



让孩子更好地管理自己的人生资源

开启孩子自信、成功、幸福的人生之门

通俗而言，情商就是指心理素质，指个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。



薛梅城 主编

情商 决定孩子的一生

Qingshang Jueding Haizi de Yisheng

本书是孩子成长路上的良师益友，家长育子路上的指路明灯，让每一个接受过本书指导的家庭，尤其是孩子们，都能拥有高情商带来的优质人生！



情商的高低，决定着孩子包括智商在内的其他能力能否**发挥到极致**，从而决定了孩子的一生会有多大的成就。

 中国纺织出版社



让孩子更好地管理自己的人生资源



薛梅城 主编

情商

决定孩子的一生

Qingshang Jueding Haizi de Yisheng

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商决定孩子的一生/薛梅城主编.

—北京:中国纺织出版社,2010.8

ISBN 978-7-5064-6503-8

I. ①情… II. ①薛… III. ①少年儿童-情绪-智力
商数-培养 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 100914 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:张冬霞

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京时事印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:235千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



Preface



常常听到有些家长忧心忡忡地说——

为什么我的孩子害羞、沉默、不自信？为什么他（她）对一切都没有兴趣，缺乏责任感和竞争力？为什么他（她）总是那么急躁、爱发脾气、攻击力强？为什么他（她）的抗挫折力这么差，无法接受批评和失败……

其实，这些“毛病”，根源都在于孩子情商不高。什么是情商呢？

情商(EQ)，心理学上指人的情绪品质和对社会的适应能力。它包含着丰富的内容，可概括为五个方面：一是认识自身的情绪；二是管理自我，调控自己的情绪；三是自我激励；四是认知他人的情绪；五是人际关系的管理。孩子的创造力，觉察、掌控自己情绪的能力，与周围人相处的能力，都与之相关。可以说，情商是一种洞察人生价值的悟性；是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧；是一种生活智慧。通俗而言，情商就是指心理素质，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。情商的高低，决定着孩子包括智商在内的其他能力能否发挥到极致，从而决定了孩子的一生会有多大的成就。

如今，人与人之间的竞争，不再仅仅是智商的竞争，更重要的是情商的竞争。情商高，则意味着善于调节自己的情感，善于保持良好的人际关系，善于敏锐地察觉内外环境的变化……这样的人，更容易得到周围人的帮助，也更容易获得成功。

家庭是培养孩子情商的第一所学校，21 世纪呼唤高情商的孩子，更呼唤高



情商的家长,因为家长的处世方式和教育方法都会对孩子的成长造成巨大的影响。只有家长成为高情商的人,才能懂得如何去开启孩子自信、成功、幸福的人生之门,才能培养出高情商的孩子。

当然,孩子情商的培养毕竟不是一朝一夕的事,也没有任何捷径可走。这就要求家长平时要多注重细节教育,日常生活中要善于抓住点点滴滴的教育时机,对孩子进行循序渐进的引导,让孩子每天进步一点点。让他(她)们逐渐学会妥善管理自己的情绪,培养自信、自立、自强和积极、乐观、向上的健康心态,从而为今后的学习和生活打下坚实的基础。

本书从当今大多数孩子的实际情况出发,用通俗易懂的语言,全面、系统地介绍了孩子情商培养的基本知识、方法以及技巧等,还列举了丰富的教育实例,多角度、全方位地告诉家长,如何才能走进孩子的世界,看到他们的所需;如何才能让孩子更好地管理自己的人生资源,最大限度地提升成功的概率。

愿本书成为孩子成长路上的良师益友,家长育子路上的指路明灯,让每一个接受过本书指导的家庭,尤其是孩子们,都能拥有高情商带来的优质人生!

