



梦山书系



小学生

情商

团体辅导

周光顶
林甲针
等◎著
黄少蒙



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



梦山书系

情商

小学生

团体辅导

周光顶
林甲针
黄少蒙
等◎著



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生情商团体辅导/周光顶等著. —福州: 福建教育出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5334-7565-9

I. ①小… II. ①周… III. ①小学生—情商—能力培养 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第314033号

Xiaoxuesheng Qingshang Tuanti Fudao

小学生情商团体辅导

周光顶 黄少蒙 林甲针 等著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州市梦山路27号 邮编: 350025 网址: www.fep.com.cn)

编辑部电话: 010-62027445

发行部电话: 010-62024258 0591-87115073)

出版人 黄旭

印刷 福州泰岳印刷广告有限公司

(福州市鼓楼区白龙路5号 邮编: 350003)

开本 700毫米×1000毫米 1/16

印张 13.5

字数 175千字

插页 1

版次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-7565-9

定价 30.00元

如发现本书印装质量问题, 请向本社出版科(电话: 0591-83726019)调换。

自序

《小学生情商团体辅导》是我的工作室小学组成员两年多的研修成果。我的工作室成立于2013年，已聚集了一批具有中、高级职称的专、兼职心理健康教育教师。

执教多年，早年毕业的学生都四十多岁了，自己也已到五十知天命之年。透过几十年的教育经验，我发现学生们现在拥有的业绩（社会尊重、财富、婚姻、子女等），与当初在校的学业成绩不是特别的正相关。在校时不是特别突出、学业一般、人际关系好、朋友多、相处让人觉得很舒服的人，他们中更多人拥有较好的婚姻和事业。这让我想到了情商问题，于是陆陆续续地关注了一些关于情商的理论和研究。

四年前，我们开始收集研究情商的文献。

美国的心理学家丹尼尔·戈尔曼认为情商高的人更容易获得成功，幸福指数也会更高。1995年他出版了《情商：为什么情商比智商更重要》（中译本2010年出版）一书，引起教育界、心理学界对情商的关注和热议。

在现今中国教育体制下，父母和老师越来越重视孩子的智力开发，奥数班、作文班、英语班等层出不穷，孩子“压力山大”。而孩子的为人处世、自我认识、自我激励方面的培养却被忽略了。中小学生学习中性情孤僻、意志薄弱、自私任性、不懂得合作与分享、没有责任

感、自以为是、为所欲为、胆小懦弱、缺乏自信等现象普遍存在。心理学家研究发现，小学阶段是情商培养的关键期，让孩子在这个阶段接受情商辅导，可以让孩子更健康快乐地成长，也将为孩子的幸福人生奠基。

工作室人员结合戈尔曼和其他研究者的情商理论，以自我认识、控制情绪、自我激励、认知他人情绪和处理相互关系五个方面做支点，分解为了解自我、正确认知，自我管理、接纳情绪，自我激励、完善提升，换位思考、通情达理，合理表达、和谐相处五个模块，设置了共25节情商辅导活动课。

在工作室导师周光顶和黄少蒙的带领下，每节情商辅导课都经历了设计、讨论、上课、点评、反思、修改、再上课、再修改的“磨课”过程。历经两年半的时间，我们先后在九所小学开设研修课程，并且收集到完整的课件资料。成书后的情商辅导课，辅导内容层层递进，辅导素材贴近学生实际，辅导形式生动有趣，辅导环节表明了活动理念、设计意图，能让读者更好地了解辅导的思路。

为验证课程的实效性，2015年年底，工作室招募了15名来自不同学校的学生，通过情商团体辅导，学员获得了成长，课程也得到了家长的认可。

学生轩轩在上完最后一节辅导课后，走到听课的妈妈身边，拿出一张写好的纸条动情地说：

妈妈，感谢您把我带到这个美丽的世界，因为有了您，我才能幸福健康地成长！每当我自信的时候，您总是鼓励我说孩子你能行！每当我受委屈的时候，您总是说生活总会有不如意的时候，明天的太阳一定更加灿烂！您教我养成良好的习惯，您教我懂得了尊重和宽容。等我长大了，我一定会好好孝顺您！妈妈，我爱您！

