

情绪智力: 促进心理健康的能力

黄敏儿

戴健林

广州师范学院社会心理学研究所(广州 510400)

[摘要]情绪智力是人格结构中认知与情绪相互渗透的心理结构,表达个体准确、有效地加工情绪信息的能力。情绪智力影响着情感的建构与调节,在社会动机行为过程中发挥积极作用,从而使它成为一种促进心理健康的能力。本文旨在论述情绪智力对心理健康起促进作用的机制。

关键词 情绪智力,情感建构,情感调节,社会动机行为过程,心理健康

如果把健康理解为在一定帮助机制带动下的生理与心理健康状态的变化过程,即“健康—帮助—健康”过程,那么,对帮助机制的研究自然成为心理健康研究的重要组成部分。在这里,健康指可以变化的生理或心理的连续状态,而不仅是一般意义上的某种生理与心理的良好状态;帮助指来源于个体内部的生理与心理的各种努力和包括一些专业健康辅助机构在内的各种外部环境促进因素。健康状态总是可以变化,从良好变成不良好,或从不良变成良好。

情绪智力,作为一种帮助机制,在心理健康过程是怎样起作用呢?这是本文要论述的问题。

1 情绪智力的内涵

情绪智力研究主要以耶鲁大学的 Salovey 和新罕布什尔大学的 Mayer 为代表。从 1990 年正式提出到现在,该理论已得到一定的发展,并引起许多应用领域如教育、管理、心理健康等的广泛关注。尤其是 1995 年底《纽约时代》科学记者 Goleman 出版了名为《情绪智力》的科普畅销书,使情绪智力这一概念一度成为社会上的热门话题。

根据 Salovey 与 Mayer 的研究^{[1][2]},情绪智力是智力的一种,这种重新命名的智力把传统的只作为认知结构的智力概念拓展到情绪领域,把情绪过程与认知过程相互影响、相互渗透、相互促进的结构特点高度概括成为一种能力。可以说,情绪智力是个体准确、有效地加工情绪信息的能力,这种能力包括:(1)情绪的知觉、鉴赏和表达的能力;(2)情绪对思维的促进能力;(3)对情绪理解、感悟的能力;(4)对情绪成熟的调节,以促进心智发展的能力。这四方面能力在发展成熟过程中有一定的次序先后和级别高低的区分,I级能力最基本和最先发展,IV级能力比较成熟而且要到后期才能发展。这四方面能力具体为:

本文修改稿于 1997 年 2 月 5 日收到。

(I) 情绪的知觉、鉴赏和表达能力

- (1) 从自己的生理状态、情感体验和思想中辨认自己情绪的能力。
- (2) 通过语言、声音、仪表和行为从他人、艺术作品、各种设计中辨认情绪的能力。
- (3) 准确表达情绪, 以及表达与这些情绪有关的需要的能力。
- (4) 区分情绪表达中的准确性和真实性的能力。

(II) 情绪对思维的促进能力

- (1) 情绪对思维的引导能力: 情绪影响对信息注意的方向。
- (2) 情绪生动鲜明地对与情绪有关的判断和记忆过程产生积极作用的能力。
- (3) 心境的起伏使个体从积极到消极摆动变化, 促使个体从多个角度进行思考的能力。
- (4) 情绪状态对特定的问题解决具有不同的促进能力, 例如快乐可以促进归纳推理和创造性, 抑郁可以促进演绎推理和深刻的思考。

(III) 对情绪的理解、感悟能力

- (1) 给情绪贴上标签, 认识情绪本身与语言表达之间关系的能力, 例如对“爱”与“喜欢”之间区别的认识。
- (2) 理解情绪所传达意义的的能力, 例如伤感往往伴随着失落。
- (3) 理解复杂心情的能力, 例如爱与恨交织的感情。
- (4) 认识情绪转换可能性的能力, 例如愤怒可转换为满意, 也可转换为羞耻。

(IV) 对情绪成熟的调节, 以促进心智发展的能力

- (1) 以开放的心情接受各种情绪的能力, 包括愉快的和不愉快的。
- (2) 根据所获知的信息与判断成熟地浸入或离开某种情绪的能力。
- (3) 成熟地监察与自己与他人有关的情绪的能力, 比如其明确性、典型性、影响力、合理性等。
- (4) 管理自己与他人情绪的能力, 缓和消极情绪, 加强积极情绪, 并且做到没有压抑或夸张。

