

教出

# 高情商的孩子

智慧的家庭教育，是孩子幸福人生的起点

亲子教育专家  
情商教育培训师

杨俐容 著

父母之爱，



母教练


长江出版传媒 | 长江少年儿童出版社

教出

# 高情商的孩子

智慧的家庭教育，是孩子幸福人生的起点

杨俐容◎著

 长江出版传媒  
长江少年儿童出版社

国家出版基金项目(CIP)数据

教出高情商的孩子 / 杨俐容著. — 武汉: 长江少年儿童出版社, 2017.12  
ISBN 978-7-5560-6795-4

I. ①教… II. ①杨… III. ①情商-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第230370号  
著作权合同登记号: 图字17-2016-348

## 《教出高情商的孩子》

版权所有 © 杨俐容

本书版权经由亲子天下股份有限公司授权

海豚传媒股份有限公司出版简体版权, 委任安伯文化事业有限公司代理授权  
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

本书中文简体字版权经亲子天下股份有限公司授予海豚传媒股份有限公司,  
由长江少年儿童出版社独家出版发行。

版权所有, 侵权必究

## 教出高情商的孩子

杨俐容 / 著

责任编辑 / 傅一新 佟一兰 芳

装帧设计 / 黄珂 美术编辑 / 杨念 内芯绘画 / 魏楠

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 深圳市永利达印刷有限公司

开本 / 880 × 1230 1 / 32 6.875印张

版次 / 2017年12月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-6795-4

定价 / 45.00元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / [www.dolphinmedia.cn](http://www.dolphinmedia.cn) 邮箱 / [dolphinmedia@vip.163.com](mailto:dolphinmedia@vip.163.com)

阅读咨询热线 / 027-87391723 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清 027-68754966-227

# 目录

## CONTENTS

作者序 梳理情绪，真实做自己	5
----------------	---

### Part One

适情适性，孩子轻松教	11
------------	----

#### 观念篇

培养孩子的健全人格	13
-----------	----

#### 实用篇

1 为何现代父母难为?	38
2 什么才是适当的管教?	42
3 做个“足够好的父母”	46
4 如何让孩子“听话”?	51
5 三法则，听到孩子的内心话	55
6 掌握优质亲子沟通的四方向	61
7 如何引导好动儿?	65
8 温柔地等待	70
9 帮助孩子练习选择	74
10 为家庭的亲密度增温	79
11 让快乐成为传家的宝藏	86
12 营造“共感时刻”，编织幸福记忆	90
13 爱的大富翁	94
14 让欣赏成为家庭文化	100
15 给孩子值得珍藏的美好回忆	106

## Part Two

有方有法，家庭EQ高 111

### 观念篇

提升孩子的情绪智商 113

### 实用篇

16 当其他同伴不和你的孩子玩 138

17 为什么EQ检测能筛选出最合适的总统？ 143

18 如何培养孩子的克制力？ 147

19 四方法，帮助孩子克制冲动 153

20 留白，让EQ High起来 158

21 如何帮助孩子增强自信心？ 163

22 你能侦测出家庭的压力吗？ 167

23 别让分数打败EQ 172

24 避开盛怒的暗礁 178

25 夫妻教养观念不一致，怎么办？ 182

26 四原则，帮助手足相亲相爱 186

27 玩笑开过头，怎么办？ 190

28 当孩子沉迷电玩 194

29 培养乐观的孩子 200

30 从“心”出发，走出逆境 206

附录1 天生气质负向标签与正向描述转换表

附录2 适性教养的特殊性原则


附录3 教养锦囊妙语

教出

# 高情商的孩子

智慧的家庭教育，是孩子幸福人生的起点

杨俐容◎著

 长江出版传媒

 长江少年儿童出版社



# 目录

CONTENTS

作者序 梳理情绪，真实做自己	5
<b>Part One</b>	
适情适性，孩子轻松教	11
<b>观念篇</b>	
培养孩子的健全人格	13
<b>实用篇</b>	
1 为何现代父母难为？	38
2 什么才是适当的管教？	42
3 做个“足够好的父母”	46
4 如何让孩子“听话”？	51
5 三法则，听到孩子的内心话	55
6 掌握优质亲子沟通的四方向	61
7 如何引导好动儿？	65
8 温柔地等待	70
9 帮助孩子练习选择	74
10 为家庭的亲密度增温	79
11 让快乐成为传家的宝藏	86
12 营造“共感时刻”，编织幸福记忆	90
13 爱的大富翁	94
14 让欣赏成为家庭文化	100
15 给孩子值得珍藏的美好回忆	106



