



林林
家庭EQ

家庭情商 成长读本

林 林 著

The Textbook of Development on
Family EQ

中国科学技术大学出版社



家庭情商 成长读本

林 林 著

The Textbook of Development on
Family EQ

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书是一本供家长和学校进行心理教育的教科书,也是家庭教育的普及读本。本书用独特的方式阐述了家庭情商辅导的理论与模式,提出家庭情商理念不是单一的家庭教育模式,其内容涵盖亲子关系、亲密关系和自我情商提升等多个层次。作者试图通过本书建立一种新的家庭情商排序方式:先处理自己与自己的关系,再处理事和情的关系,最后才是亲子和亲密的关系,以此通过多维度、分层次来解析和提升家庭关系。

希望本书能唤起社会、学校及家庭对情商教育的重视,能够帮助读者提高每个家庭成员的情商能力,提升家庭整体的幸福指数。

图书在版编目(CIP)数据

家庭情商成长读本/林林著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2016.5
ISBN 978-7-312-03987-4

I. 家… II. 林… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第116154号

出版 中国科学技术大学出版社

安徽省合肥市金寨路96号,230026

<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥市宏基印刷有限公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710 mm×1000 mm 1/16

印张 18.25

字数 271 千

版次 2016年5月第1版

印次 2016年5月第1次印刷

定价 45.00 元

序

今天的父母可能是最幸福的父母，因为他们比以往任何时代的父母都更有条件去思考“如何做好父母”这件事，也比以往任何时代的父母有更多的学习途径。但是，今天的父母也是压力最大的父母。在“乱花渐欲迷人眼”的环境里，如何能拨开迷雾找到适合自己孩子的教育方法，是当今父母们每天都要面对的功课。

我曾听说过这样一个故事：一个宁静的下午，一个小男孩和一个小女孩在家里玩“过家家”，桌子上摆满了代表各种食物的道具，其中还有一瓶“白酒”。小女孩充当“妈妈”，小男孩充当“爸爸”，小女孩不停地给“爸爸”拿各种“食物”，还不停地给“爸爸”倒“酒”，“爸爸”也“吃”得很开心，两个人都沉浸在游戏的快乐中。就在两人都玩得不亦乐乎时，小男孩突然挥手狠狠地抽了小女孩一个耳光，小女孩惊愕地大哭起来。小女孩妈妈跑过来责问小男孩为什么打人，小男孩委屈地说：“我爸爸喝完酒就是这样打我妈妈的……”

这个故事值得我们反思。如果说一个家庭就是一个系统，则每个家庭成员就是不可分割的子系统。家庭系统的核心首先是自我情绪，其次是夫妻关系，最后才是亲子关系。自我情绪处理好，夫妻关系处理好，才能让整个家庭关系进入一个良性循环，才能对孩子起到良好的示范作用。如果把孩子放在中心位置，夫妻彼此忽视，那关系的重要性就颠倒了。事实上，在许多家庭里这一点常常是被忽视的。关于这一点，相关的家庭教育书籍中将其作为重点讲述的并不多，很欣慰林林的这本《家庭情商成长读本》对其进行了大量的解读和探讨。

有这样一个耐人寻味的现象：过去是大人很神秘，很有权威性，孩子不了解大人；如今倒过来了，孩子很神秘，孩子知道的许多事情大人不清楚，

大人不了解孩子。信息时代的到来，动摇了成年人的权威地位，这就拉开了大人和孩子之间的差距。渐渐地，大人反过来觉得孩子不可思议，无法理解，不知道他们脑袋里是什么想法，嘴里冒出的话是什么意思。不过，这也使越来越多的人开始关注家庭教育，尤其是年轻的父母和学者。

我认识不少年轻的研究者，林林是其中一位既脚踏实地又勤于思考的专业工作者。她对家庭教育理念有着超越同龄人的感悟力与洞察力，有独到的见解，在心理咨询中也有足够的把控能力。通过这些我能够感觉到她对教育事业的热爱。很多学者一边感叹当下家庭教育的不得法，一边用自己的情绪对抗当下的体制。难能可贵的是，林林不仅能“坐而论道”，而且能“起而行之”。她在家庭教育这片“自留地”里一直默默地耕耘，坚持做了十几年的咨询和大量的社会公益工作，是一位对教育真正充满热爱、真正执着的专家。所以我相信，她在这方面将来一定会有更多建树。

