

四川省2011年“高等教育质量工程”建设项目成果

社会素质拓展

主编 刘雪梅 文艷鳌 温燕萌

S H E H U I S U Z H I T U O Z H A N

014020932

G77
03

四川省 2011 年“高等教育质量工程”建设项目成果

社会素质拓展

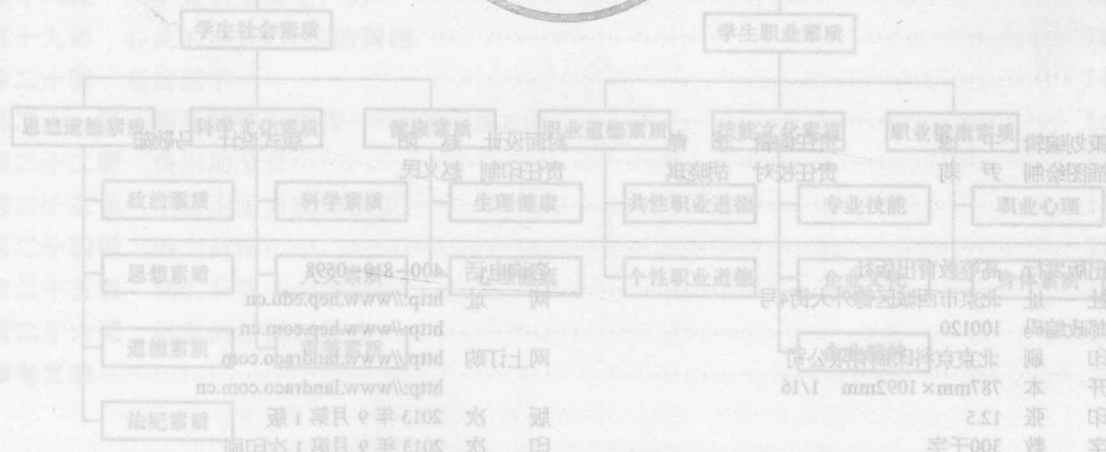
Shehui Suzhi Tuo-zhan

主 编 刘雪梅 文 颀 整 温燕萌

副主编 徐奇霖 夏 谦 赵学通

陈川雄 鲜跃勇 刘吉梅

主 审 周学平



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



北航

C1709074

G77

03

014020932

内容提要

本书以《教育部关于深化基础教育课程改革进一步推进素质教育的意见》(教基二〔2010〕3号)为指导思想,在提高学生全面素质、促进学生全面发展方面作了积极的探索。全书涵盖了新校适应、学业规划教育、社会知识、传统文化、人文知识等内容,以专题的形式,从多个角度拓展了学生的知识,改善了学生的知识结构,在内容选取上突出了时代性与现实性的结合。

本书适合职业教育的一年级在校生、从事职业教育的教师及关注素质教育的相关人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

社会素质拓展 / 刘雪梅, 文颢鳌, 温燕萌主编. —
北京: 高等教育出版社, 2013.9
ISBN 978-7-04-038392-8

I. ①社… II. ①刘…②文…③温… III. ①社会教育—素质教育—高等职业教育—教材 IV. ①G77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 200025 号

策划编辑 王 博
插图绘制 尹 莉

责任编辑 李 青
责任校对 胡晓琪

封面设计 赵 阳
责任印制 赵义民

版式设计 马敬茹

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京京科印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 12.5
字 数 300千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷
定 价 21.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 38392-00

