

知道情商教育对孩子是多么重要吗？请现在重视吧！

情商是决定孩子未来成就的关键因素。情商教育对孩子的成长至关重要。本书旨在帮助家长了解情商教育的重要性，并提供实用的方法和技巧，帮助孩子培养健康的情商，为他们的未来奠定坚实的基础。


好父母，好孩子
Haofumu, Hao haizi

父母，请这样 培养孩子的情商

Parenting
Peiyang Haili de Qingshang

傅春晖◎著

成就孩子美好人生的父母必读书！

培养孩子的情商，会让孩子更准确地认识自我，更精明地为人处世！

培养孩子的情商，会让孩子更勇敢地面对挫折，更灵活地应对难题！

培养孩子的情商，会让孩子更执著地追求梦想，更娴熟地经营人生！

 中国纺织出版社


好父母，好孩子
Haofumu, Haohaizi



父母，请这样 培养孩子的情商

傅春晖◎著

成就孩子美好人生的父母必读书！



内 容 提 要

美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼指出,在促使一个人成功的个人因素中,情商的作用占到了80%,而智商的作用只占20%。然而时下家庭教育的现状是,大部分父母只重视孩子的智力开发而忽视了情商教育,所以很多孩子身上出现了抑郁、自闭、蛮横、暴躁、自卑、自私、任性以及经受不了挫折等影响孩子健康成长的一系列问题。不难想象,尽管一个孩子的智商很高,但是如果他承受挫折的能力很差,那么他也很难取得什么成就。所以,培养孩子高情商,是家庭教育中不容忽视的一环。

本书在揭示大多数孩子在情商方面所存在的一些普遍问题的同时,更给广大父母们提供了建议,帮助父母找到提高孩子情商的良方,从而帮助孩子健康成长,并为孩子以后的成功打下坚实的基础。

图书在版编目(CIP)数据

父母,请这样培养孩子的情商/傅春晖著. —北京:中国纺织出版社,2010. 11

(好父母,好孩子)

ISBN 978-7-5064-6570-0

I. ①父… II. ①傅… III. ①家庭教育 ②少年儿童—情绪—智力商数—培养 IV. ①G78 ②B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114438 号

策划编辑:王 慧 责任编辑:韩雪飞

特约编辑:李巧新 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

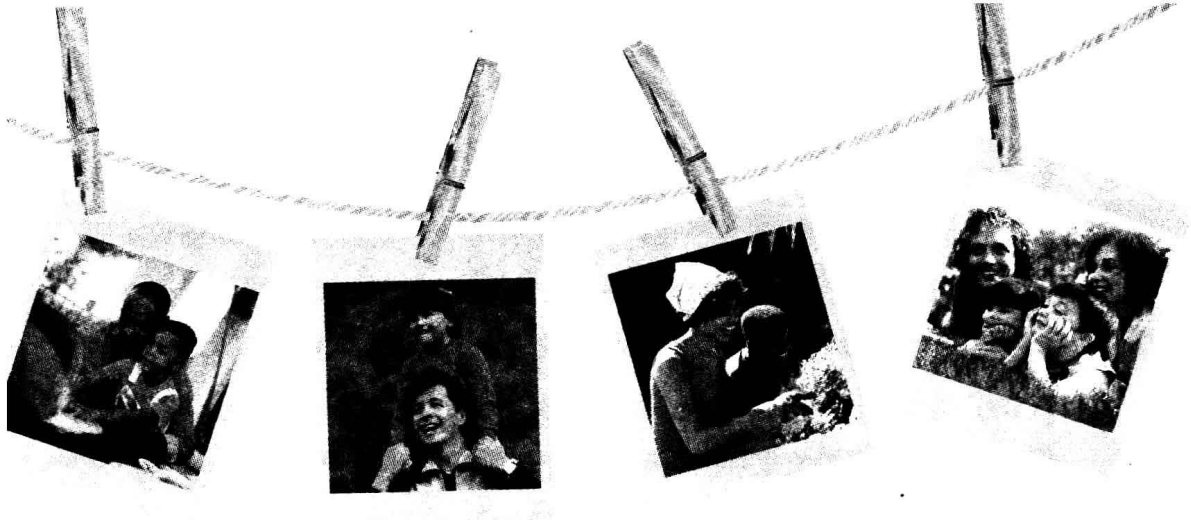
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:196千字 定价:33.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前 言

