

北京市学习科学学会（北京师范大学主办）家长培训推荐用书

主 编◎李 荐 副主编◎闫伟

参编者◎李雨梅 卫金星 路建立

孩子的高情商 是这样培养的



20%的智商 + 80%的情商 = 100%的成功

你能调动情绪，就能调动一切。——布什（美国总统）



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京市学习科学学会（北京师范大学主办）家长培训推荐用书

主 编◎李荐 副主编◎闫伟

参编者◎李雨梅 卫金星 路建立

孩子的高情商 是这样培养的



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的高情商是这样培养的/李荐, 闫伟编著.

北京: 中国经济出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5136 - 2690 - 3

I. ①孩… II. ①李… ②闫… III. ①情商 - 能力培养 - 儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168735 号

责任编辑 陈 瑞

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 任燕飞工作室

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 13

字 数 202 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 10 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 2690 - 3/G · 2080

定 价 33.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



目 录

CONTENTS

PART 1

每个人都是与众不同的 ——高情商孩子的自我认知意识

自我就是知道我是谁、敢于从反省中看清自己、绝不会随意否定自己、不会被别人的负面评价所影响……只有对自己有一个准确的认知,孩子们才能在人生的旅途中走得稳当。看不清自己的人,势必看不清整个世界,这样的人何谈高情商?

想让孩子认识自己,就别给他贴标签	003
告诉孩子:你很棒	006
给孩子鼓励:你有你自己的优势	008
引导孩子学会淡然看待别人的评价	012
从小培养孩子的自我意识	014
检讨自己,才能更好地认识自己	017
让孩子适当拿主意,搞清楚自己的能力	020
适当帮孩子捋一捋他“翘起的尾巴”	023
想要孩子情商高,就别打击想象力	026

part 2

不能替孩子交友,那就教会他吧 ——高情商孩子的自主交友意识

“千里难寻是朋友,朋友多了路好走。”良好的人际关系本身是人们快乐的一部分。所以,父母应带孩子走出社交误区,让孩子提高社交能力,这样不但有助于孩子拥有和谐的人际关系,而且可以使孩子更容易走向成功。

朋友是孩子生命中的阳光	031
-------------------	-----



告别冷冰冰,用热情收获友情	033
尊重别人,才能赢得别人的尊重	036
让孩子学会换位思考	039
爱嫉妒的孩子易孤独	042
友谊往往会因合作而更珍贵	045
冷处理孩子对异性的好感	048
学会分享,为友谊保驾护航	051
远离坏孩子,让孩子避免“近墨者黑”	053
大胆拒绝,说“不”没有什么了不起	056
说到做到,讲诚信的孩子受欢迎	059

Part 3

情绪解套,呵护孩子的心灵

——高情商孩子的情绪管理意识

良好的情绪控制和管理能力是高情商的孩子首先具备的能力。具备了这样的能力,孩子就会免于陷入不良情绪的漩涡中。否则,这种能力的不足将使孩子很难拥有良好的心态,会长期挣扎于坏情绪的套子里,伤人害己。

脾气可以有,但不可以随便发	065
把孩子从忧虑中解救出来	068
怎样让孩子学会接受批评	071
乐观积极,让心情洒满阳光	074
自我激励,让孩子为自己加油	077
让孩子别把分数看得太重	080
如何打开孩子紧闭的心门	082
胆怯的孩子也可以变得勇敢起来	085

Part 4

学会处理冲突,让孩子少走弯路

——高情商孩子的冲突化解意识

生活在人群之中,冲突和矛盾是必然存在的,孩子也不例外。但是,怎样处理冲突和矛盾,则是考验孩子情商高低的问题。一个只会鲁莽、冲动地



处理问题的人,是不会知道世上还存在“情商”一词的。所以,我们要让孩子学会用合理的、科学的方法来处理冲突,以求少走弯路。

有了矛盾,不要用打架来解决	091
思考问题要理性,意气用事要不得	093
明辨是非,让孩子知道什么是“好”、“歹”	097
怎样改善孩子的任性妄为	099
宽容别人等于善待自己	102
“输得起”的孩子情商高	105
灵活应变,让孩子一生从容	108

Part 5

别怕吃苦,跌倒了勇敢地爬起来 ——高情商孩子的对抗挫折意识

只有经历破茧的阵痛,蝴蝶才能翩然飞舞。同样,要想培养一个能够承受挫折的高情商的孩子,同样离不开吃苦的磨砺。成功学之父拿破仑·希尔如是说:“一个人是否成功,关键在于他是否能够战胜生命中的挫折。挫折就是一个筛选的过程,退却的人被淘汰出局,只有能够克服挫折的人才有资格继续向前。”