编者
2010年5月





第一章 高情商成就孩子的好命运

研究证明:个人的成功,智商的优劣占 20%,情绪智商的优劣占 80%。

情商在更大程度上决定着一个人的成功与幸福。

- 1 / 什么是情商
- 3 / 情商决定孩子的成功与幸福
- 7 / 孩子的情商现状令人担忧
- 11 / 你的孩子情商如何
- 15 / 孩子的情商应从小培养

目录 contents

EQ

第二章 自尊、自信,孩子成才的关键

一个人在人生的道路上能走多远,在人生的阶梯上能爬多高,在人生的战场上能够取得多大成就,最关键的因素就是他的自尊、自信。自尊、自信是情商的基石,是情绪智慧的重要组成部分,它对一个人一生的发展起着重要的作用。

- 19 / 别让“自卑”成为孩子成功的阻力
- 23 / 自尊心的培养从尊重开始
- 27 / 帮孩子树立自信
- 31 / 教孩子学会自我激励
- 36 / 自信不等于自负





第三章 懂得自省才能客观了解自己

现在的孩子,大多数都是独生子女,家长对待孩子除了适当鼓励之外,让他检讨、自省也是非常有必要的。要告诉孩子注意调整和反省自己,让自己去适应外部社会,这与鼓励教育并经常告诉他(她)“你真棒”同样重要。

目录 contents EQ

- 41 / 内省,认识自我的魔镜
- 43 / 培养孩子良好的自我意识
- 48 / 纠正孩子以自我为中心的毛病
- 51 / 教孩子学会自省
- 53 / 鼓励孩子挖掘自己的潜能

第四章 孩子的独立能力应从小培养

美国著名教育专家罗伯特博士曾提出,“独立性是现代孩子教育的十大目标之一,培养孩子的独立性很重要!”而让孩子真正独立起来,家长们首先要做的就是放开紧握的手,让孩子自己行走!



- 57 / 温室里的花朵经不起风雨
- 60 / 帮助孩子克服依赖的恶习
- 64 / 锻炼孩子的独立能力
- 68 / 培养孩子的自理能力
- 72 / 鼓励孩子遇事要有自己的主见
- 77 / 给孩子选择朋友的权利



第五章 感恩与仁爱是情感之源

感恩使人变得善良,感恩使人更加聪慧,感恩使人学会思考,感恩使人懂得生活,感恩令人懂得去爱。失败时,感恩的力量帮助一个人前行;成功时,感恩的力量让一个人懂得不骄不躁。

- 81 / 感恩的心弥足珍贵
- 84 / 仁爱的孩子不吃亏
- 86 / 怎样让孩子懂得回报
- 90 / 让孩子从小学会关爱他人
- 93 / 孩子的同情心应从小培养

目录 contents EQ

第六章 培养孩子的宽容之心

每个人的内心都有一盏宽容的灯,孩子也不例外,为人父母者,我们要做的就是如何帮孩子把心中的这盏灯点亮。对于孩子来说,要点亮这盏宽容的灯,就要学会理解、谅解、体谅与宽恕别人,唯有这样,孩子才能真正成长起来,成熟为人。

- 97 / 有宽容心的孩子天地宽
- 100 / 别让斤斤计较成为孩子的绊脚石
- 103 / 家长应懂得宽容孩子
- 107 / 让孩子学会换位思考
- 111 / 疏导孩子的仇恨心理





第七章 善于交往的孩子更有潜力

实践证明,如果一个人有良好的交往能力,那么他将在竞争中立于不败之地,反之就可能被社会淘汰。因此,家长应从小培养孩子的交际能力。

目录 contents EQ

- 117 / 交往能力关系到孩子的未来
- 120 / 鼓励孩子学会与人交往
- 123 / 教孩子学会分享
- 128 / 从小培养孩子的合作能力
- 131 / 让孩子自己解决与同伴的纠纷
- 133 / 训练孩子的交际口才

第八章 让你的孩子乐观、开朗

乐观、开朗既是一种心理状态,也是一种性格品质。乐观、开朗的孩子,长大后不仅身体较为健康,婚姻生活较为幸福,而且事业上也较易获得成功。

- 139 / 乐观、开朗的力量
- 143 / 孩子为什么悲观
- 146 / 开发孩子快乐的源泉
- 148 / 培养孩子乐观的心态



第九章 具有幽默感的孩子招人喜欢

幽默感是“情商”的重要组成部分。具有幽默感的孩子大多开朗、活泼，因而往往更招人喜欢，人际关系也要比不具有幽默感的孩子好的多。

- 153 / 幽默的神秘力量
- 156 / 美国家长钟情于幽默教育
- 159 / 培养孩子的幽默感并不难
- 163 / 和孩子一起玩幽默游戏

目录 contents

EQ

第十章 挫折是人生的一笔财富

挫折好比一块锋利的磨刀石，我们的生命只有经历了它的打磨，才能闪耀出夺目的光芒。成长的过程好比沿着沙滩走，一排排歪歪斜斜的脚印，记录着每个孩子成长的足迹。只有经受了挫折，孩子的双腿才会更加有力，人生的足迹才能更加坚实。

