



主编
陈国鹏

儿童情商

ERTONG QINGSHANG DE PEIYANG

情商教育的技巧和方法

帮助孩子找到建立友谊的桥梁

培养孩子良好的合作意识

培养孩子延迟满足的能力

为什么要对孩子进行爱的教育

你的孩子理解他人的情绪吗

如何让内向的孩子多开口

教孩子学会关心别人

儿童的情绪调节和控制能力的发展

让孩子拥有积极的思维方式

的培养



上海科学技术出版社



E RTONGQINGSHANG

儿童情商

主编 陈国鹏

D 的培养
EPEIYANG



上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

儿童情商的培养/陈国鹏主编. —上海:上海科学技术出版社, 2004. 11
ISBN 7-5323-7625-7

I. 儿… II. 陈… III. 儿童教育:家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 071764 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 字数 167 000

印张 6 插页 4

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5 200

定价:16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



儿童情商

ERTONG QINGSHANG DE PEIYANG

的培养

内容提要

为什么有的人智商高却事业平平，有的人智商平平却功成名就？除了机遇和环境，一个不可忽视的因素在近年来颇受关注，那便是情商。情商即情绪智力。儿童期是情商形成的关键期。本书分两大篇，理论篇从情绪智力的本质谈起，详细介绍了儿童情绪智力的方方面面，帮助父母开启儿童发展的智慧之门；培养篇则从识别儿童情绪智力、理解儿童情绪智力、帮助儿童正确表达情绪智力、促进儿童调控情绪智力的角度，截取了儿童日常生活中的典型案例，剖析了儿童常见的情绪智力方面的问题，对培养儿童的情绪智力提出了切实可操作的指导。本书内容丰富、实用，可供广大家长及幼教工作者参考。



主 编

陈国鹏

编 者

(按姓氏笔画排序)

安秋玲

陆 芳

姜 月



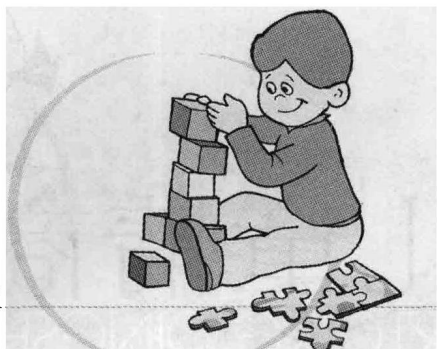
儿童情商

ERTONG QINGSHANG DE PEIYANG

的培养

前言

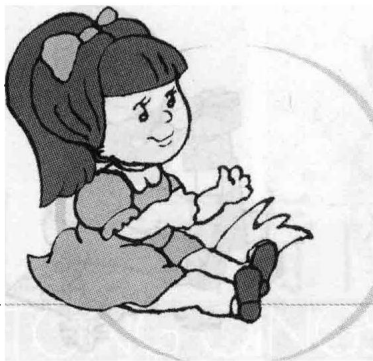
在当代社会,大部分家长都知道智商的意义和重要性,都期待自己能拥有一个高智商的孩子,将来孩子能有所作为,给父母带来荣耀。而在家长的心目中,成功的最具体目标就是将来孩子能上大学,然后再找一份好工作。但智商高的孩子将来一定能上大学吗?高智商就一定能带来高成就吗?恐怕事实并不如人所愿。成功有赖于各种因素的共同作用,仅有一种因素难以保证其获得成功。有一些中小学生经智力测验测定智商很高,按理他们的学习成绩应该很好,但恰恰相反,他们学习成绩很不好,也就是他们在学业上是不成功的,这是什么原因?为什么高智商不足以使他们在学业上有好的表现?显然仅凭智力因素无法解释这种“高能低分”的现象。实际上心理学界早就对这个问题进行了研究,美国心理学家推孟对一批小时候智商非常高的儿童进行了长达几十年的追踪,结果发现这些人长大后并不是全都成功的,有一些人非常平庸,一事无成,可见智商和成功之间并不能划等号。如果一个人智商一般,那要他去当教授、做科学家可能有困难,但在有些领域通过努力却能够成功,如自己创业,这种例子在生活中俯拾即是。当然,这样的人要想在事业上取



得成功必须大力仰仗他身上的其他能力,以长补短。

现代社会对人的发展要求是全方位的,一个人只具有较高的智商将来不一定会有大的成就,因为智力是成功的因素之一,而不是唯一因素。那么究竟还有什么因素会影响人的成就呢?情商就是其中之一,而且它可能比智商更重要。有人认为一个人的成功只有20%可以归因于智商,而80%要归诸于情商,所以情商不高的人肯定不会成功。

