

不同阶段学生情绪智力发展的特征及培养策略

田书琴

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年8月30日; 录用日期: 2023年10月19日; 发布日期: 2023年10月27日

摘要

情绪智力是对情绪感知、理解、表达和调节的能力。情绪智力的发展对个体的健康成长至关重要。在不同的阶段, 个体能力发展也有着显著差异。因此, 重视不同阶段我国学生情绪智力的发展十分必要。本研究对不同年龄段学生在情绪智力发展方面的研究进行综述, 深入分析学生情绪智力的发展趋势和规律, 同时提出相应的发展策略, 促进学生情绪智力发展。

关键词

情绪智力, 研究现状, 培养策略

Characteristics and Cultivation Strategies of Emotional Intelligence Development among Students at Different Stages

Shunqin Tian

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Aug. 30th, 2023; accepted: Oct. 19th, 2023; published: Oct. 27th, 2023

Abstract

Emotional intelligence is the ability to perceive, understand, express, and regulate emotions. The development of emotional intelligence is crucial to the healthy growth of individuals. There are also significant differences in individual competence development at different stages. Therefore, it is necessary to pay attention to the development of Chinese students' emotional intelligence at different stages. This study summarizes the research on the development of emotional intelligence among students of different ages, deeply analyzes the development trend and rules of students' emotional intelligence, and puts forward corresponding strategies to promote the development of students' emotional intelligence.

Keywords

Emotional Intelligence, Research Status, Cultivation Strategies

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

情绪智力是人类社会智力的一个组成部分，是人们对情绪进行信息加工的一种重要能力。1990年，萨尔尼在其著作《社会情感的发展》中首次提出了“情绪能力”这一概念，并在1999年将情绪能力总结为8种亚能力，即察觉自身情绪的能力、认知他人情绪的能力、同情和移情的能力、使用情绪语言的能力、区分内部情绪和外部表情的能力、应对紧张情绪和情景的能力、使用适当情绪进行交流的能力以及情绪的自我效能[1]。自其诞生起，该领域一直是研究的热点与争议的焦点。一方面，现代生活中，与操作情绪相关联的能力对个人生活越来越具有突出的意义，因而吸引了许多研究者致力于情绪智力的相关研究；另一方面，情绪智力并不包括在传统智力研究范畴之内，在内涵上又似乎与人格概念有诸多重合之处，因此情绪智力作为一个独立心理学概念的意义受到不少研究者质疑[2]。

情绪智力一般被定义为个体适应性地知觉、理解、调节和利用自己及他人的情绪的能力[3][4]。研究者都相信情绪智力对于个体在现实生活中取得成功起着十分重要的作用。因此，探究情绪智力在个体一生的发展过程中的特征和变化规律有着重大的现实意义。

2. 不同年龄段情绪智力发展

2.1. 学前儿童情绪智力发展

学前期是儿童情绪智力发展的关键期，在这一时期内儿童的神经结构日趋复杂，功能日益完善，特别是儿童大脑的兴奋和抑制功能得到充分发展[1][5]。相比于其他年龄阶段的发展，学前期个体的生理和心理都是高速发展，但是其身心发展也具有不平衡性和差异性。

随着儿童大脑的成熟和发展，其情绪的感知能力也逐渐发展[6][7]。伴随着年龄的增加，儿童识别基本情绪的能力也有较大的增强[8]。字词学习和表达是学前期的主要任务之一。在表达和评价基本情绪方面，儿童的能力在这一时期得到快速发展，同时，由于认知与理解能力发展迅速，儿童在情绪表达时会主动采取一些简单的策略[9][10]。与此同时，学前期儿童调节情绪和控制情绪的能力也有所发展，主要是由依赖他人到自主控制，并且开始有意识地使用情绪调节策略。这个时期儿童的自主能力和自我意识得到进一步增强，有意地与成人竞争以获取更多的自主权。在与外界的互动中，这个阶段的儿童更加主动地应用策略调节自我情绪和他人情绪。我国学者陆芳的研究发现，替代策略是学前儿童的主要策略，问题解决和认知重建策略随着年龄的增长也日益占据主导地位[11]。

