

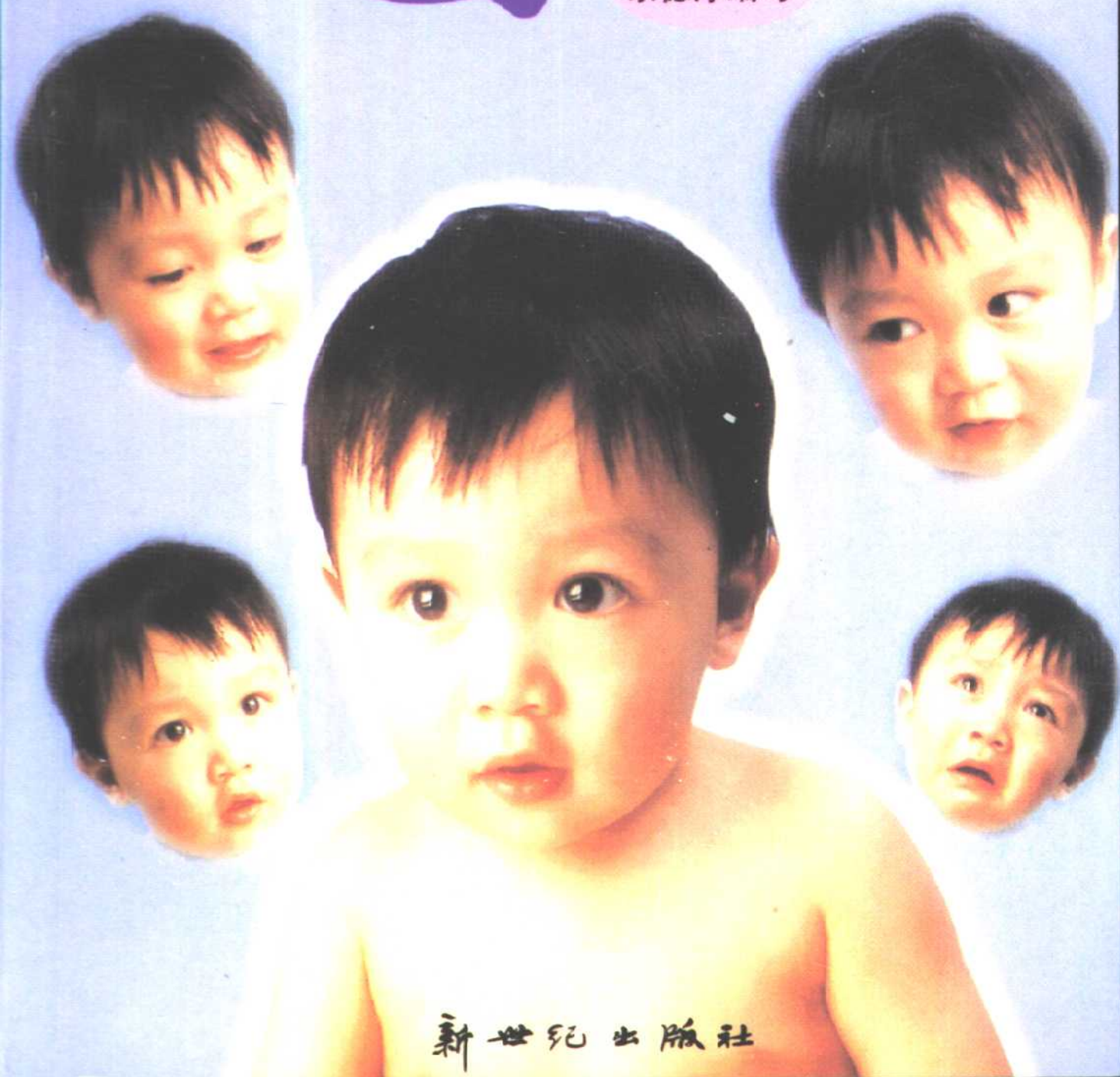
新世纪育儿系列



0-3岁婴幼儿

EQ 训练手册

余德淳编写



新世纪出版社

岁婴幼儿

训练手册

余德淳编写

新世纪出版社

责任编辑：龙起雯

美术编辑：梁培龙 蒙复旦

美术制作：杨洁仪

责任技编：王建慧

新世纪育儿系列 0-3岁婴幼儿EQ训练手册

余德淳 编写

出版发行：新世纪出版社

印刷：广州新华印务有限公司

厂址：广州市西湖路51号

规格：850毫米×1168毫米 48开 4.375印张 3插页 90千字

版次：2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

书号：ISBN 7-5405-2323-9/R·21

定价：10.00元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。

8

回头看一看

妈妈伸直两脚坐着，一边用双手扶着宝宝的腋下，一边轻声喊“往右弯曲，往左弯曲”，并配合着声音，将宝宝的身体往左右倾斜。最后，把宝宝的上半身拉近到妈妈的正面。



9

扮鬼脸

妈妈滑稽地动一动眼睛、嘴巴、舌头，不断地做出奇怪的表情，宝宝一定会发笑。而且，宝宝很喜欢听不懂得意思的声音，所以，连续地发出“咕咕咕”等声音，宝宝也会很高兴。



爬行

6个月大的宝宝，最喜欢的游戏是“蹬着向前滑行”。



蹦蹦跳

妈妈盘腿坐下，扶着宝宝的两腋，让宝宝站在腿上“跳跃”，虽然宝宝还不会站，可是仍会不住地蹬腿，试图站起来。

5 躲猫猫

抬高宝宝双脚，遮住妈妈的脸，然后，妈妈一边张开宝宝的脚，一边发出“啊”声。好动的宝宝都很喜欢玩这种游戏。此外，抬起双脚，也是一种帮助翻身的预备运动。



6 说悄悄话

妈妈在宝宝的耳边吱吱哈哈地说话，好像在搔痒般，宝宝会很开心。





7 飞向空中

扶着宝宝的头和小屁股，从下面往上抛出般地举高，让宝宝体验轻飘飘的浮游经验。此外，突然地往下“扑通！”也很刺激。不过，记住要抱牢宝宝喔！



总 序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的、切合实际的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程里所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业问题等，都是为人父母必须充分准备的课题。