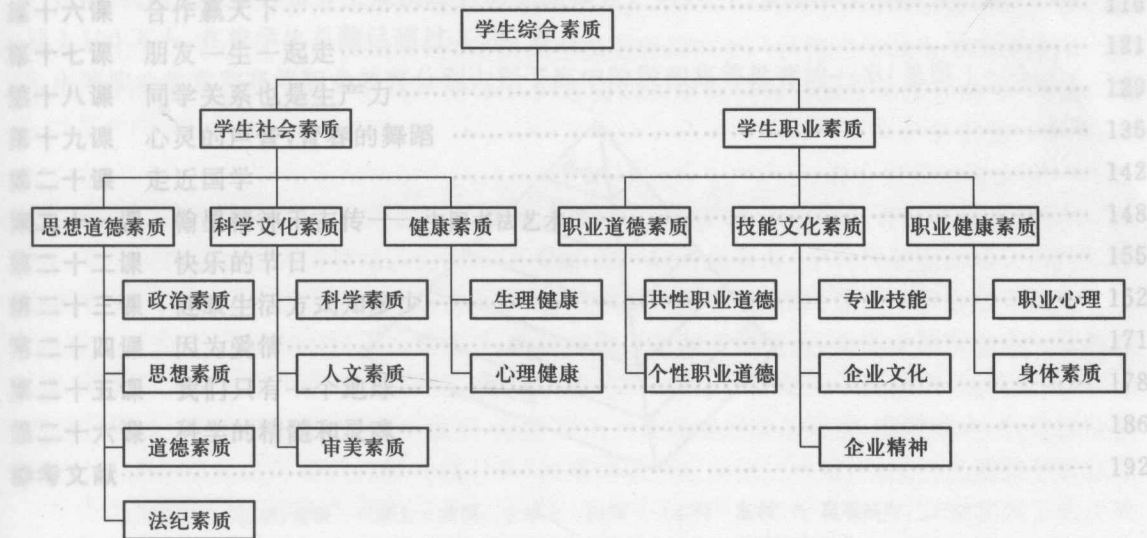
前言

《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)中提出“加强素质教育,强化职业道德”。党的十八大的报告明确强调“加快发展现代职业教育,推动高等教育内涵式发展”。四川省为贯彻落实国家和四川省《中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,深入实施“八九十”教育改革重大发展项目计划,开展了“高等教育质量工程”建设,本教材是建设项目之一。前国务院总理温家宝勉励学生们既要学知识,又要学技能;既要会动脑,又要会动手;既要学会生存,又要懂得做人,这样才能为自己创造美好的生活,为国家作出贡献。因此,职业院校的重要任务就是培养学生的综合素质。

一、职业院校学生综合素质的内涵

职业教育是就业教育,职业院校学生的综合素质应是社会、行业和企业从业人员所应有的素质,归纳起来,应包括社会素质和职业素质。社会素质是组成社会的人群的普遍的修养程度、文明程度、道德程度,以及精神状态的总和,反映社会的发展和现代化程度。职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现,其主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面。影响和制约职业素质的因素很多,主要包括受教育程度、实践经验、社会环境、工作经历以及自身的一些基本情况(如身体状况等)。

社会素质是基础,职业素质是核心,两者相辅相成,不可偏废。



二、职业院校学生综合素质培养的途径

职业院校围绕社会素质和职业素质的培养拟订培养方案、设置课程,多渠道培养学生的综合素质。

本教材的内容是对校内外培养内容及形式的补充,不强调培养的系统性,旨在“拓展”。

本书涵盖了新生教育(新校适应、法纪观念、集体意识)、学业规划教育、社会知识、传统文化、知识,从多个角度拓展了学生的见闻,改善了学生的知识结构。

我们希望这本教材能对职业院校学生社会素质的培养起到拓展的作用,同时希望广大职业院校素质教育工作者、学生提出宝贵的意见和建议。在编写过程中,我们大量借鉴了专家及同行的研究成果,在此一并表示衷心的感谢!

1. ①②— II. ①刘—②文. 刘敏可, 冯明旺, 李明, 李海, 周永成, 陈林. 2013年5月
育—学前教育—高等职业教育—教材 IV. ①G77

第一课 职业目教育录合适的选择

第一课	职业教育,合适的选择	1
第二课	20%IQ+80%(EQ+AQ)=100%成功	7
第三课	阳光总在风雨后	15
第四课	规则让我们更自由	21
第五课	我的时间我做主	28
第六课	学业生涯要规划	36
第七课	由“二八”定律想到的	45
第八课	你不理财,财不理你	53
第九课	平安每一天	61
第十课	舌尖上的安全	69
第十一课	礼多人不怪	77
第十二课	心动不如行动	85
第十三课	学生干部的苦与乐	92
第十四课	讲卫生,防疾病	100
第十五课	感恩,你需要补课吗	108
第十六课	合作赢天下	116
第十七课	朋友一生一起走	121
第十八课	同学关系也是生产力	129
第十九课	心灵的声音,青春的舞蹈	135
第二十课	走近国学	142
第二十一课	翰墨精神千古传——中国书法艺术	148
第二十二课	快乐的节日	155
第二十三课	健康生活方式知多少	162
第二十四课	因为爱情	171
第二十五课	我们只有一个地球	178
第二十六课	科学的精髓和灵魂	186
参考文献		192

说明:金领——博士、教授;白领——硕士、本科;蓝领——高职高专、中专技校;灰领——中职、技工;黑领——其他未接受正规专业培训的劳动者

图 1-1 各类人才与学历的对应关系

2. 职业教育的就业率

第一课 职业教育,合适的选择

导语

我们生活在一个就业竞争十分激烈的时代,竞争在一个文凭高消费的时代,然而,在一些单位里常常有职教毕业生领导着一批大学毕业生的现象,这印证了一个道理:英雄不问出处。

选择职业教育,我喜欢。

一、了解职业教育

当我们踏进职业学校的大门时,就很想了解职业教育到底是什么样的呢?

