

● 思维科学

情 绪 智 力 辨 析^{*}

肖 静 宁

(武汉大学 人文科学学院, 湖北 武汉 430072)

[作者简介] 肖静宁(1934-), 女, 湖南衡阳人, 武汉大学人文科学学院哲学系教授, 主要从事脑科学与认识论、科学方法论研究。

[摘 要] “情绪智力”是人类对自身精神世界的认识的新突破; 它弥补了传统智力概念的局限, 否定了长期以来流行的智力评估的绝对权威。神经科学的最新进展表明, 情绪智力是右脑的非逻辑智慧。这一认识提示我们, 情绪智力与传统智力的互补性是揭示成功奥秘的关键。

[关键词] 情绪智力; 智商; 右脑革命; 互补性; 成功

[中图分类号] B80 [文献标识码] A [文章编号] 1000-5374(2001)02-0133-08

20 世纪 90 年代以来, 一个心理学的新概念——“情绪智力”在美国悄然兴起, 并以更为通俗的“情绪智商”术语迅速扩展到涵盖面极广的人才资源的开发与管理中, 成为一个国际性的热门话题, 近年来在我国也受到普遍的关注。情绪智力冲破传统智力概念的桎梏, 首次明确地把与情绪、情感的认识、调控相关的能力纳入智力的范畴, 是极富创见的, 可以说是对传统智力概念的观念性革新。本文拟对这种革新的产生依据与理论来源作一较为深入的分析, 以有利于进一步认识情绪智力的意义, 发挥其积极作用, 开创自己的成功人生, 促进社会文明。

一、从智商的绝对权威到对人的整体成就的重视

人类历来重视智慧, 20 世纪初问世的智商(Intelligence Quotient 缩写为 IQ)一直作为测量与衡量一个人的智力(Intelligence)的指标, 筛选人才的基准, 已流行了近百年, 应用十分普遍。在西方, 几乎没有一个人在他的一生中能够回避这类测验。但是在这极其持久、广泛、庞大的各类智力测验的研究与应用中, 心理学家对于什么是智力的问题并未得到令人满意的回答, 对于智商在多大程度上预测一个人的未来成功深感困惑。大量事实表明, 高智商者不一定就踏上了成功的坦途, 而智力商数平平者也不乏卓越超群的成功者。于是, 越来越多的心理学家对智商的权威性提出了质疑与挑战。

众所周知, 传统的智力测验代表的只是一个人的言语能力、数学逻辑能力, 这对于一个人的成就是非常必要的, 但决不是惟一的和充分的。从整体的人生成就来看, 在传统的智力之外, 显然还有一些与成功的关系更为密切的东西被忽略了。心理学家通过对人的千变万化、丰富多彩的精神世界和智慧能力的长期探索, 以找回被排除在智力因素以外的东西, 最终导致心理学新概念的产生。

(一) 情绪智力的孕育与萌发

在对传统智力概念的挑战中, 首先要提到美国心理学家、教育学家加特纳的“多元智能的研究”^[1]

(第 43 页)。他在 80 年代初推行了一套儿童多元教育计划,尖锐地批评了他称之为“IQ 思维模式”的单一性和一成不变的弊端,并大声疾呼:现在,已到了从更广阔的范围来探讨智能这个问题的时候了! 1983 年,他在《心智的构造》一书中明确指出,人的智慧和能力是多种多样的,至少归为七大类:即语言与数学这两种标准的学业能力;空间认知能力;运动才华;音乐天赋;最后两种他称为“个人智能(亦译人格智能)”的自体两面,一面是人际关系能力,另一面是所谓“内心的”自我审视能力^[1](第 42 页)。人格智能与一个人的为人处世密切相关,能把握自己内心的真实情感,自我调谐,才能认知他人的情绪、动机、愿望,并作出适当的反应,建立良好的人际关系。他认为教育对孩子的惟一任务是帮助他们发挥自身的潜能,步入适合他们发展的领域,并获得对成就的满足感,而今天的教育大大迷失了这个方向。通过对人的整体成就所需能力的全面考察,他合理地指出,成功的道路有千万条,导致成功的能力也是多种多样的。可见,加特纳的智能多元化理论,特别是其人格智能理论,孕育着智力结构的革命性变革,萌发着情绪智力的光辉思想。