情绪智力连接着认知与情绪两个基本的系统, 一方面反映认知过程对情绪过程的引导作用, 这主要表现在对情绪信息的知觉、鉴赏, 对情绪信息的思考、理解和感悟能力; 另一方面反映情绪过程对认知过程的促进作用, 这主要体现在情绪信息浸入认知过程, 引导认知过程的方向, 促进认知活动, 使认知过程更积极、更具适应性、更有人情味。可以说, 情绪智力主要揭示由情绪引起、激发并促进的心智良性发展的可能性。作为一种智力结构, 同时也作为人格结构的一个子系统, 情绪智力在内容与发展水平上都有可能构成某些稳定的特点, 情绪智力将使个体在现实生活中达到相应的情感上的成就, 就象言语智力可以预测言语成就一样。

值得说明的是, 情绪智力概念的出现并非横空出世, 可以说这是在既往许多有关的理论和研究, 尤其是关于情绪、关于智力以及这两个重要领域之间复杂关系的长期研究基础上发展起来的。

2 情绪智力与心理健康

情绪往往传送着个体与所处环境关系的某些信息, 例如快乐大多表示与环境和谐的关系。

系, 愤怒是由于遭受不公平, 忧伤是由于失去爱, 等等; 情绪使个体保持一定的适应能力。认知是人们对客观世界的反映活动, 是个体保持理智的能力。那么, 作为认知与情绪合理结合的情绪智力有理由成为使个体更聪明、更具建设性和创造性、更适应和更健康的智慧来源。

2.1 情绪智力中的健康帮助原理

2.1.1 情绪的知觉、鉴赏和表达能力以及情绪的理解、感悟能力, 作为情绪智力中较为基本的功能, 可促进个体对所处环境(尤其是社会环境)有着清醒的认识与合适的相互作用, 该能力不同程度的缺乏必将带来适应上不同程度的障碍。

儿童从小就开始学习认识情绪并有效地表达情绪的能力。Lewis^[3]发现3岁孩子已经能部分地读懂一些成人的“脸色”。Profyt和Whissell^[4]发现4岁的孩子对表情的正确辨别率是50%, 6岁的孩子可达75%; 4岁的孩子对“快乐”“厌恶”这样一些比较简单的表情的辨别正确率几乎达百分之百。Campbell和Kagan等^[5]的研究表明成年人对情绪的认识和表达能力有一定的差异, 有些人甚至有一定困难。

情绪认识与表达障碍不仅会带来一定的人际交往困难与障碍, 而且还会引起其它一些心理障碍。Taylor^[6]的研究发现, 情感表达有障碍, 对自身情绪感受缺乏自觉能力, 尤其不能用语言表达情绪时, 容易患心因性的生理转换疾病。

2.1.2 情绪对思维的促进能力, 作为情绪智力中较为高级、成熟的成分, 是缓解、减少情绪对认知活动的破坏性, 增强建设性的重要能力。

Mayer^[7]发现, 心情的转变可以导致更多选择可能性的出现。Isen等人^[8]研究表明快乐的心情促进创造性的和归纳性的推理, 伤感的心情则对演绎推理和精细、深刻的思考有一定帮助。

心境可以影响记忆的组织以及对信息的使用, 从而影响问题解决过程。Isen发现个人在感觉良好时更容易发现分类的原则并使用这样的原则去整合、回忆新的信息。^[9]Salovey与Birnbaum^[10]也发现良好的心态可提高坚持性, 使人更有耐力, 对自己更有信心。Bower等人^[11]研究发现与心境状态一致的信息由于享有共同的情感状态, 从而使之更容易被接受和学习。Singer与Salovey的研究也表明回忆时的心情如果与识记时的心情一致, 回忆将更容易些, 即愉快的心情使人更容易想起愉快的往事。但有研究表明, 心情抑郁对不愉快的材料不一定有更好的回忆, 这或许是人们对不良心情调节的结果。把情绪引入思维过程可以产生更有灵活性的计划, 更有创造性的思维, 改变原有的注意方向, 并对个体产生动机作用。^[12]

情绪智力可以使个体更有能力为自己和他人的心理健康作贡献, 这个道理也可以从许多以往的理论中得到一定的支持。例如精神分析理论, 力比多以各种途径(合理的与不合理的)去寻求快乐, 如果顺利, 则产生积极情绪; 如果不顺利, 遭遇挫折, 则产生消极情绪。所以增加对情绪的知觉和表达能力, 把情绪信息引入思维过程, 理解情绪, 认识情绪, 增强对情绪的调节, 促进情绪的沟通交流, 实质上是帮助力比多更好地向求生、求建设的方向发展, 进而有利于人格健康、良好地成长。

