

一个人成功与否，20%取决于智商，80%取决于情商

赵霞莉 编著

GAO QING SHANG SHENG GUO GAO ZHI SHANG

# 高情商 胜过高智商

培养高情商孩子的妙方

EQ

IQ

最深刻的情商分析，最独特的培养计划

**高智商驭物，高情商驭人**

一堂别开生面的情商训练课，让您的孩子心灵充满力量



湖南少年儿童出版社  
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

湘少励志教育精品书系

# 高情商 胜过高智商



——培养高情商孩子的妙方

赵霞莉 编著



湖南少年儿童出版社

HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

高情商胜过高智商 / 赵霞莉编著. —长沙: 湖南少年儿童出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5358-6305-8

I. ①高… II. ①赵… III. ①家庭教育 ②儿童—情绪—智力商数—培养 IV. ①G78  
②B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第027578号

---

责任编辑: 龚军辉                      平面设计: 夏克武  
出版人: 胡坚                              质量总监: 郑瑾  
出版发行: 湖南少年儿童出版社  
地 址: 湖南省长沙市晚报大道89号                      邮 编: 410016  
电 话: 0731-82196340 / 82196334 ( 销售部 )    82196313 ( 总编室 )  
传 真: 0731-82199308 ( 销售部 )                      82196330 ( 综合管理部 )  
经 销: 新华书店  
常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师  
印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16  
印 张: 14  
版 次: 2011年9月第1版  
印 次: 2011年9月第1次印刷  
定 价: 22.80元

---

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0731-82196362

# 前言

Preface

在现实生活中，我们常常能看到一个怪现象：很多小时候被称为神童的人，长大后未必像人们期待中的那般有出息；而一些小时候被认为没出息、资质平平或愚钝的人，长大后却有可能取得非凡的成就。到底是什么因素导致了这些怪现象呢？答案很简单，是情商！

情商是影响一个人最终成败的最大力量。心理学家们经长时间的调查研究后指出：一个人的成功，智商因素占 20%，而情商因素占据的比例达到了 80%！

情商高的人，他们拥有稳定的情绪、顽强的意志力以及良好的人际关系。而这三样东西，是取得成功所必不可少的因素。情商高的人，即使在专业与技术上没有足够的优势，但是他们懂得忍耐、懂得坚持，并且因在与人交往时有着极富感染力的性格和举动而极具人缘。因此，他们赢得了广阔的社会舞台，在生活与工作中处处如鱼得水、左右逢源。而有些人眼中的神童，他们虽有极高的智商，但很有可能因情商低下而使这些天赋无法发挥出原本的力量，或喜怒无常、急躁、易怒，缺乏管理情绪的能力；或脆弱，缺乏受挫能力，一遇逆境就意志消沉、手足无

措；或性格孤僻、冷漠，以自我为中心，不善交往与合作……一个人若情商太低，那么即使具有神童的资质，也可能会一事无成。所以，一个人拥有怎样的人生，是耀眼还是暗淡，是幸福还是苦闷，智商所起的作用固然不可忽视，但情商的作用更为明显。

我想大多数父母都有这样的忧虑：近年来，经不起挫折的打击、待人冷漠、存在社交障碍的孩子呈急剧增长之势，而且，一些走上违法犯罪道路的问题孩子也日益增多。教育专家经研究指出，这些问题孩子的智力水平基本正常，但是情商却相对较低，他们的感情世界就像一片荒漠。那么，作为家长，该怎样做才能使自家的孩子远离问题边缘呢？无数事实都在告诉我们，要重视孩子的情商教育。

本书从情商的主要内容——情绪管理（情绪认知与调节）、意志力、人际交往能力三个部分入手，深入浅出地阐述了对孩子进行情商教育的各方面知识和相关注意事项，系统地总结了培养孩子情商的一系列教育方法，并添加了大量的典范故事和生活事例，通俗易懂地为您介绍如何帮助孩子认识自身情绪、调节负面情绪、进行自我激励、运用情商来提高人际交往能力等各方面的知识。希望本书能为您带去一些有价值的参考信息，为您在培养孩子情商的过程中排忧解难。

另外，本书在撰写过程中，参考了一些专家和学者的观点与作品。在此，我们向资料的提供者表示最诚挚的谢意。

若本书能成为您教育孩子进行自我情绪管理和处理人际关系的好帮手，使孩子得以运用情商来激发自身的力量，通过情商管理在人际交往中游刃有余，收获一个幸福人生，我们将深感欣慰。