情商在心理学界还是一个比较新的概念。20世纪90年代才由美国心理学家提出。它是指相对于智商而言的一些非智力因素,如了解自我、管理自我、自我激励、识别他人的情绪、人际交往等方面。所谓了解自我就是认识自己的情绪,一旦一种情绪产生就能知觉,且能意识到自己对这种情绪的看法。这是情商的核心和基石,没有能力认识自己的真实情绪就只好听凭这些情绪的摆布。管理自我就是能调控自我的情绪,使之适时、适地、适度。即使面对不利的情形也能自我调控,有效地摆脱焦虑、沮丧、激怒、烦恼等不良情绪的侵扰。人在生活中情绪有好有坏,对好情绪应尽量使其延续,充分享受它带来的愉悦,而对坏情绪应尽快摆脱,因为它持续过久会伤害人的生理和心理。坏情绪不让它发生不太可能,关键在于能对此加以调控。任何领域的成功都需要有情绪的自我控制,比如要能延迟满足,压抑冲动。自我激励是为服从某一目标而自我调动,指挥个人情绪的能力。能够自我激励,积极热情地投入,才能保证取得杰出的成



前 言

就。识别他人情绪是最基本的人际关系的能力。具有这种能力的人能通过细微的社会信号,敏锐地感受到他人的情绪状态、需求与欲望。人际交往就是调控与他人的情绪反应的技巧。人际关系能力可强化一个人的受社会欢迎程度、领导权威、人际互动的效能。擅长处理人际关系的人凭借与他人的和谐关系即可事事顺利。

智商和情商虽然各自独立,但并不是对立的,人们常常把聪明和情感敏锐相提并论。所以这两种商数相互对立的情况是很少见的,即智商极高而情商极差,或反过来,情商极高而智商极低。两者之间有关联,但关联度并不是很高,这又说明两者确实是独立的两大领域。

既然情商对于一个人的发展如此重要,那么从小给予充分的重视是理所当然的。而且情商绝大部分是与后天的环境有关,也就是它受教育和训练的影响。智商可以通过培养而得到改善,那么情商能否加以培养呢?从现有的研究来看,同样也是可以的。只是人们对智商的培养已经有一整套成熟的方案,操作起来得心应手,虽不能够说完全有效或对所有的人都切实可行,但其可行性已经得到了验证。而对情商的培养就不同了,因为这一领域的研究工作还不多,许多方法虽然也在使用,但还有待于时间的考验。

虽然情商是一个新崛起的研究领域,这方面的成果也不多,但与这一领域有关的研究在心理学中已有不少,所以本书意欲抛砖引玉,整理了一些在心理学中人们已经在使用的方法,以通俗易懂的

A black and white line drawing of a young boy sitting on the floor. He is wearing a long-sleeved shirt and pants. He is smiling and looking at a stack of rectangular blocks he is building. There are several blocks scattered around him, and a few puzzle pieces are on the floor to his right. The background is simple, with a large circle behind him.

由于编者才疏学浅,错误和不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者
2004 年 9 月



儿童情商

ERTONG QINGSHANG DE PEIYANG

的培养

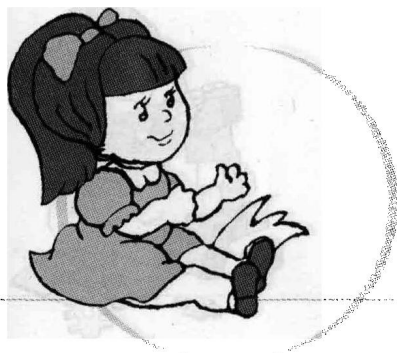
目 录

理论篇

智商是不是一种完善的衡量个体智慧的指标·····	4
情绪智力的起源·····	5
情绪智力的定义及其内涵·····	6
儿童的情绪智力有哪些·····	8
情绪智力对孩子认知活动有哪些影响·····	10
情绪智力与孩子的身心健康·····	11
孩子的情绪问题：一个被忽视、被冷落的世界·····	13
儿童有哪些常见的情绪和行为问题·····	14
不同年龄孩子的情绪智力发展有差异·····	16
如何了解孩子的情绪智力·····	17
儿童的情感表达能力受哪些因素的影响·····	19
儿童的情绪调节和控制能力的发展·····	20



