

香港资优教育学院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

认识自己的情绪

唐玉芬

1995年，美国《纽约时报》科学专栏作者、哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼出版了一本新书，名叫《情绪智商》（Emotional Intelligence），提出一个著名的观点：「智商决定人生的20%，情绪智商（情商）则主宰人生的80%。」他在书中用了很大篇幅阐述情绪智能的重要意义，特别是在对于资优儿童的培养方面，培养孩子的情绪智能，比什么都重要。

情绪智商主宰命运

丹尼尔·戈尔曼在书中给家长开出的药方是：如果培养好孩子的情绪智能，不仅能够有满意的考试成绩，还会变得更加快乐幸福，更加富有责任心，同时又不那么咄咄逼人。

戈尔曼一再说的一个观点是，很多智商超过160分的聪明人在为那些智商只有120分的人打工。问题的关键在于，在许多情况下，看上去似乎不那么聪明的人，情绪智能高度发达。也就是说，他们有高超的能力管理自己的情绪和情感，善于理解他的的情感，积极、冷静地与他人互动，在情绪激烈的情境中也能从容应对。

吃糖实验测试情商

在戈尔曼的众多研究例证中，有一个非常有趣的故事。研究者给4岁的小孩每人发了一粒软糖，糖放在桌子上，小孩们被告知，如果他们能够等研究者办完差事回来后再吃，就能吃到两粒糖，如果他们等不及，那就只能吃一颗，不过可以立即吃到。

戈尔曼说：「也许没有什么比抑制冲动更基本的心理技能了。这是所有情绪自控的根基，因为所有情绪，从本质上说都导致这样那样的行为冲动。」

在上面这个实验中，戈尔曼说：「一些4岁的孩子为等研究者回来，能坚持长达15到20分钟，这是一个看上去遥遥无期的时间。为了努力让自己坚持下去，他们或将自己的眼睛蒙上，以避免让自己眼瞪着诱惑物，或头枕着手臂休息，或自言自语，或嘴里唱着歌，或用自己的手和脚玩着游戏，甚至想让自己睡觉。这些勇气可嘉的学龄前儿童获得了两块糖果的回报。但其他更冲动的孩子在研究者走出房间数秒内便将糖果抓在手里了。」

这个实验是在1960年做的。12---14年过后，当年的4岁儿童都已长成少男少女。这两类孩子的差别十分明显。「那些在4岁时抵制住诱惑的青少年社会能力更强：虎虎有生气，我行

香港资优教育学院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

我素，能更好地面对生活中的挫折；他们在压力之下不太可能身心崩溃、呆滞或抱怨，也不太可能慌乱而六神无主；他们积极面对并应对挑战，而不是在遇到困难时放弃；他们相信自己，依靠自己，同时也是独立而可信赖的；他们敢于领头做事，且把自己投入到一件件有意义的事情中。」

而另一组孩子则更多地表现出「固执而犹豫不决；容易遭受挫折打击；自我评价‘不好’或无价值；在压力下退缩不前，或无所作为；多疑且抱怨不断；容易心生妒忌或羡慕他人；易怒，对刺激反应过火，进而引发争执或斗争。」

但最要命的也许还是：那些推迟满足自己吃糖欲望的孩子的学业成绩平均要比另一组孩子高出 200 分。较差的冲动控制能力显然对于在各方面的成功起着负面影响。

显然，冲动控制非常重要。但极少有家长或教师知道如何帮助孩子培养这方面的能力。从上述这个「看谁能吃到两粒糖」的实验中，可以看出，一个儿童是否具备良好的情绪智商，能否管理好自己的情绪，会直接影响他的一生的命运，因为在未来漫长岁月中决定你事业成败的，往往不是你是否聪明，即是否具备高智商（IQ），而是你是否能够拥有相当的情绪管理能力，即拥有不俗的情绪智商（EQ）。

情绪智商涉及五大技能

戈尔曼列举出涉及情绪智商的五大技能，包括：

1. 知晓自己的情绪，或自我意识。随时意识到自己情绪变化的人对自己的生活有更好的把握
2. 情绪管理。情绪管理能力较差的人会一直与痛苦相伴，而情绪管理能力较强的人却能历经人生的起伏而活力不减
3. 自我激励。有能力控制自己冲动的人能够将自己的精力导向自我目标的实现
4. 识别他人的情感，或情感相通。对他人的感受有较好协调能力的人能与人友好相处

香港资优教育学院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

5. 对关系的处理，或社会能力。人际关系能力会使我们获得并相互给予对方最大的满足感

人缘好，情商高

中国人评价一个人时，常常会说：「这个人没人缘。」或者问：「这个人合不合群？」，这其实是对一个人「情商」的评价。所谓情商，说白了，其实是指社会适应的综合能力，主要指信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的反应程度，就是指心理素质，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。