情绪智力本身就意味着一定的心理健康资源, 或者说, 是一种促进心理健康的能力。

2.2 情感的建构和调节

在婴儿时期可能会有纯粹的几乎没有认知成分的情绪反应, 但随着心理的成长, 个体对

环境复杂的表征以及对情绪反应许多复杂的想法,使人们的情绪状态大多搀和着一定的认知成分。这些搀和在情感体验中的大量认知成分(或者说是一些信条)并非杂乱无章,而是存在于一定的结构体系中。那些涉及情感生活的核心信条与基本原则(tenets or assumptions),例如“幸福是人生的最大追求”,“及时行乐”,“人生不如意之事十有八九”,“苦尽甘来”,等等,在引导人们如何经历情绪、如何调节情感过程中起主导作用。在这样一些信条与原则的引导下,人们会发展出一些影响情感内容和情感调节方式的许多心理模式。情绪反应在逻辑上可能与这些模式一致,也有可能不一致。情感生活中的聪明人,情绪体验和调节一般与那些积极的适应价值高的原则和情绪作用模式在逻辑上保持一致。相反,如果情感经历与反应与这些信条和模式不一致,就会出现不太适应和不太聪明的情感反应,这时候可能是因为情绪反应失去原则,或者是由于没有机会作自我调节而使情绪失去控制。

情绪智力之所以能影响情感的建构与调节,是因为情绪智力联结着认知与情绪,引导个体以合理的聪明的方式体验情绪、调节情感。在情绪智力的结构中,蕴藏着个体关于应该如何经历情感,如何适应、调节情绪的信条和原则,以及由这些信条和原则发展起来的情绪反应模式。这些信条和原则以及情绪反应模式的聪明程度与适应价值都有所不同,有一些是聪明的、适应价值高的,有一些则是不太聪明的、适应价值低的、容易造成障碍的。

下面,我们以Mayer和Salovey^[13]在1995提出的一个模式为例,说明情绪智力在情绪建构与调节中的作用原理。在表1中,情绪调节模式1是最有适应价值而且是最聪明的,模式2次之,模式3和模式4应该说是适应价值低而且是不太聪明的做法。个体情绪智力的高低就反映在他如何去建构和调节自己的情感。

表1 情感的建构与调节模式

核心信条和基本原则:

- (1) 快乐是人生最大的追求;
- (2) 人性本质上就是趋乐避苦;
- (3) 人生不如意之事十有八九,痛苦难以避免;
- (4) 在快乐的环境中更容易得到快乐;
- (5) 在某一情境中体验到的最好情绪依赖情境而发生。

情绪调节模式1(与基本原则一致而且适应价值高):

- (1) 人们可以抑制短期的愉悦,去追求更长远的幸福;
- (2) 人们应该追求那些对自己、他人和社会都有益的情感;
- (3) 体验最佳的情绪应该视情形而定;有时候,痛苦比快乐对将来更有益处。

情绪调节模式2(与基本原则不一致但有一定的适应价值):

- (1) 人们可以及时行乐,不必考虑将来;
- (2) 人们应该选择属于自己的快乐,不应该太在意别人的快乐,因为每个人都要自己照顾自己;
- (3) 人们应该尽最大可能去追求快乐。

情绪调节模式3(与基本原则一致但适应价值低):

- (1) 人生苦难太多,人类应该停止繁衍自己。

情绪调节模式4(与基本原则不一致而且适应价值低):

- (1) 人们应该尽一切可能去经历痛苦。

可以说,表1是Mayer和Salovey在总结西方有关研究的基础上提出的模式,但这个作

用模式是否能反映中国人的情感建构和调节原理, 则是一个值得深入探讨的问题。

2.3 情绪智力与社会动机行为

人类行为, 不管是有意识或是无意识, 是理性控制或是习惯性、自动化、情绪化的行为, 都是由一定动力驱使的动机性行为。一般来讲, 动机性行为是由失去平衡的生理和心理的, 带着一定程度的紧张、焦虑的需要状态作为起端, 由合适的估计可以满足一定需要的外界刺激引起的、有一定指向性的社会行为。从起端的需要状态到末端的行为, 其中蕴藏着许多复杂的心理中介过程。如果把态度以及影响态度形成的信仰、价值因素考虑为重要的中介因素, 那么, 可以得到以下作为理解社会动机行为的一个简单模式:

对环境中适当刺激物的认识

生理与心理的不平衡 需要状态 认知、价值的判断与调节 态度和规范意识 意向 外显的社会行为。

情绪的根源是生理与心理的需要状态, 而情绪的发展变化与调节主要发生在影响个体态度的认识和价值, 行为过程的实现以及对行为结果的评价等过程, 可以说, 情绪与行为总是融合在一起。情绪智力在选择适当的满足需要的刺激物, 对行为及其结果进行准确的认识、价值判断与调节, 产生适当的态度和规范意识, 实施适当的社会行为都将具有积极的促进作用。作为联结认知与情绪的情绪智力, 在社会行为过程中, 不仅可以准确、有效地加工情绪信息, 而且能把加工后的信息在社会行为过程发挥更有效的作用, 从而影响个体社会行为的适应能力, 使社会行为更有智慧特点。

