

培养男孩 最好的 情商

孩子的一生从接受
情商培训开始。

ZUIHAODEQINGSHANG

最重要的东西就是情商

良好的情商是孩子一生取之不尽、用之不竭的资源。

孩子的情商，不仅关系到他们的健康成长，更关系到他们未来的发展。

柯君◎编著

本书一定能成为孩子们的美好精神食粮

人的一生都是在寻找，

寻找真理，

寻找快乐，

寻找培养、

激发情商的方法。

运用培养孩子情商的良好方法，

可以造就成功型的孩子。

希望本书能够真正成为

培养孩子情商的良师益友，

能够为父母教育孩子增添一份微薄之力。



培养男孩



最好的情商



柯 君◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

培养男孩最好的情商/柯君编著. —北京: 新世界出版社,
2009.5

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0264 - 7

I. 培 ... II. 柯 ... III. 儿童 - 情绪 - 智力商数 - 培养
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052430 号

培养男孩最好的情商

策划: 梁小玲

作者: 柯 君

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0264 - 7

定价: 32.00 元

前言

情商是指良好的道德情操，是乐观幽默的品性，是面对并克服困难的勇气，是自我激励，持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己与他人情感的能力。简言之，它是人的情感和社会技能，是智力因素以外的一切内容。

孩子情商的培养有以下几个阶段。七岁以前是孩子的幼儿期，是一个情商培养的开始阶段。或者叫准备阶段、奠基阶段。这个时期，孩子主要是模仿父母，学习语言，学习最基本的社会常识。模仿大人，主要是模仿父母的行为和动作，而且儿童的模仿不分好坏，父母的优点和缺点被孩子一起学习和吸收。因此，人们常说：谁家的孩子像谁。从这个意义上说，要想让孩子有高情商，做父母的首先要有高情商。否则，父母的情商水平低下，情绪不能自我控制，性格孤僻古怪、心胸狭窄，却要求孩子有良好个性，这既是很难的，也是不公道的。因此，幼儿期的家庭教育对一个人的情商形成是极其重要的。

八至十二岁是儿童期，是情商培养的黄金期，是一个人开始上小学读书、接受正规的学校教育时期。这个时期的孩子，主要特征是好奇、好动。一个人的好奇心会产生求知欲，好动则会产生模仿、尝试和冒险。因此，学校和家长对儿童时期的孩子必须给予正确科学的引导和适时教育。

十三至十八岁是青少年期，是情商培养的关键期，是一个人成长、发育的关键时期。这个时期，孩子的独立性开始提高，依赖性开始下降，世界观、人生观、价值观开始形成，并且还是可塑性很大的时期。他们血气方刚，初生牛犊不怕虎，极易受外界的影响。因此，有的学者称之为“危险期”。因为这个时期的孩子还不成熟，情绪极不稳定，行为也往往缺乏理智。对此，学校、家庭、社会必须共同对他们进行积极的疏导，开展易于接受的、生动活泼的、丰富多彩的正面教育。



十八岁之后的阶段进入青年期，人的生理已发育成熟，心理也渐趋成熟，青年人的世界观、人生观和价值观及其个性已基本形成，并且，许多人都已走向社会，开始了独立的生活与工作，陆续成家立业。这个时期，需要广泛全面地学习与实践有关社会规范和人生中各种生存技巧与知识，学习处理人际关系，以更好地适应人群与社会。

正确地认识情商潜能十分重要。古今中外，杰出的政治家、军事家、科学家、理论家、文学家和艺术家都是靠充分激发潜能，最终才有所发明、有所创造的。靠自己深入地学习和创造，靠努力激发内在的情商潜能，这才是个人求得发展、走向成功的唯一途径。那么，怎样才能培养和激发孩子的情商呢？

为了满足家长对教育孩子知识的需求，结合未来人才的标准，编写了这本书。

本书从培养追求卓越人生的能力、善于与人沟通、培养孩子学做人、培养孩子做事的能力、使孩子成为一个受欢迎的人、进行科学合理的健康教育等六个方面入手，比较全面、系统地介绍了有关孩子成长过程中的道理。既有理论性，又有实践性，实用价值强，视角独特，内容全面，读来亲切动人，趣味横生。同时也是每一位对孩子抱有殷切期望的家长绝不可错过的好书。