综上所述，在整个学前期，儿童情绪智力的各方面同其身心发展具有一致性，都是呈线性增长的，且发展速度快[12]。

2.2. 小学生情绪智力发展

随着个体的成长和发展逐渐稳定，情绪性问题会减少，情绪会表现得较为稳定。研究发现，在小学

生群体中,情绪智力各年级的差异不显著,这表明情绪智力在这一阶段具有跨时间和情境的一致性和稳定性[13]。小学生的情绪智力总水平处于中等偏上。通过不断地学习和发展,在小学阶段,个体的情绪感知和理解能力得到了一定的发展,低年级的水平低于高年级的小学生。具体而言,小学生认识自我情绪的能力高于认知他人情绪。在情绪管理方面,整个小学期处于中等水平。小学高年级自我情绪管理能力的水平显著高于他人情绪管理。

总的来说,小学生情绪智力较稳定,其情绪感知和理解能力的水平高于情绪管理的能力。

2.3. 中学生情绪智力发展

中学群体的学生,情绪智力得到了更高水平的发展[2] [14],其总体水平高于小学阶段。但在整个中学阶段,不同年级学生间的差异并不显著,这说明在此阶段,情绪智力也是稳定的[15]。由于进入初中后,女生更早进入青春期,情绪发展更加成熟,因此男女差异显著。到了高中以后,男生也逐渐经历了青春期,情绪智力也发展,此时性别差异慢慢减小。由于个体生活经验和学习能力的提升,情绪感知能力随着年级呈线性增长。情绪理解能力发展趋势存在着性别差异。女生的理解能力强于男生,但两者的差距逐渐缩小。相反地,男生的情绪管理能力逐渐强于女生,呈增强的趋势。在情绪运用方面,男生和女生的能力都有下降的趋势[16] [17] [18] [19]。

由此可知,在整个中学时期,个体的总体情绪智力处于较高水平,情绪管理能力高于情绪运用、感知和理解能力。

2.4. 大学生情绪智力发展

大学生处于人生阶段的一个成熟期,各种心理已经基本成熟并稳定。通过以往文献发现,我国大学生情绪智力总体上呈现正向发展,在各维度上发展不平衡[20]。通过研究调查发现,大学生情绪智力的总体水平高于理论均分[21],这说明大学生情绪智力状况良好。

大学生在情绪表达上存在显著的年级差异,在情绪理解和知觉、情绪表达以及情绪评价能力上不存在显著的差异。将情绪智力各维度进行比较发现,大学生情绪表达和应用的能力强于情绪调节,同时,情绪调节的能力优于情绪感知能力。此外,在性别方面,男女之间是否存在着差异尚未得到一致的结论[22]。

综上可得,在大学阶段,个体的情绪智力较上一阶段有所提升,处于高水平。

3. 情绪智力发展策略

3.1. 儿童阶段情绪智力发展策略

3.1.1. 重视情绪感知和识别能力的培养

由于在小学阶段个体的理解和判断能力较弱,因此在提升其情绪智力时,要更具有针对性。在日常的教学中,家长和教师可以设计一些情绪活动,使学生们能真实地参与到识别、体验自己和他人情绪的活动过程中。比如通过展示情绪图片、解释说明不同表情的含义、播放动画片或是绘本故事,有意地通过多种方式使其提升感知和识别基本情绪的能力。研究表明,在学龄前期运用绘本教学是有效提升幼儿情绪智力发展的途径[23]。因此,教师在教学过程中可以根据教学目标有重点地对情绪智力进行培养,从而促进教学方式的优化。

3.1.2. 关注幼小衔接期对儿童情绪的疏导

生理发展上的成熟会带来情绪调节策略的变化,同时环境因素、成人期待也会影响情绪智力的发展。其中,成人对个体幼小角色的期待对儿童情绪智力发展有着重要影响。个体从学龄前过渡到小学阶段时,周遭所处的环境和心理发展都产生了巨大的变化,随之而来的就是波动起伏的情绪,在此阶段,父母和

教师应该将更多的注意力放在如何帮助儿童的情绪适应和调节上，减少对儿童“大孩子”、“小学生”的社会角色期待。父母和老师也应该调整思维认知，意识到幼小衔接的阶段不仅是学习知识、学习习惯的培养过渡，更是培养儿童对情绪变化的认同的关键期。

