

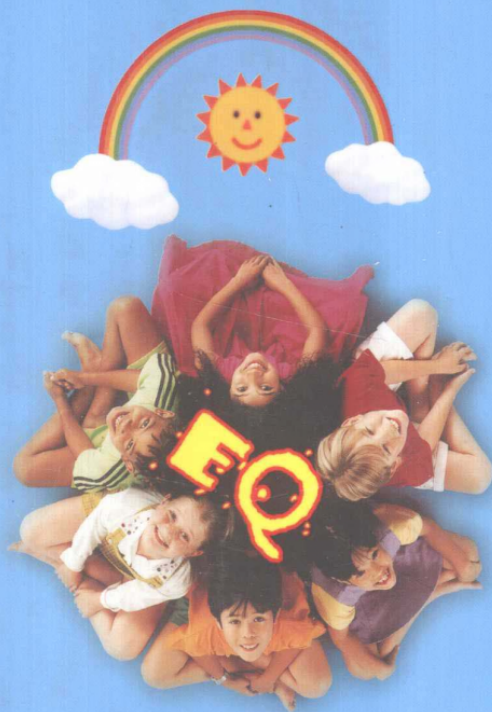
打开孩子情绪的瓶塞

Dakai Haizi Qingxu de Pingsai

钟思嘉 著

进入孩子的心中，
用他的眼睛去看他的世界！
只要有心出发，
总有一天你和孩子都能成为情商高手！





※ 钟思嘉博士毕业于美国奥勒冈大学教育心理学系，现任台湾国立政治大学心理学系教授、博士生导师，台湾辅导学会理事、台湾心理学会理事，是台湾资深的心理咨询专家与亲职教育专家。

※ 情商不仅影响人的健康、情感、人际关系等方面，还可以让智商发挥更大的效应。研究表明，智商对人生成就的影响力至多只占20%，情商却占了80%。而情商的高低取决于人的后天努力，它可以随着人们的主观能动性而变化。钟思嘉博士从多年亲职教育的研究个案入手，为您提供了一整套管理孩子情绪的最直接有效的方法，帮您和孩子一起成为情商高手。如此，您会发现，原来教子成功竟是这么地简单！

※ 爱嘉父母教室是一个以“爱家”为理念，以家庭教育为主题的图书编辑部，我们将陆续出版一系列国内外优秀的家庭教育图书。家庭教育是一门博大精深的学问，欢迎挚爱孩子的父母们经常到这里做做家教的功课吧。

ISBN 7-80144-922-3



9 787801 449221 >

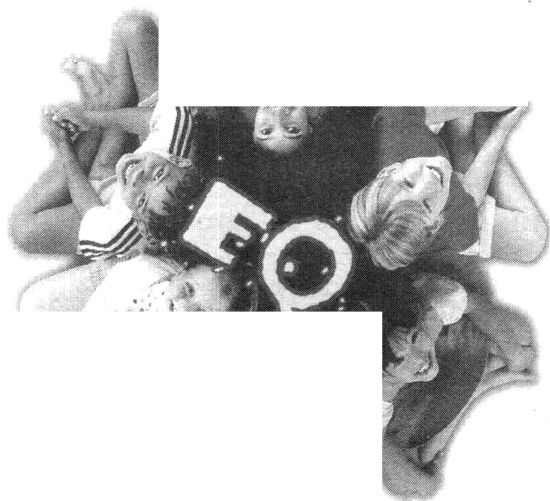
ISBN 7-80144-922-3

定价：13.80元

打开孩子 情绪的瓶塞

Dakai Haizi Qinxu de Pingsai

钟思嘉 著



中国宇航出版社
· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

打开孩子情绪的瓶塞 / 钟思嘉著. — 北京:
中国宇航出版社, 2006.1
ISBN 7-80144-922-3

I. 打... II. 钟... III. 孩子—情商—教育
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005)第 141603 号

责任编辑 黄 苹 美术编辑 谭 颖 封面设计 异类设计

出 版 社 中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路 8 号 邮 编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承 印 北京智力达印刷有限公司

