

给孩子一个幸福的礼物

——高情商孩子培养38妙方

GEI HAIZI YIGE JIAO XINGFU DE LIWU
GAOQINGSHANG HAIZI PEIYANG 38 MIAOFANG

孙嘉卿 编著



中国宇航出版社

好父母教子直通车系列



给孩子一个幸福的礼物

高情商孩子培养
38妙方

GEI HAIZI YIGE JIAO XINGFU DE LIWU
GAOQINGSHANG HAIZI PEIYANG 38 MIAOFANG

孙嘉卿 编著



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

给孩子一个叫幸福的礼物：高情商孩子培养 38 妙方 /
孙嘉卿编著. —北京：中国宇航出版社，2006.6
ISBN 7-80218-116-X

I. 给... II. 孙... III. 儿童—情绪—自我控制—
能力培养 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006)第 046196 号

责任编辑 徐春梅 美术编辑 谭颖 封面设计 异类设计

出版 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 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

规格 787×960 开本 1/16

印张 10.25 字数 148 千字

书号 ISBN 7-80218-116-X

定价 19.80 元

本书如有印装质量问题，可与发行部调换

作者简介：

孙嘉卿：就读于北京师范大学心理学院，长期服务于雪绒花心理热线，在儿童心理研究、青少年心理研究方面见长。曾参与《单亲父母成功教子方案》一书中部分章节的编写。

爱嘉父母教室系列丛书



序 言

情商——一个你不可不知的概念

情商 (EQ)，是指一个人对情绪的认识和处理能力。简单地说，就是一个人的情感与社会技能。

许多妈妈在孩子还没有出生前就开始进行积极的胎教，希望宝宝将来很聪明，有很高的智商 (IQ)，似乎只有这样，孩子才会有光明的未来。殊不知，在这个越来越多元化的时代，单单给孩子一个过人的智商是远远不够的，我们还要帮助孩子搭建一个通往幸福的阶梯，这就是情商，它是孩子一生的财富。要知道，IQ 诚可贵，EQ 价更高。

幸福在哪里

“爱嘉父母教室”经常会接到这样一些家长电话，“我们辛辛苦苦地工作，严格要求孩子，都是为了他好，可他就是不明白！”这个“好”究竟是什么？家长们的回答纷杂不一，有的“希望孩子长大后有出息，做大官，挣大钱”，有的“希望孩子能吃最好的、穿最好的，过无忧无虑的生活”，还有的“希望孩子美丽动人”……

这些想法固然很好，可细想一下，我们就会发现，在这些美丽的期待中往往有一个关键的问题被忽视，这就是“孩子心中的幸福究竟是什么”？

在接受最无微不至的关怀的同时，我们的孩子也感受着最无孔不入的期待。他们可能不会为生计担忧，却时常为学习成绩苦恼，他们可能很早就体会到了孤独，他们面临着与我们不同的机遇与挑战，也体验着与我们不同的开心与无奈。

一个有趣的心理学实验证实了这样一件事：有两杯冰淇淋，一杯是 7 盎司的冰淇淋，装在 5 盎司的杯子里；另一杯是 8 盎司的冰淇淋，装在 10 盎司的杯子里。结果却是人们更愿意为量少的冰淇淋付更多的钱。

人们的幸福感觉往往不是来自于“多”，而是来自于“自我满足”。这种满足只会被那些能够清楚感受并体会自己情绪的人所享受。他们知道怎样将痛苦变成快乐，怎样为自己创造“满足”，感受幸福；这种满足的感觉还属于那些



能够了解他人情绪的人，他们不计较自己的利益得失，关心他人的喜怒哀乐，就像快乐的种子，走到哪里就把快乐带到哪里。

高情商的人最幸福，而幸福，应是您送给孩子的最珍贵的礼物。

读本书你会学到什么

培养孩子的高情商一直是“爱嘉父母教室”探索、研究的主题之一。当您拿起这本书时，您就开始了愉快的“情商之旅”。我们将与您一同进入孩子的内心世界，探索孩子成长中可能遇到的种种问题，体会孩子的喜怒哀乐，探讨孩子的情绪由来，培养孩子控制情绪的能力。

在本书中，我们把来自生活中的案例编织成38个“妙方”，告诉您EQ培养的经典模式，告诉您当代父母的“EQ时尚”，通过阅读，相信您会有如下收获：

- ※ 教孩子乐观的多项法则
- ※ 用最理想的方式与孩子沟通
- ※ 和孩子做情感游戏、品格游戏和道德游戏
- ※ 教孩子认识自己
- ※ 变被动学习为主动学习
- ※ 用适当的方式跟孩子讲性问题
- ※ 教孩子合理竞争

.....

