

论军校大学生情绪智力的培养

王烜烜

(南京政治学院 哲学系, 江苏 南京 210003)

[摘要] 本文阐述培养军校大学生情绪智力的重要意义, 并从分析学员情绪智力现状入手, 提出对军校大学生情绪智力的培养和训练的思考 and 初步建议。

[关键词] 军校大学生; 情绪; 情绪智力

[中图分类号] G448 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874 (2005) 01-0083-03

中国特色的军事变革的不断推进向我们提出了培养高素质军事人才的历史性课题。军校是培养能够驾驭未来高技术战争的高素质军事人才的重要场所。我们的教育不仅要立足于军事科学理论知识的教授, 军事专业技能的培训, 还要更加注重对学员的思想政治教育和心理健康教育。在心理健康教育过程中, 我们要特别注意对学员的情绪智力的培养, 情绪智力是除却智力因素之外的对自身或者他人的情绪信息进行准确加工处理并有效控制的一种心理能力, 是学员心理素质的重要构成, 是决定军校学员个体在军队社会动机行为过程中能否实现最大潜能的重要心理因素。

一、情绪智力的概念及主要内容

情绪智力的概念是美国耶鲁大学的塞拉维(Peter Salovey)和新罕布什尔大学的梅耶(John. Mayer)提出的, 是指“个体监控自己及他人的情绪和情感, 并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力”。情绪智力是一种社会智力, 它把传统的学习知识的认知能力扩展到情绪领域, 把情绪过程与认知(理性)过程相互影响、相互渗透、相互促进的结构特点高度概括的一种能力。其本质是感性与理性协调发展的结果。

美国心理学博士戈尔曼(D. Goleman)在《情绪智力》一书中明确指出“真正决定一个人成功与否的关键是情商 EQ 而非智商 IQ”。他还将情绪智力描绘为五种能力: 1. 情绪自身的认识。这就是认识自己的感觉、情感、动机、性格、欲望和基本的价值取向等, 这是人立足社会, 走向成功的基本情绪智力, 也是一种最基本的心理素质。2. 情绪的

妥善管理, 就是有效地控制自身情绪。3. 自我激励, 就是通过对情绪的理性控制, 促进思维发展, 激励创新能力。4. 对他人情绪的理解, 能设身处地、快速地进行直觉判断, 了解他人的情绪、性情、动机、欲望等, 并能做出适度的反应。这是了解他人需求和关怀的先决条件。5. 情绪智力的管理, 恰当调试他人的情绪是处理好人际关系的一种艺术。

二、培养军校大学生情绪智力的重要意义

戈尔曼认为: “情绪智力可说是一种中介能力, 决定了我们怎样才能充分而又完美地发挥我们所拥有的各种能力”, 这种观点极大地引发了我们探讨军事教育领域中情绪智力与个人军事才能的关系的兴趣。情绪智力对军校大学生军事素质的提高和综合能力的培养具有激发和促进作用。

(一) 优良的情绪智力有利于学员认知能力的提高

认知过程包括感知觉、注意、记忆、思维和语言等心理过程。在一定程度上情绪和认知是相互影响的。军校大学生在有意地提高自身认知能力的同时也应该深刻认识到情绪智力对认知的作用。认知过程总伴随着认知体验, 认知体验需要情绪体验的参与, 情绪影响着认知过程的质量与效率。主要表现在: 1. 情绪能激发人的认知和行为的动机。学员们在学习过程中需要动机, 动机的大小又与个人的内驱力有关, 良好的情绪能使内驱力信号得以放大、提高和补充, 使认知体验得到充分的激活, 提高认知的效率。2. 情绪能体现人的思想意识。在教学过程中, 教员和学员各自的和相互之间的认

[收稿日期] 2004-08-28

[作者简介] 王烜烜(1978-), 女, 安徽岳溪人, 南京政治学院哲学系七队军队政治工作学硕士研究生。

知过程都是互相联系的。教学信息是中介,师生之间的教与学是情绪认知活动,双方都有必要了解对方的反馈信号,促进认知的发展。3. 情绪体验具有感染性。我们的教育者要在培养学员认知能力的过程中做到以情动情、情景交融,引发学员对认知过程的注意,控制认知的进程。

