

智慧教育
愉悦成长



如何培养 孩子的情商

单红◎著

情商决定命运

人生事业成功与否主要取决于情商，而不是智商

情商(EQ)主宰人生可有80%的作用

智商(IQ)对人生仅有20%的影响力

情商更多与后天的培养息息相关

如何使孩子成为高情商的人

家庭教育与学校教育都应发挥其重要的作用



光明日报出版社



如何培养 孩子的情商

单红◎著

情商决定命运

人生事业成功与否主要取决于情商，而不是智商

情商(EQ)主宰人生可有80%的作用

智商(IQ)对人生仅有20%的影响力

情商更多与后天的培养息息相关

如何使孩子成为高情商的人

家庭教育与学校教育都应发挥其重要的作

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养孩子的情商 / 单红著. -- 北京: 光明日报出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5112-8635-2

I. ①如… II. ①单… 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 121045 号

如何培养孩子的情商

著 者: 单 红

责任编辑: 陈 娜

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn chenna@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

字 数: 245 千字

印 张: 15

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8635-2

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

编 委 会

主 任:单 红

副主编:郑 江

编 委:孙庆毅 张志烈 李华卿 王胜华
王建丽 刘常风 王 芳 王 磊
林淑艳 丁京队 姜 春 于世超
于天册

序 言

情商又称情绪智力,是近几年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。所谓情商,主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质,它包括认识自身情绪的能力、明确认知并能妥善管理情绪的能力、自我激励的能力以及人际关系的管理能力。

与智商一样,情商也有高低之分,但不同之处在于,情商高低与后天的教育培养息息相关。高情商的人具有以下品质:具有积极乐观的态度,不消极不拖沓;拥有强大而长久的内心驱动力,可以坚定不移地追求自己的目标,并且对未来充满信心;善于调控情绪,不轻易发脾气,与朋友以及陌生人交谈自如;清楚地认识自我,定位准确,不自满,不自高自大,清楚自己的优势和缺点,并且懂得充分发挥自己最大的优势来弥补自身的不足;对人有礼貌,善解人意,有良好的人际关系,并且一定会是一个成熟主动的聆听者;有很强的处理能力,善于应对各种复杂问题;富有同情心,乐于助人,愿意向有困难的人伸出援手,同时懂得适度原则,在必要的时候敢于说不;抗挫折能力强,具有坚韧不拔的意志,能够在逆境中崛起。而低情商的人则表现为:自我意识差,易受他人影响,生活工作目标不明确,无法将理念付诸于实践;把自尊建立在他人认同的基础上;自私自利,自控能力差,不顾及他人的感受;缺少担当,胆量小,出现问题总是找借口,抑或把责任推到别人身上;依赖心强,怕困难,总希望别人为自己付出,做事拈轻怕重;心理承受能力差,受不了一点点地打击,经常流泪、抱怨,对生活感到悲观绝望……

有人说,情商决定命运。这话不无道理,在现实生活中,情商的高低越来越成为决定一个人成功与否的关键因素。可以这样说,成功人士不一定是智商最高的,但一定具有很高的情商。

情商是一种能力。一个人情商的高低与后天的培养密切相关。中小学阶段是孩子情商培养和形成的重要时期,如果在这一时期重视孩子的情商培养,就会有效地提高孩子的心理免疫能力,让他们能够从容面对并妥善处理学习和生活中的各种复杂问题,让他们在将来有能力去经营一个快乐而美好的人生。但如果忽视情商教育,仍是走形式主义老路的话,后果会非常严重,甚至有人曾经发出特别呼吁:“该改改我们的育人方式了,否则我们培养出来的孩子会是高智商低情商的心理残废人群。”由此可见情商教育的重要性与紧迫性。

家庭和学校是孩子生活的两个最重要的场所,父母和老师是与孩子接触最密切的人,如果能够做到家庭和学校联合,父母与老师携手,形成家校教育合力,对孩子情商的培养将会大有裨益。《让孩子成为高情商的人——家校和谐共育实践课堂》这本书,就是从这两个角度,阐述了培养孩子情商的一些途径和方法。本书主要有三个突出的特点:

1. 视角准确,选题得当

本书选取了当前学生中亟须解决的主要问题,从如何遵守规则、如何感恩、如何培养坚强意志、如何直面挫折、如何与人合作、如何面对竞争六个维度,论述了教师和家长应该怎样对孩子进行情商的培养。定位准确,选题合理,符合当前的需要。

2. 结构新颖,行文独特

本书采取了“六篇四章五环节”的结构形式,即全书分为六大篇,分别是“守规篇”“感恩篇”“意志篇”“挫折篇”“合作篇”“竞争篇”;每篇分为四个章节,章节主题取自学生中普遍存在的一些问题;每章节又分为情景再现(案例)、原因剖析、教师课堂、父母课堂、实践课堂五个环节。其结构清新独特,具有较强的鉴读性。

3. 内容丰富,指导性强

本书注重理论与实际相结合,既有可读性强的故事,也有深入浅出的理论分析,还有科学的教育方法指导,既是一本理论性书籍,又可以作为工具书或教科书使用。书中的“情景再现(案例)”主要是讲述了现实生活中的故事,“原因剖析”则从理论层面对故事中人物或现象进行分析,确定了需要对孩子进行情商培养的内容;“教师课堂”主要是就某个方面谈教师应如何指导孩子;“父母课堂”主要是谈家长应如何指导孩子;“实践课堂”包括两部分,一是“主题活动”,学生、教师、家长一起参与,培养学生的某种习惯或能力;二是“活动延伸”,着眼于日常生活设

计实践活动,让学生积极参与,巩固教育效果。这样的设计可以从理论和实践两个层面对教师和家长进行指导,有利于提高教师和家长的情商教育能力。

感谢单红校长和她的团队为我们奉献了这么一部很有实用性、指导性和借鉴性的著作,感谢他们的辛勤付出,也殷切期待他们能够再接再厉,继续深入研究和探索,进一步扩展情商教育内容,再推出相关著作,使之序列化、系统化、完整化。

让我们共同品读这部著作,学习其中的理论知识,借鉴其中的教育方法,为孩子的人生添一抹靓丽的色彩!

程方平

2015年1月16日

程方平,中国人民大学教授,原中央教育科学研究所研究员,学术委员会主任,兼任中国比较教育学会常务理事、中国国情研究会理事。研究领域:教育史、比较教育、民族文化教育、教师理论。

前 言

从事基础教育工作近三十年,教过的学生数以千计,他们当中不乏从政为官、企业经理等事业有成者。但也有不少学生,其发展总是与我们当初的期望相差甚远。他们智商很高,各门功课很优异,可在上完大学,踏上工作岗位之后却显得很平庸,甚至难以立足。联系到目前的教育,许多老师和父母(包括我自己),最关心的是,孩子聪明不聪明,学习怎么样。好像教育就是发展孩子的智力,就是要高分数。这几乎是大家唯一的追求。

实际上,这样的教育把孩子引入了一个误区,那就是过分注重孩子的智商培养,却忽略了让孩子走向成功的另外一个更加重要的因素——情商。

一、人生事业成功与否主要取决于情商,而不是智商

情商(emotional quotient 简写成 EQ)是情绪智商的简称,是指一个人控制自己的情绪,承受外来压力,合理把握自己心理平衡的能力,是智力因素以外的一切内容。通俗一点讲,智商高的人,通常表现为自信而不自满,乐观,幽默;能站在别人的角度想问题,有较好的人际关系;做事不怕难,心理承受能力强,能应对大多数的问题。而情商低的人,则表现为自我意识差,没有自信,无确定的目标,严重依赖他人;说话和做事从不考虑别人的感受,经常大发脾气,处理人际关系能力差;应对焦虑的能力差,生活无序,爱抱怨,总喜欢为自己的失败找借口,推卸责任;做事怕困难,胆量小,心理承受能力差,受不了一点打击,常常对生活感到悲观绝望。

