

你属于哪种类型的父母？

经常有母亲向我咨询孩子的教育问题。

“每天早晨，我都要哄着三岁的儿子给他穿上衣服送他去幼儿园，否则我上班就要迟到了。可就在这种时候，他却慢吞吞地说不想去幼儿园了，要一个人留在家里。我急吼吼地叫着这是不行的，也是不可能的。他却倒地号啕大哭起来，我真不知如何是好？”

“我们两个人的工作都很忙，有时候晚上还要加班或者开会，只好请了一位钟点工来照看7岁的女儿，而她却经常满脸挂着泪珠向我们呜咽，不要把她丢给她不熟悉的人看护。我说这位阿姨是妈妈的好朋友，待人很热情，也很有耐心的……我好说歹说，她还是叫嚷着不让我们去开会或加班，气得我们……。”

“我的儿子已经上初中二年级了，最近他的学习成绩一直在退步，听其他同学说，他放学以后经常去网吧打游戏。有一天，我找了个机会向他指出：‘你这样下去是不行的。’他却竭力否认，说自己绝没有放学后去网吧。”

我说：‘我才不相信呢。你放学后不去打游戏，成绩怎么会退步得那么快？’
他愤怒地瞪着两眼，一言不发地夺门而出，急得我们不知怎么办才好。”

三个家庭，三个母亲，三个处在不同成长阶段的孩子……

三种冲突，三种行为，三种处在不同情境的父母心理感受……

所有这些，都凸显出父母所面临的同一性问题——如何应对情绪激动的孩子。

对于活泼可爱的孩子，我们既感到十分熟悉，又感到非常陌生。孩子的一言一行既能让人一目了然，又是那么地令人费解。孩子是那么地惹人怜爱、令人激动与自豪，却又那么地让人深感困惑与迷茫。要把一个弱小无助、不谙世事的孩子培育成为有智慧、有感情、有个性、有创造力的社会人是父母共同的心愿与期望，但在如何教育与培养孩子方面父母却存在着很大的差别。而现实中父母能与孩子建立起良好的、健全的人际关系的算不上很多。

研究发现，有三种类型的父母，无法有效地处理孩子的负面情绪。换句话说，他们在对孩子进行情绪智力的教育上是失败的。

第一类型：专制（反对）型父母。这些父母对孩子的负面情绪非常不满，一旦出现，就给予严厉的谴责、打骂或惩罚，导致孩子非常的恐惧或悲哀。

第二类型：疏忽型父母。这些父母对孩子出现的负面情绪往往采取熟视无睹、不理不睬的态度，并认为这些都是无关紧要的，关键是只要书读好，成绩好，琴练好就可以了。

第三类型：放任型父母。这些父母一般能够接受并以同情心来对待孩子的负面情绪，但对孩子出现负面情绪或不当行为时手足无措，也不知道如何给予正确引导或加以控制。

而能够对孩子进行情绪智力教育的父母是第四类型的父母，即情绪辅导型父母。他们一般具有以下特征：

第一，能够觉察到孩子出现的、即使是偶尔出现的各种负面情绪；

第二，了解情绪智力教育的基本内容，能够与自己的孩子沟通、亲近，并能适时地给予正确指导；

第三，以同情心去耐心倾听，并能确认自己孩子当时的情绪和情感感受；

第四，能够帮助孩子寻找并运用某些词汇来说出自己正在发泄的情绪，比如 愤怒、悲哀、痛苦、焦虑等。

第五，能够为解决孩子目前出现的情绪情感问题去思索、计划，为达到对孩子的情绪智力的教育目的而设定某些限制。

事实上，情绪智力教育的观念是非常重要的，它来自发展心理学的基本原理和父母对孩子的深厚爱心。但是，非常遗憾的是，父母并不会因为深爱自己的孩子就自然而然地具有了情绪智力教育的能力，那种对孩子的温馨照料的方法也并不是自觉地来自于父母有意识的决定的。其实，情绪智力教育是一种教育艺术，它需要父母对孩子所处情绪状态的觉察，耐心倾听孩子的感受以及解决孩子由于情绪引发的行为。下面是评估父母培养孩子的教育风格，看看自己是属于哪一种类型的父母。

第一类型：专制反对型父母

这种类型的父母在现实生活中很多，表现出来的最显著的特征是老爱批评、打骂孩子，缺乏对孩子的同情心。他们不只是忽视、否认或淡化孩子的负面情绪，比如愤怒（它一般发生于孩子在身体或心理上的强烈愿望受限制时，这是一种激活水平很高的爆发式的负面情绪）；他们还在孩子表现出哀伤、愤怒、恐惧等负面情绪时 给予严厉的指责、训斥、咒骂或惩罚。

