

别让孩子 输在情商

全新增订版

孩子情商高，
其实就是教养好！

钟思嘉 黄蕊 著

美国俄勒冈大学教育心理学博士、
华语世界杰出的亲子教育专家



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

别让孩子 输在情商

全新增订版

钟思嘉 黄蕊 / 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子输在情商：全新增订版 / 钟思嘉，黄蕊著. — 武汉：华中科技大学出版社，2018.12

ISBN 978-7-5680-4453-0

I. ①别… II. ①钟… ②黄… 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（2018）第147164号

别让孩子输在情商：全新增订版

Bie Rang Haizi Shuzai Qingshang: Quanxin Zengdingban

钟思嘉 黄蕊 著

策划编辑：娄志敏

责任编辑：康 艳

责任校对：刘 竣

封面设计：三形三色

责任监印：朱 玟

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉） 电话：（027）81321913
武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编：430223

印 刷：武汉精一佳印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：16

字 数：180千字

版 次：2018年12月第1版第1次印刷

定 价：49.80元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



和孩子一起成为情商高手

有一次，我应邀参加一期电视节目，在节目中，我与主持人谈论了有关“情绪智力”的问题。美国一本杂志报道，有效预测一个孩子未来成就的决定因素，不再是传统上人们认为的IQ（智商），而是近些年来心理学家不断研究证实的EQ（情商）。

美国心理学家戈尔曼（Goleman）于1995年出版了一本畅销书《EQ》，此书被引入中国后，在媒体的大力宣传下，情绪智力在我国形成了一股热潮。在许多场合中，我与很多父母谈起EQ，大家仿佛都知道这个名词，但对于其真正的含义却不见得能了解清楚。

人人都在谈论情商的重要性，到底什么是EQ？EQ主要包括三项内容：正确地识别、评价和表达自己情绪的能力；识别他人情绪的能力；调节情绪的能力。EQ是相对于传统上我们所知道的IQ而言的。EQ在英文中原是Emotional Intelligence（情绪智力），后来演变为Emotional Quotient（情绪商数，简称情商）这个名词，与大家熟悉的IQ对应。其实，EQ这个名词的内容与过去我们所知道的“了解自我、人际沟通、情绪管理、同理心、创造力”等能力都有关。换言之，EQ其实正是我

们中国人所谓的做人处世的能力。

美国一些研究者发现，许多智力高的人在长大成人后，并未如预期的那样，在事业上有很高的成就，反而一些智力中等的人却有着很高的成就。探究其原因，我们得知，一个孩子若在成长中懂得换位思考，学会与别人和谐相处；从事一些活动或工作不轻言放弃，有着坚持下去的毅力等，那么他在将来长大后，很可能就会有很好的人际关系和事业成就。同时，一个人的个性若是稳定、不急躁、自信，亦能有助于其在未来获得成功。戈尔曼综合许多有关智商与成就的研究后发现，智商对人生成就的影响力至多只占20%，其余80%是由其他因素所致。因此，仅以智商来预测一个人的成就是狭隘偏颇的。一个人能否有所成就，关键在于：面对人生挫折和困难时，是否有足够的韧性和弹性？自我反省的能力够不够敏锐？了解别人、与人合作的意愿如何？诸如此类的种种能力才是人们工作、生活、学习的动力，才是让生活更加美好的源泉。

对于成年人而言，EQ能力基本成形，不是不能改变，只是不那么容易，需要很大的决心和努力。但对于孩子而言，如能从小慢慢地培养，其EQ的提升却是大有可为的。目前，我们很难去测量孩子完整的EQ，但已经有一些实验证明孩子的耐性对其成就会产生影响。然而我深信不管用什么名称，无论EQ、人格特质、社会智力、人际智力、自我管理能力和……都说明一件事：多重视孩子除了功课以外的能力吧！如果父母真是为孩子未来着想，此刻该重视的应是让孩子拥有一个健康的身心，而不是让孩子成为一个读书机器或考试高手。