母子俩紧紧相拥，喜极而泣。

过了若干天后，轩轩妈妈在微信中留言：“谢谢林老师！听了您的

课后，我反思自己的种种，意识到很多的问题是自己造成的，以后有机会要多去听听您的课，不断学习如何当妈妈。”

又过了一些时候，轩轩妈妈又留言：“林老师，感谢您！经历了上次的课程后，我和轩轩都有了极大的变化。他懂事了，容易沟通了。感恩您和您的团队。曾经有段时间我们俩老是吵架，都有些水火不相容！”

这只是很多发生改变的孩子和母亲中的一例。

《小学生情商团体辅导》是我的研修团队在自己课堂里努力尝试的成果，不妥之处肯定很多，请大家批评指正。但愿我们的努力能为国内的情商辅导尽一点绵薄之力。

林甲针

2016年9月

目 录

自序 / 001

小学生情商辅导概述

第一节 情商比智商更重要 / 003

第二节 小学阶段出现的情商问题 / 005

第三节 小学生情商辅导的内容 / 011

情商团体辅导活动方案

辅导模块一：了解自我 正确认知

活动主题（一）：我 / 021

活动主题（二）：找自己 / 027

活动主题（三）：奇妙的“花格子” / 033

活动主题（四）：我是独一无二的 / 040

活动主题（五）：我的情绪我了解 / 047

辅导模块二：自我管理 接纳情绪

活动主题（六）：接纳情绪，快乐成长 / 054

活动主题（七）：拥有美丽好心情 / 060

- 活动主题（八）：我的情绪我做主 /067
- 活动主题（九）：面对紧张，我有好心态 /074
- 活动主题（十）：生气时，我有妙招 /083

辅导模块三：自我激励 完善提升

- 活动主题（十一）：相信自己，越飞越高 /090
- 活动主题（十二）：我是特别的，我是最好的 /097
- 活动主题（十三）：做更好的自己 /104
- 活动主题（十四）：面对困难我能行 /112
- 活动主题（十五）：彩虹总在风雨后 /119

辅导模块四：换位思考 通情达理

- 活动主题（十六）：如果我是他 /126
- 活动主题（十七）：换张椅子坐一坐 /133
- 活动主题（十八）：你的感受，我理解 /141
- 活动主题（十九）：学会同理心，收获好人缘 /148
- 活动主题（二十）：关心他人，快乐自己 /156

辅导模块五：合理表达 和谐相处

- 活动主题（二十一）：我会听你说 /163
- 活动主题（二十二）：我要点赞 /170
- 活动主题（二十三）：让微笑绽放 /178
- 活动主题（二十四）：做热情的小主人 /187
- 活动主题（二十五）：做一个受欢迎的人 /195

参考文献 /203

小学生情商

辅导概述





第一节 情商比智商更重要

案例1：阿里巴巴集团创始人马云曾经说过，自己见过一些人，虽然他们智商很高，在学校的成绩很好，但情商很低，不善于与人交流，这样的人进入公司后都不怎么成功……

案例2：一家有名的调查机构对世界上100多家跨国公司进行研究，他们测试了每个公司领导层的智商和情商，发现在工作上，对领导者来说，情商的影响力远远大于智商，有些智商略低的高管，如果拥有较高的情商，也一样能成功。

案例3：美国心理学家曾经做过一个实验：他们挑选一部分智商相同的孩子进行长期跟踪，结果发现：孩子们长大成人后，情商高的孩子比情商低的孩子在事业上更有成就，生活的幸福感也更强。

以上三个案例足以说明情商的重要性。美国著名心理学家丹尼尔·戈尔曼通过研究发现：在人的一生中，情商比智商更重要。情商会在每个人学习、生活、工作的各个方面表现出来，情商高的人更容易成功，幸福指数也会更高。

