

世界顶尖情商专家专门写给父母的亲子情绪管理书

情商

决定孩子的未来



감정에 휘둘리는 아이
감정을 다스리는 아이

[韩] 咸奎汀◎著 毛旦旦◎译

EQ情商理论创始人彼得·萨洛维推荐
震撼传统教育的正能量教育法

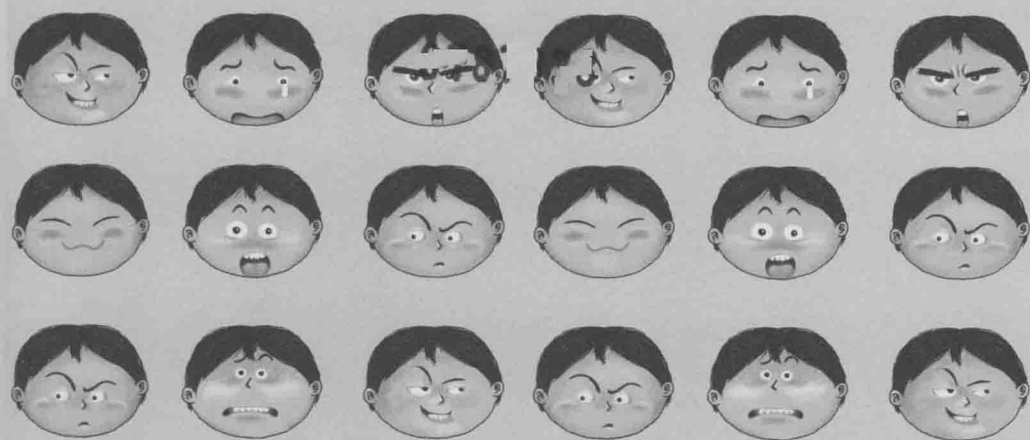
咸奎汀

- ★ 权威情商专家、畅销书作者
- ★ 布莱辛怀特全球性咨询公司首席顾问
- ★ C&A Expert韩国情绪技巧中心主任
- ★ 世界权威情商智力量表-MSCEIT资格认证



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

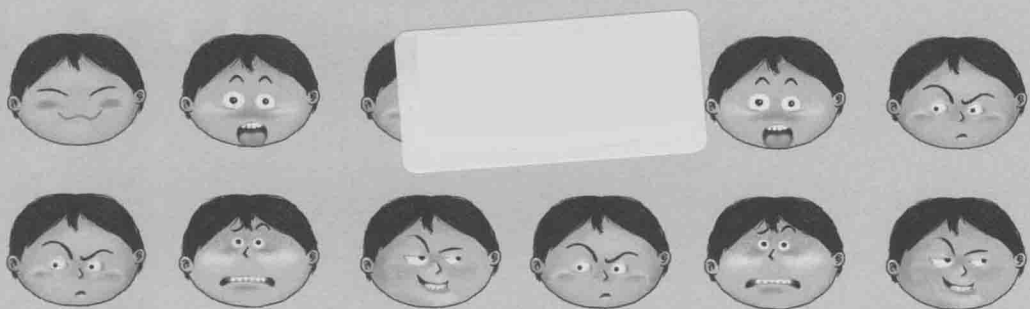
감정에 휘둘리는 아이 감정을 다스리는 아이



情商

决定孩子的未来

咸奎汀◎著 毛旦旦◎译



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

情商决定孩子的未来 / [韩] 咸奎汀著; 毛旦旦译. — 武汉: 武汉出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5430-7144-5

I. ①情… II. ①咸… ②毛… III. ①情商-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第216418号

감정에 휘둘리는 아이 감정을 다스리는 아이

Copyright © 2011 by Hahm Kyujeong

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2012 by Beijing Hanbook Publishing LLC

