

亚马逊网站★★★★★评级

how to raise a child with a high EQ

迅速培养孩子出类拔萃的8个技巧



EQ 密码

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
王华夏 译

← 世界上第1部把情商研究成果应用于家庭教育的巨作 →

中国妇女出版社

迅速培养孩子出类拔萃的8个技巧



EQ 密码

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
王华夏 译

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

EQ 密码:迅速培养孩子出类拔萃的 8 个技巧/(美)夏皮罗著;王华夏译. —北京:中国妇女出版社,2006. 7

ISBN 7-80203-319-5

I. E... II. ①夏... ②王... 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(2006)第 065849 号

HOW TO RAISE A CHILD WITH A HIGH EQ by Lawrence E. Shapiro.

Copyright © 1997 by Lawrence E. Shapiro, Ph. D.

Simplified Chinese Translation copyright © 2006

by China Women Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字翻译版由美国哈泼克林斯出版集团授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-3010

EQ 密码:迅速培养孩子出类拔萃的 8 个技巧

作者:[美]劳伦斯·夏皮罗 著

译者:王华夏

责任编辑:廖晶晶

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京忠信诚胶印厂

开本:150×230 1/16

印张:18.25

字数:250 千字

版次:2006 年 9 月第 1 版

印次:2006 年 9 月第 1 次

印数:1—8000 册

书号:ISBN 7-80203-319-5

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系。)

译者序

一位父亲的感悟

2005年10月，我遇到了自己人生中的最大挑战：在深圳一所重点高中读一年级的女儿借生病之机，不想参加期中考试了，甚至连自己最为擅长的数学也不考了。无论我们如何好言相劝甚至威逼强压，即使把她送到校门口，她也假称不舒服而不进去。这使我们夫妻俩非常困惑：平常阳光快乐的女儿到底怎么了？

说实在话，我失望极了，“望女成凤”的我感觉自己的人生非常失败，好像自己没有了未来。

就在这时，一位台湾教会女士送给了夫人一本《我家小孩高情商》（此书的中文繁体版），建议我们读一下。我如获至宝，像捞到了一根救命稻草一样，一个晚上就通读完毕，终于找到了女儿问题的症结：原来女儿“得”的是“失败逃避症”。找到了“病因”，我也从书中找到了解决方案——教会孩子真正懂得“失败是成功之母”（见第17章），问题自然就解决了——我非常高兴。

可以毫不夸张地说，是夏皮罗挽救了我，挽救了我们的女儿。我由此联想到当前家庭教育面临的种种问题，想到不少刚上学的孩子就“厌学”，想到媒体经常披露的大学生、研究生、博士生自杀的报道……越来越意识到父母对孩子进行情商培养的重

要性。

正好有一个机会，中国妇女出版社要出版夏皮罗先生这本著作的中文简体版。我十分高兴承担了翻译本书的工作，并把它作为自己再学习、再提高的过程——这就有了您现在看到的这本家教好书。

事实上，当劳伦斯·夏皮罗的《EQ 密码：迅速培养孩子出类拔萃的8个技巧》刚一问世，就在美国乃至全世界引起极大轰动，因为它为普天下的父母带来了新的希望——“智商是天生的，情商却是靠后天培养的”。这就意味着，无论你的孩子天赋如何，父母都需要而且能够通过自己的努力，帮助孩子创造成功人生。

到底何为“情商”？简而言之，情商就是我们通常所说的非智力因素。高情商包括良好的道德情操，乐观幽默的品性，面对并克服困难的勇气，自我激励、持之以恒的韧性，同情心和关心他人的善良，善于与人相处、把握自己和他人情感的能力等等。

现代成功学研究表明，一个人事业的成功，智力因素仅占15%，非智力因素却占85%。因此，美国人有句话说：“性格比知识重要。”

了解了这些，我们就不难明白，为什么情商如此重要了。孩子从出生到进入幼儿园，再到跨进学校的大门，以及日后走向社会，情商技能无不伴其左右。有多少天资聪慧的孩子长大后“泯然众人矣”，又有多少家境一般、智力平平的孩子最终走向了辉煌成功？我们家长在摇头叹息或惊愕诧异之时，能想到从小对孩子进行情商培养的巨大作用吗？可以说，正是情商的高低决定了他们人生的失败与成功。

那么，如何才能培养高情商的孩子呢，这正是本书要告诉我们的。

本书作者劳伦斯·夏皮罗是美国儿童心理学界的开拓者和知名人士，更是儿童精神疾病治疗专家。他创立的“美国实用心理学中心”（The Center for Applied Psychology）在美国家喻户晓，