- 167 / 有一种祝福叫挫折
- 172 / 意志力是孩子成才的必备良药
- 176 / 锻炼孩子的“抗压”能力
- 180 / 培养孩子面对失败不退缩的勇气
- 185 / 挫折教育，家长应避免的误区



第十一章 别让情绪左右孩子

积极的情绪对孩子的身心发展有促进作用,有助于孩子潜力的发挥;消极的情绪则可能让孩子的心理失去平衡,甚至影响他未来的生活和事业。

培养孩子学会调节和控制自己的情绪,经常保持积极的情绪对孩子一生的成长、发展都是十分重要的。

目录 contents

EQ

- 189 / 不良的情绪对孩子的危害
- 191 / 让冲动的孩子学会理智
- 195 / 让孩子学会发泄不良情绪
- 199 / 激发孩子良好的情绪
- 201 / 家长应积极应对孩子的坏脾气

第十二章 诚信为孩子赢得成功的机遇

一个诚实、言必有信、一诺千金的人不但能赢得他人的信任,还能为自己赢得更多的机遇。相反,一个人如果喜欢撒谎,对自己说过的话不守信用,迟早要失去他人对自己的信任,从而导致信誉危机,这样的人是很难在社会上立足的!可以说,诚实、守信是一个人立足于社会的坚实基石。

- 205 / 诚信是一种美好的德行
- 207 / 撒谎属于“魔鬼”的行径
- 209 / 剖析孩子爱撒谎的原因
- 213 / 冷静处理孩子撒谎的行为
- 216 / 让孩子做一个诚实、守信的人





第十三章 别让虚荣腐蚀孩子的心灵

虚荣是腐蚀孩子美好心灵的毒汁,因为虚荣,孩子可能会在“稀里糊涂”中做出害人害己的蠢事。因此,家长应从小帮孩子纠正这种不良的心态,使孩子健康成长。

- 221 / 虚荣是孩子心上的一颗“毒瘤”
- 224 / 杜绝孩子的攀比之心
- 227 / 告诉孩子别太在意别人的眼光
- 230 / 别让过分的赞美助长孩子的虚荣心
- 234 / 让孩子坦然接受批评

目录
contents

EQ

第十四章 嫉妒容易让孩子深陷苦闷

如同关心孩子的学习一样,每一位家长都不应该忽略了帮孩子扫除心灵上的障碍。对孩子来说,嫉妒的情绪如同尘垢,它会蒙蔽孩子的眼睛,促使孩子犯下错误。让孩子走出嫉妒的漩涡,才能为孩子赢得幸福的生活。

- 239 / 嫉妒不利于孩子的身心健康
- 241 / 引导孩子走出嫉妒的误区
- 244 / 培养孩子的欣赏他人之心
- 246 / 引导孩子进行正确、公平地竞争
- 249 / 平常心的培养很重要





高情商成就孩子的好命运

生活中,你可能会注意到这样的现象:有的人看起来脑袋很聪明,但是生活却不尽如人意;而有的人看起来智力平平,却过着幸福的生活。这是为什么呢?这是因为,智力在赢得成功与幸福上没有绝对的优势,决定一个人能否获得成功与幸福的,恰恰在于这个人的情商如何。



什么是情商

20世纪90年代中期,美国心理学家丹尼尔·戈尔曼在以往众多理论的基础上,经过一段时间的研究和分析,发表了一个理论。这个理论认为,有一组品质和个人的智商基本没有什么关系,但是,这种品质如果得到很好的培养,可以对个人的幸福和事业的成功产生惊人的效果。他把这组品质叫做“情商”。从此,越来越多的人开始关注起“情商”来!

