

【法】米歇尔·克莱◎著
董利晓 陈艳颖◎译



The Emotional
Education Class

应该补上的课

为所有 **12** 岁到 **112** 岁
的人们开设的 **情商** 课堂

东方出版社



【法】米歇尔·克莱◎著
董利晓 陈艳颖◎译

The Emotional
Education Class

应该补上的课

为所有12岁到112岁
的人们开设的**情商**课堂

东方出版社

策划编辑 杨松岩
责任编辑 申 珺 杨松岩
装帧设计 肖 辉
版式设计 艾林工作室

图书在版编目(CIP)数据

应该补上的一课

[法]米歇尔·克莱著 董利晓 陈艳颖译. 北京:东方出版社,2006.5

ISBN 7-5060-2463-2

I.应… II.①米… ②董… ③陈… III.情绪-智力商数-教材
IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 014812 号

Translation from the English language edition of

THE EMOTIONAL EDUCATION CLASS

Stepping stones for emotional education

By Michel CLAEYS

Copyright Michel Claeys Bouuaert

著作权合同登记:图字 01-2005-1198 号

书 名 应该补上的一课

——为所有 12 岁到 112 岁的人们开设的情商课堂

YING GAIBU SHANG DE YI KE

作 者 [法]米歇尔·克莱著 董利晓 陈艳颖译

出版发行 东方出版社

印 刷 北京新华印刷厂

开 本 880×1230 毫米 1/32 印张:12.25

字 数 200 千字

印 数 5000 册

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5060-2463-2/B

邮购地址 北京朝阳门内大街 166 号 100706

人民东方图书销售中心

邮购电话 010-65250042 65289539

定 价 25.00

引言

本书向大家展示了一个个生动、丰富的情商课堂,这是一种全新的课堂,大多数人都渴望融入其中,从中获益。

我的工作是提供心理咨询。在我的心理咨询实践中,我经常发现许多人在生活中不能正确表达情感,出现交流障碍,这是很正常的现象。但我也深感吃惊,因为这些人甚至没有掌握情商最基本的一些因素。我不由得自问,他们究竟从学校中学到了什么?他们会读、会写、会算数,却完全不知如何正确地与人沟通交流,更不用说调整感情,确认内心需求了。人类文明发展至今,更多地只是关注如何教会人们读书识字、赚钱谋生、消费享受、服从管理,却往往忽视了情感教育。

本书将帮我们补上这一课。20多年的实践经验让我知道,通过小组活动和游戏进行的学习是最有收益的,并且尤其适用于青少年。我还知道目前的青少年是多么迫切地需要尽早接触情感教育,所以,这本书适时出炉了。

当然,这本书不是什么高深的理论书籍,也不是一堆技能的罗列而不具有任何可读性。相反,我在书中生动地再现情商课堂,让读者有身临其境的感觉,从中感悟,从中获益,从中了解情感教育的进程。

阅读此书后你或许会发出疑问：这个模拟课堂的学生怎么个个都那么富有教养、聪明出色？的确，他们并不是照搬真实的课堂状况，设立这些学生是为了传达文意的需要，是为了方便读者从中获得高层次的感受。

本书向大家提供了全面的情商教育过程，读者和老师都可以便捷地把其复制、改编和演绎到自己的生活或课堂中，从而深入地了解如何：

- 正确地观察和倾听
- 处理自己的情感
- 确认自己的需要
- 有效地倾听和交流
- 承担自己的责任
- 拥有积极向上、富有创见的思维
- 培养自信
- 挖掘内心的潜力
- 加强对自我的认识

所有这些方面都可以，也应该通过各种活动巧妙而深入地习得。为了给予老师直接的指导，小组活动、游戏成为情商教育过程的重要媒介。

虽然大家都认为孩子们和青少年需要掌握个人成长和生活交流的技能，但至今还没有出现一套完整的课程方案来解决这个问题。虽然与此相关的教育思维和理论得到了大量探讨，但往往缺乏可供老师和培训者直接使用的教学方法与材料。而本书不仅适用于老师、培训者和学生，也适用于父母，满足他们寻找更有效的生

