

正



助您成才

卫异 编著

四川科学技术出版社

EQ

助你成才

卫 昇 著

四川科学技术出版社

EQ 助你成才

编 著 者 卫 异
责任编辑 李宗昌 冯建平
封面设计 伊 苹
版面设计 康永光
责任校对 叶 战 赵 刚
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
经 销 四川省新华书店
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 9.25 字数 200 千
印 刷 彭山彩印厂
版 次 1998 年 4 月成都第一版
印 次 1998 年 4 月第一次印刷
印 数 1—8000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7-5364-3840-0/Z·160

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前 言

自古以来，每个人都想成才。随着社会的演进，人们在政治、经济、文化、社会、人际关系方面的竞争日趋激烈。这就越来越要求人们掌握系统的，完善的关于成才的理论，以便得心应手地去处理各种复杂的事务，从而取得成就。而EQ（情商）观念的提出和运用，则无疑给走在成才道路上或即将走向成才之路的人们指出了一条捷径。

EQ（情商）的观念，是西方心理学家率先提出来的。其核心是指情绪控制。但如果推而广之，则可以涉及到与情绪、情感有关的一系列社会问题中。EQ（情商）的思想之所以在世界范围内引起了一定的震动，其主要原因，恐怕还是即将进入21世纪的人们越来越认识到了情感因素的重要性。要知道人与人之间除了物质上的利益关系外，还有一种更为重要的联系，那就是情感。所以，情感的控制和培养，对当今人们而言，则显得尤为必要。

国外心理学家提出了成才主要靠EQ（情商）这一观念之后，很快引起了国人极大的关注和兴趣。以IQ（智商）的高低来预测和评价一个人成才与否的传统教育思想，给现代人带来的许多烦恼和困惑，在EQ（情商）思想中则可以找到答案。鉴于此，我们试图从社会心理学的视野对如何认识自我、自我激励、自我控制、人际沟通、面对失败与挫折

等方面作一个深入浅出、通俗简明的分析，希望有助于人才综合素质的培养和提高。

衷心的希望读者在终卷之时，能对情商理念及其内涵有一种新的体悟。生活在改革开放年代的中国人，要学会分享人类所创造的精神财富，更要善于给人类创造出更多的精神文明。

卫 异

目 录

第一章 EQ 的震撼力	(1)
第一节 我该怎么办	(1)
第二节 由小朱迪引出的 EQ (情商) 思想	(4)
一、了解自我	(6)
二、管理自我	(7)
三、自我激励	(7)
四、识别他人情绪	(7)
五、处理人际关系	(7)
第三节 EQ (情商) 何以风靡中国	(8)
第四节 健康心理与情商要素	(11)
一、心灵的呼唤	(11)
二、心理健康及其维护	(13)
三、心理正常与否的判断	(13)
四、高情商的七要素	(15)
第二章 智力因素与情感因素	(20)
第一节 智力因素	(20)
一、什么是智力	(20)
二、智力结构	(22)
三、智力评测及注意	(28)

第二节 情感因素	(34)
一、情感世界	(34)
二、情感体验的重要形式——情绪	(39)
三、情绪与健康	(49)
四、情绪与财富	(57)
第三章 给自己的情商把脉	(61)
第一节 心理测验	(61)
第二节 你的情绪怎么样	(62)
一、情绪稳定性测验答案纸	(62)
二、情绪稳定测验问卷	(64)
三、计分方法	(74)
四、对得分的解释	(77)
五、情绪稳定测验剖析图	(79)
第三节 你的人际关系如何	(80)
一、你属于哪种人际交往类型	(80)
二、你建立人际关系的能力如何	(82)
三、你能维持良好的人际关系吗	(83)
四、纠正人际交往中的不良行为	(85)
第四章 成才的启动剂——认识自我	(87)
第一节 自我之门	(87)
第二节 认识自我意识	(91)
第三节 认识你的性格	(97)
一、按个体心理活动的倾向性分类	(102)
二、按理智、感情特征分类	(109)

第四节 气 质	(110)
第五章 成才的兴奋剂——自我激励	(115)
第一节 神奇的暗示作用	(115)
第二节 我是自然界最伟大的奇迹	(121)
第三节 掌握激励的技巧与方法	(126)
第六章 成才的镇静剂——自我控制	(134)
第一节 自我控制的核心——情绪控制	(134)
第二节 影响情绪的不良心理表现	(142)
一、空 虚	(143)
二、焦 虑	(146)
三、孤 独	(148)
四、抑 郁	(152)
五、浮 躁	(154)
六、恐 惧	(156)
七、嫉 妒	(158)
第三节 调整心态 控制情绪	(162)
一、升华情感、转换心境	(162)
二、适当疏泄、化害为利	(165)
三、幽默风趣、扭转情绪	(171)
四、合理化情绪、抑弊趋利	(174)
五、心理补偿、逆境奋进	(177)
六、情绪转移、排忧解难	(180)
七、充实生活、适应紧张	(181)
八、情志相胜、独具特色	(185)