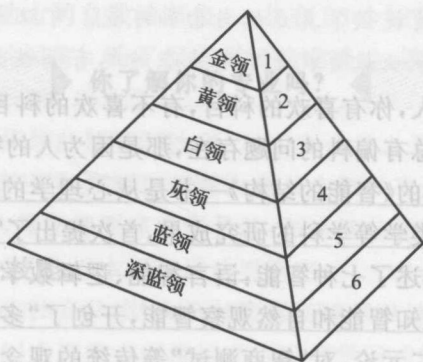
(一) 职业教育的发展现状

1. 职业教育的含义

职业教育是对受教育者施以从事某种职业所必需的知识、技能的教育。因此,职业教育亦称为职业技术教育。职业教育是与基础教育、高等教育和成人教育地位平行的四大教育类型之一。职业教育为社会培养了大批高素质的劳动者和高技能人才,服务经济、社会的能力不断地增强,已成为众多有识之士的选择。

目前,我国正在举办世界上规模最大的职业教育。2008年,职业院校的招生规模总数已经达到1 100万人,在校学生总数已超过3 000万人。

中等职业教育和高等职业教育分别占据了高中阶段和高等教育的一半(见图1-1)。



说明:金领——博士 黄领——硕士 白领——本科 灰领——高职高专
蓝领——中职 深蓝领——其他未接受正规专业培训的劳动者

图1-1 各类人才与学历的对应关系

2. 职业教育的就业率高

2012年,××市高职专科毕业生的就业率普遍比本科毕业生高,2011年本科毕业生的就业率为90.54%,高职专科毕业生的就业率为92.04%。

据《×××报》2011年12月6日报道:经过多年的经济发展,许多高职院校,尤其是100所国家示范性高职院校已从规模发展转向内涵发展,并形成了各自的教育特色和职业教育品牌。高职教育的办学越来越合乎规律,优势和成效也逐渐显现。数据显示,2010年和2011年,全国绝大多数省份的高职院校毕业生的就业率已高于本省普通本科高校毕业生的就业率。《2013中国高等职业教育人才培养质量年度报告》显示,2012届高职毕业生半年后的就业率为90.4%,初次就业率仅次于“985”院校。

(二) 职业教育的培养目标

1. 高等职业教育的培养目标

培养在各行各业基层直接参与组织、实施、保障生产(流通或服务),为社会直接提供物质产品或各种服务,并“承担具有高度技术性和负责性工作”(引自《国际教育标准分类》)的技术人员和经营管理人员。

2. 中等职业教育的培养目标

培养与我国社会主义现代化建设要求相适应,德智体美等全面发展,具有一定的职业能力、创业能力和终生学习能力,在生产、服务、管理第一线工作的实用型技能人才和高素质劳动者。

(三) 职业院校适合你

1. 读书的目的是“就业”或“创业”

不管在什么学校读书,接受何种类型的教育,最终的归属都应在“就业”或“创业”。

职业教育侧重综合素质与技能的培养,追求与“就业”或“创业”零距离。一些本科院校的学生由于在校学习重理论、轻实践而不能适应就业环境,找不到合适的岗位,毕业后还会选择到职业院校补上技能课程。

职业院校毕业的学生就与一些本科院校的毕业生不同,合格的毕业生已经是就业单位青睐的对象,不少学校的学生还在顶岗实习阶段就被用人单位“抢”光了,供不应求,正所谓“家有千金,不如一技在身”。

2. 职业院校最适合你

或许,你是一个有个性的人,你有喜欢的科目,有不喜欢的科目,通常在中学阶段的语文、数学、英语、文综或理综科目中,总有偏科的问题存在,那是因为人的智能类型有差别。

美国著名心理学家加德纳的《智能的结构》一书是从心理学的视角出发,研究人类潜能的经典名著。作者依据生物学、人类学等学科的研究成果,首次提出了“智能”的概念,并确认符合“智能”的八个判据,详细逐一地描述了七种智能:语言智能、逻辑数学智能、音乐智能、空间智能、身体动觉智能、人际智能、自我认知智能和自然观察智能,开创了“多元智能理论”。七种智能的提出对传统的智力一元论、智力二元论,对“智商测试”等传统的观念带来了巨大的冲击,在心理学界引发了阵阵置疑,在教育领域产生了广泛好评,在全世界掀起了教育改革的浪潮。

