

在成功的诸多因素中，
情商占到80%的作用

Jihuo Qingshang
Haizi De Rensheng Geng Jingcai

陈雪梅◎编著

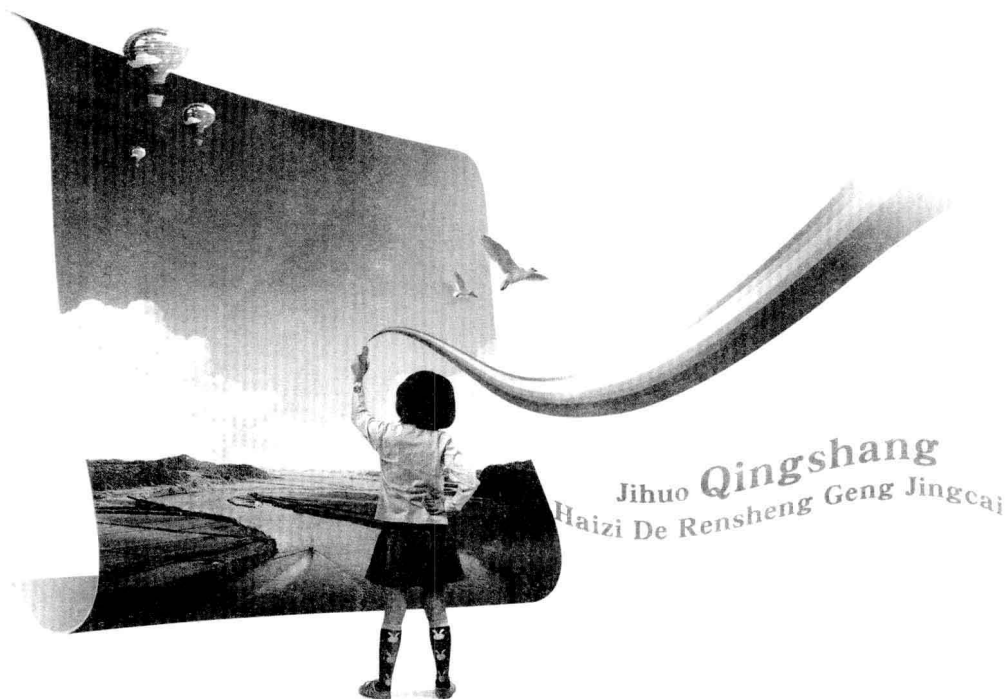
激活情商

孩子的人生更出彩

培养孩子的健康心理，教育孩子如何为人处世，如何与人合作，
如何管理自我、突破自我比学会一些生硬的“知识”更重要。



中国纺织出版社



Jihuo Qingshang
Haizi De Rensheng Geng Jingcai

激活情商

孩子的人生更出彩

陈雪梅◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

激活情商孩子的人生更出彩/陈雪梅编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.10

ISBN 978-7-5064-7703-1

I. ①激… II. ①陈… III. ①情商-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第139313号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

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

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:215千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

孩子,是梦想,是父母希望的延续,是祖国未来的栋梁。

如何才能让孩子实现梦想,把父母的希望延续下去?如何才能让孩子成人、成才,成为真正的栋梁呢?

教育,唯有正确的教育,孩子才能成为希望,成为未来的栋梁。

那么,什么样的教育才算是正确的教育呢?