美国很多媒体对夏皮罗和他的中心都有详尽报道和推介，他经常在各个城市做演讲，足迹遍及美国及世界各地。

夏皮罗根据自己20多年的理论和实践，在书中通过无数个实例，将被无数美国人证明是有效而迅速培养孩子各种情商技能的方法，通过新颖有趣的游戏形式，展现给广大读者。这些游戏和活动内容既能满足不同年龄孩子的兴趣，又有训练的针对性，集趣味性和挑战性于一体，让孩子在娱乐游戏中掌握通向成功的金钥匙。

我国目前正处于伟大的变革时期，各种压力无处不在，不仅向我们的孩子提出了挑战，对我们当父母的也提出了巨大的挑战。我相信，在培养孩子的过程中，我们父母哪怕在方法或态度上稍微做一点点改变，这种改变对我们而言仅仅是举手之劳，就有可能决定孩子终生的成功与幸福。

正如本书作者所说：“小改变，大成效”。

作为本书的译者，作为一个孩子的父亲，我深为此书的观念所折服，并愿意改变而且已经改变了自己“一点点”，并且获得了“大成效”。

亲爱的读者，您愿意吗？

我想，您一定非常高兴这样做，也一定能取得教育孩子的“大成效”！

让我们立即行动起来，每天改变一点点，帮助孩子创造成功的人生！

译者
2006.6

作者序

小改变·大成效

在底特律郊区的一间教室里，两个男孩正坐在课桌旁，他们已经同意由“调解员”——他们的另一位同学——来调停他们之间的纠纷，而在过去他们也许会打得不可开交。这三个男孩都只有7岁。

在佛罗里达州的佛罗里达医院里，一个10岁的小女孩一边等待化疗，一边控制不住地“疯狂”大笑，因为她还沉浸在刚才护士和装扮成外星人的实习医生两个人玩的水枪大战游戏中。

在洛杉矶市，一位父亲正与三个孩子玩需要合作技能的“捉人游戏”，这个游戏是孩子们的辅导老师设计的。在玩这个游戏的两周中，这家人的争吵基本上销声匿迹了。

上面提到的这些孩子都受益于“儿童情感和社交技巧的培养”，有人称之为“儿童心理学上的一场革命”。

在全美数以百计的学校中进行的“同伴调停训练”，已经有效地减少教师“请家长”和学生逃学现象，甚至就连校园暴力也受到遏制。

在美国的医院中也常见到医院职工扮成小丑，向病人分发

“哈哈垫”和“橡皮鸡”的情境。因为医生们知道，幽默不仅可以帮助孩子们减轻住院产生的心理压力，也可以刺激孩子们的免疫系统，从而加速他们的康复。而“共赢同输”和其他一些有赖于合作的游戏，则更能有效增强家人的团结，大大减少孩子间的愤恨与侵害。

本书正是要教会孩子们类似的活动和游戏，增强他们的情感控制能力和社交技巧——这就是心理学家们所称的情感智力，即情商（Emotional Quotient），简称“EQ”，从而帮助他们首先在学校获得成功，并为未来幸福奠定基础。

20多年来我和美国各地的儿童治疗专家一直用情商培养方法来帮助孩子们解决问题。我们在实践中渐渐认识到，不只是某些“问题孩子”，而是所有的孩子都能从情商培养中受益——我们相信，拥有高情商（EQ）至少和拥有高智商（IQ）一样重要！

无数研究表明，具备情感技能的孩子比一般孩子更加幸福、自信，在学校表现更佳。同样重要的是，这些技能能为孩子打下一个坚实的基础，把他们培养成负责任、有爱心、对社会有更大贡献的有用人才。

一、为什么必须教会孩子情商技能

那些怀疑论者对此持怀疑态度，他们反问：“孩子的情感控制难道不是与生俱来的吗？”我的回答是“不”，而且永远是“不”。

许多科学家认为，人类的情感主要是作为一种生存机制进化而来的。比如，恐惧使人免于受到伤害，预先警告我们躲开危险；愤怒则使人克服实现自我过程中的障碍；与人为伴可以使人感到兴奋和快乐——我们在人与人的交往中既得到保护，又找到了伴侣，从而保证了种族的繁衍。失去亲人的悲伤，会促使人发出呼唤对方归来的信息，帮助吸引一位替代者来弥补哀伤。

生活却向我们提出了许多人类天性没有“预料”到的情感挑战。例如，愤怒虽然在情感组成中仍发挥着重要作用，但人类天性却没有“料到”，交通堵塞、看电视、玩电视游戏等都能轻而易举地激起人们的愤怒。当然，今天年仅10岁的孩子仅仅认为受到同学的“侮辱”，便会举枪杀死“侮辱”他的那位同学后的那份安然，我们的进化当然也不可能预料到。