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Chunggrim Publishing

Co., Ltd. through Agency Liang

版权合同登记号 图字: 17-2012-114

书 名 情商决定孩子的未来

著 者: [韩]咸奎汀

译 者: 毛旦旦

责任编辑: 李纪毅

特约编辑: 王 磊

装帧设计:  章 文 | 装帧 |

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15 字 数: 185千字

版 次: 2012年11月第1版 印 次: 2012年11月第1次印刷

定 价: 32.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

序言 孩子的情绪管理，现在开始也不晚

Chapter
01

孩子的情绪管理为何重要？

会管理情绪的孩子睿智又聪明 / 15

只有添加了感性，理性才能真正发挥其功能 / 16

影响孩子情绪的主要因素 / 20

自主能力强，什么都能自己来 / 21

确立目标自觉完成 / 22

不盲目地冲动行事 / 23

注意力集中，做事全神贯注 / 23

不受突发情况的影响 / 24

即使辛苦也不轻言放弃，坚持到底 / 26

带动乐观情绪的逆境商数强化法 / 29

容易产生共鸣人缘好朋友多 / 30

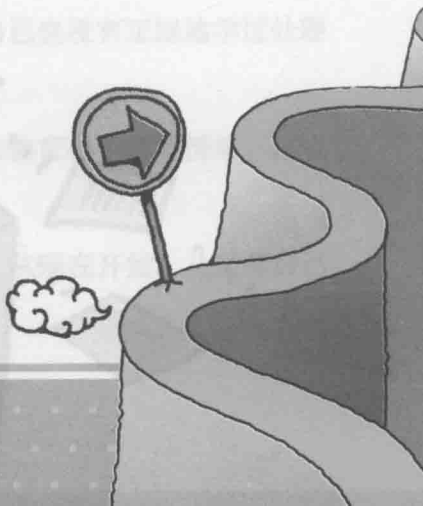
得到朋友们的信任和认可 / 33

情绪健康了，身体也健康 / 35

情绪直接影响着免疫力 / 35

怒火会给孩子的心脏与大脑带去损伤 / 36

促进掌管情绪的额叶的发育 / 38



孩子是原封不动地展现父母情绪的镜子 / 45

父母是孩子最好的“情商大师” / 46

夫妻吵架频繁，孩子也会成长为“打架王” / 47

生气时的应对方法父母VS孩子 / 51

请父母再直白一点儿地表达情绪吧 / 52

当孩子发现父母也会发愁的时候，他就会敞开心扉了 / 54

帮助父母成为优秀情绪大师的十大忠告 / 56

情绪共鸣，请父母首先倾听与凝视 / 57

孩子情绪管理的三步骤 / 57

孩子说的话我倾听了几分？ / 61

与孩子交心也是需要练习的 / 62

短小的一句话就能成为情感交流的开始 / 63

使情感交流更加顺畅的对话VS阻碍情感交流的对话 / 64



养育孩子的过程中不时会产生这样的情绪吧？ ——父母情绪门诊

“对不起，都是妈妈的错。”——负罪感 / 69

只要承认父母的能力也是有限的就会感觉心里舒服了 / 71

给经常感到对不起孩子的父母的处方 / 73

“因为你，我真是没法活了。”——生气或是厌烦 / 75

当您对孩子生气时调节情绪的对话法 / 78

“你做什么都是那个样子。”——失望感 / 79

父母怎么看孩子，孩子就会变成什么样 / 81

当您对孩子的行动感到失望时请您这样做 / 83

“你懂什么？就听妈妈的。”——无视 / 84

请让孩子亲身体会情绪 / 86

“自觉宝贝”打造计划 / 90

“都作罢吧，再怎么努力也不会有用的。”——忧郁 / 91

战胜忧郁的好方法 / 94

“我不都是为了他而活么……”——执著 / 95

摆脱对孩子执著的方法 / 97

“我朋友们的儿子从来不会让父母这么闹心。”——羡慕 / 99

请您观察孩子特有的优点 / 100

世上独一无二的宝贝找出他的优点吧 / 102

“这样下去不会只有我家孩子落在后面吧。”——担忧 / 103

消除没有根据的焦虑之ABCD / 106

Chapter 04

准确识别孩子的情绪

准确地观察孩子的情绪是情绪管理的第一步 / 111

细微地留心也能让你了解孩子的情绪 / 113

通过孩子的表情看出各种情绪 / 114

通过情绪测验板了解自我情绪 / 117

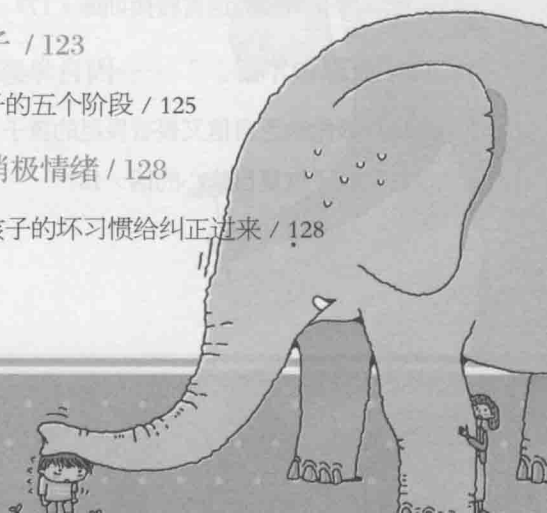
识别孩子情绪的情绪卡片游戏 / 122

请和孩子一起制作情绪管理小册子 / 123

制作父母与孩子的情绪管理小册子的五个阶段 / 125

请用心感受孩子们的积极情绪和消极情绪 / 128

没有所谓的坏情绪，只要您能把孩子的坏习惯给纠正过来 / 128



孩子的这种情绪要如何来管理呢？

——各种情况下孩子的情绪“处方”