长期以来,很多家长认为,教育就是把孩子培养成有用之才,让孩子有知识,这就算成功的教育了。正因为如此,很多家长只重视孩子智商方面的教育培养,采取的方法也主要是针对孩子学习知识、提高能力方面的,以致现在的孩子,智商一代比一代高,但在信心、恒心、毅力、忍耐、抗挫折能力等非智力因素的情商方面却存在严重不足,具体表现为孤单、忧郁、情绪偏激、意志力薄弱、抗挫折能力差、冲动好动……

实际上,孩子的智力培养固然重要,但孩子的情商培养更重要。美国心理学家丹尼尔·戈尔曼告诉我们:在成功的诸多因素中,智商的作用仅占20%,而情商则起到80%的作用,也就是说,决定一个人是否成功的关键是情商。情商是一个人获得成功的最大动因,更是孩子获得幸福人生的最主要保障。只有情商高,孩子才能了解自我、管理自我、学会自我鼓励、学会与人交往;只有情商高,孩子才能经受住挫折与失败,才能心态阳光、积极进取,也



才会积极地为改变自己的现状去努力,会鼓起勇气迎接各种挑战……

正因为如此,我们说,正确的教育应当是智商与情商手拉手的教育。而情商教育从某种意义上说比智育更重要。也就是说,培养孩子的健康心理,教育孩子如何为人处世,如何与人合作,如何管理自我、突破自我比学会一些生硬的“知识”更重要。

情商与其他的潜能一样,与生俱来。能不能被充分运用、充分发挥,要看是否被激活,被完整地开发、挖掘出来。那么,如何才能激活孩子的情商呢?

要激活孩子的情商,家长自身首先应该有高的情商素养;其次,要激活孩子的情商,家长还应该将情商作为内容和方法教育孩子,让孩子在不知不觉中被渗透、被点拨、被唤醒。再则,要激活孩子的情商,家长应让孩子认识自我的情绪,进而让孩子管理自己的情绪。

本书以上述三个方面为基本出发点,全面而深入地展开了叙述。书中详细地介绍了家庭教育对激活孩子情商的重要意义以及激活孩子情商的具体有效的办法,让家长们了解情商的同时提高自身的情商素养,进而学会用正确的方法激活孩子的情商,循序渐进地科学培养孩子的情商,提高孩子的情商指数,使孩子具有较高的自我心理调节能力、能和别人和谐相处、有比较乐观的生活态度、能面对生活中的挫折、善于控制自己的情绪……从而帮助孩子健康成长,并为孩子以后的成功打下坚实的基础。

本书内容系统而全面,案例翔实,故事生动有趣,针对性、实用性强,是一本培养孩子情商的方法指南。希望家长们能在书中找到自己提高孩子情商的良方,使孩子不管是在学习上,还是在人生发展上,都能大放异彩。

编者

2011年7月



目录

CONTENTS



第一章

高情商是孩子美好未来的保障

- 1 / 孩子的情商要趁早培养
- 4 / 高情商的孩子潜力无限
- 8 / 孩子最常见的情商问题
- 12 / 你的孩子情商如何
- 15 / 走出情商教育的误区
- 19 / 从提升自身情商素养开始
- 22 / 检讨一下你的教育方式

第二章

帮孩子打开“自我认识”的情商之门

- 27 / 唤醒孩子内在的“自我”
- 31 / 自尊感——自我认识的核心
- 36 / 自信,孩子情商的基石
- 40 / 自省,孩子自我完善的前提
- 43 / 教给孩子自主选择的能力
- 46 / 纠正孩子过于自我的毛病
- 49 / 教孩子自我激励
- 53 / 有主见是实现自我的关键
- 58 / 你的孩子对自我的评价如何

第三章

教孩子做情绪的小主人

- 63 / 帮孩子了解自己的情绪
- 66 / 不良的情绪危害大

目录

CONTENTS



- 69 / 别让孩子压抑不良情绪
- 73 / 疏导孩子的委屈感
- 77 / 纠正孩子任性、情绪化的行为
- 81 / 教冲动的孩子学会自控
- 87 / 帮助孩子积极应对“恐惧”
- 91 / 让孩子放松自己,排除干扰
- 94 / 激发孩子的美好情绪
- 97 / 你的孩子属于哪种情绪类型