希望本书能够真正成为教育孩子的良师益友，能够为父母教育孩子增添一份微薄之力。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。





第一章 培养追求卓越人生的能力

当今社会的发展，对人整体素质的要求越来越高。而人的素质的高低主要取决于学校教育、家庭教育和社会教育的有机结合。所以，研究学习人的整体素质的发展问题，研究学习人的能力培养问题，是十分必要的。



1. 孩子情商具有的特点 (3)
2. 有效激发孩子的情商 (6)
3. 诚信是立身之本 (9)
4. 提高孩子自我管理的能力 (11)
5. 从小培养孩子的团队合作精神 (14)
6. 培养孩子的领导才能 (16)
7. 培养孩子的社会交往能力 (18)
8. 羞怯的孩子难以展现自己的才能 (21)
9. 培养自我控制的能力 (24)
10. 理想可以烛照孩子的心灵 (27)
11. 成熟的个性让你变得坚强和卓越 (30)
12. 通过努力实现自己的人生目标 (33)
13. 善于驾驭自我才是最可爱的人 (36)

第二章 善于与人沟通

人与人之间的“关系”可以成就一个人，也可以摧毁一个人。融洽、良好的人际环境可以滋润生命健康成长，可以引导个人潜能的发展，可以帮助人拥有美好生活。相反，对抗、恶劣的人际环境会危害生命，压制个人潜能的发展，令人痛苦不堪，境遇不顺。所以在孩子成长过程中，家长要教育孩子掌握一切与他人沟通的技巧。

1. 寒暄语可以加强双方的感情沟通 (41)
2. 为什么孩子上中学后变得沉默寡言了 (43)
3. 多与孩子交流,化解孩子的心结 (46)
4. 倾听会增加父母与孩子的沟通 (50)
5. 教孩子与他人沟通的技巧 (53)
6. 与孩子沟通前多与老师交流 (56)
7. 同学之间良好的关系有助于孩子的成长 (59)
8. 告别离群,融入集体 (61)
9. 树立良好的集体观念 (64)
10. 解析青少年人际关系的特点 (67)
11. 与他人交往应掌握的原则 (69)
12. 提高社交能力以适应现代社会的需要 (72)
13. 合作使你与他人共同达到预期目标 (75)
14. 从朋友那里得到有益的启发 (79)
15. 消除青少年与他人交往中的障碍 (82)

第三章 培养孩子学做人

孩子产生“自我中心”的心理，大多数源于父母的私心和溺爱。为了不让孩子的爱心枯竭、泯灭，家长不仅要爱孩子，更重要的是让孩子学会爱，学会做人。

1. 彬彬有礼的孩子受欢迎 (87)
2. 逐渐培养孩子的幽默感 (90)
3. 培养孩子尊老敬贤的传统 (93)
4. 自我反省使孩子变得成熟 (96)
5. 学会关心他人 (99)
6. 学会宽容和尊重他人 (102)
7. 宽恕别人，升华自己 (105)
8. 与他人分享是孩子应该养成的一种良好品质 (108)
9. 自我介绍是推销自己的一种重要方法与手段 (111)
10. 培养孩子善于与同龄人交朋友 (113)
11. 适度地结交异性朋友 (116)
12. 让孩子从内心深处认识到撒谎不是好孩子 (119)
13. 把失去的自信夺回来 (122)



第四章 培养孩子做事的能力

如果一个人总是以宽容、热情、周到的态度去做事，就会受到大家的欢迎，自己也会觉得非常快乐。相反，如果一个人总是以嫉妒、自私为出发点做事，肯定就不会受到大家的喜欢，自己也就不会感受到快乐。所以，从小培养孩子做事的能力至关重要。



1. 学会解决矛盾才能健康快乐地成长 (129)
2. 心态好的孩子更懂得如何解决问题 (133)
3. 做事大度才能团结人 (136)
4. 在反省中纠正缺点和不足 (138)
5. 青少年期待老师把自己当作朋友 (141)
6. 青少年应学会摒弃多疑心理 (143)
7. 孩子消除与父母之间的隔阂才能变得成熟 (145)
8. 勇于克服困难和挫折 (147)
9. 做事有计划、有条理的人能够获得成功 (150)
10. 让孩子学会为自己的行为负责 (153)
11. 为人处世得意不能忘形 (156)
12. 认真真做好眼前的事情最重要 (158)

