

情商泛舟

大学生

健康成才丛书

王明旭 主编

李一鸣 张玉龙
王景艳

军事医学科学出版社
金盾出版社

QINGSHANGFANZHOUQINGSHANGFANZHOU

◎大学生健康成才丛书

主编 王明旭

情 商 泛 舟

作 者 李一鸣 张玉龙 王景艳

军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

情商泛舟/李一鸣,张玉龙,王景艳.

-北京:军事医学科学出版社,2006

(大学生健康成才丛书)

ISBN 978-7-80121-830-8

I. 情… II. ①李… ②张… ③王… III. 大学生-情绪-智力商数 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第095425号

出版:军事医学科学出版社

发行:金盾出版社总发行

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6213,6216,6315

传真:(010)63801284

网址:<http://mmsp.bmi.ac.cn>

印装:京南印装厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.375

字数:136千字

版次:2007年3月第1版

印次:2007年3月第1次

定价:11.00元

本社图书凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书介绍了情商教育在国内外的发展现状,侧重描述中国情商教育的引入和发展及其在大学生成才过程中的重要作用,分别就管理自我情绪、历练心理品质、坚强意志品质、培养自爱和爱人意识、建立和谐人际关系在提高个人情商指数中的作用进行了较为详细的论述,同时注意了家庭、学校、社会等外部途径在情商培养中的重要作用。该书用较大篇幅梳理了情商在新生入学、组织生活、团体活动、网络生存、自我发展定位、自我形象设计等青年大学生必须经历的生活场景中所发挥的重要作用。

序

大学生是我国社会主义现代化建设的生力军,是国家宝贵的人才资源,是民族的希望和祖国的未来,是最富有生命力和朝气蓬勃的一个社会群体。大学生属于社会新生力量的精英。他们重学习、肯思考,对未来充满理想,代表着未来的走向。因此,社会各界对他们充满了关注和期盼。

大学生是一个正在成长的社会群体,有着无限的前途,但也存在着成长中的困惑和问题。大学生群体不是脱离社会发展环境而孤立存在的,社会中的各种风气,社会中的祥和气氛和某些不良因素在他们身上产生各种折射和反映。大学生身上闪烁着各种光环,也存在着各种问题,包括思想政治素质、道德素质、科学文化素质和身心健康素质等各方面的问题。要促使大学生健康成长,我们既要看到大学生的优点,又要注意解决他们成长过程中的问题。只有这样,才能更好地实现科教兴国、人才强国的战略。

为了促进大学生健康成长,使其在成长过程中实现心理素质、道德素质、文化素质和身体素质的全面协调发展,促进良好的个性心理品质的形成,使他们成为高素质的创新人才。为了实现这个崇高目的,西安交通大学的王明旭教授与军事医学科学出版社的王国晨社长经过精心策划,由西安交通大学王明旭教授、陕西中医学院李兴民教授、滨州医学院李一鸣教授等,共同组织了一些长期从事大学生思想教育工作的教师和大学生骨干,并与校内外有关专家学者合作,根据大学生的实际情况,包括闪现在他们身上的各种光环和存在的各种问题,本着不粉饰现状,不回避问题,把优点说够,把缺点说透的原则,采取学生自己写自己,主管学生的干部和相关教师写学生的方式,编写了这套旨在促进大学生身心健康

成长的丛书。

在写作过程中,他们针对困惑大学生的各种现实的难点、疑点和热点问题,以饱满的热情,以大学生喜闻乐见的语言和风格,通过各种正面和反面的案例及大量的触目惊心、震撼人们心灵的事实,对大学生存在的实际问题 and 思想问题进行了全面的分析和阐述。这些状况中有的令人敬佩、令人赞扬,有的令人惋惜、令人惊心动魄。大学生的心理素质、道德素质,既有阳光灿烂的一面,也有亟待改进和提高的一面。这套丛书,像一面镜子,读它不能不引起深思,不得不考虑如何改善大学生培养工作,如何使大学生的生长环境更加优化,以增强他们的亮点,消除存在于他们中间的各种问题。这套丛书对大学生应当怎样看待自己、看待社会,怎样清醒地认识自我、把握自我、丰富自我、改善自我和跨越自我提供了有益参考,鼓励他们利用顽强的意志打造自己的未来,迅速走出不能适应生活环境的各种误区。

这套丛书采用大学生自己的语言,写大学生自己的生活,从中引出问题,引出哲理,引出解决问题的方法和理论。它的语言活泼、故事生动、贴近大学生的生活实际,既看到了大学生的生机,也看到了大学生的稚嫩;既看到了大学生的理想,也看到了大学生生活经验和能力的欠缺;既看到了大学生的发展空间,也看到了大学生还有许多不足。大学生是一个成长的阶层、发展的阶层,他们的幼稚,也正是他们成长为国家栋梁的一个基本生长点。