第四章

用情感润泽孩子的心灵

- 103 / 父母应给孩子正确的“爱”
- 107 / 如何让孩子感受你的爱
- 110 / 给孩子关爱你的机会
- 113 / 对孩子进行仁爱教育
- 118 / 引领孩子走出心灵的“沙漠”
- 122 / 感恩之心应从小培养
- 126 / 激发孩子的同情心
- 130 / 对孩子进行孝心启发
- 133 / 情感小测试

第五章

培养孩子独立健康的人格

- 137 / 生活独立,思想才能独立
- 143 / 让孩子诚实做人
- 146 / 守信的人才能赢得信任

目录

CONTENTS



- 151 / 做人需有所敬畏,有所遵守
- 157 / 培养孩子乐于助人的品质
- 161 / 嫉妒的尘垢应扫除
- 164 / 让孩子远离“虚荣”的陷阱
- 167 / 教育孩子做一个负责的人
- 171 / 你的孩子有责任感吗

第六章

乐观的人生流光溢彩

- 175 / 乐观是幸福人生的催化剂
- 179 / 孩子为什么悲观
- 182 / 快乐的家庭熏陶出乐观的孩子
- 186 / 培养孩子乐观的心态
- 189 / 帮孩子开发快乐的源泉
- 193 / 让心情经常晒太阳
- 197 / 让孩子相信自己可以成功
- 202 / 让孩子时刻保持希望
- 206 / 你的孩子积极乐观吗

第七章

适度的挫折教育让孩子更坚强

- 209 / 爱孩子,就别担心“挫伤”孩子
- 214 / 鼓励孩子把苦难当作“学校”
- 217 / 首先,要经得起批评
- 220 / 让孩子适应外来的变化
- 224 / 承认失败,从失败中寻求力量

目录

CONTENTS



- 229 / 成功需要坚持到底
- 234 / 让孩子开拓的视野,将挫折“踩”在脚下
- 237 / 体能训练,提高孩子的抗挫能力
- 240 / 意志力训练让孩子更坚定
- 245 / 提高孩子的心理承受能力
- 249 / 你的孩子抗挫折能力如何

第八章

激活情商,孩子的人际交往更顺畅

- 253 / 人际交往利于孩子成长
- 256 / 教孩子如何赢得他人欢迎
- 260 / 让孩子掌握基本的社交礼仪
- 263 / 与人交往要有宽容之心
- 266 / 学会拒绝和接受拒绝
- 270 / 换位思考赢得好人缘
- 277 / 幽默感很重要
- 281 / 有沟通才有了解
- 285 / 从小培养孩子的合作意识
- 288 / 善于赞美的孩子最受欢迎
- 290 / 孩子间的矛盾孩子解决
- 293 / 你的孩子人缘如何



Jihuo Qingshang
Haizi De Rensheng Geng Chucai

第一章



高情商是孩子美好未来的保障

在孩子成长的过程中,你是否与许多人一样,只把目光放在孩子的学习成绩与特长、能力的培养上,而忽视了孩子心理素质,即孩子情商的培养?

其实,孩子未来成功与否在很大程度上取决于他的情商水平。只有情商高的孩子,才能健康快乐地学习、生活,积极主动地获取知识和技能。也只有情商高的孩子,才能与他人和谐共处,为自己营造一个轻松、舒适,有利于发挥自己才能的广阔天地。

可以说,高情商是孩子赢得美好未来的保障!



孩子的情商要趁早培养

情商即情感智力商数,简称“情商”。情商指的是一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。它是衡量一个人情感、情绪智力水平高低的一项量化指标,是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性,是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧,是一种生活智慧,也是我们平常所说的心理素质。

情商理论的创始人美国耶鲁大学的彼得·萨洛维教授和梅耶教授把情商界定为:对情绪的知觉力、评估力、表达力、分析力、习得力、转换力、调节

力,涵盖了自我情绪的控制调整能力、对人的亲和力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解程度以及对他人的理解与宽容等。