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

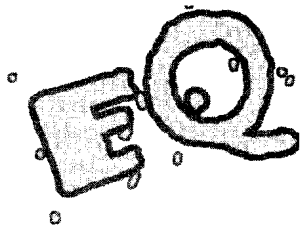
规 格 880×1230 开 本 1/32

印 张 5 字 数 110 千字

书 号 ISBN 7-80144-922-3

定 价 13.80 元

本书如有印装质量问题, 可与发行部调换



导 读

关于情商 (EQ)

亲爱的年轻父母，您了解“情商”吗？您知道“情商”的培养对孩子的一生来讲是一件多么重要的事吗？

情商 (EQ)，是近几年才被人们熟悉和接受的一个术语，与大家所熟悉的智商 (IQ) 相映争辉。它是指一个人在面对人生挫折和困难时，是否有足够的韧性和弹性，自我内省的能力够不够敏锐，了解别人、与人合作的意愿如何，等等。简言之，即可概括为了解自我、人际沟通、情绪管理、同理心、创造力五大方面的能力。也恰恰就是我们中国人所谓的做人处世的能力。

研究表明，情商的高低取决于人的后天努力，它可以随着人们的主观能动性而发生变化。情商不仅影响人的健康、情感、人际关系等方面，还可以让智商发挥更大的效应。正因如此，一些智商高得惊人的奇才很少能成功，而一些智商测起来平平的凡人，却人才辈出。美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·高曼因此提出，智商对人生成就的影响力至多只占 20%，情商却占了 80%。

您关注孩子的情商吗？您希望培养一个高情商的孩子吗？您手中的这本书，正是您需要的良师益友。

打开孩子情绪的瓶塞，和孩子一起成为“情商高手”

常听到一些父母抱怨说：“现在的孩子真难搞懂”。而事实上，每个孩子都是天才，每位父母都能成为优秀的教育艺术家，关键在于您是否进入孩子的心中，用他的眼睛去看他的世界；是否看到孩子功课之外的能力；是否注意将孩子作为一个立体“人”去教育，而不是一个学习的机器。

让孩子成为情商高手，父母首先应从情绪管理入手，以合理宽

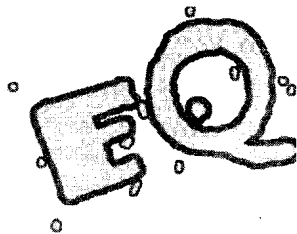
容的想法看待孩子的行为。同时，针对自己存在的问题寻求解决之道，而不将自己的情绪波及孩子。其次，要进入孩子的心中，察觉孩子的情绪，协助孩子澄清情绪、了解情绪，帮助孩子以言语表明情绪，并最终与孩子一起商讨解决之道，拉近亲子之间的心理距离，读懂孩子的心。

相信只要您做到这两点，孩子便会在成长中学习懂得理解别人，与别人和谐相处并逐渐形成良好的人际关系，成就一番事业。总有一天，您会发现，原来教子成功竟是这么容易，您和孩子最终都会成为情商（EQ）的受益者！

现代父母都应读的一本好书

本书收集了台湾从事亲职教育多年的钟思嘉博士的众多研究案例，提出了最直接有效的情绪管理方法，协助父母发挥EQ特长，使父母和孩子都成为EQ专家。

- * 做个EQ高手，帮您了解EQ的真正内涵和EQ在为人父母者教育孩子的过程中的作用和价值
- * 为心情开一扇窗，向您介绍学习觉察、调整、善用EQ的三部曲
- * 其实我懂你的心，教您进入孩子的心中，用他的眼睛去看他的世界，读懂孩子的心，进而拉近亲子之间的心理距离
- * 谈“情”说“爱”，让您学会动之以情，表之以爱地和孩子说话
- * 芝麻智慧开门，教您运用适当的身教和言教，帮助孩子开启智慧的宝库
- * 用点心，加点油，在帮您努力加分的同时，传授一些有效的教养方法



- * 快快乐乐上学去，指点您帮助孩子找到学习中的乐趣
- * 父母难为，仍大有可为，提醒您要时常为自己打气，鼓励孩子之前，先鼓励自己
- * e时代父母的亲子之道，告诉现代父母在孩子不同的成长期实现亲子沟通的秘诀