专制反对型父母往往把注意力放在孩子发泄情绪的行为上 从不去试图探究孩子为何会产生这些行为的真正原因。我们经常看见，一位母亲见女儿愤怒时乱踢乱跳、又哭又闹，她会因为讨厌这种行为而不分青红皂白地揍孩子一顿，却不去探究或耐心地听取女儿为何生气的原因。一位父亲会因为儿子在晚上睡觉前哭闹不止而责骂他，却从来没有想到孩子的哭闹也许是因为对黑暗的恐惧或是与孤单一人的害怕情绪有关连。

专制反对型父母常常是以批评的态度来应对或处理孩子的负面情绪

状态，把否定、谴责或惩罚作为处理孩子情绪活动的方式，并且认为孩子的哭闹是对父母的一种要挟、一种控制，仅仅是要引起他人的注意。试想，如果父母将孩子的眼泪或愤怒视为孩子对付自己的一种手段，把孩子的负面情绪状态视为与自己斗争的一种形式，把孩子的哭闹视为想从父母这儿获得东西，否则就无休止地哭喊或闹别扭，那么教育的唯一的办法就是“教训”他、威胁他和惩罚他。在这种情形下，父母们觉得所有的“教训”，包括打骂、威胁等惩罚手段，都是合理的、应该的，甚至是必须的。还有的父母会找出这样的理由：责骂或处罚孩子是让孩子改掉“坏脾气”或是让孩子“变得更坚强”而不要成为“胆小鬼”或“哭泣包”。

然而，这样教育的结果是什么呢？它会让孩子很难相信自己所作出的判断是否正确，因为他们被父母不断地告知自己的那些情绪感受是毫无根据的、微不足道的、不适当的、不正确的，等等。稍稍长大之后，他们仍然会认为自己的感受是与他人尤其是与父母不同，是天生存在着问题的，由此会使他们的自尊心、自信心严重受挫。在将来遇到学习中必须克服的困难而要调整自己的情绪和独立解决问题时，也会遇到更多的心理障碍和更多的困难。

心理学研究发现，比起其他同年龄的孩子，被父母忽视情绪感受的孩子，在注意力集中、良好学习习惯的养成、与同年龄人的交往相处等方面都会出现许多问题与麻烦。同时，由于孩子在表现出自己的情绪时会受到父母的责骂或惩罚，从而会得出这样的结论，即情绪感受的表达是可怕的，它可能会给自己带来耻辱、恐惧、痛苦、虐待或严惩。但是，与满足需要密切相关的情绪情感不表现并不表明它们不存在或者消失了，它们会转换为另一种形式隐藏在内心深处，从而影响自己的身心与个性特征。因此，那种为了保护孩子的情绪不受伤害，就防止可能会引起孩子流泪或发脾气的情境发生，那种为了造就所谓的“坚强”的男子汉，就惩罚孩子所表现出的恐惧或悲伤的情绪状况，那种为了培养“贤淑”的女孩子，就千方百计地赞扬与鼓励孩子把愤怒压抑下去并以笑脸相迎；……可以这么说，这些想法或做法都会导致教育的失败。因此，父母应创造机会或情境让孩子去体验自己的情绪情感并学会有效地处理自己的感情困惑或问题，长大以后，在面对剧烈的社会竞争和人生的严酷挑战时才会顺利应对并获得成功。

第二类型：疏忽型父母

如果你告诉某个妈妈，在对孩子情绪情感教育方面她属于疏忽型的父母时，她大概会感到非常惊讶。在日常生活中，这位妈妈会说她很爱孩子，并且花费了大量时间与他共度时光。当孩子高兴时，她也会感到高兴；当孩子伤心时，尤其是当孩子哭泣时，她会尽力地去哄他，并问他是否需要些什么东西？玩具？看电影？逛公园？还设法与他一起去解决伤心的事情。