20 世纪 90 年代中期,美国心理学家丹尼尔·戈尔曼在以往众多理论的基础上,经过一段时间的研究和分析,发表了他的情商理论。这个理论认为,情商是个体的重要生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。他甚至认为,在人的成功要素中,智力因素是重要的,但更为重要的是情感因素,即人的情商。他将情商大致概括为五个方面的内容。

1. 自我认识能力

就是能准确地识别、评价自己的情绪、情感,对自身的优缺点、气质、性格等方面了解的能力。一个人只有具有自我认识的能力,才能正确地评价自我,扬长避短。同理,一个人只有认识自己的情绪,才能更好地调节自己的情绪,积极地面对生活。

2. 妥善管理、调控自己情绪的能力

在对自我情绪觉察的基础上,一个人还要适应性地调节、引导、控制、改善自己的情绪,让自己克服情绪冲动,摆脱忧郁、焦虑、沮丧等消极情绪,并能积极应对危机,增进实现目标的情绪力量。

自控包括自我监督、自我管理、自我疏导、自我约束和尊重现实。自控是有目的地疏导自己的负面情绪,积极地释放压力过大的情绪。高度自控者能认清和融入自己所处的环境,摆正和适应自己的角色,能清醒地认识到:自己能做什么,不能做什么;应做什么,不应做什么;现在能做什么,将来能做什么。





3. 自我激励、自我发展的能力

它是一个人无论受到多大的委屈,遇到怎样的艰难,陷入怎样的困境,总能鼓励自己振作精神、不怕挫折、奋发向上,始终保持高度的热忱和乐观的驱动力。自我激励能够使人走出生命中的低谷,重新振作起来。凡是能够进行自我激励的孩子,做任何事情的成功率都比较高。

4. 认知他人的情绪

善于了解他人情绪的人,会从细微处觉察识别他人的情绪,并能够真诚地去理解他人、帮助他人。这是一个人与他人正常交往、实现顺利沟通的基础。

5. 人际关系的管理,即领导和管理能力

一个人如果能够掌握这项能力,那么将会获得很好的人缘,能够在复杂的群体中与人和谐相处,被人推崇,常可以成为领导者。

情商是相对于智商而言的。智商是一种综合性的认知能力,其基本构成要素为注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力,其中思维能力是智力的核心。智商就是对一个人的智力因素的测定,也就是说,它主要体现人的理性能力,智商的高低反映着智力水平的高低。情商用来描述一个人对自己和对他人情绪的认知和控制能力,被誉为除智商以外,人类所具有的另一个生命科学的参照元素。如果说智商指数更多地被用来衡量一个人的认知能力和学业成就,那么情商指数就是指一个人感受、理解、控制、运用和表达自己以及他人情感能力的总和。智商代表了人的一般智力水平,智商的高低反映着智力水平的高低;情商则代表了人的情感智力水平,情商的高低反映着情感表达程度上的差异,它对于一个人的成功起着比智商更加重要的作用。



如果一个人性格孤僻、怪异、不易合作,自卑、脆弱,不能面对挫折,急躁、固执、自负,情绪不稳定,即使他智商再高,也很难有成就。可以说,情商是 21 世纪衡量一个人素质的关键因素。

情商水平不像智力水平那样可用指数较准确地表示出来,它只能根据其他人对某个人的综合表现进行评判。简单一点说,就是情商没有准确的指数可以衡量,只有模糊的高中低之分。心理学家们发现,情商高的人一般都具有如下特点:社交能力强,外向而愉快,不易陷入恐惧或伤感中,对事业较投入,为人正直,富有同情心,情感生活较丰富但不逾矩,无论是独处还是与他人相处都能心情愉快。

情商是一种后天培养的能力,也是一种需要不断学习才能逐步积累的生活能力,它形成于婴幼儿时期,成型于儿童和青少年阶段,是在后天的人际互动中培养起来的。因此,要把孩子培养成高情商人才,家长应该从小多给孩子一点启发,多一点训练。



