



提升孩子EQ的 60个秘诀

家庭教育专家、LT智能教育法创研人廖大为 **推荐**

彭爱华 编著



孩子成才的关键

快乐成长的指南

情商，是一种调控自身与他人情绪和适应社会的能力。情商决定命运，情商是影响个人成功和幸福的最关键因素。

商务印书馆出版



提升孩子EQ的 60个秘诀

家庭教育专家、LJ智能教育法创研人 廖大禹 推荐

彭爱华 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书提供了提升孩子EQ的60种方法,其分为五个部分进行系统化的训练,分别是:了解自我、管理自我、学会自我鼓励、学会与人交往、做一个情商高手。每个部分都提供了一些秘诀以及提升EQ的方法,并附有练习题。简单又有趣。小朋友可以按部就班、循序渐进,一步一步借着简单易懂的说明,加上生活化、趣味性的练习,自然而然地开发潜能。不管是在学习上,还是在人生发展上,都将获得很大的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

提升孩子EQ的60个秘诀/彭爱华编著.—北京:中国纺织出版社,2008.1

ISBN 978-7-5064-4659-4

I.提… II.彭… 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154649号

责任编辑:曲小月 特约编辑:赵晓红

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

联系电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

沈阳美程在线印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本:720×1020 1/16 印张:8.5

字数:80千字 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

提升孩子

EQ

的
60
个秘诀



提升孩子EQ的60个秘诀





推荐序

RECOMMENDATION

开发潜能，提升EQ

家庭教育专家 LT智能教育创始人 陈大为

每个人都会有与生俱来的潜能，能不能被充分运用，充分发挥，要看是否能被完整地开发，而开发的关键，应从小开始。

在这本书里，包含了60个提升EQ的小秘诀。从了解自我开始，一直到做一个情商高手，共分为五个部分来进行系统化的训练，分别是：“了解自我”、“管理自我”、“学会自我鼓励”、“学会与人交往”、“做一个情商高手”；每个部分都提供了数个秘诀，以及提升EQ的方法，并附上练习题目，让小朋友可以按部就班，循序渐进，一步一步借着简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能，希望对小朋友们提升EQ能有所启发。

珍惜自己与生俱来的天赋，将它做最大的发挥。不管是在学习中，还是人生道路上，都将会有很大的帮助，希望每一位小朋友都能从本书中找到一些属于自己的启发与帮助。



序言

PREFACE

EQ尚未提升，小朋友们仍需努力

相信如果有人跟你说：“你的EQ很高哦！”你一定会觉得很高兴吧？但是你知道吗，如果你不努力开发自己的潜能，你就不能成为拥有EQ满分的小天才哦！所以你要好好激发自己的潜能，就像体操选手越是练习技术会越好一样，我们的大脑也是越使用就越聪明，EQ也就越高哦！



一般而言，小朋友在9岁的时候，EQ大概发展到80%左右，到了12岁的时候，则大概已经发展到93%了！因此，若不在小学毕业以前，赶快开发你的EQ，以后就会后悔莫及了！

本书提供的许多特别的方法，可以让你在12岁之前成功地提高EQ，而且这些方法又简单又有趣，你还在等什么呢？这些小练习跟你以前看过的EQ测验可是完全不同的哦！因为你不但能在日常生活中练习，而且还可以跟朋友们一起游戏呢！至于练习后所能获得的效果，保证能让你大吃一惊！赶快行动吧！

编者

2007年9月

目录

第一章 了解自我

- [2] 1. 看看你能不能管住自己
- [4] 2. 从父母那里学习
- [6] 3. 拍下自己的情绪照片
- [8] 4. 试着走出自我的误区
- [10] 5. 走出情绪低谷



- [12] 6. 学会驾驭愤怒的情绪
- [14] 7. 利用回忆，调动自己的情感
- [16] 8. 参加体育锻炼
- [18] 9. 相信自己的直觉
- [20] 10. 经常自我反思
- [22] 11. 通过游戏了解自我感觉

