

## 浅论情商培养与大学生素质教育

童伟中

(浙江科技学院 信息与工程学院,杭州 310023)

**摘要:**在我国加入WTO的今天,大学生情商偏低的问题日益突显,培养与提高大学生的情商已成为大学生素质教育必须解决的严峻课题。针对大学生情商偏低的原因,对高校加强大学生情商培养的的必要性和重要性作出了分析,并对高校如何加强大学生情商培养提出了笔者的观点和策略。

**关键词:**大学生;情商培养;素质教育

**中图分类号:** G641

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1671-8798(2006)01-0071-04

## Analysis on Improvement of Undergraduates' EQ and Quality Education

TONG Wei-zhong

(School of Information and Electronic Engineering, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

**Abstract:** With China's accession to WTO, the phenomenon of low EQ of college students becomes increasingly serious. Therefore, how to develop undergraduates' EQ becomes a rigorous problem that quality education has to resolve. The reasons of the low EQ of undergraduates' and the necessity and importance of improving their EQ were analyzed. Proposals and strategies were presented on how to strengthen the undergraduates' EQ.

**Key words:** undergraduates; improvement of EQ; quality education

情商就是情感商数(即“EQ”),是相对于智力商数(即“IQ”)而言的。这一概念是由美国耶鲁大学和尹罕布什尔大学的两位心理学家彼得·萨洛韦和约翰·迈耶提出的。它是指“信心”、“乐观”、“急躁”、“恐惧”、“直觉”等一些情绪反应的程度,和一个人感受、理解、控制、运用和表达自己及他人情感的能力<sup>[1]</sup>。鉴于历史上人们在仅仅依据智商进行测定和评判人的素质的过程中已经暴露出来的种种弊端和局限,特别是在人才评价中出现了大量“高分低能”的现象和高智商人才在工作岗位上业绩平平的

实例,情商理论受到了广泛的重视和关注。近年来,越来越多的专家认为:智商并不是衡量人类智慧水平的唯一标准,情商更是影响生活各个层面和人生未来的关键性品质要素。古今中外众多的科学巨匠、领袖伟人、文学大师、商业巨头的成功奥秘,无一不与他们所具有的高情商——持久稳定的情绪、百折不挠的毅力、执著追求的品质、开拓创新的精神、积极乐观的人生态度、和谐良好的人际沟通等密切相关。在我国加入WTO的今天,社会呼唤大批的能解决各种复杂问题,处理各种复杂关系,应对各种

收稿日期: 2005-03-01

作者简介: 童伟中(1973—),男,浙江绍兴人,讲师,主要从事思想政治教育研究。

复杂局面的高素质人才,但由于大学生综合素质尤其是情商偏低,使诸多用人单位陷入困境。如何培养出真正能参与激烈竞争并受社会欢迎的高素质、高能力、高层次人才,已成为高等教育急需解决的课题。高校作为全面推进素质教育,培养社会需求的高素质、高能力、高层次人才历史使命的承担者,必须更新教育观念,深化教育改革,规划构建高校大学生情商培养模式,为社会提供大批情商较高的人才。本文将着重分析高校加强大学生情商培养的必要性 and 重要性,并对高校如何加强实施大学生情商培养作出阐述。

## 1 高校加强大学生情商培养的必要性 and 重要性

### 1.1 加强情商培养对全面实施大学生素质教育的必要性

中国特殊的历史文化背景和教育发展历程,形成了中国特有的教育体制和教育文化,正是这种教育体制和教育文化比较忽视情商的培养。其中,主要因素有二:一是应试教育背景的影响。应试教育造成学生“千军万马过独木桥”的应试心态,这种应试心态易使他们成为“拼命读书郎”,把获取较好的学习成绩当作最重要的目标。同时学校的“名次效应”造成了学生的“零和”心态(每个班只有一个第一名,学生都彼此当作竞争对手),易使学生产生妒忌心理。这样的教育模式在潜移默化中容易把他们培养成为自私的人、缺乏合作精神的人,造成情商偏低。二是学校比较忽视学生的情感体验。从小学、中学到大学,各级学校在培养人才上既不太注重学生在学习与生活实践中的情感体验,也不太注重对学生的情感体验的正确引导,学生一直处于教师高密度的文化知识的灌输及高强度的学习复习的状态。由于学生在校园内没有较多感受正确引导下的情感体验和情感实践,加上他们“从校门到校门”的简单社会阅历和不足的生活经验,也就不可能获得较高的情商。