那么什么是情商呢？情商（Emotional Quotient）是指情绪商数，简称EQ，主要是指人在情绪、情感、意志、耐挫等方面的品质，丹尼尔·戈尔曼和其他研究者认为，情商由五种特征构成。

一是自我意识，即一个人对自己的认识和评价，对自己身心活动的觉察，具体包括认识自己的生理状况、心理特征以及自己与社会、



他人的关系。你认为自己是什么样的人，你就会按照那样的标准去思考、去做事，例如有些人认为自己是一个有责任、有担当的人，他就会努力为社会的进步奉献自己的力量。而有些人认为自己一无是处，是注定要失败的人，就会不断地寻找各种环境因素来证实自己的观点。

二是管理情绪，即能认识、引导、协调、控制好自己的情绪，当极端的情绪出现时，你能马上冷静下来，去适应这种情绪，不让情绪控制你的行为，并能从积极的角度重新看待这种情绪对你的影响。比如在街上，一个路人迎面走来撞到了你，他仍旧向前走，没有向你道歉，你的心里肯定会很生气，想找他理论，会和他发生争吵，甚至拳脚相向。这时，如果你能管理好自己的情绪，那么你会先独自走开，冷静一下，或者去想一想：也许他真的是有急事，不小心撞到了我，我应该原谅他。因为你能管理好你的情绪，原来可能发生的冲突就会烟消云散。

三是自我激励。在行动时能有勇气，并给自己前进的动力；当受挫时能给自己积极的暗示，肯定自己，敢于克服困难。比如，你在参加一个职场面试时，心中忐忑不安，总在担心自己是否能被录取，这种紧张、焦虑的情绪就会被你带入面试中，影响你的发挥。而通过自我激励，你会更自信、从容，发挥得更出色。

四是理解他人情绪，也就是能设身处地地站在他人的角度，感受他人的情绪。我们在看到别人难过的时候，自己也会感到莫名的心酸；当身边的朋友获得成功时，自己也会感到特别高兴。

五是人际关系。当人与人处在良好的人际关系中时，他会更有安全感，做事效率更高，成功的可能性也会更大。研究发现，良好的人际关系可使工作成功率与个人幸福达成率达到85%以上。而在一个人际关系糟糕的环境中，大家相互不信任，遇事推诿，工作的成功率就会很低。



第二节 小学阶段出现的情商问题

嘉嘉是个五年级的孩子，可还是和以前一样，一有不顺心的事就哭。嘉嘉不管在生活中还是在学习上都特别任性，做什么事都由着自己的性子来，不想干的事任家长怎么说都不听，想干的事任父母怎么阻挠都非要做。比如他喜欢数学，就天天抱着数学课本；不喜欢英语，就连英语作业也不做。因此偏科非常严重。任由老师和家长怎么劝都无济于事。

某天他说想到外地的表哥家玩，妈妈不同意，他立即就气得哭起来，还把心爱的铅笔盒砸坏了，把妈妈弄得哭笑不得。他最近常常和同学闹别扭，同学们都不喜欢和他一起玩。他还特别敏感、脆弱，别人有一句不经意的话刺激了他，他马上就不高兴了，或者是摔东西，或者是流眼泪。

最令父母担忧的是，嘉嘉有时候会变得沉默寡言，似乎很忧郁的样子，常常把自己关在房间里，父母去问他有什么事时，他总是不耐烦地吼道：“我没事，不要你们管！”

嘉嘉身上出现的问题，在现在的社会已经是很普遍的现象了，而造成这一现象的根源，就是孩子情商培养的缺失。近几年来，家长对孩子的教育越来越重视，但因为升学压力，家长特别注重学生的学业成绩，将大量的时间和精力放在提高孩子的学业成绩上，他们会让孩子上学科补习班或为孩子请家教，为提高学业成绩想尽办法，但从未



考虑过对孩子情商的培养。学校也忽视对学生的情商辅导，没有开设类似课程，而孩子们也因为课业繁重，缺少对自身情商培养的动力，导致学生的学业成绩虽然越来越好，但是他们的情商指数却在不断下降，身上出现的问题也越来越多，较为普遍的有以下六个。