一本好书就像是一个精彩的课堂，写作本书是钟思嘉博士出于对家庭和亲职教育这一终身事业的热爱。阅读本书，相信您会有终生体会不完的收获。

我们的“爱嘉父母教室”

作为人之父母，我们每一个人都曾经为了有一份属于自己的事业，为了能够自立自足而经历多年的苦读。其实，教育孩子更是一项伟大的事业。为了我们的孩子，请您腾出一些宝贵的时间和我们一起学一学为人父母的功课吧！我们的“爱嘉父母教室”将以“爱家”为理念，围绕家庭教育这一主题，陆续出版一系列国内外优秀的家庭教育读物。

真诚希望有更多的读者能够通过来信，来电或E-mail为我们出谋划策，提出问题。我们将竭尽全力，为天下父母和儿童教育专家之间搭建一座沟通的桥梁，探讨和解答每一位家长在家庭教育中遇到的困惑和问题。

我们的电话：010-88530010；010-68767774

我们的电子信箱：ajia805@163.com

爱嘉

2005年12月

海 南 省 人 民 政 府 办 公 厅 公 告

目录

第一篇 做个EQ高手

- IQ之外 003
- 每个今天都是起点 004
- 如何培养高EQ的孩子 005
- 情绪管理DIY 006
- 我能不生气吗 008
- 改变想法改变情绪 009
- 压力锅父母 010
- 改变不合理信念的策略 012
- 大家一起来 013

第二篇 为心情开一扇窗

- 情绪察觉的镜子 017
- 辨别情绪气象 018
- 情绪的艺术 019
- 打开孩子情绪的瓶塞 020
- 放慢脚步，别急 021
- 从容的教育心情 022
- 亲子逛街乐 023
- 放轻松点 024
- 别抓自己太紧 025

第三篇 其实我懂你的心

- 以同理心疗伤 029
- 与他人同理共鸣 030
- 同理倾听 031
- 感同身受 032
- 支持接纳 033
- 鼓励下的花果 034

- 讲道理 035
- “闹钟”爸妈 036
- 你能不唠叨吗 038

第四篇 谈“情”说“爱”

- 智慧的言语 043
- 用爱说话 044
- 说话的艺术 045
- 说优雅的话 046
- 幽默的对话 047
- 多说积极的话 048
- 说得愈多，听得愈少 050
- 沉默的晚餐 051
- 家庭沟通 052

第五篇 芝麻，智慧开门

- 言行的示范 057
- 交易式沟通 058
- 温和而坚定地说“不” 059
- 说“不”的勇气 060
- 照我所说的 061
- 家庭星座 062
- 手足之争 063
- 点滴磨炼耐性 065
- 面对问题的智慧 066
- 解决问题的能力 067

第六篇 用点心，加点油

- 没面子游戏 071

把亲子之爱找回来 072
停、看、听，了解的开始 073
好戏上场要有观众 074
有限度的选择 075
信守承诺 076
多点关心 077
学习的榜样 078
从小地方做起 079

第七篇 快快乐乐上学去

你在意分数吗 083
新生适应 084
儿童夏令营的选择 085
平常心 086
“做”中学 087
孩子教育的合伙人 088
亲师沟通 089
开学收心操 090
开学前的暖身操 092
家事大家事 093

第八篇 父母难为， 仍大有所为

爸爸别演孤星泪 097
苦难中的良药 098
最好的胎教 099
陷孩子于不义 100
开放心胸 101

不害怕改变 102
“侦探”家长 103
怎样告诉孩子爸妈要分手 104
帮助孩子走出父母离异的阴影 105

第九篇 e时代父母的 亲子之道

e时代父母 111
儿童时期的亲子沟通 117
青春期的亲子沟通 130
青春期亲子冲突的双赢策略 138
青少年问题及应对之道 145





第一篇 做个 EQ 高手

你也许听过EQ这个名词,但是不了解其真意;你也许知道一些EQ的内涵,但是不清楚EQ对于为人父母者在教育子女上有何作用和价值。

如果此刻你碰到一些来自教养孩子的困扰,那就必须来学习EQ。其实你拥有EQ,只是今天得学习努力把它发挥出来,成为称职愉快的高手。



IQ 之外

美国心理学家高曼 (Goleman) 于 1995 年出了一本畅销书《EQ》，再加上媒体的大力宣传，情绪智力在国内蔚为一股热潮。在许多场合中与父母们谈起EQ，大家仿佛都知道这一名词，但对于其真正的涵义却不见得清楚了解。

