

大学生情商教育内容的新思考^y

雷体翠 李文华

(长江大学 电子信息学院, 湖北 荆州 434023)

[摘要] 加强大学生情商教育是时代发展的要求, 是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措, 是经济和社会发展对高素质人才的呼唤, 是高校德育工作的题中应有之义。面对大学生群体存在的种种心理冲突和困惑, 情商教育到底应该教什么? 本文认为: 情商教育应该帮助大学生学会快乐、学会执着、学会合作、学会包容、学会感恩。

[关键词] 大学生; 情商; 教育

[中图分类号] G645 [文献标识码] A [文章编号] 1672-8874(2007)01-0094-03

大学生作为承载社会、家长高期望值的群体, 自我高定位使成才的欲望非常强烈, 一方面他们要努力适应这种高速度、快节奏、多变而复杂的时代, 另一方面也要适应市场经济对人才的高要求, 这使得大学生难免产生一些心理冲突和困惑, 而且不同年级呈现出不同的特点。刚刚进校的新生遇到的最大问题是如何尽快适应大学生活, 消除孤独和失落感以及定位不准、求真务实精神差的状态; 大二学生面临着人际交往、学习与事业、情感与恋爱、性意识、网络依赖、贫困、对生命的不珍视等困惑; 三年级集中在自我发展与能力培养、人际交往、恋爱与情感问题; 四年级则以择业问题为多数, 兼有恋爱、生涯发展和能力培养、价值取向迷茫等问题。而且不同年级的学生中有不少的人不知道国家的大政方针, 不知道有那么多仁人志士都在为民族的振兴出谋划策, 只看到眼下一些恶劣的社会现象, 看不到光明; 只看到我们社会的不完善、不完美, 看不到它是在一点一点地进步。因此, 他们缺少作为人的主体精神, 缺乏对自己现有生活的热爱, 缺乏对自己的信心, 更缺少一种积极的生存理念以及一些幽默、超脱的人生态度。面对大学生群体存在的种种心理冲突和困惑, 我们应该思考如何才能把他们培养成为真正德才兼备、情智并重、身心健康的社会主义建设者? 除了向他们传授文化知识、进行思想政治和心理健康教育与提供咨询外, 我们应该对大学生的情商教育和培养引起高度重视, 应该明确回答大学生情商教育到底应该教什么的问题。本文认为, 情商教育应该关注以下诸方面。

一、帮助大学生学会快乐

一个人是否快乐, 不在于他拥有什么, 而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说, 快乐是一种纯主观的内在意识, 是一种心灵的满足程度, 是一种永恒的、平静适宜的、积极的、心理状态, 是人们情愿永远保持的不欲更换的满

意心境。每一个人在成长的历程中, 谁也难以时时如意, 事事顺心, 但如果我们能从日常平凡的生活中寻找满足和幸福, 我们就快乐, 我们的心里就灿烂, 乐与不乐是一种个性化很强的内心体验。

如何引导大学生拥有快乐的心情呢?

首先, 要引导他们懂得快乐的要义。就是要学会并养成豁达、大度、同情、宽容、互助的品质。具体地说要为人热情, 主动体贴关心别人; 为人诚恳, 对人直爽, 说话不转弯抹角; 赞扬时不阿谀奉承, 批评时与人为善; 善于理解别人的心理, 评价一个人时不抱成见, 不存偏见; 既有原则性又有灵活性; 有同情心; 尊重人, 能容人, 不斤斤计较; 有协作精神, 善于帮助别人, 为人办事不怕麻烦; 讲信用, 说话算数; 遇事冷静和理智。只有懂得了快乐的要义, 才有可能得到快乐。

其次, 要引导他们树立正确的人生观, 热爱生活, 保持积极豁达的心态。人生的道路是坎坷的, 成功与失败、顺利与挫折、幸福与不幸、获得与失去等总是交织在一起的, 热爱生活、乐观豁达的人更多地看到生活中光明的一面, 总是以一种奋进的精神和勇气去追求。因此, 要引导他们面对生活中种种不公正的事情, 要学会忍耐, 学会严以律己、宽以待人。学会用自己的思想理念和生活方式感受生活的可贵, 发现生活的美感, 设计出生活的新希望, 发现快乐的所在。

