

我家孩子

EQ高

造就高情商孩子的12种方法

现在孩子的智商都很高，
真正比拼的是情商！ ● 严涛 编著

EQ (Emotional Quotient) 就是社会智商也叫心理智商，用来预测一个人能否取得事业成功及生活成功的有效指数。

Emotional Quotient

海潮出版社



我家孩子

EQ高

造就高情商孩子的12种方法

现在孩子的智商都很高，
真正比拼的是情商！

◎ 严涛 编著

Emotional
Quotient

海潮出版社



图书在版编目(CIP)数据

我家孩子 EQ 高:造就高情商孩子的 12 种方法 / 严涛编
著. —北京:海潮出版社, 2007.4
ISBN 978-7-80213-383-9

I.我... II.严... III.儿童 - 情绪 - 智力商数 - 培养
IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 048707 号

我 家 孩 子 EQ 高 ——造就高情商孩子的 12 种方法

严涛 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市崇海印刷厂印刷

开本:787 毫米 × 960 毫米 1/16 印张:17.5 字数:130 千字
2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-383-9

定价:26.80 元

Foreword

前言



“情商 EQ”是指一个人控制自我情绪和调节人际关系的能力，是孩子未来成功的“关键因素”，应该引起家长的重视。

一个人要想在竞争日趋激烈的社会中，能立足并取得成绩，仅仅依靠学习好是远远不够的，还必须具备能够适应社会的多种能力，其实，现实生活中的成功者，往往都具备“极佳的人际关系、极强的工作能力”这两个重要的特点。

现代教育研究显示，影响一个人的未来成就的因素中，智商 IQ 占其成功因素的 20%，其余的 80% 则归因于其他因素。其中，关键因素是“情商 EQ”。一个“情商”高的人，能正确地认识及表达并妥善地管理自己的情绪，能敏锐地感受他人情绪并有效地反馈他人情绪，能在与别人相处时，关心别人的感受，从而建立起良好的人际关系。“EQ”高的人往往能在生活的各个层面，占尽天时、地利、人和等方方面面的优势，这些人的生活常常更有效率，更易满足，更能运用自己的智能来获取丰硕的成果。

每个人的 EQ 都不是与生俱来就完美、成熟的，EQ 可以经过后天有意的培养和训练完善，可以在后天的发展和教育中发展和提高，因此，情商的培养早期培养有着重大的意义。而 EQ 培育在人生的愈早阶段开



Foreword

前言

始,则所收到的佳果就会愈大。

研究显示,人的EQ形成的很早,0岁的孩子已经开始感受和学习,而0~5岁是孩子脑部发育最快的时期,也是培养孩子EQ的关键时期,因此,让孩子从0岁开始接受EQ教育,是引领孩子踏上成功人生的第一步。

在情商的早期培养中,家庭起着重要的作用。要想培养孩子的高情商,家长应该注意什么,应该做些什么,你是否都了解?是否都准备好了呢?

本书从培养孩子的同情心、幽默感、语言能力等12个方面入手,让你教出一个高情商的孩子,从容面对未来的挑战。

Contents

目 录



方法一：父母的关怀让孩子身心都健康	13
让你的孩子懂得爱自己	15
你关注孩子的心理健康了吗	17
假期期间更要关怀你的孩子	19
走出关怀误区	20
警惕父母患上“关怀强迫症”	21
过度关心是一种隐性压力	22
适当给孩子一些“逆向关怀”	23
保护离异家庭孩子的心灵	25
孩子更需要父爱	27
被忽略的孩子容易争强好胜	28
过早入托会影响孩子的心理健康	30
25 种方式向孩子表达你的爱	33
方法二：教会孩子关心他人	35
孩子的爱你懂多少	37
磨难教育培养孩子关爱之心	38



Contents

目 录

用表扬强化孩子的关爱行为	39
用爱心培养孩子的爱心	40
让你的孩子懂得体贴	42
消除溺爱,让孩子不再“爱无能”	44
妈妈示弱,让孩子懂得关爱	47
爱心应该从小培养	50
给孩子爱你的机会	52
4 种方法让你的孩子充满爱心	54

方法三:培养孩子的同情心 57

谁偷走了孩子的同情心	59
孩子的健康成长需要同情心	60
孩子同情心发展的几个阶段	62
保护孩子的同情心	64
重视培养孩子同情心的最佳时机	65
从小事入手	67
通过帮助弱者培养孩子的同情心	70
同情心减少孩子的攻击行为	71