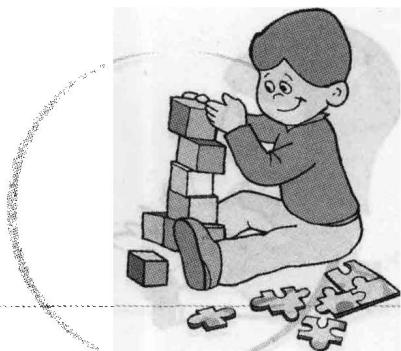
儿童情绪智力的教育和培养原则	22
情商教育的技巧和方法	24
正确对待孩子的缺陷	25
父母为什么要尊重孩子	27
情绪智力是先天的还是后天习得的	28
家庭教养方式对儿童情绪智力的影响	30
树立正确的家庭教养观念	31
亲子沟通中可能存在的障碍	33
与孩子进行良好的沟通	35
父母的情绪智力对孩子情绪智力的影响	37
何种情绪教育方式最合适	38
批评的艺术	40
你会赞扬孩子吗	42
你的孩子理解他人的情绪吗	44
儿童同伴关系的类型	45
为什么要培养孩子的社交能力	47
如何指导孩子与同伴交往	49
帮助孩子找到建立友谊的桥梁	50
孩子为什么会有攻击和欺负行为	51
发挥游戏在同伴交往中的积极作用	52



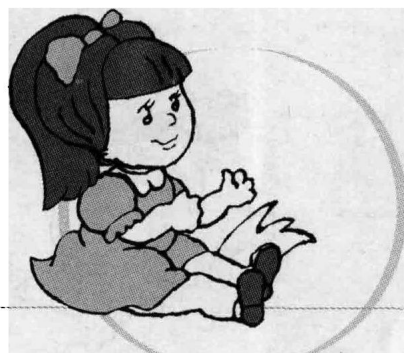
目 录

培养篇

培养孩子的自信心	58
培养孩子的同情心	59
培养孩子的耐心	61
帮助孩子改掉任性耍脾气的习惯	63
培养孩子正确的竞争观念	65
培养孩子良好的合作意识	67
培养孩子的诚信品质	68
孩子霸道不讲道理怎么办	70
培养孩子的责任心	72
增强孩子的耐挫力	74
培养孩子的勇敢品质	75
培养孩子的独立性	78
消除孩子的嫉妒心理	80
怎样对待孩子的磨蹭行为	82
让性格软弱的孩子变坚强	85
怎样应对孩子的“反抗”行为	87
怎样应对孩子的“粘人”行为	89



让孩子走出哭的误区	91
怎样才能使孩子乐意与人打招呼	92
孩子喜欢用撒娇来表达情绪怎么办	95
培养孩子的宽容品质	96
培养孩子与人分享的品质	98
用鼓励和责罚来调节孩子的情绪	100
帮助孩子克服恐惧心理	102
如何对缺乏好奇心的孩子进行教育	104
避免孩子说脏词来发泄情绪	105
培养孩子延迟满足的能力	107
培养孩子的日常好习惯	109
孩子总是喜新厌旧,要拿别人的玩具怎么办	110
如何处理孩子的过错行为	112
帮助孩子学会交朋友	113
如何鉴别孩子是否出现了情感和社会性发展障碍	114
怎样对待孩子由于情感原因而出现的不开口说话	116
孩子会患抑郁症吗	118
如何帮助孩子度过入园焦虑期	119
孩子不敢与人说话怎么办	121
培养孩子的平凡意识	123
培养孩子的人际交往能力	124



目 录

培养孩子良好的道德品质	126
父母怎样和孩子进行沟通	127
培养孩子适应环境的能力	129
如何对待孩子的坏习惯	130
如何对孩子悲观态度进行教育	132
培养儿童的移情能力	134
培养孩子的情绪表达能力	135
父母如何为孩子提供情绪语言学习的蓝本	138
如何让内向的孩子多开口	139
创造良好的氛围,鼓励孩子勇于表达自己的想法	141
为什么要对孩子进行爱的教育	143
帮助孩子学会爱父母	144
教孩子学会倾听别人说话	146
让孩子拥有积极的思维方式	147
孩子交不到朋友怎么办	148
为什么有的孩子更愿意独自一个人玩耍	150
孩子被同伴欺负时怎么办	151
如何教育攻击性强的孩子	153
让孩子学会期待成功	155
让孩子学会持之以恒	156
孩子有虚荣心怎么办	158



家有“双面娇娃”怎么办·····	160
骄傲让人停滞不前·····	162
孩子优柔寡断怎么办·····	163
如何消除儿童消极的自我概念·····	165
教孩子学会关心别人·····	166
如何培养孩子的主动性·····	168
让孩子快乐起来·····	170
孩子性情暴虐怎么办·····	172
勿用咒骂发泄心中的不满·····	173



理论篇