## P r e f a c e

# 目录

Contents

## 上篇

### 高情商为何胜过高智商

#### 第一章 揭开情商与智商的神秘面纱 / 003

##### 第一节 智商是什么 / 004

##### 第二节 解读情商密码 / 006

密码1: 情绪认知 / 007

密码2: 调节负面情绪 / 009

密码3: 意志控制力 / 011

密码4: 人际交往能力 / 013

#### 第二章 智商未必至上 / 015

##### 第一节 高智商孩子的常见问题 / 016

1. 关键词: 急躁、焦虑、抱怨 / 016

2. 关键词: 消极、脆弱 / 017

3. 关键词：自负、孤独 / 018

第二节 高智商不等于成功 / 020

1. 天才称衡为什么难成大业 / 020

2. 杨修之死的启示 / 024

3. 聪明反被聪明误 / 028

第三章 智商诚可贵 情商价更高 / 032

第一节 成功，从稳定的情绪开始 / 033

1. 喜怒无常的人，你离成功有多远 / 033

2. 解读司马懿的情绪管理能力 / 037

第二节 持之以恒，终成大业 / 040

第三节 八面玲珑让人魅力无穷 / 044

1. 关注他人，懂得察言观色 / 045

2. 宽容大度，稳重和平 / 045

3. 真诚助人，一视同仁 / 046

4. 心思细密，面面俱到 / 047

5. 低调示人，以柔克刚 / 048

## 下篇

### 高情商孩子是怎样炼成的

第一章 帮助孩子辨别自身情绪 / 053

第一节 倾听与交流 / 054

1. 请听孩子把话说完 / 054

2. 孩子最厌恶的四种交流方式 / 056

3. 变成孩子，再来表达你的爱 / 059

4. 巧用睡前故事交流 / 061

5. 与孩子谈心的技巧 / 063

第二节 情绪的释放与忍耐 / 069

1. 释放情绪，切莫强行止哭 / 069

2. 争吵是孩子的必修课 / 074

3. 妙解孩子的无心恶语 / 076

4. 孩子发脾气，家长有妙招 / 079

5. 提高孩子情绪控制能力的四个策略 / 084

6. 特殊游戏，教孩子学会自控 / 086

第二章 让孩子与负面情绪说“再见” / 089

第一节 赶走“小魔鬼” / 090

1. 怎样缓解孩子的焦虑 / 090

2. 戒除急躁，宁静致远 / 094

3. 抑制怒气，握手言和 / 097

4. 巧妙扫除孩子的嫉妒心理 / 100

5. 七种方法让孩子摆脱自卑 / 103

6. 让悲观的孩子沐浴阳光 / 108

7. 化多疑为信任 / 111

第二节 别把您的烦恼转嫁给孩子 / 114

1. 导致孩子失去自信的牢骚 / 114

2. 导致孩子对家长失去信任的牢骚 / 115

3. 导致孩子惶恐不安的牢骚 / 115

4. 导致孩子产生嫉妒心理的牢骚 / 116

5. 导致孩子急躁、焦虑的牢骚 / 116



6. 导致孩子产生愤怒情绪的牢骚 / 117

### 第三节 培养孩子的自省能力 / 117

1. 批评的学问 / 118

2. 教会孩子调节情绪的技巧 / 120

## 第三章 教育孩子坚守信念 / 123

第一节 让孩子认识到坚持的价值 / 124

第二节 赏识教育的“秘密武器” / 126

1. 赏识教育，从幼儿开始 / 127

2. 赏识教育应讲究方法 / 129

3. 避免不恰当的表扬方式 / 133

4. 赏识教育之设定目标法 / 135

5. 赏识教育之家庭仪式祝贺法 / 138

6. 用钱奖励孩子的诀窍 / 140

7. 戏剧性童话式早教法 / 141

8. 教孩子学会自我激励 / 144

第三节 适当运用挫折教育 / 148

1. 学会“冷眼旁观” / 149

2. 孩子跌倒了，扶还是不扶 / 150

3. 改善孩子受挫时的情绪 / 153

4. 挫折教育不等于多吃苦 / 155

5. 不是板凳惹的祸 / 157

6. 学会拒绝孩子 / 159

## 第四章 推开孩子的交际之门 / 162

第一节 带领孩子告别孤独 / 163

1. 鼓励孩子走出家门 / 163

2. 变独自游戏为集体游戏 / 165
3. 解除孩子的玩伴危机 / 167
4. 让孩子参与家长会客 / 172
5. 鼓励孩子交个大朋友 / 174
6. 溺爱也会导致孩子社交敏感 / 175
7. 小测试——您的孩子有孤独倾向吗 / 177