(二) 优良的情绪智力有利于学员自身情绪调控能力的增强

学员初入军校,可能不适应军校环境。军校学员要通过提高自己的情绪智力来加强对自身不良情绪的控制与疏导。主要表现在:1. 对情绪的管理。情绪管理有赖于自我认识,并要作出意志控制的努力。我们要培养学员对自身情绪的意识,情绪控制必须建立在自我意识和自我激励的基础之上,它需要自我安慰、摆脱焦虑和不安。2. 对情绪的控制。面对不良情绪,关键是要看如何保持情绪的平衡,情绪控制就在于克制冲动。良好的情绪智力可以提高克制冲动的技术水平,可以通过“深呼吸”、“沉思”和意识“重建”与“冷静”等方法来应对。

(三) 优良的情绪智力有利于学员人际关系的和谐发展

广义的人际关系是指人们在各种社会交往中形成的心理关系。主要是心理上的好恶喜厌,远亲近疏。作为军校大学生,主要是在军校从事学习、生活、训练过程中产生的与他人的心理关系,这种心理关系的好坏对在校学员的学习效率,个人成长进步都有重要的影响。良好的情绪智力能够满足这种人际关系的和谐的需要。

三、军校大学生情绪智力的现状分析

军事院校是培养军事人才的主要阵地。在军事人才培养过程中,我们普遍强调智力开发、军事素质的培养、思想政治教育,而对促使学员自身发展的情绪智力,如个人性格、心理品质等没有受到应有的重视。

(一) 军校大学生存在的情绪智力障碍

在军校大学生中存在一定的情绪智力障碍:一是不能正确认知自我,因某些缺陷而产生自卑心理。身处军校,面对全国各地精心挑选出来的军事人才,很多学员会产生这种心态。二是不能正确评价自我,过高或过低估计自我,使理想的自我与现实的自我距离较大,从而影响自我对现实的态度和行为。这是军校大学生存在的普遍的心理现象。军校兼军队与院校于一身,这种特殊的环境必然会造成很多学员的自我意识的偏差。三是缺乏自我激励

能力。很多学员要求独立,但又存在依赖心理,特别是从地方刚跨入军校大学生的行列的年轻学员,普遍缺乏生活自理能力和心理准备。四是不能正确看待自我与他人的差距,竞争意识过强。不能理解他人处境、体察他人情绪、关心他人疾苦,导致人际关系淡漠,甚至十分紧张。

(二) 军校大学生产生情绪智力障碍的原因

造成情绪智力障碍的原因:一是家庭因素的影响。研究表明家庭教育方式对个人情绪智力的发展有很大关系,不恰当的教育方式容易使受教育者认知、评价、控制自我的能力弱化,缺乏自我激励能力,不善于进行人际交往。而民主型的家庭教育,注重在家庭中创造一种和谐、温暖、融洽的气氛,这对培养人的情绪智力十分有利。当代军校大学生大多是独生子女,从小到大父母“望子成龙”心切,往往采用压制或溺爱型教育方式,这种家庭教育方式是军校大学生情绪智力异常的重要诱因。虽然入伍后受到了一系列的思想政治教育,但是这种早期的家庭影响对一个人的成长来说是根深蒂固的。这是一种社会普遍的现象。军校大学生也无法避免受到早期家庭教育的影响。二是教育因素的影响。这种因素主要来自从小到大的受教育的过程中,教师的教学方法、学术水平、人格表现和对学生的态度等,与教师的自身情绪智商有关。教师积极合理地表现自我,恰当地与别人交往和建立起自信心,能促进学生情感智慧的发展。相反则会抑制学生情感智慧的发展。教育者对学员情绪智力具有一定的影响力。作为军校的教育者应该注重提高自身修养,加强人格魅力的修炼,为学员做好榜样,促进学员情绪智力的发展。三是社会环境因素的影响。军校大学生入伍之前,作为地方学生青年。社会环境的影响已经在他们身上留下深深的烙印。社会竞争、人才市场化、价值标准多样化、精神滑坡、道德失范、社会腐败等社会现象都对军校大学生情绪智力的发展产生严重影响。入学之后,身处军校,围绕日常学习,军事训练,思想教育展开的军校生活,给人以压抑、紧张、约束的感觉。这种军校特色的环境条件,也会给军校大学生的情绪智力的发展带来一定的影响。临近毕业,很多现实问题将至,入党、评先进、毕业分配去向等,时常导致异常的情绪波动和行为表现,如焦虑、多疑、悲观失望、逃避现实、爱发牢骚等。

四、军校大学生情绪智力的训练与培养

我们当前对军校大学生的教育应该由单纯的思

想政治教育、军事科学文化教育、军事训练转移到更加人文化的全面素质教育。更加注重生理、心理和意识形态领域的教育一体化。情感智商因素不容再度忽视，它已成为智力因素运用与发挥的前提和保障。军校在对学员进行 IQ 教育的同时，更应大力加强 EQ 的教育。我们要把军校大学生的情绪智力的训练和培养当作目前军校教育的一个重要科目来抓。针对情绪智力的培养问题，我们提出以下几点建议：