## Part Two

有方有法，家庭 EQ 高 111

### 观念篇

提升孩子的情绪智商 113

### 实用篇

16 当其他同伴不和你的孩子玩 138

17 为什么 EQ 检测能筛选出最合适的总统？ 143

18 如何培养孩子的克制力？ 147

19 四方法，帮助孩子克制冲动 153

20 留白，让 EQ High 起来 158

21 如何帮助孩子增强自信心？ 163

22 你能侦测出家庭的压力吗？ 167

23 别让分数打败 EQ 172

24 避开盛怒的暗礁 178

25 夫妻教养观念不一致，怎么办？ 182

26 四原则，帮助手足相亲相爱 186

27 玩笑开过头，怎么办？ 190

28 当孩子沉迷电玩 194

29 培养乐观的孩子 200

30 从“心”出发，走出逆境 206

附录 1 天生气质负向标签与正向描述转换表

附录 2 适性教养的特殊性原则

附录 3 教养锦囊妙语

作者序

## 梳理情绪，真实做自己

“我是做爸爸之后才学会怎么做爸爸的！”这句知名的广告语，也是许多父母共同的体认。研究所主修儿童心理学的我似乎相对幸运了些，总以为自己对孩子的气质与智力上的个别差异早已了然于心，对如何了解孩子的情绪、规范孩子的行为，更是一副胸有成竹的模样。然而，拥有两位性格南辕北辙却各自鲜明独特的女儿，经过二十多年母亲角色的磨练，我深深觉得自己是“当了妈妈才日渐懂得做真实的自己”。

大女儿小学四年级那年，有一天轻描淡写地说起：“学校要举办母亲节庆祝大会，正在征集才艺表演节目，不过我打定主意不要上台表演喔！”一向自诩开放民主的我当即回应：“表演是你自己的事情，只要你不愿意，妈妈一定不会勉强你。”却又忍不住要问她为何不想上台。她说：“我才四年级，那些高年级的学长学姐们一定会嘲笑我，我才不要上台。”我重申不勉强的态度之后，再次

忍不住游说：“可是你正在学小提琴，而且拉得还不错，有机会上台是很好的磨练耶！”经过几番你来我往后，女儿仰起头问我：“妈妈，我上台表演，你是不是会觉得很有面子？”

### 渐渐懂得做真实的自己

这种被孩子“直指人心”的尴尬时刻，想必当过父母的都不陌生，还好心理学教给我的不只是知识和技巧，还有一项最重要的法宝——“自我觉察”。闻言当下，我哈哈大笑，向女儿俯首认罪：“真的耶，你的琴拉得那么好，如果上台表演，别的家长一定会说‘你家女儿好棒啊！’我会觉得脸上有光啊！”女儿立刻回应：“好吧！为了你，我上台表演好了。”

我庆幸平时功夫下得多，母女关系不错，女儿愿意满足我一时的虚荣，然而，在亲密关系里，这样的需索不可无度使用，更重要的是，我终于真正了解了心理分析大师温尼科特说的，足够好的父母必须“对自己坦承、不以孩子的表现来界定自己的价值”的意思。之后，我更留意不让孩子成为弥补自己人生未了心愿、未完梦想的工具，如此不只孩子可以更自在地做自己，我也逐渐地更接纳自己。早年的亲职教育工作里，我总急着教导父母“如

何和孩子沟通”“如何引导孩子解决问题”之类的课题；而今，我虽然仍会在众多父母需要提点时提供关于儿童发展的知识与人际互动的技巧，但我更关注的是，“什么样的态度是帮助孩子成为美好自我最重要的本质”。

在这个“逐渐懂得做真实的自己”的旅途里，我发现梳理情绪是最核心的能力。不只一次，只要我明白自己难受什么、为了什么雀跃，真诚分享总会得到极大的回应与支持；不只一次，只要我了解孩子在意什么、为了什么愤怒，真实的回应也必然能帮助孩子逐渐把情绪放下。