第二章 管理自我

- [25] 1. 显示你的缺点
- [27] 2. 学会自我安慰
- [28] 3. 等你平静下来再做决定
- [31] 4. 乐观地面对困难



- [33] 5. 学会抱怨的技巧
- [35] 6. 合理安排假期
- [37] 7. 养成随时随地做好事的习惯
- [39] 8. 参加社区活动
- [41] 9. 爱心从最小的细节开始
- [43] 10. 为自己亲手种一棵树
- [45] 11. 做习惯的主人



- [47] 12. 用冷静面对羞辱
- [49] 13. 学会退一步思考问题
- [51] 14. 学会划定恰当的心理界限

第三章 学会自我激励

- [54] 1. 相信自己是胜利者
- [56] 2. 时刻保持希望，做最好的自己

- [58] 3. 与快乐的人相处
- [60] 4. 换一种心态看待问题
- [62] 5. 勇敢面对失败
- [64] 6. 懂得自我激励
- [66] 7. 自己动手实现愿望
- [68] 8. 将自己的爱好发扬光大
- [70] 9. 要有坚持不懈、持之以恒的精神



第四章 学会与人交往

- [73] 1. 学会谈话的技巧
- [75] 2. 选对时间和父母交谈
- [77] 3. 先要学会聆听
- [79] 4. 与自己喜欢的人交朋友



- [81] 5. 先求了解别人，再求被了解
- [83] 6. 投其所好去交流
- [85] 7. 设身处地为他人着想
- [87] 8. 要清楚“旁观者清，当局者迷”的道理
- [89] 9. 注意你的语言感情色彩
- [91] 10. 保持微笑与人交流
- [93] 11. 礼貌待人

- [95] 12. 学会妙用幽默
- [97] 13. 真诚的赞美
- [99] 14. 对朋友要有诚信
- [101] 15. 宽容，让你的天地更广阔
- [103] 16. 学会拒绝和接受拒绝
- [105] 17. 团体合作力量大
- [107] 18. 找一个榜样学习交往



第五章 做一个情商高手

[110] 1. 旅行培养忍耐力和适应能力

[112] 2. 正确对待批评

[114] 3. 活到老学到老

[116] 4. 学会给自己减压



[118] 5. 学会独立解决一些问题

[120] 6. 时刻保持希望

[122] 7. 学会乐意接受新技能

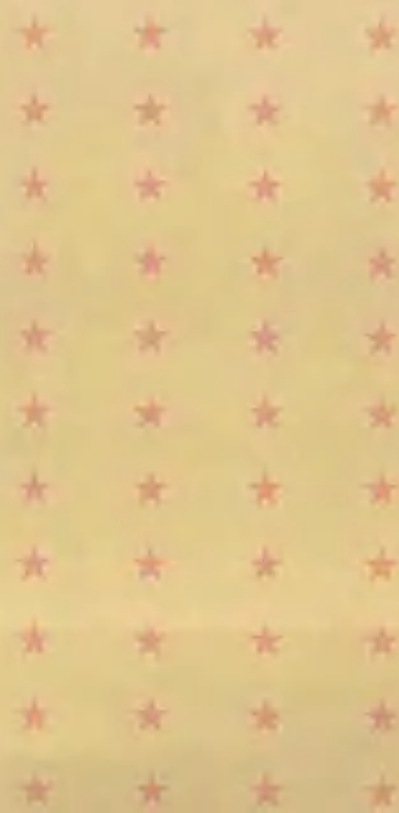
[124] 8. 坚持写日记

[126] **参考文献**



第一章

了解自我





看看你能不能管住自己

我们来做一个实验：

让你和一群小朋友分别走进一个空荡荡的大厅，在大厅最显著的位置为你们每人放了一块你们最喜欢的软糖。

在你将要走进的时候，老师对你说：“如果你能坚持到等我回来你还没有把糖吃掉的话，你将会得到一个奖励——再给你一块软糖，也就是说，你将会得到两块软糖。但是，如果你没等我回来就把糖吃掉的话，那么，你就只能得到这一块。”



