因素即非智力人格因素,是指除智力和能力以外,而影响智力活动效益和智力发展的那些具有动力作用的个性心理因素(特征)。身心潜能素质,是指人的生理和心理的整体性的潜在能量,它是人的整体素质赖以生成和发展的自然基础。心理素质教育,就是开发身心潜能,培养心理品质,提高智力因素和人格因素水平。心理素质教育与思想品德素质教育、文化科学素质教育和生理素质教育是相互渗透、彼此制约的。一个学生的思想品德表现及其学业成就(A),是其认知结构(C)、智力因素(I)和人格因素(P)交互作用、协同发展的整体效应, $A=f(C \rightleftharpoons I \rightleftharpoons P)$ 。知识是智能发展的基础,智能是掌握知识的内在条件和可能性;智能发展会促进人格因素积极特征的发展,人格因素积极特征是提高学习质量和促进智能发展的强大动力。因此,我们把优化学生心理素质结构,构建知识、智能和人格和谐发展的高效能学习系统,促进学生素质整体发展和全面提高基础教育质量,作为中小学心理素质教育的基本目标。同时,根据学生心理素质结构优化的CIP模型,确定以学习策略训练和学习品质训练作为学生心理素质优化训练的主线。根据系统论的结构决定功能和系统中部分要素结构优化导致系统整体目标优化的理论,我们把心理素质结构优化训练的基本目标分解为3个横向子目

标:优化品德心理素质结构、优化学科学习能力结构和优化创造心理素质结构。根据各年级学生的心理发展和年龄特征,构建心理素质教育的纵向目标体系,体现心理素质优化训练的层次性和阶段性。小学低年级,着重进行品行规范和学习习惯的养成教育、语文和数学学科能力的基础训练,以及创造心理素质的启蒙训练。小学中年级的心理素质教育目标是优化学习心理结构,培养学习策略、认知策略能力和优良的学习品质。小学高年级的心理教育目标是培养创造能力和创造个性品质,提高情感智力(EQ)水平,促进学生创造能力和学习能力同步超常增长。以优化学生心理素质结构为目标的心理教育课,应充分发挥各构成部分在训练目标、内容和方法等方面的协同效应,增强与各学科课程、活动课程和环境课程的整体性,致力于促进学生知识、智能和人格的协同发展,提高学生的整体素质。

本丛书第一辑由张履祥、谢雍道主编,第二辑由张履祥、李学红主编。在编写过程中,得到沈德立、林崇德、杨治良、傅安球、刘登义、陈立藻、李铮、戴哲人、刘善循等专家教授的指导,得到安徽省教委和芜湖市教委以及有关地市县教委的关心和支持,在此一并致谢。丛书的编写参考了国内外有关文献资料,在此也对原作者表示感谢。

1998 年秋·芜湖

情感智力及其训练

情感智力(EQ)是90年代初由美国耶鲁大学的心理学家彼得·塞拉维(Peter Salovey)和新罕布什尔大学的约翰·梅耶(John Mayer)提出的,后因哈佛大学心理系博士、美国《纽约时报》科学专栏作家丹尼尔·戈尔曼(Daniel Goleman)写的一本通俗读物《情感智商》,从而引起了人们的广泛关注。戈尔曼接受了塞拉维的观点,认为情感智力包含五个主要方面:(1)了解自我,能够察觉某种情绪的出现,观察和审视自己的内心体验,监视情绪时时刻刻的变化,它是情感智力的核心;(2)自我管理,调控自己的情绪,使之适时适度地表现出来;(3)自我激励,能够依据活动的某种目标,调动、指挥情绪的能力;(4)识别他人的情绪,能够通过细微的社会信号,敏感地感受到他人的需求与欲望;(5)处理人际关系,调控与他人的情绪反应的技巧。

众多研究表明,成功因素中,情感智力(EQ)远远大于智商(IQ)的作用。我们每个人都有两个大脑,一个是理智大脑,是我们清醒的意识层面的认知模式,可明确地思索、考虑、反省,主要由左脑控制;一个是情感大脑,它形成了非语言性的、综合的、具体的、形象的、直觉的反应模式,有时可能不符合逻辑,具有快捷性、冲动性,主要由右脑控制。情感促动理性操作并提供操作动力;理性则修正、有时则否決情感的冲动。我们的每一个观念,都是两者共同运作的结果,一个感受,一个思维。情感大脑和理智大脑各以其极

不相同的反应方式密切合作、和谐交织,引导我们认识世界、改造世界。理性和情感的关系如同智力因素和非智力人格因素的关系。

我们课题组前期的研究表明:实施素质教育工程,应从心理素质教育入手,优化学生心理素质结构,促进学生智力因素和非智力人格因素的协同发展。情感智力是非智力人格因素的重要组成部分。研究发现:情感智力缺乏会给人在学习、生活、工作、健康等方面造成不利影响,情感弱智还会影响儿童智力发育,导致儿童出现各种心理障碍和问题行为。因此,我们认为,情感智力是促进个体心理健康的重要心理资源,是一种促进心理健康的能力;情感智力的高低决定了一个人的心理健康水平,决定了一个人心理素质的强弱。戈尔曼在综合了最新科研成果后指出:情感智力并非一出生便已注定,儿童的情感智力是可以训练和培养的。这一命题的提出为我们提供了挖掘学生心理潜能、提高其心理健康水平的新思路,诚如 EQ 创始人塞拉维和梅耶所指出的,“EQ 教育已成为本世纪最重要的心理学研究成果”。要使学生的情感与理性保持平衡,就必须对学生进行情感智力的训练与教育。对于开展学校的心理健康教育而言,如果说心理咨询与治疗是亡羊补牢的话,那么情感智力训练就是未雨绸缪,因为它是在儿童大脑逐渐发育成熟的过程中,对儿童进行健康的情感反应模式的训练和培养,是提高学生心理健康水平、健全人格的灵丹妙药。

