

中小学情商教育的推进研究

宋志勇¹ 周洪波² 李晖² 崔若涵³ 周旋⁴

(1. 衡水九商教育科技有限公司; 2. 衡水卫生学校;
3. 北京通信段; 4. 衡水市工业和信息化局)

[摘要]随着“情商”一词被人们广泛接受和重视,人们也已经认识到情商的高低对于一个人能否取得成功有着重大的影响,甚至于在某程度上超过了智商。毕竟情绪管理的能力是人们一项非常重要的素质,因此在日常生活中,情商教育被广泛应用,以至于情商的高低已经成为判断一个人各种能力的重要标准。在中小学推进情商教育也成为当前面临的新的课题。

[关键词]中小学; 情商教育; 推进研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.226

情商,即情绪、意志、性格、行为习惯组成的商数。简称EQ,它是由美国心理学界约翰·梅耶和彼得·萨洛维于1990年首先提出的^[1]。简单地说,提高情商是把不能控制情绪的部分变为可以控制情绪,从而增强理解他人及与他人相处的能力^[2]。我国“情商”概念的提出,是在上世纪90年代,美国等国家已经把情商教育纳入基础教育体系。

目前,大多数家长对孩子的智力开发非常重视,绝大多数家长都会更看中孩子的分数,给孩子报课外辅导班、补习班等。在我国,情商的重要性虽已被证实,但对于大多数家长来说,情商教育还没有被引起足够的重视,很多父母还不知道情商这个概念和所包含的内容,甚至也不明白情商与孩子的成长到底有什么关系。故只重视孩子智商发展,忽视孩子情商培养,这样会使孩子出现许多问题。如自私、任性、性格孤僻、缺乏责任心和自信心、社交障碍等等,事实上,情商教育对孩子智商的发展能够起到积极的促进作用,只是还没有得到应有的重视。

研究表明:情商发展受遗传因素的影响要比智商小得多,与后天的培养有密切的关系。随着全球一体化和知识经济时代的飞速发展,社会各领域对人才的要求也越来越高,人的素质培养也面临着新的、更大的挑战。现代社会中,人们除了要具备较高的科学文化素质之外,更要具备良好的心理素质和人际关系,其中情商的培养是不可或缺的。一个人事业的成功,情商所起到的作用要比智商重要得多,在影响人成功的因素中,智力因素只占到20%,80%依赖非智力因素,非智力因素中最关键的就是情商,它是决定一个人成功的关键因素。如果一个孩子从小接受过良好的情商教育,那么他的学习成绩和人际关系会更好一些,而且他们将来工作就会很顺利,婚姻也会很美满。如果在儿童时期注重情商教育,那么孩子的性格就会自信、积极、乐观,也会更自律。

随着我国教育体制改革的不断深入,素质教育的实施势在必行。而情商教育是素质教育的重要组成部分,是促进每个学生个体全面进步和实现“德育、智育、体育、美育与劳动教育”目标的基本保障,也可以说是“五育”目标实现的润滑剂和助推剂。因此,在儿童阶段进行系统的情商教育十分必要。比尔·盖茨、乔布斯、曹德旺、董明珠等众多企业家的成功,与他们拥有高情商是密不可分的。所以:1.良好的情商是学生心理健康的先决条件。在我国,加强中小学生心理健康教育的问题应提上重要日程,而情商是学生心理健康的前提。因此,把中小学生情商教育尽快尽早纳入基础教育的内容是很必要的。2.情商能创造和谐的人际关系。情商有助于学生之间的正常交往,有助于培养学生积极乐观、自信的性格,从而创造出和谐的人际关系,为将来成功打下坚实的基础。

目前,大多数家长需要的是高分,不少学校主要追求的是高升学率。家长投入了大量的人力、物力和财力,让孩子去参加各种智力或所谓能力培训班,学校也会布置大量的课外作业,更有甚者,学校连音体美课程都被文化课给挤占了。而对于情商的教育,却往往得不到重视。所以导致很

多孩子自私、任性、性格孤僻、缺乏责任心和自信心,亲子关系问题也愈发明显。一旦孩子走向社会,情商不足的问题就会暴露无遗,社交障碍、焦虑症、自闭症、强迫症等心理疾病不断增加,大学生自杀现象也常有出现。然而,这个时候再去进行情商教育,为时已晚。我们知道,孩子的情商最佳培养期是3-12岁。目前,中小學生主要存在的问题是:1.家庭和学校情商教育缺失;2.许多学生不能管理自己的情绪和管理自己的行为;3.缺乏自我激励,没有目标和计划;4.部分孩子人际关系差,显得不合群。2013年10月28日,南京市六合区召开了情商教育实验区推进会,宣告全区40多所小学和20所初中试点开始讲授情商课。而在衡水市情商教育还没有被纳入常规教学,一方面是家长和学校还没有重视,另一方面,情商教育在我市推行已经刻不容缓,迫在眉睫。目前,就衡水市升学率来看,基础教育已经在河北省遥遥领先,如果从素质教育的角度来看,还有很长的路要走,如何摆脱外界对衡水教育的消极看法,素质教育的推进势在必行,情商教育恰恰是素质教育一个非常好的切入点。

