

最受孩子欢迎的 情商培养课

——提升孩子情商的方法



郭志刚◎编著

揭示孩子情商提升的秘密！
给孩子幸福的人生！

北京工业大学出版社

最受孩子欢迎的 情商培养课

——提升孩子情商的方法

郭志刚◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最受孩子欢迎的情商培养课：提升孩子情商的方法 / 郭志刚
编著. — 北京：北京工业大学出版社，2015.6

ISBN 978-7-5639-4331-9

I. ①最… II. ①郭… III. ①青少年—情商—能力培养
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 112363 号

最受孩子欢迎的情商培养课

——提升孩子情商的方法

编 著：郭志刚

责任编辑：符彩娟

封面设计：孙希前

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京天正元印务有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：18

字 数：215 千字

版 次：2015 年 7 月第 1 版

印 次：2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4331-9

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

1995年，美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼写了一本叫作《情绪智力》的书，第一次提出了情商的概念。情商，简单理解就是情绪商数，指人的乐观与悲观、急躁与冷静、大胆与恐惧、沉思与直觉等情绪反应的程度。情商是一个人处理感情时的态度、理念和做法。

从某种意义上讲，情商甚至比智商更重要。越来越多的事例证明，较高的情商更加有助于一个人获得成功。在成功的诸多主观因素里面，智商因素大约占20%，而情商则占80%左右。

我们周围不乏这样的例子：上学的时候成绩突出的孩子，在长大成人走上工作岗位之后却一直碌碌无为，已经“泯然众人矣”。更有甚者，会有一些人因为恃才傲物，无法面对现实与理想的巨大反差而一蹶不振、自暴自弃。归根结底，是因为这些人错失了情商锻炼最佳的年龄阶段，而造成了情商的低下。著名的心理学家瓦特·米歇尔的软糖实验更加证实了情商对于一个人成功的重要作用。

情商高的孩子会有很好的自我认知，积极探索，从探索中建立自信心，对自我情绪控制得较好，抗挫折能力强，喜欢与人交往，愿意分享、合作，

最受孩子欢迎的情商培养课

——提升孩子情商的方法

为日后的成功做准备。孩子情商的发展与父母的教育培养有密切关联，家长对孩子情商的培养又与其对孩子性格气质的了解密不可分。如果要做到这些，家长必须首先与孩子建立良好的亲子关系，用更多的时间和精力维护好与孩子的关系，并时刻关注孩子的成长变化。

判断一个孩子是否具有较高的情商，更多地需要观察他身上表现出来的各种情商特质。自我认知能力、情绪管理能力、自我激励能力、与人相处能力等都是必不可少的情商能力。孩子情商的提升离不开特定的生活环境。家庭作为孩子最基本的生长环境，是孩子情商提升赖以生存的土壤，因此家长对孩子情商培养有着至关重要的作用。当然，家长在培养孩子情商的同时，也需要关注自身情商的情况，同时运用科学的方法引导孩子进行情商锻炼，才能收到事半功倍的效果。

本书详细分析了影响孩子情商的一些关键因素，并以此为基础介绍了情商培养的侧重点和正确的方法。书中收集了100多个和情商锻炼相关的事例，进行了细致的分析解读，然后详细列举出了每个行为背后行之有效的情商培养方案。全书按照事例—分析—解决方法的脉络创作而成，希望家长的每一次阅读都能有所启示，将每个孩子都培养成一个具有较高情商的人，为以后的成就奠定基础。

丹尼尔·戈尔曼在书中说：“情商是决定人生成功与否的关键。”每个家长都希望自己的孩子能够功成名就，每个孩子都有着各种伟大的梦想，这些愿望的实现都依赖于孩子较高的情商。因此，从现在开始，家长们开始关注孩子情商的发展，用科学的方法培养孩子卓越的情商吧！

目 录

第一章 孩子成长道路上不可缺少的情商教育

情商决定孩子的未来	3
培养孩子情商的关键期	8
孩子的情绪与身体健康紧密相联	13
走进孩子的内心，培养孩子的情商	17
教孩子正确认识和管理自己的情绪	22

第二章 父母情商高，孩子成长好

高情商父母会尊重自己的孩子	29
爱孩子，但不娇惯孩子	33

做善于调动孩子情绪的好父母	37
随时注意孩子的情感变化	42
再忙也要陪陪孩子	47
父母应做孩子的守护者	51
父母要甩掉“贴负面标签”的习惯	54

第三章 根据孩子的性格进行情商教育

内向孩子如何进行情商教育	61
外向孩子如何进行情商教育	65
疑虑型孩子的情商教育	69
情绪型孩子的情商教育	73
孩子越叛逆，越要积极进行情商教育	76
孤僻孩子更不能缺少情商教育	80

第四章 教孩子正确认识自己

从小培养孩子正确的自我意识	87
练就“火眼金睛”，帮孩子发掘闪光点	90
让孩子知己知彼，百战不殆	94



以人为镜，看清自己的品性	98
不要让孩子变得以自我为中心	103

第五章 帮助孩子管好自己的情绪

带孩子走出自卑的阴影	109
帮助孩子控制自己的愤怒情绪	114
如何疏解害怕和胆怯心理	118
教孩子克服忧虑情绪	121
不要让孩子沉浸在忌妒心理中	125
不要让失败的不良情绪在孩子心中扩散	129

