



20%的智商 + 80%的情商 = 100%的成功

高情商 才有好未来

冯德全 主编

智商高的人也许事业无成
情商高的人却一定能表现非凡
家庭是培养情商的第一学校
——丹尼尔·戈尔曼



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

卓越
成长系列

20%的智商 + 80%的情商 = 100%的成功

高情商 才有好未来

冯德全 主编

智商高的人也许事业无成
情商高的人却一定能表现非凡
家庭是培养情商的第一学校
—— 丹尼尔·戈尔曼



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

高情商才有好未来/冯德全主编.
武汉:湖北人民出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 216 - 05873 - 5

I. 高…

II. 冯…

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 002184 号

高情商才有好未来

冯德全 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北恒泰印务有限公司
开本:960 毫米×1320 毫米 1/32
字数:160 千字

经销:湖北省新华书店
印张:6.375
插页:1

版次:2009 年 1 月第 1 版

印次:2009 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 - 6 000

定价:19.80 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05873 - 5

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



前言 / 5

EQ 综述 / 7

80%EQ+20%IQ=100%成功 / 8

何为 EQ / 8

EQ 与 IQ / 9

21 世纪需要高情商的孩子 / 10

第一章 ■ 做高情商的父母 / 12

1. 父母的教养方式对孩子情商的影响 / 13

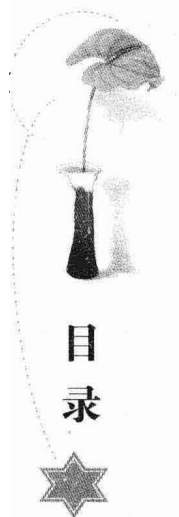
2. 父亲在情商教育中举足轻重 / 18

3. 家庭环境对孩子情商的影响 / 21

4. 与孩子进行良好的沟通 / 24

第二章 ■ 情绪管理“五步曲” / 28

5. 察觉孩子的情绪 / 29



目录

6. 正确对待孩子的负面情绪 / 31

7. 认可孩子的情绪感受 / 33

8. 帮助孩子表达情绪 / 36

9. 让孩子学会解决情绪问题 / 38

第三章 ■ 情商培养从小抓起 / 43

10. 从学语言教起 / 44

11. 满足孩子探索世界的需求 / 46

12. 平衡孩子的情绪 / 48

13. 关心孩子的情感需求 / 50

第四章 ■ 培养孩子的自信心 / 53

14. 让孩子树立自信心 / 54

15. 让孩子做个务实的梦想家 / 56

16. 用“鼓励”成就孩子的自信 / 59

17. 培养孩子的竞争意识 / 63

18. 保护孩子的自尊与人格 / 66

19. 帮助孩子克服自卑心理 / 70

20. 让孩子学会勇于表现自我 / 75

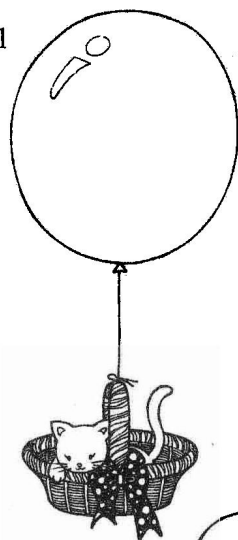
第五章 ■ 培养孩子自我认知的能力 / 78

21. 让孩子学会“自我认识” / 79

22. 帮孩子实现“情绪认识” / 81

23. 让孩子有一颗平常心 / 84

24. 帮助孩子克服嫉妒心理 / 86



- 25.让孩子永远保持“真我”的个性 / 88

第六章 ■ 培养孩子自控情绪的能力 / 92

- 26.培养孩子延迟满足的能力 / 93
27.让孩子学会控制自己的不良情绪 / 95
28.培养孩子良好的情绪情感 / 99
29.让孩子学会期待成功 / 101

第七章 ■ 培养孩子的自我负责能力 / 105

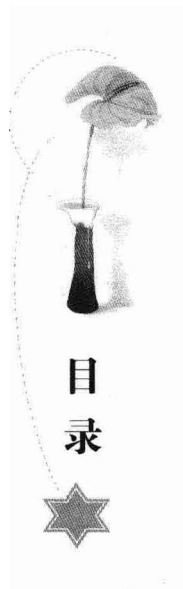
- 30.培养孩子的自我控制能力 / 106
31.培养孩子适应环境的能力 / 109
32.培养孩子的责任心 / 112
33.培养孩子的勇敢品质 / 116

第八章 ■ 培养孩子的自我激励能力 / 120

- 34.培养孩子自立、自强的精神 / 121
35.培养孩子的“耐挫力” / 124
36.让孩子永远乐观向上 / 127
37.培养孩子坚强的意志品质 / 131
38.让孩子学会持之以恒 / 135