据此,每一种智能的培养需要通过专门的学科和活动进行。比如,语言智能——语文、外语(语言类课程);逻辑数学智能——数学、逻辑;音乐智能——音乐;空间智能——美术;身体动觉智能——运动类课程;人际智能——小组交流、合作学习、专业实践;自我认识智能——学校及班级活动课;自然观察智能——渗透于各类观察及研究活动等。

职业院校在专业设置、课程设置上,会充分考虑学生的实际情况,“以就业为导向、以能力为中心、以够用为原则”,重实践轻理论。

所以说,职业院校是你最合适的选择,正所谓——没有最好的学校,只有最适合的学校。

二、我选择,我喜欢

(一) 喜欢所学专业

职业学校的学习阶段是学生将来走上职业岗位的准备阶段,学习的直接目的就是为将来的职业生活打基础、积蓄力量。只有热爱自己所学的专业,勤奋学习,刻苦钻研,夯实知识基础,掌握从事本专业所应当具备的基本能力,才能在未来的职业生涯中创造出不平凡的业绩。

(二) 坚守自己的价值

人活着是为了什么?一个非常简单的问题,有人却一生懵懵懂懂不知道如何回答。

人生是一条没有回程的单行道,只能勇往直前。既然我们选择了职业教育,或者不得不选择了职业教育,那就让我们快乐地接受并在快乐中去学习吧。

事实上,每个人都有着强烈的上进心,都有着对成功的强烈憧憬。每个人都希望自己是一个成功者。没有人喜欢贫困如洗、孤苦伶仃;没有人喜欢失业与失意;没有人喜欢唯唯诺诺,看人脸色行事;没有人喜欢扮演一个可有可无的角色,终生受人摆布,平庸地度过一生。

青春年华是人生最宝贵的黄金时期,生活在青春阶段风华正茂的我们,应当珍惜时光,抓住时机,好好学习,切勿让青春悄悄地溜走,切勿让人生留下遗憾。



思考与拓展



【想一想】

你了解你的专业吗?

1. 所学专业的培养目标。

2. 所学专业所需要的专业技能。

3. 反思:我对我所学专业的认识。

10. 为了把“天都子卿”这个名字来革命军军中有名流?吴越教育界,利国志一,多游



职业教育的“三点”

一、立足点

职业教育的立足点只能是现实中的“个体存在”。从事职业教育的主体、接受职业教育的主体都是现实生活中的人,他们的现实生活的需要和能力决定了职业教育的教育目的、内容、方法、形式、水平等。也只有立足于现实生活的人,才能客观地分析职业教育的外在现象和内在规律。无论是理想的职业教育还是现实的职业教育,如果离开它的基本逻辑起点,即现实生活中的人,都是不科学的。

职业教育立足于现实生活中的人,就不能漠视、回避、歪曲乃至否定人的权利与利益。离开人的权利与利益的任何关于经济发展、社会发展的“先进理论”都是站不住脚的,离开人的权利与利益的任何职业教育思想都一定会使自己出丑。职业教育通过培养技能技术型人才而服务经济、服务社会,发展的职业教育、发展的经济、发展的社会本身存在的各种弊病要根据保障人的权利与利益而进行诊断和治疗,而生存则是人的最基本、最重要的权利与利益,一群食不果腹、衣不蔽体的人,首先考虑的是吃饱穿暖。马克思指出:“人们首先必须吃、喝、住、穿,然后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”不讲人的生存,职业教育能生存吗?不讲人的生存,奢谈职业教育的终极关怀有意义吗?对人的生存的关怀才是最基本和最大的关怀。无论多么崇高的职业教育目标都不能离开人的生存这一基点,越是深深地立足此基点,职业教育就越坚实有力。

二、出发点

职业教育是历史性与超越性的矛盾统一体。历史性是职业教育的内在环节,职业教育总受到一定历史前提的牵引与制约,职业教育不可能在“真空”中存在和发展。职业教育从来就是受到限制的职业教育,承认职业教育的历史性,就意味着职业教育的“有限性”与“非至上性”,但这绝非说职业教育因此失去了超越性。恰恰相反,正是职业教育历史性及其导致的有限性和非至上性,才为人们发展职业教育提供了真正的自由和可能。可以说,职业教育的历史性为它的无限开放性提供了真实的可能,职业教育就是不断地在超越有限性并不断地敞开自我超越的过程中发展的。

