

孩子的情商 这样提升最有效

柴一兵◎编著



一本书让你的孩子成为情商达人！
为你的孩子精心打造卓越的情商教育方案！

北京工业大学出版社

孩子的情商 这样提升最有效

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的情商这样提升最有效 / 柴一兵编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5639-4374-6

I. ①孩… II. ①柴… III. ①情商 - 儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131751 号

孩子的情商这样提升最有效

编 著: 柴一兵

责任编辑: 李周辉

封面设计: 尚世视觉

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: 225 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4374-6

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

无数事实证明，一个人最终能否成功，不仅与智商、天赋和努力等因素有关，更与情商有着很大的关系，甚至可以说情商是决定一个人成功的最重要的因素。由此，很多家长逐渐意识到了情商的重要性，开始着手提高孩子的情商，希望他们的各方面都能更优秀。

然而，从目前的情况来看，大多数家长并不知道该如何提高孩子的情商，采取的培养方式也并不科学。对此，家长要明白，只有科学的方式，才能真正提高孩子的情商；只有真正提高了孩子的情商，才能让他们更好地与人相处，更好地面对世界，更容易获得成功。本书能为家长提供很大的帮助，让家长了解更多切实可行的方法来提高孩子的情商。

本书共有十章，每一章都对应了一个与提高情商有关的主题，内容丰富，涵盖了教孩子学会感恩、培养孩子的责任心、提高孩子的人际交往能力等内容，能为家长提供全面的帮助。每一节都是从具体问题入手，通过讲述故事、分析故事帮助家长理解问题，然后再提供具体的解决方法。相信这样

的方式能让家长更易于理解和接受，并从中找到科学而有效的方法提高孩子的情商，帮助他们健康地成长。

本书的视角比较广，从多个方面为家长提供了提高孩子情商的方法。比如教孩子认识自我，这个问题很容易被家长忽略，而本书涉及了这个问题，并提供了具体方法。此外，本书还单辟出一章，为家长列出在培养孩子情商的过程中可能出现的误区，以使家长能够进行合理的规避，从而让家长的培养方法更加科学、有效。从内容上看，每一节都包括了一个小故事，生动具体，贴近生活，易于理解，能让家长快速理解问题并借鉴书中提供的解决方法。

每一位家长都希望自己的孩子能够更好地与人相处，更好地面对生活和未来，获得成功和快乐。而这些，都要以优秀的情商为基础。相信本书能帮助家长用更科学的方式来提高孩子的情商，让他们的人生更美好。

目 录

第一章 情商决定孩子一生的幸福与成就

情商教育要区别男女	003
家长精心培养，孩子才有高情商	006
家长情商高，孩子也会受影响	009
快乐的家庭是培养高情商孩子的温床	013
高情商的孩子更有竞争优势	016
孩子情商高，幸福感更强	020

第二章 教导孩子在“认识自我”中开始情商之旅

告诉孩子，不要轻易否定自己	027
---------------------	-----

不要随意给孩子“贴标签”	030
教孩子做到“吾日三省吾身”	034
“天生我材必有用”，这是孩子应有的信念	037
每个孩子都应了解自己、接纳自己	041
孩子要相信自己是很有潜力的	045
让孩子明白：金无足赤，人无完人	048
允许孩子有个性，但不可唯我独尊	052

第三章 帮助孩子学会管理自己的情绪

帮孩子抹去抑郁的阴云	059
别让抱怨成为孩子成长的拦路虎	062
巧妙应对，让孩子顺利度过厌学期	066
家长笑起来，让孩子不再悲伤	069
愤怒会左右孩子的理智	073
允许孩子发泄不满情绪	076
不要让孩子的情绪因嫉妒而失控	080
孩子胆怯了，给他一点鼓励	084

第四章 指引孩子的情商在与人沟通中慢慢成长

杜绝孩子的“窝里横”	091
告诉孩子，倾听是交流的催化剂	097
引导孩子在团队中施展领导力	100
培养孩子在团体中的沟通能力	102
传授孩子与他人合作的技巧	105
孩子应该学点说话的技巧	108
你的孩子知道如何表达自己的情绪吗	111
教孩子几个拒绝他人的妙招	114

第五章 呵护孩子的情商在爱的教育中逐渐成熟

爱孩子，就要了解孩子	121
给孩子应有的爱，孩子才会懂得爱	124
教孩子在与人合作时体会爱	128
“爱情教育”必不可少	132
什么是血浓于水的亲情	135
孩子懂得爱自己，才会爱他人	139
用他人的不幸激发孩子的爱心	143

第六章 指导孩子在培养责任感的过程中提高情商

有责任感的孩子更容易获得成功	149
责任心是赢得大家信赖的法宝	157
有家庭责任感的孩子更受欢迎	161
爱找借口的孩子没有好人缘	165

第七章 让孩子的情商在感恩中得到提高

告诉孩子，感恩的人才能收获幸福	173
孩子应该回报他人的友善和帮助	176
教孩子明白，有的付出是自己应尽的义务	179
感恩，让孩子从孝敬家长做起	182
感恩不是简单地道谢	186
让孩子明白，感恩的前提是尊重	189
引导孩子从生活细节中学会感恩	192

