High EQ



# 高情商的孩子成大事

龙柒◎主编

High EQ Children Make Great Success

**情商是主宰个人命运的强大力量**

◎智商决定成绩　情商决定成功
◎孩子的综合素质主要取决于他的情商
◎情商是开启心智的钥匙，激发潜能的要诀
◎让孩子学会管理自己的情绪，从小就有幸福感

金城出版社
GOLD WALL PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书以情商的基本理论为主体结构框架，精选了近二百篇广为流传的小故事，集结成册，讲述了训练高情商的五大方面，可作为父母教育孩子的参考宝典，让天下的父母在轻松愉悦中，潜移默化地完成对孩子的心灵塑造。

做成功者的父母，让孩子的情商教育从小抓起！



# 高情商的孩子成大事

金城出版社



# 前言
Preface

美国著名的心理学家瓦尔特·米歇尔曾经在一群幼儿身上做过这样一个有趣的实验。他给每个孩子发一块软糖，然后对满心欢喜的孩子们说有事要离开一会儿，他希望孩子们都不要吃掉那块软糖。并且他对孩子们许下诺言："如果谁能将这块软糖留到我办完事情回来再吃，我会再奖励给他两块软糖。"之后，他便出去了。寂寞的孩子们守着那块诱人的软糖等啊等，终于有人熬不住，吃掉了那块软糖。接着，又有人做了同样的事……20 分钟后，米歇尔回来了。他履行诺言，奖励没有吃掉糖的孩子每人两块糖。他兑现了承诺后，这件事情就此告一段落，而这项实验并没有到此结束，这位心理学家继续追踪研究那一群接受实验的孩子。多年以后，他发现，那些不能耐心坚持等待的孩子大多碌碌无为、一事无成，而日后能够创造出一番辉煌业绩的全部都是当年那些愿意等待奖励的孩子。

其实，这个故事就是著名的儿童情商实验，从这个故事中我们可以看出情商对一个人一生的发展有多么重要。

"情商"这个词是由"智商"衍变来的，情商即情感商数，它包括智力、感情、情绪、气质等诸多方面的心理因素，情商是我们在当今社会上立足的资本，是我们通往成功的桥梁。

情商理论的创立者，哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼提出成功方程式：20％智商＋80％情商＝100％成功，即一个人的成功，智商只起 20％的作用，而 80％取决于情商。情商在更大程度上决定着一个人的成功与幸福。21 世纪的人才竞争，不仅仅是智商的竞争，更重要的将是情商的竞争。

一个人情商的形成开始于幼儿期，形成于儿童期和少年期，成熟于青年期。所以说，情商教育能影响一个人的一生。对孩子来讲，我

们一定不能忽视情商在自己一生中所发挥的重要作用。对家长来讲，在关心孩子智商教育的同时，更要关注孩子的情商培养。

情商主要包括五部分内容：

1. 自知（认识自我）：也就是说能自己知道自己当前的感受，当某一种情绪出现时便能察觉。如果不能很好地认识自己的情绪，就容易受情绪的摆布。比如人要有自知之明，知道自己是一个什么样的人，或者将要成为一个什么样的人。

2. 自律（控制自我）：指能够很好处理并控制忧郁、暴躁、愤怒等一些不良情绪，保持在一定的合理状态，这种能力建立在自知的基础上。这种能力不足将会使人陷于痛苦情绪的漩涡中；反之，在这方面能力高的人可从人生的挫折和失败中迅速跳出，重新调整自己，开始一个更好的未来。

3. 自强（激励自我）：自强的人即便没有别人的督促和鼓励，也能很好地掌控自己，激励自己发奋图强，他们知道为了自己的奋斗目标，该用什么方法，怎么样去做。

4. 移情（管理自我）：不仅了解自己的情绪还要学会换位思考，理解他人，感知他人的情绪，调控自我的情绪，使之适时、适地、适度。

5. 社交能力：人际关系能力可以增强一个人在社会中的受欢迎程度，可以增强一个人的领导权威、人际互动效能等。擅长处理人际关系的人，可以凭借与他人的和谐关系获得更广泛的人脉资源，从而让自己获得更好的发展。

