

打造高EQ寶寶

How to Raise

A Child's EQ

作者◎李雋彥

爲什麼有些孩子面對生活顯得遊刃有餘？

爲什麼有的聰明孩子最終卻以失敗告終？

爲什麼有些孩子惹人疼愛？

而另一些卻惹人厭惡？

有一種不同於IQ的因素在決定著成敗

而這就是 **EQ**

智商是天生的

而情商是靠後天培養的

搭乘情商快車

你的孩子才能

在21世紀成就非凡



寶寶的复合教育 02

打造高EQ寶寶

作者	李雋彥
發行人	王萱萍
總編輯	張嘉銘
叢書經理	楊鈞傑
出版統籌	安蕾
執行編輯	劉婧
文字潤飾	徐俊
視覺總監	王婧
封面設計	王婧
內頁設計	熊黎
插畫	田斐
出版者	動靜國際有限公司・印記文化
地址	新店市北新路3段119號2樓
電話	(02) 8665-6864
傳真	(02) 8665-6849
劃撥帳號	19167297
戶名	動靜國際有限公司
總經銷	知遠文化事業有限公司
地址	台北縣深坑鄉北深路3段155巷23號7樓
電話	(02) 2664-8800
傳真	(02) 2664-8801
發行日期	2004年6月
定價	NT\$180

國家圖書館出版品預行編目資料

打造高EQ寶寶 / 李雋彥作. [臺北縣] 新店市
: 動靜國際, 2004 [民93]
面; 公分

ISBN 986-7588-31-2 (平裝)

1. 兒童心理學 2. 情緒 管理 - 教育

523.12

93006267



目錄

作者序

推薦序

(三) 父母：孩子EQ培養的最佳導師

：21

一、解讀EQ……12

三、全面動員，

打造高EQ的寶寶……24

二、EQ——撐起兒童未來的生命之

帆……16

(一) 自控力，協助孩子管理情緒……24

1、瞭解孩子情緒成長歷程，

(一) 兒童時期：培育EQ的關鍵時期

：16

讓孩子正確表達自己的情緒……24

2、情緒輔導五部曲……32

1、促進智力發展……17

① 瞭解孩子的情緒反映，

2、彌補先天智力的不足……18

讓孩子正確的表達情緒

3、提高自製力……18

② 仔細觀察孩子的情緒變化

4、培養韌性與刻苦耐勞的精神……18

③ 學會傾聽，確認孩子的感受

(二) 兒童EQ教育：刻不容緩……19

④ 與孩子討論冷靜的方法，

幫助孩子正確表達情緒

5 幫助孩子及時釋放不良情緒，

教會孩子如何調整情緒

3、父親扮演好自己的特殊角色……43

1 與孩子一同做遊戲

2 陪孩子睡覺

3 經常給予孩子愛撫

4 做換尿布、洗澡等不起眼的小事

5 延長與寶寶的共處時間

4、寶寶壞脾氣全攻略……48

1 應對總是說「不」的孩子

2 四步驟對待孩子耍賴

3 善待發脾氣的孩子

(二) 培養有愛心有責任感的孩子……67

愛心與責任感是永恆的品德……68

培養孩子的愛心和責任感……72

1、讓孩子學會善待身邊的事物……72

1 創造機會讓孩子投入到大自然的懷

抱中

2 幫助孩子樹立環保意識

3 讓孩子從愛惜玩具開始，珍惜身邊

的事物

2、懂得珍惜他人的愛……75

3、學會給予他人愛……80

1 做孩子的榜樣，在言傳身教中讓孩

子學會愛

2 引導並培養孩子的愛心

3 不要拒絕孩子的愛

4、讓孩子懂得遵守規則，

養成責任意識……89

目

錄

- 1 告訴孩子世界上有規則存在，並告訴他們規則制訂的原因
- 2 父母要以身作則，為孩子做榜樣
- 3 為孩子制訂切合實際、清楚明瞭的規則
- 4 一旦訂下制度，就要嚴格執行
- 5 時常提醒孩子遵守規則，在孩子偶爾違背規則時要態度寬宏
- 5、讓孩子有機會自負其責……96
- 1 讓孩子意識到什麼是責任及責任的重要意義
- 2 在生活中培養孩子的勞動意識
- 3 給孩子選擇的權利
- 4 給孩子自負其責的機會，
- （三）
- 5 讓他自己承擔後果
- 5 對孩子的每一次進步都給予鼓勵和讚美
- （三） 讓孩子了解如何正確認識自己，幫助孩子建立自尊自信的心態……104
- 1、循循善誘，維護自尊，激發自信……104
- 1、引導孩子正確認識自我……106
- 2、尊重孩子的人格……107
- 1、給予孩子充分的信任……109
- 2 相信孩子
- 2 用不同的語言和方式向孩子表達鼓勵

