

全国教育科学“十五”规划国家重点课题

“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”科研成果

德商·智商·情商教育 成长的源泉

何绍纯 高岩 王旭飞 编著



NEUPRESS

东北大学出版社

中央教育科学研究所科研教改实验基地校本课程德育读本
全国教育科学“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育
体系深化研究与推广实验”科研成果

德商·智商·情商教育

成 长 的 源 泉

何绍纯 高岩 王旭飞 编著

东北大学出版社

· 沈 阳 ·

© 何绍纯 高岩 王旭飞 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

德商·智商·情商教育：成长的源泉 / 何绍纯，高岩，王旭飞
编著. —沈阳：东北大学出版社，2005.11

ISBN 7-81102-210-9

I. 德… II. ①何…②高…③王… III. 德育—中学 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133603 号

出 版 者：东北大学出版社出版

地址：沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编：110004

电话：024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真：024—83680265 (办公室) 83687332 (出版部)

网址：<http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者：葫芦岛日报社印刷厂

发 行 者：东北大学出版社

幅面尺寸：140mm×203mm

印 张：12.5

字 数：336 千字

出版时间：2005 年 11 月第 1 版

印刷时间：2005 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑：向 荣 责任校对：张淑萍

封面设计：唐敏智 责任出版：秦 力

定 价：27.00 元

作者简介



何绍纯，男，1960年生，中共党员，硕士学位，中学高级教师。现任辽河油田第一高中校长，“一切为了学生和谐发展”是他的教育理念。

在《网络科技时代》等国家级杂志发表数十篇教育改革文章，其中论文《中学生心理健康教育必要性》获国家科研一等奖，主编《尖子生题库高一物理》《尖子生培养题库高二物理》《开发创造力教程》《中学生家长教材》《小学生家长教材》等书。

参加国家“十五”规划重点课题《中学生心理健康教育》和教育部课程教材研究所重点课题《建立校本教研基地，推进人教版教材改革的实验研究》，以及辽宁省教育科学“十五”规划课题等重点课题的研究。

荣获辽河油田“先进教育工作者”和辽宁省“教育科研先进个人”称号。



高岩，满族，1972年生，中共党员，中学高级教师。辽宁省心理健康教育省级骨干教师，参加辽宁省教育厅跨世纪园丁工程培训。现任黑山第一高中理科实验班班主任、语文教师，兼任学校科研室主任、团委书记、心理咨询室负责人。

在各类刊物上发表论文多篇，主编《高中生心理健康教育教程》，参加省地方课程《高中心理健康》及其参考书，《健康心理素质训练教程》以及《高中生性健康教育》等书的编写工作。

被评为锦州市“优秀共青团干部”“教育科研先进个人”“班主任基本功竞赛一等奖”，并荣获国家“十五”规划重点德育课题研究“百位德育科研名师”称号，2004年被评为锦州市“十大杰出青年教师”。

作者简介



王旭飞，男，1960年生，九三学社社员，中学高级教师。中国伦理学会德育研究会理事，辽宁省心理学会中小学心理健康教育专业委员会理事，教育部“十五”规划重点课题《实施研究性学习的专题研究》总课题组的核心成员，辽宁省心理健康教育省级骨干教师。现任辽河油田第一高中科研室和心理咨询室负责人。被推荐参加辽宁省教育厅跨世纪园丁工程和全国科研骨干教师培训。

在《网络科技时代》《中国德育》等杂志发表文章60余篇，出版《提高三商，走向成功》和《突显心育——中学生心育的研究与实践》等专著4部。

“十五”期间参加多项国家重点课题及其子课题科研工作，取得了显著成绩，被中央教育科学研究所授予“全国科研骨干教师”称号，荣获国家“十五”规划重点德育课题研究“百位德育科研专家”称号。

祝《成长的源泉》出版

呵护
生源
远流
生远

魏书生
二〇〇五年
八月三十日

著名教育改革家、盘锦市教育局局长魏书生题词

中央教育科学研究所

关于下达中央教育科学研究所科研教改实验基地的 批准通知

辽宁省辽河油田第一高中：

经研究，贵校被批准为全国教育科学“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”课题参与实验学校（2002—2005）。特此通知并感谢你们的大力支持。

根据中央教育科学研究所制订的《科研教改实验基地管理办法》以及学校教育研究部制订的《实验基地管理细则》的有关规定，实验学校需为该课题研究提供所必要的时间和经费支持，并加强管理和监督，及时报告课题研究的实施方案、课题的重要活动、重要变更和重要成果；保证课题研究始终在科学、规范、有效的轨道上运行，取得理想的预期成果。

中央教育科学研究所科研管理处

科研管理处

2003年12月

中央教育科学研究所

关于下达全国教育科学“十五”规划国家重点课题子课题的 通 知

辽河油田第一高中：

经研究，你单位 王旭飞 同志作为第一负责人申报的
中学生心理健康教育深化研究 课题已被列为我所詹万生
教授承担的全国教育科学“十五”规划国家重点课题“整体
构建学校德育体系深化研究与推广实验”（课题批准号：AEA010016）
的子课题。请通知课题负责人本人，尽快展开研究。根据《全
国教育科学规划课题管理办法》有关规定，实验学校需为该
课题研究提供所必须的时间和经费支持，并加强管理和监督，
及时报告课题研究的实施方案、课题的重要活动、重要变更
和重要成果；保证课题研究始终在科学、规范、有效的轨道
上运行，取得理想的预期成果。