本书正是以情商的这种基本理论为主体结构框架，精选了近二百篇广为流传的小故事，集结成册。

书中的每个故事都具有丰富的教育功能和深刻的生活意义，不仅可以激发青少年对社会、人生进行多角度的思考，还可以点燃他们内心深处的智慧火花，使他们见微知著，从一滴水看见大海，由一缕阳光洞见整个宇宙。同时，本书也可作为父母教育孩子的参考宝典，让天下的父母在轻松愉悦中，潜移默化地完成对孩子的心灵塑造。



需要全本请访问 www.ertongbook.com




## 第一章　认识自己最重要

情商理论的第一个方面就是自我认识的能力。自我认识也就是自知、了解自我。一个人应当十分清楚自己当前的感受，当某种情绪刚一出现的时候便能察觉，并能时刻监控这种情绪的变化，这种能力是自我理解与心理领悟的基础，如果一个人不能很好地认识自己的情绪，就只能听命于情绪的摆布。而如果能够有效地认识自己的情绪就能够很好地把握和指导自己的人生，准确地决策自己的学习、工作和生活。

找到自己就找到了世界 …… 3
从改变自我开始 …… 6
最重要的是自己 …… 8
自卑的法国士兵 …… 11
背着石头上山 …… 13
美国商人的梦想 …… 15
捞鱼的哲学 …… 17
没有满意的时候 …… 19
事情没有想象的那么难 …… 21
患自闭症的天才画家 …… 23
爱因斯坦的镜子 …… 25
一只手臂的柔道冠军 …… 27
沙子与金子 …… 29

我没有 E-mail …… 31
化解你心中的怨恨 …… 33
微笑带来的奇迹 …… 35
只要信心不曾被烧毁 …… 37
最成功的手术 …… 39
你的心情最重要 …… 41
我在为自己拉琴 …… 43
最美丽的裂缝 …… 45
小男孩的梦想 …… 47
认识自己最重要 …… 50

## 第二章　努力做情绪的主人

情商理论的第二方面就是自我控制能力。自我控制能力也就是自律能力。它主要是指一个人能够很好地处理并控制忧郁、暴躁、愤怒等不良情绪，使之保持在一定的合理状态，这种能力建立在自知的基础上。这种能力不足将会使人陷于痛苦情绪的漩涡之中；反之，在这方面能力高的人可从人生的挫折和失败中迅速跳出，重新调整自己，开始一个更好的未来。

栅栏上的钉子 …… 55
水管工的“烦恼树” …… 57
不要在心里给自己制造失败 …… 59
剪断欲望的锁链 …… 61
贪心的乞丐 …… 63
沙漠里的星星 …… 65
沙漠里的一壶水 …… 67

谁是真正的男人 …… 69
如果,下次…… …… 71
穷人的财富梦想 …… 73
不要给自己的心灵上锁 …… 75
赎金变赏金 …… 77
最好的回击 …… 79
我的快乐我做主 …… 81
放松自己的心情 …… 83
勤杂工的智慧 …… 85
脱掉你的外套 …… 87
冲动的代价 …… 89
冲动时,看不清人心 …… 91
爸爸,请你为我造一艘船 …… 94
骄傲自大的富兰克林 …… 96
谦虚的爱因斯坦 …… 98
农夫和响尾蛇 …… 100
焦虑让他失去求生的机会 …… 102
她坚持了妈妈的原则 …… 104
毕加索的博大胸怀 …… 107
没有任何痛苦不能跨越 …… 109
乐观带来的奇迹 …… 111
生死攸关的情绪 …… 113
打败情绪中的“假想敌” …… 115
愉悦自己,成就坚强 …… 117
每一朵花,都给人们快乐 …… 119
比樱桃更重要的是诚实 …… 121
林肯驾驭愤怒 …… 124