父母帮助孩子提升情商（EQ），应从孩子还小的时候就开始做起，比如给孩子提供培养稳定情绪和发展各种能力的家庭环境，尤其是

父母本身的情绪和个性不能急躁，不能没耐性、没信心，因为父母是孩子最早、最直接的学习模仿对象。父母是什么样的人，比采用什么样的教育方法更重要。父母宜多鼓励孩子发挥专注力、耐性、换位思考、与人合作等良好特质。除此之外，父母不要过分重视成绩，担心孩子的未来。人生是长跑，你的担心多数情况下只会令亲子关系变得糟糕。

父母把孩子带到这个世界上，理应是孩子最亲的人。只有先把自己“调到”和孩子同一频道，建立稳定的情感联结，孩子才能更好地“接收”父母的教导。所以，培养情商（EQ）这个人生议题，我们应和孩子在同一条船上。

别担心，只要用心出发，多多练习，在实践过程中一起努力，父母和孩子就都能从中获益，成为从容淡定的情商高手。



Chapter 1	1. 你为什么如此生气 / 003
你的情绪决定着 孩子的情商	2. 那些伤害孩子的父母怎么了 / 007
	3. 不做“压力锅”妈妈 / 009
	4. 转变不合理信念的七条策略 / 012
	5. 找对方法才能催生孩子的 EQ 之花 / 016
Chapter 2	1. 透过“镜子”看清自己的情绪 / 023
做孩子情商的 镜子	2. 跳出情绪旋涡，辨识情绪真相 / 026
	3. 让“沉默”冻结坏情绪 / 028
	4. 好言辞能打开孩子的情绪瓶塞 / 031
	5. 从容行事，让你的情绪更稳定 / 034
	6. 与孩子出游别忘记与孩子同乐 / 036



Chapter 3

用同理心帮孩子 找到正面情绪的 动力

1. 解决问题之前记得关照情绪 / 041
2. 同理倾听，让孩子释放心中的情绪 / 043
3. 让同理心填平亲子间的“代沟” / 045
4. 用同理心帮孩子走出情绪低谷 / 047
5. 给孩子讲道理需审时度势 / 049
6. 做孩子的心灵捕手，帮助孩子走出挫折 / 052
7. 同理心不好用了？ / 056

Chapter 4

和孩子谈“情” 说“爱”的艺术

1. “指挥式交谈”有碍亲子沟通 / 061
2. 改善不当行为的亲子沟通术
——转移孩子的注意力 / 065
3. 增进亲子关系的亲子沟通术——用“爱”说话 / 067
4. 愉快出行的亲子沟通术——“有限度的选择” / 069
5. 培养孩子优雅言辞的亲子沟通术
——鼓励和以身作则 / 071
6. 一笑泯恩仇的亲子沟通术——风趣幽默 / 074
7. 构建孩子自信的亲子沟通术——言语积极 / 076
8. 培养孩子责任感的亲子沟通术
——多用“一字词” / 079

Chapter 5

父母教子有策略： 开启孩子的情商宝库

1. 在言行上给孩子树立起好榜样 / 083
2. 父母的“身教重于言教” / 086
3. 这样说“不”，孩子不受伤 / 089
4. 尊重和鼓励孩子发展不同个性和能力 / 093
5. 肯定个别能力，增进手足之情 / 097
6. 在生活点滴中培养孩子的耐性 / 099
7. 拓展水平思考能力，帮孩子化解危机 / 102

Chapter 6

疏导孩子的情绪： 培养孩子的品格和能力

1. 冷静面对孩子的负面情绪 / 107
2. “停、看、听”三部曲帮助孩子释放坏情绪 / 109
3. 提升挫折容忍力，让孩子不再“玻璃心” / 112
4. 不做“闹钟妈妈”，让孩子自主学习责任感 / 114
5. 信守承诺能让你的孩子更自律 / 117
6. 巧用“设限”让孩子遵守规范 / 119
7. 先了解孩子的真正需求再给予恰当关心 / 124
8. 让孩子参与家事好处多 / 127
9. 正面表达让你找回亲子之爱 / 130

