

情商 系统培养方案



提高儿童情商的必备手册

胎儿情商培养 幼儿情商培养
道德品质培养 健康情感培养
心理素质培养 艺术素质培养
兴趣爱好培养 体质体能培养
生理卫生培养

冯化平/主编

内蒙古科学技术出版社

儿童
素质培养
丛书



QINGSHANGXITONGPEIYANGFANGAN

儿童素质培养丛书



情商系统培养方案

冯化平/主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

情商系统培养方案/冯化平编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2002. 5

(儿童素质培养丛书/冯化平主编)

ISBN7 - 5380 - 1008 - 4

I. 情… II. 冯… III. 情感—儿童教育
IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023759 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/乌兰 喜迎

封面设计/李 栋

印 刷/中国电影出版社印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/850 × 1168 1/32

印 张/14

字 数/350 千

印 数/1—10000 册

版 次/2002 年 10 月第 1 版

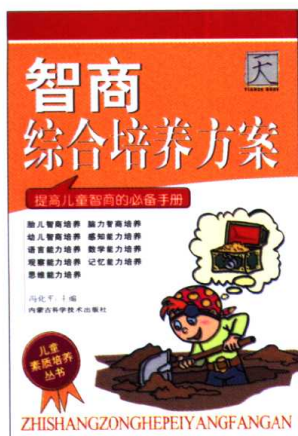
印 次/2002 年 10 月第 1 次印刷

定 价/22.00 元



TIANZE BOOK

WWW.TIANZEBOOK.COM.CN



胎儿情商培养

幼儿情商培养

道德品质培养

健康情感培养

心理素质培养

艺术素质培养

兴趣爱好培养

体质体能培养

生理卫生培养

责任编辑：乌兰 喜迎

李棟設計

010-62200706

目 录 MULU

胎儿情商培养

◎情商胎教对孩子的生长发育、心理发展、个性完善有着许多积极作用。通过有目的地与胎儿交往和语言交流,帮助胎儿做体操、听音乐等,可使孩子身心健康地成长发育。

胎儿情商	3
胎教中的科学/□	3
正确认识胎教/□	3
情商 EQ 培养/□	4
胎教内容	5
EQ 教育对父母的要求/□	5
胎教的基础/□	13
胎教的具体操作/□	14

胎教方法 16

怀孕 1~3 个月的胎教/□16

怀孕 4~6 个月的胎教/□17

怀孕 7~10 个月的胎教/□18

父母与胎儿沟通/□19

胎教音乐的应用/□21

培养母子感情/□28

亲近大自然/□30

注意事项..... 32

孕妇的自我调理/□32

孕妇的饮食营养/□33

孕妇的生活起居/□34

幼儿情商培养

①情商又称为情感智力或情感智慧,包括孩子的道德品质、心理素质、艺术修养、兴趣爱好、社交能力及体质体能等因素,通过这些因素的全面培养,对孩子的智商能够起到强化、定向、引导和调节作用,充分开发孩子的先天智力潜能。

幼儿情商 37

情商的构成/□37

孩子情商的特点/□38

培养内容 40

情商与智商/□40

情商的作用/□41

培养方法 44

0~3个月情商培养/□44

4~6个月情商培养/□46

7~9个月情商培养/□48

10~12个月情商培养/□50

13~15个月情商培养/□52

16~18个月情商培养/□55

19~21个月情商培养/□58

22~24个月情商培养/□61

25~30个月情商培养/□62

31~36个月情商培养/□65

注意事项 68

注重孩子的童年经验/□68

培养中的最大障碍/□69

走出家庭教育误区/□70

道德品质培养

◎儿童时期是品德逐渐萌芽、产生的时期。儿童的品德是在不断交往过程中形成和发展的，是在自我意识发生的基础上产生并与其认识和意识发展水平相适应。孩子的品德常受环境和情绪的影响，因此，家长应在孩子的儿童时期培养其良好的道德品质，留给孩子终生享用的财富。