我们的“爱嘉父母教室”

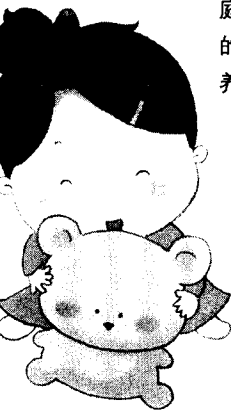
教育孩子是一项伟大的事业。“爱嘉父母教室”将以“爱家”为理念，围绕家庭教育、孕产养育的主题，陆续出版一系列国内外的优秀读物。衷心希望有更多的读者为我们出谋划策，提出问题。我们将竭尽全力，为天下父母和儿童教育、养育专家之间搭建一座沟通的桥梁，探讨和解答每一位家长的困惑和问题。

我们的电话：010-68767774，88530010

我们的电子信箱：aijia805@163.com

爱嘉

2006年5月





在阅读之前……

幸福笔记

——一本送给孩子的成长笔记、心情笔记、爱的笔记

在开启这一段幸福的情商之旅前，让我们先来做一点准备工作。

我有一个朋友，一位美丽而成功的女性，有一天，我到她父母家中做客，她父亲是一位非常有学问的教师，见到我来，非常热情。交谈中我们谈到了关于早期教育的内容，突然，他走进了里屋，小心翼翼地拿出了一本笔记本给我看。我惊讶地看到，原来，我的朋友从出生起的点点滴滴都被记录在了这个本子里，从她第一次翻身、第一次说话、第一次从1数到10……成长的足迹被清晰地记载了下来。虽然我是个外人，但在看到这个本子时都无法压抑住内心的激动，觉得这份细心、这份关切是如此珍贵。

有一次，在家中，父母招待客人的时候，拿出了我从小到大的照片，说实话，那是第一次我发现自己竟然有这么多的照片。从一出生起，我的成长变化都被定格在照片中。妈妈不厌其烦地跟客人讲：“这是她第一次走路、这是她第一次获奖、这是她考中学那天……”我这才发现，自己的父母也是如此细心，把记忆印刻在了照片里，给了我这么美好的成长回忆。

你是否也打算给孩子一本“幸福笔记”呢？在他长大后，在你觉得合适的时间，作为礼物送给他，让他知道他原来是这样幸福地被爸爸妈妈关心爱护着。



我想，这将是如何精美、如何质朴感人的笔记啊！相信你的创造力一定超乎我的想像。那一定是一本图文并茂，甚至可以与孩子共同完成的“世间最美丽的作品”，或者是在网络上开辟的一个博客，记录着伴随孩子成长的小故事、小点滴，记录着你的心情、你的感受。

如果你的孩子已经长大，不妨让这份工作成为一次甜蜜的回忆旅程，相信在这其中，你也会体验到为人父母的幸福与欢乐。

本书的主旨是帮助您了解关于情商培养的基本方法和技巧，而所有这些努力的目的是为了让孩子幸福的感觉伴随孩子的一生，为此，我们专门设计了“幸福笔记”栏目，在这个栏目中包含了一些小建议，你可以参考这些建议写点儿什么，当然，一定是你由衷的感受和发现。久而久之，这将不仅仅是送给孩子的一本珍贵的成长记录、爱的笔记，也将成为你经常反思、总结自己教育心得的一本教育笔记，有了它，你将会以更加正确，更加科学的方式与孩子相处。

目 录

学习篇

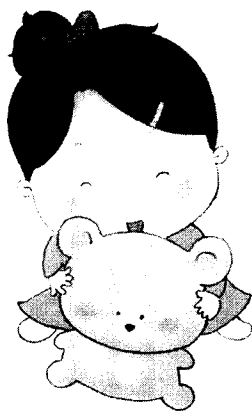
为什么要培养孩子的情商

你想培养一个怎样的孩子	/2
情商与幸福	/6
情商是可以培养的	/9
你是一个高 EQ 的家长吗	/12

实践篇

EQ 培养的经典模式

我的孩子乐观吗	/18
乐观促进健康	/18
悲观是这样固化来的	/21
乐观是一种思维方式	/24
日常语言中的学问	/28
怎样和孩子沟通	/32
孩子究竟想说什么	/32
怎样跟孩子说话	/35
怎样赞美、鼓励和批评	/39
怎样跟别的孩子做比较	/43
怎样惩罚和奖励	/46
解读“问题行为”	/46
怎样适当惩罚	/49
“不惩罚”也是一种惩罚	/52
巧用奖励	/54
小朋友，大学问	/57
孩子总是“欺负人”	/57