但是，父母恰恰没有做到的一件事是如何面对孩子的负面情绪。这种类型的父母往往以为把注意力集中在孩子的伤感问题上，等于是给孩子火上浇油或在“伤口”上洒一把盐。就像父母自己有时感到害怕一样，他们不想把愤怒或悲伤的感受长久地影响着自己的生活，不希望这些负面情绪制约和影响着自己的一生，因此也不希望自己的孩子更多地注意这些负面情绪。忽视或忽略负面情感的心理状况以及行为表现，是许多疏忽型父母在童年或幼年时学习或习得的应对行为模式。比如，有的父母是在暴戾的家庭中成长起来的，可能他或她的记忆中还时时浮现出二三十年前父母的激烈争吵与打骂的情景，以及自己在与他人由于各种原因导致的愤愤不平的对抗。因此，他们不愿意孩子重复自己孩提时的不愉快状况，也不希望孩子提及或触及到他们以前的冲突或心理创痛，或者闪躲和掩饰，或者恼怒和不安。这样，孩子在感受到父母在负面情绪方面的不安状态时，也就不愿再提起类似情感问题了。父母因此失去了洞察孩子真正需要的感情是什么的机会，也不会用适当的方式方法去安慰感到迷茫和烦恼的孩子，甚至可能会把孩子所感到的悲伤或愤怒及其表现视为要达到某种目的的手段，于是就采取不理睬或冷淡处置的方式来应对孩子的烦恼、挫折或悲伤，把孩子由于某种问题或事情所引起的负面情绪及感情简单化、缩小化或弃置一旁，让它逐渐从记忆中衰退、消失，被遗忘，这样孩子就不可能得到他们所需要的慰藉与理解。

疏忽型父母在对待孩子情绪情感问题时存在着一个不正确的想法，即认为幽默或微笑的心情往往要比忧郁、悲伤的抑郁心情更重要。所以，父母就会千方百计地去“淡化”孩子的负面情绪，比如用逗笑、取笑或耻笑的方式，去使一个正在忿忿不平的孩子淡化他的不满感受。不管父母所使用的语言或行为举止是否出于好心或是夹带着某些讽刺挖苦的羞辱，对孩子来说他们得到的信息其实都是相同的，即“你们作为父母，对我碰到的事情的评价都是错误的，你们的结论毫无根据、捕风捉影、自以为是。其实事情根本不是这么一回事，你们根本不懂我的心情”。

有许多采用各种方法去淡化孩子的负面情绪或根本就不知道去重视孩子情绪情感的父母，他们总认为自己的所作所为都是为了孩子好，都是正确的，因为“他们还是孩子嘛，许多东西还不懂，我还不是为他们好”。父母把这种对孩子丰富多彩的情绪情感用冷漠的、不近情理的态度给予合理化的解释。把孩子摔玩具、与游戏中的同伴争吵打架等负面情绪视为小事一桩，把它们跟自己的生存压力与忧虑，如下岗、失业、离婚、负债或人际关系紧张等问题相比，认为是微不足道的，并推论说“孩子的言行都是不理性的，他们的悲伤或不愉快主要是对社会、人生的不了解，并不值得大人去重视。如此这般，在这样的家庭环境中长大的孩子往往没有机会去学习如何去调适自己的情绪，当他们碰到一点困难时，就会深感悲伤或处于沮丧之中；当他们碰到不如意时，往往就会深感愤怒并时有失控伤人、伤物的事情发生；当他们碰到无法排遣的难堪或嫉妒时，又往往因不知如何加以适当压抑而得罪他人。”

第三类型：放任型父母

这种类型的父母有一个最大的特点是完全“包容”孩子的情绪情感体验与行为表现，不管是积极的抑或是消极负面的。他们的“包容”似乎很具有“同情心”。他们无条件地接受孩子所表现出来的各种各样的情绪情感，包括负面情绪。经过一段时间以后，孩子也慢慢地了解和体验到了，不管自己

如何表示或表现 对爸爸妈妈来说一切都可以“答应”或“默许”。

其实 这种类型的父母对孩子各种情绪或行为的“赞同”或“许可”是表面现象，实质是放任型父母对指导孩子如何面对和处理负面情绪的知识缺乏和能力不足，根本不知道或很少了解如何辅导孩子去处理负面情绪，以至于出现了不愿意或“不干涉”的鸵鸟策略。

在现实生活中，我们是可以看到这种类型的父母的，他们不太懂得如何帮助孩子在应对情绪过程中获得经验，也不知道如何辅导孩子在自己的情绪经验中进一步学习，他们既不教导孩子如何去解决所碰到的问题，在规范孩子的言行中也无能为力，感到力不从心。在这种状况下，父母唯一的办法就是让孩子“享有过分自由”、“无条件地接受”以致纵容孩子表现出来的各种不适当的或不合适的情绪和行为。久而久之，经常出现愤怒情绪而没有适当指导的孩子，就会变得富有侵略性，并会利用自己的语言或行动来伤害其他人，极具攻击性。而一个经常感到伤心、哭闹的孩子，由于父母的呆滞反应或未察觉或根本不知道用什么办法去安慰他们，慢慢地孩子会变得孤僻、恐惧而把自己封闭起来不和外界接触与交往。

