

儿童EQ丛书

五至六岁幼儿
教师家长手册

儿童EQ 的开发与培育

美国EQ协会会员
专业心理咨询师 王秀园 著



华夏出版社

哈佛大学心理学博士、EQ理论创始人
丹尼尔·戈尔曼如是说 ——

孩子的未来20%取决于IQ(智商)

80%取决于EQ(情商)



第一套情绪教育教材
参照美国成熟经验专为中国孩子编写
素质教育呼唤情商培养
从小奠定成功基础

中国老教授协会学前教育研究所所长
北京师范大学教授梁志荣热情推荐:

**“将玄奥而难以捉摸的理论
变成人人都可以操作的一个个趣
味盎然的游戏和活动，就是这套
EQ教材的妙处。”**

责任编辑：冉 盛 赵真一
装帧设计：视线意典

ISBN 7-5080-1553-3



9 787508 015538 >

ISBN 7-5080-1553-3/G·905

定价：12.00元（全二册）

儿童 EQ 丛书

儿童 EQ 的开发与培育

(5 - 6 岁幼儿)

教师家长手册

王秀园 著

华夏出版社

序 言

——不要让孩子落伍在二十一世纪

哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼的EQ理论即情绪教育理论在我国获得了越来越多的有识之士的理解和认同,这方面的书籍也越来越多,形成了一个小小的热点。但专为中国孩子编写的系列教材,华夏出版社的《儿童EQ丛书》却是第一套。

这些为不同年龄层孩子设计的课程,系统简明自不必说,更重要的特点在于它们的循序渐进和切合实用。无论是教师还是家长,无论对EQ理论了解多少,无论在幼儿园、学校还是在家里,都可以运用操作而很少障碍。这些课程的设置不但汲取了EQ理论的菁华,同时也参考了美国比较成功的情绪教育经验。乍看之下,可能会觉得平白,但一个个练习做下去,教师和家长就会领悟EQ理论的精髓和底蕴,孩子则会在不知不觉中成功地培养和提高他的“情商”。将玄奥而难以捉摸的理论变成人人都可以操作的一个个趣味盎然的游戏和活动,就是这套EQ教材的妙处。

将我们的孩子放在世界各国的孩子们中间,书本知识的扎实牢靠是他们的最大优点,除此之外呢?吃苦耐劳、独立自主、动手做事、团队精神、自我表达、观察能力等方面我们的孩子都有点逊色,而能够决定孩子未来成就的,不仅是知识和智慧,更为重要的是我们一贯忽视的上述诸多素质——情商,也就是这套教材所要训练的“EQ”。

许多年来,大部分家长都会及早地教孩子认字、识数、背唐诗,都会为孩子一贯的高分而骄傲,也会为孩子偶尔的低分而发愁。结果呢,只有一部分孩子被选拔出来了,而多数孩子被耽误了发展的可能性和多样性,这是“应试教育”的弊病。

可喜的是,我国已开始大力推行素质教育,也进行了许多有益的尝试。而情绪教育在美国已正式纳入许多学校的每周健康与教育的课程之中,作者的这套教材出版的短短一年中,即在台湾地区的暑假“才艺班”、“安亲班”流行开来,并得到了许多老师和家长的认同。所以,我向孩子们的老师和家长热情推荐这套教材作为课堂内外的补充和尝试。

EQ书上说,决定孩子未来成功与否,20%取决于智商,80%取决于情商,我相信这并没有言过其实,而是美国科学家最新的研究结果。我希望我们的家长尽早地关注这个问题,而不要仅仅将两眼盯在知识的学习上。

衷心地祝愿每一个孩子都能有个健全且充满朝气的幸福人生。

北京师范大学 梁志荣教授

1998年9月10日

前言

EQ(《Emotional Intelligence》)这本书,把学者默默耕耘了十余年的成果,呈现在世人面前,同时也引起了各界人士对EQ的重视,并掀起一股研究、探讨的风潮,国内也兴起了一股久久不散的EQ热。

然而,EQ到底意指什么?为什么要研究EQ?而EQ这个触摸不到,只能意会、不能言传的东西,在我们生命中到底具有怎样的重要性呢?