## 第二节 练造孩子的好口才 / 178

1. 知识是语言的源泉 / 179
2. 幽默为口才添彩 / 182
3. 锻炼孩子口才的几大步骤 / 187
4. 小游戏让孩子伶牙俐齿 / 191
5. 掌握说话的分寸 / 193

## 第三节 点拨孩子的交往小技巧 / 195

1. 人际交往，从礼仪开始 / 195
2. 教会孩子察言观色 / 198
3. 友谊维护小贴士 / 203
4. 孩子交际能力自测题 / 205

## 第五章 父母情商教育方法自测题 / 209

测试一 / 210

测试二 / 212

上篇



## 高情商为何胜过高智商

最近几年，“智商与情商在人生中孰轻孰重”这一话题一直是人们谈论的热点。“情商”这一概念，是心理学家们晚于“智商”而提出的。不过，它在人群中的知名度却迅速攀升，很快赶上甚至超越了智商。有些专家认为：高情商胜过高智商。

那么，情商和智商的具体概念，到底是什么？高情商为什么会胜过高智商？本篇内容，将为您揭晓答案。



# 第一章

## 揭开情商与智商的神秘面纱

想要理清情商与智商之间的辩证关系，首先要理解情商与智商的不同概念。总的来说，智商是指一个人智力水平的高低，即他的聪明程度；而情商的概念，与人们常说的心理素质相似。不过，情商包含的内容比心理素质更广，也更复杂，它主要由人的四种能力构成：认识情绪能力、调节情绪能力、自我激励能力（即耐受挫折能力与自我坚持能力）以及人际交往能力。

准确理解两者的含义，是判断它们孰轻孰重的前提。



## 第一节 智商是什么

**智**商（IQ）就是智力商数，它的数值是由智力年龄与生理年龄相除而得出的。智商通常用来表示一个人智力水平的高低，即人的聪明程度。一个人的智商越高，就代表他越聪明。

智商一般由五个要素构成：观察力、记忆力、想象力、注意力和思维能力。一个人若观察力敏锐、记忆力出色、想象力丰富、注意力集中、思维十分活跃，那么通常可以说这个人具有高智商。

一个人的智商高低是可以测定出来的。自从智力测验问世后，区别智力的差异就变得容易了。智商超过 130 分的人，通常被称为智力超常；而智商低于 70 分的人，我们称之为智力低常。经调查发现，智商极高的人和智商极低的人均为少数，而智力中等（IQ 在 80~120 分之间或上下）的人大约占了世界人口的 80%。

智商的高低多半是由遗传基因决定的。不过，近年来的研究显示，人类的智商可以在 2 岁之前得到提升。提高智商的最关键时刻是在一个人出生后的两年内。在那两年里，很多家长总是尽量让孩子睡觉，觉得不会吵闹的孩子就是乖宝宝。可是，这种认知是完全错误的。一味让孩子睡觉不能有效促进孩子的脑细胞发育。相反，父母应多抽出时间陪婴儿玩耍、说话，教他们辨别各种声音与物体。研究表明，一个人若在婴儿时期便能经常得到与父母沟通和交流的机会，那么他会拥有比乖宝宝更为活跃的思维和更

给出色的表达能力，当然就会比较聪明。

在现实社会中，高智商的用途是很有限的。绝大多数行业对智商没有特殊的要求，达到及格水平即可。例如，在政治领域，美国总统老布什的智商只有 98；而小布什的智商更低，只有 91。也就是说，在政治领域，人们关注得更多的是政治家们的个人魅力，而不是他们的智商高低。在经济领域，中国福布斯排行榜上许多富豪的智商都只是中等水平。对于“高智商在经济领域是不是必要条件”这一疑问，我们可以参考世界巨富巴菲特的言谈。沃伦·巴菲特曾在美国福布斯富豪排行榜上名列第一，在一次接受采访的过程中，他针对记者“你是如何取得现在的成就”这一问题作了回答：“我的成功说起来也很简单。它并非源自高智商，因为在创业过程中，比智商更重要的是理性。我一直将智慧与才能看成是发动机的马力，但是发动机的工作效率是由理性决定的。为什么有些高智商的人在做事时，一直无法获得成功呢？这就要涉及性格、习惯、耐性等多方面的因素了。你的行为是不是合乎理性，是不是会妨碍自己，弄清这一点十分必要。”

