

# 情绪智力:概念、理论、测量及提升策略

周 慧

(重庆第二师范学院 学前教育学院, 重庆 400065)

**摘要:**情绪智力是指个体在日常工作和生活中表现出来的一种对自己以及对他人情绪感受、控制和调节的综合能力。从情绪智力的概念界定、理论模型的描述和测量方法的使用方面进行综述,并梳理了情绪智力的提升办法,为培养高情商的学生提供了参考策略。

**关键词:**能力情绪智力;混合情绪智力;测量方法

**中图分类号:**G610 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-6390(2019)03-0099-04

近年来,越来越多的研究者和社会人士开始关注情绪智力,很多人甚至认为情绪智力是决定一个人生活成功的重要因素,直接影响一个人的心理健康和社会地位。国内外研究者基于不同的理论模型(主要为情绪智力的能力模型和情绪智力的混合模型),对情绪智力提出不同的定义以及测量方法。此外,由于情绪智力的重要性,研究者们提出了可行性策略,促进个体情绪智力可发展维度的发展,从而提升个体的情绪智力。本文从情绪智力的概念界定、理论模型的描述和测量方法的使用方面进行综述,并梳理了情绪智力的提升对策,为培养高情商的学生提供了参考策略。

## 一、情绪智力的概念

从古希腊时代开始,情绪智力就是人类在日常工作和生活中非常重视的一个问题。从情绪智力概念首次被正式提出至今,它的发展可以被划分为三个阶段。第一个阶段是情绪智力的开始阶段。1990年沙洛维(Peter Salovey)和梅耶(John Mayer)正式提出“情绪智力(Emotional Intelligence)”,他们认为情绪智力是一种认知能力,是智力的一种成分。第二个阶段是情绪智力的发展普及阶段。这个阶段以1995年杂志作者戈尔曼(Daniel Goleman)的《情绪智力》一书的出版为标志,这个阶段情绪智力引起了研究者和社会人士的关注,他们认为情绪智力是一种非常重要且之前被忽视的问题。从此,人们开

始广泛地关注情绪智力,信奉并热捧情绪智力。第三个阶段是情绪智力的繁荣发展阶段。2000年以色列心理学家巴昂(Bar-on)专著《情绪智力手册》的出现促进了情绪智力的发展。

### (一)国外关于情绪智力的概念

国外研究者从不同的角度界定了情绪智力的含义,其中沙洛维和梅耶、戈尔曼以及巴昂对情绪智力的定义受到大多数研究者的认同,故以他们对情绪智力概念的界定为代表进行论述。

沙洛维和梅耶在1990年正式提出情绪智力这一概念,他们认为情绪智力是个体感受、监察、控制自己和他人的情绪,并且能够利用情绪信息的一种能力。这种能力实质上是一种认知成分,它是认知智力的一部分。1997年,沙洛维和梅耶对情绪智力的概念进行了修订,他们将情绪智力定义为一种能力,这种能力能够使得个体精确地觉知、评估以及表达情绪,能够接近或产生促进思维的情感,能够理解自己及他人的情绪情感,并且根据情景对情绪进行调节,从而促进情绪和智力发展<sup>[1]</sup>。

然而,戈尔曼对情绪智力概念的界定有不同的看法,他认为情绪智力是和认知智力相对应的概念,它是个体的个性、动机及个性倾向的综合体,是一种个性和能力的结合体,是一种非认知智力。他认为情绪智力在个体获得成功中所起的作用要远远超出脑力智力。他在1995年出版的《情绪智力》一书中提出,情绪智力由觉知认识自己的情绪、觉知认识他

收稿日期:2018-10-12

基金项目:教育部学校规划建设中心“未来学校(幼儿教育)”专题研究课题“基于脑成像技术的未来学校儿童情绪发展研究”(CSDP18FC4210)

作者简介:周慧,助教,研究方向:发展心理学。

人的情绪、自我激励、管理情绪和人际关系管理五个维度构成。他提出情绪智力是一种识别自己和他人的情绪,激励自己,控制调节自己的情绪和维持掌握人际关系的能力<sup>[2]</sup>。