这套丛书在编写中注意理论与实践的结合;调查研究与案例剖析的结合;教育者与受教育者的结合;严肃的热点问题与轻松活泼的表现形式的结合;叙事与说理的结合;平等沟通与心理互动的结合;大学生直接参与与教师专家指导的结合;继承与创新的结合。特别是动员了一大批学生直接参与写作,直接探讨促使他们健康成才的道路和方法,这是一项很成功的经验。

本书的总编王明旭教授,为本丛书的编写付出了辛勤的劳动。他对每本书的编写提纲和主导思想,组织相关老师、专家反复进行

讨论,初稿形成后,又多次组织大家提意见,反复推敲,精益求精。为完善丛书的编写,他主持相关编写人员讨论会议不下20次。我与毛磊教授也多次被邀请参加他们的讨论,与会人员的认真态度,使我们深受感动。他还利用节假日和繁忙的工作之余,通读了全部书稿,提出了许多补充修改意见。经过近2年的努力,这套丛书总算完成了,可以说整套丛书里都渗透着他的汗水。

我在阅读这套丛书时,为书中写的故事喜,为书中写的故事悲,为大学生得以施展才华而高兴,又为某些大学生误入歧途,青春过早地凋落而惋惜。这些故事深深地打动了我的心,使我深深感到这套丛书的分量,感到它的力量和启示。我想,广大的大学生、大学生教育工作者、大学生家长和关怀大学生成长的社会各界人士读了这套丛书,一定会有和我同样的感想。

西安交通大学 张 文

2007年2月20日

前 言

情商,成为互联网上被点击率最高的词语之一。轻轻一点“百度搜索”,在 0.001 秒时间内,搜索到相关网页即达 950000 余篇,真可谓汗牛充栋,万众瞩目。

情商是什么?一般认为,情商是情绪商的简称,主要反映那些与认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系等相关的能力水平。在相当长的时期内,人们通常认为智商高低与一个人的发展成就密切相关,智商高,则成就高。然而现今这种观点被认为是片面的。国外最新的研究发现,人生事业成功与否主要取决于情商,而不是智商。情商主宰人的成功可有 80% 的作用,智商对人的成功仅有 20% 的影响力。另有实验证明,在对个人工作业绩的影响方面,情商影响力是智商的 2 倍;对领导者而言,情商对其成败的影响力是智商的 9 倍。足见情商乃是现代人事业成功的决定性因素。

情商的内涵包孕丰富,简要可概括为五个方面:一是认知自身的情绪,时时处处能非常清楚地意识到自己的情绪状态;二是妥善管理情绪,在对情绪自我认知的基础上,能把情绪保持在适度、适时、适所的状态;三是自我激励,无论遇到怎样的艰难,陷入怎样的困境,总能鼓励自己振作精神、奋发向上,始终保持高度热忱、乐观的驱动力;四是认知他人的情绪,会从细微处觉察识别他人的情绪,善解人意,从而为自己提供良好的人际基础;五是善于协调人际关系,在复杂的群体中能与人和谐相处,被人推崇。

情商又是可以培养的。作为大学生来讲,大学阶段,是他们成长的黄金年华,是他们世界观、人生观、价值观形成的特殊时期,也是情商发展的宝贵岁月。正确认识情商的作用和价值,了解情商

培养的路径和方法,在大学阶段的各个环节、人生路途的每一时期,不断明确自己的层次定位和应有品格,不断调整个人认知和社会期许之间的关系,不断历练、实践和追求,这将影响大学生一生的前途。

本书正是以责无旁贷的使命感,以引导大学生认识、把握和自觉进行情商培养为出发点,以对国内外情商培养现状的考察和对当前大学生培养情商的认知调查为基础,对大学阶段情商培养进行了较为详细的理论阐述和实践引导,为大学生提供符合他们自身实际的提高情商的方式方法,促使他们不断适应和创造各种有利于自身学习、工作和生活的环境,增强处理各种关系的能力,从而健康地成长、成人、成才。

在写作形式上,本书注重用生动活泼、文学化的书写方式,与读者进行理论的探讨、心灵的对话;注重紧密结合作者的工作实际,融知识性、学术性、指导性、趣味性和实用性于一体;注重理论创新和实践总结的有机结合,用现实的人和事吸引、打动和影响大学生。

本书在写作过程中,披览了诸多方家的名著佳作,使写作过程成为我们学习、欣赏、提高的过程,成为借鉴、吸收和融合的过程。尽管在书后的参考文献中列出了相关书目,但很可能没有包容详尽,在此向他们表示感谢和致歉!