这种有限性与无限性、非至上性与至上性、历史性与超越性的统一,正好构成了职业教育的辩证法。它表明:首先,职业教育的历史性意味着职业教育不是绝对自由意志的产物,不能脱离于现实社会。如果否认职业教育的历史性,就等于把职业教育提升到“上帝”“救世主”的地位,结果只能是职业教育的遮蔽和抽象。

其次,社会发展的历史性制约了职业教育的历史性,社会的发展水平和阶段制约着职业教育的发展速度、规模、程度。

再次,职业教育的历史性、有限性并不意味着人的宿命与无为,相反,承认职业教育的这一现实规定性正是人不断地超越、创造新职业教育的前提和基础。“超越性”同样是职业教育的本质规定之一,这意味着职业教育就是“要决定我们将会成为什么,就是着眼于明天”。

最后,正是职业教育的这种历史性与超越性之间的统一,才构成了职业教育的现实性与理想性。现实性指向现在,理想性则指向将来。现实性与理想性互为依存,互为目的,互为环节,互为

递进。现实以理想为动力和发展目标,若无理想,职业教育将是一潭死水。而理想必须以现实为基础和前提,理想的职业教育需要通过人立足现实的创造性活动,才能获得真正的“现实性”品格。

三、归宿点

职业教育是在理性指导下的实践,其理性又可分为实用理性和诗意理性两种。职业教育的实用理性注重教育方法、技术和经验,注重职业教育的效益(包括经济效益、社会效益等),关注学生个体的现实存在,立足和回归现实生活。职业教育的诗意理性则强调“以人为本”“终极关怀”等。具体来讲,就是注重人的潜能是否得到充分发挥,人的个性是否得到充分张扬,人的主体人格是否得到自由发展等,可以说是职业教育的最终理念。职业教育的实用理性不是仅仅为了生存、牟利而不择手段,人类的实用理性是千百年来人类生存博弈的结果,职业教育的实用理性是职业教育发展博弈的历史选择。职业教育的诗意理性也不是纯粹的“海市蜃楼”,它是一种超越功利的理想价值追求,而且对实用理性有着引领和制约作用。总之,职业教育的实用理性与诗意理性相异互补、相互影响、相互制约。

名人名言

1. 职业教育的目的:一是谋个性之发展;二是为个人谋生之准备;三是为个人服务社会之准备;四是为国家及世界增进生产力之准备。——黄炎培

2. 高职学校让每一个在学校里待过的人增值。——范唯



【测一测】

你的学习动力如何?

这是一份关于大学生学习动力的自我诊断表,一共有 20 个问题,请你根据自己的实际情况,逐一对每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测试的准确性,请你认真作答。

1. 如果别人不督促你,你极少主动地学习。()
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦,只想睡觉。()
3. 当你读书时,需要很长的时间才能提起精神。()
4. 除了老师指定的作业外,你不想再多看书。()
5. 在学习中遇到不懂的知识,你根本不想设法弄懂它。()
6. 你常想:自己不用花太多的时间,成绩也会超过别人。()
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。()
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。()
9. 为了及时完成某项作业,你宁愿废寝忘食、通宵达旦。()
10. 为了把功课学好,你放弃了许多你感兴趣的活动的,如体育锻炼、看电影与郊游等。()
11. 你觉得读书没意思,想去找一个工作。()

12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的,只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。()
13. 你平时只在喜欢的科目上狠下工夫,对不喜欢的科目则放任自流。()
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。()
15. 你把自己的时间平均分配在各科上。()
16. 你给自己定下的学习目标,多数因做不到而不得不放弃。()
17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。()
18. 你总是同时为实现好几个学习目标而忙得焦头烂额。()
19. 为了应付每天的学习任务,你已经感到力不从心。()
20. 为了实现一个大目标,你不再给自己制定循序渐进的小目标。()

记分方式及结果解释:

上述 20 道题目可分成 4 组,它们分别测查你在四个方面的困扰程度:第 1—5 题测查你的学习动机是不是太弱;第 6—10 题测查你的学习动机是不是太强;第 11—15 题测查你的学习兴趣是否存在困扰;第 16—20 题测查你在学习目标上是否存在困扰。

假如你对某组(每组 5 题)中的大多数题目持认同的态度,则一般说明你在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识,或存在一定程度的困扰。