那么,什么是情商呢?

情商,又称情感智力商数,它是衡量一个人情感、情绪和自我激励水平高低的一项指标。心理学家认为,情商包括以下几方面的内容:

第一,认识、察觉自身的情绪。一个人应该时时处处都要非常清楚地觉察自己的情绪状态,认识自身的情绪,因为只有认识自己的情绪,才能更好地调节自



己的状态,成为生活的主宰。

第二,能妥善管理自我,即能调控自己的情绪。在对自我情绪觉察的基础上,一个人还要善于克服自己的情绪冲动,摆脱忧郁、焦虑、沮丧和消极,把情绪控制在适度、适时、适所的状态。

第三,自我激励。它是一个人无论受到多大的委屈,遇到怎样的艰难,陷入怎样的困境,总能鼓励自己振作精神、不怕挫折、奋发向上,始终保持高度的热忱、乐观的驱动力。自我激励能够使人走出生命中的低潮,重新出发。凡是能够进行自我激励的孩子,做任何事情的成功率都比较高。

第四,认知他人的情绪。善于了解他人情绪的人会从细微处觉察、识别他人的情绪,并能够真诚地去理解他人、帮助他人。它是一个人与他人正常交往、实现顺利沟通的基础。

第五,人际关系的管理,即领导和管理能力。一个人如果能够掌握这项能力,那么将会获得很好的人缘,能够在复杂的群体中与人和谐相处,被人推崇,常常可以成为领导者。

情商是相对于智商而言的,智商是一种综合性的认知能力,其基本构成要素为注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力,其中思维能力是智力的核心,智商就是对一个人的智力因素的测定。情商用以描述一个人对自己和对他人的情绪的认知和控制,被誉为除智商以外,人的另一个生命科学的参照元素。如果说智商分数更多地被用来预测一个人的认知能力和学业成就,那么情商分数就是指一个人的感受、理解、控制、运用和表达自己以及他人情感能力的总和。智商代表了人的一般智力水平,智商的高低反映着智力水平的高低;情商则代表了人的情感智力水平,情商的高低反映着情感品质的差异,它对于人的成功起着比智商更加重要的作用。如果一个人性格孤僻、怪异、不易合作;自卑、脆弱,不能面对挫折;急躁、固执、自负,情绪不稳定,他智商再高也很难有成就。可以说,情商是 21 世纪衡量一个人素质的关键因素。



因此,对于孩子的评价,家长不能仅仅以他的学习成绩的好坏来评定,来预计这个孩子以后的发展情况。心理学的研究表明,孩子未来是否成功 20% 取决于孩子的智商的高低,80% 取决于他的情商的高低。常常会有这样的现象,高智商的孩子高考时发挥不好,脑子里昏昏沉沉,会的也不会了;而有些平时大大咧咧,学习成绩平平的孩子在考试时却发挥得很好,这是为什么呢?这是情商在起作用。又如,小学生在课堂上积极要求发言和回答问题,他们都认为自己行。这种孩子表现出来的自信、主动性、乐观就是情商的一部分。所以,要想孩子取得成功,父母需要关注孩子的情商,培养孩子的情商。

当然,情商和智商并不对立,它们是人生的双轮。如智商低而情商高,则情商可以挖掘智商的最大潜力和发挥智商的最大效应,促进人的发展和成功;如智商和情商偏低,那么这个人会很平庸;如智商高而情商低,这个人在学校成绩优异,但走向社会可能未必会有成就;如智商和情商都高,其势必能创造出色的业绩,获得巨大成功。

不过,情商的水平不像智力水平那样,可用测验分数较准确地表示出来,它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家还认为,情商水平高的人具有如下的特点:社交能力强,外向而愉快,不易陷入恐惧或伤感,对事业较投入,为人正直,富有同情心,情感生活较丰富但不逾矩,无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。他们还认为,一个人是否具有较高的情商,和童年时期的教育、培养有着密切的关系。因此,培养情商应从小开始。