本书稚嫩、局限、错误之处在所难免,欢迎广大读者和大学生朋友批评指正!

编 者

2007年3月10日

目 录

第一篇 一夕轻雷落万丝

- 一、微软全球原副总裁李开复给中国学生的四封信 (1)
- 二、国外情商培养略览 (6)
- 三、情商培养引入中国 (10)
- 四、大学生对情商培养的认知 (13)

第二篇 山雨欲来人不知

- 一、情商的缘起 (18)
- 二、情商的内涵和外延 (20)
- 三、情商培养的目标 (23)
- 四、高情商的标准 (26)

第三篇 风侵碧瓦雨摧垣

- 一、我乱故我在(情绪失控) (30)
- 二、生活在别处(心理紊乱) (34)
- 三、受伤的总是我(逆境挫折) (38)
- 四、羞涩青春(情感困惑) (44)
- 五、作茧自缚的花季(人际交往闭塞) (49)

第四篇 夜来风雨声(情商培养途径)

- 一、情商培养的内部途径 (58)
- 二、情商培养的外部途径 (120)

第五篇 起看空濛一望中

- 一、情商在成长过程中的应用 (129)
- 二、入学与情商 (132)
- 三、自理能力与情商 (133)
- 四、学业发展与情商 (136)
- 五、人际交往与情商 (138)
- 六、勤工助学与情商 (142)
- 七、社团活动与情商 (144)
- 八、网络活动与情商 (148)
- 九、自我发展定位与情商 (152)



第一篇

一夕轻雷落万丝

一、微软全球原副总裁李开复给中国学生的四封信

1

每一位踏入大学校门的学子,纵然在地域、语言、习俗、服饰等诸多方面存在着千差万别,但总有一个跨越时空的永恒一致——立志成长、成人、成才、成功,成为社会的栋梁。调查统计表明,每一位大学新生都将进入高等学府作为自己青春岁月的重大转折,其目的单纯而坚定:一类是为了追寻理想。调查表里具有代表性的观点为:“我觉得小时候的梦想就是要上大学。在大学里,有自由的学习氛围,可以学自己喜欢的东西。虽然现在有部分同学在大学里趋于平淡,但也要看到有更多的同学正在大学里互相砥砺,同窗探索,努力实现着自己的梦想”;一类是为了跳出“农”门。“我来自农村,我们那里有很多女孩子,没有读完书就嫁人了。我现在能够读大学,比起家乡的那些女孩子,真的要幸福得多。在农村,上大学是跳出‘农’门的最佳途径。看多了父辈的辛苦,我们当然要改变我们的生活”。他(她)们的代表如是说;一类是为了报答父母。这个群体认为:“为什么上大学,其实这是一个很现实的问题,就是要多学些知识报答父母,报答关心自己的人。否则,报答只是一句空话。如果我们上了四年大学后,能够成为一个成





熟的人,一个坚强的人,一个敢于挑战自己、超越自己的人,一个自信的人,我上大学的目的是达到了,我妈妈会为我而高兴的”;一类则是挑战自我,走向社会,他们认为,在校园里可以学到很多东西,从而使自己看社会的视角多元化。大家目前还很幼稚,还没有学会独立生活,也不能很好地调整心态。他们希望自己能够成熟起来,这样面对社会时也可以更加从容一些。

以上四种观点在某种程度上代表了目前大学生求学的价值取向,从深层次考察可以看出,其核心乃是渴望成才心态的具体化和形象化。许多大学新生初入校园,漫步在学校的林荫道上,看到晨读的学长,嗅到淡淡飘来的花香,心中总不由生出一种叫作自豪的感情,一种融入知识的殿堂,点燃不熄青春之火的愿望异常强烈。深感背负着家人、社会乃至祖国殷切期望的莘莘学子,最先和最大的困惑就是在大学期间到底如何对待学业、如何对待机遇、如何对待他人、如何对待自己、如何对待工作、如何充实而有意义地度过大学生活,成为社会需要的栋梁之才?