第三, 帮助他们找到正确的目标并不懈追求。有些同学放弃了精神追求、放弃了信仰而过分追求物质生活的享受, 最终导致的就是痛苦和不快乐。在当前的压力与竞争中, 获取快乐, 就要引导他们在追求物质生活的同时, 重拾精神追求, 重拾信仰, 帮助他们做好学业规划和职业生涯规划, 通过树立并实现目标来避免无形的精神萎缩, 来持续不断地增加快乐。

第四, 要引导他们不为欲望所左右, 不为社会上的是

y [收稿日期] 2006-05-19

[作者简介] 雷体翠(1966), 女, 湖北荆州人, 硕士, 长江大学副研究员。

是非非所困扰。给他们传授一些通向快乐、摆脱坏情绪的方法：每天第一件事，告诉自己：“今天我很快乐”；经常回忆过去美好的时光；经常默念自己的优点；自我陶醉于诗词书画中；听一些优美的曲子或者唱歌；外出跑步、爬山、打球、垂钓；找一些自己信任的人倾诉与沟通；讲一些笑话给别人听，等等，帮助他们把平凡的日子变得富有情趣，把沉重的生活变得轻松活泼，把繁琐的事项变得简单可行。

二、帮助大学生学会执着

执着是对某一事物、某一方面、某一目的、某一理想的强烈追求之心，是我们坚持正确方向，矢志不移的决心、意志与耐性，是前进的助推器。无论是公司，还是个人，一旦认准了努力的方向，就必须在该方向的指引下锲而不舍地坚持下去。因此，执着者需要有足够的勇气来面对和正视工作和学习上的挑战，面对各种各样的艰难险阻，只有这样才能真正实现超越自我的目标，达到卓越的境界。轻言放弃或者朝三暮四的做法都不能取得真正的成功。事实上，生命中真正的喜悦，源自一个人为自己认为至高无上的目标，献上无限心力，作出拼搏奋斗的时候，这是一种自然的，发自内心的强大的力量。

如何让大学生对自己的追求保持矢志不移的决心和意志呢？

首先，要使他们明白一个人执着既可以表现在个人技能上不断地追求先进高超、文化知识上不断地追求丰富，也可以表现在人格素质修养上不断地追求完美等等。要把执着看作是一个过程、一种学习、一种修炼。寻找目标需要执着，实现一个目标更需要执着。正是因为有了执着，才有了精卫填海的勇气；因为有了执着，才有了亚瑟王南征的力量；因为有了执着，陈景润才在无数次的运算中找到了“ $1+1=2$ ”……

其次，要引导他们建立个人愿景。愿景不仅是目标，还是人生价值的追求和人生终极目的的追求。要让他们有意识地把他们追求的愿景看作是一种对自己的召唤，是驱使自己向前的动力。

第三，要帮助他们不断地学会放弃，不断地追求成熟。引导他们建立和坚持更高的价值观，愿意为比自我更大的目标而努力。要求他们不断地向自己提出要求：要有开阔的胸襟；要有创见和自主意志；要敢于去追求事情的真相；要不在意短期效益，不在意无意义的得和失，而专注于一般人无法追求的长远目标；要战胜自身的疲劳、厌倦、焦虑、烦恼以及增强自身的信心；要学会放弃金钱名利、不切实际的幻想、错误的思路、不适合自己的道路；学会放弃懦弱、骄傲、私欲、冷漠；放弃失恋的痛楚、心中所有难言的负荷；在思想层次上要不断地改变观念、更新思想，而且在具体目标上也要不断变化、不断上升。要让他们懂得，只有全神贯注地瞄准自己的大目标，全力以赴，努力拼搏，才能挖掘自己的潜能，实现自身价值。