與信任

- 3 教導孩子正確對待缺點，幫助孩子樹

立正確的是非觀念

- 4 視孩子為朋友，

與孩子平等對話

- 5 幫助孩子成功，給孩子大膽嘗試的機會

2、尊重孩子的人格，

善用「賞識教育」……120

- 1 把你認為孩子進步的地方告訴孩子

- 2 認真對待孩子的每一次進步

- 3 實事求是的讚美孩子

3、科學地把孩子與其他的孩子進行

比較……126

4、為孩子減少消極壓力……131

- 1 避免給孩子施以隱形的壓力

- 2 瞭解孩子的能力水平，

不要為孩子制訂過高的目標

- 3 讓孩子學會放鬆、

幫助孩子適時地緩解壓力

5、讓孩子自我設計……139

- 1 不要將自己的想法強加于孩子身上

- 2 鼓勵孩子說出自己的理想，

並激勵他為之付出努力

- 3 盡可能為孩子實現理想創造條件

（四）鍛鍊意志力的「運動場」……147

意志——性格的基石……147

培養孩子堅強的意志品質……151

1、培養孩子意志力的三項原則……151

目

錄

2、激發和培養孩子的意志力……155

① 學會「等待」

② 學會做事「善始善終」

③ 學會「言必行，行必果」

④ 學會保持「愉快樂觀」的情緒

⑤ 學會「與自己做對」

(五) 人際智力：教你的寶寶學會參與

……182

培養和提高孩子人際智力的意

義……182

兩項竅門，

提高孩子的人際智力……184

1、鼓勵孩子與更多的孩子交往……184

① 為孩子創造與他人交往的機會，

鼓勵孩子與他人交往

② 了解孩子與同伴之間的關係，

幫助孩子及時解決交往中出現的難題

③ 不要強迫孩子與陌生人接觸

④ 不要在陌生人面前諷刺和譏笑孩子

⑤ 讓孩子順其自然地與他人建立良好的

關係

2、教孩子學會與同伴合作……191

附錄……196

打造高EQ寶寶

How to Raise
A Child's EQ

作者◎李萬彥



作者序

開啟孩子的情商

天才、神童，這些載著光環的孩子確實令很多父母羨慕不已，這不，個別幼稚園就開始「分科」，盼望透過從娃娃抓起的應試教育大批量生產神童；孩子出生才六個月，連學語都困難，可一些父母已經在急忙張羅著讓他背英語單詞了……不幸，天才、神童並沒有因此而大批量產生，倒是經常印證了「拔苗助長」這一老典故。究其原因，恐怕是父母急於培養孩子的智商、急於讓孩子躋身「神童」，卻總忘了問一問：孩子的情商達標了嗎？

媽媽帶著一對四歲的學生姐妹去公園玩。看到好看的玫瑰花，姐妹倆不約而同地想去摘，被刺紮了手。妹妹哭著去找媽媽：「媽媽，花旁邊有刺，我再也不要了。」姐姐卻說：「媽媽，多美呀！刺旁邊有花。」不難想像，懷著這樣一種樂觀積極的心態面對困難的人將來一定會有不凡的成就。情商是指個人對自己情緒的把握和控制能力，對他人情緒的揣摩和駕馭能力，以及對人生的樂觀程度和面臨挫折的承受能力。情商這個概念自提出以來，已受到社會各界的普遍關注，人生成功的方程式也由此改寫為：百分之百的成功等於二十%的IQ加上八十%的EQ。