“啊！烦死了！我不管我现在就得要！”——发火或是耍性子的时候 / 133

孩子总是胡闹撒泼，该拿他如何是好？ / 139

帮你忍住一时怒火的沙漏妙用法 / 144

“我都不喜欢，我就要做这个。”——对某件事物执著或是痴迷的时候 / 145

根据孩子痴迷的事物来决定解决方法 / 150

预防“电视、游戏、漫画书上瘾”的趣味小游戏 / 156

“爸爸妈妈只喜欢弟弟！”——眼红或是嫉妒的时候 / 157

根据嫉妒的对象来决定解决方法 / 161

“为什么？为什么不行呢！”——无视父母或是耍性子的时候 / 166

针对孩子还嘴、说脏话、耍性子等情况的应对方法 / 170

能够净化情绪的语言转换训练 / 177

“我什么都做不好。”——因自卑感而苦恼的时候 / 178

请您鼓励缺乏自信又畏首畏尾的孩子 / 182

帮助孩子恢复自信心的话 / 187

“在这个世界上我最讨厌的就是妈妈！”——讨厌父母并反抗的时候 / 188

孩子是怎么反抗的呢？ / 191

“唉，真累！因为我去了补习班。”——经常撒谎的时候 / 198

请弄清楚孩子为什么要说谎 / 202

请把“讨厌做的事情”变成“应该做的事情” / 206

“呜呜，全都不喜欢！”——动不动就哭或是忧郁的时候 / 207

请根据他抑郁或是无精打采的原因来灵活地应对 / 211

孩子无精打采时需要核对的事项 / 216

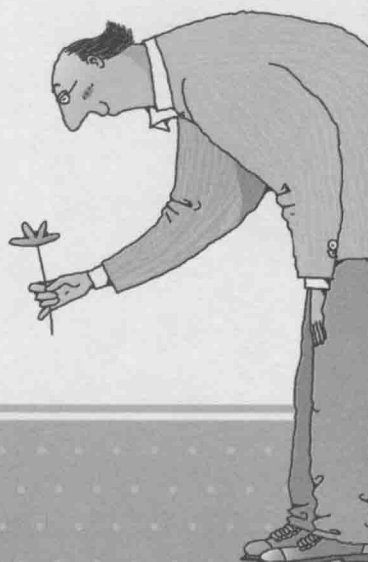
“我还要在书桌前坐多久啊？”——懒散且无法专心的时候 / 217

要想帮助孩子纠正懒散的毛病，请您这样做 / 219

提高孩子注意力的智慧妈咪的话 / 224

“妈妈，你会跟我在一起的对吧？”——经常感到不安和害怕的时候 / 225

请您给惶恐不安的孩子带去安全感 / 228



孩子的情绪管理 现在开始也不晚

如今的父母，总是在孩子身上投资很多。哪怕要花很多钱，哪怕会有些麻烦，他们依旧本着“只要能让孩子成才”的想法，事事都把子女放在第一位，日常生活中几乎所有的事情都依着孩子。我们举例：

一家人约好外出就餐，大家却对该吃什么各持己见。爸爸想吃辣乎乎的汤汁类食物，妈妈想吃海鲜。此时孩子说话了：

“我想去西餐厅吃比萨。”

大多数情况下，父母都会选择去西餐厅。就算是前一晚因为喝了酒而肠胃不适的爸爸，也会硬撑着去吃比萨。