可见，放任型父母并不知道在给予孩子生命的同时，在情绪情感方面要给孩子什么，要怎样去辅导孩子的情绪情感。说他们从来不曾在这方面思考过或学习过是不恰当的，只是他们在模模糊糊地希望给孩子“更多爱”的同时 感到迷惑与困惑的是 除了自己全身心地给孩子买吃、买穿、买玩具等的“爱”之外 尽量让孩子高兴之余 自己还能够做些什么呢 这样的父母心里是愿意让孩子生活得更愉快、更幸福的，但恰恰相反的是，由于父母无法给孩子提供如何处理负面情绪的正确指导，以致孩子情绪智力较低，很难应对现代社会激烈竞争的环境 从而处处碰壁 无所作为 深感不愉快。

放任型父母在对孩子的情绪智力辅导方面的最大特点是无条件地接受孩子的情绪情感，不愿意去注意孩子的感受，甚至当孩子已经出现了强烈的负面情绪时也总是表现出冷淡的、否定的态度与行为，从而使孩子的情绪智力发展迟滞，无法学习到调节与控制自己的情绪，缺乏调控自己行为的能力 也就很难集中注意力去捕捉新信息 学习新知识 掌握新技能 最终容易影响其在校的学习成绩。在社会交往方面，尤其在结交朋友和维持朋友关系方面也会遭遇到很大的困难。

第四类型：情绪辅导型父母

情绪辅导型的父母往往能够很好地接受孩子的情绪情感以及与其相关的一系列行为表现，他们不会忽视或否认孩子的感受，也不会由于孩子的情绪表现不佳而去取笑他们。这种类型的父母是孩子情绪情感发展的辅导员，他们不但会很好地接纳孩子的情绪情感，而且还会去规范孩子出现的不适当的行为表现，并且会去教导孩子如何调整好他们自己的情绪情感，去寻找合适的宣泄负面情绪的渠道与方式方法，以及鼓励他们自己去解决发生在身边的各种各样的问题。

一般来说，情绪辅导型的父母都有一个共同的特征，就是对于自己和他们所关爱的孩子的情绪情感具有很强的洞察力，他们会关注自己所有的情绪情感和孩子所具有的情绪情感，包括负面的情绪，诸如忧伤、愤怒、恐惧、焦虑等在生活中的影响作用。同时会很清楚地认识到，那些负面的情绪有时会发挥出另外的效果。例如，一位父亲对上司专横的态度，激发起他的刻苦学习和创造力的提升，并获得成功。一位母亲因为忧郁而导致情绪低落时，往往会把注意力从自己的身上转移到孩子身上，看看是否自己的孩子也有与她相似的情绪感受，并尝试着与孩子交谈来说出各自的情绪感受，结果在双方的沟通与交往中增加了母亲与孩子之间的亲情关系，通过对孩子情绪情感表达的了解，父母与孩子共享了同样价值观与情绪情感，孩子以获得父母对自己的尊重而感到欣慰，从而使原来的负面情绪转变为正面情绪了。

为何会出现以上令人高兴的状况呢？这是因为情绪辅导型父母能够在孩子出现负面情绪时不抱怨，并且很重视。当孩子愤怒、伤心、恐惧、焦虑时，他们表现出更多的耐心，更愿意花时间去与哭闹或极度焦虑的孩子相处，更关注在倾听上，更像两个同年人平等地商讨如何对待导致他们负面情绪产生的事情与根源。

情绪辅导型的父母往往还具有这样的特点，即鼓励孩子对情绪情感要真实表现。他们经常告诉孩子，当自己对某事或某人愤怒时就要直接表现

出来 不要去掩饰或压抑 要知道愤怒并不表示他们不乖或者是人们对他们感到讨厌所致。愤怒的情绪也有可考虑的地方 即使人了解你对某事、某人或某些做法的不同意见与态度。作为自己，也由于情绪的宣泄能够使自己的心理保持健康状态。

同时 情绪辅导型的父母在规范孩子的行为时 还教导他以非破坏的方式来表达自己的愤怒情绪。为使孩子长大后能与他人和睦相处，父母从小辅导他学会舒解内心郁闷感受的方法和能使他人对其行为给予理解的方式。类似于这种辅导方式 在情绪辅导型父母的家庭中是经常见到的 他们掌握的一个基本信念与原则是，孩子所有的感受与愿望都是可以允许的，但并非他们所有的行为也是可允许的。当孩子表现出伤害他人、甚至伤害自己的行为时 情绪辅导型父母就会去阻止那些行为 并引导孩子用一些无害活动的方式来表达情绪，而不会去躲避或视而不见孩子所表现出的那些激烈的情绪状况 他们要让孩子知道 必须学会如何来调节和控制自己的情绪情感。比如当孩子生气时 引导他们去做一些可放松身心的活动 或差遣他去户外跑一圈 或去把无用的纸张撕碎 等等 这些活动能使那些因挫折感而导致的愤怒的负面情绪逐渐消失。