如今，EQ已經被許多國家納入正式教育，許多學校甚至已經把它與傳統的數學、語言等課程並列。在港臺地區，情商課程也正逐漸成為一門顯性課程。然而，面對幼兒的情商教育，諸如情商教育包括哪些內容、怎樣培養寶寶的情商等一些問題，年輕的爸爸媽媽可能茫然無措。《打造高EQ寶寶》一書，結合了自己多年的幼兒教育經驗和對教育理論的創新和總結，將幼兒EQ分為情緒管理、社會責任感、自我肯定、意志力和人際智力五部分，幫助父母們培養孩子的情商。透過本書，年輕的父母可以準確獲得關於孩子五種EQ的測量評估，科學評估寶寶的情商，幫助你準確認識自己的孩子。我還將根據評估結果做出針對孩子情商的個性發展報告，提出情商的彌補策略，透過一系列生動活潑的遊戲，讓孩子清晰瞭解自己的感覺，養成獨立、自尊、自信、堅強的性格，善於表達自己的情感和想法，並很好地和他人溝通互動，幫助你的孩子走向成功的未來！

.....作者 李雋彥

推薦序一 和孩子一起成長

細細想來，孩子從剛生下來的一天二十小時睡眠，不到一年就能聽懂父母的話語，開始和爸爸媽媽交流，兩年之後開始有自我意識，表達情緒，並開始和小夥伴交流，孩子的心理狀態，幾乎每一天都發生著變化，而這一切，較之于孩子的生理發育變化，常常被初為人目的我所忽略。

我感覺最近孩子似乎變得不聽話，變得很有自己的主張，但我的對策常常帶後，因此會用老辦法解決新問題，當然會沒有效果，加上孩子的爸爸容易把孩子階段性的問題，武斷定性為某些不良行為的開端，因此就容易著急，容易動用暴力手段解決爭端。還有，我們總喜歡「比較」，在孩子還是嬰兒的時候，比身高、體重、皮膚，比先掉牙、先說話；等孩子長大時，比的專案又更多了。我們很少教導孩子「自己和自己比」，「看看自己進步的地方在哪裡」，結果造成孩子的性情變得也很急躁，而且形成了固執、不易合作、情緒不穩定等負面的情緒。

看了《打造高IQ寶寶》，我茅塞頓開同時也感慨萬分，父母是寶寶成長的第一任老師，肩負著重大的教育責任。在做母親的過程中，我不停地反思自己成長的經歷，面對著自己性格中的弱點，並試圖用最真誠的勇氣剖析自己，改變自己，在養育孩子的過程中，母親的心也在不斷地成長。以前，總是一「愛子心切」的我，為他代勞各種雜事，剝奪了孩子自我學習的機會。他可能會「很想獨立」，同時也會有更深的焦慮。試想，如果我們自己被看成是一種「負擔」時，自己的感覺會是什麼？我們會喜歡自己嗎？會相信自己是有力量的嗎？會認為自己是有價值的嗎？為人父母必須不斷學習，也帶領孩子用同樣的心態來成長與學習。其實，孩子是很勤勉的，很熱愛學習的。如果我們願意放手，讓孩子自己來，我們只是陪伴者、鼓勵者，就會對孩子的能力有更多的體會與領悟！當我能看到孩子內在的寶藏時，孩子才會相信自己的珍貴與特別！