高情商的孩子潜力无限

在生活中,我们经常听到大人们谈论:谁家的孩子考上北大、清华了,谁在比赛中获奖了,谁又获得了某种成就……这些外在的成就总是披着美丽的光环,为人们所津津乐道。但这些成就的背后又有哪些因素在起着推动作用呢?经过分析,我们不难发现,这些人之所以能获得他人所没有的成就,智力、能力等方面的作用不可抹煞,而智力之外的坚韧不拔的毅力、百折不挠的勇气、与人合作的能力等情商因素也是他们获得成功极为关键的因素。可以说,情商是成功的主导因素,激活孩子的情商,才能激发孩子内心无限的潜能。



1. 激活情商,能提高孩子的自察力,让孩子更了解自己,更准确地评价自己

孩子由于年龄的限制,在自我评价方面往往存在不足。他们对自己的评价不是过高,就是过低。对自己评价过高,容易让孩子养成自负的心理;而对自己评价过低,则会让孩子产生自卑的心理。但是如果孩子充分了解自己,就会给自己一个准确的定位,既不骄傲自大,也不妄自菲薄。他们会清楚地知道自己有哪些优点要发扬,有哪些缺点要克服;什么事是自己可以轻易完成的,什么事是自己需要付出努力才能够完成的,什么事是单纯凭借自己的能力不能完成的。他们还懂得反省自己,特别是在经历某次成功或失败后,他们会从不同的角度分析、认识自己在这件事中的表现,客观地评价自己,既不因为失败而气馁,也不因为成功而骄傲。而这,恰恰是一个赢得成功的最基本素质。

2. 激活孩子的情商,能提高孩子的自控能力

一个善于控制自己情绪的人,在面对任何事情时都能保持头脑冷静、行为理智,使自己的情绪始终处于一种得体的状态,并由此形成豁达的胸怀、乐观的心境、成熟的心理等。一个喜怒无常、得意就忘形、失意就沮丧的人,是不能有效地管理自己的情绪的,也不可能在事业上和生活上获得成功。

3. 激活孩子的情商,能提高孩子的自觉性和主动性

一个人只有自觉、主动地去做某件事情时,才能把这件事情做好。情商高的人在决定做一件事后,会积极主动、全力以赴地进入工作状态,将外在的压力转化为内在的动力。情商高的人在状况不利于自身发展的时候,会积极地为改变自己的现状去努力,会鼓足勇气迎接各种挑战,在挑战中不断提升自我能力。



比如,情商高的孩子会自觉主动的完成学习任务,把学习当成自己的需要,在学习成绩不佳的时候,情商高的孩子会随时调整自己的状态,努力进取,积极争取优秀的成绩。

4. 激活情商,激发孩子迎难而上的勇气

孩子大多没有遇到过什么困难,所以当困难来临时,很多孩子就会退缩,而情商高的孩子则会尝试去突破这个难关。孩子敢于挑战的勇气是一项必不可少的潜质,它会让孩子在与困难抗衡时表现出不可思议的力量。所以,当孩子遇到困难时,父母应该鼓励孩子自己解决困难。当然,在必要时也应该给予适当的帮助。

5. 激活孩子的情商,能让孩子赢得融洽的人际关系

良好的人际关系能减少在工作、生活中遇到的困难,降低与人发生摩擦的概率。情商高的孩子,能注意到周围人的情感和态度的变化,能够针对不同的人采取不同的沟通方法;懂得和伙伴、同学、老师搞好关系,容易受到老师和同学的喜爱,能轻易地融入任何集体中,不会产生孤独感,做事情也经常能得到他人的帮助。

6. 激活孩子的情商,能促进孩子智商的发展

情商和智商虽然都与遗传因素、社会环境因素有关,但是,它们与遗传、环境因素的关系是有所区别的。智商与遗传因素的关系远大于与社会环境因素的关系。情商则主要是靠后天培养的,但是在情商培养的过程中,智商也会自然而然地得到发展,这是不容置疑的。