遇到挫折,帮助孩子坚强面对	115
一次失败,不代表你不努力	118
在有些事实面前,不要逃避要接受	120
从哪里跌倒就从哪里爬起	123
直面困难,练就坚强的意志力	126
接受失败,并从中获取力量	128
进行体能训练,提高孩子的抗挫能力	131



Part 6

让孩子勇敢去闯吧，去看世界的模样

——高情商孩子的自强自立意识

孩子不该是笼子里的鸟，而应该是展翅翱翔的鹰。当他带着信心、带着勇气、带着好奇走向外面的世界时，他会感受到世界的新奇与广博，体会到未知领域的复杂和多样，同时也认识到自己的潜能与力量。放开孩子的手，让他勇敢去闯吧，让他看一看世界的模样！

赶走“怕”先生，大声说出自己的想法	137
扩展知识面，克服孩子对无知的恐惧	139
背起自信的行囊，出发	141
蛋壳心理要不得	144
培养孩子行事果断的性格	146
只要感兴趣，就大胆尝试吧	149
积极参与实践，不做“高分低能”的孩子	151

Part 7

松开紧握的手，让孩子自己走

——高情商孩子的独立自主意识

襁褓中的婴儿，需要父母的怀抱；蹒跚学步的幼儿，需要父母的搀扶。而一个真正独立的少年，则需要父母从身体、心灵上放开自己的手，让孩子自己去走。只有经历过“独立行走”，孩子才能看到自己所具备的潜能，才会拥有战胜一切的力量，才能走得更稳、更远。

独立是孩子的第一“属性”	157
自己的事情自己做决定	159
不做“三陪”父母，让孩子自己站立	161
通过家务劳动锻炼生活自理能力	163
和孩子算算账，让他学会如何理财	166
孩子的兴趣爱好，父母不要过多干涉	169
让孩子学会承担责任	172



part 8

只要心中充满爱，哪个孩子都可爱
——高情商孩子的情感管理意识

这是一个充满爱的世界，这是一个需要爱的世界。而一个高情商的人，必然是内心充盈着无尽的爱、并不吝将这些爱付诸于他人身上的人。我们希望自己的孩子成为这样的人。那么，就让孩子心中充满爱，充分地去体验爱与被爱的美好和力量吧！

培养感恩意识，从说“谢谢”开始	177
有同情心的孩子更有人情味	180
让美德之花开满孩子的心田	182
给孩子关爱你的机会	185
培养孝心，让孩子懂得感恩父母	187
让孩子留一块位置给一起成长的伙伴	190
老师的恩情终生莫忘	192
告诉孩子：生命中的每一天都值得珍惜	195

PART 1

每个人都是与众不同的 ——高情商孩子的自我认知意识

自我就是知道我是谁、敢于从反省中看清自己、绝不会随意否定自己、不会被别人的负面评价所影响……只有对自己有一个准确的认知，孩子们才能在人生的旅途中走得稳当。看不清自己的人，势必看不清整个世界，这样的人何谈高情商？



想让孩子认识自己，就别给他贴标签

提炼关键词

自知 尊重天性 勇气 大胆尝试

情商大讲堂

老祖宗早就对我们说：知人者智，自知者明。体现在教育孩子方面，我们也都希望自己的孩子能够有“自知之明”。可是，很多父母却于不自知中剥夺了孩子认识自己的机会，总是试图做一个孩子的“好帮手”，去帮助自己的孩子认识自己，了解自己。

举例来说，有的妈妈会说：“我家儿子，天生就是个马大哈，做什么事总是拾起三个忘掉两个……”有的爸爸会说：“我家的孩子一点也受不了别人的批评，一说就哭。”

类似的话时常会从家长们的口中说出来，带着一种“权威”的评判。岂不知，这种话在孩子听后，就相当于一个“标签”贴到了他的脑门上。由于其自我认知能力有限，孩子就会将这种评价当做事实。妈妈说我马大哈我就是马大哈，爸爸说我受不了委屈，我就是个娇娇小公主……