### 1.2 加强情商培养是高等教育与时俱进、与国际教育接轨的需要,也是对大学生素质进行综合开发的要求

首先,高校加强大学生情商培养是高等教育与时俱进的时代要求。每个时代的高等教育都有其鲜明的时代特征。随着改革开放的进一步深化,21世纪中国的一个重要特征就是竞争成为时代的潮流,

未来的中国人将生活在一个富有竞争挑战的世界中。要在竞争激烈的社会里不被淘汰,并且更好地生存与发展不仅需要具备较高的科学文化水平,还必须具备良好的道德情感和健康的心理素质,而且这已成为获取人生成功的关键因素。美国著名心理学家戈尔曼认为,真正决定一个人成功与否的关键是情商能力而非不是智商能力。孩子未来的成功,20%取决于智商,80%取决于情商<sup>[2]</sup>。高校加强大学生情商培养,其根本目的是帮助学生提高素质,学会生存,适应发展,顺应时代潮流,成为强者。

其次,高校加强大学生情商培养是与国际教育接轨的需要。放眼世界,西方一些发达国家的高等教育在重视智力因素开发的同时,也十分重视学生各种非智力因素的开发。其中重要的一个方面就包括了情感心理意志品质的教育。我国加入WTO以后,随着世界经济日益一体化的进程,必将促进中西高等教育的进一步相互融合和渗透。现在,中西方高等教育的交流越来越频繁,在借鉴和吸取西方发达国家先进的高等教育经验中,我们必须清醒的认识到:情感意志心理品质的开发对人的潜能的全面开发和人的素质的全面提升是极其重要的。基于这种认识,高校应加强大学生的情商培养。

第三,高校加强大学生情商培养是对大学生素质进行综合开发的要求。当前,我国在大力提倡素质教育,而素质教育是综合性的教育,绝不仅仅是科学文化一个方面的教育。厉以宁先生说:“群体意识、开拓能力、创业精神是跨世纪创新人才的素质教育的重要方面。”<sup>[3]</sup>然而不难发现,这些素质的培养都含有情商开发的内容。高校应加强培养大学生的自我觉察能力、情绪调控能力、自我激励能力、控制冲动能力和人际公关能力等,提高他们的情感商数,成为综合素质较高的人才。

### 1.3 培养与提高情商水平是当代大学生提高自身素质、获得可持续发展的内在需求

随着我国社会主义市场经济体制的逐步建立与完善,许多企业的选人用人机制也在发生着重大变化——更加注重人才的情商水平。许多单位人力资源部门负责人反映,现在的大学毕业生聪明程度高,但合作水平低,与人交际、沟通能力较差,自控能力较弱,对自己的评价不客观,往往眼高手低、好高骛远等。同时,大学生也日益认识到社会对人才素质的崭新要求和培养非智力素质的重要性,这种认识已“内化”为他们突破自我、寻求发展的内在需求。



高校应正视学生的这种内在需求,不仅要为学生的今天负责,更要为学生的明天负责,向学生提供可获得持续性发展的教育。不但要教会学生科学文化知识,还要激发学生的情感潜能,培养学生的健康心理,教会学生如何处理人际关系,如何与他人合作,如何有效地表达自己的意见,如何面对挑战经受挫折,如何调控自己的情绪,等等,使他们形成稳定的健康心理和养成良好的学习生活习惯,使其受益终身。

## 2 高校加强大学生情商培养的策略

上述可见,在我国加入WTO的今天,大学生情商偏低的问题日益突显,已成为高等教育必须解决的严峻课题。笔者认为,大学生情商培养问题应得到高等教育界的高度重视,并对其进行科学规划和实施,使其成为高校素质教育的重要组成部分。