第九章 ■ 培养孩子自我安慰的能力 / 139

- 39.让孩子学会幽默 / 140
40.让孩子学会自我宣泄 / 143
41.让孩子懂得辩证地看问题 / 146



42.教孩子学会悦纳自己 / 150

43.打开孩子的封闭性格 / 153

第十章 ■ 培养孩子的自律能力 / 156

44.让孩子懂得什么是“羞耻感” / 157

45.培养孩子的诚信意识 / 160

46.帮孩子“戒掉”任性 / 164

47.培养孩子的纪律观念 / 168

48.培养孩子的主动性 / 170

第十一章 ■ 培养孩子的人际协调能力 / 174

49.学会得体说话,让孩子受用终身 / 175

50.培养孩子的社交能力 / 179

51.培养孩子的移情能力 / 182

52.培养孩子与人分享的品质 / 186

53.培养孩子的团队精神 / 189

54.让孩子学会宽容与谅解 / 193

附录 孩子情商测试精华版 / 197

父母情商自测版 / 199

前言



近几年,科学家们研究发现,一个孩子在成长的道路上最终能不能成为出类拔萃、事业有成、生活幸福的人,并不完全取决于智商(IQ),情商(EQ)往往也起着非常重要的作用。国外有人曾断言,在一个人成功的诸多因素中,智商只起决定作用的 20%,而情商却高达 80%。

何谓情商?情商(EQ)即“情绪商数”的简称,是由美国哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼最早提出的。他认为情商(EQ)比智商(IQ)更为重要。中国的父母一般都重视发展孩子的智力,却往往忽视对孩子情感和意志的培养。在 EQ 成为关乎未来人类生存的重中之重的今天,要想使孩子在未来能撑起生命和时代的航船,做一个高超的船长或是舵手,就需要您的孩子具有高情商。

那么,怎样才可以培养孩子的高情商呢?丹尼尔·戈尔曼博士清楚指出:“家庭是培养 EQ 的第一所学校。有高 EQ 的父母,才有高 EQ 的孩子。”父母是否注意身教言教,是否从



意志品质、自信心、人际交往、自控情绪、自我认知等方面对孩子有意识地引导和教育；有没有营造和谐安全的家庭气氛，对孩子的人生同样有重要的影响。

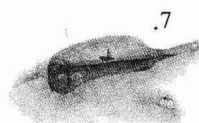
前言

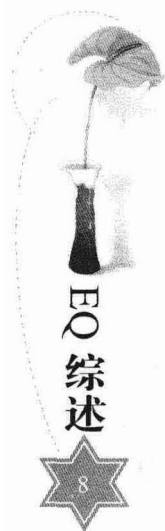
21世纪呼唤高情商的孩子，因为只有他们才能成为未来肩负重任的栋梁。21世纪更呼唤高情商的父母们，因为他们懂得如何培养孩子成为高情商的人，去开启自信、成功、幸福的人生之门。

孩子情商的培养不是一朝一夕的事，也没有任何捷径可走。因此要求父母注重细节教育，在日常生活中注意抓住点滴滴的教育时机，对孩子进行循序渐进的引导，每天进步一点点。让他（她）们逐渐学会妥善管理好自己的情绪，具有自信、自立、自强和积极、乐观、向上的健康心态，从而为今后的学习和生活打下坚实的基础。

我们相信并真诚祝愿：每一个接受过本书指导的家庭，尤其是孩子们，都能拥有高情商带来的幸福美满的优质人生！

笛卡尔说：“我思故我在。”在此前提下的结论是：人类可以用理智的方式战胜生活，而感觉只不过是困扰生活的因素罢了。事实的结果是：真正主宰人类生活，决定你成功与否的是你控制情感的能力及你的 EQ！





$$80\%EQ+20\%IQ=100\%\text{成功}$$

☆何为 EQ☆

所谓“EQ”也称情绪智力,它是一个人感受、理解、控制、运用和表达自己及他人情感的能力。情商主要指信心、恒心、责任心、同情心、意志力、乐观、坚强、自律、进取、合作等一系列与个人素质有关的反应程度,说得通俗点就是指心理素质,指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。情商是一个人最重要的生存能力,是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活的各个层面和人生未来的品质要素。情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性,是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧,是一种生活智能。