在一个家庭中，每个成员都是家庭的子系统，三代人的互动才是完整的家庭教育。孩子既需要父辈的关爱，也需要与祖辈交流。孩子非常需要看到爸爸妈妈如何对待他们自己的爸爸妈妈，也需要看到爷爷奶奶、姥姥姥爷怎么对待他们自己的孩子。但中国青少年研究中心的调查发现，祖辈带的孩子多具有任性、自私、肥胖等问题，可能的原因是祖辈容易溺爱孩子。在这本针对性很强的书中，我们看到了很多隔代教育的案例，作者不是通过说教的形式，而是通过家庭情景剧的形式，通俗易懂地呈现隔代教育的问题。据说很多爷爷奶奶都是这些“家庭情商剧”的忠实粉丝，生动、有趣的故事，也让老年人更容易接纳。

我一向认为，教育的核心是培养健康人格，而情商无疑是健康人格最直接也是最鲜明的体现。但是，关注“家庭情商”的人还不多，可以说，林林是走在前面的探路者。我们有过多次交流，她常说在长期的家庭教育指导和心理咨询中，很多问题的源头在于父母本身的情绪管理有问题，如果只谈父母教育，不谈父母成长，只谈智商，忽视情商，教育的效果会大打折扣。所以，她倡导每个家庭成员的情商能力都需要提高。我觉得她说得很有道理。在她的微信公众号“林林家庭情商”上经常能听到创意独特、生活气息浓郁的“家庭情商剧”，以及一些公益活动的分享。这些有着独

特教育气质和浓浓教育情怀的分享，让我不由得心生赞叹：那些遇到林林的家长和孩子是幸运的。

我非常喜欢这本《家庭情商成长读本》，全书以“情景剧+漫画+点评+家庭作业”的手法呈现，丰富多元而又有特色，这种展现方式相比于我之前看到的家庭教育书籍是一种创新。林林说过，如果你想要告诉别人些什么，内容的有趣比有用更重要，讲故事比讲道理说得更明白。她的书，既真实又有趣，既有故事又有方法，她用自己对教育良好的独特感悟，用心烹制了色香味俱佳的、可以轻松阅读的“教育情商套餐”。

我相信，中国科学技术大学出版社精心出版这本书，会让更多的家长和孩子与家庭情商“相遇”，会给更多的人带来成长的机遇和幸福。

孙云晓

2016年4月18日于北京世纪城

【孙云晓】中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员，
中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长。

本书导读



什么是家庭情商

我们都知道智商，也听说过情商，但你知道什么是“家庭情商”吗？

家庭情商教育首倡者林林老师认为：家庭情商是每个家庭成员通过整合家庭资源，进行情绪管理并构建家庭幸福关系的一种能力。提倡家庭情商的培养，旨在帮助家庭成员在不同阶段，充分了解并尊重其他个体的发展差异，进而使家庭的幸福指数能持续提升。

家庭情商不应被当成一种单一的力量和品质，其内涵包括个体情商、亲密关系和亲子关系三个维度。只有所有成员共同努力，家庭才能有效地完成提供归属感、亲密感、支持感和意义感的使命。



我们为什么要关注家庭情商

家庭情商离我们远吗？你面对压力能冷静应对吗？碰到挫折能自我激励吗？你与爱人发生冲突时能理性处理吗？你和孩子互动时能悦纳情绪、设立规矩吗？你的孩子有活力、有同理心吗？你的孩子对学习新知有动力和自我控制力吗？

上述这些其实都是家庭情商高低的外在表现。研究发现，家庭环境与儿童的学习、自我意识、行为及个性密切相关，父母的亲密关系、自我情绪管理更是对子女有极为重要的影响。情商教育的主课堂是家庭，家庭是孩子的第一所情商培训学校，家长则是孩子的第一任情商导师。要成为合格的情商导师，家长就必须掌握情商的基本技巧，成为有幸福力的情商高手。