### 2.1 把大学生情商培养有计划地纳入到高校教育内容中去

情商培养是高等教育的一个崭新领域和内容。高校应该把大学生情商培养作为一项重要的教育内容和考核评估指标,在制度的建立、课程的安排、实践活动的组织、校风和校园文化的建设等方面,有组织、有计划地开展工作。在课堂教学中,要建立一种教师与学生和谐、平等、互敬的新型师生关系,在彼此和谐融洽的氛围中,进行知识的传授;要创建“情境—训练”模式,充分利用课程本身蕴含着的丰富的情商教育内容,有机地渗透情感心理品质的培养和教育。在校园文化活动和社会实践活动中,有意识地培养和锻炼学生健康的社会心理素质和优良的人格,培养学生精诚团结、不怕失败、乐于奉献、敢于拼搏、富于爱心的精神意志和良好的道德情感,培养学生主动走进社会,了解社会,提高社会交往技巧,从容面对社会给自己带来的变化和挫折,树立积极的社会价值观。要积极开展心理健康教育,让心理健康教育走进课堂,走进学生心里,培养学生积极的健康心理。高等教育工作者要充分认识到进行大学生情商培养的重要意义,树立“智情并重”的教育理念,积极掌握情商教育的主要内容和实施情商培养的重要方法和手段,有意识地增加教育教学活动中的情商培养内容,使学生的智商和情商得到同步发展,素质得以完善和提升。

### 2.2 加强对大学生的个性教育

教育是发展人的个性的过程,注重学生个性发

展的“人格中心”思想更符合21世纪高等教育的发展。没有个性就没有创造,在“人格中心”教育理念指导下,情商教育和创新教育才能得到实施,学生的个性特长和潜能才能得以更好发挥<sup>[4]</sup>。个性教育本身不是一门独立的功课,但它应成为高等教育的重要组成部分,纳入到大学学习、生活的各个层面,由此所产生的影响最终目标就是形成大学生稳定的心理素质和提升大学生的情商水平。高校教育工作者要明白,学生的头脑不是一个被填充的容器,而是一个待点燃的火种。要尽可能的发现每一个学生的潜质与潜能,引导学生学会寻找自我,让学生从中训练并提高自我觉察能力、情绪调控能力、自我激励能力、控制冲动能力和人际公关能力等。在这种教育环境中,学生的情感能够得到理智的释放,情商素质能够得到培养。因此,高校应营造个性教育的浓厚氛围,使大学生得到潜移默化的教育,形成健全的人格。

### 2.3 建立大学生情商训练评价体系

在学校情商培养教育方面,美国主要是以“自我训练班”为主,其训练的主要内容是体验个人及人际互动中发生的感受。与自我训练相关的课程名目繁多,诸如“社会发展”、“人生技能”、“社会与情感课程”及“个人智能”等,其共同的主旨是使社会与情感的提升视为正规教育的一部分<sup>[5]</sup>。情商是可以得到训练和培养的,但绝不是仅靠读书、考试的学习,而是通过自我评价、自定目标、有恒心的训练不断向目标迈进。我国高校要有意识地在各个教育环节中重视培养情商素质。

2.3.1 培养大学生的“自我觉察能力” 即认识自我的能力,有“自知之明”。高校要在情商训练活动中帮助学生提升“自我觉察能力”。首先,要引导学生提升自我情绪的觉察力,善于解读自己的情绪及其产生原因,了解自己的情绪与自己思想、行为之间的联系,知道自己的情绪会给自己的学习、生活、工作带来何种影响等。其次,要引导学生准确地自我评估,对自己的能力作出恰当的估计:既不高估自己、自视清高,也不低估自己、自责自卑。要求学生对自己的长处和短处都能作出恰如其分的评价,并且在了解自我的基础上展己之长,克己之短。能虚心听取别人意见,学习、接受新观点。第三,要引导提升学生的自信心,让他们相信自己的价值,大胆地表现自己,在困难压力面前百折不挠,充满信心地完成力所能及的学习和工作。



2.3.2 培养大学生的“情绪调控能力” 即在充分了解自我的基础上,具有调节和控制自我情绪的能力。高校要在情商训练活动中,引导帮助学生能对症下药,控制刺激情绪的根源,合理地安抚自己,适当地宣泄消极情绪,摆脱恐惧、悲伤、抑郁、焦虑和怒气等,学会调控自己的情绪,不大起大落、喜怒无常,能保持情绪稳定。教育学生学会明辨是非,在顺境中不得得意忘形,在遭遇挫折、打击时不消极萎靡,能用辩证观点分析和对待挫折、打击带来的痛苦,进而升华为某种高尚追求的动力。只要有了较强的自我调控能力,在充分了解自我的基础上,就会对一定的事物持有积极的态度和稳定的情绪。