### 梳理情绪为生命找到美好的动力

我在生了大女儿之后选择自己教养孩子、陪伴孩子成长，感受到所学对梳理情绪、真实做自己与扮演母亲的角色有莫大的助益。在孩子稍长后，我开始了亲职教育的工作，希望藉由理论概念与实务经验的分享，帮助现代爸妈脱离“父母难为”的窘境。在一次带领父母成长团体的场合，有位妈妈说：“心理学这么有趣又实用，为什么不也教教孩子，让他们自小学习，效果岂不更好？”当时大女儿还在小学阶段，于是我利用暑假在自家办起了“小小

心理学家”夏令营，将心理学有趣易懂，又和孩子的生活息息相关的内容编成教材，和孩子们玩了起来。未料，这些孩子的父母反应，上过课的孩子果真变得比较会处理自己的情绪，也比较能体贴家人。于是我开始投入这项创造性的工作，这是我从事儿童EQ教育的肇端。

自家实验结果不错，也成为我投入社区营造工作的一个切入方式。1996年我在北投举办了第一届“春风少年自信营”，2002年春，更开始大量培训EQ教育种子义工，为台湾小学高年级学童提供EQ教育课程服务，让更多的大人小孩有机会接触。

有人问我：“每年重复谈一样的主题，不觉得厌倦吗？”所以说上千遍也不厌倦，是因为面对不同的听众永远会激荡出不一样的火花，而每每在说给别人听的同时，内在又多了一番新的体认。“懂EQ之后，发觉孩子和先生突然变可爱了”“似乎找到一扇开启新关系的大门，我比以前更喜欢自己，也更欣赏家人”，每一位接触EQ的伙伴都有他独特的生命经验。

有一年我亲自为某小学六年级的一班孩子上《我好·你也好》的EQ课程，谈到每个人都有“父母”“成人”“儿童”三大分身，三者愈均衡，与幸福的距离愈近。下课时，有位小女生腼腆地告

诉我：“我的爸爸不太负责，妈妈必须辛苦养家，我常常要负起照顾弟妹的责任，所以我的‘父母’分身很强；因为必须帮忙做家务、处理问题，我比多数的同学要成熟，‘成人’分身也不错；还好我的个性本来就比较开朗，‘儿童’分身也保留很多。虽然现在有点辛苦，但经过这些磨练，我未来一定会很幸福。”

虽然为这位孩子具有从情绪泥沼脱困的能力感到高兴，但从十一二岁孩子嘴里听到这样的话，心里难掩悲戚。总希望着，有更多的大人在为人父母的过程里，学会梳理自己的情绪，不仅为自己的生命找到美好的动力，更为孩子树立温暖的典范与成长的鹰架。

因为这些点点滴滴的故事，以及当中的一些感触，在好友秀娜的鼓励下，我随笔写下这些文章刊登在报纸上，希望能和更多的父母分享。之所以能够成册和大家分享，要特别感谢秀芬与嘉欣协助校稿，以及《亲子天下》编辑团队的用心，让出版的过程充满生意盎然的气氛。

小女儿在中学时曾跟我说：“妈妈，你应该觉得很幸福吧！正处于青春期的我竟然一点都没有狂飙。”看着这个气质独特、小时候堪称“难教养”一族的女儿，很难想象今天已然亭亭玉立，而

且在保有自己的原始风貌外，多了几分成熟的体贴与自制。我想，是父母的爱，让我懂得什么是人生的珍贵事物；是心理学的滋养，让我知道如何去享受这趟丰富的亲子之旅。

歇笔之前，我要感谢丈夫慧慈的体谅、支持和协助，让我在假日还有振笔疾书的时间与空间。也要谢谢女儿品臻、品谕，因为你们让我深刻体会，对孩子，在了解、接纳、引导、规范之外，更要以无所期待的心情守候一生。

# 01

适情适性，孩子轻松教

---



---

## 观念篇

了解孩子的先天气质，  
并依此因材施教，孩子自然能发展出健全的性格，  
为幸福人生建立最坚实的基础。

---