

引导孩子认识情绪、表达情绪、控制情绪..... 含含妈咪 著

儿童情商课

情商是孩子获得成功的关键

让孩子
深受他人欢迎的
成功启蒙书



天津出版传媒集团

天津人民出版社

儿童情商课

含含妈咪 著



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童情商课 / 含含妈咪著. — 天津: 天津人民出版社, 2018.7

ISBN 978-7-201-13136-8

I. ①儿… II. ①含… 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059183号

儿童情商课

ERTONG QINGSHANGKE

含含妈咪 著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 马剑涛 牛成成
特约编辑 李 羚
装帧设计 胡椒书衣

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 250 千字
版次/印次 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (0316-8863998)

孩子高情商，这样培养就对了

被誉为“情商之父”的哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼曾说：

“情商是人类最重要的生存能力，一个人的成功，智商的作用只占20%，其余80%是情绪的因素。”事实也确实如此，如果一个人缺乏自我认知，不能管控自己的情绪，没有强大的心理素质，不会与人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展。

如今，人才的竞争早已不是简单的智商竞争，更多的是在智商基础之上的情商的较量，正如著名作家柯云路所说：“情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业。”因此，一个有远见卓识、有责任心的家长在关心孩子智商教育的同时，更应该注重孩子的情商培养。

既然情商教育如此重要，那么究竟什么是情商呢？所谓“情商”，简单来说是一种情绪智慧，即认识情绪、管理情绪、自我

激励、处理人际关系等方面的内容。而且，近年来随着情商教育理念的发展，情商教育的内涵不断丰富，诸如强化心理素质、提高化解冲突的能力等方面成了情商教育的热点。当然，成就孩子的高情商，科学的方法和指导必不可少。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，想要孩子拥有高情商，家长首先要提高自己的情商智慧，比如给孩子创造一个良好的家庭教育环境，给孩子多一点陪伴，尊重孩子的隐私等。总之，在孩子的培养过程中，千万不可忽视言传身教的作用。

自我认知是一种认识自我、评价自我、发掘自我的能力。如果一个孩子没有良好的自我认知能力，就不能正确地认识自己，更不会找到自身的闪光点，发掘自己的潜能。试想，一个连自己都看不清的人，又怎能谈高情商呢？因此，家长一定要注意培养孩子的自我认知能力。

在成长过程中，孩子会受到各种负面情绪的困扰：郁闷、愤怒、焦虑、紧张、嫉妒……如果孩子没有良好的情绪管理能力，很可能被这些消极情绪所左右，成为情绪的“奴隶”。因此，我们要给予孩子指导，教孩子认识情绪、管控情绪，让孩子成为情绪的主人。

“强壮的外表，脆弱的心灵”，这句话用来形容现在的一些孩子，再适合不过了。为什么这么说呢？因为现在孩子的心理普遍十分脆弱：碰到一点点困难就消极悲观，止步不前；仅仅因为父母的几句批评就离家出走；因为一次考试失败就选择自杀……心理素质这么差，怎能面对生活中的风风雨雨呢？因此，打造孩子过硬的心理素质，强大孩子的内心，成了当下情商教育的热点。

社交能力是我们作为一个社会人，与他人、集体和社会联结的一项重要技能。在情商这门课程中，我们称之为“社交商”，社交商是一种重要的情商能力，其重要性有时甚至超过了一个人的专业技能。因此，提高孩子的社交商，发展孩子的人际能力，是情商教育中不可忽视的重要内容。

除此之外，情商还包括独立自主意识、化解冲突的能力、性格以及品质等方面的内容。不过很多家长对情商教育缺乏正确的认识，因此会陷入一些误区，比如有些家长为了提高孩子的情商，盲目花钱给孩子报“情商训练班”，结果并没有取得多大效果。为此，本书特别列出一章内容，旨在帮助家长正确认识情商教育，让孩子的情商教育变得更科学、更有效。

总之，孩子的情商培养是一个漫长的过程，家长不能操之过

急，也不能太过随意。本书在传统情商教育理念的基础上进行了拓展，加入了当下父母圈流行的“心理素质”等话题，并配以翔实的案例和科学的理论方法指导，希望本书能成为广大父母的枕边书，成为培养孩子高情商的教育指南。