2000年,巴昂参考戈尔曼的情绪智力概念,对情绪智力的概念重新进行了界定。他认为情绪智力是影响个体应对环境需要和压力时一系列情绪、人格、人际关系、社会技能以及能力的总和。也就是说,一个人的情绪智力越高,他能“成功”应对环境和压力的概率就越大。其实,巴昂对于情绪智力的定义是涉及很多成功的潜在因素的,而这种潜在因素是不稳定的、一直在变化的,因此他对于情绪智力的定义更倾向于过程而不是结果。首先,他强调情绪智力不是认知智力的特殊一面,情绪智力是有别于认知智力的,它是由类似于个性因素组成的,而组成成分中的个性因素不具有稳定性。其次,在他的情绪智力定义中的“成功”是指一个人想要实现的最终目的,而这最终目的是会随着社会文化等因素的变化而变化的<sup>[3]</sup>。

## (二)国内关于情绪智力的概念

情绪智力起源于国外的研究,不少国内的研究者将情绪智力引入国内并对其进行研究。王晓钧等人认为情绪智力是属于情绪的认知结构,认为情绪智力中包含四个非常重要的因素,分别是对自己情绪觉知的认知能力、对他人情绪觉知的社会情绪认知能力、情绪思维能力和情绪的监察能力<sup>[4]</sup>。许远里认为情绪智力是一种加工情绪信息和处理情绪性问题的能力,这一观点和沙洛维和梅耶对情绪智力的界定比较贴切,将情绪智力作为认知智力的一个特殊部分<sup>[5]</sup>。徐小燕等人则认为情绪智力是影响个体学习、工作和生活是否能够获得成功的一种非认知心理能力,比较贴近巴昂对于情绪智力概念的界定<sup>[6]</sup>。

## 二、情绪智力的理论

关于情绪智力,国内外的研究者对其概念的界定莫衷一是,那是由于他们基于不同的理论模型。在众多情绪智力的理论模型中,情绪智力的能力模型和情绪智力的混合模型最具有代表性。

### (一)情绪智力的能力模型

情绪智力的能力模型认为情绪智力是知觉、理解和运用情绪信息的一种能力。1990年,沙洛维和梅耶提出情绪智力包括三个维度,分别是表达情绪、管理情绪和运用情绪。之后,他们又对情绪智力的维度进行了补充和修改,认为情绪智力包括非常重要的四个因素:第一个因素是感知、评估与表达情绪

的能力。个体能够通过生理状态、感受和识别自己的情绪,通过语言的声音、表情和行为评估他人的情绪,在这两个基础上,个体能够准确地表达情绪和相关情感需求,并且能够对情感表达的准确性和真实性进行辨别。第二个因素是能够促进个体思维过程的情绪能力。情绪促进个体将注意转向重要的信息,当个体的情感从乐观向悲观变化时能够促进个体从多角度考虑问题,在一定情境中合适且有效的情绪能够使得个体对情感的判断和记忆起一定的促进作用。此外,处于不同情绪状态中能促进个体产生对特殊问题的解决办法。第三个因素是理解、分析运用情绪信息的能力。能够认识到词语与本身之间的关系(如能够认识到喜欢和爱之间的关系),理解复杂的符合情绪,解释情绪所包含关系的意义,认识到情绪并将其进行转化(化悲痛为力量)。第四个因素是情绪管理能力。这种情绪管理具备促进情绪和理智发展的反思性,个体能对积极和消极的情绪保持开放的心情,根据对情绪信息的判断和运用,自主地选择进入还是远离某种情绪,对自己和他人的情绪能够熟练地进行监察,通过调节消极情绪促进积极情绪的方式管理自己和他人的情绪<sup>[7]</sup>。