情绪辅导型的父母明白在人生的崎岖道路上，人的情绪情感的力量与重要性。他们一般不大会害怕或担心在自己的孩子面前直接表现出悲哀或不愉快的负面情绪体验 比如伤心时的哭泣、生气时的失态等。但他们会在事后与孩子交流他或她伤心、生气的原因 并以自己那种有效调控的、建设性的表达情绪的方式来给孩子树立榜样。其实，父母之间的情绪表达方式会给予孩子许许多多处理情绪情感的方法。比如，孩子看到自己的父母在激烈争吵后又友善地商讨解决双方之间的不和，那么，他们就会学习到一种关于冲突与和解的情绪处理方式。同样，孩子看到父母亲极度难受的情绪，如离婚或祖父母去世等，可以从中学习如何正确处理悲伤和绝望的方式，并能深刻体验到悲伤情感与如何提供慰藉他人情感的方式，从而产生自信心。

情绪辅导型的父母除了给予孩子情绪辅导外，还给予一些具有建设性意义的惩罚 前者是指导孩子如何正确调控自己的情绪情感 后者是让孩子清楚地了解品行不端的后果。对于这种情绪的辅导加惩罚的模式，孩子会

越来越适应，不良行为问题也会逐渐减少。这大致有以下四个方面：

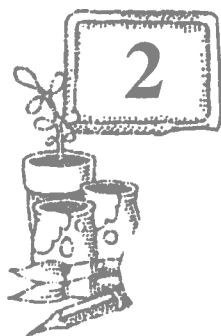
第一，情绪辅导型的父母会在孩子的情绪还不是很强烈的时候就给予反应，而且始终如一。也就是说，他们不是在等到孩子的情绪已经激动到一定程度并迫切期望有人去关心他时才表示关怀。这样，孩子在经历一段时间后明显地意识到父母是了解他的，对他是有同情心的，还关心他生活中的所有举动，没有必要为了吸引父母的注意、感受父母的关怀而采取哭闹的行为。

第二，如果孩子年幼时就能接受父母的情绪辅导，那么，他们就能学会对自己的情绪进行有效的调节与控制，并会发展出自我慰藉、自我宣泄负面情绪的技巧，而且会在内外压力下保持冷静，而不会出现不理智行动或品行不端。

第三，情绪辅导型的父母不会采取压抑或反对孩子的情绪情感的做法，亲子双方发生摩擦的机会较少，心理上比较融洽。也就是说，孩子不会因为失望而哭闹或由于没有获得满足而发泄时被父母责骂或严厉制止。

第四，情绪辅导型父母对孩子的教养作风使得父母与子女之间更具亲和力和结合力，因此，孩子对父母的要求与期望也会作出积极的反应。孩子往往把父母视为知心朋友，愿意听从他们的教导，也愿意把自己的感受向父母直接表示出来，更愿意取悦父母，很少让父母失望。总之，接受父母情绪辅导的孩子在学业成绩、身心健康以及与同伴之间的关系上都会有很好的表现，较少出现行为问题，能够自主地把负面情绪进行调节与控制。情绪智力发展迅速，使孩子有了充分的心理准备去应对目前和将来的难题和挑战。

了解了四种类型的父母的教育风格后，你或许会为自己不属于情绪辅导型父母而感到沮丧。可世上并没有天生合格的父母，情绪辅导型父母也是在与孩子一起学习、“成长”过程中逐步学会的。所以你也一定能做到，如果你读了这本书并且认真去实践的话。



了解情绪智力

什么是情绪智力？

现代心理学的大量研究表明，对孩子的教养，不应只是在智力上的开发与训练，还必须十分关注孩子的情绪生活。因为情绪对孩子今后的智慧开发、意识活动和人格的良好发展有着重要的意义。事实上，孩子往往是通过自己的感知和情绪来认识环境、反馈环境的，同时也是根据情绪的意象来认定自己、了解自己的。在构筑情绪体验与情绪意识中，孩提时代的情绪活动明显地标志着人的最基本的智力，比如，通过情绪活动来激发起自己的注意力、好奇心、敏感性、信念以及理解力等以形成稳定的个性和基本的智力特征。可见，对情绪的认知和如何处理情绪的能力，比智商（IQ, intelligent quotient）更能影响一个人今后事业的成功与家庭的幸福，这就是“情绪智力（emotional intelligence）”的最基本特性。