被誉为“情商之父”的美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼写了一本书,叫作《情商:为什么情商比智商更重要》。他认为,情商影响着认识和实践活动的动力,它通过影响人的兴趣、意志、毅力,加强或弱化认识事物的驱动力。国外最新研究

也发现,“人生事业成功与否主要取决于情商,而不是智商。情商对人生的影响达到80%,而智商(IQ)对人生的影响仅有20%。”也就是说,智商不高而情商较高的人,学习效率虽然不如高智商者,但是,有时能比高智商者学得更好,成就更大。因为锲而不舍的精神使勤能补拙。这可能就是我前面所讲的一些智力很高的人却不如智力一般的人的成就的原因吧!

由此可见,情商比智商更重要,情商决定命运。

二、情商的发展主要取决于后天的教育

一个人的智商一般来说是比较稳定的,虽然可以开发,但因其受限于天生的遗传,因此不会有太大的变化。但是情商是不同的,它受先天遗传因素影响较小,可经由后天的教育训练得到提升。当我们体验到了很多人生经历、感情历程、生活刺激时,我们的情商就会随着提高。所以一个成熟的人,他们的情商比一个不成熟的人要高很多。有研究表明,孩子在14、15岁之前,是情商能力培养及形成的重要时期,而且越早效果越明显。所以,培养孩子的情商应从儿童时期抓起。

三、家校合作共育是培养孩子情商最有效的途径

随着我国计划生育政策的实施,独生子女已成为我国儿童的主要构成成分,“独”的环境给儿童的成长造成了不利的影响,使得他们在情商养成过程中表现出特有的问题行为:任性、自私;独立意识弱,依赖性强;自理能力差,缺乏独立奋斗的能力和战胜困难的意志;娇气、骄横;不合群,不善交际等等。这些问题的出现,绝不是依靠某种单方面的力量能解决的。作为培养情商的黄金期——中小学阶段,在青少年社会化的过程中,家庭和学校是两个决定性因素。只有通过家校通力合作,才能把孩子的主动性、积极性、创造性较充分地发挥出来,才能实现其对生活、行为、人际关系做出自主的决定。

出于一个教育者的责任和对教育规律的认识,我和我的家教团队,自2010年开始,对如何家校合作培养孩子的情商,进行了艰苦的探索与实践,精心推出了《如何培养孩子的情商》一书。从“守规”“感恩”“意志”“挫折”“合作”“竞争”六个方面,进行案例分析,剖析原因,并分别从教师和父母两个角度,就培养孩子的情商,提出指导性意见和建议;在此基础上,设计一个“主题活动”和系列小实践活动,在教师、家长的指导下,让孩子在实践中充分体验,提高情商。

在编写过程中,我们本着面向大众读者,增强可读性、借鉴性和实效性的原则,力求案例鲜活真实,文字通俗生动。或许,由于水平所限,书中的相关论述还难臻完美,甚至存在谬误,只期抛砖引玉,对学校教育和家庭教育起到点滴启发和引导作用,不当之处,敬请广大专家和读者朋友批评指正。

