

心海

总第一百一十九期
心理健康报
校内发行
青岛酒店管理职业技术学院大学生心理辅导中心主办

☆☆

情商的五个维度

丹尼尔·戈尔曼教授把个体的情商概括为五个方面的内容：了解自我；管理自我；自我激励；识别他人情绪和处理人际关系。这就是“情商的五个维度”。

情商的第一个维度：了解自我。

了解自我，就是监视自己情绪的变化，能够察觉某种情绪的出现，观察和审视自己内心世界的体验。了解自我，是情商的核心。

认识自己，了解自我，既包括能力方面的认识，也包括情绪方面的认识。这种认识是一种觉察，以及识别。通常，了解自我的人，当心中的某种情绪刚一出现时，TA 便能够察觉。因此说，了解自我是情商的核心能力。

情商的第二个维度：自我管理。

自我管理，就是调控自己的情绪，使之适时适度地表现出来。换言之，就是能调控自己。情绪的调控能力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。

保持情感健康的关键，是能够抑制自己不良的情绪，能够使自己的情绪尽可能地保持一种平稳、平衡状态，将自己积极的情绪和消极的情绪之间的比例保持在适当的范围内。

情商的第三个维度：自我激励。

自我激励，是指能够依据活动的某种目标，调动、指挥情绪的能力。自我激励，能使人走出生命中的低潮，重新出发。自我激励是调整情绪、控制情绪，进而达到调整心态目的的最好途径。

情商的第四个维度：识别他人的情绪。

识别他人的情绪，就是能够通过细微的社会信号、敏感地感受到他人的需求与欲望，认知他人的情绪。识别他人的情绪，是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。

如果一个人对自己的情感需求忽视，甚至闭塞，对别人的情感需求和情绪置若罔闻，必然很难建立彼此间的和谐关系。

情商的第五个维度：处理人际关系。

处理人际关系，就是掌握好调控自己与他人的情绪反应的技巧。处理人际关系是现代社会中的每个个体生存和发展的必须，而人际关系的建立是以感情交流为基础的。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，进而去影响和感染对方。

大学生改善寝室人际关系的建议

寝室作为同学们学习和生活的重要场所，已成为大学生步入社会前的交往“预演”，培养良好的寝室人际关系不仅有利于大学生的生活、学习，而且有利于培养大学生良好的生活习惯和健全的心理素质，对大学生的价值观念和处世哲学的形成有着深远的影响。所以如何能更好的构建大学生寝室人际关系对同学们有着很重要的意义。在此，提出一些建议，使同学们能够更好的构建和谐寝室人际关系。

1、摆正心态，换位思考，从自身找原因，宽宏豁达

社会的复杂性导致个性的丰富性，这必然引起个体之间冲突的加剧，要与周围的人保持良好的人际关系，就必须学会求同存异，具备宽宏豁达的心理品质，多为别人着想，做到以诚相待。常言道：“大度集群朋”。大学生在日常的生活、交往中要注重这种品质的培养，以求更好地适应生活、适应社会。

2、掌握一些人际关系沟通技巧

交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通 and 了解，缩短心理距离。社交技巧是多种多样的，如增强人际吸引力、幽默、巧妙批评、语言艺术等等。对大学生来说，在树立了人际交往的勇气和信心之后，在人际交往中应掌握的技巧主要是培养成功交往的心理品质和正确运用语言艺术。成功交往的心理品质包括诚实守信、谦虚、谨慎、热情助人，尊重理解，宽宏豁达等等。语言艺术的运用包括准确表达，有效倾听，巧用幽默等等。

3、加强自身的修养，注重人格的塑造和能力的培养

一个品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。人们欣赏他人的品格、才能，因而愿意与之接近，成为朋友。所以，若想要增强人际吸引力，更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自己的品格、能力、才华不断提高。

总之，大学生在人际交往中应树立自信心，不断提高自己，从德智体全面发展，勇于实践，善于总结，不断完善自我，真诚对待寝室的每一位同学，尊重他人，体谅他人，采用积极的沟通方式解决矛盾和冲突，把握好寝室人际关系，逐渐走向交往的成功。

☆☆

追寻快乐

快乐，是一种心理体验。快乐最初并不是源于自己本身，而是源于自己与他人互动的过程。当互动中感受到自己被认可、被接纳、甚至受欢迎时，人是快乐而满足的。否则，他是感受不到快乐的。也就是说，快乐是源自于自身的价值感，而价值感是因被环境认同而产生的。随着人的成长，纯粹的玩已经无法等同快乐，个体需要挑战，需要在挑战中展现或增长自己的价值；同时，个体需要同伴，需要在同伴中展现自己的实力并获得认同。

每天一点正能量，你的付出为你铺路

~~~~~

大学生心理辅导中心——生活服务楼 303 室（电话：86051695）；综合实训楼 101 室（电话：86051525） 线上咨询：青岛酒店管理职业技术学院团委微信公众号—智慧心理—心语日签 网址：<http://xlzx.qchm.edu.cn>

**心灵寄语：**直面问题，可能让我们立时承受面临的痛苦与艰难；逃避问题，可能会暂时逃避面临的痛苦与艰难，但这种痛苦与艰难会时刻与你随行，直到你敢于直面问题从而解决问题才会终止。