(二)情绪智力理论基础的奠定

美国心理学家塞洛维和梅耶接过加特纳的智能多元化理论,创造性地发挥了人格智能的基本思想,于 1990 年发明了情绪智力(Emotional Intelligence)这一术语(亦译情感智力)^[2](第 6 版),用以描述诸如对自己、对他人情绪的评价、表达和控制的能力,明确地把情绪、情感能力纳入智力的范畴,提到智力的高度,这一创见开创了情绪智力研究的新局面,迎来了心理学研究的新突破。他们二人对情绪智力的贡献不尽相同。塞洛维从 5 个方面对情绪智力所包含的综合能力作了阐述:1. 认识自身情绪的能力,是情绪智力的核心所在,即具有理解自我及心理直觉感知的基本能力。这正是精神分析学家称之为的“专注的自我”。2. 管理与控制自身情绪的能力。以上述认识为基础,对自身的情绪进行妥善的管理与调控,使其有效地适应各种变化的情况。3. 自我激励的能力。指不断为自己树立目标的自身动机和使其情感专注的能力。4. 认识他人情绪的能力。指对他人的情绪感受进行理解与感知的情感归向。5. 维系良好人际关系的能力。指具有与他人交往的才能,这是一种特殊的情感才能或艺术。梅耶发现人们注意和处理自己情绪的风格各异,可分为三大类型^[1](第 51 页):自我觉知型,以对自己情绪的清晰认知为其人格特征,是能有效地管理自己情绪的积极型;沉溺型,自我沉溺于恶劣情绪反复中既不认知又无力自拔,也称为盲目型;认可型,能认知自己情绪的变化,但缺乏对不良情绪的自我调节能力,是一种消极的人格类型。必须指出的是,以上 5 种能力是紧密相连的综合能力,前 3 项在于认识与管理自身的情绪,第 4 项是体察他人的情绪,第 5 项是在知己知彼的共感情绪状态下建立良好的人际关系的互动。可见,塞洛维、梅耶不仅首次倡导了情绪智力这个重要的新概念,还以对其 5 大方面及 3 大类型的阐述奠定了情绪智力学说坚实的理论基础。

(三)《情绪智力》一书问世的轰动与情绪智商的普及

情绪智力这个心理学的新概念进入美国人的日常交谈并到处都有用武之地,应归功于戈尔曼《情绪智力》(Emotional Intelligence)一书的出版。戈尔曼是《纽约时报》科学专栏作者、哈佛大学心理学博士,具有使外行读者也能理解最深奥的科学理论的天赋。他在该书封面上宣称^[3]:他的目的是重新定义对变得聪明来说有意义的东西。1995 年,《情绪智力》一问世就以极大的魅力轰动全美,经久不衰地遥居畅销书榜首,很快被译成多种文字,情绪智力随之成为一个世界性的热门话题。

戈尔曼的《情绪智力》一书站在时代的高度,针对美国社会、特别是青少年面临的危机四伏的尖锐的情绪健康问题,大声疾呼提高情绪智力乃是当务之急,给学校、家庭、社会的青少年教育提供了新的思路与方向。不仅如此,情绪智力也引起了企业界及社会各界的极大兴趣,给管理科学提供了全新的理论框架与启示。该书充分利用神经科学新近对情绪研究的进展,并综合了 10 年来心理学、教育学不同研究的成果,使情绪智力理论更加完善。戈尔曼这个“把情感置于智力之前的人”^[4]声称多少年来我们所走的评估智力之路是一条错误的道路,情绪智力正是对错误道路的否定,通过把情感和智力联系在一起考察,发现情绪的变化和行为的表现体现了一个人智慧的高低。提高情绪智力,应用情绪智力,将把渴望成功

的人们引向真正的成功之路。

这是一本别开生面的书,全书以丰富而生动的事例充分展示了人的情感世界,并对其内在特征与人的智力以及与人的生存能力的相关研究进行了概括。该书在前言中指出:“本书将引导读者作一次心灵之旅,以科学的眼光探究情感,更深刻地理解我们自身及我们所处世界的种种难解之谜。在旅途的终点将使读者认识到怎样把智慧溶进情感,明白情感与智慧结合的意义何在”^[1](第4页)。戈尔曼就这样拉开了心灵之旅的序幕,并分5站为整个旅程指点迷津。1. 戈尔曼引用神经科学的情绪结构研究的新发现,从科学上阐释情感冲动何以会冲昏头脑、压倒理性、使人迷失正常的社会行为方向之类的人生困惑。2. 戈尔曼依据先行者“人格智能”的理论框架,阐述情绪智力理论的全貌、情绪智力与智力的区分,认为情绪智力对于一个人的人格发展具有重要的意义和作用,其最根本之点是自我认知,并发展到对他人的认知,也就是共感能力,它是人际交往能力的基础,能左右人生的成功,这一站是全书的重要部分。3. 戈尔曼论述与列举了情绪智力理论在现实生活中的广泛应用。4. 戈尔曼认为幼年和青少年时代是情绪智力形成的关键时期。5. 戈尔曼进一步提出情绪智力的教育原则与方法,如开设“社会能力开发”等课程。