要知道，孩子通常是在周围人的肯定或者否定的评价中认识自己，寻找方向并不断前进的。如果孩子得到的是肯定的、积极的评价，那么自然会产生愉快的心理体验，在行动中也会遵循愉快的、积极的模式；如果孩子得到的是否定的、负面的评价，那么孩子心里就会产生不快，自信心也跟着减弱，带来自卑感。

所以说，聪明的父母不会随意给孩子贴“标签”，而是客观和具体地指出孩子的优缺点，让孩子在不断的成长和摸索中，感知自己，认识自己。

元旦将至，琳琳和朵朵所在的班级开始准备元旦演出的节目了，老师让孩子们踊跃报名。有几个平时就很活跃的孩子，立马就举起小手。老师表



扬他们积极踊跃,接着提醒了一下平时文静、内向的琳琳和朵朵。老师表示,希望她们也都报名,给大家表演节目。

在征求报名快要结束的时候,经过一番思想斗争的琳琳终于鼓起勇气,将小手举了起来。老师看到后,微笑着夸她勇敢、积极。可是,一旁的朵朵还是低着头,小手始终放在桌子下。

老师见状,温和地对朵朵说:“朵朵,老师和同学们都希望看到你的表演,听说你唱歌很不错,可不可以报名唱歌呢?”

听老师这么一说,朵朵不但没有鼓起勇气报名,反而把头低得更低了。老师希望朵朵能借这次机会,在性格方面略微有所改变,不再做班上胆子最小、最害羞的孩子。因此,老师又循循善诱地做了一番工作。最后,只听朵朵说:“我妈妈说我太害羞,如果上台表演肯定会忘词……”

听了这句话,老师明白了,原来,朵朵恐惧上台表演节目,是因为妈妈给她贴了一个“害羞”的标签。

在孩子心里,来自爸爸妈妈及老师的评价就像是“圣旨”,是权威的、不可违抗的。在这些评价的“指引”下,孩子就会朝着这个方向行进。就像故事中的朵朵,也许她的害羞是先天性格导致的,但之所以后来难以改变,和她从妈妈那里得到的评价是密不可分的。可以想见,同样害羞、不敢表现自己的琳琳却能在老师的鼓励下勇敢报名,她很可能是没有收到过朵朵那样的“标签”。

作为父母,我们应该清楚,孩子并没有我们想象的那么成熟,他们不知道父母所说的话是含有谦虚、激励作用的,而是将这种话看作是自己真实具备的特质。这样一来,如同一张白纸的孩子就会为自己画上爸爸妈妈评价中的那些符号和图案。长此以往,孩子对自己的认识就会被逐渐定格,到时候想改变比登天还难。

情商加油站

1. 父母要尊重孩子的天性

花有百样,人有百种。每个人有每个人的特点和优势,父母们要尊重自己孩子的天性,不要盲目跟风,人家孩子性格开朗,自己的孩子也一定要开朗;人家孩子奥数学得好,自己的孩子也决不能落下。一旦孩子达不到自己



所要求的,就强烈地指责孩子不是这块料,怎么这么笨。这样一来,孩子就会在潜意识中真的认为自己不是这块料,觉得自己真的很笨。

如果父母们不想看到这样的结果,那么就尊重孩子的天性吧!其实,我们只有帮助孩子找到适合他们自己发展的道路,按照其天性去培养,孩子才会按照他自己的规律去成长,才有可能获得幸福和成功。

2. 对孩子的某一特点不要经常说

有的父母在发现孩子的某一特点后,总是话不离口,逢人便说。比如,孩子不爱跟人打招呼,或者孩子总是停不下来等。如果父母总是一味地强调,那么孩子就会形成这样的习惯,对自己的认识也随之偏离了。

对此,我们可以分散孩子的注意力,对他的具体行为进行表态,正确的就表扬,错误的就纠正。需要注意的是,不管是肯定的还是否定的评价,都一定要建立在就事论事的基础上,而不是一味地唠叨孩子的某一特质。

3. 试着放手,鼓励孩子大胆尝试

以前,如果你曾经为孩子贴过某种“标签”,并导致孩子真的在“践行”该标签上的内容,那么这时候,你就要试着放手,别再提标签的内容了。如果孩子不爱和别人打招呼,你就鼓励他做一个爱说话的好宝宝,但不要一门心思盯着这件事,否则会给孩子太大的心理压力。当孩子在外面做出哪怕一次跟别人打招呼的礼貌行为时,你都要赶紧表扬,大加称赞。

