

情商，简称EQ，是英文Emotional Quotient的缩写，中文译文为情数，简称情商。一九九零年，哈佛大学的彼得·萨洛瓦里和新罕布什尔大学的约翰·梅耶两位心理学家首次提出，情商是用来描写对成功至关重要的情感特性。世界知名心理学家研究表明，在人生成功的因素方面：EQ（情商）要占80%，IQ（智商）仅占20%，情商被认为是培养受教育者良好的性格、稳定的情绪、坚强的意志力、优秀的调控能力和自信心等综合素质成功的钥匙一、情商的概念

所谓情商是指一个人感受、理解、控制、运用和表达自己及他人情感的能力。美国心理学博士丹尼尔·葛尔曼曾概括了五个方面：

第一，认识自身情绪的能力。葛尔曼认为，认识自身情绪是情商的基石，这种随时认知感觉的能力，对了解自己非常重要。不了解自身真实感受的人必然沦为感觉的奴隶。反之，掌握感觉才能成为生活的主宰，面对学习、工作、婚姻等人生大事才能作出妥善明智的抉择。

第二，妥善管理情绪的能力。情绪管理必定建立在自我认知的基础上，通过自我调节，达到自我安慰，摆脱焦虑灰暗或不安的目的。这方面能力较匮乏的人常常要与低落的情绪交战，掌握自如的人则能很快走出生命的低潮，重新振奋起来。

第三，自我激励的能力。无论是要集中注意力，还是发挥创造力，将情绪专注于一项目标是绝对必要的。要做到这一点就要不断地增强自我成就感，提高对事业的热忱。成就任何事情都要靠情感的自制力，保持高度热忱是一切成就的动力。就是说不断地给自己定目标，不断地强化自己的雄心壮志，不断地用自己取得的成就勉励自己，从而不断地前进，这在个人成才过程中是一个非常重要的因素。

第四，认知他人情绪的能力。葛尔曼认为，心理健康要有同理心，所谓同理心就是善于感觉别人的感受，这是基本的人际交往技巧。具备同理心的人较能从细致的信息上感觉他人的需求。

第五，人际关系的管理能力。人际关系是一门管理他人情绪的艺术，能否细微地关注、恰当地对待他人的情绪，往往与个人的人际和谐程度、领导能力有关。

我们不难看出，上述五个因素是相互补充、相互贯通又相互制约的，中心问题是人的情绪控制和管理以及自我激励。

二、成功需要高情商

强调情商的作用，并不是忽视智商。一个人要走向成功，使自己的生命得到最大发挥，应是智商和情商的互补及和谐发展的结果。当一个人智力、能力方面有所欠缺的时候，应该用自己的情商优势去补充，“笨鸟先飞”就是这个道理。相反，一个人智力不低，如果他再注意调控自己的情绪，注重自我激励，那么他就会取得更大的成就。随着社会的快速发展，情商越来越成为每一个渴望成功的人不可缺少的非智力因素。在现代社会中，人的生存质量更加决定于个人实力的竞争。在这种情况下，人的情绪控制、正确看待失败与成功的自我认知能力，就显得特别重要。对于21世纪的人来说，情商在使每一个人的能力得到最大发挥方面将起很大作用。因为在未来社会中，竞争会越来越激烈，这一方面决定了人有多次成功和失败的可能；同时，竞争的加剧，也要求人们学会合作。表面看，这两个问题是对立的，但实质上它们是统一的。一个人要想获得胜利，不善于合作，肯定取得不了最后的胜利。因此在人们之间进行竞争的同时，带来的另一个很重要的心理品质就是要学会合作，而合作又带来怎样进行有效人际交往的问题。再一个方面，未来社会要求人们有专而广的知识结构，这决定了人们应树立“终身学习”的概念，要终身不断地接受各种教育，而后才能胜任更多的工作。和七八十年代相比，社会变化速度可能要比我们想象的还要快，因此这也意味着需要人们自己更加善于学习，善于自我评价，不断调整、丰富和增强自身的知识和能力，注重自我激励。可以说，情商的作用，在未来时代里，会显得更加突出。而高情商的培养，必须从幼儿教育时期抓起。

三、走出情商的误区，创造积极健康的幼儿情商发展氛围

第一，加强幼儿情商教育是当务之急。幼儿期是建立身体与心理特质的基础阶段，是情商发展的迅猛时期。幼儿到达学龄时，其人格的模式已经可以区分了。但目前幼儿情商教育的现状不尽如人意。作为二十一世纪的主人，当今的幼儿从小智商可能就比较，家庭、社会对他们从小就进行了绘画、音乐、语言、计算机等智力教育，他们从物质上也较为丰富，可他们身上存在的自私、无情、胆小、任性、孤僻等弱点仍很突出，有的孩子可以母亲般地搂抱玩具熊，呵护小鸡小鸭，却对自己的父母、同伴声色俱厉、胆大妄为。笔者在翻阅幼儿家园联系册时发现，绝大多数家长关心的是孩子们在园吃饭如何、学了哪些儿歌、认识了多少数字等，极少数家长谈到孩子的任性、不合群等问题，希望得到老师们的帮助。在观摩大班教师设计的亲子活动时，谈到“妈妈如何爱你”的问题时，孩子们回答问题非常踊跃，答案的内容也很丰富，而谈到“你是怎样爱妈

