



THE HEART OF PARENTING

How to Raise an
Emotionally Intelligent Child

培养 高情商 的孩子

让孩子受益一生的
情绪管理法

[美] 约翰·戈特曼 (John Gottman) 著
琼·德克莱尔 (Joan DeClaire) 著

付瑞娟 译

“婚姻教皇”、人际关系大师、著名心理学家
约翰·戈特曼 经典作品



培养高情商的孩子

让孩子受益一生的情绪管理法

[美] 约翰·戈特曼 (John Gottman) 著
琼·德克莱尔 (Joan DeClaire) 著

付瑞娟 译



**THE
HEART
OF
PARENTING**

How to Raise an
Emotionally
Intelligent Child



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

培养高情商的孩子：让孩子受益一生的情绪管理法 / (美) 戈特曼, (美) 德克莱尔著; 付瑞娟译. —杭州: 浙江人民出版社, 2014.2

ISBN 978-7-213-05541-6

I. ①培… II. ①戈… ②德… ③付… III. ①情商—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 116103 号

上架指导：家庭教育 / 心理学

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-92号

培养高情商的孩子：让孩子受益一生的情绪管理法

作者：[美] 约翰·戈特曼 琼·德克莱尔 著

译者：付瑞娟 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：朱丽芳

责任校对：张谷年

印刷：蕺城市京瑞印刷有限公司

开本：720 mm × 965 mm 1/16

印张：15.75

字数：20万

插页：3

版次：2014年2月第1版

印次：2014年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-213-05541-6

定价：46.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

培养高情商的孩子，从父母自身做起

孙云晓

中国青少年研究中心研究员、副主任
北京家庭教育学会副会长

今天，我们在越来越多的媒体中看到有关教养悲剧的报道。在激烈争论对与错的同时，父母们常常感到困惑：这些不幸的背后似乎也没有什么问题，父母为人并不差，教育孩子也很严格，怎么就会出现问题呢？就绝大多数情况而言，我从不怀疑父母对孩子的爱，甚至认为父母之爱是家庭教育最重要的动力。然而每一位父母也非常需要反思，需要想一想孩子究竟需要什么样的爱？或者更为准确地说，究竟什么样的爱最有利于孩子的健康成长？

RAISING AN **主编的话**
EMOTIONALLY INTELLIGENT
CHILD

情商教育，从了解教养风格开始

长期以来，我们把孩子过于简单化了，以为只要有爱就可以对孩子发号施令，比如，不许哭、不许问、不许辩解，也不许消极。实际上，这样做的结果是，我们把孩子的许多情绪问题掩藏或转移了，久而久之，这些没有解决的问题成了垃圾，成了各种心理问题的根源。诚如人际关系大师约翰·戈特曼博士所说，父母与孩子之间的情绪沟通方式决定了孩子情商的养成。

按照约翰·戈特曼博士的研究，父母们大致可以分为4种类型，即忽视型、压抑型、放任型和情绪管理训练型。

● 忽视型父母：只问成绩，不问情绪

忽视型父母常常为孩子的消极情绪关上发泄的大门。

这些年来流行的“虎妈”“狼爸”之类所谓的教育经验，实则忽视了孩子的权利，忽视了孩子的情绪，是一个普遍存在的教育误区。再看看6000多万留守儿童，据多项调查显示，留守儿童偶尔与远在城市打工的父母通话时，父母往往只问学习成绩和饮食情况，很少听孩子诉说生活的难题和心中的烦恼。

● 压抑型父母：这也不许，那也不许

压抑型父母与忽视型父母有类似之处，但他们是压抑情绪。他们的孩子常常因为表达悲伤、愤怒或恐惧等情绪而被斥责、管教或惩罚。会以培养坚强男人的名义，对表达恐惧或悲伤之情的儿子进行惩罚；以养育心地善良的女子的名义，要求女儿把愤怒往肚子里咽，强颜欢笑。但效果适得其反，因为这些孩子错失了体会自己情绪的经验，不懂得如何有效应对情绪，所以长大后对生活的重重挑战毫无准备。心中的消极情绪如果不能及时释放和疏导，其危险不亚于一枚炸弹。

● 放任型父母：无原则地接受和认同

什么是放任型父母呢？他们接受孩子的情绪，不论孩子表达何种情绪，他们都会急切地表示无条件认同。但问题是，放任型父母通常缺乏指导孩子应对消极情绪的技巧。面对孩子的感受，这类父母采取的是不干涉的理念，似乎让孩子表达出自己的情绪，父母的使命就圆满完成了。