在此,就概略地为你解说这股风潮的缘由:

研究EQ的源起

戈尔曼博士(Dr. Daniel Goleman)即EQ一书的作者,在哈佛大学取得心理学博士学位后,参加了小时候的同学会。他发现了一个我们一般人都会轻易忽略的现象:一些在学校学业成绩名列前茅的同学,师生普遍公认这些人毕业之后,前途一定不可限量,可是在多年之后,他们的成就平平,并没有大家预测中那样的卓越非凡;相反,那些在校成绩平平,可是活跃于社会、校内、校外的“捣蛋鬼”、“游离分子”,却在社会中间出了自己的一片天空,不是在自己的专业领域里独领风骚,就是身为大公司的老板或是高级主管。

戈尔曼博士对这个现象感到疑惑不解。长久以来,我们用学业成绩,用IQ(智商)来预估一个人的成就,可是他看到的结果,却是与沿用久远的衡量标准偏离良多。问题在于IQ的评断标准,还是在于整个以IQ为唯一的评量制度?

戈尔曼博士在加德纳博士(Dr. Howard Gardner)的多元化智商(Multiple Intelligences)的学术理论中,寻找到一直为教育学界所疏忽的“另一片天空”。在正规的教育制度里,大家所注重的IQ只包括语言、数理这两大智商,其他在校的课程或多或少兼顾了空间逻辑、音乐和运动这三大类的智慧。但加德纳博士所论述的七大智商中的个人内在智商(Intra personal Intelligence)和人际间的外在智商(Inter personal Intelligence)却没有任何课程来启发、训练及培育,而这就是目前在教育界以及心理学界称为EQ的情绪智商。

※注:

【个人的内在智商】即指有能力去了解自己的天赋、才能,可以明确地觉察自己的情绪变化起伏,能适度、合宜地面对、表达、缓解自我的情绪,以及面对挫折困扰时高度的容忍度等等。

【社交人际的外在智商】即指有敏锐的观察力去辨别他人的行事动机,解读他人的

情绪反应,懂得如何与他人同心协力、共同合作,以达到团队的最终目标,能运用多种方法来圆满解决自我和人际间的困扰。

EQ 的重要性

在 EQ 一书中,大家了解史丹福大学的“软糖实验”,在这个实验里的某些小朋友,能为了长远的目标(两颗软糖),而抗拒眼前短暂的享乐(能马上吃到一颗软糖),这类属于情绪智商的自制力,却预测了在 14 年后的追踪研究中,明显地比另一组无法抗拒诱惑力的同伴,在学业、品行、行为、操守方面,有显著优越的表现,所以当时戈尔曼博士大胆假设着,EQ 或许是解开他心中疑惑的关键。

目前,加德纳博士研究本世纪以来卓越天才的过程,也印证了 EQ 的重要性。他的研究结果指出,120 左右的 IQ 是一个出类拔萃、成就无以伦比的天才所必备的先决条件,而后无论他的 IQ 指数有多高,则完全无法预估到他未来的成就。而评估预测他未来成就的最佳指标,则完全凭借一个人的 EQ 高低,亦即 EQ 那本书所说的:一个人的成功与否,20%取决于 IQ,而 80%取决于 EQ。

EQ——防止青少年犯罪的情绪教育

六十年代,美国青少年的失学率、失业率、犯罪率、自杀率和未婚怀孕率节节高升到令人怵目惊心的地步,而一般亡羊补牢的补救治疗措施或向毒品说“不”、青少年的性教育……等等预防宣传不仅耗费时间、精力、金钱,而且绩效不彰。所以在 1970 年,一些全心钻研 EQ 的心理学家和教育学家(Peter Salovey, John Mayer, Karen Stone McCown……),以防止青少年犯罪为最终原则,各自在他们的专业领域里研究发展出完整、有系统的情绪教育,切实地推行到大学或是研究中心的附属学校,进而推行到周边的上百所公立学校,并正式纳入学校每周健康与教育的课程中。

以耶鲁大学教育研究中心 EQ 课程推展成效而言,在新哈芬(New Haven)市内的公立学校推行四年 EQ 课程之后,评估教学成果时,统计上显示学生对行动的克制力、对挫折的容忍度,以及解决问题的能力上都有显著的增强和提高,升学率明显上升,犯罪率和未婚怀孕率也明显降低,失学率更是降低了 34%。这个研究报告,证实了 EQ 在预防青少年犯罪方面有十足的成效,而这些正是 EQ 这本书想要推广和阐明的 EQ 的巨大功用。

EQ 的开发与培育

以脑神经的发展理论而言,左脑主宰着语言、认知、人格、逻辑分析等,而右脑主控着情绪、注意力、想像力、创意性思考等。长久以来脑神经专家的研究结果发现,人的左脑受制于遗传基因的因素多于后天的环境因素,所以有 IQ“天生注定,无法改变”这