道德品质 75

德育的发生与发展/□75

婴幼儿德育的重要性/□77

培养内容..... 80

孩子德育培养的基本方法/□80

孩子德育的基本内容/□81

培养方法..... 85

培养热爱祖国的美德/□85

培养热爱人民的美德/□87

培养热爱集体的美德/□89

培养热爱劳动的美德/□90

培养热爱科学的美德/□94

培养诚实礼貌的美德/□95

培养尊师敬长的美德/□97

培养尊敬长辈的美德/□98

培养勤俭节约的美德/□101

培养自尊自强的美德/□102

培养民主法制的观念/□103

培养质量效益的观念/□105

培养文明礼仪的知识/□107

培养孩子遵守社会公德/□108

培养乐于助人的美德/□109

培养慷慨待人的美德/□110

培养孩子建立信任感/□111

培养孩子的宽容性/□112

培养孩子的同情心/□113

帮助孩子成为好听众/□113

培养孩子关心时事的习惯/□114

培养孩子树立远大理想/□115

培养孩子谦虚进步品格/□116

培养孩子的责任意识/□118	
培养孩子环境保护意识/□119	
培养孩子热心公益活动/□120	
培养孩子正确对待不良现象/□121	
孩子不良品行的纠正与转化/□122	
纠正孩子的不良行为/□124	
纠正孩子的零食行为/□125	
纠正孩子的撒泼行为/□126	
纠正孩子的磨蹭行为/□127	
纠正孩子的说谎习惯/□128	
正确对待孩子的破坏行为/□129	
正确对待孩子的不良要求/□130	
正确对待孩子的偷窃行为/□131	
正确对待孩子做错事/□132	
正确对待孩子打架/□133	
正确对待孩子的顶嘴/□134	
注意事项	136
孩子具有不良品德的原因/□136	
不要溺爱孩子/□138	
批评需要技巧/□141	

健康情感培养

◎情感是指与人的社会需要是否得到满足相联系的经验。儿童情感具有短暂、强烈、易变、外露、冲动、缺乏控制的特点。要使孩子面对现实,保持愉快情绪,必须对其不良情绪加以引

导、转化,这样,才能有利于孩子的健康成长。

健康情感 145

情绪情感的发生与发展/□145

婴儿情绪反应的种类/□147

婴幼儿情绪情感发展的特点/□154

情感的教育和培养/□155

培养内容 157

培养良好感情和健康情绪/□157

培养孩子的自制能力/□161

培养孩子丰富的感情/□161

培养孩子自然的感情/□162

培养爱心和同情心/□163

培养孩子爱亲人/□164

培养尊老爱幼的感情/□165

培养方法 168

注意孩子的情绪变化/□168

保持孩子良好情绪/□170

帮助孩子表达情感/□171

教会孩子控制情绪/□173

帮助孩子抑制冲动/□174

帮助孩子消除不良情绪/□175

利用羞愧感培养健康情感/□176

利用内疚感培养健康情感/□177

利用“负面”情感培养健康情感/□178

利用幽默感培养健康情感/□179

正确对待孩子任性或发脾气/□180

纠正孩子的故意调皮行为/□185

正确对待孩子好哭/□187	
正确对待孩子的“人来疯”/□187	
正确对待孩子的怕羞/□189	
正确对待孩子的“缠人”/□190	
正确对待孩子的插嘴/□191	
正确对待孩子的隐私 193	
注意事项	196
正确对待孩子的情绪/□196	
正确对待孩子的抗拒行为/□197	

心理素质培养

◎心理健康是孩子全面发展的基础,根据不同年龄和身心特点,通过正确的教育和训练,培育孩子健康的心理,预防异常情况的发生,使孩子的潜能充分发挥出来,将来能独立、自信地生活。

心理素质	201
把握孩子的心理特点/□201	
关注孩子的心理发展水平/□203	
婴幼儿心理发展的特征/□209	
孩子心理健康的特点/□210	
孩子心理疾病的种类/□212	
独生子女的优越心理/□214	
独生子女的不良心理/□215	
把握孩子的气质类型/□217	

培养内容 219

- 培养孩子的心理素质/□219
- 培养孩子的身心健康/□220
- 培养孩子高级社会心理/□223
- 培养孩子的性格/□226
- 培养孩子的意志/□229
- 培养孩子的自尊心/□231
- 培养孩子的自信心/□232