## 第三章　每个孩子都是天才

情商理论的第三个方面就是激励自我的能力。激励自我也就是我们平常所说的自强能力，这种能力决定了一个人一生的成长，它会成为人生用之不竭的动力。自强的人并不需要有别人一旁不断的推动，他们自己能够很好地控制情绪，激发出自身的动力。他们不会满足现状，他们知道为谁学习为谁成功。他们知道为了自己的奋斗目标，该用什么方法，怎么样去做。

高斯的正 17 边形 …… 129
跳蚤的潜能 …… 132
你不用跑在任何人后面 …… 134
成功的动力源于自己 …… 136
神奇的红丝带 …… 138
女儿你像什么 …… 140
爱迪生的读书方法 …… 142
拿破仑向命运宣战 …… 144
换一种方式成功 …… 146
拥有自己的劳斯莱斯 …… 148
十美分，就能买一个奇迹 …… 150
我是最富有的人 …… 153
成功需要选定方向 …… 156
并不难的数学题 …… 158
困难不过如此 …… 161
我的未来我做主 …… 163
梦想就是最好的礼物 …… 165

每个好孩子都有糖吃 …… 167
每个孩子都是天才 …… 169
我能够改变一切 …… 171
天生的园艺师 …… 174
小泥人的金子心 …… 177
永不贬值的价值 …… 180
鸭子和天鹅的差距 …… 182
聪明的小杰克 …… 184
为了梦中的红舞鞋 …… 186
镇定的力量 …… 189
柏拉图的成功秘诀 …… 191
上帝打开另一扇窗 …… 193
他们是我最贵重的珠宝 …… 195
只有海鸥才能飞越大海 …… 197
没有一种草不是花朵 …… 199
你是一只待飞的鹰 …… 201
达尔文的红色迎春花 …… 203
找到最优秀的自己 …… 205

## 第四章　换位思考理解他人

情商理论的第四方面就是管理自我的能力。管理自我也就是所说的移情，换位思考理解他人。每个人在社会上都不是一个孤立的个体，更多地需要与人进行交流，而换位思考理解他人是有效与别人交流沟通的基础。所以，我们每个人不仅了解自己的情绪还要感知他人的情绪，调控自我的情绪，使之适时、适地、适度。

把鲜花送给对手 …… 209
小狗的价值 …… 212
一美元的小费 …… 214
为了给母亲的礼物 …… 217
爱,让天使张开翅膀 …… 220
我需要你一小时 …… 223
他原谅了朝他开枪的战友 …… 225
你是我最明亮的眼睛 …… 227
最后的挑战 …… 230
他们,更需要正确的答案 …… 233
受到感化的囚犯 …… 236
修道士与自私的商人 …… 239
传教士的问候 …… 241
比合同更重要的 …… 243
你的爱,永远在他身边 …… 245
最珍贵的祝福 …… 247
第十块纱布 …… 249
我的心知道 …… 251
我必须说完 …… 253
也许,错的是自己 …… 255
我知道你最想要什么 …… 257
只为做好顾客最需要的 …… 260
合作就有希望 …… 262
真诚的交换 …… 264
孩子们教会我的事 …… 266



需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 第五章 成为未来的交际高手

情商理论的第五方面就是社会交往能力。社会交往能力简称社交能力，它是调控与他人情绪反应的一种技巧，一种艺术，它决定着一个人的人际关系。社交能力强可以增加一个人在社会中的受欢迎程度，可以增强一个人的领导权威、人际互动效能等。擅长处理人际关系的人，可以凭借与他人的和谐关系获得更广泛的人脉资源，从而让自己获得更好的发展。

上帝的奖赏 …… 271
与总统一起过河 …… 273
距离产生吸引力 …… 275
荒芜的心灵花园 …… 277
身正，自然赢得他人 …… 279
餐桌上的青豆 …… 281
包容是开心的钥匙 …… 283
三个男孩的快乐新车 …… 285
我应该这样为您服务 …… 287
我一定要救你 …… 289
请最重要的客人进来 …… 292
奉献才能有收获 …… 294
无法捡拾起的羽毛 …… 296
你还需要别人的帮助 …… 298
以德报怨是王道 …… 300
请尊重别人的名字 …… 302
真正的夺冠之本 …… 304
宝贝梳子的价值 …… 306