从总体上讲,假设选“是”记 1 分,选“否”记 0 分,将各题得分相加,算出总分。

总分在 0~5 分,说明在学习动机上有少许问题,必要时可调整。

总分在 6~10 分,说明在学习动机上有一定的问题和困扰,可调整。

总分在 14~20 分,说明在学习动机上有严重的问题和困扰,需调整。

注:本测验的结果仅供参考。

第二课 $20\%IQ+80\%(EQ+AQ)=100\%$ 成功

导语

一般认为,一个人能否在一生中取得成就,智力水平是第一重要的,即智商越高,取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们提出,情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用,有时其作用甚至要超过智力水平。

一、情商概述

进入职业学校,同学们的生活、学习、交往每天都会面临新的问题和新的挑战。你是激动、高兴,对未来充满着向往,还是不安、焦虑,对新环境无所适从?面对相同的环境、相同的挑战,不同的人会有不同的反应,这就和每个人的情商有关。

(一) 情商的含义

情商,即 EQ(Emotional Quotient),又称为“情绪智力”。简单地说,EQ 是一个人管理自我情绪以及管理他人情绪的能力指数,最初由两位美国心理学家约翰·梅耶(新罕布什尔大学)和彼得·萨洛维(耶鲁大学)于 1990 年首先提出,但并没有引起全球范围内的关注。直至 1995 年,由时任《纽约时报》的科学记者丹尼尔·戈尔曼出版了《情商:为什么情商比智商更重要》一书,才引起全球性的 EQ 研究与讨论。

美国心理学家认为,情商包括以下几个方面的内容。

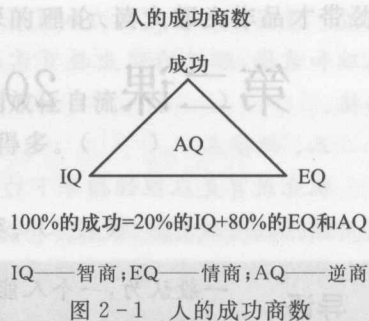
- (1) 认识自身的能力。
- (2) 自我控制的能力。
- (3) 自我激励的能力。
- (4) 认知他人的情绪的能力。
- (5) 人际关系的管理能力。

(二) 情商比智商更重要

自从“情商”一词出现以来,人们就开始了对情商与智商哪个更重要的比较。从功能上来讲,智商反映了人的智能水平,情商则反映了人在认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系方面的能力。美国哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼通过科学论证指出,智商(IQ)最重要的传统观念是不准确的,EQ 才是人类最重要的生存能力。丹尼尔·戈尔曼提出了成功方程式: $20\%IQ+80\%(EQ+AQ)=100\%$ 成功,即一个人的成功,智商只起 20%的作用,而 80%取决于情商和逆商。而情商在更大的程度上决定着一个人的成功与幸福(见图 2-1)。

在现实生活中,有些人智商高,但情商却不高,他们可能在学习和工作能力上顶呱呱,但人际关系却不怎么好,事业也不怎么顺利。而那些智商平平但情商很高的人,生活积极,人际关系好,有拼搏向上的精神,因此,这类人就特别容易获得成功。曾有人形象地描述“凭智商获得工作,凭

情商获得提拔”，是有一定道理的。丹尼尔·戈尔曼在他的《情商智力》一书中指出，情商与人的生活各方面息息相关，是影响人一生快乐、成功与否的关键，情商比智商更重要。有人说，一个智商很高的人可以成为一名出色的会计师，但只有智商和情商均佳者，才能成为公司的高级主管。卡耐基也曾说过，一个成功的管理者，专业知识所起的作用是15%，而交际能力却占85%。放眼现实世界，我们确实可以感受到：成功的管理者或企业家都具有很高的情商。



研究已经证实，情商在人生的成功中起着决定性作用，只有与智商联袂登台，智商才能得到淋漓尽致的发挥。在许多领域卓有成就的人当中，有相当一部分人，在学校里被认为智商并不高，但他们充分地发挥了他们的情商，最后获得成功。