这一情绪智力模型包含四个因素、16种能力,严格界定了情绪智力的概念和内容,故这一理论模型沿用至今,成为国内外研究情绪智力、测量情绪智力的重要依据。

### (二)情绪智力的混合模型

情绪智力的混合模型则认为情绪智力是情绪与个体能力、人格、社会性等的统一体。1995年,戈尔曼认为情绪智力由五个维度组成,分别是认识自己的情绪、管理自己的情绪、对自己进行激励、理解他人情绪和管理人际关系。1998年,他对情绪智力的维度进行了修订和补充,修订后的五个维度分别是自我意识、自我调节、自我激励、移情和社会技能,这五个维度一共包含了25个特征。在这五个维度中,最重要的是自我意识,它是能力发展的基础;自我调节要求个体通过经验和技巧调节情绪,表达与情境相符合的情绪;自我激励是个体需要凭借理智和意志保持强烈的情感诉求,从而激励自己实现目标;移情是结合自己的经验站在他人的角度体验他人的情绪,分析预测他人的行为;社会技能是一种互动调节能力,是基于自我意识和移情的基础之上的<sup>[1]</sup>。之后,戈尔曼和其他研究者对自己的模型进行精炼,将其简化为4个维度、20个特征,这四个维度分别为自我意识、自我管理、社会意识和人际关系。与沙洛维和梅耶的能力模型相比,戈尔曼的混合模型没有

清晰地区分出情绪智力的能力结构,虽然列出了情绪智力的几个维度和相应的特征,但是很多特征难以纳入能力范畴,比如为委托人和客服服务,既不是一种简单的能力特征,也与情绪关系不密切。因此,现在部分研究者对戈尔曼的观点采取批评态度,认为戈尔曼的理论结构存在合理成分,但是部分合理并不代表全部科学合理。

和戈尔曼对情绪智力的认识有相似之处的是巴昂的理论,他将情绪智力划分为五个维度:第一个是个体内的维度,包括个体对自己情绪的意识 and 表达;第二个是人际维度,包括对于情绪在一定情境下发展起来的人际关系;第三个是压力管理维度,即对自己情绪的调节和管理;第四个是适应性维度,是指对自己情绪处于不同情境下的变化管理;最后一个维度是一般心境维度,是一种对自我的激励,从而让自己获得成功。在巴昂看来,情绪智力是动态的,会随着个体的阅历和经验不断发生变化。此外,他认为与智力相比,情绪是个体事业成功中更加重要的因素。相对于沙洛维和梅耶、戈尔曼的理论,巴昂关于情绪智力的混合模型的影响力比较小<sup>[2]</sup>。

### 三、情绪智力的测量

基于不同的情绪理论模型,研究者们编制了不同的情绪智力测验。能力模型理论的情绪智力测验测量的是个体最佳的行为表现,会发现测量的结果与认知能力相关度较高。比较具有代表性的测验有多因素情绪智力量表(Multiple Emotional Intelligence Scale, MEIS)、情绪智力量表(Emotional Intelligence Scale, EIS),以及情景判断式情绪智力量表(the Wong & Law Emotional Intelligence Scale, WLEIS)等,其中多因素情绪智力量表属于任务测验,而情绪智力量表和情景判断式智力量表属于自我报告测验<sup>[8]</sup>。混合模型理论的情绪智力测验测量的是个体的典型行为表现,与人格相关的特点相关度较高,主要有情商问卷表(Emotional Quotient Inventory, EQ-i)和情绪胜任力量表(Emotional Competency Inventory, ECI)等,这些问卷表都属于自我报告测验<sup>[9]</sup>。

#### (一)基于能力模型的情绪智力测验

##### 1. 多因素情绪智力量表

1998年,沙洛维和梅耶编制了多因素情绪智力量表(MEIS),旨在测量个体认知自己和他人情绪的能力。该量表分为四个维度、12项任务,共计402个项目。该量表具有较高的信效度,同质性信度为0.96。之后一年,沙洛维和梅耶对量表进行了简化和精炼,量表依然分为四个维度,但是任务从之前的