第八章 监督孩子在独立自主中逐渐提升情商

自律，让孩子更好地走向独立	199
---------------------	-----

学会自我保护，家长更放心	202
生活自理能力，需要孩子在家务劳动中提高	205
教孩子在旅行中锻炼自我	209
孩子独立重要一步：拥有自己的秘密花园	212
独立思考，自主解决问题	216
鼓励孩子大胆说出自己的心里话	219

第九章 引导孩子充满自信地进行情商培养

相信孩子是优秀的	227
鼓励孩子的优点，让他自信满满	230
通过平时的小成果鼓励孩子	234
每天赞美孩子一次	237
少批评、多鼓励，孩子更快乐	240
教孩子对着镜子说“我是最优秀的”	244
别再让孩子说“我不行”	247

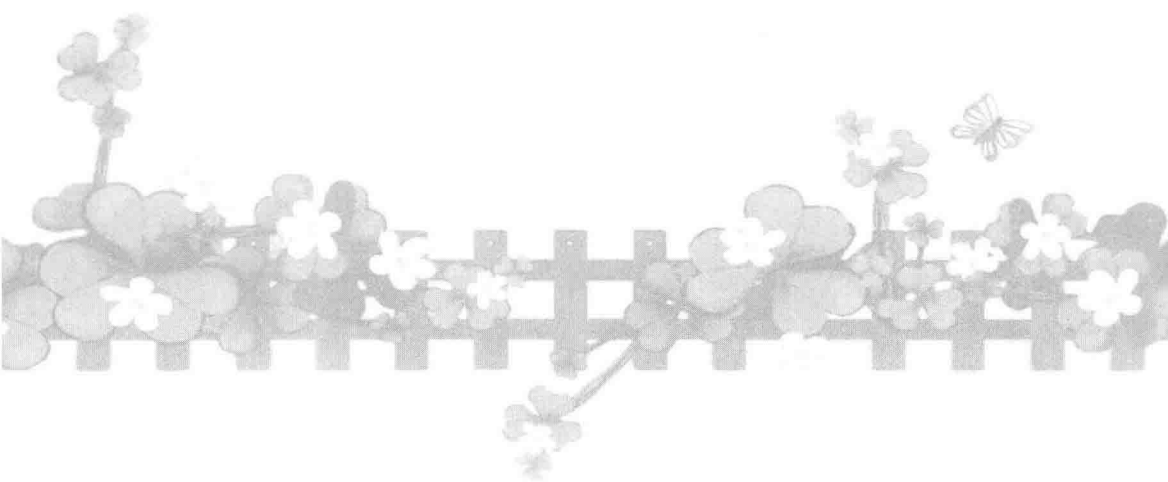
第十章 需要家长避开的情商教育“雷区”

莫让情商教育变成孩子的负担和苦恼	253
------------------------	-----

情商教育要符合孩子的个性特点	257
情商教育要灵活多变，不能照本宣科	260
情商教育不能伤害到孩子的自尊心	264
不要用大人的情感标准衡量孩子	267
情商教育是长期的，家长不要急于求成	271

第一章

情商决定孩子一生的 幸福与成就



情商教育要区别男女

性别的差异带给孩子性格、习惯等方面的差异是非常大的，导致男女的情商也存在差异。我国古代的大教育家孔子说过要“因材施教”，情商教育自然要因性别施教。本节就跟各位家长分享一下不同性别孩子的不同情商教育方法。

说起男性，可能大家首先会想到的是“血气方刚”“坚强”或“淘气”等词汇。男性给人们的印象就是沉稳、理性。受中国传统观念的影响，男性是“一家之主”，是责任和义务的象征。古语有云：“天下兴亡，匹夫有责。”好男儿就应当是顶天立地、建功立业，“生子当如孙仲谋”，虽然不一定要有马革裹尸般的作为，但是光宗耀祖、养家糊口是一个男性的使命，也是义不容辞的任务。为了完成这样的使命，男性就被要求要有“坚强”“责任心”“理智”等一系列情商指标。追溯到原始社会时期，在刀耕火种的时代，男性承担的是打猎作战的任务，而女性是负责采摘繁殖的任务。不同的任务决定了男女的角色差异，这种差异也导致了男女在生活中的责任不同，需要的技能和素质也就不同。就像女性，由于在生活中不同于男性的角色，她们所需要具备的就是“细心”“敏感”“温和”“慈悲”等一些与感性有关的情商因素。虽然今天的社会发展进步，不再跟以前一样，男女社会分工也大大不同，但是代代相传的基因和人们的社会意识决定了男女之间的这种差异。为了适应社会需要，完成各自角色所承担的任务，就必须