总之,戈尔曼的《情绪智力》一书产生如此强烈的反响决不是偶然的,书中的真知灼见牵动着社会生活的方方面面,值得认真研究。尚需提及的是,戈尔曼的书通篇没有一个地方提到情绪智商这个词,但它却以始料不及的方式迅速而广泛地传播开来。这是由于美国《时代》杂志以十分醒目的“情绪智商”(也称情感智商、情绪商数、情商; Emotional Quotient,缩写为EQ)术语介绍与推荐戈尔曼的书,该词虽然不很科学,但由于智商、情商, IQ、EQ有着直观的联系,更通俗易懂,被大众所接受,也就为情绪智力的普及起到推波逐浪的作用,一些译本与评介文章征得戈尔曼本人的同意也在使用家喻户晓的情绪智商一词。至于EQ如何评判与测定,是一个十分困难的问题,经过大量研究,目前已能对其若干成份如移情能力、自我恢复力进行测定。戈尔曼认为目前尚没有可称为情绪智商的量表的纸笔测验。

二、从右脑革命看情绪智力的合理性

以上追述了情绪智力产生的轨迹,事实上,情绪智力与20世纪80年代兴起的“右脑革命”(Right-brain revolution)有着某种内在的联系,探讨这种联系,有助于增进对于情绪智力合理性的认识。笔者曾对右脑革命作了专题论述^[5],在此仅择要说明。

(一) 右脑革命及其科学前提

右脑革命这一新概念是建立在神经科学划时代新突破的坚实基础之上的。众所周知,大脑由左右两半球组成,但人们对大脑结构的“两院制”一直迷惑不解。自从1861年发现语言功能定位在左半球,随之建立了左脑是优势半球的牢固的传统观念,统治了一个多世纪。随着20世纪中期计算机的兴起和迅猛发展,左脑的功能更是大大地延伸了,以至人们完全忘记了右脑,似乎生活在一个“左脑社会”中。1981年诺贝尔生理学或医学奖获得者美国科学家斯佩里关于“裂脑人”的研究终于揭开了大脑两半球功能专门化的崭新图景,首次发现右半球有许多不同于左半球的高级功能,修正了一个多世纪以来关于优势半球的传统观念。

右脑功能的发现,对大脑结构的“两院制”有了合理的解释。原来,大脑左右两半球犹如两套信息加工系统,分工明确,各有优势,紧密合作,相互协调。一般说来,左半球长于语言功能、逻辑分析、数学运算、推理思维,即侧重于抽象思维;右半球长于非语言、非逻辑的空间关系、知觉辨认、情绪直觉、艺术想象,即侧重于形象思维。大脑两半球功能专门化的新概念实际上蕴藏着右脑革命的思想。1983年,美国学者、实业家、发明家布莱克斯利出版的《右脑与创造》对“右脑革命”作了淋漓尽致的论述,向忽视右脑功能的单一心理模式发动了真正的挑战。他所指的右脑革命首先是“教育上的右脑革命”^[6](第43页),进而指激发人的创造潜能的思维方式的革命。必须提出,右脑革命并非排斥左脑的功能,因为“人类的最高成就都是由于共同使用了大脑两半球完备的力量”^[6](第60页)。