双耳全聋的周婷婷的成功事迹可谓人尽皆知,她创造了一系列不平凡的人间奇迹。当初应该上聋哑学校的周婷婷,不仅没上聋哑学校,进了普通小





学,还连跳两级。她8岁时能倒背如流圆周率小数点后1000位的数字,三年时间学完了小学的全部课程,绘画、书法、写作门门功课获奖,小学毕业时她以全校排名第二的优异成绩考入中学。她十岁时被评为“全国十佳少年”,16岁成为中国第一位聋人少年大学生,20岁时在美国最著名的聋人大学——盖劳德大学攻读硕士和博士学位,2002年荣膺首届海内外中国妇女十大人物,并排名第六。

周婷婷是一个身残志坚的成功者,她在成功的道路上克服了常人难以想象的困难,在她的身上透射着高情商的品质。由此说明,一个具有积极进取、顽强意志、勇于克服困难、情绪稳定、乐观向上、积极探索等情绪智力特征的人,其智力也会最大限度地发展。

7. 激活情商,孩子才有可能取得好成绩

孩子情商高才有可能取得好成绩,这是因为,只有情商高,孩子才有可能管理好自己的情绪、才有可能让自己拥有良好的人际关系。如果孩子的思想总被焦虑、愤怒、烦躁等不良情绪所占据,他就不可能有能力来处理要学习的东西;同样,孩子如果人际关系不佳,他可能就会深陷于抑郁、自闭等痛苦的漩涡里,不可能去集中精力学习。因此我们说,持久的好成绩建立在孩子良好的情商基础上,高情商是孩子获得好成绩的保证。

8. 激活情商,能有效提高孩子的生活质量

情商实际上是一种生活技能,自知、自控、热情、坚持、社交技巧等,构成了我们通常所说的生活技能。情商高的孩子,面对生活中的困难,一样可以充满信心和勇气,一样可以过得幸福快乐;而情商低的孩子却总是怨天尤人、牢骚满腹、情绪低落。

激活孩子的情商,就是激活孩子心智的钥匙、激发孩子潜能的要诀。要



想让你的孩子健康、快乐地成长,成为一个有潜力、有能力、幸福的人,就从激活孩子的情商开始吧!



孩子最常见的情商问题

你的孩子是否懂得控制自己的情绪? 他是否任性冲动,总被情绪左右? 他是否懂得控制自己,不受外界诱惑,能说到做到,坚持到底呢?

你的孩子是否具备分辨是非曲直的能力? 他是否知道哪些事情可为,哪些事情不可为呢?

你的孩子在面临困境的时候能够充满信心地走下去么?

遇到挫折的时候,你的孩子是乐观面对还是一蹶不振?

.....

类似的有关情商的问题还有很多,对于这类问题的回答,大多数家长都会无奈地给出“否”的答案。情商影响孩子的幸福指数,影响孩子的成长以及今后的成就。因此,家长必须了解孩子的情商现状,并去改善它。

专家指出,当今孩子最常见的低情商问题具体表现在以下几个方面。

1. 以自我为中心,缺乏集体观念和团队合作意识,人际关系差

黄羽是个非常自我的孩子,他喜欢吃的东西,家里任何人都不能染指。他的学习成绩不错,找却不乐于帮助同学。同学找他问问题,他找借口推托,同学向他借笔记本,他不借;同学向他请教学习方法,他总是假装很忙的样子。还常常为一些小事情与同学互不相让,闹得彼此都不愉快。

他最不喜欢的就是做值日,一到做值日的时间,他便会磨磨蹭蹭地写作业,收拾自己的桌屉,为此,和他一起做值日的同学都很不满。

不用说,黄羽在班上的人际关系非常差。

