

# 高情商孩子的 培养方法

20%的IQ+80%的EQ=100%的成功

- ◎ 你了解你的孩子吗？
- ◎ 你知道他的内心都在想什么吗？
- ◎ 你知道怎样爱你的孩子吗？
- ◎ 你会赞美和批评孩子吗？
- ◎ 你知道如何管教孩子吗？
- ◎ 你会辅导孩子的情商吗？

◎ 李杨 编著

中国档案出版社



## 前言

# 重视培养孩子的情商

心理学家在调查分析后指出，在一个人成功的因素中，智力因素（智商）占20%左右，而其性格、情绪、意志、社会适应能力等非智力因素（情商）则占80%左右。如果说智商是一座沉睡的宝山，而情商就是开发、挖掘这座宝山的最好工具。现代西方一些杰出的科学家通过大量研究也表明，在人的智力商数以下，还存在着另一个超越人类智力的参数，即情商，也称情绪智慧，简称EQ。美国心理学家认为，情商比智商更重要。为此，推出的成就方程式为：20%的IQ+80%的EQ=100%的成功。所以，从小开发培养孩子的情商至关重要。

## 情商概念的提出

情商不像智商可通过测试计算出来。为了便于人们接受，我们沿用了“商”的概念。最早提出情商这一概念的是美国心理学家彼得·梅耶教授，他在1990年把情商描述为由三种能力组成的结构。1995年，美国心理学家格尔曼对情商作了更明确的说明，他认为情商包括五个方面的能力：

1. 了解自己情绪的能力
2. 控制自己情绪的能力
3. 以自己情绪激励自己行为的能力
4. 了解别人情绪的能力
5. 与别人友好相处的能力

由此，人们以格尔曼提出的情商概念为标准，进行探讨。格尔曼还通过实验证明，在情商的这五个方面的能力中情绪的控制力量是关键。

最近，德国卡塞尔大学心理学家埃尔克·德林-塞佩尔进一步指出，情商较高的人能够更好地处理复杂难题，情商在人们的工作和生活中已经越来越重要。德林-塞佩尔强调，人们在工作中遇到的矛盾与难题仅靠分析是不可能解决的，这时候更多地需要通过交流感情、设身处地为他人着想和理解对方等方式来处理。

### 孩子情商的特点

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。一项研究显示，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份。一般来讲，高情商的孩子都具有以下特点：

1. 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。

2. 好奇心强：对许多事物都感兴趣，想弄个明白。

3. 自制力强：即善于控制和支配自己行动的能力，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。

4. 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。

5. 具有良好的情绪：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。

6. 同情心强：指能与别人在情感上发生共鸣，这是培养爱人、爱物的基础。

## 高情商孩子的培养方法

家庭是培养孩子情商的第一所学校。在家里，他们将学到许多基本信息知识，如他们的自我观察，别人对自己的反应，如何看待自己的感觉，如何判断别人的情绪与表达自己的喜怒哀乐等。研究显示，父母对待子女的方式，对子女的情感世界有长远而深刻的影响。因此，想要孩子具有高情商，家长必须力争做到：

(1) 加强自身的情感训练，提高自身的素质，具备基本的情商。

(2) 对孩子细心一些，发现孩子情绪不佳时，要懂得理解孩子的感受，努力去了解引起孩子情绪不佳的前因后果，进而协助孩子以适当的方法抚平。

(3) 帮助孩子建立自信心，培养他们的同情心，促进其情

商的发展。

培养孩子的情商就要关注孩子的心理、行为、意志、与人交往的能力、控制自己情绪的能力，心理脆弱、行为偏激的孩子，一旦走入社会就很难适应，遇到复杂情况往往束手无策、不知所措，仅仅拥有高智商而缺乏情商的孩子，其创造力就很难挖掘、开发。

但中国孩子的情商状况是令人忧虑的。2001年7月，中国儿童中心公布的一项中国少年儿童素质状况抽样调查中，对“孩子有健康的身体、良好的情绪比学习还重要”这一观点，完全同意的家长只有5%，竟有32%的家长持完全反对的态度。

有鉴于此，我们编辑了这本书，以告诉中国的家长们，培养孩子的高情商是重要的，并用大量的实际经验对不同年龄段的孩子的内心情感进行分析，从而帮助家长们更好地了解自己的孩子，启发他们主动地有效地培养和开发孩子的情商。

# 目 录

## 上卷 了解孩子的情感

### 第一章 了解孩子的内心

---

- 孩子究竟想说什么…………… 3
- 没有沟通的谈话…………… 6
- 理解孩子的情绪…………… 7
- 和孩子谈话的原则…………… 11
- 情感都是自然的…………… 16
- 情感的教育…………… 18