(二) 殊途同归的右脑革命与情绪智力

情绪智力与右脑革命是通过不同的研究背景提出的。两者在时间上相近,从宗旨与内容上看都不约而同地落实到对人生成就与创造潜能的重视,摒弃了片面强调左脑的语言逻辑的绝对优势以及代表这种优势的智商测定的绝对权威,并极力找回排斥在其以外的至关重要的东西。虽然尚未看到情绪智力与右脑革命的倡导者之间的探讨与交流,但研究人类自身的学科之间的渗透与影响却是不可避免的,有时起到殊途同归的效果。就右脑革命与情绪智力的科学背景而言,两者均扎根于神经科学的沃土之中,与神经科学不同领域的进展密切相关。是戈尔曼使心理科学王国中情绪这片未开垦的处女地不断呈现出新的图景。他在回答“为何现在来探讨这个问题”^[11](第 3 页)时,认为神经科学的大量文献已将这个问题提上日程。他特别推崇神经科学家约瑟夫·勒杜的创造性工作,“他第一个发现了杏仁核在情绪中的关键作用”,“杏仁核与新皮层的相互作用乃情绪智力的核心。”戈尔曼依此对情绪活动、情绪爆发、理性与情感调谐等一系列情绪智力问题作了令人信服的发挥。再就心理学忽视情感方面而言,两位倡导者的观点也是惊人的相似,戈尔曼批评 20 世纪 60 年代末的“认知革命”只关注大脑冷冰冰的信息加工,情感被排斥在外,“好像智慧中容不了情感”^[11](第 45 页)。布莱克斯利在痛惜人类大量潜能被耗费了时,尖锐地指出“原因就是人的头脑只看成单侧的,人们的非语言的思维、知识和情感是极其有效的,但却很少得到珍视”^[6](中译本序言)。为此,他不得不矫枉过正地倡导右脑革命以发挥双脑功能。无独有偶,戈尔曼在论述“我们的两个头脑”时指出:“每个人不但有一个情感的大脑,还有一个理智的大脑,我们每一个观念,一个思维,一个感受,都是两者共同运作的结果”^[11](第 14 页)。

右脑革命使人们对自身智力的看法从左脑惟我独尊中解放出来,日益认识到诸如无意识心理、情绪直觉、灵感顿悟、意会想象都是右脑功能的体现,是一种发挥创造潜能取得人生成就的至关重要的非语言、非逻辑的智慧,上述的情绪智力的五种能力,无不与此息息相关。可以有理由地认为情绪智力属于右脑非逻辑智慧的范畴^[7],它从一个侧面使人们对右脑非逻辑的智慧的认知具体化了,也为情绪智力的合理性增添了新的证据。无独有偶,布莱克斯利与戈尔曼的权威著作中都有“无意识心理”及“探索无意识”的章及节。戈尔曼还利用了两半球功能专门化的成果,指出:“通常,右利者处理消极情绪的神经中枢在大脑的右半球,而负责语言的神经中枢在大脑的左半球”^[11](第 84 页)。真是一语道破了情绪智力与右脑的关系。

有意思的是,右脑革命倡导者批评教育越来越不顾右脑的非语言的思维能力,培养大批“左脑型的人”,大学生的在校成绩与日后工作的独创性相关性很低甚至不相干。情绪智力的倡导者尖锐地指出,一些高智商者甚至尖子学生事业无成,天才夭折,流星殒落,是由于缺乏助你成功的情绪智商所包含的种种社会能力,干扰、阻碍了智力的发挥。可见,开发右脑的创造潜能与提高情绪智商的目标是一致的,是教育学、心理学、人才学、管理学的共同任务。

三、情绪智力在成功中的作用

有公式指出:成功的人生=机会+能力^[8](第 4 页)。这里暂不涉及机会问题,有人把能力概括为智力因素与非智力因素,非智力因素包括情绪、性格、动机、兴趣、意志等多种心理品质,但归根到底都带有不同的情绪色彩,与情绪感受、情绪反应和情绪状态相伴随,属于广义的情绪范畴。以上讨论的情绪智力既超越了“IQ 决定一切”的传统观念,又超越了“非智力”的局限,把排斥在“智力”之外的与成功密切相关的对情绪的感知、表达、调控等等能力纳入智力的范畴,这不仅对于智力概念的重建具有重大的理论意义,而且对于如何才能塑造出成功的人生具有极为现实的意义。为了真正懂得情绪智力在成功中的作用,有必要进一步具体地理解情绪智力的内涵,即情绪智力的功能和核心以及与传统智力(IQ)的互补关系。对于这些问题,我们将主要根据戈尔曼在《情绪智力》一书中阐发的深刻见解作一些分析讨论。