第一章 做高情商父母，培养高情商孩子

放低姿态，走进孩子的内心世界	002
提升情感智慧，教养高情商孩子	005
做一个权威型的高情商父母	008
给孩子一些空间，尊重孩子的隐私	012
爱孩子，但不要溺爱、娇惯孩子	015
为孩子创造良好的家庭教育环境	019
给孩子多一点陪伴，陪孩子一起成长	022

第二章 教孩子认识自己，发现内在的自我

教孩子认识自己、悦纳自己	026
让孩子拥有自我肯定的力量	029
帮孩子挖掘身上的闪光点	032
告诉孩子：不完美才完美	035
孩子爱逞强，让他掂量一下自己	039
让孩子在反思、检讨中认识自己	043
谨言慎行，莫要随便给孩子贴标签	046

第三章 言传身教，做孩子的情绪管理教练

管理情绪，先让孩子认识情绪	050
帮“郁闷”的孩子排除消极情绪	052
教孩子控制自己的愤怒情绪	056
让孩子远离考试紧张、焦虑情绪的困扰	060
利用“椰壳效应”帮孩子克服厌学情绪	064
用耐心化解孩子的嫉妒之心	067
锻炼孩子的忍耐力和自制力	070

第四章 从点滴做起，打造孩子过硬的心理素质

给孩子恰到好处的“挫折教育”	074
教孩子自我激励，为自己加油	077
赋予孩子一份“输得起”的精神	080
给孩子“胜不骄、败不馁”的启迪	084
放开双手，让孩子在风雨中坚强	086
提高孩子的心理承受能力	089

第五章 给孩子决定权，锻炼孩子的独立自主意识

给孩子选择的权利，让孩子更有主见	094
遇到问题，让孩子自己想办法解决	096
让孩子管理自己的“小金库”	100
让孩子自己的事情自己做	103
鼓励孩子说出自己的想法	107
培养孩子强大的适应能力	110

第六章 教孩子与人相处，提高孩子的社交商

分享——孩子必备的社交技能	114
尊重他人，才能赢得他人的尊重	117
教孩子用热情收获友情	121
让孩子学会换位思考，拥有一颗同理心	124
合作才能共赢，教孩子与他人合作	127
教孩子学会拒绝，别让不好意思害了孩子	130

第七章 教孩子应对冲突，提高孩子化解冲突的能力

教孩子学会理性思考，拒绝意气用事	134
告诉孩子要谦让，但也要坚持自己的原则	137
教孩子通过协商解决问题	140
灵活应变——解决矛盾的必备技巧	143
化敌为友——处理冲突的另类方式	146
告诉孩子，宽容他人等于善待自己	149
提高孩子明辨是非的能力	152

第八章 塑造孩子好性格，彰显孩子的情商魅力

培养孩子乐观积极的心态	156
帮孩子撑起自信的风帆	160
幽默性格，让孩子的情商多彩起来	163
耐心引导，急性子的孩子也能慢下来	166
塑造孩子坚决果断的性格	169
巧妙应对叛逆期的孩子	172
让内向、孤僻的孩子变合群	176

第九章 善用品德培养法，丰富孩子的情商内涵

诚实守信是孩子受用一生的品质	180
在生活点滴中让孩子学会感恩	184
帮孩子打造乐于助人的情商“名片”	187
培养孩子的社会公德意识	191
让孩子坚守正直，学会变通	195
呵护并培养孩子的羞耻心	198
让孩子做一个有责任心的人	201

第十章 多一点细心，远离情商教育“雷区”

保持理智，情商教育莫要赶时髦	206
允许并尊重孩子的兴趣爱好	208
情商教育要根据孩子的个性特点进行	211
要孩子控制情绪，家长首先要做到不乱发脾气	214
切忌用大人的情感标准衡量孩子	217
切莫人前教子，孩子也要面子	220