三、帮助大学生学会合作

一个人要有所创造、有所发明、有所成就、获得成功，除了个人的素质和努力外还要具有与他人合作共事的精神。因此，合作意识与合作能力已成为在现代社会中立足和发展必备的素质。惟其如此，国际21世纪教育委员会才把“学会合作”作为面向21世纪教育的四大支柱之一。可以说，合作是一种历史的选择，一种时代的精神，一种教育的理念，一种工作的作风。合作，顾名思义，就是互相配合，共同把事情做好。每个人的一生就是在不停地与人合作，在合作中前进，在合作中成长，在合作中成功。学会合作，不只是一种意识、一种情感、一种态度，更表现为一种行为和能力，是一个人的道德品质和心理品质的统一体。帮助大学生学会合作，要引导他们：

第一，学会悦纳别人，从内心深处真正愿意接受别人。从实质上来讲，合作是双方长处的珠联璧合，也是双方短处的相互遏制。因此，只有保持一颗诚挚的心，相互认识到对方的长处，欣赏对方的长处，学习别人的经验和智慧，合作才会有真正的动力和基础。要引导大学生多去发现别人的长处，并诚心诚意、真心实意地加以赞美。

第二，学会分享。一个人的快乐，不是因为他拥有很多，而是他计较得很少。假若凡事都自私自利、斤斤计较，老想着别人会占你的便宜，那么就很难与别人友好相处，更谈不上进行有关的合作活动了。事实上，分享能使大家都得到快乐。

第三，学会宽容。宽容绝不意味着无能 and 软弱，恰恰相反，它需要极大的力量和勇气才能做到，在宽容背后是一颗仁爱之心。为了实现合作的目标，彼此要学会商量，学会等待和忍耐，学会宽容与信任，学会说服和劝告，学会倾听和接纳。这些都是合作中所必需的技能 and 态度。

第四，学会合理迁就。要充分顾及到他人的需求，必要时必须牺牲自己的利益，做出让步，降低要求，学会退让和妥协。当然，这是有限度的。因为迁就不是放弃原则，否则就会丧失了自己的个性，得不到同伴的信任与尊重，合作关系反而难以维持。

四、帮助大学生学会包容

有道在先，包容乃大。包容是宽容、是大度，也是一种美德。无论是生活还是工作，我们需要用一种平和的包容和欣赏的心态去面对。我们需要对非恶意行为包容、对一般过错原谅、对道义和法律范围内的行为要体贴与宽容。我们彼此需要用更多的爱心去帮助他人改正缺点并尽可能去包容；需要对对方的优点，尽可能去发现、去赞扬、去欣赏。人与人之间只有更多的理解、包容和欣赏，矛盾才能得以化解，生活才会变得更加和谐，更加美好。学会包容他人，是我们走向成功的第一步。

学会包容，就是要学会先人教我们的“仁义礼智信”。在学生的教育管理中如何运用“包容共生”的思想？

首先，要使学生懂得包容是以相互尊重为基础的。进

入大学后,来自不同家庭、有着不同生活习惯的同学在一起组成了班集体。大家在人格上都是平等的,都有在校学习、锻炼、游戏的权利,彼此应该相互尊重。具体来说,要接受不同同学的体貌特征,尊重同学各自的生活习惯。就是开玩笑也应友好、利于团结,说话要站在对方的立场上考虑,想到对方的感受,不能想怎么说就怎么说,等等。尊重别人是第一位的,只有尊重别人,才能得到别人的尊重。这也是将来进入社会与人相处的基础。

其次,要帮助大学生学会容纳异己。“人以群分”、“惺惺相惜”,说的是志趣相投的人容易聚在一块。“包容”则更体现在对与自己风格相异、志趣不同甚至反对者的态度上。大学生思想活跃、坚持己见是他们的共同特点,无论在学习、工作还是生活方面,都呈现出多样化,有时甚至出现不同思想观念对立的局面。我们没有必要为这种“混乱局面”而苦恼,更不能视为“异端”而排除之。恰恰相反,我们需要用宽广的胸襟、包容的态度去营造这种看似无序,实为“百花齐放、百家争鸣”的局面。