12项减少到7项,测验的项目也减少到了160个。2001年,梅耶、沙洛维和卡鲁索联合编制了梅沙卡情绪智力测验(Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test, MSCEIT)。该测验分为四个维度,共141个项目,适用于17岁以上的成人,用于测量个体执行任务、解决情绪问题的质量和程度,采取专家评分作为标准答案,因此答案有对错之分。该量表具有较好的信度,整体分半信度为0.93,专家一致性评分分半信度为0.91<sup>[10]</sup>。

##### 2. 情绪智力量表

1998年舒特(Schutte)等人基于沙洛维和梅耶于1990年提出的情绪智力模型,编制了情绪智力量表(EIS),旨在测量个体感知、理解、表达、控制和利用自己以及他人情绪的能力。该量表有四个分量表,共计33个项目,适用于青少年和成人,采用五点记分的方式。该量表的内部一致性系数为0.90,两周后的重测信度为0.78。

##### 3. 情景判断式情绪智力量表

Wong和Law在2004年开发了情景判断式情绪智力量表(WLEIS),该量表一共有四个维度,共计16各项目。在该量表的编制过程中,样本还包括了中国的学生和职员,结果发现WLEIS和大五人格、认知能力存在较高的相关性,证明了该量表具有较高的内部效度。

#### (二)基于混合模型的情绪智力测验

##### 1. 情商问卷

巴昂于1997年编制了情商问卷表(EQ-i),这是用来评定个体是否具备比其他人更加健康的情绪品质的量表,也是世界上第一个测量情绪的标准化量表。该量表一共有五个维度、15个分量表,适用于16岁以上的个体,采用五点记分的方式。15个分量表之间的平均相关性为0.5,各个分量表的内部一致性为0.69~0.86,说明各个分量表具有较好的内部一致性。在此基础上,2000年巴昂与帕克(J. D. A. Paeker)合作编制了情商问卷量表少年版(Emotional Quotient Inventory: Youth Version, EQ-I: YV),适用于7~18岁的个体,具有较高的结构效度。

##### 2. 情绪胜任力量表

2000年,戈尔曼等人参考工作胜任力量表,基于情绪胜任力模型编制了情绪胜任力量表(ECI)。该量表由四个因素、20种胜任力组成,采取七点记分方式,具有较高的内部一致性系数、再测信度、结构效度和内容效度。

上述情绪智力量表大部分属于自陈式测验。研

究者们对自我报告是否能真实有效地测量到个体的情绪智力持辩证态度。他们认为这种自陈式测验是被试自身进行的一种自我认知汇报,所测的并不是情绪智力本身。此外,用这种方法测量的情绪智力的实证研究结果是可以个体的人格特征进行解释的,故情商量表和情绪胜任力量表更像是一种对人格的测验<sup>[11]</sup>。相比之下,研究者们更加认同梅沙卡情绪智力测验,该测验具有较好的信度和效度。但是,研究者们也不认为 MSCEIT 是情绪智力的标准测验,因为就目前对情绪智力理论的研究而言,还远远达不到像传统能力和人格那样分等级和层次的完整模型。因此,目前学术界没有公认、科学的情绪智力测量工具。

#### 四、情绪智力的提升策略

虽然目前情绪智力的概念、理论以及测量方式没有比较权威的统一,但是大部分研究者认为,情绪智力中的某些维度是可以通过一定方法训练后得到提升的,比如自我意识、人际关系管理等,他们将这此些维度称为可发展维度。但是有些维度通过训练也依然不能获得提升,比如直觉能力、人际敏感性等,他们称这些维度为不可发掘性维度<sup>[12]</sup>。因此,我们可以通过学校和家长两个层面来进行努力,促进学生可发展维度的发展,从而提升他们的情绪智力。