如果孩子放学回家说道：“妈妈，班里的同学都去过那里，就我没去过。”那么妈妈就算想尽一切办法也会带孩子去。娘家母亲七十岁寿宴的那个月得节约家用，但母亲绝不会因此在孩子的课外辅导费上省钱。不对，是没法省啊！因为无论为他投资多少，我们都觉得好像还是不够——父母的心都是一样的，总想把一切都给孩子。

可是，那些予取予求孩子的父母们，却并没有好好理解和接受孩子那颗最重要也是最珍贵的心。孩子的想法虽然简单，但也有物质无法满

足的空间。父母或许认为，子女们除了吃就是玩，整天没心没肺的。可是，在情绪上得不到满足的孩子是不会幸福的。

不过让人意外的是，许多宠爱孩子的父母反而过早地放弃了改变下一代情绪状态的努力。他们认为，孩子的状态早已定型，想要改变十分困难。

很多父母边叹着气边这样说道：

“我家孩子已经管不了了。”

“我觉得现在想改掉这习惯已经太晚了。”

当然，孩子们各有各的情绪习惯，想要马上改变或许有些困难。可是，如果我们能在理解孩子心灵的基础上，用智慧的方法加以引导，那就绝对不会有“为时已晚”这一说。

与成人不同，孩子们的情绪状态取决于父母付出了多少关心与努力。不过，这里有一点需要牢记：包容孩子的情绪和改变孩子的性格是不同的。

首先，所谓情绪（emotion），指的是在遇到某些现象或事情时所产生的想法与心情。情绪通常因明确的原因而产生，并可以在一定时间内平息下来。比如说，有个孩子因为玩具和哥哥打架了，那么他自然会心情低落。这时，孩子心情不好的原因就很明确——和哥哥打架。可是，这样的情绪状态不会持续很长时间。一天不到，孩子就会忘记自己的气愤，又和哥哥开心地玩在一起了。

人每天都会产生上百次各种各样的情绪。无论孩子们遭遇哪一种，

我们都应告诉他们：如何驾驭才是明智的。父母们不是要去改变孩子原本的心态，而是要教他调控情绪的基本技巧。

性格（Character）与情绪有些不同，它是每个人固有的脾气和品性。性格虽然也会受成长环境影响，但相当多的部分是先天遗传的。因此，想要改变孩子天生的性格实非易事。

但是，孩子的性格却会影响他的情绪。性格决定着他会经常产生某些情绪，或是对另外一些情绪比较迟钝。比方说，与性格内向消极的孩子相比，活泼外向的孩子较少悲伤或是忧郁。可是，外向的孩子一旦感到悲伤或是忧郁的话，就有可能被这种陌生的情绪完全笼罩，从而无法摆脱。