### 第二章 赞美和批评的新技巧

---

- 称赞不能滥用…………… 20

- 怎样夸孩子 ..... 20
- 我们的语言和孩子的理解 ..... 22
- 给孩子正确的理念 ..... 23
- 批评不要涉及孩子的品格 ..... 25
- 侮辱性言词的不良后果 ..... 26
- 小过失和正确的评价 ..... 27
- 别说“你真笨” ..... 28
- 控制我们的愤怒 ..... 28
- 别在孩子的朋友面前吼叫 ..... 30

### 第三章 如何对付孩子的不良行为

---

- 别威胁孩子 ..... 32
- 不要轻易许诺 ..... 33
- 别讽刺孩子 ..... 35
- 孩子为什么说谎 ..... 36
- 怎样对待偷窃的孩子 ..... 39
- 礼貌教育的正确方法 ..... 40

### 第四章 怎样培养孩子的责任感和独立性

---

- 责任感要从内心里生长出来 ..... 43
- 正视孩子的情绪 ..... 45
- 判断孩子心理的方法 ..... 46
- 用同情心去理解 ..... 47
- 给孩子选择的权利 ..... 49
- 食物和衣服 ..... 50
- 家庭作业是孩子的责任 ..... 51

## 目 录

---

- 音乐教育的目的 ..... 55
- 零用钱、朋友、宠物 ..... 58
- 鼓励的话 ..... 60

## 第五章 管教的原则和艺术

---

- 一个母亲的信 ..... 62
- 不要当孩子的仆人 ..... 63
- 感情和行动分别处理 ..... 65
- 管教的三个区域 ..... 67
- 限制的技巧 ..... 68
- 坚持原则 ..... 71
- 父母不能允许孩子踢打自己 ..... 74
- 体罚的错误 ..... 75

## 第六章 孩子的一天

---

- 把时间交给孩子 ..... 77
- 早饭：只吃饭，不讲大道理 ..... 79
- 游戏第一，整洁第二 ..... 80
- 祝你今天快乐 ..... 80
- 晚餐的谈话 ..... 82
- 上床的时候 ..... 82
- 不买孩子的账 ..... 83
- 看什么电视节目 ..... 84



## 第七章 孩子忧虑的来源

---

- 害怕被遗弃而产生的忧虑 ..... 86
- 内疚引起的忧虑 ..... 89
- 能力受到否定而引起的忧虑 ..... 90
- 父母间的磨擦而产生的忧虑 ..... 91
- 身体活动受限制而产生的忧虑 ..... 92
- 害怕死亡而产生的忧虑 ..... 92

## 第八章 怎样进行性的教育

---

- 先解决自己的困惑 ..... 96
- 孩子的本能 ..... 97
- 性和便溺训练 ..... 98
- 性器官的快感 ..... 99
- 性别的差异 ..... 100
- 如何回答孩子的问题 ..... 101
- 保留个人的隐私 ..... 104
- 如何看待孩子的自渎 ..... 106
- 应该禁止的性游戏 ..... 107
- 孩子为什么说脏话 ..... 109

## 第九章 性和社会的关系

---

- 自我的认识与父母的职责 ..... 111
- 男性化和女性化的教育 ..... 114
- 成功的家庭气氛 ..... 116
- 性的角色和社会功能 ..... 118

## 第十章 需要专家帮助的孩子

---

- 亟需心理治疗的孩子····· 119
- 可由专家帮助而获益的孩子····· 126

## 第十一章 需要专家帮助的父母

---

- 父母的性格和孩子的行为····· 132
- 过分爱护孩子的父母····· 133
- 孩子气的父母····· 134
- 酗酒的父母····· 134
- 放浪的父母····· 135
- 排斥的父母····· 136
- 自我意识过强的父母····· 137
- 离婚的父母····· 138

## 下卷 孩子的成长与情商的辅导

### 第一章 孩子长大了

---

- 孩子需要什么?····· 141
- 别再把孩子当成小孩子····· 142
- 父母和孩子的冲突根源何在····· 143

## 第二章 青春期的情商辅导

- 孩子性格成熟的时期····· 146
- 孩子心里的痛苦····· 147
- 我是谁····· 147
- 躁动的心灵····· 148
- 心里的隐秘····· 150
- 大人要有大人的样····· 152
- 不要在公开场合指责孩子····· 153
- 不谈孩子小时候的事····· 154
- 不可培养子女的依赖心····· 155
- 不要忙着纠错····· 155
- 尊重他们的隐秘····· 156
- 切忌老套的说教····· 157
- 别在孩子面前谈论他们····· 158
- 不要说反话····· 159
- 切忌模棱两可····· 159
- 不要推测子女的将来····· 160