不管在什么时候，孩子的教育始终是父母最关心的问题。每位父母都不希望自己的儿女庸庸碌碌地度过一生，他们都想让孩子拥有属于自己的成功。可是这一切并不是凭空得来的，它必须建立在良好的教育基础之上。如果撇开对孩子的教育，那么，孩子的美好未来无疑就成为了无源之水，其人生的蓝图也无疑是空中楼阁。所以为了让孩子受到最好的教育，很多父母不惜人力、物力。

在教育中，假如错过了孩子最佳的教育时期，那么，在有些方面即使投入再多的精力也收不到预期的效果。目前，几乎所有的父母都非常重视对孩子智商的培养，比如，给孩子买来各种各样的学习辅导书让孩子不停地练习；孩子好不容易熬到了暑假和寒假，本来以为自己可以好好地放松一下了，可是父母又给孩子报了各种各样的学习辅导班。看着年幼的孩子被沉重的课业负担压得喘不过气来，父母心里固然十分难受，但是为了让孩子“拥有一个美好的未来”，他们也不得不狠下心来。

在这样的魔鬼式训练下，的确有很多孩子的学习成绩有了很大的提高，但是新的问题又摆在了父母的面前。

有些孩子的情绪很不稳定，极易受到外界的影响，他们常常因为一丁点小事就坐立不安、喜怒无常；有些孩子变得越来越冷漠，他们不

懂得如何去关心别人，不懂得宽恕别人的过错，更不懂得感恩；有些孩子变得十分叛逆；有些孩子变得没有责任心，他们也不知道如何尊重别人；有些孩子承受挫折的能力越来越弱，一些微不足道的打击就让他们一蹶不振；有些孩子迫于升学的压力而放弃了自己的兴趣，他们的生活缺失了很多快乐；有些孩子在和别人交往的时候总是处于被动地位，不懂得如何去处理纷繁复杂的人际关系……

孩子之所以出现上述种种问题，就是因为父母忽视了对孩子的情商教育。“情商”是近年来由心理学家提出来的和“智商”相对应的概念，它主要包括认识自我、调控自我情绪、自我激励、认知他人和人际关系处理等五个方面。以前人们总是以为，一个人能否有所建树取决于智商的高低，智商高的人有可能取得更大的成就。而到了近代，无数心理学家和成功学家经过调查研究发现，一个人的情商对他是否能够取得成功也有着非常重要的作用。

美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼指出，在促使一个人成功的个人因素中，情商的作用占到了80%，而智商的作用只占20%。一直以来，大部分父母只重视孩子的智力开发而忽视了情感教育，所以孩子身上出现的问题越来越多。不难想象，尽管一个孩子的智商很高，他的学习成绩非常突出，但是如果他承受挫折的能力很差，那么他也很难取得什么成就，因为，在追逐梦想的过程中不可避免地要遇到很多艰难困苦。

当然，孩子的情商不仅仅是反映在承受挫折的能力上。为了帮助广大的父母系统地、有针对性地对孩子进行情商教育，本书从情绪、情感、性格、品德、意志、人际交往等几个方面阐述了当下孩子所面临的普遍问题，并且给出了一些切实可行的建议和方法。相信本书会给所有被孩子的情商教育困扰的父母以最有效的指导。

傅春晖

2010年10月



目 录

第一章 自我调适，绽放情商的亮点

父母，关于情商和智商你了解多少	002
情商之于孩子究竟有多重要	006
别忽视对孩子的情商教育	012
你的孩子情商有多高	015
让自己成为高情商的父母	020
最常见的情商教育误区	026

第二章 加强情绪管理，教孩子做自己情绪的主人

你的孩子是不是非常情绪化	032
让孩子了解自己的情绪	038
不良情绪对孩子的危害	042
如何面对容易冲动的孩子	046
让孩子学会发泄不良情绪	051

让你的孩子快乐起来	055
别让抑郁症靠近你的宝贝	061
怎样面对脾气暴躁的孩子	066

第三章 进行情感教育，教孩子爱自己也爱他人

让孩子学会爱，首先要让孩子得到爱	072
为什么你的孩子会如此冷漠	078
让孩子感受爱的真谛	082
教孩子懂得感恩	087
让孩子成为一个有爱心的人	092
教育孩子有孝心	097
不失时机地对孩子进行“爱情”教育	102
让孩子懂得珍惜友情	108