第五章 使孩子成为一个受欢迎的人

树立平等的为人处世原则，让孩子懂得：在人格上，人与人之间永远是平等的。遇事要无私，要言而有信。不轻易地怀疑、怨恨、敌视他人。只有这样，人与人之间才能互相信赖、和睦相处。只有这样，才能成为一个受欢迎的人。

1. 勇敢是男孩的一种优秀品质 (163)
2. 在学校养成帮助其他同学的好习惯 (167)
3. 良好的口才是培养孩子情商的重要条件 (170)
4. 让孩子学会感恩 (172)
5. 学会接纳别人，在合作中增进友好的感情 (175)
6. 重视孩子的心灵感受和未来的发展 (178)
7. 学会适应环境 (181)

8. 让孩子认识到自己的独特性 (183)
9. 纠正粗心大意的坏习惯 (185)
10. 兄弟姐妹关系是最真诚而持久的 (188)
11. 审慎地选择朋友 (191)

第六章 进行科学合理的健康教育

在培养孩子情商的过程中，应该对孩子进行科学合理的教育。在生活和学习中抓住时机培养孩子的整体素质，并且使孩子保持身心健康。

1. 教育孩子为社会做奉献 (197)
2. 养成诚实守信的好习惯 (200)
3. 老师喜欢勤学好问的孩子 (203)
4. 拒绝孩子不合理的要求,让孩子变得更懂事 (206)
5. 孩子爱打人,父母有责任 (209)
6. 人谁无过,过而能改 (212)
7. 父母应以平等的姿态与孩子谈心、交流 (215)
8. 重点培养孩子表达的能力 (218)
9. 在与他人的冲突中接受人生教育 (221)
10. 教育孩子增强自我保护意识 (223)
11. 让每个孩子抬起头来走路 (226)
12. 培养孩子的乐观性格 (230)
13. 及时改变孩子的不良情绪 (234)
14. 如何让孩子学会乐听、善听 (237)
15. 让孩子明白说脏话是一种不文明的行为 (240)
16. 家长应更多地聆听孩子的心声 (243)



第一章

培养追求卓越人生的能力



当今社会的发展，对人整体素质的要求越来越高。而人的素质的高低主要取决于学校教育、家庭教育和社会教育的有机结合。所以，研究学习人的整体素质的发展问题，研究学习人的能力培养问题，是十分必要的。





1. 孩子情商具有的特点

情商 EQ 是美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在 1995 年出版的书中提出的。情商其实是指情感智力，EQ 是情感智力的英文缩写。

何谓情商，它是指良好的道德情操，是乐观幽默的品性，是面对并克服困难的勇气，是自我激励、持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人情感的能力等等。简言之，它是人的情感和社会技能，是智力因素以外的一切内容。随着世界步入网络时代，人际交往的增多，情商越来越被人们重视。它被人们普遍认做是通往成功的必备素质。丹尼尔教授认为个人的成功，智商的优劣占 20%，情商的优劣占 80%。由此可知，如果要造就一个优秀的男孩，让他将来事业有成，从小就要重视情商的培养。



较高水平的情商，有助于孩子创造力的发挥，它是所有学习行为的根本。一项研究表明，要预测孩子在幼儿园、在学校表现的标准，不是看小孩子积累了多少知识，而是看其情感与社会性的发展。例如，是否具有足够的自信心、好奇心，是否知道何种行为较恰当，并能克制不当行为的冲动……这些都是情商的基本成分。一般来讲，高情商的孩子有以下特点：自信心强。自信心是任何成功的必要条件，是情商的重要内容。自信是不论什么时候有何目标，都相信通过自己的努力，有能力和决心去达到；好奇心强。对许多事物都感兴趣，想弄个明白；自制力强即善于控制和支配自己的行动，有时是善于迫使自己去完成应当完成的任务，有时是善于抑制自己不当行为的发生。