大部分人都有不同程度的情绪化,对环境改变会有喜怒哀乐等情绪反应。作为一种信号手段,情感还可以改善人际关系,增进人际交往。更为关键的是,它可以调节人的认识与行为,帮助并促进人们在为自己的理想奋斗过程中,做出不懈的努力,取得更大的成功。由于各种影响因素作用程度的不同,也就表现出不同的情感品质。情感的品质包括情感的倾向性、情感的深刻性、情感的多样性、情感的稳定性。情感的品质上的差异,在很大程度上,影响着人们在学习、事业、工作及生活各个领域是否取得成功。

事实证明,若一个人对某一项事业、活动有深厚情感的话,他就会矢志不渝,不畏劳苦,执着追求。在拼搏、探索的过程中,他会获得积极的、愉悦的情感体验,这一体验所激发的强大的动力会促使

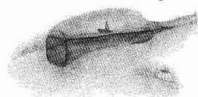
他愈战愈勇,并最终取得辉煌的成就。

☆EQ 与 IQ☆

IQ(智商)是一个很多父母都耳熟能详并非常重视的词,一段时间以来,普遍认为 IQ 可决定个人的成就。人们习惯于用高 IQ 来形容一个孩子聪明或有智慧,说他是小神童,而且还认为人如果不聪明、缺乏智慧,那么就什么事情也做不成功。其实 IQ 是一个相对抽象的概念,是用大脑思考的过程,是对各种事物的认识、思考、反省的过程,它通常表现在数理能力上。IQ 是个体的一种单纯的认知能力,但人生中更重要的实际生活问题则要运用 EQ 去解决,即“用心”去解决问题。

现代心理学研究表明,对孩子的培养和教育不应该只是在智力上开发和引导,还必须注重开发和培养孩子的情商,也就是孩子的情绪生活。因为情绪情感对孩子的智慧和意识、人格的健康发展有重要的影响。事实表明,孩子往往是通过自己的感觉和情绪来逐步认识客观事物、环境,并进行反馈的。同时也是根据自己的情绪感受、意象来认识自己、了解自己、评价自己。由此可见,孩提时期的情绪活动明显地标志着孩子未来的基本智力。比如,人可以通过情绪活动来激发自己的注意力、好奇心、上进心、理解力和信念等,以形成稳定的个性品质和智力特征。因此说,对情绪的认识如何,处理情绪的能力怎样,比智商更能影响一个人今后事业的能否成功与家庭的是否幸福。这也正是情商的基本特征。

情商是一个人控制和调节自己情绪情感的能力,主要包括自我认知情绪的能力、自我调控情绪的能力、自我激励的能力、对他人情绪的感知和理解的能力、处理人际关系的能力。这些能力对一个人的学习、工作以及生活的成功与失败有直接影响。因此说,在个人的成功中,智商和





情商缺一不可。智力是成功的根本,只有具有了智力水平,才有可能获得成功。但是光有智力还不能保证获得成功,还必须具有较高的情商,因为情商能从多方位、多角度、多层次地帮助一个人抓住成功的机会,真正使人获得成功。

☆ 21 世纪需要高情商的孩子 ☆

曾有消息说:北京航空航天大学选拔尖子生增加了情商测试的内容,北航招生就业处处长证实了这个消息。北航有一个专门招收尖子生的“特区班”,除了要对将录取的优秀学生进行单科考试、心理测试外,还要通过答题形式测试进入该班尖子生的情商。

如今,情商在国外已被纳入正式教育。美国的学校已开办情商课程,将其与传统的语言、数学课程并列。在港台地区,情商教育也正在成为一门热门学科。

21 世纪是人类高科技与高情感相结合的知识经济时代,它的一个重要特征就是竞争成为时代的潮流。残酷的竞争不但要求参与竞争的每个人具有较高的智商,而且要求每个人要有较高的情商。也就是说我们的孩子仅仅具备较高的文化知识水平是远远不够的,还必须具备良好的道德情感、健康的心理素质和健全的人格,而且这些将日益成为人生成功的关键因素。日本索尼公司的用人之道有一个特点:聘用人才不问来路。公司对众多前来求职应聘的大学毕业生,在填写应聘文书中的母校名称一栏时,采取了“不写、不说、不问”的新方法,其依据是:即使是名牌大学的毕业生,也不一定能社会上发挥才干,而只有将各种不同类型的人聚集在一起,才能更好地使其发挥才干,创造出新的东西来。毕业生的母校名称往往会妨碍人事部门客观评价应聘者。

我国现代家庭多数只有一个小孩,因此太多的资源集中在这一

个孩子身上,孩子很容易得到自己所需要的一切。但与此同时,社会的竞争越来越激烈,对人的要求也越来越高,限制也越来越多。当孩子从安乐窝进入到社会时,原来那种容易获得满足的状态会突然发生改变,这时他(她)们可能无法适应过来,便会容易抱怨、不满,会因为无法调节自己跟环境的关系而感到挫败沮丧,有些更会因不愿意妥协适应,而被社会抛弃,极端的还会做出反社会行为,如犯罪、自杀等。

因此,毫不夸张地说,情商深刻影响着我们孩子的生命质量和人生高度。然而,众所周知,在我们的学校里,情商教育的起步比较慢,开展得并不充分,这就要求先知先觉的父母们,早认识、早下手,及早训练孩子妥善管理自己的情绪,只有这样,才能使她(她)们具备积极适应社会的心态和能力!