但就我国目前现状而言,情感智力研究还处于对情感智力的内涵、意义、科学性的探讨阶段,而对于基础教育中

如何对学生进行情感智力训练,包括情感智力训练的目标、原理、内容、原则、方法、途径等问题还缺乏一种教育实验式的研究。我们认为,情感智力是人格结构中认知与情绪相互渗透的心理结构,表达个体准确、有效地加工情绪信息的能力。情感智力影响着情感的建构与调节,在人的社会行为过程中发挥着积极作用,从而使它成为一种促进心理健康的能力。据此,我们建构了情感智力训练的主要内容,分别为:自我发展训练(自我认识、自我接受、自我协调、自我激励、自我管理);情绪技能训练(情绪认识、情绪识别、情绪沟通、情绪控制、情绪熏陶);人际关系训练(交往意识、交往技能、学会合作、学会竞争、社交障碍);适应能力训练(应激训练、耐挫训练、学会休闲、学会消费、应试策略训练);人格优化训练(需要与兴趣、气质认识、气质鉴定、性格认识、性格塑造)。

我们课题组在芜湖市狮子山小学开设情感智力训练课程的实验结果表明:实验班学生的心理健康水平显著优于对照班,两班艾森克个性测验中的E(内外向性)、N(情绪稳定性)、P(心理病态倾向)3因子标准分的差异显著,实验班学生的学业成绩略优于对照班。经过训练,实验班学生变得更加能够理解、关心、体贴他人,更善于处理人际冲突,较合群、合作;情绪的表达、沟通、控制能力显著提高;应激能力、耐挫能力、社会适应能力有所增强;且更善于进行自我计划与管理。我们的“情感智力训练”这一教育实验取得了预期的效果,说明情感智力训练不仅是必要的,而且是可行的。

目 次

《学生心理素质结构优化指导丛书》前言

.....	(1)
情感智力及其训练.....	(1)
自我发展训练篇.....	(3)
自我认识.....	(4)
自我接受	(12)
自我协调	(17)
自我激励	(27)
自我管理	(40)
情绪技能训练篇	(51)
情绪认识	(52)
情绪识别	(60)
情绪沟通	(69)
情绪控制	(79)
情绪熏陶	(88)
人际关系训练篇	(99)
交往意识.....	(100)

交往技能·····	(108)
学会合作·····	(117)
学会竞争·····	(125)
社交障碍·····	(132)
适应能力训练篇·····	(143)
应激训练·····	(144)
耐挫训练·····	(151)
学会休闲·····	(161)
学会消费·····	(173)
应试策略训练·····	(182)
人格优化训练篇·····	(193)
需要与兴趣·····	(194)
气质认识·····	(203)
气质鉴定·····	(212)
性格认识·····	(225)
性格塑造·····	(233)
后记·····	(241)

自我发展训练篇



自我发展训练篇

戈尔曼认为，自我意识是情感智力最关键的能力，这种能力使我们能进行某种自我控制。苏格拉底有句名言：认识你自己。毕加索也认为：你就是自己的太阳。这些名人名言从一个侧面反映了自我意识、自我发展对情感智力的重要影响。

“自我认识”训练小学生对自己的生理状况、心理特征以及自己与他人的关系进行正确地认识。“自我接受”主要培养学生的自尊心和自豪感，正面评价自己；正确分析自己的优点和缺点，培养自我解嘲能力，最终达到愉快地接纳自己。“自我协调”则引导学生正确处理好积极自我与消极自我、现实自我与理想自我、主观自我与客观自我之间的关系，掌握“内心自我对话”的方法。“自我激励”帮助学生树立自信心，克服自卑感，在面对困难与挫折时，善于自己给自己打气。“自我管理”教育学生如何确立现实的自我目标，引导学生合理掌握时间，妥当安排自己的学习和生活。

自我认识

在小学，经常有小学生跑来向老师汇报某某同学的缺点，当老师反问他：“你自己做得怎么样？”他对自己的表现就回答不出来了。这种现象说明小学生往往对自我认识不够。

自我认识，是作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系、尤其是人我关系的认识。它包括对自己的生理状况的认识，如对自己的身高、体重的了解；对自己的心理特征的认识，如对自己的兴趣、爱好、性格、能力的了解；对自己与他人相处的关系、自己在集体中所占的位置和作用的认识等。

只有了解自己的优势，知晓自己的不足，扬长避短，在保持本色的基础上不断地升华自己，广采博取，才能达到最佳效应的自我呈现。

自我认识不是与生俱来的，它是人们在后天的生活、学习、工作环境中，在个体与客观环境、尤其是与社会环境的相互作用过程中逐渐形成和发展起来的。我们经常看到婴儿咬自己的手指、脚趾，痛得哇哇直哭还在继续咬的现象。他们也不能区分镜子里的“宝宝”是自己。我们也经常看到幼儿在计数时把自己忽略不计。到了童年期，自我认识才初步出现，但对儿童有吸引力的主要是五彩缤纷的外部世界，他们一天到晚忙于接受众多的信息，对生活中的一切细微变化都表现出极大的兴趣，而对自我则考