Chapter 7

用平常心鼓励孩子： 将孩子的“苦读”转变为 “乐学”

1. 成绩虽重要，但远比不上你重要 / 135
2. 到底要不要陪孩子做作业 / 139
3. 用平常心伴孩子度过重要时期 / 142
4. 正确运用教育理论来教育孩子 / 145
5. 与老师建立通力合作的伙伴关系 / 147
6. 提升沟通质量，增进家校关系 / 150
7. 收起玩心，帮孩子快速适应学校生活 / 153

Chapter 8

给孩子准备了那么多，你自己 呢？

1. 父亲要主动拉近自己和家庭的距离 / 159
2. 所谓的胎教，关键在于父母 / 163
3. 有边界的爱，才不会成为束缚 / 165
4. 你若积极无畏，他必坚强乐观 / 167
5. 别“帮”孩子犯错误 / 170
6. “孩子怎么就不如我呢？”您多虑了 / 173
7. 为孩子做些小改变 / 175
8. 疏导情绪，帮孩子走出父母离异的阴影 / 178

Chapter 9**新时代“新”父母：
不同年龄段
孩子的教养策略**

1. 网络时代父母的角色调适和教子策略 / 185
2. 如何与婴幼儿期的孩子进行亲子沟通 / 191
3. 如何与学龄前的孩子进行亲子沟通 / 199
4. 如何与学龄期的孩子进行亲子沟通 / 204
5. 五个策略增进你与青春期子女的亲子沟通 / 217
6. 稳住，我们能赢 / 228
7. 青少年常见问题的应对原则 / 237

Chapter

1



你的情绪决定着
孩子的情商

还记得儿子、女儿降生的那一刻，第一眼看到那张小脸时的感觉吗？

孩子第一次朝你微笑，迈出人生第一步，第一次喊出爸爸妈妈……

在你的内心深处，是否漾起莫名的感动？

从孩子出生那一刻起，你的整个人生都变得不一样了。

每每凝视那稚嫩的脸庞，你暗下决心：要做个好爸爸/好妈妈，把孩子养育成才。

可是孩子渐渐长大，他们时而化身小天使，时而变身小恶魔。不知有多少父母处理起工作上的事情井井有条，人际关系游刃有余，面对自家孩子却时常抓狂。好说好商量孩子根本不理你，非要声色俱厉地发威，他们才肯按你的要求动一动。

回想自己的成长经历，我们从前对自己的父母不满时，也曾暗下决心：“等我做了父母，我可绝对不会那样做。”直到有一天我们突然发现，我们不知不觉地开始了训斥、威胁孩子，不停唠叨、警告、甚至央求……面对孩子的反抗气得要爆炸，只想暴力镇压，如果还不管用只能承认无计可施，最后任由他去了。父母本是这个世界上最爱孩子的人，然而明知有些教育方式可能不恰当，却总是控制不住自己。

在教养孩子的过程中，你往往会被一些非理性的想法和不合理信念侵扰，让你感到忧虑、情绪失控，不能以平常心对待孩子。这些负面的想法、情绪最终会影响到孩子情商的发展。因为孩子情商的发展在很大程度上取决于你的情绪。

那么，怎样才能避免非理性的想法，甩掉不合理信念，培养孩子的高情商呢？希望本章内容可以给你一些启发。

你为什么如此生气

睿凡：“妈妈，我有个事情要跟你说一下。”

妈妈：“怎么了？是不是在学校又闯祸了？”

睿凡：“……那算了。”

妈妈：“快说，到底什么事？”

睿凡：“那你不能生气。”

妈妈：“不会！妈妈保证不生气，快跟妈妈说，到底发生了什么事？”

睿凡：“那个海鹏总是来烦我，今天课间操他在我旁边又给我起外号，我就推了他一下，老师说我们打架，罚值日一个礼拜，老师可能会打电话给你……”