单红

2015年1月10日

目 录

CONTENTS

第一章 守规 1

- 第一节 抵制诱惑,过健康生活 2
- 第二节 遵守公德,用文明装扮人生 11
- 第三节 遵规出行,与平安相伴 21
- 第四节 知法守法,用法律护航 30

第二章 感恩 38

- 第一节 感恩父母,珍惜亲情 40
- 第二节 感恩老师,努力学习 53
- 第三节 感恩社会,唤醒责任 61
- 第四节 感恩自然,保护环境 68

第三章 意志 76

- 第一节 增强自制力 78
- 第二节 增强自信心 88
- 第三节 培养恒心 98
- 第四节 培养吃苦精神 107

第四章 挫折 118

第一节 悦纳中肯的批评 119

第二节 克服厌学的情绪 129

第三节 直面缺陷的挑战 139

第四节 学会乐观地生活 148

第五章 合作 158

第一节 学会求助——伸出双手 159

第二节 学会分享——敞开心扉 166

第三节 合作学习——实现多赢 173

第四节 培养团队精神——融入团队 182

第六章 竞争 192

第一节 培养竞争意识 193

第二节 正确树立奋斗目标与竞争对手 201

第三节 正确处理竞争与合作的关系 206

第四节 增强竞争力 215

第一章 守规

没有规矩,不成方圆。立规矩、讲规矩、守规矩,是国家长治久安、社会健康发展的关键因素。在现实社会中,规矩就是规则,既包括党纪国法、规章制度,又包括社会道德规范、行为规范、文明公约等。遵纪守法、遵守社会公德就是守规矩、讲规则的具体表现,体现了一个人文明高雅的气质和素养。

然而,我国公民的文明素养仍然存在一些不容忽视的问题:从小的方面看,有在禁烟区吸烟、随地吐痰、乱扔垃圾、违反交通规则、“中国式”过马路、在旅游景区乱写乱画等不良行为;从大的方面看,有吸毒贩毒、聚众赌博、制假售假、贪污受贿、偷盗抢劫等违反党纪国法的行为。这些无规无矩、不守规则的行为,不仅影响一个人的健康成长,还会影响社会秩序、败坏社会风气,更会影响改革发展的大好局面,影响“中国梦”的实现。

党的十八届四中全会吹响了全面推进依法治国的号角,建设法治中国的帷幕正徐徐拉开。这其中,全民守法被提升到奠基法治中国的高度。公民不仅是法治中国建设的受益者,还是重要的参与者和推动者。依法治国,贵在树立法治理念,重在让法治成为全民信仰。自觉遵守规则是法律、法规施行的基础。推进全民守法,需要从每个公民遵守社会规则开始。当我们用理性真正理解和认同规则并养成守规则的习惯之后,规则和纪律就不再是一种来自外界的约束力量,遵规守纪就不再是一种强迫的任务,而是一个利己的选择,一种道德的义务。这样,我们才能在真正的自由、规则的秩序中尽情发挥,让积极的个性在有规则的环境里得到张扬!

成才先成人,求知先修德。本章我们选取了与中学生生活密切相关的内容,从抵制诱惑、遵守公德、遵规出行、知法守法四个方面引导中学生在生活中学会怎样去遵守规则、修身正己。当然,生活中的规则远不止这些,这就需要广大中学生在日常生活中细心观察、用心学习,去体验“有规则,方能成方圆”的深刻含义!

第一节 抵制诱惑,过健康生活

情景再现

中学生小武,原本是一名品学兼优的好学生,曾获得过市级三好学生、优秀学生干部等荣誉称号,还在市书画比赛中获得二等奖。然而天有不测风云,小武读初四的时候,父母离异了,他随父亲生活。父亲长期在外地做生意,对小武疏于管教。一个偶然的机,小武结识了社会上一些年龄相仿的“朋友”,跟他们学会了抽烟、喝酒、赌博、玩网络游戏等等,不久便成了网吧、游戏厅里的“常客”。慢慢地,小武变了,经常迟到、旷课,作业也不写,学习成绩更是一落千丈。班主任与他交谈过多次,做了许多工作,但无济于事。小武的父亲远在千里之外,偶尔回来一次也是简单粗暴地打骂一通,之后便忙于自己的生意,又对小武不管不顾了。不久之后小武索性辍学,整天与社会上的“朋友”混在一起。为了维持自己玩乐的高额费用,小武经常到学校附近,勒索学生们的钱物。后来,为了来钱更快更多,小武与“朋友”们一起实施了数起抢劫,抢得现金上万元。在最后一次抢劫时,小武他们遭到了被害人的激烈反抗。在打斗的过程中,被害人被击中头部,最终抢救无效而死亡。三天后,小武和他的“朋友”们被公安机关抓获,等待他们的,将是法律的严厉惩罚。