近些年来，中国越来越多的父母崇尚所谓的自由教育，给孩子无边无际的

自由，却没有基本的规则和要求，将自由与放纵混淆。

显然，问题孩子往往出自忽视型、压抑型或放任型的家庭。我们可以把这三个类型的家庭教育作为三面镜子，请父母们经常自觉地照一照，真正做到引以为戒。

决定家庭教育成败的，是父母的教育素质

无论是家庭教育成功还是失败的案例，都反映出一个共同的规律，即决定家庭教育成败的，不是父母的文化素质，也不是经济能力，而是教育素质，即教育观念、教育方法和教育能力。作者约翰·戈特曼博士所推崇的情绪管理训练型父母，就是教育综合素质较高的父母。

情绪管理训练型父母和放任型父母有某些相似之处。这两类父母看起来都无条件包容孩子的感受，都不会忽略或否定孩子的感受，更不会因为孩子表达情绪而忽视或嘲弄他们。然而，这两类父母也存在着很大的不同——情绪管理训练型父母担当起孩子情绪世界导师的角色。他们不只接纳孩子的情绪，更对不当行为划定界限，教孩子如何调整情绪，找到合适的表达方式，指导他们解决问题。

关于家庭教育，我的基本观点之一就是好的关系胜过许多教育，甚至可以说，关系好坏决定教育成败。何为好的关系呢？首先就要共情，即充分理解孩子的感受，有成为孩子知己的能力，即所谓“好父母永远跟孩子是一头的”。或许有很多人会质疑：与孩子共情的父母，教育原则哪里去了？戈特曼也给出了划定行为界限的原则：接纳孩子的情绪不等于接纳孩子的行为，而只有接纳孩子的情绪才可能指导孩子的行为。

父亲影响力不可替代

毫无疑问，父母离婚和父教缺失可能造成孩子极大的情绪困扰。因此，戈

特曼在本书中专门设立章节，深入分析了这些复杂的问题。我非常赞同哈佛大学教授罗斯·帕克（Ross Parke）的观点：人的发展有两个方向，一是亲密性，二是独立性。母亲在培养孩子亲密性方面具有天然的优势，父亲则在培养孩子独立性方面不可取代。发展亲密性和独立性都与情商密切相关，情商低就无法发展出真正的亲密性和独立性。

《培养高情商的孩子》一书，几乎可以说就是一本情绪管理训练的手册，其最大的魅力在于论证的严密性、案例的丰富性和方法的可操作性。作者还把情绪管理训练和孩子的成长合二为一，分别列出婴儿期、幼儿期、幼童期、少年期和青春期不同的训练要点，进一步增强了该书的实用性。正是基于以上的所感所悟，我愿意推荐《培养高情商的孩子》，这是值得天下父母和教师用心来读的好书。

一个艰难的时代：关于孩子与父母

丹尼尔·戈尔曼
超级畅销书《情商》作者

这个时代对孩子来说是艰难的，对父母来说同样如此。在过去的一二十年里，孩子的童年体验和周遭环境发生了天翻地覆的改变。孩子们需要更加努力才能读懂人心，父母们需要花更多的心思教心爱的孩子懂得这些道理。而今，父母还需要足够明智，才能让孩子情商更高，更好地融入社会。在这本实用的养育指南中，约翰·戈特曼告诉了我们该怎么做。

在情商方面对孩子进行教育，这一需求已经变得十分迫切。看看下面这些数据吧：在过去的几十年里，未成年人杀人犯罪事件增长至原来的4倍，自杀事件增长至原来的3倍，强奸犯罪增长了一倍。在这些吸引眼球的数字背后，是一种普遍存在的对孩子情绪健康的隐忧。研究人员在全美范围内对20世纪70年代中期出生的孩子和20世纪80年代后期出生的孩子进行了随机调查，根据这些孩子的父母和老师的评价，他们发现，这两个年龄段的孩子都表现出一个非常明显的变化趋势。他们在情绪调节和社会适应能力方面都有普遍下降趋势，具体表现在40多项的