西雅图的精神病学家迈克尔·诺登（Machael Norden）有过一段言辞激烈的论点，呼吁我们充分认识现代生活如何阻碍我们的情感并阻碍其进化和发展，他这样写道：

“我们不再像石器时代的人们那样，居住在只有几百人的小村庄里，而是居住在由密集城市组成的近60亿人口的‘地球村’里。不断累积的现代生活压力，已经导致人类抑郁、焦虑和失眠等一系列问题，而其他问题则更不易觉察，如身体超重和癌症。我们中的大多数人靠自我调节来‘抑制’消极情绪，从咖啡因到可卡因——没有人能不受现代生活的影响。”

本书所提供的情感控制和社交技能可以帮助培养你的孩子更好地应付现代生活压力，从而填补人类天性的空白。如果纷乱紧张的生活使你的孩子表现出暴躁易怒的倾向，你可以教会他们认识并控制这些情绪。如果由于对犯罪的恐惧，或由于你的频繁搬家而使你的孩子不能生活在开放和谐的社区中，从而得到心灵上的抚慰，你可以教会他们如何交到亲密朋友并保持友谊的社交技巧。如果孩子被父母的离婚和再婚而烦恼，或害怕面对新环境，或对自己的学习成绩骄傲自满，你可以教会他们特定的情商技能，帮助他们妥善处理和克服这些成长中的常见问题。

二、你能改变孩子的大脑

也许在对孩子进行情感教育过程中最有效率的是，你真的在改变孩子大脑的化学成分，更确切的说法是，你在教给孩子自己

改变大脑功能的办法。

正如我们将会看到的，情感并非心理学定义上的抽象名词，而是具体的存在。它们先由大脑产生，并传递到身体的各个部位，而后身体再与其发生反馈的特定生物化学物质发生化学反应。

尽管大多数人并不认为情感是一种化学反应，但你只要想一想，你喝过几杯酒精饮料或咖啡后身体的变化，答案便不言自明。虽然你可能没有意识到，但是你所吃的食物与你的情感已经发生化学作用。我们日常食用的使人“感觉良好”的食物如巧克力、冰激凌等，能激发大脑释放血清素和内啡肽，这两种生物化学物质都能使大脑和良好情绪联系起来——这便是我们在心情不好时特别想吃这些食物的原因。

当然我们也没有必要为了产生与情感等量的生物化学物质而去吃相应的食物。本书的目的只是证明，你可以教会孩子改变控制他们情感的生物化学过程的方法，帮助他们更能适应现代生活，更能自我控制，更加单纯快乐，当然，更容易成功。

三、一笑解千愁

前述的血清素只是那些所谓的“神经传递素”的化学物质中的一种，那些化学物质通过把情绪信息从大脑传输到身体各个部分，从而形成我们的情感反应。血清素在过去的10年来受到了特别重视，因为它可以帮助我们有效地应付压力，其重要作用如同通过“百忧解”（一种治疗忧虑的药物，译者注）治疗抑郁症、强迫症等其他心理不适。

但精神病学家迈克尔·诺登（Machael Norden）在他的《超越百忧解》（*Beyond Prozac*）一书中认为，我们可以通过下列简单的方法训练大脑自行产生血清素，如采用更健康的饮食结构，增加体育锻炼，保证足够的睡眠等（据估计，半数以上的美国成年人并没有保证维持身体正常功能所需要的8小时睡眠）。

血清素能够影响人的体温、血压、消化功能、睡眠等许多身体机能，因此，它对孩子情感作用也不可过分评价。但它能抑制各种压力过量输入孩子的大脑，从而有助于孩子应付各种压力。血清素的增加可以使孩子减少暴力倾向和一时冲动。

我遇到很多父母提问：既然血清素如此重要，我们平常如何做才能获得更多血清素？

你可能想不到，血清素的产生仅仅需要一个微笑就够了。著名心理学家罗伯特·札耶克（Robert Zajonc）教授和他的同事指出，当你微笑时，你的脸部肌肉会收缩，减少了附近血管的血流量，从而使血液变凉，血液温度降低又使脑部血管的温度降低，激发产生血清素。当我们平时告诉孩子“笑一笑”时，这就表明：我们相信“一切都会好起来”——我们是绝对正确的。