妈的”问题时，回答的孩子较少，而且答案仅仅是：“我帮妈妈擦桌子”等简单几项，最优秀的答案是：“妈妈病了，我给妈妈倒水喝”。对于老师的劳动：提饭、拎水、擦玻璃、叠被子、扫楼道、洗衣服、梳头等等，孩子们也常常熟视无睹。在观摩中班教师设计的音乐创编活动《加油干》中，无一孩子将老师们日常繁重的劳动创编成歌词。坦然地接受他人的爱，而无爱别人的意识，已成为较普遍的幼儿心理品质。显然，这是教师和家长都忽视了孩子的情商发展的不良后果。令人不安的是大多数家长包括部分教育者，并没有意识到问题的严重性，他们仍存有错误的观念和做法，因此，加强幼儿情商教育已刻不容缓。

第二，抛弃溺爱与专制的家庭教育，培养孩子坚强自主的性格品质。目前溺爱孩子、承包式的家庭教育非常普遍。一方面对孩子照顾得无微不至，另一方面缺乏民主意识。溺爱表现为对孩子特别细致敏感、胆颤心惊、生怕出事的态度，如：孩子摔了一跤，膝盖碰了一下，这本是平常小事，可是做母亲的赶紧上去，又吹又拍又按摩，而且泪水盈眶。这种态度恰恰给了孩子弱情商的教育，给了他们脆弱的生理和心理反应。专制表现为告诉孩子应该这样那样，这个不许、那个不要，很多具体的规定，幼儿思想、活动受到了严格的限制。家庭里的“小皇帝”；实质是受父母禁锢的“小奴隶”；孩子的性格也因而被扭曲。溺爱与专制带给孩子的只有懦弱和无能！面对竞争激烈的未来世界，等待孩子的只能是失败！鉴于这种情况，家长应该掌握一个原则，孩子自己能做的事情，一定要让他自己去做；孩子能够做主的事情，一定让他自己做主；孩子现在还不能做或不能做主的事情，要用启发、帮助的方式使他自己想办法去做。这种教育才体现了对孩子真正的爱，才是真正对孩子有益。

第三，智商情商并重，培养孩子全面发展。智商主要是由人的先天性遗传基因所决定的一种智力发展能力和智力发展水平。众多孩子在家长的“陪同下”学音乐、学绘画、背诗、认字、学计算等。每天从幼儿园接出来的前两句话，其中必有一句：今天学了什么？家长们对孩子智力因素的开发和培养的重视和执着可见一斑。如果教育者也仅仅重视课堂设计、文化灌输，而忽视孩子接受自己、被别人接受以及友爱等情感的培养，那么无论儿童生理和心智状况如何，都不会感到快乐和幸福，相反会渐渐变得紧张、焦虑、任性、无情……这些都是幼儿生存能力低下和情感扭曲的反映。因此我们在继续重视孩子的生活是否优越、是不是很聪明、学业好不好的同时，对于孩子的一些正常情感、责任感、合作意识、选择、承受、竞争、社交等因素和能力也要投入极大的关注。也就是说，要按照现代心理学的研究成果，把决定一个人学习、工作、人际关系、事业、人生、命运、婚姻的智商情商同样重视，使之齐头并进，促进孩子全面发展。

第四，正确估计幼儿的情商水平，引导幼儿情商健康发展。人们往往不能充分估计孩子们的情商，一句“小孩懂什么”就是家长们轻视孩子情商的典型表现。事实上，随着现代竞争意识、现代科技文化的发展，儿童情感思维的能力也在加速发展，应及时培养和开发儿童的情感思维能力。现代孩子的眼睛就好比照像机，每天拍下了无数的“形象”，小小人儿很有见解，“爸爸抽烟、喝酒不对，对身体不好”、“妈妈的衣服不漂亮”、“人家的妈妈晚上看书，你只看电视”等等，这种感受能力，包括一些反抗思想，正是一种“高情商”的表现，家长不要轻易抹杀，要加以诱导。

由于身体及神经结构的可塑性，儿童较容易学好，也容易学坏，再加上幼儿的高情商，教师和家长如不能时时处处给予真善美的启迪和引导，不良情绪、阳奉阴违、暴力行为、恶语中伤、无中生有等重大错误将会轻而易举地在儿童身上得到残酷的演练。现在社会上作案者的年龄逐年降低，与幼儿教育的片面不无关系。因此，教师和家长切不可忽视“小大人”们的高情商，而要采取各种各样的方法，逐步强化、正确引导孩子们的情商潜力沿着健康的方面发展。我们现在给予孩子的东西，恰恰是孩子明天要表现的。古人有这样一句话，叫做“三岁看小，七岁看老”，当然这句话说得有点绝对，但它确实包含了一个真理，孩子幼年的教育是特别重要的。