第四章 关注性格培养，好性格能带给孩子好运气

你的孩子有性格缺陷吗	114
好性格成就孩子好人生	118
怎样对待孩子的叛逆行为	123
提防自闭，让孩子走出自己的小圈子	128
如何对待孩子的任性	133
孩子不能过于胆小	140
帮孩子养成乐观的性格	147
培养孩子的独立自主性	151

第五章 严抓品德教育，教孩子学做人

无论何时都不要忽视对孩子进行品德教育	160
高尚的品德成就孩子美好的人生	166
教育孩子要乐于助人	173
教育孩子要诚实守信	177
让孩子明白，要想获得尊重先要尊重他人	184
让孩子成为一个有责任心的人	187
让孩子明白，重视自己才会被人重视	194

第六章 锻炼意志力，让孩子正确面对逆境

爱孩子，就要对孩子进行适当的挫折教育	202
培养孩子坚强的意志力	207
赏识教育帮助孩子树立自信心	212
让孩子学会适时地自我激励	220
告诉孩子不服输，从哪里跌倒就从哪里爬起	225
帮助孩子缓解各种压力	230
帮孩子养成坚持到底的好习惯	237

第七章 好父母胜过好老师，好兴趣胜过好成绩

别拿孩子的兴趣不当回事儿	244
让孩子插上想象的翅膀	249
尊重孩子的想法和选择	255

让孩子拥有广泛的兴趣爱好	260
不压制孩子的爱好，还要会引导孩子的爱好	266
孩子有着不可估量的潜能	272

第八章 交际从娃娃抓起，让孩子早一步踏入社会

别忽视孩子的人际交往能力	280
鼓励孩子融入集体	284
传授孩子人际交往的秘诀	291
帮孩子提升语言表达能力	295
教给孩子最基本的社交礼仪	299
帮助孩子增强自我防范意识	304



第一章

自我调适，绽放情商的亮点

要想对孩子进行情商教育，父母们首先应该对情商有一个客观的认识。这时候你不妨问自己几个问题：情商是什么？让孩子拥有一个良好的学习成绩就万无一失了吗？对孩子进行情商教育真的有必要吗？为什么自己一定要成为高情商的父母？……

在本章中，我们将为您揭开情商教育的神秘面纱，为您培养高情商的孩子找到最佳方法。



父母，关于情商和智商你了解多少

种种科学研究已经告诉了人们一个不争的事实：一个人究竟能否成为一个出色的人才、取得巨大的成就，情商起到了决定性的作用。

成功并不是某些人的特权，那些取得了成功的人，除了是依靠他们的聪明才智以外，情商也发挥了不可替代的作用。有很多人虽然有扎实的专业知识，但是这些人因在小的时候没有接受良好的情商教育，导致其成年后的情商依然很低下，他们不懂得如何处理复杂的人际关系，承受挫折的能力也比较弱，所以经常会错失很多改变命运的机会。那些在学生时代学习成绩优异但是情商低下的人，在以后的人生路上变得碌碌而为之的大有人在。

美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼提出了这样一个说法，智力因素对于一个人是否能够成功的影响只有区区的20%，而情商对于一个人能否成才的影响却高达80%，也就是说，成功=20%智商+80%情商。当然，这里的20%和80%并不是绝对比例，但是却足以让人们认识到，情商的高低才是一个人的成功与否的关键因素。

曾经有人说，如果一个人能够拥有以下几点特质，那么，这个人肯定会取得成功。它们分别是：鲜明的目标、良好的自信心、强烈的上进心、良好的储蓄习惯、丰富的想象力、良好的自控能力、热情的工作和生活态度、专注、良好的抗挫能力、合作意识、个性、不记得失的付

出、正确的思想态度。

只要稍加分析不难看出，上面提到的成功的必备条件，其中大部分都属于情商的范畴。虽然这些成功的必备条件并不完全等同于情商，但是它们的确从另外一个角度说明了情商对于人的成功所起到的决定性作用。