第六章 走出低潮，让孩子学会自我激励

不要让孩子把事情想得太复杂	135
培养孩子坚定的信念	139
让孩子学会客观看待自己的失败	143
别让孩子因为失败而自暴自弃	147
鼓励孩子跌倒了及时爬起来	150
让孩子学会设定合理目标	154

第七章 了解他人的情绪，学会关爱他人

用热情融化冷漠的坚冰	161
尊重别人，才能赢得别人的尊重	165
教孩子做个贴心的“小大人”	169
告诉孩子不要恃强凌弱的道理	173
不拿别人的隐私和短处说笑	178
教孩子做个有礼貌的人	182

第八章 不要逃避和孩子谈感情的问题

不让孩子迷失在青春第一站	189
爱的抉择，教孩子走好感情的岔路口	193
在失中寻得，不让孩子害怕爱的挫折	198
教孩子从容应对友情的波折	202
血浓于水，教孩子认识亲情	206
让孩子从容面对世间的离合悲欢	210



第九章 情商教育也要培养孩子的领导力

积极培养孩子的组织能力	217
让孩子变得善于交际	221
教孩子“选对人”，团队才会更强大	225
如何和别人进行谈判	229
领导要冲锋在前，撤退在后	232

第十章 道德培养是情商教育的重点

从小培养孩子的正义感	239
让孩子遵守社会公德	243
如何培养孩子的爱国心	248
尊重师长，孩子的人生必修课	253
教孩子识别与远离不良现象	257
教孩子公平合理地处理事情	262
让孩子养成守法守纪的好习惯	265
培养孩子正确的荣辱观	268
劳动没有尊卑之分	271

第一章
孩子成长道路上
不可缺少的情商教育





情商决定孩子的未来

说起来IQ，家长们都很熟悉，知道它是智商的英文缩写，也深知其对孩子成长的重要性。相比起来，家长们对孩子情商（EQ）的重视程度就不如智商了。其实，情商也是孩子智力的重要部分，它的全称是情感商数，它涵盖了孩子在爱、同情心等情感方面以及自我控制能力、压力承受能力、上进心等方面的表现，是其综合素质的体现，也能从中看出孩子的未来发展潜力情况。

世界上最早研究情商的专家是哈佛大学心理学博士尼尔·戈尔曼，他认为人的成就中20%来自于智商，剩余的均是由情商决定的。这说明，以往人们大大高估了智商在生活和工作中的作用，而忽视了情商的价值。对于家长们来说，越早重视培养孩子的情商，对他未来的成就助益将越大。

一个人在儿童时期的心理变化对其未来成长有哪些影响呢？这是许多心理学家感兴趣的课题。早在20世纪60年代，一位名叫瓦特·米伽尔的美国心理学家也是如此，他还专门就此进行了一些实验，并获得了丰硕的成果。他用孩子喜欢的糖果做诱饵，想了解孩子面对诱惑时都有哪些表现。在征得家长们的同意后，他从幼儿园里选了数十名孩子，把孩子叫到一起，告诉他们每人将领取一大块美味的软糖，如果有人愿意把糖留在半个小时后再吃，那么他将再奖励这个孩子一块相同的糖。说完

后，他就走了，然后在暗中观察孩子们的表现。结果有的孩子经不住眼前的诱惑偷偷地把糖吃了，有的孩子把糖揣到兜里后开始玩耍起来。

时间到了后，他按照承诺奖励自制力强的孩子糖果。

实验并没有到此为止，这位心理学家带领的团队对这些孩子进行了十几年的持续观察。最终的结果表明，那些得到奖励的孩子在以后也能有较强的自制力并在长大后取得了一定的成就，而自制力差的孩子在长大后则表现得比较平庸。

从这个实验中我们可以看出，情商对一个人未来的影响是不容小觑的。情商高的孩子，他们的社交能力强，性格开朗活泼，不易陷入悲伤或对困难的恐惧，对工作或学习有较高的热情，自我控制力强，而且对他人富有同情心。情商不高的孩子往往不能很好地管理自己的情绪，在工作或学习中，他们易知难而退，易抱怨生活的不公，逃避现实，对待生活和未来充满了悲观的态度；在与其他人的交往中，他们往往过于挑剔、任性、心胸狭隘、遇事多疑，不考虑别人的感受，容易被激怒，做事易冲动，而且这些孩子往往没有很强的主见，遇到事情容易被人“牵着鼻子走”，也就是我们常说的“顺毛驴”。

尼尔·戈尔曼还指出，人们有两个大脑和两种不同的智力——理性和感性的大脑、智商和情商的智力。没有情商，思维就无法达到最好的效果。所以，智商高的人不一定事业成功，但情商高的人一定会表现非凡。美国有句流行的俚语：智商决定录用，情商决定提升。能被公司录用的人不计其数，但能在公司中获得晋升的人却凤毛麟角。现在在美国，很多公司都将情商指