突如其来的一场疫情,造成孩子许多时间都居家学习,同时也造成孩子对手机的依赖。孩子迷恋游戏、做事拖拉、不爱学习等问题凸现出来,这时候好多父母的情绪就失去了控制。表面上看父母与孩子的冲突是因为疫情和网课,其实根本原因是父母不稳定的情绪直接影响了对孩子的教育。长期处于情绪失控家庭环境中的儿童,其身心健康会受到很大的伤害,孩子会缺乏安全感、自卑,甚至会影响孩子的一生。有时是父母不经意的一句话或者一个举动,可能会对孩子造成一生的影响。对孩子进行教育的前提是亲子关系,而亲子关系的前提是父母稳定的情绪。武志红曾经说过:孩子就是父母情绪的接收器,当父母不安时,孩子就会立即警觉;当父母放松时,孩子立即感到愉悦。当父母情绪不好时,孩子是能明显感受到的,他们会因为害怕而不敢去表达。父母的情绪不稳定,同时也会造成孩子情绪的不稳定。苏霍姆林斯基说过:你看到孩子的每瞬间,也就看到了自己,你教育孩子,也是在教育自己,并检验自己的人格。调查发现,父母比较温和,情绪比较稳定的家庭,孩子的性格也会比较稳定,在这样的环境中长大的孩子幸福感也会多一些。所以,我们的父母一定要学会控制自己的情绪,并且要学会接纳孩子的情绪。当父母有情绪的时候坚决不要去教育孩子,因为这个时候你说的话孩子是根本听不进去的。只有在情绪稳定的状态下,我们处理问题才会变得更加正确和理智。同样,教师的情绪如何,也直接影响着教学的效果。素质教育是我们教育的最终目标,使全体学生在德、智、体、美、劳几方面全面发展,目前我们的教育正在由应试向素质教育转轨,这是一场深刻的教育改革,改革的关键在课堂,课堂效果的好坏,直接影响着素质教育的成败。教学要成功,就必须培养学生的兴趣,只有学生有了兴趣,他才会产生学习的内动力。那么如何才能让学生对学习产生兴趣呢?这就要求我们的教师既要有教学技术,又要有教学情感。让学生精神饱满,情绪高涨,这是学生学习的兴趣的保

教育所积累的经验以及家园工作方面所积累的经验，我们针对不同孩子的情绪发展探索出方案，并且落实到每一个家庭中建立了“一家一方案”。1.“一家一方案”的实施步骤。“一家一方案”的起点是让家长与教师从“看到”孩子到“看懂”孩子，目的在于满足每一个家庭的个性化需求。然后家长和孩子通过一系列活动发现幼儿产生焦虑的原因，感知幼儿的心理状态；家长和教师成为同伴一同帮助幼儿消除焦虑。我们以一周一次的频率，更近调整“一家一方案”的落实，及时了解幼儿在家中的身心状况、行为表现、情绪心理等，有效的帮助每一个家庭解决实际问题。2.“一家一方案”的实施策略。（1）心愿便利贴，亲子交流。教师利用课堂时间请幼儿与同伴分享最近的心愿，并且在教师的组织下用绘画形式将心愿画在便利贴上，完成以后贴在“心愿墙”教师会将便利贴的内容拍照传到班级微信群，家长们通过“心愿便利贴”试图了解自己的孩子为什么会产生这个心愿，和孩子一起完成心愿后，家长用文字的方式在便利贴上写上自己的感受，并让孩子带回幼儿园，张贴到反馈墙。

（2）童年不同样，亲子游戏增情感。家长了解孩子在幼儿园的平时喜欢玩什么游戏，向孩子学习这个游戏的玩法，一起玩游戏，之后家长和孩子分享自己小时候的游戏，激发幼儿对活动的兴趣，鼓励孩子一起游戏，在游戏中增进亲子感情，增加亲子之间的沟通与交流。

四、“乐享计划”，成效初显

（一）促进幼儿情绪社会化发展

孩子常常会出现各种各样的不良情绪，如果这些情绪一直藏在孩子的心里，不及时进行疏导，就会对孩子的身心健康产生不良影响。通过一系列的措施，有效地促进了幼儿良好情绪的发展。幼儿不但能准确识别和表达自己的情绪，还

