心海

总第九十五期　　2022 年 6 月 18

心理健康报　　校内发行

青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办

☆☆☆

提高自己的情商

研究发现，一个人的成功，其情商的作用可占 80%，而智商只占 20%；也有科学家指出，情商高的人更具创造力；更有人认为。只要能调动情绪，就能调动一切。

成功 80%来自情商。人们对智商的了解可谓不少，从最早的七巧板到今日种类繁多的益智游戏，都是锻炼智商的方法。但仅有高智商是不够的，美国哈佛大学心理学家霍华德加德纳在 1983 年提出，人有“多元智慧”，并首次将情商提升到了与智商并列的高度。而真正的“情商”一词，则是由耶鲁大学心理学家彼得塞拉维和新罕布什尔大学的琼梅耶首创的，即 EQ。北京大学心理学系教授谢晓非说。情商是对情绪的管理和控制的能力。美国权威调查显示，近 20 年来。该国政界和商界成功人士的平均智商均在中等，但情商却很高。社会心理学家发现。一个人能否取得成功，智商只起到 20%的作用，剩下的 80%则来自情商。不过，到目前为止，与智商测试相比，对情商高低的判定并没有统一的量化标准。

美国心理学家、《情绪智力》的作者丹尼尔·戈尔曼对情商进行的 5 个方面的概括，可以作为我们衡量情商的大致标准：

一是自我察觉情绪。对自己的情绪变化比较清楚，如恼怒时能马上意识到自己的失态。

二是驾驭心情。尤其在坏心情不期而至时，能很快冷静下来，甚至从另一个积极的角度重新审视。比如在公路上，有辆汽车突然插到你的前面。你的第一反应恐怕是在心里暗骂：可恶!差点就撞到我了!然后越想越生气，甚至可能导致鲁莽驾驶。这时，比较有效的方法是“重新评断”，你可以这样告诉自己：这个司机也许有急事。

三是自我激励。前进时富有激情和目标，摔倒时很快爬起来。

四是理解他人情绪。也就是能想人所想、忧人所忧。

五是人际关系中的艺术和技巧。比如第一次就能记牢别人的名字等。

高情商可以自救。情商高的人不仅容易成功，而且可能在困境中自救。古今中外，凡成大业者无一不是历经磨难——贝多芬在双耳失聪的情况下，“扼住了命运的喉咙”，创作了着名的《命运交响曲》；曹雪芹在家破人亡后，著成《红楼梦》。在种种磨难面前，他们没有低头，反而迎难而上，终于走出了生活的泥潭。

情商可以在后天提高。智商大多由先天因素决定，而情商却是可以从小培养的，即便成年之后，情商也还可以通过训练得到提高。对孩子来说，家长要从小培养他们的情商。首先，让孩子学会等待。比如给孩子一块糖，让他们自己剥开糖纸，即使这要花费很长时间，家长也不应该代劳。再比如，带着孩子排队等公交车，以培养他们的耐心。其次，要学会善始善终。孩子玩过玩具后，一定要让他们把玩具放回原位。如果他们这样做了，那么，不要吝啬你的表扬；反之则要有一定的惩罚。还有，鼓励孩子说出感受。家长可以让孩子每天都说一说自己的感受，无论是愉快还是悲伤，这样能锻炼他们对自我情绪的敏锐度。

而作为成人，要学会控制自己的情绪。遇事之时，察觉情绪的最好办法是密切注意自己的心率，当心跳每分钟快至 100 次左右时，就必须要调整心理了。深呼吸是最常见的方式。此外。自言自语“我正在冷静”、洗个热水澡等都是不错的办法。

※※※