情绪智力的概念最早由美国著名心理学家丹尼尔·戈尔曼博士（Daniel Goleman）在其著作《情绪智力》（Emotional Intelligence）中提出。他认为，人有两个大脑，一个是理智的大脑，负责思维；一个是情绪的大脑，负责感受。

每种观念的产生，都是两个大脑共同运作的结果，它们既不同但又相互作用，由此构建了每个人的精神世界。理智的大脑，在进行各种认识事物的过程中，具有清醒的意识，能够清楚地思考、反省和解决问题。与之相辅相成的情绪大脑，乃是另外的认知模式，有时会出现不合时宜的动作、混乱的逻辑推理和冲动的行为，但是，它同样是强有力的。理智与情绪对行为的影响与控制存在着明显的倾斜，当情绪越来越强烈，情绪大脑占主导时，理智大脑的作用就会急剧下降。因此，情绪与理智应该保持平衡，情绪推动着理智的活动，理智则时刻修正与调节和控制着情绪的冲动。一般情况下，情绪与理智紧密联系，理智中带有情绪，情绪中含有理智。人生的成功与否取决于两者的协调与合作，即不仅需要高的智商（IQ），而且需要好的情绪智商（EQ, Emotional Quotient）。

在日常生活中要保持理智和情绪的和谐，就应该准确地了解、学习与运用好情绪智力。丹尼尔·戈尔曼认为，每个人都应该学习如何正确地认识自己的情绪以及别人对自己情绪的反应；都应该学会如何来分析情绪特点以及从他人对情绪反应中作出准确的选择；都应该学会如何辨别、认识和表示自己的某些期望、愿望或不安、恐惧等等。作为父母，不但要通过自己的言行来对孩子进行智力上的培养，更应该注重情绪方面的引导，而且还应该以身作则，正确地处理与表达自己的情绪与感情。因为父母是孩子理所当然的情绪教练、情商指导老师。情商的概念是当代美国耶鲁大学的心理学家沙洛维和梅耶（P. Salovey & J. Mayer）在戈尔曼博士的情绪智力的思想的基础上提出来的。他们认为，情商是指一个人控制和调节自己情绪体验的能力，主要包括四个方面的能力：

第一，一个人对情绪的知觉、评价和表达的能力。具体分为：

- 能从自己的生理状态、情绪状态和思想过程中认识与辨认出自己的情绪的能力；
- 能通过语言、声音、仪表和行为等活动，从他人的活动与行为、艺术作品和各种各样的设计中认识与辨认出情绪的能力；
- 能够准确地表达情绪以及表达与情绪有关的需要的能力；
- 能够区分情绪表达过程中的准确性和真实性的能力。

第二，一个人在智力活动过程中具有自我情绪促进的能力。具体分为：

- 具有情绪智力的引导能力；
- 能够生动地、鲜明地对与自己的情绪有关的判断和记忆过程产生积极作用的能力；
 - 自己的心境起伏会使自己在积极与消极之间摆动，但它促使自己能够从多方面进行思考的能力；
 - 自己的情绪状态对特定问题解决具有促进的能力。

第三，一个人能理解与分析自己的情绪，并能够获得有关情绪知识的能力。具体分为：

- 能够比较正确地认识情绪本身与语言表达之间的关系的能力；
- 具备理解自己的情绪所传递意义的的能力；
- 具有认识和分析自己情绪产生原因的能力；
- 具有理解自己复杂心情的能力。

第四，一个人能对自己情绪进行调节、控制的能力。具体分为：

- 具有以开放的心情接受各种情绪的能力；
- 能够根据自己所获得的知识、信息与判断，投入或离开某种情绪状态的能力；
 - 能够成熟地监察自己和他人的情绪的能力。

戈尔曼博士关于情绪智力的内容

戈尔曼博士在美国斯坦福大学做过著名的“软糖实验”。实验结果证明，在实验中能够为了长远目标（两颗软糖）而抗拒眼前的享受（能马上吃到一颗软糖）的孩子，在 14 年后的追踪研究中，明显地比不能抗拒诱惑力的孩子在学习、品行上都有显著优秀的表现。而戈尔曼在研究 20 世纪以来的天才中也同样验证了“一个人的成功与否，20%取决于 IQ，80%取决于 EQ”的观点。