妈妈：“什么？你又和人家打架，你怎么那么不听话呢！这刚开学多长时间啊，打架这个事情已经第几次了？不长记性是不是？真快被你气死了！”

睿凡：“说好不生气的……”

妈妈：“打架又不是什么好事情！自己做错了事还有理了！”

睿凡委屈地跑回房里，客厅里留下气急败坏的妈妈。



孩子考试不及格还偷改分数，上课外补习班的时候溜去网吧玩游戏，这样的事情发生在任何人家家里，相信父母都会气得不得了。这个时候，要是有人跟你说，“到底是你家孩子功课不好，还是你的功课不好？如果是你的事，你才应该这么生气难过……”你一定觉得莫名其妙，甚至甩他个大白眼，觉得这人站着说话不腰疼。

要知道，没有父母不对孩子发脾气的，而且生气的情绪很正常，也有各自的理由，绝大部分情况都可以归为一句话：“孩子不听话。”然而，很少有人会去想自己到底为什么生气。每每与父母探讨生气的原因，绝大多数父母都在数落孩子的不是，却少有人谈到自己内在的想法。

虽然做父母的都难以接受前文“不合情理”的说法，但归根结底，我们还真的无法反驳——无论我们是多么为“他们着想”，无论我们对他们“寄望多高”，我们还是要回答这问题：这是谁的事？

没错，下面我要说一句很残酷的话了。你之所以那么生气，是因为你把它当成你的事了。功课不好，被老师批评，进不了好学校，“你”会觉得没面子；在外面惹事胡闹，是“你”教子无方，是家门不幸。

那么，发生这样的事，孩子是怎么看呢？孩子不能接受的是，他的功课不及格，你为什么比他还气。可能潜意识里还会抱怨，他好像是在为你读书、为你而活一样。

父母之所以会生气，往往并不是由于事情本身，而是内心有了负面的想法。这些想法有时一闪而过，有时连我们自己都察觉不到，它们大

致可归为以下四类。

(1) 不幸事件：视孩子不听话的行为是很严重的、了不得的事，进而担心孩子将来会如何如何。

(2) 应该、必须：认为身为家长，就一定要对孩子严加管教，对不良的行为加以批评、纠正，否则孩子难以健康成长。

(3) 无法、不能：觉得自己不能放纵孩子，无法忍受孩子犯错。

(4) 自责、内疚：觉得孩子的不良行为是自己无能的表现，从而产生一种没有价值、没有面子的挫败感。

孩子做了惹父母生气或伤心的事时，父母总是告诉他：孩子你错了！我们这么生气、这么伤心都是因为你！你该为我们的反应负责。生气的父母很难去了解孩子行为的真正理由，他们经常只是或打或骂发泄一番，告诉孩子惹父母生气是不对的。孩子在这种信念下长大，内疚和恐惧就这样控制了孩子，渐渐地孩子也愈发觉得自己该为父母的不悦负责，似乎越是如此就“越不会做错事”。

如果我们相信自己应该为父母的感受负责，那么，这个信念当然也可以延伸成另一个相同的模式，即别人该为我们的喜怒哀乐负责。自己痛苦了，自然也可以责怪别人。如果一个人该为别人的感受负责，这个人实际上就是将自我禁锢在内疚与责备的怪圈中，而不知道自己有权利也有责任决定自己的选择，选择另一种反应方式。

因此，父母唯有了解情绪的主宰者是自己，自己的情绪产生不是因为孩子的行为直接引起的，而是经由自己的信念或想法产生的，才能成为自己情绪的管家，才能更加冷静、从容地教育孩子。

所以下一次快要生气的时候做个深呼吸，记得两件事：一是情绪



的控制在于自己，包括决定自己要不要生气；二是有些想法不合理。孩子在成长过程中，犯错误是在所难免的，这没有什么大不了；我不必非得如此；我可以接受；我也不必自责。那么，如何才能做到少生气甚至不生气呢？别急，慢慢来，要知道，耐性也是情商的特质之一哟！