曾经有一个组织对500名高智商的孩子进行了40年的跟踪研究。结果，他们发现，有些孩子成年以后在自己的工作领域取得了巨大的成就，而另外一些人的生活却极为平庸。人们根据这些人所取得的成绩的情况把他们分别编入了“成功组”和“平庸组”。

这些人在童年时代的智力水平都很相近，即使到了成年，他们的智商也明显地高于一般人。可是为什么他们成年后的生活却会有这么大的差别呢？经过对比，人们发现，这两组人之间的最大区别在于他们的意志力。“成功组”的人在遇到困难和挫折的时候不会退缩，在坎坷面前，他们反而更加坚定了自己取得成功的信心；而“平庸组”的人意志力却非常薄弱，他们总是畏畏缩缩，遇到困难就会打退堂鼓，因此他们很难取得骄人的成就。

著名的生物学家达尔文小时候在老师的眼里是一个平庸无能的孩子，老师甚至觉得这个孩子有点呆傻。可是达尔文却凭着自己对生物学的热爱和无尽的激情，坚持不懈地努力着，最后取得了辉煌的成就。那些当年曾经取笑过小达尔文的人应该感到无比的羞愧。

人们对某项事物的热爱、激情以及他坚持不懈的努力正是情商的重要组成部分，达尔文在这方面做得非常棒，所以他才达到了自己所从事的事业的顶峰。

凯文·米勒是美国洛兹集团的总裁，学生时代的他成绩一直都在



班级的下游，高中毕业的时候，他的文化课成绩根本就没有达到大学的录取分数线。他凭借着过人的体育天赋才进入了芝加哥大学学习。不过这个可爱的大男孩情商却非常高，后来他凭借着自己良好的人际交往能力、优秀的领导才能和独特的人格魅力成为了一个跨国集团的领导者。

也就是说，即使你的孩子并不是神童，也不要放弃希望，因为孩子智力的不足完全可以用高情商来弥补。

父母应该知道的

从今天起，父母要转变自己的教育观念，不要再把眼光仅仅放在开发孩子的智力上，因为一个人的情商在人生道路上发挥着更重要的作用。父母必须清楚地认识到高情商的人在工作和生活中具有的优势，并且要将其牢牢地铭记于心：

1. 高情商的人能够更好地了解别人

人是有着丰富情感的高级动物，通常情况下，高情商的人的情感更加细腻，在人际交往中更容易将心比心地站在对方的角度考虑问题，能够做到知己知彼。

2. 高情商的人能够更好地认识自己，他们会更加自信

高情商的人善于站在一个客观的角度对自己进行一个全方位的审查，不会毫无根据地放大自己的优点，当然也不会否认自己的缺点。生活中，有很多人总是希望能够很好地了解自己，可是当他们产生了这样

的疑问的时候，不是通过自省，而是通过他人对自己的评价来对自己进行判断。一般来说，这样的人往往比较脆弱、敏感，他们的情绪也容易受到外界的影响。

3.高情商的人更容易在文学方面取得突出成就

所有的作家和诗人都是高情商的人，高情商可以帮助他们更好地体察和探测到不同情况下人们的心理活动和感情状况，然后再用自己的笔墨把心中的故事描绘出来，所以他们才成为令很多人羡慕的风流才俊，用自己的作品征服了无数读者。

4.高情商的人在社交场合游刃有余

高情商的人往往具有较强的人际交往能力，在社交场合游刃有余。而现实生活中，有很多人虽然业务能力较强，但是他们一旦步入社交场合，这些人就会显得非常紧张，茫然失措。这就是由于其情商低，无法处理人际交往的事务，因此才会显得局促不安。

5.高情商的人不会被挫折轻易地打倒

高情商的人往往有很强的抗挫能力，他们不会轻易地被打倒，有时即使自己被误解，他们也依然坚持自己的梦想，所以这样的人也更容易取得事业的成功。





情商之于孩子究竟有多重要

心理学家经过深入的研究发现，一个人的情商主要包括认知自我情绪、认知他人情绪、调控自身情绪、自我激励和处理良好的人际关系等几种能力。情商的高低是判断一个人生存能力的重要指标。