情商决定孩子的成功与幸福

近年来,经过科学家的研究发现,一个孩子在成长的道路上,最终能不能成为一个出色的人、有成就的人、幸福的人,情商往往起着非常重要的作用。有人因此断言,高智商并不一定能给孩子带来成功,而高情商才是孩子成功的关键。



为了证实情商对孩子学习的影响,外国的一位心理学家泽尔勒做了这样的
一个实验:

他让甲、乙两组学习能力相同的学生都学习无意义音节,同时让他们做排列
方块实验,然后测验他们对所排列图形的记忆效果。

当甲组做排列方块实验时,他给予赞赏与鼓励,接着再让他们继续学习无意
义音节;而对乙组的学生却给予非常严厉的批评和指责,随后让他们再学习无意
义音节。

结果发现,乙组学生受到批评后,心情沮丧、紧张,方块实验成绩越来越差,
无意义音节的学习效果也大大降低;而甲组学生却积极性高涨,学习效率大大
提高。

实验证明,良好的情绪和情感状态与学业成功之间存在着一种必然的关系。
对于孩子的成功来说,情商起着非常重要的作用。

据《21 世纪报》报道,美国对 733 位拥有数百万美元的富翁所做的调查显
示,对他们的成功起作用的前几位因素均为“诚实地对待所有的人”、“严格地遵
守纪律”以及“与人友好相处”等被称为情商的因素。香港富商李嘉诚在归纳自
己的人生之路时也曾讲到,在他经商的道路上,有助于他面对现实生活中各种错
综复杂的问题、对他的成功起着很大作用的也是情商……

那么,情商对于人的作用具体体现在哪些方面呢?

1. 情商能有力地补充一个人智商的不足

卡尔·威特是 19 世纪德国的一个著名的天才。他八九岁时就能自由运用
德语、法语、意大利语、拉丁语、英语和希腊语等六国语言;并且通晓动物学、植物
学、物理学、化学,尤其擅长数学;9 岁时他进入了哥廷根大学;年仅 14 岁就被授
予哲学博士学位;16 岁获得法学博士学位,并被任命为柏林大学的法学教授;23
岁他发表《但丁的误解》一书,成为研究但丁的权威。与那些过早失去后劲的神



童们不同,卡尔·威特一生都在德国的著名大学里授课,在有口皆碑的赞扬声中一直讲到1883年逝世为止。

卡尔·威特能取得这番惊人的成就,并不是由于他的天赋——恰恰相反,他出生后被认为是有些痴呆的婴儿。但他的父亲相信通过适合的教育能够使孩子成才,当然卡尔·威特本人也拥有常人所不具备的良好情绪、勤奋和坚忍不拔的毅力,即很高的情商,正因如此,他才取得了非凡成就。

这个例子说明,在一个人成功的因素中,其智商高低固然重要,但更为重要的是情商。这也从另一方面说明了,要想培养出高情商的孩子,父母本身也应具有高情商。比如,有的时候孩子犯了错误,家长不分青红皂白就开始打骂,控制不住自己的情绪就是情商低的表现。再如,大家都知道一个道理,好孩子是夸出来的。但很多家长专找孩子的问题进行批评,这就难以控制孩子的情绪,所以孩子逐渐就会背离父母的要求。

2. 情商可以促进一个人的全面发展

情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关,但是,它们与遗传、环境因素的关系是有所区别的。智商与遗传因素的关系远大于社会环境因素。情商主要是靠后天培养的。但是在一个人情商培养的过程中,智商及其他能力也会自然而然地得到发展,这是不容置疑的。

双耳全聋的周婷婷的成功事迹可谓人尽皆知,她创造了一系列不平凡人间奇迹。当初百分之百应该上聋哑学校的周婷婷,不仅没上聋哑学校,进了普通小学,还连跳两级。她8岁时能将圆周率小数点后1000位的数字倒背如流,3年时间学完了小学的全部课程,绘画、书法、写作等都获了奖,小学毕业时,她以全校排名第二的优异成绩考入中学。她10岁时被评为“全国十佳少年”,16岁成为中国第一位聋人少年大学生,20岁时在美国最著名的聋人大学——盖劳德大学攻读硕士和博士学位,2002年荣膺首届海内外中国妇女十大人物,并排名