渐渐地,孩子就会摆脱“标签”的困扰,并充分认识到自己所具有的优点,或者缺点。

4. 不要无端地批评孩子

当心情烦躁的时候,如果恰逢孩子犯了错误,那么家长一般都会情绪激动,以至于对孩子说话生硬、态度恶劣。其实这样做无形中会对孩子产生不良影响。

我们需要做的是,不管面对孩子犯下的什么错误,在批评孩子之前,先要强迫自己冷静下来。只有做父母的冷静了,对孩子所犯的错误才会有一个客观公正的评判,才能有利于问题的解决,进而帮助孩子找到犯错的原因及改正的方法。

告诉孩子：你很棒

提炼关键词

潜能 闪光点 综合素质 猜疑 作比较

情商大讲堂

著名教育学者卡耐基说过，来自父母的赞美和鼓励是使孩子发挥自己最大潜能的方法。可是看看我们身边，有不少父母常会对孩子做出的一些错事或者说出的一些错话，给予讽刺和挖苦。他们看到的，只是孩子的缺点和不足，而对孩子的进步和努力往往视而不见，或者无动于衷，认为那些是“应该的”，根本不值得夸赞。

如果你也是这么做的，那就只能为你的孩子感到悲哀了。事实上，每个孩子都有各自的闪光点，如果我们多看到孩子的优点，并及时夸赞，告诉孩子“你很棒”，那么孩子的自信心就会增强，他就会认为“我能行”，这对孩子的健康成长所能起到的积极推动作用是不可估量的。

甜甜就读于北京通州某小学三年级，她是个性格开朗、充满自信的小姑娘。从上幼儿园到现在，甜甜一直被老师们称赞为综合素质很高的孩子。其实，如此优秀的甜甜并不是天生如此，而是与她父母的良好教育、积极的引导密不可分的。

在上幼儿园之前，由于爸爸妈妈都上班，甜甜就由姥姥和姥爷来抚养。在老人的娇惯下，甜甜在很多方面都很依赖家长。直到上幼儿园，甜甜还要姥姥喂饭。在其他的事情上，甜甜也从不主动，看上去总是一点信心都没有似的。

此时，甜甜的爸爸意识到了问题的严重性，他觉得不能再让女儿这样继续下去了，否则她成为一个社会人之后，很多问题都处理不了。所以，甜甜的爸爸和妈妈商定，要改变一下策略。



他们决定先从吃饭开始实施。爸爸提出,以后甜甜吃饭要自己来,而不能让大人喂。姥姥虽然心疼,但还是答应了下来。起初,甜甜是不肯自己吃饭的,姥姥见外孙女自己不吃,担心饿着孩子,就准备拿勺子帮忙喂饭,但被甜甜的爸爸给阻止了。

爸爸继续鼓励甜甜,要她自己吃饭。10多分钟后,甜甜终于拿起了勺子。此时,爸爸赶紧鼓励道:“宝贝,你好棒!你一定能自己吃饭的!”接着,甜甜便用勺子盛了一点粥放到嘴里。这时候,爸爸又是一番赞扬。就这样,在爸爸的鼓励和赞扬声中,甜甜的自信心空前增强。

在这之后,爸爸妈妈开始鼓励甜甜大胆地去尝试一些力所能及的事情,甜甜做得好,他们就及时鼓励,给予赞扬;做得不好也不责怪,而是温和地指出她的错误之处,并告诉她应该怎么做。有些时候,爸爸妈妈还故意当“学生”,让甜甜当他们的“老师”,教给他们这件事该怎么做,那个问题该怎么想等。

就这样,通过几年的培养,甜甜早已不是那个凡事不敢尝试,依赖大人的小姑娘了,而是充满自信、阳光积极的快乐女孩。

孩子是自卑还是自信,很大程度上取决于父母给了他怎样的“认定”。父母多鼓励和赞扬孩子,孩子就会认为“我能行”、“我很棒”;父母总是批评和打击孩子,孩子就会觉得“我很笨”、“我无能”。

试问,有哪个父母不希望自己的孩子充满自信呢?既然如此,那么我们就经常对孩子说一句“你很棒”吧!相信,带着父母的信任和夸赞,孩子就会真的越来越棒!