解答这一问题之前,首先让我们认识和了解一位优秀的中国人——李开复。曾任微软公司全球副总裁、微软亚洲研究院首任院长的李开复博士,生于中国台北,11岁时游学美国。学生时代的他涉猎极广,在成为计算机专家之前,他已是睥睨北美的桥牌高手。李开复博士拥有卡内基梅隆大学计算机科学博士学位。曾以最高荣誉毕业于哥伦比亚大学,获计算机学士学位。李开复博士曾是卡内基梅隆大学的助理教授,开发出了世界上第一个“非特定人连续语音识别”系统。在卡内基梅隆大学学习期间,李开复博士开发了“奥赛罗”人机对弈系统,并因在1988年击败了人类的奥赛罗世界冠军而名噪一时。李开复博士最为中国人熟知的是1998年带领一群充满抱负与梦想的年轻人在北京组建了微软亚洲研究院——目前已成为世界上最具影响力的基础科学研究机构。在学术领域,他是攻坚挫锐的科研天才;在管理层面,他又是运筹帷幄的领军人物。作为一位天资卓越的华裔学者,他正在创





造着一个又一个奇迹。

李开复博士极为关注中国教育,先后给中国学生写了四封饱含关切之情的来信,在国内青年学生中产生了巨大影响。这四封信分别为:《给中国学生的一封信》、《给中国学生的第二封信:从优秀到卓越》、《给中国学生的第三封信:成功、自信、快乐》、《给中国学生的第四封信:大学四年应是这样度过》。2000年,《致中国学生的一封信》刊登在《光明日报》,第二、三、四封信则刊登于《中国青年报》。第一封信中着重谈的是学生的基本素质,而在第二封信中,李博士提出了领导的智商很重要,情商的重要性超过了智商的重要观点。后面两封信彻底贯彻了他的情商主义观点,为培养和造就有潜力、有思想、有价值、有前途的中国未来的主人翁支招。

李博士的信件,受到了大学生的热烈欢迎乃至追捧,有报道称,他的第三封信相比前两封而言,收获了他期待的影响力。三天内,收信 205 封,在网上的点击率 24 万人次。李开复一一回信。一个深具影响的公益网站“开复学生网(www.kaifulee.com)”随之开通。2004 年,李开复回信 2 000 多封。现在他的网站已有注册会员 4 万余人,发帖总量达 170 000 余篇,每月有近 10 000 人来访、1 500 人注册,已经成为一个深受广大学生及 IT 从业人员喜爱的论坛。《人物》杂志一篇题为《李开复:大道虔行》的报道中提到:“很多学生在这位精神偶像的影响下逐渐走向成熟。一位网友在留言中写道:‘我原来是个很自闭、很胆怯的人,就连上课组织个节目都要恐惧半天。但现在我已经能在讲台上侃侃而谈了,并且在学校还能带领别人做些小科研项目。短短的大学一年,我变化了很多。李博士给我的性格注入了积极的因素和向上的激情。原来的我一直怨天尤人,不仅不快乐,也解决不了问题。我不想再那样,我要自己做好我要做的事情。’有些学生刚成为会员时非常困惑,问的问题也很‘幼稚’。但现在他们之中有些人已经慢慢成熟,有的成为了版主,有的成为了最有价值专家,帮助像他们





当年一样困惑的学生一步步走出困惑,走向成熟。”

关于情商,李博士写道:“我们谈怎么样成为一个领导,在美国有一个非常有名的哈佛的教授做了一个研究,他的结论是 IQ 虽然重要,但是 EQ 情商是更重要的。他发现如果我们把 188 个企业里面的人做一个分割,成功的人比较不成功的人, IQ 造成的差别很小,但是 EQ 比 IQ 在所有的员工里它的重要性大两倍,如果我们看的是公司最资深的一批人, EQ 比 IQ 大九倍,所以证明情商是非常重要的。情商是什么? 这位研究家把情商分成几点,第一个是自觉,自己要有自知之明,中国人对这个很重视,但是做技术往往忽略了这一点。我们很多人说如果你找一百个技术人员,让每一个人填写,这里面有 45% 的人没有自知之明,他们把自己的能力估得太高了,如果把自己能力估得太高了,就可能会接受自己一些无法做的工作,反而会碰到很多的失败。相对来说如果把自己的能力估得太低了,做事情就比较萎缩,不敢接受一些挑战,反而不能达到最高的成功。所以自知之明,知道自己能做什么,不能做什么。有自知之明的人他会承认自己的短处。一个成功的管理人员他会和属下说这个领域我不懂,你来教我,他不会觉得这样是没有面子的事情,而他的属下会认为我的老板知道自己什么,不知道什么,反而会因此而尊敬他。第二个自律,作为一个领导要自己能够控制自己,因为大家都在看着他,他的言行将直接影响整个团队。第三就是能够设身处地,知道别人是在以什么样的观点想自己,想这么一件事情,不能老是从出发点是自己的角度,所以我要求我的每一个经理都要懂得下属做出了怎么样的成果,对这个成果表达出一个很适当的赞赏。做技术人员最高兴的事情是自己的贡献能被上级理解,具有这些能力的领导将是一个成功的领导。”在这里,信中哈佛教授的观点和实验,完全可以等同于李开复博士在情商方面的认识和理解。