本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ 等多个方面，由专家、学者撰稿及审订，从优生、优生、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。

作者序

童年是希望之窗，是建构积极性格的好时机。在五岁前孩子的脑部发展是一生中最快的，学习能力也是从这时期开始发展。因此，对培育一个人来说，童年是最关键的时期。

家庭的环境和父母的培育影响孩子们性格的塑造，而性情和情绪的因素是决定一个人能否成功的因素之一。可以说，幼年时期的教育是每个父母都不能忽视的。

孩子的成长路途必然伴随一些痛苦和焦虑，若在挫折中太快得到援助，便难于形成坚持不懈和不畏困难的品格。

许多父母视孩子是“一生中最爱”，把所有的精神和时间全都投资在儿女身上，希望儿女能“成龙成凤”。很多父母都不想孩子在物质上和精神上有任何欠缺，故此，尽量满足他们的要求。孩子在温室中成长，没法体会困苦

中奋斗的精神，他朝长大，便会时时寻找保护，完全没法独立处事。

近年来儿童自杀案件屡见不鲜，那就是由于孩子没法面对生活的压力，学业的挑战。故此，他们惟有以回避和自我放弃的态度来面对困难。这可归因于在他们的成长阶段中，没有学会如何面对困难，在风雨中笑看人生。

无论我们的成长历程如何，父母如何，家庭环境如何，那已成为过去，不可挽回。但是，我们可创造下一代的人生，从小给予适当的训练，锻炼坚毅的性格以帮他迎向充满挑战的未来。

童年训练不可少的一环是情绪方面的训练。急躁、焦虑、恐惧和紧张的负面情绪，在一个人童年时期已有迹可寻。父母一旦发现孩子有负面的情绪反应，不应忽视，应以积极正面的态度来处理。

父母是孩子的榜样。所以父母除了训练孩子外，也要以身作则，言传身教，并提供一个有利于孩子成长的环境来配合孩子的成长需要。

训练孩子克制冲动，延迟满足，是有助于

孩子养成稳定的情绪。作为父母的不应放弃每个可训练孩子的机会。

余德淳

余 德 淳 编 审

本书专讲如何正确培训儿童的EQ。不少专家通过实践得出结论，受过EQ培训的儿童，智力成长快，学习成绩好，踏入社会后出类拔萃。本书内容由专家审稿，内容结合实例阐述，从婴幼儿时期开始，教你如何观察孩子的情绪，如何与孩子作情绪上的沟通；孩子有不当情绪时，该如何开解，如何鼓励，如何循循善诱，让孩子在父母的正确指导和培育下健康地成长。

孩子脾气不好，爱闹情绪怎么办？打开这本书读一读，你就不会再束手无策和无所适从了。

余德淳简介：



- 香港大学社会科学硕士
- 1992年第一届香港优秀社工奖
- 现任香港大学校外进修学院讲师，各大传媒、电台栏目主持人
- 1997年成立人际成长资源中心，著有《EQ工程学》、《EQ遥距教材系列》、制作家长自学录音系列及主办大型有关人际及EQ演讲会等

ISBN 7-5405-2323-9



ISBN 7 - 5405 - 2323 - 9/R·21

定价：10.00 元

目 录

第一章 认识 EQ	1
EQ 就是情绪管理	2
EQ 和 IQ 的区别	6
EQ 的分类	10
EQ 决定孩子一生?	12
从小打好 EQ 基础	14
 第二章 孩子 EQ 深受父母影响	17
专家导言	18
父母类型影响孩子 EQ 高低	20
情绪辅导五部曲	37
如何做个关心孩子的父母	51
 第三章 认识孩子情绪发展和管理技巧	75

专家导言	76
零至一岁行为特征	78
零至一岁心理特征	83
零至一岁情绪状况	85
一至两岁行为特征	88
一至两岁心理特征	92
一至两岁情绪状况	96
两至三岁行为特征	101
两至三岁心理特征	104
两至三岁情绪状况	109
管理孩子情绪锦囊	115
不同情绪类型孩子的管理方法	122
 第四章 培养高 EQ 孩子的方法	 127
专家导言	128
训练孩子 EQ 十大原则	130
认识自我篇	135
生活起居篇	151
学习篇	163
人际关系篇	182

认识

己

EQ 就是情绪管理

近两三年来，在教育圈子中，最受瞩目的话题，实在非 EQ 莫属。

EQ 是什么？

EQ 一词，在 20 世纪后期由不同的心理学家如霍华德·加德纳、彼得·塞拉维、约翰·梅耶提出。EQ 概念通过丹尼尔·高曼的著作《EMOTIONAL INTELLIGENCE》风行世界，被现代人视为获得成功的关键。

简单而言，EQ 可说是自我管理情绪的能力。和众多心理学概念（如 IQ，即智商）一样，EQ 是一个抽象的概念。为方便沟通和领会，心理学家尝试用不同的科学方式，去描绘及量度这个能力，以促进日后预测、培训及检验成效的工作。所以，EQ 情绪商数是一个量