数作为是否录用人才的标准。

曾经有这么一个求职故事：一个有着英国伯明翰大学新闻专业文凭的应届毕业生，毕业后一直找不到工作，屡屡碰壁。为了尽快找到工作，他来到《泰晤士报》的编辑部。

他十分恭敬地问工作人员：“请问你们需要编辑吗？”对方看了一眼相貌平平的他说：“不要。”他又问：“那你们需要记者吗？”对方回答：“也不要。”他并没有因对方态度冷淡而退缩，继续面带笑容，谦卑地问道：“那么，排字工、校对呢？”对方不耐烦地回答：“不要，都不要，我们现在什么空缺也没有。”他没有因对方的态度而愤怒，而是微微一笑，从包里掏出一块制作精美的牌子，展示给对方说：

“那你们一定需要这个。”对方抬起头看看那块牌子，上面写着一句话：“本报暂不聘人。”

他的举动让招聘人员感到很意外，主管被他认真和聪慧的应聘行为打动了，破格录用了他并安排他在对外宣传部工作。五年后，他便登上了这家报社的王牌职位——总编，他就是西蒙·福格。

长期以来，人们都习惯将智商作为衡量人才的标准，但是现在的很多研究表明，情商才是决定孩子未来能否成功的关键因素。情商反映了一个人的心理素质，它是一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节个人情绪的能力的反映。情商高的人在生活的各个领域都占尽了优势，不管是在谈恋爱、处理人际关系方面，还是在事业管理等决定人生命运的领域，其获得成功的机会都比那些情商欠佳的人高。然而，情商的高低并不是天生的，后天

最受孩子欢迎的情商培养课

——提升孩子情商的方法

培养起着很大的作用。很多家长不重视对孩子进行情商培养，只是一味地把教育重心放到对孩子智力的培养上。孩子智商高但情商却低于正常人的平均水平，那么孩子即使在学业上有所成就，但他在生活和事业方面也会一塌糊涂。

曾经轰动一时的“神童退学”事件就是一个典型的例子。例子中的神童是来自湖南华容县的魏永康，生于1983年6月。他2岁时能识2000多个汉字，4岁就开始读小学，3年时间就完成了小学6年的课程，在8岁时升入中学，13岁考上了重点大学，17岁考上了中国科学院的硕博连读，他在当地成了小有名气的神童。然而，魏永康在19岁时，博士学位没有读完就被学校勒令退学了。原因是生活自理能力太差，知识结构不能适应中科院的研究模式。

后来央视《新闻调查》栏目的记者从魏永康的同学和家长那里了解到，魏永康的妈妈从小对他耐心栽培，教其读书识字，在大学四年里，他的妈妈一直在学校陪他，为他洗衣、端饭、洗澡、洗脸，甚至喂他吃饭。后来在中科院读书期间，有一次妈妈不在，魏永康想去天安门玩，大冬天都不知道换衣服，穿着单衣、踢踏着拖鞋就去了。他的同学还描述说：“魏永康智商虽然很高，但在生活自理方面却很低能，常常穿反季节的衣服，甚至在校园里都会迷路。”后来，这样的事情发生多了，魏永康感到实在不能适应没有妈妈的生活，在2003年8月，已经读了3年研究生的他肄业回了老家，2004年，他曾几次离家出走。

曾就职于谷歌公司的知名人士李开复说过：“在任何领域，情商的重

要性都是智商的两倍；在成功的层面上，情商比智商重要几倍。”从魏永康的例子中我们也可以看出，并非像很多家长认为的那样“智商决定孩子命运”，没有很好的情感做调控，再高的智商也只能造就一批“伤仲永”。当然类似的例子还有很多，比如药家鑫案和马加爵案，这些刺痛人心的事例，应该让我们有所醒悟的。作为父母，不应该总花费大量的精力、时间和金钱在孩子的学习上，这种方式会给孩子带来巨大的心理压力，导致孩子厌学、自私任性等，这也就是为什么近几年来校园自杀事件频发的原因所在。所以，父母要重视对孩子情商的培养，在对孩子进行情商教育的时候，应从情商所包含的几方面内容入手。

1. 认识自身

自我认知能力是情商培养中最基本的一点。父母要教孩子对自己的性格进行自我解剖，让孩子清晰地认识自己，发扬自身的优点，接受自身的缺点。中国有句古语说“知己知彼，百战不殆”，所以，孩子只有认清了自己的优缺点才能在以后的人生发展中扬长避短。

2. 情绪管理

情商高的孩子能够很好地控制自己的情绪，就像文章开篇“软糖实验”中那些获得两颗软糖的孩子一样，面对眼前的诱惑能够想办法控制自己的欲望。孩子能够妥善管理自己的情绪说明他的自律性好，也间接说明了孩子没有很强的依赖性，能够有自己为人处世的原则并能严格遵守。这样的孩子，以后成功的可能性会远远大于那些自我控制能力差的人。

3. 自我勉励

常常自我激励的人往往对待生活比较乐观，有敢于挑战困难的魄力和承担困苦的勇气。