活技能的需求。

需要特别声明的是,这些活动和技能并不是我发明或独有的。我著书时参阅了大量资料,也调查了不少学校,从中撷取并加以糅合。具体的来源都在书后附录中一一列出。当然,我也决不认为自己采集了所有的方法,创作了一套完善无比的方法。实际上,许多有创新性的发展都是大家共同期待的,本书的情商教育可以说是向大家提供了一个平台,一个框架,不论是老师还是参与者都可以借此发挥自己的能力,成为情商教育最有力的推动者。

老师或活动实施者也会从这些活动中受益匪浅。他们会发现,展开这些活动并不需要什么特殊的条件或资质。并且,由于本书提供的情商方法很少涉及认知理论(尤其是主题框架、游戏和活动都非常直接明了,是理论的具体实践),所以它们可以广泛地、和谐地融入其他教学实践和过程中。不论老师是否接受过此方面的培训,他们都会发现书中的方法是切实可行,并行之有效的。我还要强调指出的是,情商教育小组活动的实施并不只限于那些高层次的专业人士,任何有激情、有创意的教育者都可以学习和掌握它。唯一的要求就是教育者在管理小组活动时必须拥有信心和调控能力。

本书提供的游戏和活动轻松有趣、效果明显,可以在各类群体中展开,不论是校外还是校内,不论是在孩子们之间还是在成人之间。但学校仍然是情商教育最理想的场所,学生们在那里获取知识,不断成长,体验最初的个人和社会的挑战,融入情感教育的学校将更有助于学生成长为完整、健全的人。

一个朋友读过此书后对我说:“我尝试了你书中提到的大部分游戏和活动,每次都能从中感受到不同的东西。要是我能早一些接触它们,或许我的生活就不会总是变得乱糟糟了。”

只要你有进一步学习,希望提高人生素养,赢得美好人生,本书就适用于你。但本书更主要是面向年轻一代,尤其是少年朋友。情商对于他们的顺利成长无疑是至关重要的。

当然,本书也面向老师和各类教育者,是老师和教育工作者的有益指导。书中的教育思维和教育模式会让他们从中获益,深受启发。本书还可以成为他们课堂中的教科书,有效地帮助他们具体实施每项情商教育活动。

另外,父母或将来要为人父母的人也可以从本书中获益,本书不但有助于他们自身的发展,也可以促进他们拥有或创建和谐、健康的家庭关系。更重要的是,书中的技能和方法会使他们更好地了解下一代,掌握子女的发展动态。21世纪不容许我们再忽视情感教育的必要性。今天的青少年就是明天世界的主人,他们将承载世界发展的需求和挑战。因此,他们需要有能力、有方法来积极面对和创造性地解决生活中的疑难与挑战。目前的青少年似乎可以轻松应对科技的新发展,可以熟练应用各种电子设施,但他们更应同时接受情感教育,增强情商,拥有健全的心理素质和健康的人生。这是我们的期望和目标。

致 谢

在此我要向所有帮助我完成本书撰写，或传播情感教育理念的人士致谢。我还要向真诚接待我、激励我继续情感教育计划的中国朋友表示诚挚的谢意。

我要深深感谢所有向我寻求心理帮助的人，他们向我敞开心扉，倾诉他们的悲伤，允许我介入他们的内心成长。他们的灵感和信心极大地促进了我事业的发展 and 个人的完善。没有他们的付出，就不会有这本书的问世。

我要尤其感谢我的妻子娜塔莎，感谢她陪伴我走过的岁月，感谢她对我工作的极大支持。

最后，我要向文森特·克莱·布昂特(Vincent Claeys Bouuaert)致谢，感谢他对本书中文版面世所提供的特殊帮助和支持。

祝福所有的人。

情感教育培训指导

(供教师和培训者参考)

1. 介绍

本书所述章节旨在向读者传达情感教育的信息。所以,每个章节都不能在节奏、时间和对话展开方面全面再现真实的课堂,而只是表明某个主题可以或者应该以这种方式进行探讨。因此,不提倡完全照搬这些章节,每个培训者或实施者应制定自己的教学计划,按照自己的理解和需要来调整每次课的形式。