RAISING AN 推荐序
EMOTIONALLY INTELLIGENT
CHILD

指标上：这些孩子变得更加紧张、易怒，更容易生气、抑郁、孤单，更加冲动和叛逆。

在这种严峻形势的背后，隐藏着巨大的推动力。首先，在新的经济环境下，父母需要更加努力工作，才能支持整个家庭，这意味着他们和孩子待在一起的时间比自己童年时父母花在自己身上的时间要少得多。其次，很多家庭与亲友居住得相对分散；在居住的社区里，父母通常不放心让孩子在街上玩，去邻居家串门就更不可能了。另外，在童年时期，孩子们有很大一部分时间是盯着电视或电脑屏幕度过的，这意味着他们将没有太多时间和其他孩子一起玩耍。

回顾人类历史，孩子们难道不往往是通过自己的父母、亲戚和邻居，通过与其他孩子的胡乱打闹，逐渐学会情绪调节和社会相处技巧的吗？

如果不能掌握情商所要求的基本技巧，后果将非常严重。例如，有证据显示，不能区分焦虑和饥饿感的女孩更容易出现饮食紊乱，而在童年时不善于克制冲动的女孩更容易在20岁前未婚先孕。对男孩来说，童年时冲动的个性使他更容易犯罪或发生暴力行为。对所有孩子来说，如果不能处理焦虑、抑郁等情绪，他们吸毒或酗酒的风险将会很大。

在这种形势下，父母应充分利用与孩子相处的宝贵时间，担当积极主动的角色，指导孩子学会人际相处的基本技巧，如理解并应对消极情绪、控制冲动、学会共情等。在本书中，约翰·戈特曼给我们提供了有科学依据而又非常实用的指导，帮助父母教给孩子受用一生的情绪调节能力。

成功育儿并不难

在成为一个父亲之前，我已经花了将近20年的时间研究儿童发展心理学，专注于孩子们的情绪世界。然而，直到1990年我的女儿莫利亚来到这个世界，我才开始真正理解父母和儿女间关系的真相。

和很多家长一样，我没有料想到自己会在孩子身上付出如此多的心血。我从来没想到，女儿的第一次笑、第一次说话、第一次读书，会让我多么激动；我也无法预料，每分每秒，她需要我投入多大的耐心与专注；我更无法知道，只要她需要我的注意，我会有多么愿意为她一个人而专注。但与此同时，在这段关系中时常感受到的受挫、失望和脆弱，也让我惊奇不已。受挫，是因为发现自己有时无法和她交流；失望，是因为她有不好的行为；脆弱，是因为这个世界太危险，而失去她就意味着失去整个世界。

我在体会自己这些感受的同时，在事业上也有了相应的突破。作为一个犹太人，我的父母为了躲避大屠杀而从奥地利逃离，我尊重那些反对权威主义的理论家为了培养心理健康的孩子所作出的努力。这些理论家认为，家庭应该是民主的，孩子和父母间应该

RAISING AN 引言
EMOTIONALLY INTELLIGENT
CHILD

是一种理性、平等的伙伴关系。但基于我多年关于家庭动力学的研究，有越来越多的新证据表明，父母与孩子间的情绪交流将对孩子长期的发展产生更大的影响。

然而，令人意外的是，当今社会给父母的建议大多忽略了“情绪”这一话题。相反，这些建议借助于一些育儿理论来处理孩子的不良行为，却对这些不良行为背后的情绪毫不理会。然而，我们养育孩子的终极目标并不单单是为了培养一个听话、顺从的孩子。我们希望自己的孩子有着良好的道德品质，成为一个负责任的人，并能对社会有所贡献；希望他们有能力在生活中为自己做决定，享受自己的才华所创造的成就，享受生活的全部乐趣；希望他们和朋友有着良好的友谊，未来能拥有和谐美满的婚姻，并最终成为称职的父母。

我在研究中发现，在养育孩子的问题上，仅仅有爱还不够。很多父母正是由于对孩子太过热心和在意，而对自己和孩子的情绪有着特别的要求，这反而成为他们与孩子交流时的障碍，让他们在孩子伤心、害怕或生气时无法与孩子交流。然而，尽管爱不能解决一切问题，但如果父母把这种感情通过某些基本的技巧传递出来，进而在情绪上引导孩子，则足以帮父母抵挡一切难题。秘密就在于，当情绪变得紧张时，父母该如何与孩子进行有效的交流。

我和我的团队对很多家庭进行了详尽的实验与调查，并对这些家庭中的孩子进行了多年的跟踪研究。经过 10 年的跟踪调研后，我们发现有一类父母在孩子变得情绪化时做了 5 件非常简单的事情，这 5 件简单的事情统称为“情绪管理训练”（Emotion Coaching）。我们发现，愿意进行情绪管理训练的父母养育的孩子，和那些没有进行情绪管理训练的父母养育的孩子，有着截然不同的成长轨迹。