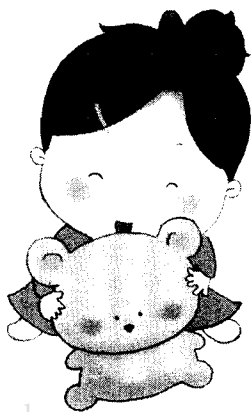


“被欺负了”怎么办？	/60
“好孩子”交“差朋友”	/64
不可忽视的“同侪压力”	/67
谈“性”不色变	/70
童年时代的小秘密	/70
“性家教”，从幼儿时开启	/74
“早恋”，我们不如换个词	/78
如何建立孩子的自尊心	/83
自尊的培养从尊重开始	/83
告别教育中的“不公正”	/87
应对“侮辱事件”	/91

反思篇

当代父母的“EQ 时间”

钟声：当代儿童的生存现状	/96
生活条件好了，自由时间少了	/96
学习的机会多了，选择的难度大了	/100
竞争——21 世纪的关键词	/104
我的孩子怕竞争	/104
解读“考试焦虑”	/108
压力，不过如此	/113
小挫折，大智慧	/117
媒介——信息时代的新问题	/121
电视机前的童年	/121
泡在网吧的孩子	/125
掌中的“小世界”	/130



危机篇

当情绪预警拉响

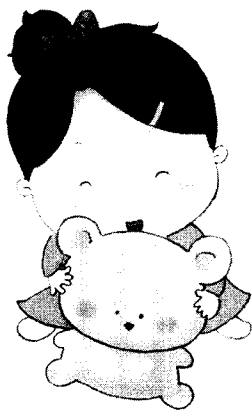
这些孩子需要爱 / 136

伤害自我的孩子 / 136

其实不想走 / 141

玫瑰，开得太早 / 146

附录 / 151



学习篇

为什么要培养
孩子的情商





你想培养一个怎样的孩子

可爱的小梅子不知所措地看着正在闹脾气的爸妈，他们吵什么呢？

原来两个人在“如何培养女儿”这个问题上发生了激烈冲突：妈妈说她希望女儿能从小就学跳舞，将来成为一个伟大的舞蹈家，希望有朝一日自己能够坐在台下最好的位置，欣赏女儿表演的《天鹅湖》。那洁白的翅膀，那婀娜的身姿，那暗自神伤的眼眸……想到这里，妈妈不禁陶醉起来。可是，爸爸却希望女儿成为一个像居里夫人那样又美丽又智慧的女性，不能像个花瓶。梅子妈妈也不甘示弱，说丈夫这是“陈旧迂腐”，都什么年代了还希望孩子一心献身科学事业？

两个人吵得不可开交，小梅子看得大惑不解，哭了起来。

让我们先来讨论一个问题：我们想培养一个怎样的孩子呢？

是漂亮吗？

没有哪个妈妈不希望自己的孩子比别人的孩子漂亮，在这个问题上，对待男孩儿女孩儿都一样。一个做童装生意的朋友那天开心地告诉我，现在的童装太好卖了——米奇、维尼、史努比……这些名牌童装的价格一点不比成人的逊色，可是妈妈们掏钱的时候却从不犹豫。就一个宝贝，当然要像小公主小王子一样的对待。

但是，只有漂亮是不行的。孩子还小，怎么能够理解美丽的深层含义呢？

是聪明吗？

“智商”一直是个时髦词，到书店看看就知道了，一架子的书竟然说的是一个主题——怎样让孩子变得更聪明。有研究证明，孩子大脑的发育主要发生在6岁之前，于是，很多有远见的家长希望抓住这短暂的



时间，把孩子培养成一个不折不扣的天才、神童。刚会说话就教他背唐诗、背小九九，刚能数到一百就开始天天做心算、口算，刚能坐稳就开始弹钢琴，刚能够拿笔就开始背着画夹游走于各个名师的家门……常常看到一些很小的孩子可怜巴巴地求妈妈：“再让我出去玩儿一会儿吧，就一会儿。”可得到的回应却是：“快去练琴，怎么总想玩儿？”

很“佩服”一些家长，在介绍孩子“成功经验”的时候能够自豪地说“我的孩子没有童年”。连童年都没有了，再聪明有什么用？

是富有吗？

从古至今，人们一直明白“不患贫而患不均”的道理，一些家长也一样，偏偏他眼中的“均”总是漂到了最有钱的一批人。他善良朴素地想：别人家孩子有的我们家孩子也得有。于是他给孩子买最好的东西，不惜花上高额的赞助费把孩子送到最好的学校。他天天叨念着，“你要是不好好学习、偷懒，以后就挣不了大钱。”这句话深深印在孩子的脑海里，但也很可能他在“长大后挣了大钱”都没有想明白，为什么要挣大钱。