##### (一)以校本课程为基础提升情绪智力

沙洛维等人发现,情绪智力提升与情绪知识及技能有密切的关系。因此,学校可以根据自身办学特点和定位,结合学生的实际情况开发情绪智力提升的校本课程,让学生能够对情绪知识及技能进行学习,比如与情绪智力相关的自我意识、人际互动、情绪相关知识等。这种情绪知识及技能的学习不能仅是简单的理论学习,而是应该根据学生的身心发展水平,从传授晦涩理论知识的教学方式向实践互动的教学方式转化,发挥学生的主体作用,让学生能够将知识与体验、生活相结合,促进他们自我反思、自我探索和自我成长的能力,将所学到的知识运用到实际生活中,并且能够将这种技能保持下去。

在进行校本课程的过程中,教师要以学生成长中的重要发展性问题为焦点,以“情景呈现-鼓励自我表露-聚焦情绪-自我探索确立目标-任务解决”的模式进行教学。教师可以在课前通过调查的方式了解学生目前比较普遍的生活情景,并在课堂上呈现,利用专业的技术鼓励学生表露自己的真实情绪和感受,帮助学生确立自我探索的重点。在此基础上,建立学习小组,提供学习资源,引导学生参与体验,主动探索解决问题的办法,最终实现学习目标。

##### (二)以家庭教养为助力提升情绪智力

有研究发现,家庭教养方式和情绪智力存在密切关联,家庭的情感温暖和理解与情绪智力存在显著正相关<sup>[13]</sup>。良好的家庭教养方式、家庭氛围、沟通模式会影响孩子情绪表达、自我控制的发展,因此家长需要发挥榜样作用。在家里,家长营造信任、积极的家庭氛围,让孩子在自然状态下参与家庭活动,承担“帮助角色”,完成任务,提高孩子的自我价值感和自我效能感。另外,家长要鼓励孩子融入团体生活,因为孩子很在乎自己在团体中的地位。孩子通过参加群体活动,有机会在群体中突显自我价值,实现与其他人的有效对话和互动,在解决问题的过程中提升情绪智力。

此外,家长可以加强与学校、教师的沟通,通过相互协作建立“学校-家长-学生”的联动机制,形成一种有效的教育合力,帮助孩子提升情绪智力。

##### 参考文献:

- [1] 王晓钧. 情绪智力:理论及问题[J]. 华东师范大学学报, 2002,2(20):59-66.
- [2] 程建君,董睿岫. 情绪智力的研究综述[J]. 经济研究导刊,2016(16):181-182.
- [3] 方文忠,金普泰. 论情绪智力及其意义[J]. 临床心身疾病杂志,2014,3(9):181-183.
- [4] 王晓钧,刘薇. 梅耶-沙洛维-库索情绪智力测验(MSCEIT V 2.0)的信度、结构效度及应用评价研究[J]. 心理学探新,2008(28):91-95.
- [5] 许远理. 情绪智力组合理论的建构与实证研究[D]. 北京:首都师范大学,2004.
- [6] 徐燕,张进辅. 巴昂的情绪智模型及情商量表简介[J]. 心理科学,2002(25):332-335.
- [7] 彭正敏,林绚辉,张继明,等. 情绪智力的能力模型[J]. 心理科学进展,2004,12(6):817-823.
- [8] 马彦坤,张丽. 情绪智力测验的两种取向及其发展[J]. 心理学探新,2013,4(33):297-301.
- [9] 王莉,蔡敏. 国内情绪智力测验研究现状及其展望[J]. 辽宁师范大学学报,2014,6(37):802-806.
- [10] 王娟,王伟. 情绪智力量表述评[J]. 河南社会科学, 2008,7(16):54-73.
- [11] 李一茗,邹泓,黎坚,等. 被高估的情绪智力——基于构念和功能的分析[J]. 北京师范大学学报,2016(4):31-42.
- [12] 穆念奎,罗照盛. 国内外情绪智力及其培训研究[J]. 赣南师范学院学报,2013(2):89-91.
- [13] 张新颜. 情绪智力研究述评[J]. 科海故事博览(科教创新),2010(10):10.

【责任编辑 石悦】