我著书的目的是向大家呈现模拟,但又是主动的情商教育,包括清晰的流程和基本的主题,以及丰富的理念和实施的框架。在此基础上,培训者可以根据培训小组的需要和自己适应的方法来自由地加以实施。也可以参考和借用更多的游戏和活动(可参见本书的参考书目),更可以开创新的游戏和活动。但是,最好不要更改书中的教学框架,在这个框架中依照不同层次提出各种理念,所以这个顺序具有其自身的逻辑性和延续性,培训者对此应加以尊重并运用。

安全和信任

情感教育需要参与者全身心地投入,并且要勇于尝试,探索内心感受,呈现真实的自己。因此,在参与者中生成安全和信任的气氛是非常重要的。这一点可以利用适当的游戏逐步达到。另外,培训者在这方面必须拥有正确的姿态,尽力营造积极、热情、真挚的气氛,让每个人都容纳其中,都感受到尊重。后面我会提供更多这方面的技巧。

小组的重要性

情感教育主要依赖小组形式展开。小组是酝酿新体验、培育新灵感的所在。小组形成一个安全而又特殊的环境,让新型互动式交流得以进行,让特定的规划和进程得以实现。因此,情感教育的重心不再是老师—学生间的莱纳西,而是整个小组协同运作的机制。老师是教学进程的引导者,而不再是知识的提供者。学习的内容与成效从各人内心涌出,从个人体验以及小组互动中应运而生。小组因此成为最首要的教学手段。只要培训者帮助小组营建信任、开放和坦诚的氛围,小组就可以充分发挥其在分享和交流方面的功效。

并非塑造性格的培训

情感教育不可以与性格培养混为一谈。我们的目的不是教育参与者这种品质或那种德行,也不是旨在帮助他们改掉缺点、弥补过失。我们认为好的品质(比如勇敢、耐心、秩序、可信、慷慨等)或是不足与缺点(比如懒惰、暴力、自私、软弱等)都与情感教育的有无以及情感教育是否适当密切相关。而情感教育旨在向人们提供必要

的学习过程和技能,从而使人们可以自主、自由地,自信、成功地处理自己的感受和需要,可以与周围的人和世界进行畅达的交流。所以,培训者应以最有效的方式理解并向参与者揭示这一目的。

并非心理治疗

虽然情感教育的课堂也为感受和情绪的倾诉与探讨提供了空间,但不能误以为它是一种治疗过程。情感教育是向人们教授个人生活、交流以及社交的技能,并非用来治疗心理创伤和精神疾病。虽然心理创伤和精神疾病的识别和判定并非易事,但如果遇到超越自己能力范围的人或事例,情感教育的培训者应及时把他们介绍给职业心理医生。当然,如果此类人士能够很好地融入课堂活动之中(很多时候他们是可以做到这一点的),也不必硬性让他们离开课堂。一旦发现局面很难控制或的确不适应课堂教学时,培训者再对他们采取措施,让他们寻求职业心理医师的帮助。

并非只限于专业人士

情感教育的老师或培训者都会发现书中的游戏和活动对自身也很有裨益,并且这种情感教育不像其他教学式工作一样需要明确的资质。也就是说,开办情感教育课并不仅限于那些专业人士或心理学家。任何有志于此,并充满激情的教育者都可以很轻松地掌握它。唯一的要求就是教育者本人必须有信心和能力掌握灵活机动的小组式教学活动。合作授课模式尤其适用于情感波动、脆弱或带有心灵创伤的受训者,以及呈现紧张或暴力情绪的受训小组。并且,两个受训者同时在场,会给予受训者更多的关注,向他们提供更多的表达机会。如果活动中某个组缺一个人,第二个受训者可以

短时补缺。两个培训者也便于共同演示游戏进程和规划。但为了发挥合作授课的优势,两个培训者必须事先确定好各自的职责,并确保彼此互相支持、互相关注。

并非另一门课程

最后要指出的是,情感教育的传授不同于其他学习课程。这里不会有测验、考试或检查来追踪你的学习成效。把情商(EQ)像智商(IQ)一样进行比较和打分是不合适的。当然,我们可以对情商进行一定的评测,但结果只能是不确切、不公正或臆断的,并且与本书的目的截然相反的。实际课堂中,任何参与都是自觉自愿的。如受训者拒绝参加某项活动,培训者应认真听取并加以适当处理。

