



孩子EQ方程式



陈全著

沈阳出版社

新手父母家庭教育系列

孩子EQ方程式

HAIZI EQ FANGCHENGSHI

陈全著

● 孩子的情商，影响一生的发展



沈阳出版社



序

自从人们明白到 IQ 的局限，对“情绪”问题即重视起来。于是，谈情绪教育的“EQ”相应流行，此尤其普遍应用在培育儿童上。坊间谈儿童 EQ 的书籍，许多写得很好，但部分却令人联想起“牧羊式教育”——合群饱暖，不生事端。这有何不足？不足处就是：忽略了帮助孩子确立生活目标及消解心结的探讨。这是一个重要的部分，有助孩子认识和发展自我。

我们都希望培育出拥有高情绪智商的孩子，但怎样才是高情绪智商？

按 EQ 的标准包括：一、有能力减低给

 10/10



情绪造成的负面影响。二、懂得借助情绪加速走向目标。

本书以四个“情绪导向”系统地指示了EQ教育，并由此带出种种管理情绪的方法。当中的“EQ型格图”更解释了儿童的性情变更路线，务使大家易于了解EQ的内容。

对于EQ测试，这里以画图、问题、游戏等方式进行，令家长能了解孩子的水平。

我在此期望家长能掌握情绪教育，让孩子取得EQ满分！

陈 全

一九九八年四月



目 录

第 1 章 何谓 EQ

一、EQ 与 IQ	3
二、EQ 是快乐的指标	8
三、种种情绪误点	13
四、做个负责任的家长	21

第2章 儿童情绪个案

一、EQ 型格图	29
二、一至三岁——未定型	31
三、三至六岁——渐定型	35
四、友情淡泊——稳健型	37
五、默默童年——平实型	41

六、害怕校园——卑怯型	48
七、郁结满怀——抑郁型	3
八、街童之歌——反叛型	59
九、捣蛋天王——野性型	66
十、激动过后——乐天型	70
十一、凡事第一——奋进型	75

十二、一念升沉——反复型	79
十三、成熟型与失控型	85

第3章 孩子EQ大测试

测试一——海阔天空	89
测试二——推理画家	92
测试三——问题作业	101



测试四——暗里寻宝	107
测试五——魔镜密语	111
测试六——酸甜苦辣	116

第4章 结果分析及培训法

一、EQ 测试计分法	123
二、测试手法解说	125
三、EQ 特性表	129

四、EQ 培训法	137
----------	-----

第 5 章 伴孩子快乐成长

一、使用 EQ 系统育儿	161
二、其他 EQ 辅助资料	163
三、结语	165

第1章

.....

何谓 EQ





一、EQ 与 IQ

“EQ” (EMOTION QUOTIENT / 情绪商数) 概念自两三年前提出，之后一直由台湾广泛流行到香港。其实，在哈佛大学教授丹尼尔·高曼 (DANIEL GOLEMAN) 出书大谈“EQ”前，心理学家早就对“情绪” (EMOTION) 有专门研究。

由最初到今天，许多学者因没构思到EQ测试，所以借“EI” (EMOTION INTELLIGENCE / 情绪智力) 来谈“EQ。”对于“Q” (商数，亦即测计方法) 却没有再加以详述。然而，另一方面也有学者认为，不应太早为EQ测试定下一个否定的结论，遂将从前心



理学家所创的性情测试，不断加以修订和系统化，向真正的EQ研究发展。

为何EQ有这般大的魅力，引起人们广泛对它垂注和探讨？原因竟是来自“IQ”（INTELLIGENCE QUOTIENT/智力商数）。简单地说就是“IQ”这个测试不够准确。因为IQ的高低与未来成就往往不成比例。对于这点，可先参考以下个案：陈先生往王家做客，屋里只有王太太和他们十岁大的儿子志远在……

“多坐一会儿吧，反正你没有什么要紧的事。”王太太热诚地在拿糕点。

“也好。噢？你儿子志远看来十分精灵啊！”陈先生说。

“哎呀！陈先生你别夸赞他了。呵呵！”王太太笑容满脸地说，“不过也是真的，他的成绩不算坏，在班中总排在前五名内，数





学更是全级第三，老师们都说他 IQ 高的。”

“是吗？他在哪一间小学念书？”陈先生问道。

“不就是九龙塘的××小学。”王太太转过头叫道：“志远，别顾着玩，快点过来跟叔叔聊聊。”

志远应了一声后，好一会儿才提着玩具手枪走过来：“喂！叔叔，你叫什么名字？”

“唏！你别用枪指向叔叔，先快交给妈妈放好。”王太太伸手想取去玩具，但志远却使劲力争不放。最后虽仍把它夺去，可是志远却发脾气用力将椅子猛地推倒下来。

这给了我们些什么启示？IQ 一般在安静的环境下操作测试，而它着重的是如何解决外在问题；但是，却没有照顾到不断与外界互动的自身情绪。像志远般惯使脾气，这叫



IQ 如何能稳定地发展?而这样的孩子,前景又真会好吗?

千万别低估孩子的情绪问题,它爆发出来时可比上述“志远事件”严重十倍。远的不说,年初便有一名中三学生因沉迷玩游戏机受责,后发狂不受控制地大肆捣乱,连自己母亲亦被弄伤送医院治疗。据悉,该名學生从前学业成绩还很不错呢!

社会越愈是偏重 IQ, EQ 的平衡便愈加重要。固然, IQ 高的孩子在学习及各种发展上会占一定的优势,而儿童聪明活泼,自然是得人喜爱。可是高 IQ 的背后,往往藏着许多不同的性格危机。像个案中的孩子志远,他之所以能被纵容,很大可能便是因为他的聪明讨得大家的欢心和称许,才会变得骄傲而渐养成这种野蛮无理的行径。

野蛮无理只是偏重 IQ 发展所可能产生



的情绪问题之一，其他还可以是因惯了被夸被捧，忽略心理平衡的锻炼，到有一天受失败，便容易难以面对，届时纵有再高的IQ，也不一定能重新振作起来。长大后若因性情影响而犯错，由于IQ高，所引致的后果很可能会更严重。

“情绪问题可以将聪明湮没，使平凡者更平庸。家长在关注孩子智力的同时，不应忽略他们处理情绪的能力发展。”
(EQ指引一)

我们在这里谈EQ、谈情绪问题，到底情绪是什么？这个问题一直有不同学者作出定义，总体看它是指“由刺激引起的身心反应状态”，例如愤怒、哀伤、恐惧、忧愁、喜悦、压抑等等。基于这些变化，人的行为表现便相应受到左右。

EQ概括了许多的情绪管理项目，而最



终有两大目的：一、令情绪不会负面地影响我们的生活。二、借某些情绪正面地帮助我们往上发展。想知道如何诱使孩子向这两个目的推进，便先要了解孩子的情绪误点在什么地方。下面会概括四个重点导向，并由此划分了一些情绪管理项目，家长们可从中找出自己孩子的误点所在。



二、EQ 是快乐的指标

“协助小孩建立一个正面的主流目标，是解决他们情绪问题的根本方案。”（EQ 指引二）

“我劳碌地在追求些什么？”这问题一直盘绕在许多人心中而难以解答。有人借工作消磨岁月；有人借物欲寄托思想。然而，这真是他们最想得到的东西吗？

在此不是要为人生理想下个结论，而只