情商加油站

1. 不要轻易否定孩子,更不要猜疑孩子

有的父母习惯根据孩子表现出来的一些表面情况来进行猜测,比如,看到上小学高年级的孩子接了个较长的电话,就琢磨是不是早恋了?如果发现孩子最近老是沉默不语,就怀疑是不是孩子学习不认真,受到老师批评了?要知道,无端的猜疑只能说明你自己的孩子还不够了解,猜疑只会给孩子造成伤害,不但不利于建立亲子之间的信任,更不利于孩子对自我的认知和充分的肯定。



所以,要想让孩子充分地认识自我,并能够充满自信,父母就不要轻易否定孩子,也不要无端地猜疑孩子。有什么问题,找个合适的时机和孩子谈一谈,这才是解决问题的上策。

2. 不要总拿他人的优点和孩子做比较

在民间有一个很有趣的俗语:在每一个孩子身边,都有一个“好孩子”——别人家的孩子。很多父母出于激励孩子的心理,常拿别的孩子身上的优点与自己的孩子的缺点做比较。他们会说:“你看看楼上的强强,成绩那么好,你们俩天天一起上学、放学,周末还一起玩,你怎么就一点也没长进呢?”“你舅舅家的彤彤妹妹比你都懂礼貌,你这个做姐姐的不觉得脸红吗?”“你们是一起上的钢琴课,怎么人家都过三级了,你还一级都没过呢?”

类似的比较和牢骚时常充斥在孩子的耳畔,其实这些父母不知道,这种总是拿孩子的缺点和别的孩子优点做比较,不仅起不到好的教育效果,而且还会给孩子的自信心无形中造成打击。

我们应该认识到,天下没有同样的树叶,每个孩子都是不同的。作为父母,我们应该少拿甚至不拿别人的孩子和自己的孩子进行比较,而应多看自己孩子的优点,并给予适时适当的鼓励。

3. 让孩子和自己比较

与别人比较不可取,但是孩子和自己比较则是可行的。我们可以时常帮孩子回忆一下,曾经的他是什么样,现在比当初有了多少进步。这样一来,不但父母能感受到孩子的进步,孩子自己也会因此而更加自信。

给孩子鼓励: 你有你自己的优势

提炼关键词

鞭策 高标准 生活细节 别人的影子



情商大讲堂

“人家做得到，你为什么就做不到？”对于这句话，父母们也许并不陌生，因为这或许就是你经常给孩子的“鞭策”。殊不知，你“望子成龙”、“望女成凤”的迫切心情就在这样的“拷问”下让孩子形成条件反射。每当他感觉技不如人或者是事情做不到位的时候，他就会不断责问自己：“为什么我就不行呢？”

事实上，是你的孩子真的不行吗？身为家长的你看到的是他的全部吗？

仔细考虑一下，你对孩子的所有“高标准，高要求”是不是对其他同龄孩子的拷贝呢？扪心自问，很多时候，我们只看到别的孩子的“第一”，却从来都没有想过自己的孩子也是“第一”。当然，这个“第一”可以是绘画方面的，亦可以是舞蹈方面的；既可以是学习成绩方面的，也可以是游戏方面的。

身为父母，我们应该认识到，不管自己的孩子在哪一方面做得优秀，都值得我们为他骄傲。哪怕他仅仅是对几块不起眼的木头感兴趣，只要他有独特的创新精神，我们就应该比他早些看到希望。

丹尼尔一直都是差生，这是大家有目共睹的。学校里的每一个学生都会嘲笑他，给他起各种外号，因为他的成绩一直都是班里的倒数第一。

尽管对于同学们给他起的各种怪异的外号很反感，但是丹尼尔从来都不去辩驳，他自己也不知道为什么会是这个样子，生气本应该说出来的，可是他显然不擅长这么做。

值得庆幸的是，丹尼尔的妈妈从来都不会因为他那糟糕的成绩说一些令人垂头丧气的话。因此，丹尼尔感觉妈妈是了解自己的，她从来都不会像其他同学的家长一样去苛刻地要求自己应该做到最好，应该像一匹黑马一样努力地赶超前面的同学，尤其是她不会拿别的同学的好与自己比较。

最后，丹尼尔还是没有在学校里继续待下去，校长给的理由没法让人拒绝：“丹尼尔或许真的不适合读书，他的理解能力太差了，他甚至弄不懂两位数以上的运算，别的孩子都没有像他这样的情况，我们的老师实在是感觉力不从心了，麻烦你把他带走吧！”

丹尼尔的妈妈很伤心，这可怎么跟孩子说呢，不能让孩子知道他是因为比别的孩子差才被退学的呀。丹尼尔被妈妈牵着手朝家的方向走，丹尼尔问道：“我们现在要去干什么呢？”