正是基于这种高度的赞同,重视 EQ(情商)的开发和培养,成为李博士指导中国学生成才的中心论点。他在清华大学演讲、接





受记者专访时都明确指出,“情商是可以培养的,但是绝不是靠读书、考试的学习,而是经过自我的评估、自己定的目标、永恒地往目标迈进。首先,自我评估是去理解自己情商在哪方面欠缺。因为情商更多是别人如何看你,所以它不是自己能看清楚的。我建议可多理解别人对你的看法,多吸取别人(尤其是情商高的人)的意见。在美国公司有一种360度意见调查,对员工的上司、下属、同事作多方面的调查。因为它是匿名的,经过它往往能启发更真诚的表态。若很多人同意一个缺陷,那这个缺陷确实更可能是严重的问题。虽然在学校里没有这种正式的调查,同学们仍然可以多听听老师、家长、同学的意见,或想办法得到匿名的建议。发现自己缺陷后,可以挑选合适的目标来培养自己的情商。例如:如果人际关系太差,就可以定一个目标,每个月交一个新朋友;如果太含蓄、害羞,则可以定每一天上课要发言一次;如果自控能力不好或脾气太坏,也可以请朋友在自己要发脾气时用约定的“密码”来提醒自己平静下来;在每一堂课或参加一次会议后,要求同学、老师对自己的表现进行评估。心理学家曾做过研究,发现人的大脑经过长期的“情商培养”的练习,是可以增进情商的。但是同时我想提醒大家,每一个人有自己的自然格调,不适合过分强求改变。当你认为你自定的‘练习’压力无法承受时,你就做得太过头了。情商的培养是帮助你成为更好的你自己,而不是把你改变成另外一个人。”

李开复的信在中国教育界特别是高等教育领域引起了巨大的反响。中国工程院原院长宋健曾言:“若干年后,人们尊敬开复的不仅是他的科学贡献、事业成就,更有他对青年一代的热忱、爱心和奉献”。李开复的四封信发表后,情商理念被纳入了教育理论界的视野。2001年,中央电视台《对话》栏目邀请李开复与当时北大副校长陈章良对“人才”的内涵和标准进行评述;同年,李博士以私人身份向时任国务院副总理的李岚清写信建言中国教育制度,这在《李岚清教育访谈录》中关于素质教育的论述中可窥一





斑。天津市南开中学校长康岫岩在该书的出版座谈会上,特别提到了学校办学思想中科学素养与人文素养兼备、情商智商皆高的素质教育指向;北京大学校长许智宏先生在《重建大学精神》的演讲中提到了情商培养在大学人文精神培育中的地位;北京师范大学黄怀荣教授在题为《个人发展与隐性知识》的讲座中,从怎样取得成功这个问题入手,详细地分析了智商、情商等诸多因素对成功的影响;山东省委高校工委副书记田建国教授在其大学文化建设的系列研究中,多次提到了微软公司在用人上对情商的重视。同时,关于李开复博士的访谈不断呈现于中国的各大媒体。截止目前,李开复在中国各地、各大高校做的演讲、报告超过350场,内容尽管涉及纯学术的计算机研究以及科学、教育和人文的关系,更多的则是中国大学生如何做人、做事。李开复关于情商的理论在中国受到了热烈欢迎,一时好评如潮。

情商,对于我们广大青年学子来讲,正如焦渴的大地听到了隆隆的雷声,恰似冬眠许久的万物在惊蛰时节接到奋发的命令,轻雷初炸,万丝飘洒,群物竞发。那种个体为了获得长者(如教师、家长等)的赞许和同伴的接纳而表现出来的把学习搞好的内在驱动力[教育学家奥苏伯尔(D. P. Ausubel)语]寻到了发挥的场地。那种面对新环境迷茫、彷徨的心态将被追求“勇气”的气魄所吞没,那种在人才济济的大学校园中存在的巨大心理落差也一定会被追求卓越的行动所击溃。正可谓,一石可激千层浪,一念可树栋梁材!

二、国外情商培养略览

一般认为,“情商(EQ)”这一概念是美国耶鲁大学心理学家Salovey和新罕布什尔大学的Mayer于1990年首次提出的。在欧美教育中,情商培养一直处于教育教学活动的关键位置,这种情状