后 记 孩子高情商养成记：培养健康的情绪模式



第一章

做高情商父母，培养 高情商孩子

父母是培养孩子情商的第一任老师，唯有高情商的父母，才能教育出高情商的孩子。为什么这么说呢？因为在孩子的成长过程中，最先接触的便是父母，最先模仿的也是父母，父母的言谈举止是孩子学习、模仿的对象，并且随着年龄的增长，这种言传身教的作用会越来越明显，孩子的性格特征、行为方式都会有父母的影子。因此，想要孩子拥有高情商，父母首先要修炼自己的情商。

放低姿态，走进孩子的内心世界

放低姿态是为了体现一种平等，是为了架起亲子感情交流的桥梁，是为了进行心灵的对话，试试放低姿态和孩子沟通，你将看到一个纯真无邪的世界。



我们时常听到有些父母抱怨，“孩子什么事也不愿意跟我讲”“想要了解孩子的想法真难”“跟孩子说不了几句就来火”。而孩子却这样抱怨父母：“他们一点也不理解我。”“他们总是用一种命令的口气跟我说话。”其实，在家庭教育中，这种情况是非常普遍的，究其原因，是沟通方式出了问题，而一旦沟通都成了问题，情商教育便无从谈起。

那么，该如何开启正确的沟通模式呢？家长不妨试试放低姿态的方法，即放下大人的架子和孩子平等交流，从而走进孩子的内心世界，了解孩子的感受和需求。

一个闷热的下午，妈妈去接荣荣放学，一阵阵热浪扑面而来，妈妈一边气喘吁吁地蹬着自行车，一边时不时地擦汗。荣荣坐在后面和妈妈讲学校里发生的事：“妈妈，今天君君又迟到了，我算了下，这是他第6次迟到了……”闷热的天气，加上后面的小人儿在不停地念叨，妈妈有点心烦。

忽然，荣荣对妈妈说：“妈妈，我想起来了，老师让我们每个人准备一盒水彩笔，我的刚好用完了。”

妈妈看着刚刚路过的文具店不耐烦地说：“刚才干吗去了，不早说，都过了文具店了。”荣荣不说话，等到妈妈带着她返回文具店的时候，荣荣气鼓鼓地对妈妈说：“不买了，回家！”妈妈也来了气，母女俩沉默不语。

回到家里，妈妈终于忍不住发火了，开始质问、批评荣荣，荣荣眼泪汪汪地忍不住说：“妈妈，我们小孩子也挺可怜的。”妈妈一下子愣住了，荣荣继续说：“你们大人生气的时候朝我们发火，可是我们也有心情不好的时候呀，我们朝谁发火呢？这太不公平了！”听着荣荣为自己辩解，妈妈不仅没有生气，反而有点后悔，后悔刚才用粗暴的态度对待荣荣。

从这件事以后，在和荣荣沟通的时候，妈妈尽量放低自己的姿态，以一种平等的态度去和荣荣交流，渐渐地，母女俩之前的一些代沟也消失不见了。

对孩子进行情商教育应该是一个和孩子友好互动的过程，在这一

过程中，父母需要去关心孩子的内心世界，深入了解他们的性格、脾气、兴趣爱好等，而这些都需要借助良好的沟通去实现。

著名教育评论家谭柳青曾说：“教育的前提是尊重孩子、了解孩子，与孩子平等交流。只有对孩子施以‘春风化雨’般的教育熏陶，才能得到孩子的正面回应。简单来说，就是尊重孩子要以人为本，讲究平等交流的艺术。”因此，我们应该学会放低姿态的沟通艺术，和孩子真诚、平等地沟通，这样才能真正走进孩子的内心世界，从而进行有针对性的教育，提高孩子的情商。

比如在日常生活中，父母要给予孩子尊重，例如尊重孩子的隐私，尊重孩子的选择，尊重孩子的建议等。再比如，在和孩子沟通的时候，可以蹲下身子，直视着孩子的眼睛，这样孩子就会感受到父母对自己的尊重，会获得一种满足感和自尊感，从而更愿意对父母敞开心扉。

当然，放低姿态并不仅仅是针对肢体动作方面，父母更要学会从心理上放低姿态，和孩子保持心理上的平等。比如家长可以真诚地和孩子做朋友，这样就容易了解孩子内心世界的真实想法，从而更好地给予孩子指导。