(一)“中介能力”——情绪智力的根本功能

戈尔曼通过对情感能力的考察认为,它是比学校传统测量的智力更为重要的智力。他在他的《情绪智力》一书的日文版译本的序言^[9](第34页)中写道:“自我情感的认知和妥善处理人际关系的能力,也是智能的一部分,而且是最终左右人生方向的重要智能”。有的学者把戈尔曼所说的这种“左右人生方向”的情绪智力称作是一种“与智商同样重要的个人能力指示器”^[4]。这是很有道理的。对此,我们可以通过观察4岁儿童对待“马什马洛”糖果的方式的著名实验得到说明^[3]。这是一项温和的实验,研究人员对孩子们说,你们现在就能拿一颗糖,如果一直不拿等我办完事回来,就能得两颗糖,接着,他离开了。结果是这样的,一些儿童马上抓了一颗,有的等了几分钟也拿了一颗;另一些儿童决定等待,他们自己暗自唱歌,自己玩,甚至闭目养神,好不容易等研究者回来才得到糖果。这对4岁小孩来讲,确实是一种不小的精神考验,经历了冲动与克制、即刻满足与推迟满足的反复较量。经过追踪调查,到孩子们长大上高中时,引人注目的事发生了。当初看到糖果的诱惑就迫不及待者可能变得孤独,经不起挫折,耐心较差;而推迟糖果满足者能较好适应环境,更大胆,更自信和更可信赖,两者的学习能力倾向测验也有明显的差异。可见,情感状态的差异深深影响着人们的未来。

关于情绪智力在个人人生中的这种非同一般的作用,戈尔曼曾一针见血地指出:“在我们扩展的智力或智慧概念中,情感乃生存能力之关键”^[1](第5页)。因为情绪智力归根到底指的是人在面对干扰、困境和压抑情景的时候,所具有的承受能力、应变能力和驾驭情绪的能力。虽然我们目前尚不能确切断定它的差异如何影响人生历程,但现有资料足以表明其强有力的甚至于主宰个人命运的作用。情绪智力高者能清醒了解与把握自己的情绪,敏锐地感受并有效地反馈他人的情绪变化,维系良好的人际交往,那么他就在生活的各个层面均占有优势,取得自身生存发展的丰硕成果。反之,情绪智力低者,由于情绪因素干扰阻碍本身智慧能力的发挥,经不起挫折失败,孤僻固执,搞不好人际关系,百事不顺,处处碰壁,何谈成功。由此可见,情绪智力是一种不同于学术能力的社会能力,它对于个人在现实生活中的成败得失起着关键性的作用。

那么,情绪智力为什么会有这样大的作用呢?这就涉及情绪智力本身的最根本的功能是什么这样一个问题了。戈尔曼对此作了独到的说明:“情感潜能可说是一种‘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,包括我们的天赋智力”^[1](第40页)。这就是说,对于情感或情绪的感知、表达和调控的能力,即情绪智力在我们所拥有的各式各样的全部能力中起着一种至关重要的“中介”或“媒介”的作用,一切能力都要通过它这个“中介”而起作用,一种能力是不是要发挥、怎样发挥、发挥到什么程度才是恰当和完满的,凡此种种都为它这个“中介”所制约。由于这样一种根本性的“中介”功能,情绪智力对我们的影响无所不在,它涉及我们能力的方方面面,具有“统揽全局的”性质,从而决定着我们的人生成就。美国有的心理学家认为,智商在个人的成功中所起的作用仅占20%^[2]。这是对上千名IQ在130以上的智力超常儿童作了长达30年的跟踪观察得出的令人惊异的发现。表明个人在社会中所处的地位更多的不是由IQ决定的,而是过去智商测定没有考虑进去的、现在称为情绪智力的那部分能力,加上环境与机遇占了80%的高比例,而适应环境、把握机遇则是情绪智力的特殊能力表现。可见,情绪智力的确可以看做是个人能力的指示器,是助你成功的最突出的因素。

(二)“自我觉知”——情绪智力的核心

如前所述,情绪智力理论的奠基者萨洛维提出了情绪智力的5个方面。戈尔曼的《情绪智力》一书从多种视角详尽地、生动地阐述了情绪智力理论。有学者指出,“在戈尔曼的分析中,自我意识或许是最关键的能力,因为这种能力使我们能进行某种自我控制”^[3]。这一观点抓住了该理论最重要的内涵,是理解情绪智力怎样助你成功的出发点。对自我意识或自我认知、自我觉知这种最关键的能力,戈尔曼在他的著作中作了清晰的阐明。他在继承萨洛维、梅耶对情绪智力的贡献时,非常清楚地刻画出“自我觉知”这条主线,他指出:“自我觉知——当某种情绪刚一出现时便能察觉——乃情绪智力的核心”^[1](第47页)。因为,一个人能时时刻刻监察情绪的变化,是自我理解和心理领悟力的基础,没有能力认识自己的真实

