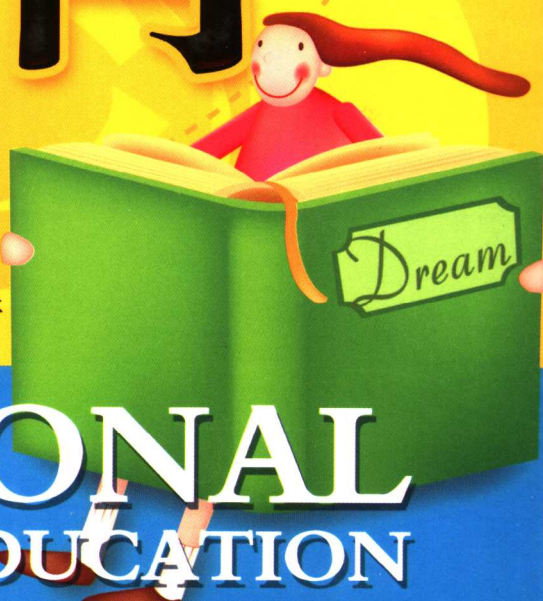


情商

成功100%=智商20%+情商80%

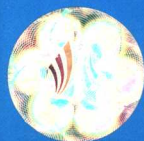
教育

吴琦◎编著



EMOTIONAL QUOTIENT EDUCATION

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，情商教育能影响孩子的一生。



中国纺织出版社

情商

成功100%=智商20%+情商80%

教育

吴琦◎编著

EMOTIONAL
QUOTIENT EDUCATION

中国纺织出版社

内 容 提 要

情商是一个人成长与成功道路上不可缺少的因素之一。从某种意义上说,它比智商更能决定一个人事业的成功与家庭的幸福。当代家庭教育、学校教育往往重视智力的投资和开发,却忽视了情商对孩子的影响。本书在深入研究孩子情商的基础上,深刻分析了孩子情商发展的重要性,帮助家长纠正对孩子情商认识的偏差,并根据孩子自身的特点,为家长提供了多种提高孩子情商的行之有效的方法,是培养孩子过程中不可多得的家长培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

情商教育 / 吴琦编著. —北京:中国纺织出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4142 - 1

I. 情… II. 吴… III. 儿童 - 情绪 - 智力商数 - 培养

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139430 号

策划编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕

加工编辑:王 慧 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

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710 × 1000 1/16 印张:13.75

字数:150 千字 印数:1—6000 定价:22.00 元

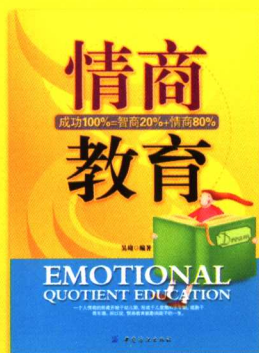
ISBN 978 - 7 - 5064 - 4142 - 1/B · 0213

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

情商教育

美国耶鲁大学心理学家斯滕伯格认为，传统的智力测验并不能够反映人类真正的智力内涵，我们应该将社会智力纳入研究视野之中。所以，我们在教育孩子时也不能仅仅强调思维、逻辑等智商的培养，更应该注重孩子综合素质的提高，以及积极向上的人生态度、良好的沟通技巧等情商的培养。

EMOTIONAL
QUOTIENT EDUCATION



作者简介:

吴琦, 毕业于内蒙古师范大学教育系, 从事多年教学工作, 长期专注于家庭教育研究工作, 现任某教育研究室主任, 著有《10个培养孩子创造力的关键》。

策划编辑: 曲小月
特约编辑: 杨 婕
投稿邮箱: nosay@126.com
封面设计: * 装帧设计 / 大象设计工作室 - 毛增

献给天下父母的教子书！

真正决定一个人成功与否的关键是情商而非智商

——哈佛大学心理学家 戈尔曼



·FOREWORD·

当代的家庭教育、学校教育往往重视智力的投资和开发,却忽视了情商对孩子的影响。如今的孩子智商普遍提高了,但具有讽刺意味的是:在一代比一代更聪明的同时,孩子的情感和社会技能却在急剧下降。在精神健康等方面,今天的孩子在许多方面都不如上一代。据有关资料统计,我国目前相当多的青少年存在着心理障碍,小学生约为 13.31%,初中生约为 17.83%,高中生约为 23.20%。这样的事实说明了什么?

哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼指出,预测一个人未来的成就,智商至多只能解释其成功因素的 20%,其余的 80%则归于其他因素。其中,关键因素就是“情商”。

据《21 世纪报》(英文)报道,美国有关机构曾对 733 位拥有数百万美元的富翁所做的调查显示,对他们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。

据《广州日报》报道,香港富商李嘉诚在出席捐赠 1 亿港元于香港理工大学的仪式中讲到,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问题,对他的成功起着很大作用的也是情商;

.....

由此可见，情商是一个人成长与成功路上不可缺少的因素之一。从某种意义上说，它比智商更能决定一个人事业的成功与家庭的幸福。

一个情商高的人，常常能较好地运用自己的智能来获取丰硕的成果。许多研究表明，一个仅仅学业优异的人，未来并不一定能够成功。要想在竞争日趋激烈的社会中立足并取得成绩，必须具备能够适应社会的多种能力。这些适应社会的能力，就是情商。

情商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。心理学家们认为，情商水平高的人具有如下特点：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，富于同情心，情感生活较丰富但不逾规，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。专家们还认为，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。

著名科学家爱因斯坦曾说过：“智力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大。这一点往往超出人们通常的认为。”众所周知，影响儿童成长及至成熟的两大心理因素是智力因素和非智力因素。智力因素是一个智能操作系统，它是儿童在生活中解决各种问题时进行感知、注意、观察、记忆、思维、想象、言语活动能力的总和；而非智力因素是一个动力系统，它在儿童活动中起着定向、引导、维持、强化等作用，它包括需要、欲望、动机、兴趣、情绪和情感、意志、自信心、性格、气质、习惯等。

在儿童成长过程中，虽然智力因素作为操作系统每时每刻都起着一定的作用，但非智力因素即情商往往在关键时刻起着决定性的

作用！

然而，目前很多家长在教育孩子的过程中，仍然存在着重“智”轻“非智”的倾向。这里固然有相互攀比、随波逐流者，但在一些父母的思想深处，认为将来只要孩子有知识、有能力，就能成就一番事业的也大有人在，结果忽略了孩子良好的行为习惯、优秀个性和心理品质的培养与教育。这种观点和培养方法，对孩子的成长大为不利。

本书在深入研究儿童情商的基础上，深刻地分析了儿童情商发展的重要性，并根据儿童自身的特点，为家长提供了多种培养其情商的方式和方法。寓意深远的小故事，让全文更具可读性和实用性，帮助家长纠正对儿童情商认识的偏差，是一本培养孩子过程中不可多得的教材。