邓亚萍，一个广为人知的名字，不仅仅因为她曾获得过十四个世界冠军和四届奥运会冠军，而是因为她在获得这些荣誉背后的勤奋、坚强、自尊、自信的故事。她从5岁开始学习打乒乓球，因为身材矮小，当时教练认为她没有发展前途，但年少气盛的邓亚萍很不服气，心里憋着一股劲儿的她刻苦训练，10岁进入市体委乒乓球队，13岁就夺得全国冠军，15岁时获得亚洲冠军，16岁时在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军。在赛场上，我们经常能够看到，每当赢球的时候，邓亚萍都会有一个握拳的手势，同时还发出“嘿”的喊声。有记者问她，为什么会有这样的手势和喊声，她回答说“我在给自己鼓劲，我坚信自己一定行”。很多场比赛，邓亚萍就是凭借着坚信自己一定能赢的信念，扭转不利局面而获得成功的。邓亚萍，一个身高仅1.50m的小个子，用她的信念、拼搏精神、出色的成绩，改变了世界乒坛只在高个子中选拔运动员的传统观念，而且当之无愧地获得了乒坛皇后的美誉。

仍然是这种勤奋、坚强、自尊、自信的良好心理素质，使退役后的邓亚萍不断地获得新的更大的成功。1997年，24岁的邓亚萍退役并进入清华大学攻读本科，后又到英国诺丁汉大学和剑桥大学攻读硕士与博士学位。另外，邓亚萍还于1997年被选为国际奥委会运动委员会委员，并在2008年北京奥运会组委会中担任奥运村部的副部长。

人们普遍认为，邓亚萍是中国运动员成功转型的代表。

我国大量的教育调查材料表明，中学的优秀生之所以能在学业上取得成功，与他们有良好的心理素质是分不开的。如他们富于进取精神，求知欲强烈，具有一丝不苟的学风，坚忍不拔的意志；他们的人际关系和谐，情绪相对稳定。种种有利因素对他们在学习过程中的感知、思维、想象、记忆等活动起着积极、巨大的推动作用，增强了他们学习活动的有效性。相反，学业差的学生往往在心理发展过程中或多或少存在着心理困扰。如学习动力不足，注意力难以集中，学习兴趣缺失，自制力较弱等。学习上受挫，很难得到成功的情感蔓延，学习成绩每况愈下，使他们常常受到老师的批评、家长的指责、同学的冷落和社会的歧视。

中国科学院心理研究所研究员、博士生导师王极盛，从1990年开始连续5年对全国300多名高考状元进行面对面的访谈及研究，考察的结果是：他们的智商并不十分突出，但心理素质过硬。

现在，许多人都在寻找成功之道，社会上各种学习班、培训班比比皆是，似乎拿个什么证、懂了电脑、会了英语就打开了成功之门。而美国著名心理学家特尔曼曾对800名男性进行了30年

的追踪调查,发现成就较大的 20%与成就较小的 20%之间,最明显的区别并不在于智力水平,而在于是否具有良好的心理素质。

在人成功的要素中,智力因素(或称为“智商”)只占 20%,而其他非智力因素中主要是情绪智力(或称为“情商”)因素占了 80%。

情商是如何占有这一重要地位的呢?

1. 情商是一种驾驭自己的能力

主要包括驾驭自己的情绪,驾驭自己的思想,驾驭自己的意志,控制和协调构成自己心理过程的不同要素的相互作用关系,让自己努力地去实现自己的愿望。

2. 情商是一种协调人际关系的能力

主要包括对人情与人性的深刻了解和理解,对人的需要的内容、形式的了解,对人的感情的深刻敏锐的洞察力,对人的感情的表达方式的理解决,对人际交往的内容、原则、方式及规律的了解和运用能力,爱的能力。

3. 情商是一种智慧

它包括对于人生价值和意义的深刻理解,对自我人生目标的知晓,对人生战略的总体把握,对内心矛盾和冲突的克服技巧,对于驾驭者与被驾驭对象之间关系的智慧,对转变环境的智慧,对在顺境中和在逆境中取胜的智慧。

4. 情商还是一种人格状态或品质

它是上述能力和智慧的综合体现与实现,是一种经常性、稳定性存在的情绪品质和人格素质。

因此,高情商者是能清醒地把握自己的情感,敏锐地感受并有效地反馈他人情绪变化的人。情商决定了我们怎样才能充分而又完善地发挥我们所拥有的各种能力。

二、情商的评价标准

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来,它只能根据个人的综合表现进行判断。情商的高低,需要从多方面、多角度来衡量,从整体的角度来衡量。

(一) 高情商

社交能力强;外向而愉快;不易陷入恐惧或伤感;对事业较投入;为人正直,富有同情心;情感生活较丰富但不逾矩;无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。