能用游戏或者绘画等方式来表达自己的情绪；对于内心焦虑也能主动与成人沟通，知道用积极地情绪帮助自己化解消极情绪，同时用积极的情绪感染他人。

（二）促进教师对幼儿的情绪教育的能力

在活动中，教师通过反复的实践、反思，对每个有而产生焦虑的原因有了更深入了解，同时也掌握了更多有关情绪教育的有效策略，提升情绪教育的能力。在每一次的活动过程中，教师的专业技能、研究技术也在不断进步，同时教师的活动组织能力、反思能力、评价能力等也有所提高。

（三）提升情绪教育家园共育水平

通过后续在班级群的活动记录及对家长的访谈，我们发现家长对幼儿焦虑问题有了更多重视，对情绪教育的意义、内容、方式等有了初步了解，让家长花更多时间去了解孩子、陪伴孩子、帮助孩子消除焦虑，建立自信。多数家长表示对于幼儿园的情绪教育有浓厚兴趣。愿意家园配合，积极参加后续的家园共育相关活动。

五、结语

一百种孩子有一百种个性。“心理焦虑”是孩子成长过程中常见的心理问题。作为教师，我们要读懂孩子的心声，了解孩子的心理特点，采取孩子能够接纳的方式，如游戏等作为有效策略。严重的心理焦虑会让幼儿产生恐惧害怕，严重影响社会性的发展，所以教师要携手多方，共同减缓幼儿心理焦虑，培养孩子的情绪管理能力，帮助他们理解、表达情绪，同时也要为幼儿营造良好的氛围，在孩子出现情绪障碍时帮助他们消除焦虑，促进他们身心全面发展。

参考文献

[1]王凌艳.羞涩与社交焦虑[M].重庆大学出版社,2010.

（上接第234页）

障，要想激发学生的学习兴趣，就要培养学生这种积极向上的情绪。教师的情绪决定着我们的课堂效果，教师的情绪是积极的，课堂就是活跃的，教师的情绪是消极的，课堂就是沉闷的，所以教师的一个表情、一个眼神、一个动作都会对学生产生影响。教师的情绪稳定，学生就会对老师的教学产生兴趣，同时也会改变课堂的气氛。教师怒气冲冲，学生就会情绪紧张，也会降低学生的学习效率。所以教师的情绪稳定，是提升学习效率的根本保证。

情商和智商虽然相对独立，但并不对立，它们之间既有区别，又紧密联系。提升学生的情商，会激发学生的学习兴趣，进而激活学生的思维。所以在教学过程中，注重对学生情商的培养，可以有效提升学生的智力水平，增强学生的信心，磨炼学生的意志，促进学生综合素质的提升，为全面推进素质教育打下坚实的基础。我们在衡水市南华小学做了试验，南华小学成立了素质教育研讨会和家长学校，每周定期开展活动，通过两个学期的努力，得到了学校和家长的一致好评。通过系统的研究，关于情商教育在衡水市中小学推广，我们提出以下建议：1.情商教育的推广刻不容缓，需要我们主管部门大力度宣传和普及，让情商教育的理念深入人心，引起学校和家长的高度重视。2.因地制宜，构建适合当地特色的情商教育体系。3.情商教育的课程体系可以分为小学版和中学版，根据年级、学校不同情况而设置。以此为基础，培养一批优秀的情商教师。家庭教育、学校教育、社会教育三位一体，相互配合。学校情商教育的开展离不开家

庭和社会的支持，我们有必要让家长参与进来，开设家长课堂，让他们也了解情商的真正含义，从而提高家长的教育水平。由于情商教育与其他学科教育相比有它的特殊性，所以需要家庭、学校、社会共同努力，才能取得好的效果。

综上所述，我们的情商教育现在还处于刚刚起步阶段，它还需要不断地在实践中完善与发展，它的发展需要社会各方面共同努力和紧密协作，尽快弥补学生在情商教育中的短板，让我们的学生懂得理解、宽容与尊重，能够自如地处理各种人际关系，树立科学的世界观、人生观和价值观，进而实现学生德智体美劳全面发展。

参考文献

[1]张英,黄鼎力,韩江,于风旭等.人际沟通教学改革在医学硕士情商培养的探索[J].中国继续医学教育,2019(11)

作者简介:

宋志勇(1970—),男,大学本科,河北省素质教育专家,衡水市中小学素质教育协会会长,九商教育科技有限公司董事长,研究方向为素质教育的研究。

基金项目:本文系河北省职业教育科学研究“十三五”规划课题《构建九商教育模式,整体提升职校生素质的策略研究》(课题编号为JZY20103)和2020年度衡水市社会科学研究课题《关于进一步推进我市中小学情商教育的研究》(课题编号为2020179)的阶段性成果。