著名心理学博士张怡筠女士是上海电视台《心灵花园》和《大话爱情》的嘉宾主持，她毕业于美国佐治亚理工学院，是第一位用中文写作情商专业书籍的学者。她的作品《EQ其实很简单》出版后引起了强烈反响，后来她又陆续推出了几本有关情商的书籍。张怡筠本身就是一个拥有高情商的人。

小时候的张怡筠很调皮，经常惹妈妈生气，有时候怒不可遏的妈妈会象征性地动手教训她几下。后来，妈妈在参加了一个心理培训班以后就不再动手了。因此，张怡筠从儿时起就对心理学产生了浓厚的兴趣。高考填报志愿的时候，她毫不犹豫地选择了心理学，可是这一选择却遭到了老师和父母的一致反对，因为那时候心理学还是一个比较冷门的学科。

不过，张怡筠是一个有主见的姑娘，只要是她认准的事情，就绝不会轻易回头。后来，她以高出录取分数线50分的成绩被台湾政治大学心理学系录取。

本科毕业后，她又去美国继续深造。现在的张怡筠不仅是一个十分

优秀的心理医生，还致力于让中国的父母们重视孩子的情商教育。

作为一个资深的心理学家，她在自己的孩子的情商教育上花费了很大的精力。每天她都会给孩子布置一项亲子作业。例如，她曾经让孩子试着区分幽默与自嘲、讽刺、挖苦以及嘲笑之间的区别，并且要求孩子用自己的语言、夸张的肢体动作演示心中的幽默。每当孩子和同伴发生矛盾的时候，她都会让孩子试着站在对方的角度来考虑问题，长此以往，孩子变得越来越懂事了。

张怡筠之所以成为一名心理学博士和她的高情商有很大关系，如果她当初在填报高考志愿的时候意志不够坚定，听从了老师或父母让她报考医学专业的观点，那么她就不会拥有现在的辉煌。现在的张怡筠已经成了一位心理学专家，她还把自己的研究成果运用到教育实践当中。事实证明，她的选择是正确的。

当然，也有很多由于情商过低而导致的血淋淋的教训。例如，随着经济的发展，越来越多的心理问题开始出现，近年来，高学历自杀的人数不断攀升。

不久前，一位名叫袁健的人的自杀消息被炒得沸沸扬扬。袁健生前供职于某基金公司，该公司决定在2010年春节期间开始实行末位淘汰制度，这让刚刚毕业半年的袁健感到异常焦虑，他有一种不祥的预感。果然，2010年3月2日，该基金公司向袁健发出了解聘通知书，袁健顿时感到天塌地陷，于是在3月4日匆匆地结束了自己的生命。其实，袁健拥有令人羡慕的学历，他是北京大学2006级经济学、金融学双硕士班学生，并于2009年夏季修完全部课程而顺利毕业，此后就进入了这家基金公司。

袁健是名校的热门专业毕业生，可是他却年纪轻轻而走上了不归





路。也许人们没有资格去评论一个人最终的选择,但是,如果他有较强的心理素质和排解不良情绪的方法,也许就不会走上轻生的道路。毋庸置疑,袁健拥有高于常人的智商,但是他的情商水平却让人不敢恭维。他的心理承受能力太差了,虽然已经接受了二十几年的教育,但是在面对挫折的时候,他却显得那样脆弱,最终导致了一场人生悲剧。

父母应该知道的

对于孩子来说,情商教育有着不可估量的巨大作用。父母要明确以下几点:

1.世界上没有笨孩子

拉菲尔总感觉生活压抑。他父亲经营着一家大公司,而他却在许多方面表现平平,甚至需要家庭教师的帮助才能勉强读完所学的课程。

拉菲尔每天都沉浸在不如父亲的失落中,由于从未体验过成功的喜悦,他每天都不快乐。

拉菲尔的家庭教师喀秋莎为拉菲尔的沉默寡言感到奇怪。有一天上完课,她问:“拉菲尔,我感觉你总是不快乐,能告诉我原因吗?”

“我没有个性,也从未获得过成功。”拉菲尔说,“瞧,我爸爸很了不起,而我作为他的儿子,却那么平凡。我对学习不感兴趣,而且几乎无法找到可以让我感到自豪的事情。我是个十足的笨蛋!”

“拉菲尔,不知道你是否听过这句话?”喀秋莎老师说。