慧眼所见是内心 …… 309
时间和爱的故事 …… 312
关照别人就是关照自己 …… 314
微笑是最好的通行证 …… 317
亮出自己的风度 …… 319
同情,动人的交际法宝 …… 322
报复,是给自己的地狱 …… 325



高情商的孩子成大事

# 第一章　认识自己最重要



情商理论的第一个方面就是自我认识的能力。自我认识也就是自知、了解自我。一个人应当十分清楚自己当前的感受，当某种情绪刚一出现的时候便能察觉，并能时刻监控这种情绪的变化，这种能力是自我理解与心理领悟的基础，如果一个人不能很好地认识自己的情绪，就只能听命于情绪的摆布。而如果能够有效地认识自己的情绪就能够很好地把握和指导自己的人生，准确地决策自己的学习、工作和生活。

作为孩子，我们首先要学会认识自己的情绪，认识自己的喜怒哀乐及兴趣、爱好、特长。让好的情绪得到充分展现，让自己的优势得到充分发挥。

作为父母，我们要指导孩子认识自己的情绪，帮助孩子发现他自身的特长，并为孩子创造有利的条件和环境。

本章就是从认识自我方面精选了一些有代表性的小故事，这些小故事在哈佛大学影响深远，辅助培养了无数的政治、商业人才，每个故事都是一道美味的心灵鸡汤。

## 找到自己就找到了世界

1947年的一天，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作，当他来到公司的卫生间时，看到一位黑人小伙子正跪在地板上擦拭水渍，样子十分认真，可是让贝里奇感到不解的是小伙子每擦拭一下，还虔诚地叩一下头。于是贝里奇上前问他为什么要这样做。黑人小伙子回答说是为了感谢一位圣人。

贝里奇又问为什么要感谢这位圣人，小伙子说，是这位圣人帮他找到了这份工作，让他的生活有了保障。

贝里奇笑着对他说："我也曾经遇到过一位圣人，就是这位圣人让我成为了美孚石油公司的董事长，你想见见他吗?"

黑人说："当然，因为我是个孤儿，从小在教会长大，很多人对我有养育之恩。如果这位圣人能给我一些有益的指导，我很愿意去拜访他。"

贝里奇接着说："南非有一座有名的山叫温特胡克山。在这座山上住着一位圣人，他能为人指点迷津，凡是能得到他指点的人都会有一

个美好的前程。20年前，我去南非登上了温特胡克山，拜访了那位高人，并得到了他的指点。如果你愿意去拜访那位圣人，我可以向你的经理提议，给你一个月的假。”

黑人小伙信仰锡克教，也相信神的力量，他十分感激贝里奇给他提供的这个机会，决定去一趟温特胡克山。他一路披荆斩棘，风餐露宿，历尽艰辛，终于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。他兴奋极了，迫不及待地在山顶寻找那位传说中的圣人，可是，一天的寻觅，什么都没有遇到。黑人小伙很失望地回到了开普敦的石油公司，他见到贝里奇后，第一句话就是：“董事长先生，我一路处处留心，费尽千辛万苦登上了山顶，可是我发现，除了我之外，根本没有什么圣人。”

贝里奇微笑着说：“你说得很对，小伙子，除你之外，这世上根本没有什么圣人。”

20年后，这位黑人小伙子成了这家分公司的掌舵者，他就是美孚石油公司开普敦分公司总经理贾姆讷。2000年，他代表美孚石油公司参加了上海世界经济论坛大会。当众多记者问起他成功的经验时，总结他传奇的一生，他说：“发现自己的那一天，就是人生成功的开始。能创造奇迹的人，只有自己。”

## 高情商的孩子这样做

除了你自己，这世上根本没有什么圣人。很多孩子抱怨父母没有钱，没有显赫的背景，没有给自己提供更好的教育条件，把自己没有做出成绩的原因归结在父母身上，好像父母才是自己的圣人，要对自己的一切负责。其实，你的成功是由自己决定的，只有你能对自己负责，当你发现自己的那一天，你就已经成功了。



需要全本请访问 www.ertongbook.com