情绪,就只好听任情绪的摆布,谈不上情绪控制,只有在自我的情绪认识和把握的基础上才能发挥情绪智力中的其他能力,如识别他人的情绪,处理好人际关系,更准确地决策自己的事业与生活,指导自己的成功人生。为了强调自我觉知,戈尔曼借用苏格拉底的名言“认识你自己”作为整整一章的标题,淋漓尽致地展现了这一主题,从各个角度反复指出情绪觉知是情绪能力最根本的基础,否则就不可能有情绪的控制乃至其他能力的发展。此外,戈尔曼还对自我觉知需要大脑皮层语言区的激活以及自我觉知与无意识心理的关系作了科学阐明,并强调自我觉知的情感教育要从幼儿开始。下面,我们再从两个层次对自我觉知的意义与作用加以讨论:

首先,从个人本身来看,能对自己的情绪进行自我认知,自我感受,自我评价,自我判断,自我识别,自我激励,这是一种很高的智力或能力,在此基础上,才能对情绪变化明晰地把握、妥善地调节、有效地控制,尽快摆脱消极因素的干扰,不怕挫折,远离冲动,具有良好的自制力与自信心。这样的人贵在有自知之明,能依据自身的条件选择自己的目标,并坚定不移地为实现自己的目标牺牲即时的某些满足。这样的人也就具备了成功者的优势。当然,自我控制不是一味压制情绪,而是做亚里士多德所认为的“意志的难事”^[3],即任何人都能变得愤怒,这是很容易的。但是,在适当的时间怀着适当的目的以适当的方式对适当的人表示愤怒,这就不容易了。“周总理的外交风云”充分显示了他“愤怒”中的高超的情绪智力。

其次,从人际互动来看,主体的自我觉知主要是关于人我关系的认识,通过自我认知推己及彼,才能正确认识和理解他人的情绪,在这种良好的共感能力的基础上建立和发展人际交往能力和社会活动能力,为成功带来如虎添翼般的效力。人际交往是一门艺术,人们之间的情感交流 90% 左右是通过非语言的微妙的方式进行的^[10]。能否敏锐地捕捉非语言信息,甚至关系着管理者的成败。当今世界已进入全球经济一体化和信息网络时代,我国正处于由计划经济向社会主义市场经济的转型时期,各种问题层出不穷,社会竞争异常激烈,人们面对的心理压力与情绪危机日益突出,面临的人际关系比以往任何时候都更复杂,范围更广泛,而且让你无法回避与绕过。从正反两方面来看,在格外强调合作精神、团体精神的今天,人际沟通比任何时候都更加重要。情绪智力高者能够面对复杂的局面保持敏锐的自我觉知感,清醒地判断自己在社会上的角色地位,并具有良好的人际关系,得到别人的信任和来自各方面的帮助,为你提供机会、信息,给予精神上的、知识技术上的、甚至物质上的支持。在共同的合作中大家密切配合,达到心神交流,成功怎能不与你越来越接近;反之,情绪智商低者,并非知识技术能力欠缺,或进取心不强,而是情感能力太差,情感缺陷太多,武断、专横、多疑、妒忌、冷漠,令人难以接近。由于不能正确认识与把握自己,也就无法正确理解他人,人为地为自己设置人际关系的重重障碍,矛盾冲突不断,正常工作难以为继,离成功越来越远。IQ 达 160 的“脱轨的主管”给 IQ 仅 100 的成功者打工的现象屡见不鲜。情绪智力理论具有广泛的用武之地,从企业到事业单位,从机关学校到体育团体,人际关系搞好了,人的积极性也就调动了,大步迈向成功的时刻也就来到了。情绪智力通过人际关系为中介达到成功的作用可以从王军霞的奥运光环中得到生动的说明^[11]。总之,在情绪智力的理论体系中,自我觉知是最重要的内涵,它既是种种情绪能力的出发点,也是贯彻始终的归宿。从自我认知出发,到对他人情绪的理解与共感,到良好的人际交往,把握自己是最关键的。