1. 性情孤僻，缺乏人际沟通能力

承承在学校里从不主动和老师、同学说话，也从不和同学们一起玩耍。承承每天回到家完成作业后，就打开电脑玩游戏，节假日也不愿出去，爸爸妈妈和承承说过好多次，希望他能多到外面走走，出去和同学一起玩，可承承却觉得自己一个人待在家里很舒服，出去和同学一起玩很累。

现在的房子大多是封闭式，每个家庭都喜欢待在自己的空间里，邻里之间缺少交流与沟通，孩子间更是极少来往。这种局面的出现，既有家长的原因，也有孩子的因素。从家长的角度来看，有的家长为了孩子的安全，不让孩子随便外出；有些家长为了图省事，就让孩子在家阅读书籍或玩电脑、手机等电子产品。从孩子的角度来看，有的孩子因为学习任务重没有时间和同伴交往；有的则被网络游戏吸引，宁愿一个人在家玩游戏，也不愿意出去和别人交往，最终的结果就是孩子普遍缺少和同伴在一起游戏、交往的机会和经历。

另外，许多家庭中，因为大人过于顺从、迁就孩子，导致孩子没有掌握良好的人际沟通技巧，在交往时常常会让自己和同伴受到伤害。如有的孩子自以为是，在玩游戏时不愿意遵守游戏规则，不能友好地与同伴协商，以自我为中心，导致伙伴们讨厌他，不愿意和他一起玩游戏。还有的孩子蛮横无理，看见别人手里有自己喜欢的玩具，就伸手去拿，全然不顾别人的感受。有些孩子生性好动，遇事又比较容易冲动，不懂得忍让，因而在同伴冲突中往往会采取强制的策略，与同伴发生争执。



2. 意志薄弱，缺乏抗挫能力

这些年常常会在新闻媒体上看到这样的消息：一群日本孩子光着上身、赤着脚在雪地里边跑边大声喊着口号，跑步结束后，还用雪擦拭身体。没有一个孩子抱怨或哭泣。这些新闻让人感受到日本民族的坚强。反观我们中国的孩子，在学校、家里受到一点委屈就哭哭啼啼，甚至要去跳楼，孩子表现出来的耐挫能力明显偏弱，让人非常担心。

人的一生难免会经受挫折，挫折是一个人成长的垫脚石。俄国科学家列别捷夫也曾说过：“平静的湖面，练不出精悍的水手；安逸的环境，造不出时代的伟人。”对孩子来说，虽然有老师和家长的呵护，但也会遇到很多的艰难和坎坷。考试成绩的不理想，班委竞争时的落选，运动赛场的失利，这些都是让人难受的经历。这些失败使他们的心理诉求难以达成，如果不能及时调整，会变得焦躁不安，觉得自己很没用，有些孩子就会发脾气、哭闹，用不恰当的方式解决自己失落、不安的情绪，或者一蹶不振，不敢面对失败。

3. 自私自利，缺乏合作意识

佳佳是一名四年级的学生，学习成绩在班上名列前茅。他有一个缺点就是不喜欢帮助别人，总希望别的同学都比他差。有一次，班上有一位成绩与他相当的同学在一次数学单元测验中，由于生病没有做完卷子，最后考了不及格。佳佳高兴得在班里跳了起来。还有一次，老师安排一位成绩一般的同学与佳佳同桌，希望佳佳在他有困难时多帮帮他。可是，佳佳从未认真帮过，都是敷衍了事。当别的同学请教佳佳问题时，他总是假装自己不会。有时会因为一点小事和同学吵架甚至动手打架，在小组出黑板报时常常只管自己画，从不和别人商量，导致作品完成情况很不好，还责怪别人拖了自己的后腿。