这些接受过情绪管理训练的孩子长大后成了丹尼尔·戈尔曼口中的“高情商”的人。这些孩子比普通的孩子在情绪管理方面有着更强的能力，其中包括

调节自我情绪状态的能力。在失落的时候，这些孩子更善于安慰自己。他们能更快地让心情平静下来。也正因为他们在生理上更善于让自己恢复平静，他们感染疾病的概率也大大降低，并且比别的孩子更容易集中注意力。即使在人际关系最艰难的儿童中期，他们也能更好地与人相处——在这个成长阶段，被人嘲弄是每个孩子都会经历的，大多数孩子都会因此而变得极度情绪化。他们更能理解他人，和别的孩子有着更好的友谊，在学校里的学业表现也相当出色。简而言之，他们养成了一种特别的智商——处理周围人际关系、掌控自己情绪的智商，换言之就是我们常说的“情商”。这本书将教给你关于情绪管理训练的5个步骤，帮你养育一个拥有高情商的孩子。

在我历时多年的纵向研究中，我一直强调父母和孩子间情绪联结的重要性。据我所知，我的研究首次证实了杰出的儿童问题专家海姆·吉诺特（Haim Ginott）的观点和研究成果。早在1960年，海姆·吉诺特就著书教育父母如何与孩子进行有效的沟通。吉诺特理解当孩子情绪不好时与他们沟通的重要性，理解父母此时应该遵循什么样的基本原则。

有了这套情绪管理训练，我们就有了与孩子进行情绪沟通的行为准则。当父母给孩子以同理心并帮助他们应对愤怒、悲伤和恐惧等消极情绪时，父母也在用爱意和忠诚铸就一座与孩子沟通的桥梁。如此一来，那些对孩子进行情绪管理训练的父母尽管也会遇到瓶颈，但孩子的不良行为已经不再是最大困扰。因为感觉到爱与与家人间的紧密感，理解、顺从和责任感将自然而然地产生。从这个意义上讲，孩子与家人在情绪上的互动也能成为培养良好价值观的基础，进而培养有道德观念的个人。孩子们会按照家庭的标准行为处事，因为他们深知，在这个家里，好的行为才是被期待的，而正确地做事就能让他被整个家族所接纳。

情绪管理训练与其他育儿理论的不同之处在于，它没有提供一大堆花里胡哨、试图控制孩子行为的策略，而是提供了一个包含5个步骤的参照准则，让

家长在不干涉孩子成长的前提下与孩子保持一种亲密的关系。

这本书的不同之处在于，通过详尽的科学调研，我和同事们有充足的证据向读者证明，父母与孩子间的情绪互动有着举足轻重的重要性。我们现在非常确信，如果父母在养育子女的过程中进行情绪管理训练，将对他们孩子未来的成功和幸福产生非常积极的影响。

我们的研究着眼于现代社会，让这套对孩子的情绪管理训练适用于当今的家长，这是吉诺特在 20 世纪 60 年代的研究中从来没有涉及的一点。随着离婚率的逐年攀升和少年犯罪问题的日趋严重，提高孩子的情商已经成为比以往任何时代都更重要的任务。更令人惊喜的是，我们的研究会专门为有婚姻困扰的父母提供帮助，教他们如何在婚姻波动期或离婚前后保护孩子免受伤害。我们的研究还证实，不论离婚与否，在情绪上给予孩子支持的父亲都能培养出幸福成长的孩子。

成功育儿的关键并不在于什么高深复杂的理论、详尽周全的家庭规矩或晦涩难懂的行动教条，而是出于你对孩子深深的爱和感情，并通过共情和理解等方式简单地呈现出来。成功地养育一个孩子，首先始于你的内心，接着是每分每秒不间断地和孩子进行情绪上的交流，尤其在他伤心、生气或害怕的时候。成功育儿并不难，以某种特定的方式陪在他身边就是关键所在。这本书将教你如何做。

主编的话 培养高情商的孩子，从父母自身做起 /III
推荐序 一个艰难的时代：关于孩子与父母 /VII
引言 成功育儿并不难 /IX

第一部分 高情商教养基石

1 情绪管理训练

培养高情商孩子的关键

003 相比其他孩子，高情商孩子更健康、有着更优异的成绩；他们和朋友相处得更好，更懂得约束自己的行为，更少使用暴力；在艰难的时刻，他们更懂得安慰自己，从压力中解脱，回归原有的生活。总而言之，他们的情商更高。