EQ 基本上是相对于传统上我们知道的 IQ，EQ 在英文上原是情绪智力 (Emotional Intelligence)，但因出版商的销售点子，用情绪商数 (Emotional Quotient) 这字眼，来与大家熟悉的 IQ 相映争辉。

高曼综合许多有关智商与成就的研究后发现，智商对人生成就的影响力至多只占 20%，其余 80% 是由其他因素所致。因此，仅以智商来预测一个人的成就是狭隘偏颇的。一个人的成就关键在于：面对人生挫折和困难时是否有足够的韧性和弹性？自我内省的能力够不够敏锐？了解别人、与人合作的意愿如何？诸如此类的种种能力才是工作、生活、学习的动力，才是生活更加美好的源泉。

因此，与其衡量传统的 IQ 高低，还不如重视与生活层面息息相关的 EQ。美国心理学家 Mayer 和 Salovey 在 1990 年提出 EQ 这一说法，是指一个人察觉、调整和运用自己情绪的能力，以及了解、处理他人情绪的能力，更重要的是善用情绪于思考及行动上的能力。

其实，EQ 的名词看似很新鲜，但其内容却是过去我们所知道的了解自我、人际沟通、情绪管理、同理心、创造力等等能力。换言之，正是我们中国人所谓的做人处世的能力。

对于成年人而言，EQ 能力大抵成形，不是不能改变，只是

不那么容易。但对孩子而言，从小慢慢地培养，却是大有可为。目前，很难去测量孩子完整的EQ，虽有一些实验证明了孩子的耐心对其成就的影响，也有一些成人的乐观性研究。然而，我深信不管用什么名称，无论EQ、人格特质、社会智力、自我关照智力、人际智力，都说明一件事：多重视孩子除了功课成绩以外的能力吧！

每个今天都是起点

应邀至华视“早安今天”节目，与主持人陈月卿小姐谈论有关“情绪智力”的问题。根据美国《时代杂志》十月号报导，有效预测一个孩子未来成就的决定因素，不再是传统上被人认为的智商（IQ），而是近些年来心理学家不断研究证实的情绪智力（EQ）。

什么是EQ？简而言之，就是一个人的个性或特质能力，也可以说包括了做人的技巧。一些美国心理学者研究发现，许多智力高的人在长大成人后，并未如预期地在事业上有高的成就，反而一些智力中等的人却有高的成就。探究其原因，一个孩子若在成长中学会懂得同理别人，与别人和谐相处；从事一些活动或工作不轻言放弃，有着坚持下去的毅力等，在将来长大成人后就会有很好的的人际关系和事业成就。同时，一个人的个性若是稳定、不急躁、有自信，亦是促进未来成功的要素。

由此，这种科学的证据可以提供只重视孩子分数成绩的父母反思。如果父母真是为孩子未来着想，此刻该重视的应是希望拥有一个身心健康的孩子，而不是一个读书机器或考试高手。

父母帮助孩子增进EQ，应从小培养起，如提供孩子稳定的



情绪和能力发展的家庭环境,尤其是父母本身的情绪和个性不能急躁、无耐性、没信心,因为父母是孩子最早、最直接的学习模仿对象。同时,父母宜多鼓励孩子专注力、耐性、同理别人、与人合作等良好特质的发挥。除此,不要过分重视成果,担心未来,只要有心出发,在历程中努力,总有一天父母和孩子都是EQ的受益者。

如何培养高EQ的孩子

情绪智力在国内造成一股热潮之后,不断地有许多父母问我们有关培养孩子EQ的问题,其实目前对EQ的主张百家争鸣,所举的内容和培养之道亦是包罗万象,不胜枚举。依畅销书《EQ》的作者高曼博士的说法,父母对孩子的情绪教育有五步骤,分别简要介绍如下:

一、察觉孩子的情绪:孩子如同成人一样,他们的情绪背后有其原因,不管他们是否清楚原因何在。当父母发现孩子有不明来由的生气或沮丧时,不妨停下脚步来了解他们生活中发生了什么事情,并且运用一些方法来引导孩子安全地表达各种情绪。

二、体察情绪是与孩子亲近和教导孩子的机会:一些父母试图忽视孩子的负面情绪,希望他们的情绪过去,但常发现效果不好。事实上,情绪的纾解需靠父母协助孩子澄清情绪、了解情绪,才不致使情绪扩大或恶化。

三、同理的倾听和确认孩子的情绪:孩子的情绪需要父母注意他们的身体语言,如脸部表情和姿势。别忘了,孩子也会观察父母的身体语言。因此,父母可以一种轻松但专注的态度和语

气，不带质问的反应，如说：“你今天看起来有点累？”然后，等待孩子的反应。

四、帮助孩子以言语表明情绪：当父母看到孩子流泪，可用同理心来反应：“你觉得很伤心，是不是？”这不仅让孩子了解，而且学到描述情绪的字眼。研究显示，一个人如能以适当的言语形容情绪，可以帮助自己在神经系统上得到宽心或镇静的效果。当然，不是父母告诉孩子该如何表达情绪，它只是单纯地协助孩子发展表达情绪的语汇。孩子也如同成人一样，他们同时亦会有两种以上的混合情绪，因此父母可以让孩子了解这是正常的，如说：“我知道你对参加少年棒球队选拔有点兴奋，也有点害怕。”

五、与孩子商讨解决之道：让孩子了解自己的情绪不是问题，偏差的行为才是问题，这是帮助孩子成长和进步的关键。与孩子一起讨论问题的解决。举例而言，父母可以如此说：“你很小杰拿了你的东西，如果是我也会生气，但你打他是不对的。让我们想想有没有其他解决的方法？”

情绪管理 DIY

最近报载，有一些父母虐待孩子的案例，随后引发几天的新闻热潮。这一直是随时随地发生的事，且不会因媒体的报导与否而发生或停止，因此社会大众对儿童保护不只应该是热潮似地关心，应该是延续不断地重视和防范。

从另一角度来看，这些虐待孩子的父母真的是这么狠心吗？据了解，确是有极少数的父母因为个人心理或精神的疾病而做了伤害孩子的事，这是心理和精神治疗层面的问题。



然而，绝大多数虐待孩子的父母并没有“虎毒食子”之心，而是自己的情绪控制不住或处理不好，其主要原因不外乎夫妻婚姻不和而迁怒孩子、经济状况差而拿孩子为出气筒、面对孩子哭闹而不知如何管教等。这种在盛怒之下出手，自然随情绪高涨而不知轻重。不少父母告诉我，他们气消之后很后悔对孩子如此，而且提醒自己下次不要再做，可是在下次情绪起来的时候又忘了，以致重蹈覆辙。

要帮助自己和孩子，得从情绪管理着手。首先是检验自己的一些想法，如果我们仍视孩子为自己的财产或附属品，不尊重孩子是独立的个体；如果我们仍视孩子的一些不当行为是严重或不幸的事件，不看作是他成长中需要慢慢学习改善的，那么，这种非理性的想法仍会操纵着我们的情绪，让我们似乎不由自主地去伤害孩子。

因此，在想法上改变，以合理宽容的想法去看待孩子的行为，以尊重接纳的态度去对待孩子是第一步。同时，针对自己本身的问题（婚姻、经济）来谋求解决之道，不将情绪带来带去（或流弹四射），则有赖于学习情绪管理的方法，如深呼吸、肌肉松弛、参加自我成长团体或压力管理课程等。其次是学习一套管教孩子的策略和方法，如父母效能训练或父母效能系统训练之类课程。不能只是面对孩子问题见招拆招，也不能只是抓本书或找个专家求答案，那结果不是事倍功半，就是更加深孩子挫折的情绪。