.....行政助理
徐櫻（兒子：五歲）

目

錄

作者序

推薦序

(三) 父母：孩子EQ培養的最佳導師

：21

一、解讀EQ……12

三、全面動員，

打造高EQ的寶寶……24

二、EQ——撐起兒童未來的生命之

帆……16

(一) 自控力，協助孩子管理情緒……24

1、瞭解孩子情緒成長歷程，

(一) 兒童時期：培育EQ的關鍵時期

：16

讓孩子正確表達自己的情緒……24

2、情緒輔導五部曲……32

1、促進智力發展……17

1 瞭解孩子的情緒反映，

2、彌補先天智力的不足……18

讓孩子正確的表達情緒

3、提高自製力……18

2 仔細觀察孩子的情緒變化

4、培養韌性與刻苦耐勞的精神……18

3 學會傾聽，確認孩子的感受

(二) 兒童EQ教育：刻不容緩……19

4 與孩子討論冷靜的方法，

幫助孩子正確表達情緒

5 幫助孩子及時釋放不良情緒，

教會孩子如何調整情緒

3、父親扮演好自己的特殊角色……43

1 與孩子一同做遊戲

2 陪孩子睡覺

3 經常給予孩子愛撫

4 做換尿布、洗澡等不起眼的小事

5 延長與寶寶的共處時間

4、**寶寶壞脾氣全攻略**……48

1 應對總是說「不」的孩子

2 四步驟對待孩子耍賴

3 善待發脾氣的孩子

(二) 培養有愛心有責任感的孩子……67

愛心與責任感是永恆的品德……68

培養孩子的愛心和責任感……72

1、**讓孩子學會善待身邊的事物**……72

1 創造機會讓孩子投入到大自然的懷抱中

2 幫助孩子樹立環保意識

3 讓孩子從愛惜玩具開始，珍惜身邊的事物

2、**懂得珍惜他人的愛**……75

3、**學會給予他人愛**……80

1 做孩子的榜樣，在言傳身教中讓孩子學會愛

2 引導並培養孩子的愛心

3 不要拒絕孩子的愛

4、**讓孩子懂得遵守規則**，

養成責任意識……89



目錄

- 1 告訴孩子世界上有規則存在，並告訴他們規則制訂的原因
 - 2 父母要以身作則，為孩子做榜樣
 - 3 為孩子制訂切合實際、清楚明瞭的規則
 - 4 一旦訂下制度，就要嚴格執行
 - 5 時常提醒孩子遵守規則，在孩子偶爾違背規則時要態度寬宏
- 5、讓孩子有機會自負其責：：96
- 1 讓孩子意識到什麼是責任及責任的重要意義
 - 2 在生活中培養孩子的勞動意識
 - 3 給孩子選擇的權利
 - 4 給孩子自負其責的機會，
- 1、循循善誘，引導孩子正確認識自我：：104
- 2、尊重孩子的人格：：107
- 五大法則，幫助培養幼兒自信心：：108
- 1、給予孩子充分的信任：：109
- 1 相信孩子
- 2 用不同的語言和方式向孩子表達鼓勵
- (三) 讓孩子了解如何正確認識自己，幫助孩子建立自尊自信的心態：：104
- 5 對孩子的每一次進步都給予鼓勵和讚美
- 讓他自己承擔後果

與信任

3、教導孩子正確對待缺點，幫助孩子樹

立正確的是非觀念

4、視孩子為朋友，

與孩子平等對話

5、幫助孩子成功，給孩子大膽嘗試的機會

2、尊重孩子的人格，

善用「賞識教育」……120

1、把你認為孩子進步的地方告訴孩子

2、認真對待孩子的每一次進步

3、實事求是的讚美孩子

3、科學地把孩子與其他的孩子進行

比較……126

4、為孩子減少消極壓力……131

1、避免給孩子施以隱形的壓力

2、瞭解孩子的能力水平，

不要為孩子制訂過高的目標

3、讓孩子學會放鬆、

幫助孩子適時地緩解壓力

5、讓孩子自我設計……139

1、不要將自己的想法強加于孩子身上

2、鼓勵孩子說出自己的理想，

並激勵他為之付出努力

3、盡可能為孩子實現理想創造條件

(四) 鍛鍊意志力的「運動場」……147

意志——性格的基石……147

培養孩子堅強的意志品質……151

1、培養孩子意志力的三項原則……151

目

錄

2、激發和培養孩子的意志力……155

1 學會「等待」

2 學會做事「善始善終」

3 學會「言必行，行必果」

4 學會保持「愉快樂觀」的情緒

5 學會「與自己做對」

(五) 人際智力：教你的寶寶學會參與

……182

培養和提高孩子人際智力的意

義……182

兩項竅門，

提高孩子的人際智力……184

1、鼓勵孩子與更多的孩子交往……184

1 為孩子創造與他人交往的機會，

鼓勵孩子與他人交往

2 了解孩子與同伴之間的關係，

幫助孩子及時解決交往中出現的難題

3 不要強迫孩子與陌生人接觸

4 不要在陌生人面前諷刺和譏笑孩子

5 讓孩子順其自然地與他人建立良好的

關係

2、教孩子學會與同伴合作……191

附錄……196