中央教育科学研究所
“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”
总课题组 2003年2月



编号: 2005-BJCH-001-2968

全国教育科学“十五”规划国家重点课题
“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”

2005 年会暨第八届学术研讨会

何绍纯 高岩 王旭飞 同志申报的《德
商 智商 情商教育-----成长的源泉》荣获课题研
究优秀成果 一 等奖。

荣誉证书

中央教育科学研究所学校教育研究部
中央教育科学研究所德育研究中心 总课题组

2005 年 8 月

序

正当我国未成年人思想道德建设在党中央的重视下取得良好成效的时候，正当我们“十五”科研课题科学有序地进行并即将结题的时候，我收到了王旭飞等同志的书稿《德商·智商·情商教育：成长的源泉》——中央教育科学研究所科研教改实验基地校本课程德育读本。这是我主持的全国教育科学“十五”规划国家级重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”的子课题的研究成果，是来自教育教学第一线的科研教师的工作结晶。

从中央的文件精神到地方的工作实践，心理健康一直被纳入德育领域。近几年来国内外提得较多的“情商”实际上也与德育有着不可分割的联系，工作在德育第一线的老师们更是在德育实践中培养着学生全面的素质。我们的德育概念是从广义上来界定的，受教育者把一定社会的政治准则、思想观点、道德规范、法纪规范和心理要求内化为个体的政治素质、思想素质、道德素质、法纪素质和心理素质的过程，就是德育的过程。我们认为，德育的各项内容是相互联系、相互渗透、互为条件、相互制约的，它们构成德育的整体。整体构建学校德育体系，就是要使德育目标、德育内容、德育途径、德育方法、德育管理、德育评价等要素系统横向贯通，环环相扣，形成合力，以保证在整个德育过程中要素结构的完整性和连续性，从而发挥德育系统的整体功能，提高德育工作的整体效果。德育目标的高低，德育

内容的深浅和侧重点，德育途径和方法的选择，德育管理和评价方法的运用，都要针对学生不同年龄阶段的身心特点和理解接受能力的不同，由浅入深，由低到高，由感性到理性，由具体到抽象，循序渐进，逐步提高。

王旭飞等同志编著的这本书就是在大德育范畴下具体德育工作实践的科学总结与探索。它从美德是成人的基石、“三商”是成才的基础、情商是成功的助力、智慧是成功的钥匙和健康是成功的保障五个方面对学校德育工作作了深入探索，拓展了素质教育的内涵，开辟了德育工作的有效途径。

呵护人生成长的源泉，为青少年的成长奠基。重视青少年的“三商”——德商、情商和智商——的培养，使他们拥有社会主义建设者和接班人所应具备的良好素质，是学校德育工作必须担负的责任。因为学校德育是实施以德治国方略的基础，是贯彻落实《公民道德建设实施纲要》的重要方面，是未成年人思想道德建设的主阵地。“三商”教育必然促进德育在素质教育中的动力、导向和保障作用的发挥，也符合新时期德育的发展趋势。值得指出的是，德商应是“三商”的核心，是学校德育的根本所在。学校心理健康教育是新时期德育内容的新拓展，情商的培养则是新时期德育工作的有效途径，而这必然能够促进学生智慧的增长。

王旭飞等同志的这项研究成果，不仅认真贯彻了中央以德治国的方略和总课题的研究思路，而且在道德教育的科学定位上有了新拓展，把德育的使命深化为陶冶人的情操，锻造健康饱满的人格，培养正确的人生态

度，在理论和实践上有了新的突破和创造。这一成果从注重学生德商、情商、智商培养及其相互关系的探索出发，重视学生非智力因素的培养，重视非智力因素的主导作用，致力于挖掘学生身上潜在的优秀品质，更多地关注学生的认知心态、理想信念、道德人格、伦理规范和思维方式的教育，把德育发展成学生自我生存、自我发展的内在需要，提高了学校德育的广度和深度，体现在德育工作中的理性思索。不过，在“七大基本美德研究”部分引用了国外的研究成果，令我觉得有些遗憾，我们可以考虑属于我们民族的自己的美德范畴。就德育实践来说，那一个个鲜活的案例，那案例中体现出来的作为一线德育工作者的热情、细心、耐心和爱心，都令人深受感动，更值得广大教育工作者借鉴。

这项研究成果很有意义，把德商、情商和智商结合起来研究，有助于拓宽德育内容，有助于开展素质教育，有助于促进学生健康成长，有助于帮助学生全面发展。

读完他们的作品，感慨如斯，是为序。

詹万生

2005年9月10日于北京

詹万生教授是中央教育科学研究所学校教育研究部主任，全国教育科学“十五”规划国家级重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”总课题组组长。