为此，戈尔曼博士系统地阐述了情绪智力的概念及其表现，并把它概括为五种能力，即情绪的自我觉察能力、情绪的自我调控能力、情绪的自我激励能力、对他人情绪的识别能力和处理人际关系的能力。这些能力会影响

一个人的学习、工作与生活的成功或失败。戈尔曼提出，在一个人的成功中，智商和情商缺一不可。智力是成功的根本，只有具备了较高的智力水平才有可能获得成功。但是光有智力并不能保证获得成功，还必须具有较高的情商，它可以更好地推动一个人去争取并获得成功的机会。如果说，智商能将成功的机会带给一个人的话，那么情商则会从多方位、多角度、多层次地帮助一个人抓住成功的机会，真正获得成功。因此，既有较高的智力水平，又有较高情商的人，成功与胜利就会青睐他们。下面是戈尔曼博士有关情绪智力五种能力的基本内容：

(1) 情绪的自我觉察能力

情绪的自我觉察能力是指了解自己内心的一些想法和心理倾向，以及自己所具有的直觉能力。

自我觉察即当自己某种情绪刚一出现时便能够察觉，它是情绪智力的核心能力。一个人所具备的、能够监控自己的情绪以及对经常变化的情绪状态的直觉，是自我理解和心理领悟力的基础。如果一个人不具有这种对情绪的自我觉察能力，或者说不认识自己的真实的情绪感受的话，就容易听凭自己的情绪任意地摆布，以至于做出许多甚感遗憾的事情来。伟大的哲学家苏格拉底的一句“认识你自己”，其实道出了情绪智力的核心与实质。但是，在实际生活中，可以发现，人们在处理自己的情绪与行为表现时风格各异，你可以对照一下，看看自己是哪种情绪风格的人。

● 自我觉知型

这种情绪风格的人一般表现为，当自己的情绪一出现时，不管是积极的情绪，抑或是消极的情绪，都能够马上察觉到。由于能够对自己的情绪状态有充分的了解，并对自己的情绪有清晰的认识，从而构成了自我掌控情绪的人格特质。这种情绪风格的人，一般都拥有积极的人生观和价值观，心理健康。如果遇到不顺心的事情或是情绪低落时，不会怨声载道、哀声叹气或萎靡不振，而是努力调适，很快恢复。总之，自我觉知型的人能够有效地控制与管理自己的情绪，是一个身心健康的人。

● 自我沉溺型

这种情绪风格的人一般表现为，常常把自己卷入情绪的狂风暴雨中而

不能自拔，听凭情绪的发作；情绪多变并且反复无常，自己也不清楚怎么回事；在陷入情绪的旋涡后而不自知，听任自我沉溺于恶劣的情绪之中，但又无力摆脱；常常处于情绪的失控状态，自感被压倒与击溃。

- 自我认可型

这种情绪风格的人一般表现为，对自己的感受了解得一清二楚。尽管能够接受并认可自己的情绪，但并不打算去改变某些负面情绪。这一情绪类型还可以划分为两种亚型：乐天知命型，这种人平时总是高高兴兴，不愿意也没有必要去改变情绪；悲观绝望型，这种人虽然能够清晰地认识到自己的情绪状态而且也明知是某种不良的负面情绪但采取‘任其自然’的无所谓态度，无论有多么大的烦恼与悲伤，总是采取无所作为的方式来消极应对。许多抑郁症患者就是这样的典型表现，往往是束手待毙于绝望的痛苦的情绪感受之中。

(2) 情绪的自我调控能力

情绪的自我调控能力是指控制自己的情绪活动以及抑制情绪冲动的能力。

情绪的调控能力是建立在对情绪状态的自我觉知的基础上的，是指一个人如何有效地摆脱焦虑、沮丧、激动、愤怒或烦恼等因为失败或不顺利而产生的消极情绪的能力。这种能力的高低会影响一个人的工作、学习与生活。当情绪的自我调控能力低下时，就会使自己总是处于痛苦的情绪旋涡中；反之，则可以从情感的挫折或失败中迅速调整、控制并且摆脱而重整旗鼓。

情绪调控能力的核心是自制力，它是一个人在抗衡由于挫折或失败的打击而引起的情绪激怒，以免成为自己的情绪奴隶的能力。对情绪的自制力最主要的是保持心理的平衡，而不是去压抑自己的情绪。其实，人的每种情绪都有其作用与意义，没有情感的生活是枯燥乏味的，它与我们所期望的丰富多彩的人生不一致。这里所说的对情绪的自制力，是要一个人具有适度的情绪，并且要与生活的环境相互协调和适应。如果一个人对情绪缺乏自制力以至对情绪失控就会使自己走上极端产生焦虑、抑郁、偏执、狂躁等病态的情绪。