无数沉痛的教训一再提醒我们:这是比数理化更重要的功课!





Gao QingShang

ChengJiu Hao WeiLai

第一章

做高情商的父母

在谈到如何提高孩子的情商前，您还需要知道哪些因素最影响孩子的情商。您有没有留意您自己是否是一个高情商的人？您的情商跟孩子的情商有什么关系？想想，脾气急躁的父母怎能教导孩子心平气和地面对事情、处理情绪呢？父母的情商是会直接影响孩子的情商的，我们忠告父母们，如果您希望提高孩子的情商，那么您同样需要提升自己的情商。

1. 父母的教养方式对孩子情商的影响

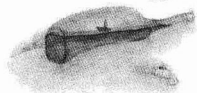
父母对孩子都有深厚的爱心,都希望把孩子养育成为有智慧、有个性、有创造力的社会人。可是,很遗憾的是,父母并不会因为深爱自己的孩子就能了解孩子的情感状态,就能具有对孩子进行情商培养的能力。研究发现,父母能够真正与孩子建立良好的、健全的沟通关系的不是很多,而无法有效地处理孩子负面情绪的却不在少数。很多高智商的父母对孩子的情商教育却是失败的!

谁都容易接受一个心情愉快、无忧无虑、积极乐观的孩子。然而,正是父母对孩子负面情感(如发怒、悲伤、恐惧等)处理的方式不当,对孩子的情商发展起着不可低估的反作用。

1. “疏忽打发”型

这些父母对孩子出现的负面情绪往往采取熟视无睹、不予理睬的态度。他们认为,孩子本应该是无忧无虑的,他们的种种负面情感都是“小题大做”,甚至是故意装出来用以控制父母的“雕虫小技”,没有什么大不了的。他们认为“你越关心他们,他们会越‘来劲儿’”!因此往往采用开玩笑、分散注意力等方法把孩子打发了,同时也告诉孩子不必往心里去,不必要有这些情绪。

父母的这种做法会让孩子认为负面情感是错的和不该有的,甚至他们会由于自己不可避免地具有这些负面情感,而以为自己有什么毛病,更不可能得到他们想要的慰藉与理解。在这种环境中长大的孩子根本就没有机会学习如何去调适自己的情绪,致使他们在调解和控制自己的





情感方面遇到困难。

2. “专制惩罚”型

这些父母的显著特征是爱批评、打骂孩子，缺乏对孩子的理解和同情。他们认为孩子的负面情感是“没出息”的表现，需要纠正和压制。

在孩子表现出哀伤、恐惧、愤怒等情绪时，父母通常是声色俱厉地批评指责或予以惩罚。例如，当孩子一有生气的表现时，他们就加以禁止，怒气冲天地责骂孩子；如果孩子对自己的行为稍做辩解，他们就怒气冲冲地吼道：“你还敢顶嘴！”导致孩子非常恐惧或更加悲哀。这样做的结果是，孩子很难相信自己所做出的判断是正确的，认为自己的感受是有问题的，从而使他们的自尊心、自信心受挫，导致他们在将来的学习和生活中面对必须克服的困难而需要调整自己的情绪去解决问题时，也会遇到心理障碍或其他问题。

3. “放任纵容”型

这些父母注意到了孩子的情绪，但他们无条件地接受孩子表现出来的各种各样的情绪、情感。认为不管孩子怎样处理这些情绪都错不了，甚至受到伤害也没关系。像那些忽略孩子情绪的父母一样，这些父母也很少主动教孩子如何正确处理这些情绪，也不知道该如何正确引导孩子的情绪。尽管他们有时也安抚孩子的情绪，但用的办法是施以小恩小惠，只要孩子别再伤心或生气就行了。

4. “情绪化”型

这样的父母自身的情绪也是喜怒无常，对自己的情绪情感缺乏控制能力，对孩子的负面情绪的处理不是依据方法给予指导，而是常常任凭自己的情绪随意地对待孩子。他们时而纵容溺爱，时而严格控制。这种方式不仅不利于孩子人格的形成、意志的培养、个性