一个「情商」高的人，常常能清醒地把握自己的情感，能敏锐地感受他人情绪，能够察颜观色，能在生活的各个层面，占尽天时、地利、人和等各方面的优势。这些人的生活常常更有效率，更易满足，更能运用自己的智慧来获取丰硕的成果。

幼儿到 4--5 岁时，脑量会长至成人的五分之四，其精密的演化是一生中最快的阶段，最重要的学习能力，尤其是情感学习能力，也在这个时期得到最大的发展。6 岁以前的情感经验对人的一生具有恒久的影响，一个儿童如果此时无法集中注意力，性格急躁、猜疑、易怒、悲观、具有破坏性、孤独、焦虑、有各种恐惧的幻想、对自己不满意等，将来在面对人生各种挑战时将很难把握机会、发挥潜力。所以，在幼儿阶段进行正规、系统的情商教育十分必要，这是奠定人生成败的基础。

在相当多的资优儿童中，都不同地存在着高智商、低情商的情况，他们非常聪明，但也非常敏感，人际关系差，自负、孤僻，在群体中间，容易成为不受欢迎的人物。

这些孩子长大后，如果情绪智商得不到改善，往往难以成功。例如，中国内地有调查指出，有相当一部分的理工科优秀学生，大多数拿过全国奥林匹克各项竞赛的大奖，顶着「神童」光环的他们，在步入社会后，却鲜有一路顺利者。挫折、迷茫、困惑充斥着这些「少年得志」者的生活，这些人的高智商并没有带来高收入和高职位。

这些昔日「神童」走上社会后，不少人都存在情绪智商低下的问题，由于成绩的优秀更加重了他们清高、自傲的情绪，不愿意与人交流。情商上的不足，使高智商者虽然有着很强的能力，

香港资优教育学院

The Hong Kong Academy for Gifted Education

但是在工作中人际关系的处理不当，使工作的开展发生困难，或人际关系紧张，在一家公司根本无法生存下去。

重视孩子的情绪

「智商使人得以录用，而情商使人得以晋升。」这是人事管理专业近年来流行的一句话。美国心理学家奥列弗·温德尔·荷尔姆斯运用情商概念，对美国历史上诸位总统进行了一番测试。他认为，弗兰克林·罗斯福总统是个二流智力、一流情商的政治家，由此被公认为美国历史上一个卓越的领导人。

戈尔曼强调指出，所有孩子，特别是处在青春期的孩子，渴望获得如何理解并管理自己内心世界的资讯。情绪智商的以上五大技能将帮助当今的学生理解其他地方、不同时代和历史背景下的人的欲望、挫折和喜怒哀乐。

事实上，如今的孩子面临的问题，要比以前严峻得多。他们因未获得生活所需的情感和社会技能而产生情绪不适，这些技能包括怎样处理焦虑与愤怒情绪，怎样与人情感相通，怎样走出困境等等。

在这方面，除了学校要加强培育之外，家长的角色也十分重要。家长是孩子重要的榜样。家长通过自己的立身处世教孩子：他是否关注到在孩子生活中的人际关系。

教会孩子与人相处

很多孩子回家后会向家长投诉各种问题：「其他孩子不跟我玩!」，「我最要好的朋友喜欢另外一个小朋友。」等等。家长可以做很多工作，让孩子知道我们可以从许多角度看待问题。我们可以拓展我们的情绪—社会技能，而孩子仅仅从观察家长的言行就可以学到。家长还要认真对待孩子的愿望和要求，很多大道理都是以微妙的方式教授的。

家长在教导孩子增强情绪智商过程中，特别要注意教育孩子学习如何与他人相处，学习如何激励自己，学习如何坚持不懈，如何抵制诱惑，如何锁定一个目标，如何朝着共同的目标与他人协力合作。如果真正能够在这些问题上有进步，这个孩子将来一定是一个成功人士。

香港资优教育学院
The Hong Kong Academy for Gifted Education

培养孩子情绪智商的方法很多，其中有一种叫做「合作学习」，即教导孩子如何与他人合作，共同解决问题。这种合作学习关系着孩子如何管理自己，如何与其他人相处，怎样处理自己的愤怒情绪等。例如，让孩子参加一些组织活动，因为孩子在团队活动中，不可以大发脾气而不承担任何后果，这将有助于孩子学会如何跟人更好相处。

参考资料

戈尔曼着（1997）。*情绪智商*。（耿文秀、查波译）。中国：上海科学技术出版社。

黄世钰（2001）。*资优幼儿情意教育理论与实务*。台湾：五南图书出版。