## 第三章 尊重孩子的意见

- 不要反对他们的意见····· 162
- 有益的对话····· 164
- 不直接争论····· 165
- 你的说法是对的····· 166
- 两天会耽误很多功课····· 167
- 真是苦差事····· 168
- 一个人练琴真没意思····· 168

- 有用的方法..... 169

## 第四章 体会孩子的心

- 同情孩子..... 170
- 七条死胡同..... 172
- 顺应孩子的情绪..... 173
- 病了真难过..... 173
- 你们都跟着去..... 174
- 这日子真够你受的..... 174
- 晚起床真苦恼..... 175
- 你功课实在很多..... 175
- 登台演奏实在怕人..... 175
- 真心诚意..... 176

## 第五章 批评孩子的技巧

- 相反的说法..... 177
- 建设性的批评..... 178
- 别说讽刺孩子的话..... 178
- 千万不要说孩子是“笨蛋”..... 180
- 胶水洒了,拿抹布来..... 181
- 别对孩子冲动..... 181
- 孩子的感激..... 182
- 如果孩子做错了..... 182
- 为什么事情会弄糟..... 183
- 别把小事弄大..... 184
- 重要教训..... 185

## 第六章 不要羞辱孩子

---

- 愤怒是正常的..... 187
- 不要过于容忍..... 189
- 怎样发脾气..... 189
- 不要攻击孩子..... 191
- 不可羞辱孩子..... 193
- 一封表示愤怒的信..... 195
- 一个妈妈改变的过程..... 196
- 不要当着孩子的面吵架..... 197
- 当着孩子的面吵架后怎么做..... 198

## 第七章 夸奖孩子的方法

---

- 赞美不是奉承..... 200
- 让孩子不安的赞美..... 201
- 正确的激励方法..... 202
- 不要滥用赞美..... 204
- 叙述,但不可品评..... 205

## 第八章 孩子们心里在想什么

---

- 不要和孩子讲逻辑..... 209
- 希望父亲的人情味多一点..... 210
- 父亲很可怜..... 210
- 我对人深表怀疑..... 211
- 我无法实现父母亲的梦..... 212

- 他们的生活很乏味····· 213
- 女孩致医生的一封信····· 214

## 第九章 孩子们应该怎样过社交生活

---

- 社交不是目的····· 216
- 不要过早约会····· 217
- 父母的责任····· 219

## 第十章 情商辅导实例

---

- 不愉快的结局····· 221
- 有收获的对话····· 222
- 不想上学的儿子····· 224
- 父子之间的辩论····· 225
- 儿子要革命····· 225
- 应该尊重我····· 226
- 改错的母亲····· 227
- 你一定办得到····· 231
- 让孩子自己做主····· 233
- 鼓励女儿····· 233
- 顺应她的情绪····· 234
- 建设性的反应····· 234
- 孩子们不需要那一套····· 235

上卷

# 了解孩子的情感





# 第一章 了解孩子的内心

## 孩子究竟想说什么

和孩子们交谈是一门艺术，这门艺术的本身也跟其他的艺术一样，具有独特的规则和方法。孩子们所说的话，并不像很多大人认为的是“傻话”，是浅薄的，或者是玩笑。如果这样去理解孩子们的话，就说明你是个粗心的父母，你对孩子们认识太简单了。事实上，孩子的内心世界是丰富的，他们话里的含义也是很复杂的，他们的话往往是像电报一样用密码写成的，得经过一道“译密”的手续。比如：

十岁的安迪问他爸爸：“哈林区有多少弃婴？”<sup>①</sup>

安迪的爸爸是一个化学家，懂的事很多。他看到儿子对于社会问题发生了兴趣，心里很高兴，就把这个问题详详细细地解说了一遍，还告诉他很多有关的数字。但是安迪仍然不满意，继续问：“在纽约有多少弃婴？在美国全国有多少？全欧洲有多少？全世界有多少？”

最后，做父亲的才突然醒悟，他儿子所关心的不是社会问题，而是个人问题。他问这个问题不是同情弃婴，而是怕自己会成为弃婴。他要知道的数字不是弃婴的数字，而是想闹清楚

---

<sup>①</sup> 哈林区是美国纽约市内的一个贫民住宅区，区内的居民多数是黑人。