有一点是明确的：孩子们必须明确地知道如何应对生活中所产生的各种情绪，并掌握驾驭它们的方法。

人们的心中存在着无数种情绪，这些情绪是每个人在特定的情况下必然要经历的。父母应该向孩子传授自如驾驭情绪的方法。就像登山时对他们进行安全教育一样。

人生在世，孩子们首先要学会的并不是如何拿高分、赚大钱、积人脉，而是如何智慧地驾驭自身情绪。只有那样，他们才能避免因一时被情感摆布而导致追悔莫及的事情发生。

正如坚持治疗，伤口就会愈合一样，情感的创伤也会因对症下药而痊愈。无论现在孩子几岁，无论他多么强烈地反抗父母，都没有关系。

因为，一旦感觉到父母是关心自己的，孩子的内心就会发生变化。

他们总是渴望在父母面前好好表现，并希望自己的存在能让他们感到骄傲。所以，父母能够成为比任何人都出色的“孩子情商大师”。此时此刻，大家只要下定决心关注孩子的情感就可以了。只要我们细心解读孩子的情绪，就能智慧地加以调控，同时引导他们去感受幸福，从而正确驾驭自己的情绪。

培养孩子管理自身情绪的能力，或者说培育“情感肌肉”，是跟培养孩子身上的肌肉一样重要的。请一定要时刻关心并不断训练，以使孩子的“情感肌肉”变得结实而发达。不要试了一两次就说，“这么做孩子能改变多少呢？孩子本来就是那样的……”然后就放弃了。正如我前面说的，管理情感与改变性格不是一回事。父母可以最大限度地帮助孩子，使他能够更好地体会自己的情感，并更好地管理它们。

孩子的情绪管理绝对不是难事，父母能够成为最棒的“情商大师”——他们能通过日常生活，最近距离地与孩子一起体会情绪，并进行即时管理。

对于如何处理孩子的情绪、如何引导孩子独立地管理自身情绪，许多父母都表示没有信心，甚至为此背负沉重的心理负担。换个角度看，父母心里有负担倒也不足为奇，因为连父母自己也没有正规地学过处理情绪的方法。

“连我都会经常被情绪给左右，就这还去教育孩子管理情绪，这说得过去吗？”