种偏颇、武断的说法,虽然这个说法并不确切,但左脑的可塑性并没有右脑来得大却是实情。

依据脑神经专家的观察结果,右脑神经网络的建立以及它所主宰的功能可以通过长期不断地学习和刺激,而得以增长和改变。所以俗云“江山易改,本性难移”的论点,由此得以推翻。只要肯自我激励,通过长期、完整的学习和训练过程,EQ各方面是完全可以训练和培育的。

EQ的开发与培育系列丛书的编撰,是笔者长期参访观摩美国数处EQ研究中心的情绪教育课程,去芜存菁,重新归纳、整理,并融合个人的教育经验、专业训练,结合中国的文化、教育背景,而编著成集,让老师和家长们能在课堂里或家庭中,以最完整、有系统、长期性的教学和训练,来培育与启发孩子们的EQ。

本书的四大主题

这一系列EQ教材,在编写过程中,参考了不同年龄层孩子认识能力的发育特点,以最适合该年龄层的学习方法,作为设计课程的标准。学龄前幼儿(3至6岁)的两套课程,着重在绘画,利用大、小肌肉的操作以及想像力、创作力,综合触觉、视觉、听觉和社会互动,作为学习的主要途径。在学龄期(小学一至三年级、四至六年级)这两个系列,着重于同伴间的社会互动;利用角色扮演、自我观照,讨论省思等实际参与的方式,来促进学习、启发的效果。

EQ的开发与培育这一系列,主要分为自我概念、情绪与感受、想法与行为、人际交往等四大部分。

一、自我概念

这个部分的教学内容,主要是帮助孩子利用各种机会去发掘自己的优点和特长,了解每个人都有其杰出卓越的地方;如何去发挥自己的爱好和专长,在人生的道路上善用自己的天赋、才干,开发自己的潜能,并且学会接纳、改进自己不很完善的地方;同时也学着观察欣赏他人的优点,学习忍耐和接纳他人与我们不尽相同的地方,以建立起积极、明确的自我概念;不去评判他人,也不轻易地为周围环境和他人言语所左右;懂得如何为自己设立目标,肯定自己的天赋能力,为自己的行为负责。

二、情绪与感受

这一部分主要是培育孩子觉察自身内在情绪变化的敏锐度,认识引发情绪的原因;以及在面临困境压力时,如何调适、缓解情绪,并且学会解读他人的情绪变化,如何面对、处理他人的情绪反应。更重要的是希望孩子了解,情绪是生活的一部分,每个人的生活里永远无法脱离多样情绪的变化起伏,情绪本身并无对错的分别,而是由情绪

所衍生而来的行为和表达方式才有对错之分。适当合宜的表达方法,要通过长时间的学习和培育,避免自己一时情绪冲动,而铸成无可挽救的大错。

三、想法与行为

这一部分主要是让孩子认识到我们的想法、理念往往影响了我们日常的所行所为、自我激励、动机以及情绪的变化,我们可以破除画地为牢的思维模式和对事情的片面看法,以平和的心态接纳人生中不可改变的地方,而用积极进取的态度去做有系统、可行的规划,来面对我们生活中的困境和压力。

四、人际交往

这一部分囊括了人与人相处所必备的素质和技巧,如何与人合作、妥协、沟通,学会接纳他人、表达自己,也懂得如何设定自己的立场……这些广泛多元的学习课程,使孩子更懂得在团体中如何自尊自重、自爱爱人,而成为大家所欢迎、接纳的一分子。

家庭 EQ 教育——防止青少年犯罪的利器

这一系列 EQ 的练习册,是让老师和家长们在学校或在家里,能长期全面而确切地落实在日常学习和生活中,以教导、培育孩子们的 EQ,而不流于空谈。所以在编著时,充分考虑了实用性与可行性,以教学手册的形态呈现在读者面前,以使老师或家长们,可以在学校或在家里遵循每个练习的教学流程和讨论,即可达到预期的教学目标。若再加上老师或家长的积极参与,每本五十个左右的练习,更是可以千变万化,应用无穷。

我们都深知教育并不仅限于课堂,最佳的关怀和辅导的工作,是从家里亲人的教育开始的。今日青少年问题层出不穷,教育学家、社会学家和家长们束手无策之余,我们是否该静心省思,解决问题最省时、省事、最有效的方法是不是防患于未然,从家庭教育入手为孩子建立起健全顽强的免疫系统呢?