愿您的孩子健康成长！

编著者

2006 年 11 月



·CONTENTS·

第一章 正确认识情商教育 / 001

了解情商真正的内涵 / 003

智商诚可贵,情商价更高 / 009

情商是孩子未来成功的关键 / 014

幼儿情商教育极为重要 / 018

做高情商的父母 / 023

情商教育的误区 / 028

情商小测试

你的孩子情商有多高 / 032

你是一位高情商的父母吗 / 033

你对孩子的情商教育有多重视 / 034

第二章 让孩子学会自我激励 / 037

培养主动学习的习惯 / 039

教孩子掌握自己的世界 / 045

参与孩子的学习 / 051

培养孩子战胜困难的勇气 / 054

让孩子具备团队意识 / 059



教会孩子合理分配时间 / 065

情商小测试

你的孩子懂得自我激励吗 / 070

你是一位能恰当激励孩子的父母吗 / 071

第三章 控制冲动,延迟享受 / 075

正确对待孩子的要求 / 077

制定合理的“家规” / 081

帮助孩子控制情绪 / 087

帮助孩子约束行为 / 093

与孩子订个协议 / 098

培养孩子的自信心 / 103

学会欣赏你的孩子 / 109

情商小测试

你的孩子能控制自己的情绪吗 / 114

你会很好地欣赏自己的孩子吗 / 116



第四章 调整情绪,不易烦恼 / 119

倾听孩子的心灵之音 / 121

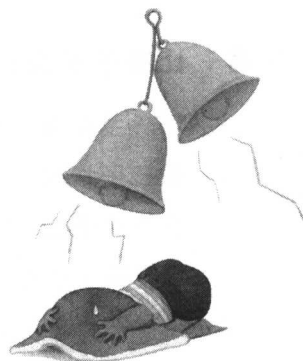
与孩子交朋友 / 126

培养孩子的兴趣 / 131

培养孩子的胆识 / 136

教孩子从容面对压力 / 141

锻炼孩子的耐挫力 / 147



为孩子树立榜样 / 153

情商小测试

你的孩子情绪是否稳定 / 158

你能为孩子树立榜样吗 / 160

第五章 善解人意,充满希望 / 163

理解孩子,尊重孩子 / 165

培养孩子的好品德 / 170

让孩子具备责任心 / 176

关注孩子的爱心 / 182

帮助孩子交朋友 / 187

培养孩子丰富的情感 / 192

让孩子成为他自己 / 198

情商小测试

你的孩子善解人意吗 / 204

你是位善解人意的家长吗 / 205

参考书目 / 208

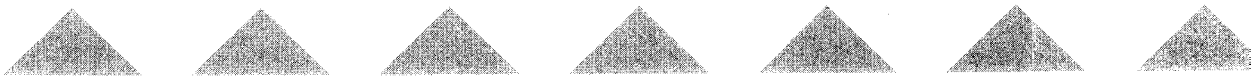




第一章 >>>

正确认识情商教育

发展孩子的智商很重要，但是，在发展孩子智商的同时，也应该注意孩子情商的发展，这样才能塑造出一个对家庭、对社会有用的现代社会型人才。如果只注重智商而忽略情商，就可能导致孩子在生活和学习过程中过分依赖家长及其他成人，表现出任性和自私，自我中心感和自我优越感强，难以与他人相处，语言沟通能力差等。因此，家长在发展孩子智力的同时，更应该注意到孩子情商的发展，让孩子拥有健全的人格和完美的人生。





了解情商真正的内涵

以往我们认为,一个人在一生中能否取得成就,主要依靠的是智力水平,即智商越高,越容易取得成功。但是现在心理学家普遍认为,一个人能否取得成功不仅仅依靠智商,还取决于情商,甚至情商的影响要超过智商。

那么,到底什么是情商呢?

情商(Emotional Quotient),简称EQ,又称情绪智力,是近年来心理学家提出的与智力和智商相对应的概念,它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

长期以来,人们把成功和智力因素的关系神圣化了,这使得对孩子进行的整个教育都是针对智力的教育。然而我们在无数成功者的案例中发现,他们具有一些共同的非智力因素的特征,如清醒的自我认识、稳定的情绪和不屈不挠的勇气等,这些共同的素质就是情商。

人们对非智力因素作用的认识由来已久,中国古代有一句名言叫“非不能也,是不为也”,意思是说,不是不会做,而是不肯做。其中“能”是指“会不会”,即智力因素;而“为”则是指“肯不肯”,即非智力因素。

早在第一次世界大战期间,美国著名心理学家维克斯勒在对入伍新兵进行“军队个别测验”过程中,发现有些在标准智力测验中失败的新兵,从他们的经历来看,却能胜任所从事的工作。据此他认为,不能把智力与个性的其他部分割裂开来。

到了20世纪30年代,美国心理学家亚历山大对智力的传统学说提出了质疑。为了证明自己的观点,他做了大量的测验和实验。结果表明,接受智力测验的人所表现出的对智力测验的兴趣、克服困难的坚





持性以及获得成功的愿望等,都对智力测验的结果有重要影响。1935年,他在论文《具体智力和抽象智力》中首先提出了“非智力因素”这个概念。但是他的观点在当时并未引起人们的过多注意。

后来,维克斯勒在亚历山大的启发下,于1940年也提出了“一般智力中的非智力因素”这个问题。1950年,他发表在《美国心理学杂志》上的一篇名为《认识的、先天的和非智力智慧》的论文中重新阐述了“非智力因素”这个概念。到了这时,“非智力因素”才为世人所公认。

经过多年的理论和实践探索,维克斯勒从智力和智慧行为的心理结构方面,对非智力因素的含义作出了这样的概括:从简单到复杂的各种智力因素水平都反映了非智力因素的作用;非智力因素是智慧行为的必要组成部分;非智力因素不能代替智力因素的各种基本能力,但对智力起着制约作用。

关于非智力因素这个概念,心理学家认为它应该有广义和狭义之分。广义上的非智力因素包括智力以外的心理因素、环境因素、生理因素以及道德品质等;狭义上的非智力因素则指那些不直接参与认识过程,但对认识过程起直接制约作用的心理因素,如动机、兴趣、情感、意