“笑一笑”，对很多人来说就是一个“小改变”，绝对可以带来“大成效”。

四、高情商的迅速培养技巧

神经解剖学和心理学的迅速发展，为父母们提供了帮助孩子发展高情商的很多机会。读完本书后，你会惊喜地发现有许多实用的方法。有的方法在我看来是小窍门，可以立竿见影地改变孩子的行为。例如，对喜欢打架的孩子，我就教给他们“乌龟技法”。我曾遇到一个叫山姆的7岁男孩，他几乎每天都喜欢在操场上与别人打架。我告诉他，当他觉得想打架时，就把自己想象成一个把脑袋缩回壳的乌龟，双臂贴紧两侧身体下垂，把自己的下巴收缩并贴近胸脯，双脚并拢做深呼吸，同时慢慢从1数到10。

类似这样的方法很简单，孩子们学起来也觉得有趣，不过这也确实是一个心理学窍门：当山姆两臂侧垂、双脚并拢后，他既无法打人也不能踢人。当他深呼吸并从1数到10后，便把放松的指令输入到大脑，大脑随即减少分泌生物化学物质儿茶酚

胺——这种物质会使人产生强烈的打斗欲望。当他把下巴收缩贴近胸膛时，他就无法看到自己的假想对手，也就失去了打斗的欲望（人确实无法与自己看不见对手打架）。

本书中提到的其他方法，确实是真正的情感和社交技巧，都是你能教给孩子的。有些技巧需要花一点时间学习和练习，但孩子一旦掌握了，就会变成孩子们的“第二天性”。例如，领会他人的非语言暗示，像面部表情、姿势、体态等等，便是孩子能比较容易掌握的技能。研究证明，90%的情感交流是通过非语言的暗示来表达的，那么，掌握这些技能，便可以极大地提高孩子正确理解他人的感觉，并做出适当反应的能力。

另外，通过本书，你还可以知道如何培养孩子提高情商的习惯。比如让孩子学会放松，让孩子掌握一些想象技巧来对付疼痛和心理压力，这些习惯会使他们受益终身。这些技巧不仅分散了孩子对肌体疼痛的注意力，刺激身体产生一种天然止痛剂，还能降低血压，激发人的神经中枢，从而激活人体的促进免疫系统。

本书中的许多小窍门、技巧、习惯等，都是以游戏或其他活动的有趣形式出现的。著名儿童治疗专家安娜·弗洛伊德（Anna Freud）——伟大的心理大师弗洛伊德（Freud）的女儿，曾说过：“游戏是孩子的全部工作。”

我自始至终将这一句名言铭记在心，力主通过有趣而又富有挑战性的游戏，教给孩子情感和社交技能。本书的游戏特别适用于教会孩子情商技巧，因为孩子们喜欢重复玩游戏，他们好像永远不会生厌。通过游戏，孩子们就有机会学会思考、感觉并实践多项技巧。我们父母在参与这些游戏的过程中，可以使自己成为情感学习过程中不可分割的一部分。

在阅读本书并同孩子一起游戏时，你只需要三种东西：时间、兴趣和接受培养高情商孩子挑战的欲望，这些是走向成功必不可少的因素。

祝您成功！您也一定能成功！

如何使用本书

尽管大家一致同意培养孩子的情商技能是一件非常重要的事，但正是本书首次系统化地讨论了孩子在儿童时代情商技能的发展，并提供了一些实用性方法，帮助你教养孩子，使孩子获得更高的情商技能。

与其他儿童教养书籍不同的是，本书并非作者作为心理学家教育孩子的一家之言，而是集全美各地的大学、医院、医疗机构的研究成果之大成。尽管这些成果来自不同领域，如神经解剖学、儿童生理学、社会人类学、教育学和心理学，但各种学说的结论都是一致的：解决人际关系问题的能力、持之以恒的能力、友善及同情心等情商技能，孩子都是可以通过父母的培养而获得，都能对孩子日后的生活品质产生深远影响。

在本书中，作者把情商分为6个部分：思考能力、解决问题的能力、社交互动能力、成功的欲望和自我激励、道德情感、情感和表达。每个部分又细分出特定的情商技巧，比如：自我激励、交友、体谅他人（同情心）、务实性思考等。