2.3.3 培养大学生的“自我激励能力” 即积极引导自己的热情、积极性和信心的能力。高校要在多个层面积极引导学生的热情、积极性和信心,帮助学生确立明确的目标、乐观的态度和不甘人后的竞争意识,正确面对“逆水行舟,不进则退”的社会现状,做到“胜不骄,败不馁”。要求他们能在学习、生活和工作中确立比较切合实际的目标,能够通过点滴的成功及时地进行自我激励,形成良性循环。能审时度势,不断为实现设定的目标而自我激励,特别在情绪低落、遭遇挫折失败、信心不足或自卑的时候,更要进行自我激励,从而保持积极向上、朝气蓬勃的精神状态。

2.3.4 培养大学生的“控制冲动能力” 即在个体的感情受到外界事物的强烈刺激时,保持冷静和理智的能力。能否进行自我情绪调节的一个要素,就是在向既定目标奋进中能够控制冲动。感情受到外界事物的刺激,是每个人都不可避免的必然现象,在这种情况下,是否能够保持冷静和理智,正确辨别利害是非关系,控制住自己的感情和行为,是一种难能可贵的能力。高校可以设置各种情景训练,如当学生面对诱惑(如网络游戏)时,教育他们做到头脑清醒,行为理智,引导他们学会转移注意力,提醒他们不要忘记长远奋斗目标;当学生有了初步的控制冲动能力时,可进一步地要求用理智控制感情,控制冲动,力求做到应对自如。

2.3.5 培养大学生的“人际公关能力” 即在人际交往中识别、控制、运用情感和社交的能力。在人际

交往中,人们往往是在一种微妙的、难以觉察的情感交往信息中交际的,如果一个人能从他人的言语信号背后识别其真正的态度,便能更好地控制自己的感情信号,设身处地为别人着想,领悟别人的感受,尊重他人的意见,以处理好人际关系。高校要通过多种情商训练活动的设计,多为学生提供与人交往、展示自己人际公关才能的机会。引导学生亲身体验,学会主动与人交往;理解人与人之间的个性差异,准确觉察他人的情绪、性情、动机、欲望及情趣等,并作出适度反应。这样,学生就能在实践中得到锻炼,在成功中得到自信,从而达到提高“人际公关能力”的目标。

### 3 结 语

大学生情商培养是高等教育的任务,是新时代发展的需要,也是素质教育推进的必然。大力加强情商的培养和训练,不仅可以帮助大学生提高情商素质,还能使他们面对现代社会的压力,学会做人,学会学习,学会竞争,敢于挑战,勇于开拓,成为有责任感、有爱心、有能力的一代高素质人才。本文只是笔者对大学生情商培养和素质教育浅显的思考和探索,还有待于在今后继续研究和实践。

#### 参考文献:

- [1] 韩文旭. 家庭教育的新领域——情商教育[EB/OL]. (2004-07-09)[2005-01-20]. [http://218.75.83.250:8888/tcxx/Article\\_show.asp?ArticleID=61](http://218.75.83.250:8888/tcxx/Article_show.asp?ArticleID=61).
- [2] 翟英,曾伟,李湛,等. 管理好孩子的情绪锦囊[EB/OL]. (2004-06-30)[2004-10-30]. <http://www.pep.com.cn/200406/ca4869400.htm>.
- [3] 厉以宁. 跨世纪创新人才的素质教育[EB/OL]. (2001-08-27)[2004-11-01]. <http://www.edu.cn/20010827/208521.shtml>.
- [4] 何锡涛. 海峡两岸五年制高职的比较研究[EB/OL]. (2001-09-21)[2004-10-20]. <http://www.edu.cn/20010921/3002478.shtml>.
- [5] 顾明远 孟繁华. 情绪智力理论——对智力本质的追问[EB/OL]. (2004-11-26)[2005-02-20]. <http://psychology.hr.com.cn/content/22309.htm>.