目 录

美德是成人的基石

第一章 德商：拯救未成年人道德生命的最好希望	
.....	(2)
第一节 德商及其培养.....	(2)
第二节 七大基本美德及其培养.....	(4)
第二章 七大基本美德研究.....	(9)
第一节 七大基本美德之一	
——同情.....	(9)
第二节 七大基本美德之二	
——良心.....	(14)
第三节 七大基本美德之三	
——自控.....	(18)
第四节 七大基本美德之四	
——尊重.....	(26)
第五节 七大基本美德之五	
——善良.....	(37)
第六节 七大基本美德之六	
——宽容.....	(43)
第七节 七大基本美德之七	
——公正.....	(48)

“三商”是成才的基础

第三章 “三商”概述	(56)
第一节 智商·情商·德商	(56)
第二节 从家教误区看“三商”并重的必要性	(63)
第三节 用“三商”教育培养现代型人才	(67)
第四章 “三商”教育	(71)
第一节 德商与智商并行教育	(71)
第二节 德商与情商并行教育	(77)
第三节 情商与智商并行教育	(83)
第五章 “三商”培养	(90)
第一节 重视德性养成教育 提高德商	(90)
第二节 注重情商培养 提高学生素质	(93)
第三节 从情商入手 促进学生智商	(99)
第四节 以教师“三商”培养巩固学生“三商”	(103)

情商是成功的助力

第六章 情商与成功	(112)
第一节 情商及其功能	(112)
第二节 情感与成功	(116)
第三节 意志与成功	(121)
第四节 动机与成功	(126)
第五节 兴趣与成功	(131)
第六节 性格与成功	(136)

第七章 培养良好的情商	(141)
第一节 影响情商形成的因素.....	(141)
第二节 情商培养的阶段和措施.....	(150)
第三节 自我情商的培养技巧.....	(158)
第八章 人际情商与成功	(169)
第一节 成功者的人际情商.....	(169)
第二节 营造良好的人际关系.....	(173)
第三节 提高人际情商的途径.....	(178)
第九章 直面挫折和失败	(183)
第一节 面对挫折和失败.....	(183)
第二节 耐挫折教育与培养.....	(188)

智慧是成功的钥匙

第十章 给自己一个目标	(196)
第一节 志当存高远 ——浅谈目标与学习.....	(197)
第二节 有效学习的开始 ——合理的学习目标.....	(200)
第十一章 坚定你的意志	(203)
第一节 为成功插上翅膀 ——论意志的重要性.....	(204)
第二节 意志锻造天才.....	(207)
第三节 专心致志是通往成功的重要桥梁.....	(210)
第四节 为习惯革命.....	(213)
第十二章 开发新思维	(217)
第一节 创新如斯.....	(218)

第二节	新思维 新动力·····	(222)
第三节	无限风光在险峰·····	(225)
第十三章	自我激励·····	(228)
第一节	学会自我激励	
	——为自己喝彩·····	(229)
第二节	自我激励	
	——学习的“助推器”·····	(231)
第三节	自信	
	——成功的基石·····	(234)
第四节	扬起热忱的风帆·····	(236)
第五节	让你的倚天剑杀气逼人	
	——谈培养进取心·····	(239)
第六节	走向成功的推进器	
	——自我意识·····	(242)
第十四章	学习有感·····	(246)
第一节	把握住时间就意味着成功·····	(246)
第二节	学会记忆·····	(250)
第三节	身心健康与学习	
	——密不可分的“好兄弟”·····	(252)
第四节	社交“常青树”·····	(255)
第五节	身如逆流船,心比铁石坚	
	——考试浅谈·····	(258)

健康是成功的保障

第十五章	学习问题辅导·····	(262)
第一节	未完成的作业	
	——学习习惯不良的心理辅导·····	(263)

第二节	他不再害怕学校	
	——学习适应不良的心理辅导·····	(268)
第三节	教室里重现她勤奋的身影	
	——学生厌学情绪的心理辅导·····	(272)
第四节	远离强迫症的阴影	
	——学习问题引发的身心问题辅导·····	(279)
第十六章	人际交往问题辅导 ·····	(285)
第一节	他成了受欢迎的人	
	——伙伴交往问题的心理辅导·····	(286)
第二节	老师原来不偏心	
	——师生关系问题的心理辅导·····	(290)
第三节	找回属于自己的快乐	
	——亲子关系问题的心理辅导·····	(295)
第四节	换位思考 坦诚做人	
	——人际交往方式的心理辅导·····	(299)
第五节	冲破人际交往障碍	
	——人际交往障碍的心理辅导·····	(304)
第十七章	人格问题辅导 ·····	(311)
第一节	驱散抑郁的阴霾	
	——自我否定的心理辅导·····	(312)
第二节	找回失落在网络中的自我	
	——网络成瘾的戒断与辅导·····	(317)
第三节	拨开记忆的迷雾	
	——退缩心理的辅导与调适·····	(321)
第四节	她不再胆小	
	——畏惧心理的辅导与调适·····	(327)