2. 课堂模式

节奏和持续性

同所有学习过程一样,情感教育需要保持一定的节奏,并持续地展开,可以是几个月为一个阶段,也可延续几年时间。理想的课程设置应是每周一次,每次两个或更多小时。这取决于具体的需要,如果是较高层次的参与者,就可以让课堂持续3—4个小时。但一定要确保游戏和活动在教学中的比例,从而让参与者保持较高的积极性和创造性。

教学中的持续性相当重要。周末强化训练或一周培训或许会产生不错的效果,但许多情感练习,比如与倾听技巧有关的练习,只有通过有规律地、持续地尝试、练习才可以融会其中。所以,一周一次或两周一次才是最佳的情感教学节奏。

正如上文所述,大多数游戏或活动都可以反复进行,而其趣味性不会受损,因为它们总是可以激发新的体验,给人不同的启示。所以,要大胆地让参与者再次进行他们喜欢的游戏。但一定要引导他们获得与以往不同的体验。

地点和设备

一般而言,情感课堂不需要什么过多的设施,需要准备一个可以写字、画图的黑板。因为参与者经常要围成一圈坐在一起,所以椅子也是必备的。有些游戏和活动在通常有桌、椅整齐摆放的教室即可,但更多游戏的展开需要开阔的空间,足以让全组人自由活动。教室应安静、温暖、通风良好。干净的地板或松软的地毯自然更好。如有可能,最好把情感课堂置于一个别致的房间,而不是平常司空见惯的教室,这样可以营造出不同的气氛,从而有助于引发不同的体验。另外,这些情感课程都在室内进行,因为在室外人们的注意力容易分散,精力无法集中。上课期间不欢迎旁听者。

什么样的小组?

小组的人数至少有6—8个参与者,最好是介于15—25人之间。超过30人的小组会很难调控。几百个人参与的小组也曾成功地一起展开过一些游戏,但这对培训者的全局控制能力要求很高。所以,建议把小组人数控制在30人以内。

小组成员之间共性越多就越容易进行各种活动,比如相近的年龄、相似的教育背景以及相同的理解和表达能力会有助于整个教育进程顺利、平稳。

小组的另一特点是稳定性。不断变动,不断有新人加入,又有

人离开的小组很难有所成效。因此学校里固定的小组是非常理想的选择。如果必须改变一个小组的成员构成,就需要抽出一定时间挨个重新调整 and 介绍每一个参与者,此时最好进行“破冰”游戏和信任游戏来创建新的信任、安全和彼此联系的感觉。

对参与者的年龄没有什么限制,只要小组内各成员年龄和能力上保持相当水平即可。实际上,情感教育的这些活动适用于各个年龄段的人,12岁以上的人都可以从中获益。

3. 指导方针

适当的态度

- 放松、开心、让全身洋溢热情、轻松与信任。
- 要以身作则,在培训中自己一定要做到认真观察、感受和倾听,尊重参与者,不妄下评判,态度真诚,提出开放式问题,切忌加以指责。
- 时时引导参与者进入主题;提醒他们适用第一人称句,要求他们去观察和感受,去确认自身需要,正确表达需要,去承担责任。
- 时刻记住你的目的是让参与者增强能力,让他们对自己的选择负责。一定不要让参与者产生失败感。
- 幽默是不错的辅助性工具,但一定要避免任何嘲讽的态度。
- 时刻关注参与者的需求,并予以尊重。
- 让自己拥有高水平的倾听能力,不仅倾听那些表达自己感受的人,也要学会倾听那些沉默寡言的心声。注意任何情绪化的迹象,要尽可能让每个参与者融入学习过程之中。

- 培训者的职责是引导和辅助教学进程，而不是把自己的观点和节奏强加于参与者。所以要支持参与者的行为，对出现的任何可能持宽容态度，利用一切办法探讨和体验不同的情感主题。要知道，任何情形都是一种信号，传达着某种信息。而你的职责就是要更多地倾听、观察、思考，引导大家的注意力，调整教学方向，但绝不是教会参与者什么内容。
- 培训者的职责也不是解释、分析参与者的行为、看法，不是对参与者作出什么心理评估。同时也要提醒参与者之间不要走入这种误区。
- 培训者应朴实、真诚，也就是说，必须充分表达自己的感受并为其负责。