人际关系良好指能与别人友好相处，在与其他孩子相处时积极的态度和

体验（如关心、喜悦、爱护等）占主导地位，而消极的态度和体验（如厌恶、破坏等）少一些。

情商高的孩子活泼开朗，对人热情、诚恳，经常保持愉快。许多研究与事实也表明，良好的情绪是影响人生成就的一大原因。

科学研究表明，人的情绪生命产生于脑中一个被称作“边缘系统”的区域，人脑在进化过程中生长出了新皮质，它使得人类能够计划、学习和记忆。欲望来自于边缘系统，爱来自于新皮质。情绪反应是使人得以生存和发展的基本保证；同时，情绪控制又是人们正常生活和工作的必要技能，如果不加以控制，情绪反应很可能产生有害的作用。比如一个孩子在家可能因为学习问题而不痛快，他把这消极情绪带到生活中，并且无休止地发牢骚。如果孩子不清楚自己的情绪状况并加以适当的控制的话，这种消极情绪会对他的交际关系产生不利影响。

人的情商的形成，开始于幼儿期，形成于儿童期和少年期，成熟于青年期。青年期之后，人的情商水平仍然持续不断地提高。因此，一个人情商的培养并非一蹴而就，而是一个长期的、反复的、渐进的过程。情商的培养有以下几个阶段：

7岁以前是孩子的幼儿期，是一个人情商培养的开始阶段。或者叫准备阶段、奠基阶段。这个时期，孩子主要是模仿父母，学习语言，学习最基本的社会常识。模仿大人，主要是模仿父母的行为和动作，而且儿童的模仿不分好坏，父母的优点和缺点被孩子一起学习和吸收。因此，人们常说：谁家的孩子像谁。这种“像”是言谈举止上的“像”，是为人处世上的“像”。父母是孩子的第一任老师。从这个意义上说，要想让孩子有高情商，做父母的首先要有高情商。否则，父母的情商水平低下，情绪不能自我控制，性格孤僻古怪、心胸狭窄，却要求孩子有良好个性，这既是很难的，也是不公道的。因此，幼儿期的家庭教育对一个人的情商形成是极其重要的。

8—12岁是儿童期，是情商培养的黄金期，是一个人开始上小学读书、接受正规的学校教育时期。这个时期的孩子，主要特征是好奇、好动。一个人的好奇心会产生求知欲，好动则会产生模仿、尝试和冒险。因此，学校和

家长对儿童时期的孩子必须给予正确科学的引导和适时教育。

13—18岁时少年期，是情商培养的关键期，是一个人成长、发育的关键时期。这个时期，孩子的独立性开始提高，依赖性开始下降，世界观、人生观、价值观开始形成，并且还是可塑性很大的时期。他们血气方刚，初生牛犊不怕虎，极易受外界的影响。因此，有些学者把少年时期叫做人生的“断乳期”，有的称之为“危险期”。因为这个时期的孩子还不成熟，情绪极不稳定，行为也往往缺乏理智。对此，学校、家庭、社会必须共同对他们进行积极的疏导，开展易于接受的、生动活泼的、丰富多彩的正面教育。

之后的一定阶段进入青年期，人的生理已发育成熟，心理也渐趋成熟，青年人的世界观、人生观和价值观及其个性已基本形成，并且，许多人都已走向社会，开始了独立的生活与工作，陆续成家立业。这个时期，需要广泛全面地学习与实践有关社会规范和人生中各种生存技巧与知识，学习处理人际关系，以更好地适应人群与社会。

情绪智力的构成包括以下五个方面：一是自我意识。是一个人对自我的认识、评价和期望，这是情绪智力的基础。“人有自知之明”就是指自我意识。二是自我激励。每个人都想在学业、事业上有所成就，但是没有热情、干劲、动力及昂扬的斗志是不可能达到上述目的的，那么，如何激发自己的热情与干劲呢？只有自我激励和受到他人的激励，产生了“整体效应”，产生了一种内在的动力，朝向目标坚定前进，才能达到预期的目的。三是情绪控制。一个人的情绪受到内外因素的影响而有所波动，得意时忘乎所以，悲伤时垂头丧气，而现在要求的是控制自己的情绪并保持情绪的平衡，同时还要求揣摩别人的情绪；要保持一种积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良的情绪，使自己不受愤怒、抑郁的影响。四是人际交往。人的一生有所发展是与他人的交往关系息息相关的。相反，人的悲伤、烦恼、失败也是与人际交往有关。五是挫折的承受能力。对失败的承受能力也是情绪智力的重要部分。学业上、事业上有成就的人可能是一帆风顺，但多数是经历了重重挫折，跌倒了爬起来，从失败中吸取教训的，因为挫折可以使人消沉，也可能激发其潜力从头开始，最后取得成功。