根据孩子不同的性别从小培养孩子的情商。

由于性别的影响，男孩的情商可能更偏理性一些，女孩则更加感性、细腻。这些都是不同性别所固有的优势。但是仅仅具有一方面的优点是不全面的。我们所要培养的孩子应该是全面发展的，对于情商的要求也是如此。所以，家长要重点培养孩子情商的全面发展，对于其性别中所欠缺的部分要重点培养，优势则要加强，让孩子能够做得更好。

对于男孩的情商培养，家长可以重点从以下几点入手：

1.教孩子学会感受别人的关爱，学会表达自己的情感

大多数男孩子可能在情感上属于比较粗心的类型，其实男性基本是如此，在情感方面总是不如女性那样敏感、细腻，对家人与朋友的关心也似乎视而不见或有点无所谓。这样的孩子总是会给人一种不近人情的感觉，对孩子的人际交往也会有一定的阻碍。所以，家长要教孩子能够感受到来自别人的关爱。比如家长对孩子的爱、亲人们的关爱和朋友的关心，这些都是孩子人生中非常重要的情感。

能够感受到别人的关爱还不够，还要学会表达自己的情感。每个孩子对自己的最亲最爱的家长都怀着非常深沉的爱，但有的孩子很少或几乎没有对家长说过“我爱你”，尤其是男孩，有些羞于表达。但是，能够对别人的关爱有所回应，在与别人的交往中是很重要的。所以，家长要教孩子学会表达自己的感受，并且善于表达。比如对别人表示自己的谢意或歉意，对家人的关心爱护表示感谢并且有所回报等。

2.教孩子学会承担责任

之前说过，作为一个男性，最重要的就是要学会担当、有责任感。其实，不仅是男孩，每个人都应该如此。或许在这一点上，人们对男性的要求苛刻了一些。所以，家长要加强孩子的责任心的教育。在孩子遭遇挫折的时

候，鼓励孩子，教孩子人生道理，能够让孩子学会承担责任。

对于女孩的情商培养，家长可以重点从以下几点入手：

1. 教孩子不要过度敏感

对于女孩来说，天生敏感的性格有时候会成为孩子情商的阻碍。家长首先要教孩子不要过度敏感。过度敏感可以滋生很多情绪缺点，比如自私自利、多疑，总感觉别人对自己充满敌意等，这些都是不健康的心理表现。换句话说，家长要教孩子坚强一些，让孩子更加阳光，更加开朗。

2. 母亲是提高女孩情商的关键角色

由于性别上的共性，母亲就是孩子的镜子，也是孩子的榜样。所以，母亲要尤其注意自己的言行和习惯，这些都对女孩有非常重要的影响。女孩在成长过程中有一个非常关键的时期，就是青春期。青春期的她们已经不是小孩子了，而是少女，生理和心理都有很大的变化。这一时期的孩子，心理情绪尤为敏感和特殊。所以，家长要多给孩子关爱，和孩子沟通，尽量减少摩擦，这样会对孩子的叛逆心理有所抑制。女孩的心理成熟度要比同龄的男孩大一些，所以家长要更加细心，支持和鼓励会有助于亲子间的交流，也会有更好的效果。

“别跟着我了！”小捷对跟在身后的小敏生气又无奈地说道。

要“照顾”这个跟屁虫一样的妹妹，比小敏大两岁的哥哥小捷真是既生气又无奈。“你是哥哥，是男子汉，就要知道照顾妹妹。”这是爸爸常对他说的一句话。

“哥哥，这个给你吃。”看着可爱的妹妹拿着快要捏化了的雪糕跑过来的样子，小捷忍不住笑了。“要对妹妹说谢谢，你看妹妹多可爱。”妈妈对小捷说。小捷有点腼腆，对别人（尤其是家人）的帮助和

关爱，总是羞于表达。

“你吃吧。”小捷说了一句就跑到房间去了。

“妈妈，哥哥是生气了吗？我又惹哥哥生气了吗？”站在原地的小敏看着没带着她玩的哥哥疑惑地说。在她看来，哥哥不带着她玩就是在跟她生气。

“没有，哥哥怎么会生气呢，哥哥是回去做作业了吧？那你也要学会自己一个人玩好吗？”妈妈安慰小敏说。

“那好吧，我待会再去找哥哥。”刚要哭的小敏听妈妈那么一说，收起了眼泪。

“算了，我是男子汉，我就要照顾妹妹。”小捷牵着妹妹的手，又当起他的“小大人”了。

不论是男孩还是女孩，家长都要多关心孩子的内心世界，多和孩子沟通交流，真正走进孩子的世界，才能给孩子最好的教育。

家长精心培养，孩子才有高情商

小旭是个有点沉默寡言的孩子。家里来了客人，他最多也就是抿嘴一笑，一低头就自己玩去了。家里人都笑话他像个小女孩一样。小旭的性格很像他的爸爸，为人腼腆，乖巧懂事。小的时候，家长觉得他这样挺不错的。可是随着年龄增长，孩子这样的性格渐渐显现出不足来。