Contents

目 录



积极诱导孩子	73
父母要用心	74
培养孩子同情心,父母要做好功课	76
培养孩子同情心的重点	78
方法四:培养孩子乐观开朗的性格	81
孩子受压抑的6种表现	83
给孩子一个快乐的童年	86
给孩子创造快乐的环境	88
快乐的家庭养育快乐的孩子	90
乐观父母培养乐观的孩子	93
尊重孩子	94
挫折让孩子乐观成长	95
改善你的抑郁质孩子	96
使孩子具备快乐的特殊品质	97
引导不开心的孩子	99
5招让孩子开朗乐观	100



Contents

目 录

培养孩子乐观性格的有效办法	102
---------------	-----

方法五：鼓励孩子交朋友	105
--------------------	------------

重视和引导孩子的社会交往活动	107
----------------	-----

孩子不擅长交往的原因大多在于家长	111
------------------	-----

让孩子在伙伴中长大成人	113
-------------	-----

孩子也有伙伴危机	116
----------	-----

“窝里横”的孩子易出现交往危机	117
-----------------	-----

尊重孩子的朋友	119
---------	-----

让孩子自己处理与他人的关系	122
---------------	-----

帮孩子交朋友的小窍门	124
------------	-----

方法六：教孩子控制自己的情绪	127
-----------------------	------------

孩子同样需要宣泄情绪	129
------------	-----

父母不要被孩子的情绪控制	131
--------------	-----

重视孩子的小脾气	132
----------	-----

帮助孩子控制情绪	134
----------	-----

Contents

目 录



正确对待孩子的虚假情绪	136
3~6 岁孩子的情绪特点	138
孩子生气时家长怎么办	142
让孩子体验和表达自己的情绪	144
学会自控,让孩子抓住情绪的缰绳	147
 方法七:让孩子表达自己的情感	 151
培养孩子的情感语言	153
正视孩子与大人争辩	155
让孩子用自己的方式表达情感	157
丰富孩子表达情感的方式	158
教育不分性别	160
让孩子学会表达自己的情感	163
让 1~2 岁的孩子能畅所欲言	166
满足孩子表达情感和被理解的需要	169
让孩子真实的表达情感	170



Contents

目 录

方法八：提高孩子的语言能力 171

孩子学习语言要把握关键期 173

注意孩子的语言发展 174

孩子口吃不一定是病 176

不必担心孩子的自言自语 177

为孩子创造良好语言环境 178

给孩子在饭桌上说话的机会 181

孩子1岁后父母少说“儿语” 182

孩子3岁可以教他自我介绍 184

讲故事提高孩子的语言能力 186

多与父亲接触能增长孩子的语言能力 188

背诵能提高孩子的语言能力 189

小游戏提高孩子语言能力 191

和孩子交谈要注意的问题 193

方法九：培养孩子的幽默感 195

幽默是一种气质 197

Contents

目 录



孩子比你更懂幽默	198
家庭教育要幽默	200
营造轻松幽默的家庭氛围	202
早期幽默训练很重要	203
减少对孩子的过度关注	205
给予孩子幽默的熏陶	206
怎样才算幽默	208
培养孩子幽默感的关键是父母	210
保护孩子的幽默感	212
从3个角度入手培养孩子幽默感	213
培养孩子的幽默感的要点	215
 方法十：培养孩子的恒心和耐性	 217
你的孩子是哪种性格	219
以耐心培养孩子的恒心	220
孩子学琴，家长做好“陪练”	221
学书法培养恒心	223
在游戏中培养孩子的性格	224



Contents

目 录

通过兴趣培养孩子的恒心	226
培养孩子做事持之以恒的习惯	228
孩子的恒心应从小培养	232
让孩子在困难面前坚持下去	234
让孩子再耐心点	236
培养孩子恒心的技巧	238

方法十一：帮助孩子面对挫折

挫折教育不容忽视	243
引导孩子正确面对挫折	244
不要忽视3岁孩子的挫折感	246
如何让孩子接受拒绝	250
给孩子面对失败的机会	251
让孩子有负面情感的体验	253
反面教育同样重要	255
父母要正确面对挫折	257
挫折教育应注意几个问题	260

Contents

目 录



方法十二：让孩子面对现实	263
与孩子一起面对贫困	265
让孩子分担你的苦难	266
通过讲故事让孩子面对现实	267
教孩子学会面对现实	270
让孩子正确面对父母的离异	271
锻炼孩子接受失望的勇气	275
“狮子型”教子法让孩子面对现实	277
锻炼孩子的胆量	278
让孩子正确面对现实的有效方法	280



我家孩子EQ高

方法一：父母的关怀让孩子身心都健康