第七章 成才的滋补剂——人际沟通	(190)
第一节 走出自我封闭的圈子	(190)
第二节 沟通的艺术	(195)
第三节 人际关系的建立过程	(200)
一、情感定向阶段	(202)
二、情感探索阶段	(203)
三、情感交流阶段	(204)
四、稳定交往阶段	(204)
第四节 人际关系的僵化及其改善	(205)
第五节 怎样进行良好的人际交往	(209)
一、重视良好的第一印象	(211)
二、主动交往	(213)
三、学会理解和互助	(216)
四、角色换位、培养同情心	(217)
五、善于批评	(220)
六、综合因素的学习	(222)
第八章 成才的祛痛剂——挫折耐受力	(225)
第一节 从失败中崛起	(225)
一、扭曲的价值观和人生观	(227)
二、理不顺的人际关系	(228)
三、缺乏坚韧不拔的意志品质	(228)
四、动机的冲突	(228)
第二节 怎样增强挫折的耐受力	(231)
一、要正视失败	(234)

二、学会抗拒焦虑·····	(235)
三、排解挫折的技巧·····	(238)
四、积极行动、不要消沉·····	(240)
第九章 素质的培养与成才·····	(243)
第一节 EQ(情商)与素质教育·····	(243)
第二节 关于人才的几个概念·····	(246)
一、人才的概念·····	(246)
二、成才的过程·····	(250)
三、成功与失败的基本心理品格·····	(251)
四、兴趣与爱是成才的最佳条件·····	(252)
第三节 心理素质在素质培养中的核心地位·····	(256)
第四节 心理素质特点及其结构·····	(259)
第五节 心理素质的培养·····	(263)
第十章 道德是情商的高级阶段·····	(269)
第一节 道德情感的危机·····	(269)
一、麻木不仁、于心何安·····	(270)
二、贪而不得、不如不贪·····	(271)
三、是非错位、人心失衡·····	(273)
四、权色交易、害人害己·····	(274)
第二节 培养道德感、磨炼高情商·····	(277)
一、道德品质的内涵·····	(277)
二、道德品质的心理结构·····	(279)
三、品德的基本内容·····	(282)
四、道德情感的培养·····	(282)

第一章 EQ 的震撼力

第一节 我该怎么办

经历着改革开放伟大进步和变革时代的现代人，越来越多地在开始思考即将来临的 21 世纪“我该怎么办？”这一人生课题。世界的变化使一个多极化的世界正在形成。科学技术的飞速发展，正在改变着世界的面貌和人们的生产和生活方式。以科学技术为推动力的市场经济竞争也越来越激烈。市场经济条件下，物质利益为首要利益的客观现实冲撞着现代人传统的存旧观念，直接影响着人们思想道德，人生价值观念以及人际关系的变化与重组。虽然在时间上仅是一代人的社会变化，却牵联着上下几代人思想和行为的变化。这种变化像疾风暴雨震撼着生活在这个社会中的每一个人的心灵。

“优胜劣汰”这一大自然的规律把人类推上了竞争的舞台。一切的竞争，归根到底就是人与人之间的竞争。人凭什么与人竞争呢？靠体力吧？富翁与穷汉之间相差无几；靠智力（这里讲的就是人们常说的“智商”，或者叫聪明）？偏偏许多聪明绝顶之人一生到头穷困潦倒，而许多智商平平的人却反而一帆风顺地成就大业。这时，也许有人会问，要成为一个有竞争力的人才主要又是靠什么呢？现代心理学家们经

过长期的调查、研究发现，要成为一个适应现代社会有竞争能力的人才，主要靠的是一个人的情感因素，心理学把这个因素称之为“情商”。生活中，许多聪明人被控制不住的激情与冲动毁掉自己的前程乃至生命，许多高智商的人遇事却总是一筹莫展的事例并不少见。尽管现代智商测试、SAT学习能力倾向测验比较流行，其实很难测准人生的成功与否。不可否认，从总体来看，智商与人生境况确有关联。不过，用智商来预测一个人未来的成就，常常会出现许多例外。因此，心理学家得出了这样的结论：“智商至多只能解释成功因素的20%，其余的80%。则归于其他因素。”这个“其他因素”就是我们所要关注的“情商”。