原因剖析

近年来,青少年违法犯罪现象越来越多,违法犯罪的初始年龄也逐年降低,而且犯罪总数呈逐年增长的趋势。据某市公安机关统计,2012 年全市判处罪犯 2010 人,其中青少年罪犯 874 人;2013 年判处罪犯 2633 人,其中青少年罪犯 1006 人;2014 年 1 至 7 月份判处罪犯 1482 人,其中青少年罪犯 507 人。在这些受到刑事处罚的未成年人当中,已满 14 周岁、不满 16 周岁的人数逐渐增多,而不满 16 周岁不予以刑事处罚和不满 14 周岁不负刑事责任的人数也占相当大的比例。

导致青少年犯罪的原因是多方面的:有的是因为缺失正确的家庭教育,有的是因为受社会综合因素的不良影响,但更主要还是青少年自身的原因。青少年正处于心理和生理发育的关键时期,他们的求知欲强,对自己生活的世界充满好奇,但他们的世界观、人生观尚未形成,缺乏生活经验,难以准确把握社会生活环境的复杂性。自控能力差,辨别是非能力不强,好模仿,易冲动,做事不计后果,特别是面对社会中的种种诱惑,不能分辨是非毒恶,往往受到好奇或盲目从众心理的驱使而误入歧途。所以,让青少年正确认识社会生活中的种种不良现象,提高自我保护意识,增强抵制不良诱惑、不良嗜好的能力,是学校和家庭所要解决的主要问题。



教师课堂

对于未成年人来说,面对复杂多变的社会环境,由于生活阅历和经验有限,很容易被不良诱惑所迷惑,形成一些不良嗜好,出现一些违纪行为,最后导致违法犯罪。作为教师,应该在日常教学中帮助学生正确认识和对待身边的种种不良诱惑,明确其危害,指导学生学会采取正确的方法抵制不良诱惑,从而过上积极健康的生活。

一、教学生正确区分生活中的诱惑

生活中的诱惑是方方面面的,如荣誉的诱惑、社会地位的诱惑、金钱的诱惑、烟酒的诱惑、电子(网络)游戏的诱惑、“黄、赌、毒”的诱惑等。教师可以采用案例分析等方式,帮助和引导学生正确区分和对待不同的诱惑,明确哪些是不良诱惑。有些诱惑对青少年来说并非坏事,比如荣誉、地位、金钱等对青少年来说充满了吸引力,但只要通过正当的途径和自身的努力去获得,才可能成为前进的动力,对他们的健康成长起到促进作用。电子(网络)游戏是高科技的产物,是一种新型娱乐方式,适当、有节制地娱乐可以放松自己,而且有利于开发青少年的智力,锻炼眼、耳、手、脑并用的能力。但有些诱惑却是有百害而无一益的,如“黄、赌、毒”等。这些不良诱惑的共同特征是在不同程度上影响青少年的身心健康,对个人成长和社会进步也会产生不利的影响,甚至诱发违法犯罪。

二、教学生明确不良诱惑的危害

面对生活中不良诱惑的危害,可以从个人和社会两个方面进行讲述。原则上可采用从个别到一般的方式。生活中的不良诱惑有很多,不可能一一进行讲解,教师可有重点地选择部分不良诱惑进行讲解,最后再总结归纳出不良诱惑的危害。建议教师选择青少年身边的“黄、赌、毒”作为讲解的切入点,从这三个方面引导学生思考、探究。