钱，是个货币符号，能当作培养目的吗？

是出名吗？

很多父母希望自己的孩子成为“小金铭”，一夜红遍祖国大地，多么美妙的事情啊！但已经从北京大学国际关系学院毕业的金铭最了解一个人的名气意味着什么。她知道即使自己出名了，自己还是那个自己，没有改变什么。名气不能给她带来其他的东西，一个人要是为名所累，不如“无名一身轻”。可是，我们却常听到一些家长这样教育孩子，“等你成了什么什么人，我们也就跟你享福了，那时候，很多人都认识你，多好！”

被很多人认识一定等于好吗？



情商出招

每个家长都会有自己的想法，这些想法无所谓对错，因为爱孩子的心都是一样的，谁不希望自己的孩子“好”呢？

小梅子的爸爸妈妈也是一样，他们找到让人信赖的曾爷爷，想听听老人的想法。老人说：“我老了，没有你们那些时髦的思想，也不理解你们这么争有什么意义。可是，我打小就这么想，人活在世上，追求的不就是个‘幸福’吗？”

幸福究竟是什么？怎么给孩子幸福呢？梅子妈妈自己不曾想过这些问题，更不曾认真体会过幸福的感觉。夜里睡不着，她下床来，看着小床里微笑着熟睡的小梅子，突然有一种异样的感觉，踏实、温馨、快乐、陶醉……不知不觉，她的嘴角也挂着一丝微笑。她惊讶地想，难道这就是“幸福”？

如果你已经身为人父人母，相信你也一定体会过这种“幸福”的感觉。那你是否也希望这种感觉能与孩子一生相伴呢？再想像一下平时的一些事情，有的常常让你气得吃不下饭，睡不着觉；也有的让你痛苦万分，心情压抑，你是否希望自己的孩子离开这些可怕的“情绪”呢？

幸福是一个古老而永恒的话题，可是，你是否仔细观察过，孩子平时快乐吗？这个小小孩儿的世界并不比你的世界简单，他的喜怒哀乐有时过度表达，有时表达不足，有时用了比较含混的方式，有时甚至用了在你看来相反的方式。只有走进孩子内心的人才会发现，小小孩儿的世界也很丰富。

其实幸福是一种感觉，而这种感觉来源于一些正面的情绪。就如同第一次听到你爱的人对你说“我爱你”时的感受，那些激动、兴奋、喜悦、开心、惊讶等等复杂情绪就交织成了幸福的感觉。

前面我们提到了很多词语——喜、怒、哀、乐、激动、兴奋、喜悦、开心、惊讶……简单地说，这些词语构成了一个词汇——情绪。我们不难发



现，一个人是否幸福，只要看看自己的情绪就知道了，如果我们能经常感受到快乐、激动、兴奋、喜悦，即便自己不说，别人也能从我们神采奕奕的眼光中感受到“幸福”，倘若我们总是被愤怒、恐惧、抑郁、烦闷这些情绪困扰，那我们自己也会先给自己下个结论——我们是不快乐的。

幸福这个词含义广泛，却所指明确。我们最常犯的一个错误就是以己推人，以为在自己看来幸福的，别人也这样感觉。像小梅子的爸爸妈妈那样，把他觉得崇高或美好的事情强加在小梅子身上，希望小梅子成为那个自己梦想中的人。他哪知道，那些让他开心的事，并不能让孩子也开心，他的情绪不是孩子的情绪。其实，细想来，这些想法有些自私，毕竟小梅子不是一个没有生命的物品，她是一个感情丰富的可爱女孩儿。别看她才几个月大，她已经有情绪了。你看她有时哭有时笑，她的世界是色彩斑斓的。

既然幸福是这个样子，我们不如顺水推舟，在以下的篇目里，让我们一同进入孩子的内心世界，一同体会孩子的喜怒哀乐，一同探讨孩子的情绪由来，一同培养孩子的情绪能力。

让我们开始走入情商的世界，开始一段探索之旅。



幸福笔记

漂亮精美的笔记本准备好了吗？让我们来为它作好漂亮的第一页！

找到孩子的满月照，就把它贴在本子的第一页，然后，写下对孩子的美好祝愿。看着这张天真无邪的照片，你是否回忆起第一次与孩子见面时的情景呢？他出现在你面前时，是那么小，呼吸是那么微弱，双目紧闭，可是你却清晰地看到了那淡淡的睫毛，小小的指甲，你的心中泛起了怎样的波澜？涌起了多少的惊喜和希望？他的到来是否改变了你对生命的看法？是否让你感受到了生命的延续……

赶快拿起笔，把这些感受都记下来，记忆可以渐渐变淡甚至消失，可凝结在文字中的情感却会随着生命不断延续……