（一）明确军队院校教育理念

我们军校教育要把实现学员的全面自由发展作为教育的目标，明确以人为本的教育理念，使教学与人的身心和个性发展相一致。著名科学家爱因斯坦认为“学校的目标应当是：青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是一个专家。”换言之，学校应把人的全面自由发展作为教育的最高价值取向和根本检测尺度。军校是为军队培养人才，为打赢未来高技术战争输送高质量血液。培养的学员应是具有进取与创新精神、具有较高的智力水平、具有不断获取信息和知识的能力、具有较强的交流与合作精神，具有应变能力和临机处事的决断力的高素质军事人员。

军校培养共和国未来的军官，要从人本身出发，使学员的各种素质得到全面发展，通过教育学会认知、学会共同生活、学会做事、学会生存。不仅要坚持因材施教的原则，充分调动学员的积极性、主动性和创造性，有系统地引导学员认识自己，处理好人际关系。同时，要根据个性与共性辩证统一的关系，深入了解每个学员，从众多的个性中概括和把握学员的共性，既按统一要求实施教育，又有适应不同个性学员的相应措施，以使每个学员都能达到全面自由的发展。

（二）引导军校大学生打牢人生观、价值观基础

军校大学生年龄不大，心理素质尚未成熟，正处在完整的正确的世界观与人生观的形成期，要在思想上加强对学员的教育引导。一是提高思想政治教育的质量。科学理论的熏陶有助于学员确立马克思主义的世界观和方法论，提高明辨是非、独立解决问题的能力。在思想政治教育中，应针对军校学员的身心特点，理论联系实际，解决认识上的问题。也可通过社会实践活动来增强学员的社会适应能力。二是提高教员，教导员的情绪智商，为学员树立良好的榜样。教员要为人师表，不仅教知识，更重要的是要求学生掌握学习的方法、做人做事的技巧。教导员在进行思想政治教育的过程中也要通

过自己的人格榜样，帮助学员树立正确的世界观和人生观。三是加强法律基础知识教育。通过分析典型案例，以案说法，正面引导，以增强学员的法制观念。四是开设心理健康知识教育。通过较系统的心理训练，培养学员对心理学的广泛的兴趣，开发潜在的智能，主动自觉地迎接挑战。五是加强学员心理健康的自我维护。在情绪智力的开发途径中，学员自身的自觉养成是关键。只有提高学员的心理素质，才能提高其情绪智商。军队院校要鼓励军校大学生加强心理知识的学习，积极进行实战心理训练，学会自我调适心理平衡，从而提高心理素质。

（三）营造中国军校特色的有利于开发情绪智力的育人环境

军校的整体教育氛围是团结、严谨、务实的，有一定的政治导向性。我们要积极探索创造性地营造中国军校特色的有利于开发情绪智力的育人环境。一是开设心理学有关于情绪智力培养的课程，组织相应的活动。二是开展丰富多彩的军校文化活动。多样化的军校文化活动有利于学员减轻学习训练压力，陶冶情操，克服不良行为习惯，培养高尚的集体主义精神和良好的人际关系。三是军校思想政治教育部门应协同卫生机构开展心理咨询，及时疏导学员的不良情绪。由于军校环境相对闭塞，一日生活制度单一，人的被束缚感和受压抑感会逐渐产生。然而，由于社会的开放和多媒体信息的传播，学员也可以通过各种渠道和手段获得大量的社会信息和接触众多的社会思潮。对军校生活的不适应，对社会上各种思想的碰撞，容易产生消极情绪，军校应成立专门的心理咨询机构，咨询员由专业心理学教员或心理学医务工作者担任。解答学员经常出现的身心健康问题，美化、净化我们军校大学生的心灵。

【参考文献】

- [1] [美]丹尼尔·戈尔曼(D. Goleman). 情绪智力[M]. 耿文秀等译. 上海: 上海科技出版社, 1997.
- [2] 岑延远. 论情绪智力及其意义[J]. 广州民族学院学报, 1999, (5).
- [3] 胡中光. 情绪智力及其培养[J]. 井冈山医专学报, 1999, (3).
- [4] 黄敏儿, 戴建玲. 情绪智力: 促进心理健康的能力[J]. 心理学动态, 1997, (3).
- [5] 李惠钦. 试论情绪智力在思想政治教育中的作用[J]. 福建论坛, 2000, (8).

(责任编辑: 赵惠君)