这一系列 EQ 的开发与培育丛书,即希望能从家庭教育着手,进而扩展至课堂、学校。长期开发和培育孩子的 EQ,除了保证青少年能向暴力、犯罪行为说“不”之外,更重要的是使你的孩子能有个更健全、圆满、有希望且充满朝气的人生。

使用说明

1. 本手册须配合儿童手册使用。
2. 本手册包括每个单元的操作说明及练习卡两大部分,由教师或家长根据说明,指导学生操作。
3. 本手册中的操作说明均为原则性的提示,教师或家长可在充分掌握每个单元的基本精神后,采取比较灵活的做法。
4. 尊重著作权,本手册中的练习卡请勿影印使用。

目 录

第一章 自我概念

1. 自我认识(一)	2
2. 自我认识(二)	4
3. 我和我的家人	6
4. 接纳自我	8
5. 认识他人(一)	9
6. 认识他人(二)	11
7. 我的志愿	13
8. 相同、相异	14
9. 认识人们	16
10. 自我探索	17

第二章 情绪与感受

11. 快乐、忧伤	20
12. 解读情绪	21
13. 心的颜色	22
14. 骰子游戏	24
15. 体会你的感觉	25
16. 彩绘你的感觉	27
17. 肢体语言	28
18. 表达你的感觉	29
19. 害怕	31
20. 愤怒	32
21. 面对愤怒	33
22. 缓解愤怒	34
23. 你哪里痛?	35
24. 你的童话故事	37
25. 同理心	38

第三章 想法与行为

26. 没关系	40
27. 错误是..... ..	41
28. 再试一下	43
29. 挫折是..... ..	45
30. 事实与幻想	46
31. 想像空间	47
32. 我的隐形朋友	48
33. 我是.....我希望.....	49
34. 改变、改变	52
35. 接受或改变	53
36. 接受改变	54
37. 行为与后果	55
38. 里面是什么?	58

第四章 人际交往

39. 给我一些快乐	60
40. 给我一些安慰	62
41. 倾听(一)	63
42. 倾听(二)	64
43. 分享	67
44. 结交朋友	68
45. 解决冲突	69
46. 学会说“不”!	70
47. 彼此尊重	71
48. 尊重他人	72
49. 合作	73
50. 合作无间	74

自我概念

我们每个人都接受着两种教育，
一是由别人身上得来的，
二是自己给自己的，
而后者更有价值！

——John Randolph

这个部分的教学内容，主要是帮助孩子利用各种机会去发掘自己的优点和特长，了解每个人都有其杰出卓越的地方；如何去发挥自己的爱好和专长，在人生的道路上善用自己的天赋、才干，开发自己的潜能，并且学会接纳、改进自己不很完善的地方；同时也学着观察欣赏他人的优点，学习忍耐和接纳他人与我们不尽相同的地方，以建立起积极、明确的自我概念；不去评判他人，也不轻易地为周围环境和他人言语所左右；懂得如何为自己设立目标，肯定自己的天赋能力，为自己的行为负责。

1. 自我认识(一)

一、教学目标:认知我们每个人都有与他人相同之处,也有自己独特与众不同的地方。

二、教 具:“自画像卡”、铅笔、手工艺品、强力胶。

三、教学流程:

1. 老师先问小朋友一些问题,例如:穿红衣服的请举手;穿长裤子的请举手。
(或长头发、短头发、运动鞋、凉鞋、单眼皮、双眼皮……)
2. 在老师问这些问题的过程中,提醒小朋友注意观察是不是每个小朋友都穿一样的衣服? 每个小朋友是否都有与别人相同和不不同的地方?
3. 请每个小朋友在儿童手册的“自画像卡”上,画上他们自己的样子。

四、讨论目的:

这个年龄层的小朋友,常会以服饰、外表来评价别人,或是判断自己是否归属于该团体。这个练习的目的,是让小朋友认识每个人的外貌及穿着,并不代表好、坏、优、劣。

五、全班讨论及人人思考问题:

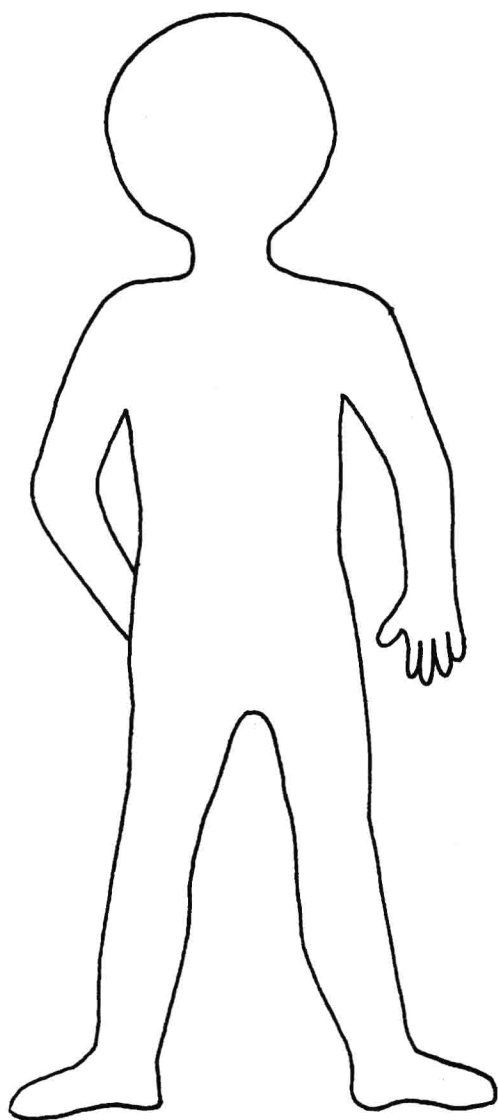
1. 我们和别人不同的地方,是不是代表我们比别人好? 为什么?
2. 我们和别人不同的地方,是不是代表我们比别人差? 为什么?
3. 我们该如何面对自己和别人不同的地方? (如果这个概念对小朋友而言太深奥的话,老师可以拿一把一模一样的铅笔,让小朋友辨别有什么差异? 如果我们每个人都和这把铅笔一样的话,爸爸、妈妈还有所有的人,也很难把我们分辨出来。正是因为我们每个人的不同,而让自己变得独一无二。)

※如果老师可以借这个机会让小朋友利用强力胶、亮片、绒球、羽毛、碎纸等手工艺品来装饰他们自己的铅笔,变得更与众不同,并带回家做成当日的手工作品的话,效果会更好。

自画像卡

姓名：_____ 日期：_____

◎请按照你自己的样子,在这个图形上画下你的五官和穿的衣服。



2. 自我认识(二)

一、教学目标:了解我们每个人不仅外貌不同,内在的天赋也都有所不同。

二、教 具:“自豪的清单”卡、镜子。

三、教学流程:

1. 老师要每个小朋友看着镜子,试着说出别人的优点在哪里,而自己的优点又在
哪里?
2. 请小朋友找出儿童手册中的“自豪的清单”卡,由老师问清单上的问题,并让小
朋友有足够的时间把感觉和事件画下,如果他们已有书写能力,也可以写下来。
3. 完成“自豪的清单”卡后,要求小朋友互相交换他们的清单,并对照一下他们画
出来的感觉和事件是否与别的小朋友相同。

四、讨论目的:

这个年龄层的小朋友的自我中心意识相当强,常常认为我所想的就是别人想的;我所喜欢的也是别人所喜欢的。这个练习,在帮助小朋友检视、发掘他自己的优点,同时也让他了解每个人的天生本质都有所不同,希望用这个观点,能渐渐让小朋友尊重他人与自己的不同之处。

五、全班讨论及个人思考问题:

1. 你画出来的图画与其他的小朋友是否相同?
2. 你是否可以列举出相同与相异的地方?
3. 为什么有相异点? 它是不是代表你就是比较好? 或是比较差?

自豪的清单

姓名：_____ 日期：_____

◎请你试着把自己的感觉和事件画下来：

1. 我对自己感到自豪,因为我是个_____

2. 我感到自豪,因为我做了_____

3. 我感到自豪,因为我有_____做我的朋友。

4. 我感到自豪,因为我能_____

3. 我和我的家人

一、教学目标:认识自我和亲密的家中成员。

二、教 具:“家庭树”卡、彩色笔。

三、教学流程:

1. 老师可以请小朋友从家里带一些家人的照片到学校来。
2. 请小朋友找出儿童手册中的“家庭树”卡,要求小朋友把带来的照片剪贴在家庭树上,或是把家人直接画在家庭树上。
3. 当小朋友完成之后,要求他们用自己所完成的家庭树,向全班同学介绍他的家人。

四、练习目的:

让小朋友能更了解他和他家人之间亲密的关系。

家庭树

姓名：_____

日期：_____

◎请画上你的亲密家人，或是贴上他们的照片，并向大家介绍。