2. 有效激发孩子的情商

正确认识自我的情商潜能十分重要。古今中外，杰出的政治家、军事家、科学家、理论家、文学家和艺术家都是靠自己充分开发潜能，最终才有所发明、有所创造的。靠自己深入地学习和创造，靠努力激发内在的情商潜能，这才是个人求得发展、走向成功的唯一途径。

俗话说，“人贵有自知之明”。人最难的就是认识自己，自我意识是一个人对自我的认识、评价和期望，也就是对自己的心理体验。可以说，认识别人难，认识自己更难；认识自己的外在形象难，认识自己的内心世界尤其难。因此，每一个渴望成功、努力追求自我完善的人，特别是涉世不深、需要为自己确定人生方向的年轻人，应该时时问一问自己，我是一个什么样的人，我的情商怎么样，有什么优缺点，有哪些巨大的潜能，我期望自己成为什么样的人，要达到什么样的目标。

对自我情商潜能的认识有两种倾向：一种是正向的意识，相信自己的情商潜能，把自己在内心里塑造成一个踌躇满志、不断进取、敢于经受挫折和承受巨大压力的自我形象，经常接收到肯定和成功的鼓舞信息，感受到喜悦、自尊、快乐与卓越，那么在现实生活中便会成为自己的主人，从而走向成功；另一种则是负向的意识，不相信自己的情商潜能，在内心里把自己看作是一个垂头丧气、胆小怕事、难当大任的人，经常接收的是否定和失败的负面信息，感受到的是情绪沮丧、自卑、无奈与无能，那么在现实中便会成为自己的奴隶，从而注定失败。哈利佛斯爱默生迪克博士说得好：“生动地把自己想象成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将迎来无法估量的成功。”因此，对于情商潜能的自我意识，是走向成功或失

败的方向盘、指南针。只有具备了正确的自我意识，在现实中才能找准自己的位置和方向，才能清除所谓的自卑对心灵的损害，也才能避免盲目的自满对人生的束缚。

客观而全面地认识自我是最高情商的具体体现。应该怎样认识自己的情商潜能，如何才能使心灵中理想的自我与客观存在的现实自我接近一致，如何使正向意识充分张扬、负向意识不断减少呢？

第一，应该全面、完整地了解和自己的情商潜能。情商绝不仅仅指人的情绪和情感，它基本上涵盖了智力因素之外的各种心理成分。一个人只有全面地了解自己，才能在生活中轻松地把握自己的情绪，才能扬长避短，做到言行得体，进退自如，成为生活的强者。

第二，还须积极、自信地肯定和评价自己独特的情商潜能。大凡成功者都有与众不同的特殊个性，都能对自己的情商潜能做出积极肯定的评价，都相信自己拥有丰富的潜能。始终面带微笑的杨澜也可以说是这一方面的典范，要做就做最好的，自己应该是最好的。从艺，她是中央电视台的金牌主持人；从商，而立之年就成为阳光影视公司总裁，成为中国内地新一代的富豪。



第三，应该主动、真诚地正视和弥补自己情商潜能的缺陷和不足。世界上不可能存在完人，但却存在改过迁善的圣人。一个人不怕有缺陷，怕的是不能正视和弥补自身的缺陷。伟大的人际关系学家戴尔·卡耐基，出生于美国密苏里州一个贫苦农民家庭，1904年他考入华伦斯堡的师范学院。困难的处境、穷苦的生活，使他有一种自卑心理。但他不是掩饰自己的不足，而是有针对性地进行弥补，他积极参与竞争，这些竞争活动消除了他的自卑心理，形成了良好的心理品质。正如他的老朋友和老同事比尔托弗所说：他非常热情、友善，忠诚得几乎可以变成了缺点；他是一个具有坚强的信念、丰富的精力以及可以影响别人的热忱的人；他是一位真正的虔诚的人。正是敢于正视不足，勇于弥补不足，使他掌握了自己的命运，获得了巨大的成功。

心态是紧跟行动的，如果一个人从一开始就心存怯意，缺乏成功的信心，那么他就永远成不了他想做的积极心态者。例如，当年有人说要在加州