听了巴菲特的言谈，相信我们对智商的作用已经有了更深刻的认识。不过，也有极少数领域需要高智商，比如棋类活动和科研行业。可是，这两个领域对于智商的要求也是够用即可，不一定要高到离谱。根据调查显示，中国最优秀的棋手之一常昊的智商为 138，被称为“世界围棋第一人”的李昌镐的智商为 139。这两个人的智商均属于优秀水平，并没有达到“天才”的级别。达尔文曾经说过，科学家们之所以能在科研上取得成功，最重要的原因不是他们拥有高智商，而是他们对科学的热爱、对长期探索的坚持以及对事业的勤奋。大数学家、近代“控制论”的奠基人维纳也曾在自传中提到，和他在幼年时期并称为神童的其他三人，由于居高自傲，不求上进，长大后反而没什么大作为；相反，他的有些朋友年少时表现平平，但由于后来的勤奋与环境的熏陶，他们的名字最终被载入了科技史册。

在其他能力都大同小异的情况下，一个人当然是越聪明越好。“聪明”



对人们是很有吸引力的。因此，很多人陷入了对高智商的顶礼膜拜之中。中国的大部分家长都有这样一个意识：培养孩子的重心应放在“强有力的智能训练与智力开发”上。其实，这是过分夸大了智商的重要性。一个人的成功涉及多方面因素，智商不过是其中的一小部分。而我们第二节将要讲到的情商，也是成功道路上一个不可或缺的因素。“过分看重智商”的培育方式很容易导致孩子“德智”失衡。如果父母迷恋着“打造高智商孩子”的神话，只关注孩子在智力方面的教育，而忽视了培养孩子的其他素质，将会不利于提高孩子获得成功与幸福的能力。

## ▼ 第二节 解读情商密码

在过去，大多数人认为智力水平是决定成败的首要因素。也就是说，一个人的智商越高，取得的成就越大。不过，现在的心理学家提出了一个新观点，即情商的高低也对一个人能否成功有着重大影响，而且它的作用甚至超过了智商！那么，什么是情商呢？

情商（EQ）又叫做“情绪智力”，即人们常说的“心理素质”。它是美国心理学家针对“智商”而提出的一种心理能力，是对“人才”和“聪明”的全新诠释。情商主要是指一个人在情绪、意志和交际等方面体现出来的品质。它是人们重要的生存能力，是一种挖掘情感潜能、运用情感能力影响生活与事业的品质因素。在决定一个人事业成功与生活幸福方面，情商比智商所起的作用更大。著名心理学家刘立文博士曾说：“情商的高低决定



着智商的运用和提高。”由此可见，情商是获得成功和幸福的关键因素。

情商包含的内容很广，也很复杂。我们要深刻理解它的内涵，就必须解读它的四个密码。

## 密码1：情绪认知

情绪的认知能力是情商的一个基本内容，即了解自我，能够察觉某种情绪的出现，审视自己的内心感受，监视情绪的时刻变化。中国有句古话叫做“自知者智，自胜者强”。只有正确认识自我，了解自身的真实感受，才能采取有效的方法来管理自己的情绪，成为生活的主宰；只有妥善地控制情绪、表达情绪，才不至于成为令人生厌的喜怒无常之人。

情商的高低，正是从自我情绪的察觉开始。面对外界刺激时，不同情商的人会采取不同的情绪反应模式。低情商的人受到刺激后，通常对自己的情绪毫无察觉，不论时间、地点是否合适，都会直接采取反应行为。比如，有人骂了他一句，他会立刻暴跳如雷地骂回去；有人否定他的观点，他会马上阴沉着脸；遇到不如意的事，他会接连几天都无精打采……有时候他们发泄完情绪后会后悔，觉得不该发火，不过已经为时太晚。而高情商的人面对外界刺激时，通常不是马上作出回应，而是迅速进行理性的思考和分析。他会下意识地询问自己：我该作出怎样的反应，才能不失礼数、恰到好处地处理眼前的难题？在他的潜意识里，处变不惊、沉着冷静是一种良好的素养。这并不意味着高情商的人每次遇到刺激后，都要经过一连串复杂的分析和判断，更不能说他们一直“后知后觉”。他们能做到理智应对外界刺激，只是因为他们在经历刻苦的情绪认知训练后，已经形成了察觉情绪、管理情绪的心理和习惯。