实验开始，你和其他小朋友依次走进大厅……

想想看，老师半天不回来，而你又忍不住想吃掉手中的软糖，但是，你又想得到两块软糖，你最终的答案是什么呢？是吃掉还是留下来？

其实，上面是用来测试你的情商指数的实验，如果你没有抵制住诱惑，吃掉了那块软糖，就说明你的控制





力需要提高哦。

因为，科学研究发现，凡是小时候缺乏控制力的人，今后无论他的智商如何高，他成功的几率都很小；而那些自小就能够通过转移注意力的方式控制自己情绪的孩子，往往能更好地把握自己的人生。

你能很好地控制住自己的情绪吗？

从现在开始，让我们一起走上提高情商之路吧。



看看你平时的情绪

(1) 你每次在等电梯的时候，会做出什么样的反应？

(2) 如果你放学回家之后，发现妈妈还没有把饭做好，你的第一反应是什么？

(3) 每当你受到大人的批评后，通常情况下，你会怎么样？

(4) 在体育比赛中，你通常会怎么做？



从父母那里学习

父母是孩子人生路上的第一位老师，因此，父母的性格和情感形式会直接影响到孩子，比如，男孩子比较偏重对父亲的学习和模仿，而女孩子则偏重学习母亲的细腻和温和。

通常情况下，研究人员将父母对孩子的教养风格归类为以下三种：**独裁型、纵容型和主权型**

1.独裁型父母强调秩序和控制，他们的孩子必须言听计从。

2.纵容型父母对孩子过于宽容，不会对孩子过于强求，也不会为他们设定目标，认为孩子应根据自身的天性发展。

3.主权型父母尊重孩子是独立的个体，强调孩子对家庭、社会的责任感，鼓励并嘉奖孩子的能力，允许孩子在成长过程中提出自己的意见。

通过以上的描述，你可以给自己的父母分别归类，看看他们各自在哪些方面给予你最大的影响，并将他们给你的影响填在下面的表格中。

从下面的表格中，你就可以归纳出父母对你的教养属于以上三种的哪种类型。





事 项	给你的影响	
	父 亲	母 亲
在做重大决定时		
考试失利后		
遇到挫折时		
你获得了奖状后		
待人接物的态度		
父母各自的性格特点		
相比较,你喜欢谁多一些		

你可从父母身上学习你认为最有用的一个特点,并经常观察他们的举动,最好从细节开始。

比如母亲在算账的时候总习惯多算一遍,父亲在微笑的时候有一个习惯性的手势等。

相信通过你不断的努力,你会成为一个
人见人爱的人哦。

5



观察题

(1) 如果父亲喜欢抽烟的话,观察一下一晚上父亲抽烟的数量,并将自己的想法和观察结果告诉给他。

(2) 注意父母在日常生活中有没有口头禅,并提醒父母改正。



拍下自己的情绪照片

你喜欢摄影吗？想象一下拿着照相机，拍下你所喜欢的一切事物该是一件多么惬意的事情啊！

但是，你有没有尝试过拍下自己的情绪照片呢？

因为，在你的相册中，你的表情大致上无一例外都是笑着的。

当你产生忧愁、愤怒、激动等情绪时，自己面部的表情却只有别人才能看见，所以，拍下自己各种各样的表情是一个非常不错的主意。

你可以先对着镜子做出自己满意的各种表情，然后用数码相机拍下来：

你只需要给自己建立一个情绪相册，并在照片上写下你的希望和建议，比如在“微笑”的照片旁写下：“这是我感觉自己最美的样子，一定要经常保持！”

在愤怒的照片旁写下：“愤怒曾经让我失去了最好的朋友，我决定改正这个缺点。”

你只需经常翻看这个相册，并