如何让小组内产生信任

情感教育课堂的一个基本要求就是所有参与者应对其他人、对整个小组、对教学进程友好对待。因此，培训者的首要任务就是要让大家感受到一种积极的、富有创造力的氛围。培训者应运用恰当的引入语，让自己的话语向外辐射信心和热情，促使大家相互支持。并且培训者不应批评参与者，要时刻确认他们表达的信息，赋予他们更多的力量。

课程刚开始，应以合适的方式向大家介绍情感教育，这有利于创建融洽的氛围，给参与者以信心。如果小组内充满紧张情绪，还暴露出许多冲突，就需要进行一些活动来专门找出参与者真正的需求。

在课堂中尽量采取圆圈围坐的形式进行小组讨论和分享。这种形式下每个人的位置是平衡均等的，最有利于生成安全的氛围。并且，这种形式可以让每个人都参与其中，并利于达成一致。

根据小组的具体需要,应该精心挑选第一批游戏,让大家在轻松、愉快中营造安全感。这种“破冰”游戏和活动在本书和其他地方都可找到:

- 名字游戏(唱出你的名字;走到小组围成的圈中间,边说自己的名字边做出独特的表演姿势,其他人跟着模仿)
- 简短的个人介绍:让每个人介绍一次自己,并回答一个具体问题(你的星座、最喜欢的休闲方式,最喜欢的菜肴、玩具等)
- 搞笑游戏:标签游戏、开心竞赛、模仿比赛(每个小组分给一组单词,由参与者逐个表演出来,看哪一组率先完成),画图竞猜(和上个游戏类似,但这次是根据图片进行猜测)
- 信任游戏:可参见书中的“信任中摔倒”、“盲目观察”、“小情节”、“水平上升”、“谁是组长”或“猜猜都是谁”。

制定规则

我们共同生活或工作时都需要达成一致。语言本身就是一套复杂的规则:yes表示肯定,no表示否定。缺少一定的规则,沟通就会出现困难,共同的行动就很难实施,游戏就无法展开。我们生活中的一些规则是必须遵守,没有商量余地的,或它们强加于我们或我们自觉自愿地遵守。但就教育而言,我们的目标是给人们以力量,让他们为自己的选择和努力负责,所以非常有利于大家共同制定自由、明智的规则。

我们依据的规则只要是共同达成、理智做出的,就会受到人们的尊重,不会导致误解或沟通障碍。这完全适用于感情教育。制定规则时需要探讨的问题是:你需要什么?你的目的是什么,什么是我们共同的目标?什么是达到这个目标的最佳方法?如何制定最

佳的规则?

我们情感教育的规则致力于让参与者/学生达到最高的参与程度,并争取创建一个安全的环境。我们制定的规则会便于大家探讨各种技能和方法,让大家更了解彼此和自身。因此,有一些基本规则是必须遵守,并时时加以提醒或强调的。

我们同意

避免任何形式的暴力

尊重每一个人

爱护设备和环境

当然规则的制定会充分考虑参与者的需求与想法。我们会为可能出现的情况制定上限和下限。可以让参与者参考下面列出的规则,让他们说出自己的反应和看法,然后让他们制定精确的规则,并同时包括如有违反应予以何种处罚。

除了学校内的规定外,下列这些方面应加以认真理解和讨论(也可根据实际需要进行补充)。

- 我们同意以最大的热情、最真诚的友善参与游戏和活动
- 我们同意未经允许不打断活动进程或离开教室
- 我们同意在课堂上听从老师的指令
- 我们同意彼此坦诚相待
- 我们同意不得擅自打断别人的话语
- 我们同意每次只有一个人发言
- 我们同意得到老师的认可后再发言
- 我们同意只谈论自己,使用第一人称句
- 我们同意发言时面对全组人,而不是针对某一个人
- 我们同意看看发言的人,给予他/她的发言全心的关注