本书写作背景

大量的研究证明，一个人的成长与遗传、认知和环境三个因素高度相关。在现实中，只有一个领域能同时拥有这三个因素，那就是家庭。家庭教育的重要性不言而喻，因为它是一个人最早接触的教育形式，是启蒙教育也是终身教育。古代社会，家长对子女拥有绝对的权威，儿女必须服从父母严厉的管教。朱熹在《朱子家礼》中有云：“凡诸卑幼，事无大小，毋得专行，必咨稟于家长。”但现今每个家庭的家庭教育模式各不相同，经常会有家长因为孩子的问题而挠头——究竟哪种方法更可行、更有效、更科学？在我们接触的咨询和案例中，有各种奇葩的问题以及纠结的家长。对许多家长来说，孩子是家庭的中心，他们对孩子的教育方式渐渐变得迁就和宽松，但当越来越多的问题孩子出现时，家长有些矛盾和纠结了：“我也不愿意强迫孩子，但怕时间久了容易出问题。现在社会竞争这么激烈，如果放任他发展，将来怎么跟别人竞争？”其实，从任何一本书当中都找不到和自己完全一致的生活背景和情绪状况，但有一点可以肯定，家庭成员中每个人情商能力的提升，一定会在优化家庭环境、增进亲密关系、预防和减少问题孩子等方面起到不可替代的作用。

中国的文化历史悠久，内容非常丰富，在中国的传统教育中也蕴涵着许多关于家庭教育、情绪调适的思想。自古以来，中国人不但重视家庭教育，也重视个人心理调节和情绪管理，注重在个人发展与家庭教育之间取得平衡，这与家庭情商理念是高度一致的。但可惜的是，在现今的家庭环境中，充斥着很多“无证驾驶”的状况，很多家长虽已为人父母，但没有为人父母的“上岗证”，尤其在情商方面，很多父母都无法轻松过关。

但如何来正确认知家庭情商教育理念呢？本书作者反对把孩子的行为问题化和问题无限扩大化，这虽然能抬高家庭教育的“身价”，但会给孩子贴上“不知所谓”的标签，造成完全没必要的负面效应。我们发现一些家长已经开始关注家庭情商，而有些孩子由于学业、生活、人际关系、环境产生的压力，只是暂时不适应目前的状况，要更多关注他们的努力和健

康。家庭情商培养倡导的不是高高在上的理论指导模式、教育模式或医学模式，而是具有针对性和实效性的生活模式、情感模式和积极模式。



本书思想内涵

本书以陶行知的“生活即教育”、加德纳的“多元智能”、马斯洛的“需要层次论”、马丁·赛利格曼的“积极心理学”等理论为依据，以造就“因成长而幸福”及“因教育而美好”的家庭为最终目标，围绕不同年龄阶段孩子的不同发展需要，面对家长的期待与无奈，用真实、自然且耐人寻味的场景，呈现典型的家庭教育案例、情真意切的情商解析，准确而深入地解决相应阶段家庭中可能出现的主要矛盾和主要问题。在此基础上，从孩子与自己、孩子与他人、孩子与家庭（家族）、孩子与学校、孩子与社会、孩子与自然等关系和相应的生活情景出发，帮助不同经济条件、文化背景和社会环境下的家长，系统地设计出一系列立足于家庭生活本身且简单易行、效果显著的家庭情商训练手册。



本书阅读要点

本书用独特的方式阐述了家庭情商辅导理论与模式，提出“家庭情商”理念不是单一的家庭教育模式，其内容涵盖亲子关系、亲密关系和自我情商提升等多个层次。

作者以观察者的视角，描写家庭生活的细节场景，更贴近家长的内心世界。作者试图通过这本书告诉每个读者应当为自己做一个家庭情商排序：先处理自己与自己的关系，再处理“事”和“情”的关系，最后才是亲子和亲密的关系。

本书是一“套”可以一家人共同分享的“可读、可听、可绘、可互动”的情商读本。通过故事认知和行为训练相结合的方式，用有角度的场景、

有温度的语言、有深度的解析，让读者读后觉得有趣、有效。

可读。这是一本有文字、有漫画的“绘本书”，同时更是一本专业、严肃但又不失活泼的经典育儿手册。小到幼儿园的孩子，大到青春期的叛逆少年，解决潮爸辣妈和爷爷奶奶的育儿困惑。

可听。本书每篇文章都配有家庭情商剧，可用手机（微信或浏览器）扫描书上的二维码^①，直接收听精心录制的情景剧。

可绘。本书是彩色印刷，但书中的漫画我们特意以黑白呈现，在阅读文字的同时，可以让孩子根据他们自己的喜好给漫画中的人物、场景涂上自己心中的色彩。

可互动。本书配有《家庭情商成长作业》，该作业中有精心设计的小问题、小游戏，需要全家人一起来完成，“手把手教你提高家庭情商”，同时可以记录家庭所有成员的成长与改变。