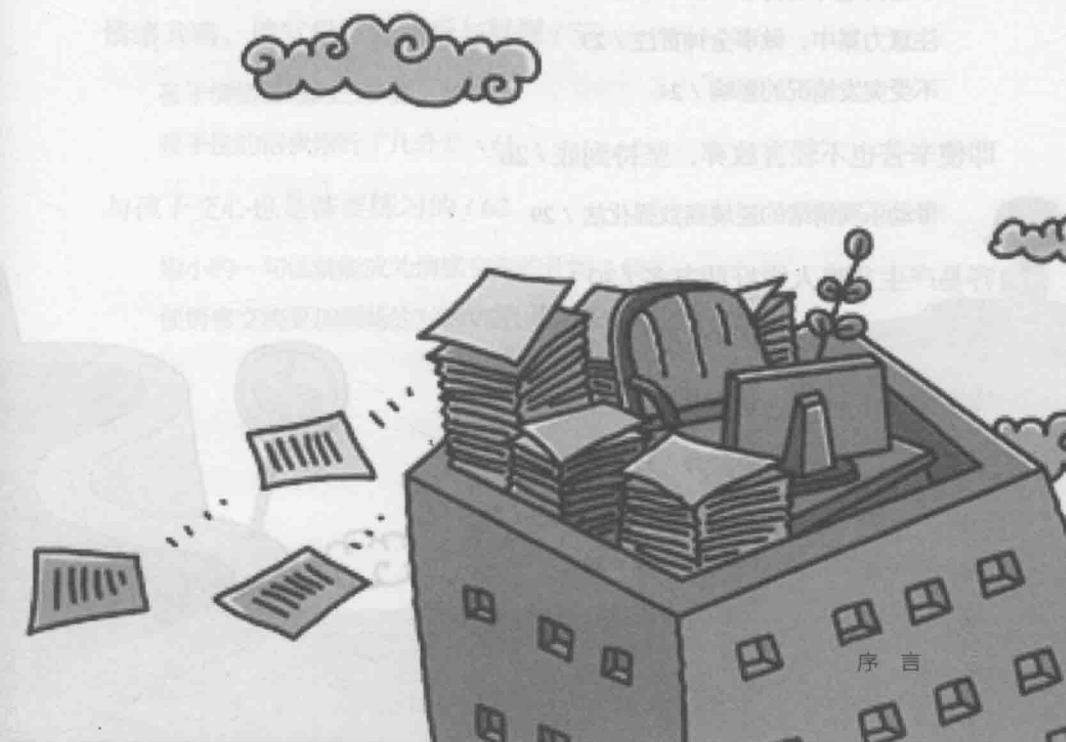
也有父母会这样问。不过不用担心，因为从现在开始，从父母自己

做起就行。通过这本书，父母能够对自己在养育孩子过程中产生的情绪有深入的理解，并了解情绪产生的原因。

另外，通过这本书，父母能够理解孩子产生某种情绪的原因，并学会采取何种智慧的行动来应对。

那么从现在开始，我就来说一说如何才能把管理情绪的智慧之法教授给孩子吧。

咸奎汀



序言 孩子的情绪管理，现在开始也不晚

Chapter
01

孩子的情绪管理为何重要？

会管理情绪的孩子睿智又聪明 / 15

只有添加了感性，理性才能真正发挥其功能 / 16

影响孩子情绪的主要因素 / 20

自主能力强，什么都能自己来 / 21

确立目标自觉完成 / 22

不盲目地冲动行事 / 23

注意力集中，做事全神贯注 / 23

不受突发情况的影响 / 24

即使辛苦也不轻言放弃，坚持到底 / 26

带动乐观情绪的逆境商数强化法 / 29

容易产生共鸣人缘好朋友多 / 30

得到朋友们的信任和认可 / 33

情绪健康了，身体也健康 / 35

情绪直接影响着免疫力 / 35

怒火会给孩子的肝脏与大脑带去损伤 / 36

促进掌管情绪的额叶的发育 / 38



孩子是原封不动地展现父母情绪的镜子 / 45

父母是孩子最好的“情商大师” / 46

夫妻吵架频繁，孩子也会成长为“打架王” / 47

生气时的应对方法父母VS孩子 / 51

请父母再直白一点儿地表达情绪吧 / 52

当孩子发现父母也会发愁的时候，他就会敞开心扉了 / 54

帮助父母成为优秀情绪大师的十大忠告 / 56

情绪共鸣，请父母首先倾听与凝视 / 57

孩子情绪管理的三步骤 / 57

孩子说的话我倾听了几分？ / 61

与孩子交心也是需要练习的 / 62

短小的一句话就能成为情感交流的开始 / 63

使情感交流更加顺畅的对话VS阻碍情感交流的对话 / 64



养育孩子的过程中不时会产生这样的情绪吧？ ——父母情绪门诊

“对不起，都是妈妈的错。”——负罪感 / 69

只要承认父母的能力也是有限的就会感觉心里舒服了 / 71

给经常感到对不起孩子的父母的处方 / 73

“因为你，我真是没法活了。”——生气或是厌烦 / 75

当您对孩子生气时调节情绪的对话法 / 78

“你做什么都是那个样子。”——失望感 / 79

父母怎么看孩子，孩子就会变成什么样 / 81

当您对孩子的行动感到失望时请您这样做 / 83

“你懂什么？就听妈妈的。”——无视 / 84

请让孩子亲自体会情绪 / 86

“自觉宝贝”打造计划 / 90

“都作罢吧，再怎么努力也不会有用的。”——忧郁 / 91

战胜忧郁的好方法 / 94

“我不都是为了他而活么……”——执著 / 95

摆脱对孩子执著的方法 / 97