本书还告诉家长，如何做一个高情商家长及如何善用计算机提高孩子的情商等8个技巧。

保存本书，在遇到问题时，随时翻阅，像美国许多父母一样，把本书作为你培养孩子的指南和“枕边书”，它一定不负你所望！

一旦读完本书，你便会清楚地了解孩子的情商水平高低，知道怎样有的放矢地帮助孩子发展情商，并迅速提高孩子的情商。

父母情商自测表

我首先声明：此自测表的目的在于你能得多高的分数，而是为你提供导读，为你更好地培养高情商的孩子，找出对你最有帮助的部分。

■ 你是否愿意让孩子知道危急问题？

_____是_____不是

不是。

大多数心理学家认为，父母不应该不让孩子知道危急问题，即使孩子的年龄尚小。孩子比大多数人想象的坚强得多，他们能从对问题的真实解释中获益（见第4章）。

■ 你会公开谈论自己的失误吗？

_____是_____不是

是。

为了使孩子的想法和期望更加切合实际，他必须学会接受父母的优点和缺点（见第4章）。

■ 你的孩子每周看电视的时间超过12小时吗？

_____是_____不是

不是。

每个美国孩子每周看电视的时间实际上是24小时，这太多了。这种被动活动对提高孩子的情商技能毫无帮助。含有暴力内

容的电视节目更是大问题，因为它对不能很好控制愤怒的孩子非常有害（见第2章）。

■ 你家有电脑吗？

_____ 是 _____ 不是

是。

心理学家和社会学家们一度认为，电脑和电子游戏对孩子社交能力的发展有负面影响。不过，认为对孩子有利的观点似乎是正确的。孩子（包括成人）正在找到利用电脑和在线服务的新方法，提高情商技能的新方法（见第24章和第25章）。

■ 你认为自己是一个乐观主义者吗？

_____ 是 _____ 不是

是。

研究表明，乐观的孩子更快乐，在学校更成功，身体更健康。而孩子的乐观或悲观态度主要取决于你的言行（见第5章）。

■ 你帮助孩子交友吗？

_____ 是 _____ 不是

是。

研究者们发现，孩子有一个“最要好的朋友”，尤其在9岁~12岁期间，是孩子学会与人保持亲密关系的具有里程碑意义的关键。当孩子还是一个蹒跚学步的婴幼儿时，你就应该开始教他交友技巧（见第10章）。

■ 你是否监督孩子看电视或玩电视游戏中的暴力内容？

_____ 是 _____ 不是

是。

尽管当前还没有明确证据证明，观看有暴力内容的电视节目

或玩类似的电子游戏，会使孩子变得有暴力倾向，但这些内容确实能使他们对别人的感情和担忧无动于衷（见第2章）。

■ 你每天是否至少花费15分钟或多一些时间，放松地、非指导性地和孩子游戏或参加他们的课外活动？

_____ 是 _____ 不是

是。

不幸的是，现在的父母与孩子待在一起的时间越来越少。父母多花费时间与孩子一起玩耍或非指导性地参加较大年龄孩子的课外活动，会极大地加强孩子的自我形象和自信心（见第2章）。

■ 你有明确且一致的一套办法来管教孩子吗？

_____ 是 _____ 不是

是。

如今，民主型培育方式可以使孩子避免有可能遭遇到大量问题。它集养育与坚定且适当的纪律（管教）于一身。许多专家相信，过度纵容孩子的父母是导致儿童问题日益增长的原因，包括暴力倾向和反社会行为（见第2章）。

■ 你是否定期与孩子一起参加社区服务活动？

_____ 是 _____ 不是

是。

只有定期参加社区服务活动，孩子们才能懂得关心别人，而不是仅仅说说而已。同时，社区服务活动还能教会孩子们许多社会技能，防止他们出现问题（见第18章）。

■ 你对孩子是否坦率而诚实？即使是谈到疾病或失业等痛苦话题，也是如此？

_____ 是 _____ 不是

是。

许多父母试图保护孩子免受任何压力的侵扰，希望孩子保持率真无邪。但事实上，这样做对孩子弊大于利。孩子从小没有学会如何有效处理压力问题，长大后面对更严重的麻烦时，他们会变得非常脆弱，尤其是面对复杂的人际关系问题（见第19章）。

■ 你教过孩子如何放松身体，以对付压力、病痛和忧虑吗？

_____是_____不是

是。

你可以训练他学会放松身体，甚至从孩子四五岁就可以开始。这不仅有助于孩子应付即时问题，甚至更有助于他日后成长与身体健康（见第23章）。

■ 孩子有解决不了的问题时，你会插手帮忙吗？

_____会_____不会

不会。

研究表明，孩子们能够自己解决问题的年龄，远比我们想象的早得多。当你的孩子学会自己解决问题后，就会获得自信心，学会重要的社会技能（见第8章和第9章）。

■ 你定期开家庭会议吗？

_____是_____不是

是。

“见样学样”是孩子学习社会和情感技能的最重要的方法。家庭会议是孩子们学习解决问题的技巧、如何在团体中发挥作用的理想方法（见第7章）。

■ 你坚决要求孩子永远彬彬有礼吗？

_____是_____不是