一位17岁的少女刘某参加1997年某地区中师艺体专业升学考试，获得了全县第三名的优异成绩，真是金榜题名，可喜可贺。然而当这个喜讯传到她家的时候，她却早已离开了人间。

原来小刘考试回家后，心中总是怀疑自己发挥欠佳，考中的把握不大，心中有些忧郁。7月19日晚，她鼓足勇气找父母商量，提出了万一落榜后复读一年再考的愿望，谁知，这一想法却遭到父母的反对。小刘顿感前途无望，她虽上进心很强，但自信心和忍耐性太差，无法承受巨大的心理压力和精神上的打击，就在当天晚上，她独自走出了家门，跳进了静静的河中。亲人、老师、同学和乡亲们无不挥泪，为之悲伤和惋惜。

1997年10月12日，峨眉山市一小学生张某，在家被其父亲活活打死。这又为什么呢？答案太简单——“望子成龙”。

这天清晨，小张的父亲老张从攀枝花乘火车赶回了家中看望8岁的儿子和已退休的父母。老张非常疼爱儿子，在与妻子离婚时坚决要求法庭把孩子判给自己，并发誓一定要把孩子培养成才。回家后，孩子还在熟睡，老张便打开孩子的书包，检查孩子作业，发现错误很多，他越看越火，便把孩子从被窝里拉了起来。快到上学的时间，老张不让孩子吃饭，孩子的爷爷出来劝了儿子老张几句，他认为在护短溺爱孩子，便争吵起来，气走了孩子的爷爷。这时孩子的奶奶要带孩子去上学，老张不准，把奶奶也气走了。

老张让孩子跪下反省后，便去卫生间给孩子洗衣服，不料刚转回来就发现儿子坐在凳上。老张发怒了，让儿子跪下，踢了他几脚，孩子犟着不告饶，怒火中烧的老张无法控制好自己的情绪，一阵乱打。打完后，发现孩子屁股上被打出了血。这时儿子说很困，想睡觉。他心疼地把儿子抱上床，盖好被子，看儿子睡足了，才到学校给孩子请假。

中午，他做好饭叫儿子，不应，走近去一看，孩子脸色不对，伸手一摸，冰凉。老张一下子瘫在地上。好一阵他才清醒过来，急忙抢救孩子……可这一切都晚了，儿子已经“睡着”了。像泪人一样的老张仰天长叹：我怎么啦！我该怎么办？

发生在我们身边类似少女小刘和家长老张的事件，无一不是由情绪所引起。如果小刘姑娘平时注意加强自身心理素质的培养，树立起不怕失败和挫折的自信心，在学习、生活中有意识地磨炼自己，悲剧不但不会在她身上发生，她完全有可能走向成功。像家长老张的行为同样是没有良好心理素质的体现，尤其体现在他的自我情绪控制方面的低能，一失

手铸成千古恨。当然，也有我们传统教育的责任。我国的教育制度正在由传统的应试教育向素质教育过渡。而国外心理学家提出的“情商”则无疑给素质教育注入了新的思想和内容，在造就和培养跨世纪高素质，有竞争能力的人才上起着积极的作用。

成“龙”成“凤”、“恨铁不成钢”，这是一个古老而又现实的话题。然而，怎样才能成“龙”，怎样才能把“铁”炼成“钢”？下面，让我们一起步入情商的世界，去寻找“我该怎么办？”的答案吧。

第二节 由小朱迪引出的 EQ（情商）思想

年仅 4 岁的小朱迪在那些挤作一团的小孩中极不引人注目，甚至有些像被人遗忘在墙角的小草。她不是游戏群中核心人物，至多只站在旁边观看。然而，小朱迪却是她那幼儿园班级里社会关系的敏锐观察家。她在洞察他人情绪起伏变化方面，远远超过了同龄的小伙伴。

朱迪的这种才能在一次课堂游戏中被老师发现。游戏用的是朱迪班级的玩具模型来作模拟，其中的小人头上贴有老师和孩子们的照片。游戏要求每个孩子指出班上其他小朋友最喜爱的东西，还要求指出谁跟谁最愿意在一起玩。这实质上是一种社会观察力的测试。结果全班小朋友中，朱迪完成得最为出色。从这个游戏来看，在朱迪心中有她自己班级中的社交网络图，这种社会认知能力在一个 4 岁小孩子身上，用常规的思维方式来看是极为罕见的，是否有多大的价值和意义在当时也未引起人们的足够注意和重视。这种技能将使