3.2. 中学阶段情绪智力发展策略

3.2.1. 善用体育活动加强情感引导

通过以往文献资料和问卷调查发现，通过体育锻炼可以提升中学生的情绪智力，从而间接改善学生的心理健康状况[24]。经过实证研究表明，参与不同的课外体育活动会显著影响中学生的情绪智力[25]。具体而言，初中足球运动员的情绪感知、情绪调控以及情绪智力总体水平均显著高于普通初中生。同时，集体类的项目对于情绪智力的影响十分突出，经常参与体育活动的学生其情绪智力水平均高于不经常参与的学生[26]。这主要是由于体育运动是一种有着行为规范的团体活动，并且可以通过培养学生意志品质实现情绪智力教育。因此，学校要重视体育活动的重要性，开展多样化的运动活动，充分调动学生的积极性。家长在日常生活中也要培养孩子的兴趣，鼓励孩子在团体中学会合作，加强情感引导。

3.2.2. 增加学生参加社会实践活动次数

家长与老师要引导中学生对社会实践活动的重视程度，强调社会实践对于中学阶段学生情绪智力提升的重要性。在社会实践的过程中，中学生的思维方式、处事逻辑等都能得到全面的提升，从而促使其情绪智力水平得到提高。成人可以结合自身工作特点以及生活经验的优势，在社会实践活动中给学生提出合理化建议，引导学生正确认识自我，准确定位，科学规划，健康成长与成才。

3.3. 大学阶段情绪智力发展策略

3.3.1. 开设情绪调节和使用策略的课程与讲座

根据以往相关研究表明，开设情绪相关课程和培训是提升情绪智力水平的有效途径[27]。因此，针对大学生的情绪改善策略可以采取以下方式：首先，开展个性化的情绪调节讲座。对于不同年级的学生，可以采取多样化的讲座形式，激发学生的兴趣。其次，针对教师群体开展讲座，使其对学生产生更深远的影响。最后，增设情绪调节和使用策略的课程或是将其与心理健康课程、团体辅导相结合。情绪调节的能力是在后天的发展中逐渐提升的，而当前大学都尚未开设相关的课程。比如，“参与式”心理课与传统的心理课程相比，对于提升学生的情绪智力水平更为有效[28]。

3.3.2. 注重情绪调节的技能训练

情绪管理和调节的培养要尤其注重实际的技能训练，让学生能够熟练掌握人际沟通技术、自我放松技术等，包括涉及自身发展的生涯规划方法等，让学生在“保底线、求发展”的工作思路下对情绪和压力形成辩证、全面的理解，在此基础上具体的操作技能来应对未来的问题与困难。教师要引导学生体会到压力情绪带来的除了紧张、沮丧、挫败等，还伴随着自我超越等积极情绪，由此提升大学生的情绪理解力、感知力、管理力。

4. 研究展望

通过对我国各阶段学生情绪智力的发展特征进行归纳和比较之后发现，不同年龄段的学生情绪智力发展的侧重点和速度存在着差异，这无论是对研究者还是教育者而言都有着重大启示意义。笔者认为，以下是未来不同阶段学生情绪研究的重点。

首先，针对儿童阶段的学生，要特别注意把情绪调节能力放到儿童 - 父母、儿童 - 成人、儿童 - 儿

童等互动的环境中进行。之所以如此,是因为在这个阶段,儿童会通过社会学习,大量运用社会性参照以得到对重大事件的理解,这种互动的内容会极大地促进儿童对自身情绪和行为的调节,这些对儿童情绪调节能力的发展有着至关重要的意义。

其次,针对中学阶段的学生,要聚焦情绪教育对中学生情绪稳定性的影响研究。中学生身心发展的特点有其特殊性,身体、心理都快速成熟,但外部又伴随着升学、人际等压力,这时候心理情绪问题就异常凸显。在这个阶段,中学生情绪智力是帮助学生适应与同学、老师、家长人际关系的重要影响因素,所以未来研究应多关注中学生情绪教育中的情绪稳定性训练。

最后,针对大学阶段的学生,要注重情绪智力的干预机制研究。大学生是社会群体的重要组成部分,需要全社会予以关注与重视,从情绪智力的实践干预出发,是改善大学生心理健康的重要途径。未来的研究在详实的理论基础上开发具体可操作的情绪智力提升课程、团辅等,以团辅为例,要明晰在情绪智力团辅中究竟是哪些因素如领导方式、互动方式、团体氛围对大学生情绪智力的影响最重要。