培养方法 233

- 培养孩子良好的性格/□233
- 培养孩子活泼开朗的性格/□239
- 培养孩子坚强的性格/□240
- 培养孩子乐观向上的精神/□242
- 培养孩子“不服输”的精神/□244
- 加强孩子的意志磨炼/□245
- 帮助孩子直面现实/□247
- 培养面对现实的勇气/□250
- 培养孩子的宽广胸怀/□254
- 培养孩子的健全惧怕感/□255
- 克服孩子逃避的心理/□257
- 克服孩子的胆怯心理/□258
- 克服孩子的挫折心理/□260
- 克服孩子的苦恼心理/□261
- 克服孩子的侵略心理/□263
- 克服孩子的自私心理/□264
- 克服孩子的自大心理/□267
- 克服孩子“骄娇”心理/□268
- 克服孩子的自卑心理/□270

克服孩子的孤僻心理/□271

克服孩子的孤独心理/□272

正确对待孩子爱拔尖心理/□274

正确对待孩子反常的心理/□275

注意事项 277

 孩子心理疾病的矫正与转化/□277

艺术素质培养

◎人人都有感情，而并非都有伟大而高尚的行为，这与感情推动力的强弱有关，要使弱转为强，需要艺术陶冶，教给孩子从美的事物中找到美，从而看到高尚、善良和诚挚，并在此基础上建立自己的艺术品质。

艺术培养 287

 培养艺术细胞/□287

 运用音乐增进智力/□288

培养内容 289

 发现和培养孩子的艺术才能/□289

 艺术素质培养的原则/□289

培养方法 291

 培养孩子的音乐节奏感/□291

 音乐艺术活动指导/□292

 指导欣赏文学艺术/□293

 音乐基本动作的引导/□294

 舞蹈活动指导/□296

 引导孩子欣赏文物古迹、现代建筑美/□299

培养孩子对社会生活的美感能力/□300

培养孩子对大自然的热爱/□303

注意事项 306

音乐艺术培养应把握的问题/□306

舞蹈艺术培养应把握的问题/□310

造型艺术培养应把握的问题/□313

兴趣爱好培养

◎兴趣是最好的老师，幼儿的意志力和自控力差，做事往往从兴趣出发，因此早期的智力开发就是激发孩子的兴趣，无论采取什么样的培养方式，只要能够使孩子对所希望的事产生强烈的兴趣，就成功了一半。

兴趣爱好 321

爱好的价值/□321

兴趣的培养/□322

培养内容 323

激发孩子的好奇心/□323

自然发展孩子的兴趣/□324

培养孩子多种兴趣/□326

培养方法 328

培养孩子对音乐的兴趣/□328

培养孩子对舞蹈的兴趣/□330

培养孩子对美术的兴趣/□331

培养孩子对影视、文学作品的兴趣/□332

培养孩子学习的兴趣/□335	
“一再反复”产生兴趣/□345	
培养数字兴趣/□346	
培养科学兴趣/□348	
注意事项	350
不要打断孩子的兴趣/□350	
孩子有自己的兴趣感知/□351	
要让孩子的兴趣持久/□352	
母亲要关注孩子感兴趣的事/□353	

体质体能培养

◎增强体质可提高儿童对疾病的防御能力，改善中枢视经系统的功能，并能促进智力发展及培养良好的个性。所以，持之以恒地进行体能锻炼，对孩子拥有一个健康的体魄，有着积极的作用。

体质体能	357
儿童运动能力的发展规律/□357	
四种技能的培养和锻炼/□362	
培养内容	364
训练婴幼儿运动能力/□364	
怎样帮助孩子锻炼身体/□368	
培养方法	369
0~1岁体质体能培养/□369	
0~1岁系列健身操/□381	
1~2岁体质体能培养/□383	



2~3岁体质体能培养/□389	
3~4岁体质体能培养/□394	
4~5岁体质体能培养/□395	
5~6岁体质体能培养/□397	
注意事项	399
家长在运动能力培养中的责任/□399	

生理卫生培养

◎生理学家们经过研究发现，孩子对性的态度，是从出生的那一天起就开始了逐渐成形的过程，到了“那一天”，父母要把进入青春期的孩子拉到一边，悄悄告诉他“生命的真相”。其实，真正的性教育早在这以前就应该开始了。

性的教育	405
儿童期性生理及其特点/□405	
生理和心理发育的特点/□406	
性意识发展的几个阶段/□410	
少年儿童性教育的重要意义/□411	
培养内容	413
孩子性生理知识的教育/□413	
孩子性卫生习惯的训练/□414	
孩子性道德规范的教育/□415	
培养方法	417
孩子性生理保健的指导/□417	
孩子性道德的教育/□420	