2 评估你的教养方式

4种截然不同的教养方式

029 要想成为更好的父母，家长必须先审视自己。你将看到4种截然不同的教养方式，以及对每种教养方式的详细描述。你也将读到，不同的教养方式是如何对孩子产生影响的。

忽视型父母 | 压抑型父母 | 放任型父母 | 情绪管理训练型父母

【测试】你是哪种类型的父母？

第二部分 情绪管理训练

3 情绪管理训练的 5 个关键步骤

问题解决的开始

059 试着去理解孩子的情绪，尽力不去批评他们，不漠视他们的感受，不试着把他们从自己的情绪中转移出来；他们就会允许我们进入他们的世界。他们会说出自己的感受，与我们分享观点。当生活中出现冲突时，孩子会和我们站在统一战线上，共同解决难题。

觉察情绪 | 抓住最佳时机 | 倾听与认可 | 说出你的情绪 | 解决问题

【测试】 你的情绪感知能力如何？

4 情绪管理训练的策略

让情绪表达更有效

105 有很多次，你很想和孩子进行情绪上的沟通，却苦于抓不住孩子情绪苗头发出的信号。又有时，不论你说什么、做什么，似乎永远不能将想要表达的信息传递给孩子。你会觉得，他在自己的世界里迷失了，而你就像在和墙壁讲话。

情绪管理训练的 14 个附加策略 | 不恰当的 5 个时刻

【测试】 你的情绪管理训练技能如何？

5 让孩子免受家庭冲突的伤害

家庭成员的情绪管理训练

137 父母关系的好坏将影响孩子的生活态度和未来的成就，影响他调节情绪的能力和与他人相处的能力。当夫妻呵护、支持彼此时，孩子的情商也会蓬勃发展。而那些常常暴露于父母冲突下的孩子，则面临着极大的风险。

6 父亲参与力

高情商父亲养育法则

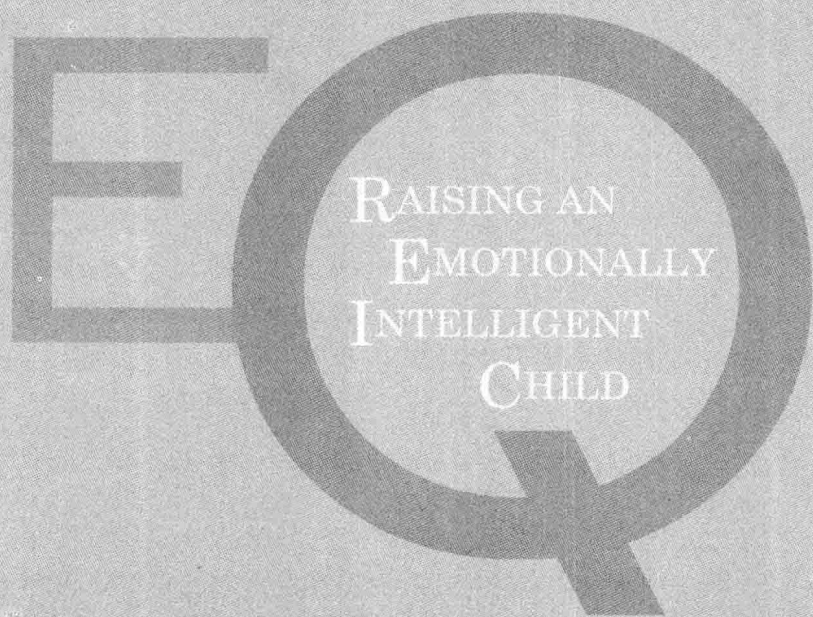
- 165 在情感上支持孩子的父亲，对孩子的幸福有着独一无二的影响。相比那些缺少父亲关爱的孩子，5岁时有父亲陪伴和支持的孩子，长大以后共情能力更强，更能体会他人的感受，拥有着更好的社会关系。

7 与孩子的成长合二为一

高情商培养的5个关键期

- 191 养育孩子就意味着不断地改变。每一个阶段的孩子都会出现里程碑式的成长，在每一个年龄段，理解什么是正常的，预测孩子在不同的阶段最需要什么，将帮你更好地理解孩子的感受。这样做能帮助你成为更称职的情绪管理训练导师。

译者后记 /225



第一部分
高情商教养基石