参考文献

- [1] 张明珠,弓雯. 3-6岁幼儿情绪智力发展研究现状[J]. 教育观察, 2022, 11(12): 27-32.
- [2] 刘艳,邹泓. 中学生的情绪智力及其与社会适应的关系[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2010(1): 65-71.
- [3] 卢家楣. 对情绪智力概念的探讨[J]. 心理科学, 2005, 28(5): 1246-1249+1242.
- [4] 李国瑞,何小蕾. 情绪智力研究的现状及发展趋势[J]. 心理科学, 2003, 26(5): 917-918.
- [5] 燕小辉,许远理,李艳艳. 学前期儿童情绪智力的发展及培养[J]. 教育导刊(下半月), 2013(9): 27-30.
- [6] 李冉冉. 3-7岁儿童情绪智力的探索[D]: [硕士学位论文]. 信阳: 信阳师范学院, 2012.
- [7] 王军利. 3-5岁幼儿表情标签与识别能力及情绪表达规则认知的发展研究[D]: [硕士学位论文]. 金华: 浙江师范大学, 2013.
- [8] 梁宗保,张光珍,陈会昌,等. 学前儿童情绪理解的发展及其与父母元情绪理念的关系[J]. 心理发展与教育, 2011, 27(3): 233-240.
- [9] 张玮娜. 2-12岁汉语儿童情绪词使用情况的研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2013.
- [10] 侯瑞鹤,俞国良. 儿童对情绪表达规则的理解与策略的使用[J]. 心理科学, 2006, 29(1): 18-21.
- [11] 陆芳. 学龄前儿童情绪调节策略的发展及其相关研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2004.
- [12] 张丽娜,吴念阳. 学前儿童情绪智力问卷(教师问卷)信效度检验及在追踪研究中的应用[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(6): 1318-1323.
- [13] 刘玉娟. 小学生特质型情绪智力的发展研究[J]. 中国特殊教育, 2008(8): 75-80.
- [14] 李莉. 初中生情绪智力及其对学业成绩的影响[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2013.
- [15] 刘勇. 中学生情绪智力的理论及教育对策研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2008.
- [16] 李芸,李辉,白新杰. 中学生情绪智力性别比较研究的元分析[J]. 遵义师范学院学报, 2010, 12(4): 62-65.
- [17] 刘阿梅. 父母养育方式与中学生情绪智力的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 锦州: 渤海大学, 2017.
- [18] 董建俐,沙丽艳,伊静,李丽. 巴林特小组培训提升护士情绪智力及沟通能力的作用[J]. 护理学杂志, 2016, 31(21): 73-75.
- [19] 卿芝芳. 中学生家庭功能对人际信任的影响: 情绪智力的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2022.
- [20] 高飞. 大学生情绪智力与生活满意度的关系: 安全感的中介效应与自尊的调节效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(1): 96-101.
- [21] 谢玮,竺培梁. 近五年国内外大学生情绪智力研究综述[J]. 外国中小学教育, 2011(3): 53-57.
- [22] 王欣,李焰. 大学生心理韧性与情绪智力的水平及关系研究[J]. 皖南医学院学报, 2021, 40(2): 171-174.
- [23] 张立新,银婕,马利婷. 绘本教学中幼儿情绪智力培养的策略探究[J]. 吉林教育, 2022(33): 30-34.
- [24] 杨玮. 体育运动对情绪智力和主观幸福感的影响[J]. 当代体育科技, 2022, 12(10): 26-28.

-
- [25] 张乐乐. 校园足球训练对初中生情绪智力的影响[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2023.
- [26] 欧阳翠云. 大学生运动参与和情绪智力能力的相关性研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(27): 6-9.
- [27] 刘娜, 周甦, 孙越异. 中医专业学生情绪智力发展现状和提升策略[J]. 中国高等医学教育, 2020(10): 52-53.
- [28] 王志贤, 赵雨晴, 张素霞. “参与式”心理课程对新型“留守”中学生情绪智力的作用研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020, 39(8): 65-67.