(二) 较高情商

自尊;有独立的人格,但在一些情况下易受别人焦虑情绪的感染;比较自信而不自满;较好的人际关系;能应对大多数的问题。

(三) 较低情商

易受他人影响,自己的目标不明确;比低情商者善于原谅,能控制大脑;能应付较轻的焦虑情绪;把自尊建立在他人认同的基础上;缺乏坚定的自我意识;人际关系较差。

(四) 低情商

自我意识差,无确定的目标,也不打算付诸实践;严重依赖他人;处理人际关系能力差;应对焦虑能力差;生活无序;无责任感,爱抱怨。

一个人是否具有较高的情商,和童年时期的教育培养有着密切的关系。情商的价值是无量

的,情商伴随着人的一生,是后天培养与修炼都能达到的。它需要自己去勇敢地面对自己厌恶的事情,这样你可以迅速地成长,去勇敢地面对自己所害怕的事情。因此,培养情商应从小开始。

三、如何提高自己的情商

请记住如下十大方针、法则。

(一) “三不”

不批评、不指责、不抱怨。

(二) “三情”

激情、热情、感情。

(三) “二容”

包容、宽容。

(四) 善于沟通、交流

沟通、交流要以坦诚的心态来对待,要开诚布公。

(五) 多赞美别人

赞美要真诚、发自内心,而不是奉承他人。

(六) 每天保持好的心情

每天早上对着镜子大声说三遍“我是最棒的,我是最好的,大家都很喜欢我!”

(七) 会聆听

应该养成用心聆听别人的说话,少说、多听、多看、多做的好习惯。

(八) 负责任

敢于承担责任,不要推卸责任。遇到问题,不要给自己找借口,而是正视问题、分析问题、解决问题。

(九) 行动力

每天多做一点,在以后的生活和工作中就会少一点儿烦恼,少一点儿痛楚。

(十) 善于记住别人的名字

要相信只要你用心去做,没有做不到的事情。

1.3 思考与拓展

【读一读】

人之商数

一个人取得事业的成功或人生的成功,需要各种各样的因素,包括各种各样的商数。

1. 智商(IQ)

智商是一种表示人智力高低的数量指标。也可以表现为一个人对知识的掌握程度,反映人

的观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力以及分析问题和解决问题的能力。

2. 情商(EQ) 请如实回答下列问题,将答案填入括号内。

情商是指管理自己的情绪和处理人际关系的能力。

3. 德商(MQ)

德商是指一个人的道德人格品质。德商的内容包括体贴、尊重、容忍、宽容、诚实、负责、平和、忠心、礼貌、幽默等各种美德。

4. 志商(WQ)

志商是指一个人的意志品质水平,包括坚韧性、目的性、果断性、自制力等方面。

5. 逆商(AQ)

逆商是指面对逆境承受压力的能力,或承受失败和挫折的能力。

6. 胆商(DQ)

胆商是一个人胆量、胆识、胆略的度量,体现了一种冒险精神。胆商高的人能够把握机会,凡是成功的商人、政客,都具有非凡的胆略和魄力。

7. 财商(FQ)

财商是指理财能力,特别是投资收益能力。财商是一个人最需要的能力,但往往会被人们忽略。

8. 心商(MQ)

心商就是维持心理健康、缓解心理压力、保持良好的心理状况和活力的能力。心商的高低,直接决定了人生过程的苦乐,也主宰着人生命运的成功与否。

9. 健商(HQ)

健商是指个人所具有的健康意识、健康知识和健康能力的反映。

10. 灵商(SQ)

灵商就是对事物本质的顿悟能力和直觉思维能力。

11. 时商(TQ)

时商就是人的管理时间的能力。

如果把人生比喻为一棵大树,那么其结构如图2-2所示。

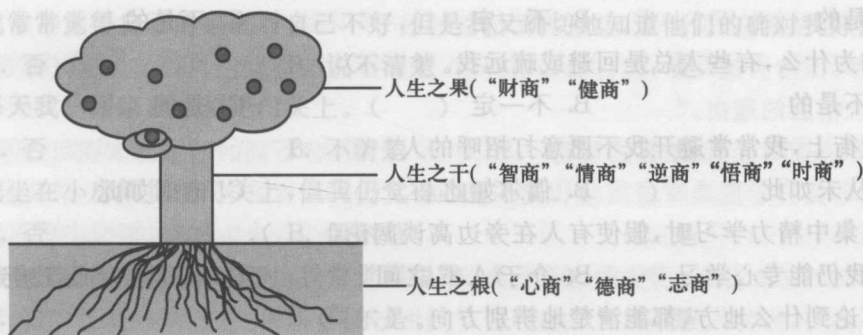


图2-2 人生之树