“黄”,指的是淫秽的读物和音像制品以及淫秽行为,“黄”极易诱发性犯罪和与之相连的暴力犯罪和经济犯罪,对青少年危害极大,“赌”是指赌博,赌博成瘾会害人、害己、害家、害国,染上赌博的恶习,不仅影响身体,影响学习,而且极易诱发经济犯罪和暴力犯罪;“毒”指毒品,吸食、注射毒品具有成瘾性、违法性和危害性等基本特征。吸毒会严重摧残身心健康,传染和导致各种疾病,甚至死亡。吸毒者为筹毒资,倾家荡产者比比皆是,更有甚者会铤而走险,诱发卖淫、盗窃、抢劫等犯罪活动。吸毒还会败坏社会风气,危害社会治安。

在明确“黄、赌、毒”的危害之后,教师应引导学生进行总结,归纳出不良诱惑的危害:一会伤害人的身体,毒害人的心灵,伤害人的身心健康。二会使人不思进取,放弃美好追求,影响个人的进步和发展。三会使人无视法律的尊严,损害他人和社会,走上违法犯罪的道路。

三、教学生学会坚决抵制不良诱惑

针对青少年的身心特点,教师应引导学生从三个方面对不良诱惑进行抵制:

1. 提高对是非善恶的判断能力

首先,青少年自己要确立一个正确的判断标准,这个标准包括“法律”和“道德”两个层面,简而言之,就是违反法律和违背道德的行为一定是不良行为,坚决不能去做。其次,要不断提高自己的思想品德修养和科学文化素养,以应对日益复杂的社会生活和多元化的价值标准,这样才能正确识别真假美丑,才有利于青少年确定正确的人生目标。

2. 交友要谨慎

每一个青少年群体里都会有这样一些不良少年,由于成长环境及家庭教育的原因使他们形成了一些不良的习气,让他们对学习没有信心,迷失了人生的方向,

最终养成了诸如抽烟、喝酒、偷东西等恶习,或整天沉溺于网络游戏之中,或在社会上到处游荡,过一天算一天。有一些不良少年还经常出现在学校周围,专门用小恩小惠引诱那些成绩差、对学习没有兴趣、对自己人生也没有正确定位的中学生,以壮大自己的队伍,为自己所利用。青少年一旦与这些人沾上关系,很容易变成任他们摆布的棋子,他们会用各种手段威逼利诱青少年进行盗窃、抢夺、打架等违法行为,致使涉世未深的青少年走上违法犯罪的道路。所以,青少年在择友时应该十分谨慎,一定要避免与这样的人交友,要坚决、永远地远离他们,只有这样才可能洁身自好、健康成长。

3. 提高对自己的控制能力

心理学研究表明,人的成长就是一个逐步地从“他控”到“自控”的过程。青少年由于思想和行为的不稳定性,最易受到各种因素的干扰,再加上好奇心和从众心理的驱使,使他们很容易受到不良诱惑的侵蚀。这就要求青少年必须克服猎奇和盲目从众心理,提高独立思考和自我控制能力,正确的行为一定要坚持去做,错误的行为必须坚决摒弃,这样才能锻炼出钢铁一般的坚强意志,才能战胜各种不良诱惑的强烈吸引。



父母在青少年成长的过程中起着至关重要的作用,父母不仅要关心孩子的衣食住行,更要关注孩子的思想动态,为孩子的健康成长提供必不可少的帮助。作为父母,帮助孩子抵制不良诱惑可以从以下几个方面做起:

一、以身作则,为孩子树立正确的榜样

俗话说,孩子是父母的影子。身为父母,只有行得正、走得直,才能在孩子的成长过程中起到潜移默化的引领作用。父母是成年人,具备一定的分辨能力,知道哪些是不良诱惑,应该自觉进行抵制。父母首先要远离“黄、赌、毒”等不良诱惑,不能让这些不良诱惑出现在家庭中,这样就可最大限度地避免孩子受不良诱惑地吸引。其次,父母应该为孩子树立控制自己行为的榜样,如在孩子面前控制自己的烟瘾、酒瘾等。第三,父母要和睦相处,给孩子一个温暖的家庭,让孩子感受到家庭的幸福,避免他们到社会上寻求“庇护”。