在生活中，像佳佳这样的孩子并不是个例。现在的孩子大部分都是独生子女，在家里，他们是小皇帝，习惯被人宠爱，他们误以为，只要自己想得到的东西就必须得到。到了学校和同伴中间，他们还认为自己应该是群体的中心，被保护，被迁就，一切围着他进行，希望别人能服从自己。像这样以自我为中心去看待周围事物，不能客观判断事情的是非，更不会去顾及他人的感受，因而会变得自私、不合群，不懂得合作与分享，不喜欢集体活动，不会体谅别人的人，将来走向社会也不可能与别人很好地合作共事。

4. 情感淡漠，缺乏责任感

一天下起了倾盆大雨，孩子们只能留在教室等待家长过来接自己回家。青青也是其中的一员，一边看着不肯停歇的大雨，一边在埋怨妈妈怎么还不来接自己。过了不久，青青眼前一亮，终于看见妈妈了，可是妈妈只撑着一把雨伞。青青这下不乐意了，噘着小嘴说：“妈妈，您怎么这么迟？这么大的雨，一把伞怎么够撑哪？”

妈妈只能安抚青青：“雨下得很突然，妈妈单位没有多余的伞了。”

青青不情愿地说：“快走吧，我肚子饿死了！”

妈妈搭着青青的肩膀，尽量把雨伞往女儿这边靠，生怕青青被雨淋着。可是雨太大，青青的衣服还是被雨弄湿了，她一个劲地唠叨着：“都怪你，都怪你，衣服淋湿了，难受死了。”妈妈看着自己被淋透了的衣服，叹了口气，摇了摇头……

从这个故事不难看出孩子的骄横，对母亲的付出毫无感恩之心，让人为之叹息。这也是现在存在的一种普遍现象。爱孩子是父母的本能，他们经常为了孩子倾尽自己的所有。可孩子们却并没有真正懂得“爱”的含义，没有理解爱，也没有学会爱，他们理所当然地接受别人的给予而没有丝毫的感激之情，衣来伸手，饭来张口，认为这是天经地义的事情，从没有认真考虑过父母为自己的付出。另外，因为父



母给予孩子无微不至的爱，包办了孩子的一切事务，使孩子缺少担当和责任感，导致他们会把自己身上的问题推给别人。

孩子虐待小动物的事情经常会在媒体上曝光，因为情感的缺失，他们不尊重生命，有时为了逃避责任，甚至连自己的生命也放弃了。孩子也不懂得犯了错就要去承担一定的后果，他们的责任心不强，对生命冷漠。家长和老师都在困惑：为什么为孩子付出了这么多，收获的还是抱怨，为什么苦心栽培的孩子不懂得感恩呢？

5. 胆小退缩，缺乏自信心

君君是一个不太活泼的女孩子，做什么事都比较胆怯。画画时，刚画了一半，就说：“我画不好，不画了。”拍球时，刚失败一次，就说：“我不会拍，不拍了。”

有一天，老师带着大家去参加户外拓展。同学们看到独木桥、飞檐走壁、爬金字塔等项目，个个跃跃欲试，兴奋得不得了。只有君君愁眉不展，这些项目是她从没有接触过的，她很害怕，心里一直在想：“这些项目太难了，我过不去。”等大家都过了独木桥时，只有她一个人孤零零地站在那儿，脚都不敢迈上去。大家都为她打气加油，可是她的脑海里就只有一个念头：“我不行，我过不去……”等所有的孩子都开开心心地玩耍时，她却什么都不敢去尝试。

自信是一种重要的心理品质，是孩子良好心理素质和健康个性的重要组成部分。而在现实生活中，有很多孩子胆小、缺乏自信，做事畏畏缩缩，总说自己这也不行、那也不行，不敢去尝试，令父母心急如焚，这样的孩子在我们身边也经常能见到。在对孩子的教育上，父母都认为自己的孩子是天才，希望他琴棋书画样样精通，希望他能讲一口流利的英语，写出优美的文章。因此，父母会让孩子受各式各样的训练，参加花样繁多的补习班，但是根据加德纳的多元智能理论，每个孩子都有自己的智能特长，而对于自己不擅长的方面，通过高