(三)“情商”与“智商”的互补——成功的关键

互补性或互补哲学已成为当今世界人们考察与认识各种复杂事务关系的最普遍的认识工具,智力范畴亦不例外。对传统智力概念的革新使人们充分认识到情绪智力是一种左右人生进程的重要智力,随之而来的问题是,情绪智力与智力,或者更通俗地说情商(EQ)与智商(IQ)之间,再扩大一些,实际上涉及到情感与理智、情感的大脑与理智的大脑是一种什么样的关系的问题。互补性能对此作出令人信服的说明。例如,有的学者指出:“情商不是智商的对立面”,“研究人员尽力想弄明白的是两者如何互补”^[3]。戈尔曼在论及两者的关系时进一步表明,“智商(IQ)与情感智商(EQ)各自独立,而非对立矛盾”^[1](第 49 页),并以神经科学的新成就对这两大既独立又相关的领域作了合乎实际的阐述,深刻地批判了情感与理性相互对峙的传统观念,又风趣地倡导情感与理性通过“战争与和平”保持动态平衡的新观念,为情绪

智力与智力的互补性提供了科学说明。下面再就 EQ与 IQ的互补性作一点讨论。

首先,从人的现实的智力结构来看两者不是对立的。不少人有幸 EQ与 IQ均高,是一种理想的智力结构;另一些人 EQ与 IQ均低;多数人是 IQ与 EQ不同的组合,表明它们之间既是独立的领域,又存在某种相关性。那种智商特高情商特低,或情商特高智商特低的人在生活中都是比较少见的。例如纯粹高 IQ型几乎是一种夸大的可笑的知识分子的漫画像,缺乏相应的 EQ的互补,书本知识的巨人,生活交往的低能。人同时具有这两种智能,其关系必然是互补的。就人性的本质特征而言, EQ更有助于我们人性的完满。

其次,对个人整体成就而言, EQ与 IQ是相辅相成的。一个人无论是 IQ或 EQ存在缺陷都很难成功。一味信奉 IQ,或者一味崇拜 EQ,都是片面的和错误的。就像右脑革命最终强调发挥大脑左右两半球的互补作用一样,对传统智力概念的革新的目的在于充分发挥 EQ与 IQ的互补作用,使二者在人生事业中互相依存,互相促进。只有在全部心理活动的基础上,才能调动个体的全部能量,从而促进实践的有效进行。鉴于左脑惟我独尊与智商决定一切的根深蒂固的影响,人们重视 IQ似乎是不言而喻的。要知道 IQ只能直接预示课堂成绩或学术成功的可能性,当人生之路离学业领域分叉越来越远, IQ的预测效能也越来越微弱。由于长期以来应试教育扼杀了人的活生生的情感能力,窒息了人的创造性,现在要大声疾呼的是,提高情绪智力意识,从教育入手,大力培养情绪智力,增强个体的社会适应性和社会活动能力,建立 EQ- IQ作用的互补模式。实际上,人类的每一次决策都要同时接受感性与理性的指引,而感性则更直接、鲜明和强烈。情绪对理性思考的干扰或促进是人人都有的切身体验,积极情绪催人奋发,消极情绪令人沮丧,工作的效力、成败大相径庭。而在情绪完全失控如脱缰的野马时,就会体验到理性的修正与否决何等重要与迫切。情绪智力促进智力成就,智力因素的增强,而文化修养的提高又有利于情绪智力的发展调控。 EQ与 IQ或情感与理性两者只有共生同步发展,处于动态平衡,人们才会变得更聪明,更受人欢迎与尊敬,成为成功的社会角色。

再次,善用情绪智力是发挥 EQ与 IQ互补的关键。情绪是一种复杂的心理活动,是脑的功能,从进化上看,情绪是与个体生存与种系繁衍的本能活动相关,受进化上的古老皮层大脑边缘系统支配,杏仁核在情绪调节中起关键作用,情绪的高级中枢在大脑皮层额叶。情绪活动有时是难以驾驭的,在理智与情感发生冲突时往往是情绪战胜,科学已经发现控制情绪的中枢往往压倒理性思考的方式,前述的“情绪短路”就是指情绪信息从丘脑抢先到达杏仁核,在新皮层的思维中枢尚不知道的情况下,杏仁核先于理性思维独自激发了原始的情绪反应,这种靠情绪直觉完成的即刻反应,显然对于人的生存搏斗非常重要。了解这种情绪网络的特点,更要增强 EQ意识,及时有效地关闭“短路”,不要让不可遏止的情绪爆发,使人瞬间跌进悔恨终生的深渊。正因为如此,管理情绪的能力是格外重要的,是当之无愧的值得大力倡导的特殊智力。 EQ与 IQ的互补,使人处在平和的心态与良好的环境氛围中,工作效率是很高的;一个人能对付压力与挫折坚持自己的追求,更是情绪智力高的表现。情绪智力不仅决定着现实智力水平的发挥,还可预示良好的发展趋势。良好的情绪是人们探求真理与钻研科学的基础,复杂的、艰巨的智力活动需要积极的情绪的支持。情绪智力对于智力活动起着动力、定向、强化和创造等功能,使聪明者更聪明,这就是成功的秘诀。