《家庭情商成长读本》共有80个小故事，对应80个情景剧录音，您可以先收听“情景剧”，然后看文字，最后再让孩子给漫画涂上色彩；当然您也可以先看漫画中的故事，回头看文字和语言解读。在《家庭情商成长作业》中，我们设置了16套“成长作业”和4套“月度家庭情商反馈”（对应《家庭情商成长读本》80个小故事，每5个小故事对应为1周，每4周对应1个月）。

我们欢迎将您完成的“家庭情商成长作业”拍成照片发送到邮箱 xinlilinlin@126.com，或发送到微信公众号“林林家庭情商”，我们将择优在微信公众号上展示，您将有机会得到林林老师的精彩点评，并有机会邀约林林老师做您全家的成长顾问！

我们期待这种立体式的“家庭情商成长套餐”，能为您的生活加上一味别样的“调味料”。

^① 部分音频内容与本书文字内容并非完全对应，但想表达的主题意思是相同的。

目录

序 /i

本书导读 /v

01 厨房里的补习班 /002

02 打个招呼怎么这么难 /004

03 我来按电梯 /007

04 幼儿园报名 /009

05 沙子是什么 /011

06 打针三部曲 /013

07 又尿裤子了 /016

08 如果牛奶会说谎 /018

09 玩疯了，该走了 /020

10 你家的婆媳关系还好吗？ /022

11 冰激凌和伴侣 /024

12 看电视的“小祖宗” /026

13 幼儿园的小黑屋 /028

14 家长的“三字经” /030

15 有一种爱叫自在 /032

16 一生气就咬人 /034

17 我的蛋糕我做主 /037

18 小狗来“替罪” /039



- 19 什么最好吃 /042
- 20 父子都磨蹭 /044
- 21 补习班和生涯规划 /047
- 22 不让别人荡秋千 /050
- 23 给布娃娃吃饭 /053
- 24 老师怀孕了 /055
- 25 公交车上吃鸡蛋 /057
- 26 优点去哪了 /060
- 27 小规则，大社会 /063
- 28 零食决定未来 /065
- 29 雨中的心理节拍 /067
- 30 爸爸的魅力 /069
- 31 拖把和孩子哪个更重要 /072
- 32 穿衣不配合 /074
- 33 “柔软”的还是“金属”的 /076
- 34 有话好好说 /078
- 35 “缺钙”的孩子 /081
- 36 马桶上的自言自语 /083
- 37 从“三无”到“三有” /085
- 38 给老师选美 /087
- 39 无肉不欢 /089
- 40 到底听谁的 /092
- 41 害羞不是错 /094
- 42 爷爷逗你玩 /097
- 43 老师没夸我 /100