再次,要勇于宽容错误。“人非圣贤,孰能无过,知过能改,善莫大焉”。没有人喜欢错误,而犯错误也并不见得都是坏事,如果当事者能力求改正,错误往往是成功的奠基石。严以律己,宽以待人。对他人的错误,往往能化为其奋发的强大动力。在现实生活中,每个人都不缺少包容的能力,困难的是将这种包容持之以恒地坚持下去。无论是对父母、兄弟、姐妹,还是对同学、朋友、同事,多一点包容就等于多一点空间、多一点机会;多一点包容同样也等于多一点希望、多一点收获。

五、帮助大学生学会感恩

感恩是每一个人都应该坚守的基本道德准则,是做人的起码修养,也是人之常情。感恩是一种回报,是一种对恩惠心存感激的表示,是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。感恩也是一种生活态度,一种美德。我们生活在这个世界上,处处都在受到“恩赐”:父母的养育、老师的教诲、长辈的关怀、他人的各种服务,哪怕大自然中的一草一木都对我们有恩情。然而,对于这些恩惠,有些人麻木不仁,熟视无睹,浑然不知。因为父母的宠爱和“应试教育”忽视了情感的引导和教育,导致大学生“感恩”情怀的缺乏也随处可见。如对家长的付出与关爱认为理所当然、天经地义。有些同学在校期间接受了他人的资助,

也不知道感恩,毕业后连封问候、感谢的信都没有。有的同学对老师不知感恩,却为老师的某一次批评而耿耿于怀。有的同学对班级相当冷漠,认为这个班级与他毫无干系,等等。这些造成了他们道德和人格的缺陷。如何给大学生上好“感恩”这一课,也是情商教育的当务之急。

首先,感恩需要我们教育工作者自身要有意识地去做。如果我们只知道奉献,而不知道把自己的劳动和付出呈现给大学生从而教育他们,他们也就无从感受到社会和人们对他们的恩爱。爱只有让学生们知道,才能激发他们的爱心,引起他们发自内心更深刻的感恩情怀。因此,我们应该让他们懂得没有人生来就应该为我们付出什么,人们(包括父母和师长)对我们付出的爱,是因为他们有责任心,他们善良,他们拥有一颗仁爱之心,他们希望这世界因自己变得美好起来。感恩教育就是要让大学生知道每个人都在享受着别人通过付出给自己带来的快乐。

其次,感恩首先要知恩。要理解父母的养育之恩、师长的教导之恩、朋友的帮助之恩以及党和政府的资助之恩,要明白在自己极度困难、需要帮助时,是他们的无私奉献使自己从困苦中解脱,助自己成长成才。还要学会图报。报恩是人的基本素养,也是一种责任。生活中有很多的人和事值得去感恩。教师春风化雨的教育、无微不至的关心,我们要感恩;朋友、同窗给予的纯洁友情和为我们分担的忧愁,我们要感恩;学校提供了良好的学习条件,我们要感恩;社会如此的安定繁荣,我们要感恩。感恩不仅是为了表示感谢,更是一种内心的交流,在这样的交流中,我们会感到世界因这样的息息相通而变得格外美好。

第三,感恩教育应以活动为载体,让大学生从活动中体验感恩,并回归现实生活,从点滴做起,在生活中实践感恩。在教育过程中,学校应做到“以理服人,以情感人,情理交融,感人心灵”,让学生在不知不觉中受到教育,使其知、情、意、行在情理交融中实现自我完善,最终回报生活。生活中,感恩无边,一句话语、一个行动、一点情怀,都能表达和解释感谢的真谛;感恩无痕,一份努力、一点进步都能传达一份真情与心愿。大学生不要总是抱怨命运不够好、得到的不够多、物质不够丰富,总是拿自己和别人做比较。也许真的并不是我们得到的太少,而是我们的心越来越不满足了。

(责任编辑:赵惠君)