最后,认识智力与情绪智力的遗传影响的不同,增强 EQ意识,促进二者互补。一般而言,传统智力测验的 IQ受先天因素影响较大,情绪智力也受遗传因素的制约,但随着后天的学习,经验的积累,可以突破先天因素的局限而得以提高,有证据表明,控制冲动、识时务等情感能力是可以后天习得的。管理情绪情感的大脑额叶高级中枢一直发育到 16- 18岁,这就为情绪能力的提高留有很大的余地。幼年 EQ教育的黄金时期,但成年后再培养也为时不晚。此外,情绪智力是一种社会能力,有鲜明的社会背景与文化特征,随着教育程度、审美情趣、价值取向、道德修养的不同,人们的情绪反应大不相同,素质高者会远离偏激与盲目,这是 IQ促进 EQ的表现。在西方企业界流行着“智商使你被录用,情商使你被提升”^[3]的口头禅,它提示人们, IQ与 EQ的互补是毕生的事。而今遍及西方的工作模式的变化,连智商使

你录用也不能保证了,名牌大学、高学位、优秀学业对求职已不再足够。我国正在进行的人事制度的改革也表明这一点,竞争机制的引入,使人们不再拥有终生职位,求职的面试关都包涵 EQ 与 IQ 的综合考查, EQ 带给人的第一印象更为重要。努力提高 EQ 并使之与 IQ 交汇融合、相得益彰,乃是毕生的明智之举,是迎接挑战、迈向成功的需要。

综上所述,情绪智力理论的提出是对传统智力概念的革命性突破与革新,使人类对自身智慧活动有了进一步的更全面的认识,不仅在理论上提出了值得思考的问题,更具有实践的作用。未来的竞争归根到底是人才的竞争,更加重视人的综合素质的时代正在来临,时代在呼唤情绪智力!

参 考 文 献

- [1] [美] 丹尼尔·戈尔曼,情感智商[M]. 耿文秀,等译. 上海:上海科学技术出版社,1997.
- [2] [法] 弗朗索瓦兹·阿鲁瓦—莫南. 没有情感就没有智力[N]. 参考消息,1997-06-16.
- [3] [美] 吉布斯. 情感智商因素[J]. 力文译. 现代外国哲学社会科学文摘,1996,(9).
- [4] [英] 德里斯科尔. 把情感置于智力之前的人[J]. 力文译. 现代外国哲学社会科学文摘,1996,(9).
- [5] 肖静宁. 评右脑革命[J]. 自然辩证法研究,1995,(8).
- [6] [美] 布莱克斯利. 右脑与创造[M]. 傅世侠,等译. 北京:北京大学出版社,1993.
- [7] 肖静宁. 情绪智商——非逻辑智慧[J]. 思维与智慧,1997,(5).
- [8] 王志强. 情商学问[M]. 北京:民主与建设出版社,1998.
- [9] 徐光兴. 情绪智力的测定与训练[M]. 上海:上海科学技术出版社,1999.
- [10] 肖静宁. 令人瞩目的非语言交往[J]. 百科知识,1994,(8).
- [11] 肖静宁. 王军霞的奥运光环与情绪智商[J]. 高校体教研究,1997,(4).

(责任编辑 严 真)

On Emotional Intelligence

XIAO Jing-ning

(School of Humanities, Wuhan University, Wuhan 430072, Hubei, China)

Biography XIAO Jing-ning(1934-), female, Professor, School of Humanities, Wuhan University, majoring in brain science, epistemology, and scientific methodology.

Abstract The concept of emotional intelligence is a great break in human cognition of psychical world; it complements the traditional concept of intelligence, and redresses the prevailing evaluation of intelligence. Emotional intelligence is a non-logical wisdom of right brain from the viewpoint of late neuroscience. This reveals that the complementarity between the traditional concept of intelligence and the concept of emotional intelligence is a key to the mystery of success.

Key words emotional intelligence; intelligence quotient; right-brain revolution; complementarity; success