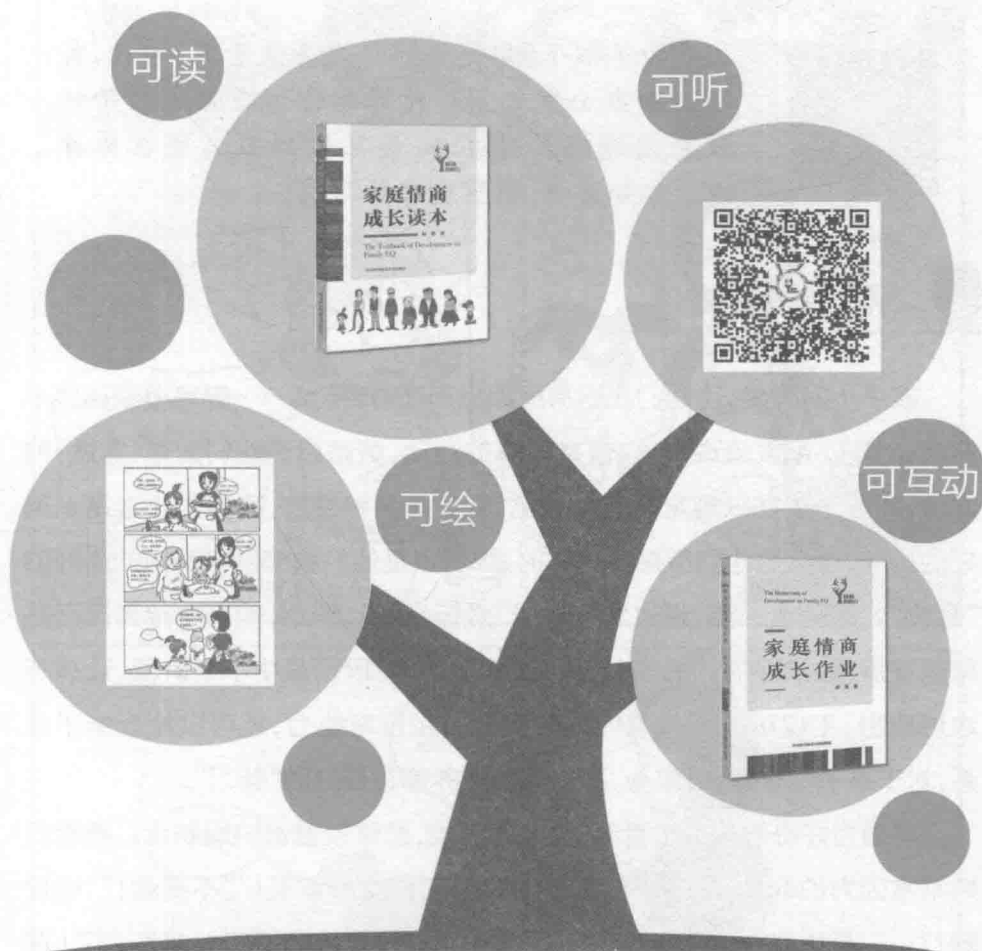


- 44 二宝 /103
- 45 坐立不安的电影院 /107
- 46 乞丐 /109
- 47 偷偷拿回家 /112
- 48 规矩太多 /115
- 49 有洁癖的教育 /117
- 50 老公，我要喝水 /119
- 51 先看童话剧 /121
- 52 越来越“臭美” /123
- 53 扫兴的游乐场 /126
- 54 抢抢抢、吵吵吵 /129
- 55 语言的“网球” /131
- 56 妈妈也撒谎 /134
- 57 又换老师了 /136
- 58 不公平的“交易” /138
- 59 我有一个小秘密，不能告诉你 /140
- 60 别人的老公 /142
- 61 你是姐姐，要让妹妹 /144
- 62 厌学的前奏 /147
- 63 谁和你讨价还价 /149
- 64 我要练功夫 /151
- 65 开学与开心 /154
- 66 严厉的爷爷 /157
- 67 这个妈妈有点烦 /159
- 68 想当卡车司机 /161



69 吃饭看电视	/164
70 怎么能打人	/166
71 从开车窗吵起	/169
72 让人脑袋疼的作业	/171
73 写字的功夫在诗外	/174
74 你家里有阅读“存折”吗?	/176
75 背后训子	/179
76 不要粗心	/182
77 家长会上的选择题	/185
78 旅途中各种不如意	/187
79 作业马大哈	/189
80 你有几斤几两我还不知道?	/192
后记	/195







厨房里的补习班



为了孩子,你是否还终日奔波于家、学校、补习班和办公室之间?忙碌的你还在担心孩子的教育问题吗?殊不知,最有效的教育就在你身边。你知道吗,家里也有补习班!



家庭情商解读

孩子小的时候,让他们在厨房里捏捏面团、择择菜……厨房里的这些小游戏,对于小朋友来说,不仅仅是简单的活动,更是启迪他们智慧(智性)的好途径:孩子正在以触觉、嗅觉、味觉、视觉等各种感官,来感知这丰富而美好的世界,这会给他们带来不一样的喜悦,也是他们脑部发育所需的最好的“食物”。等稍大一点,通过学习淘米、煮饭、煲汤、炒菜,他们会感到自己是可以被信赖、依靠的。其实,无论是在婴幼儿阶段还是中小学阶段,让孩子走进厨房,不仅可以培养他们的动手能力和自理能力,还可以拉近亲子关系,对于孩子安全感、自信心、独立性的培养都是最好的“补习”。

可惜当好奇的孩子想看看、摸摸的时候,经常被爸爸妈妈制止。爸爸妈妈常常因为怕麻烦,给孩子设置了太多限制:“安静下来!”“不要动!”“别折腾!”……是不是你的限制造成了孩子的逆反与更大的好奇?其实,不让孩子行动就等于不让孩子思考。

所以,馒头是对的,饼干是对的,汤圆也是对的,怎么都是对的。