保持情感健康的关键是能够抑制自己不良的或不愉快的情绪，能够使

自己绚丽多彩、起伏波动的情绪保持平衡，将自己积极的情绪和消极的情绪之间的比例保持在适当范围内。心理学的研究表明，人的情绪情感的健康与人的智力关系并不明显，而与一个人的情绪智力（情商）的高低，很重要的是取决于其情绪智力（情商）的高低。

（3）情绪的自我激励能力

情绪的自我激励能力是指引导或推动自己去达到预定目的的情绪倾向的能力。

它是要求一个人服从自己的某种目标而产生、调动与指挥自己情绪的能力。一个人做任何事情要成功的话 就要集中注意力 就要学会自我激励、自我把握 尽力发挥出自己的创造潜力 这就需要具备对情绪的自我调节与控制 能够对自己的需要延迟满足 能够压抑自己的某种情绪冲动。比如 某学生由于与父母意见不和而感到气愤、压抑或不愉快时 就不能很好地听课 也就无法学好知识 因为负面情绪影响了注意力 使在学习过程中的“工作记忆”的认知功能失去了作用 看上去他在听课 其实什么也没有听进去。

对情绪的自我激励是成功的基础。能够自我激励的人，往往是积极热情、进取自信的人。心理学家曾对奥运会冠军获得者、国际象棋特级大师的研究发现，他们的共同特点是能够自我激励，不畏困难与失败，具有鞭策自己为达到目标而进行艰苦训练的心理与能力。总之，具有情绪的自我激励能力，就能够把自己的情绪与情感引向建设性的目标上；能够使个体控制与调节情绪冲动；为了达到目标，能够推迟眼前的诱因与需要的满足；并且能够很好地调整自己的心态，使自己的情绪与情感有助于思考，有助于激励自己百折不挠、锐意进取，有助于自己寻找解决各种问题的方法与途径等等。所有这些都能够提高自己的工作、学习或游戏、生活的质量和效率。

（4）对他人情绪的认识能力

对他人情绪的认识能力是指具有觉察他人的感情与需求，以及关心周围事情的能力。

对他人情绪的认识能力是在对情绪的自我觉知的基础上发展起来的另

外的一种能力，也是一个人最基本的人际交往与建立人际关系的一种能力。这种能力可以使一个人分享他人情感，对他人感同身受，并且能够客观地理解、分析他人的情绪。

这种能力在一个人的成长过程中发挥着重要的作用。如果一个人既对自己的情绪情感闭目塞听，又对他人的情绪情感的表达无动于衷或云里雾里，就不可能与他人建立起融洽的人际关系，也不可能与他人有和谐的人际交往，长此发展，就会变得感情淡漠，对人对事反应不足或在与他人交往时显得惊慌失措、烦躁沮丧，尤其是父母与孩子之间，如果情绪情感的和谐关系被损害的话，就会给孩子的心理造成极为痛苦的情绪创伤。

对他人情绪的识别能力是从婴儿期就开始发展起来的。一岁左右的孩子，在看到别人跌倒而哭时，他也会像自己跌倒一样哭起来；见到别人的手指割破出血时，他会把自己的手指放在嘴里吸吮，或者马上躲在妈妈的怀里寻求安慰。随着孩子的成长，他会逐渐理解自己的情绪感受，而且也能够认识到他人在某种环境下的情绪感受与情绪表达，从而进行有效的人际交往。

一个人能够识别他人的情绪感受，就能够通过一些细微的人际信息，敏锐地感受到他人的需要与愿望，并与他人进行和谐的交往，使自己快乐而不忧虑、热情而不呆板，使自己的人格更具完善。

(5) 处理人际关系的协调能力

处理人际关系的协调能力是指善于调节与控制他人情绪反应，并能够使他人产生自己所期待的反应的能力。

一般来说，能否处理好人际关系是一个人是否被社会接纳与受欢迎的基础。在处理人际关系过程中，重要的是能否正确地向他人展示自己的情绪情感，因为，一个人的情绪表现会对接受者即刻产生影响。如果你发出的情绪信息能够感染和影响对方的话，那么，人际交往就会顺利进行并且深入发展。当然，在交往过程中，自己要能够很好地调节与控制住情绪，所有这些都需人际交往的技能。为了能够处理好人际关系，一般需要有以下四种技能：

- 对自己与他人情绪情感的组织技能

这里既包括了对自己情绪的产生、发展及其变化的调控，也包括了对他