朱迪今后在某些与社会技能有关的，如销售、管理、外交、人事等领域中大显身手。

朱迪的社会才干能够被发现并引起重视，应归功于她的学校。位于塔夫兹大学校园内的埃里奥特——皮尔逊学前班正进行一个“广谱智能”实验，朱迪的班级开设了多元扩展的课程，旨在培养广泛的多种类型的智能。这项研究认为，人类的智能远不止所谓的 3P，即传统的三艺（读、写、算），或局限于学校教育长期以来注重的词汇——数字——技能的狭窄范围。像朱迪这样的社会认知才能就是教育所应当特别加以培育的，绝不该忽略甚至压制其发展。学校教育应当成为生动的教育，鼓励儿童全面、充分地发展未来人生成功所必须、多元和多种类型的能力。由此，美国哈佛教育学院心理学家霍华德·加德纳（Howard Gardner）领导了这项研究。

这位热情的心理学家指出：“时代拓展了我们有关能力范围的观念。对儿童的发展，教育所能作的唯一重要的贡献就是帮助他们朝最适合发挥自己才能的领域努力，使他们在此领域富于竞争力并获得成功。我们应该把精力更多地用于帮助儿童确认、表现自己的才能和天赋，并着意去培养，而非仅仅给他们评等级。成功之路成千上万，有助于成功的能力同样也千差万别，许许多多。”

加德纳最早指出了关于智力的传统观念的狭隘。斯坦福大学心理学家刘易斯·特曼（Lewis Terman）首先研制出纸笔形式的 IQ 测验，从第一次世界大战起开始风行世界至今。加德纳称之为“IQ 思维模式”，并认为，IQ 思维模式只能对人说清这样一个问题：“你是否聪明，与生俱来，后

天无能为力，IQ 测试告诉你的就是这一点。进大学的 SAT 测试基于同样的观念，以为所测的单一学习倾向能力决定人的未来，这种思维模式渗透了我们的社会。”加德纳在 1983 年出版的著作《心智结构》中驳斥了这种 IQ 观念，在社会上引起了强烈的反响。

加德纳抛弃了传统 IQ 概念的单一性和一成不变性，并指出 IQ 观念通过建于其上的重复考试、测验，在现代人的受教育过程中，暴虐专制地决定我们的未来；因 IQ 分数，你将被分流流入职业技术学校或是挤进大学的行列，甚至读什么样的大学也由此而定；全然不考虑 IQ 之外的真正影响人生的多种多样的技能。

加德纳在推行多元智能的研究中，主要提出人际智能的核心是：“能洞察、辨析他人的情绪、气质、动机以及欲望，并能对此作出恰当反应。”

然而，加德纳虽然抛弃了 IQ 观念，却在自己的多元智能研究中心未能找到能被人们真正接受的中心理论和明确的主体结构。

继加德纳之后，关于人的成功与成才主要不是靠人的 IQ（智商）的众多的研究中，最引人注目的是美国耶鲁大学心理学家彼得·萨洛维（Peter Salovey）与新罕布尔大学心理学家约翰·迈耶（John Mayer）合作提出人的成功主要靠情商（Emotional Quotient，简称 EQ），并主要从五个方面对其情商理论作了深刻阐述。

一、了解自我

当自己的情绪刚一出现便能觉察。监控情绪时时刻刻变化的能力是自我理解和心理领悟力的基础，没有能力认识自

身的真实情绪就只好听凭这些情绪的摆布。对自我的情绪有更大的把握就能更好地指导自己的人生，更准确地决策职业、事业、婚姻等人生重大事宜。

二、管理自我

调控自己的情绪，使之适时、适地、适度。这种能力建立在了解自我的基础上，才能有效地摆脱焦虑、沮丧、激怒、烦恼等因失败而产生的消极情绪。这一能力的低下将使人总是陷于痛苦情绪的漩涡之中；反之，这一能力强者可从人生的挫折和失败中迅速跳出，重振旗鼓。

三、自我激励

要想集中注意力，保持激昂的情绪，自我把握，发挥创造性，自我激励这一能力必不可少。任何方面的成功都必须有情绪的自我控制——延续满足感，压抑冲动性。通过自我激励，才能积极热情地投入，才能保证取得杰出的成就，善于培养这方面能力的人，无论从事什么行业都会更有效率，取得成效。

四、识别他人情绪

这是在了解自我基础上发展起来的又一种能力，是最基本的人际关系能力。这种能力的培养可以通过细微的社会信号，敏锐的感受到他人的需求、动机与欲望。这种能力更能满足如照料、教育、销售、管理职业类的需要。

五、处理人际关系

人际关系就是调控与他人的情绪反应的技巧。人际关系能力可以强化一个人受社会、团体的欢迎程度，并且提高领导权威，增强人际互利的效能等。擅长人际关系者凭借与他人的和谐交往即可事事顺利、顺心。