3 小结

总的来说, 情绪智力作为一种全新的智力概念, 它扩展和加深了对人类智慧的认识, 同时也扩展和加深了对丰富多采、曲折迷离的情感生活的认识。情绪智力联结认知与情绪两个重要过程, 促使这两个过程的相互影响、相互渗透、相互促进; 情绪智力可以使情感的建构与调节更聪明、适应; 情绪智力还可以影响行为过程, 促进个体社会行为。所以, 有理由说, 情绪智力是促进个体心理健康的重要心理资源, 是一种促进心理健康的能力。

该理论为进一步研究心理健康机制提供出了一个很有希望的理论模型, 可以成为调节有关障碍, 尤其是情绪方面或认知与情绪关系方面障碍的又一理想的研究角度。所以, 对该理论作更进一步的、本土化取向的研究, 探讨合理的测量方法, 为情绪智力的培养、教育以及心理健康的临床实践都将具有深远的理论和实践意义。

参考文献

- [1] Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1989- 90, 9(3): 185- 211.
- [2] Mayer JD, Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 1993, 17, 433- 442.
- [3] Lewis M, Sullivan MW, Vasen A. Making faces: Aged and emotion differences in the posing of emotional expressions. *Developmental Psychology*, 1987, 23: 690- 697.
- [4] Proft L, Whissell C. Children's understanding of facial expression of emotion: I. Voluntary reaction of emotion-faces. *Perceptual and Motor Skills*, 1991, 73: 199- 202.
- [5] Campbell R J, Kagan N I, Krathwohl D R. The development and validation of a scale to measure affective sensitivity

- (empathy). *Journal of Counseling Psychology*, 1971, 18: 407- 412
- [6] Taylor G J. Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 1984, 141: 13- 27.
- [7] Mayer JD. How Mood Influences Cognition. *Advances in Cognitive Science* (Ed. by Sharkey NE). Chichester, West Sussex: Ellis Horwood Limited, 1986, 290- 314.
- [8] Isen A M, Johnson M S, Mertz E, Robinson G F. The effects of positive affect on unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48: 1413- 1414.
- [9] Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence and the self-regulation of affect. *Wegner DM, Pennebaker JW. Handbook of Mental Control*. Prentice-Hall, Inc, 1993, 258- 277.
- [10] Salovey P, Birnbaum D. Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57: 539- 551.
- [11] Bower G H, Gilligan S G, Montero K P. Selectivity of learning caused by emotional states. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1981, 110: 451- 473.
- [12] Mayer JD, Salovey P. Personality moderates the interaction of mood and cognition. *Fiedler, Forgas J. Affect, Cognition and Social Behavior*. Toronto: C. J. Hogrefe, 1988, 87- 99.
- [13] Mayer JD, Salovey. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied & Preventive Psychology*. Cambridge University Press, 1995, 4: 197- 208.

(上接第 74 页)

理学家还在研究之中,而中国古代思想家却以整体思维的方法早已跨入了真理的大门。如鉴定人格的情境法、诗文书画分析法等。所以,总结并继承我国古代这一份优秀的思想遗产,很有必要。

参考文献

- [1] 张纯一. 墨子集释. 世界书局, 1937. 15
- [2] 梁启雄. 荀子简释. 中华书局, 1983. 3, 4, 31, 32, 96, 169, 336, 337.
- [3] 王充. 论衡. 上海书店, 1986. 15, 268
- [4] 杨伯峻. 论语译注. 中华书局, 1980. 12
- [5] 四部丛刊. 淮南子. 商务印书馆, 卷十四
- [6] 刘劭. 人物志. 新兴书局, 1981. 17, 38, 39, 61, 77, 129, 141, 143, 154, 161, 166, 177, 181, 906, 907, 916
- [7] 黄帝内经. 人民卫生出版社, 1963. 129
- [8] 郭庆藩. 庄子集释. 中华书局, 1982. 1054
- [9] 诸葛亮集. 时代文艺出版社, 1995. 69
- [10] 四部备要. 鬼谷子. 中华书局, 18
- [11] 陈奇猷. 韩非子集释. 上海人民出版社, 1974. 516
- [12] 陈奇猷. 吕氏春秋校释. 学林出版社, 1984. 160
- [13] 叶光大, 李万寿, 黄涤明等. 贞观政要全译. 贵州人民出版社, 1991. 180
- [14] 四部丛刊. 李文公集. 商务印书馆, 26
- [15] 郭晋稀. 文心雕龙注释. 甘肃人民出版社, 1982. 332
- [16] 历代书法论文选(上). 上海书画出版社, 1979. 103
- [17] 历代书法论文选(下). 上海书画出版社, 1979. 531.