

情商和智商决定孩子的成长

*Qingshanghezhihang, Jueding
Haizide Chengzhang*

你会^②教孩子吗？

Nihui Jiao Haizima

谢正斌◎著

父母的思路决定孩子的出路



九州出版社
JIUZHOU PRESS



你会^②教孩子吗？



谢正斌◎著

情商和智商决定孩子的成长

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

你会教孩子吗. 2, 情商和智商决定孩子的成长 / 谢正斌著. - 北京:
九州出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5108-0366-6

I. ①你… II. ①谢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 034952 号

你会教孩子吗 2：情商和智商决定孩子的成长

作 者 谢正斌 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子邮箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京才智印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开

印 张 16.5

字 数 280 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0366-6

定 价 29.80 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



前 言

孩子的教育问题是让父母们最关注的问题，每个父母都想让自己的孩子接受最好的教育，给孩子的未来做好准备。但是，孩子的教育问题也是一个最费心思的问题，稍微有一点差错就会影响到孩子的一生，所以父母在对孩子的教育问题上丝毫都不敢怠慢。

以前父母对于孩子的教育都是着重于孩子智商的培养，但是，现在很多父母又针对孩子的情商问题展开了恶补。情商(EQ)又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

根据以前的认识，一个人的智商是最重要的，一个人是否可以取得成功，智力水平是占第一位的，也就是说，一个人的智商超高，他取得成功的可能性就越大。但是，现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对于一个人是否可以取得成功也有着重大的影响，并且有的时候情商的作用甚至要超过智力水平的作用。情商的水平是根据个人的综合表现来进行判断的，它不像智力水平那样可以用测验分数的形式准确地表示出来。心理学家们还认为，情商水平高的人有比较强的社交能力，是一个外向而愉快的人，不会轻易陷入恐惧或是伤感之中，对待事业比较投入，而且是一个富于同情心并且正直的人。这样的人虽然有着丰富的情感生活但是绝对不会逾越，不管是独自还在和很多人在一起都能够怡然自得。

现在有一种说法是80%的情商加上20%的智商等于100%的成功。同时，情商和智商不是相互抑制的，甚至可以说它们之间还存在着某种程度的相关性。高情商的人也可能会是高智商，低智商的人也可能

是低情商，情商高而智商特别低，或是智商高而情商特别低的人在生活中也是很少见的。也就是说，虽然智商和情商所反映的内容不同，但是对于一个人来说，不管是哪一方面存在缺陷，想要成功都是很难做到的。所以，父母就需要把孩子培养成为一个既是情商高手同时又具有高智商的天才。

为了能让父母可以对孩子进行有关情商和智商的培养，本书中把两者的定义、内容及其表现都做了一个大概的叙述，并且在每一章里都设计了一个导言，每一节中还伴有父母箴言，其中都是给父母的一些建议以及有关情商和智商的关键。

有关情商方面，父母可以从孩子的优秀品质、心理健康及人际关系等多个方面对孩子进行培养；智商方面，父母可以从孩子的想象力、思维能力、观察力、注意力、创造力和记忆力等方面对孩子加强训练。

作为父母的你，是否还在为孩子的智力不够高而发愁？是否还在为不知道如何去提高孩子的情商而担忧？其实，你只要用对了培养孩子情商和智商的方法，所有的问题就会迎刃而解！

相信，不久的将来，你的孩子就会成为一个高情商、高智商的全能人才。

目录

第一章 培养一个高情商的孩子

情商到底是什么？为什么要培养孩子的情商？高情商的孩子就会有一个好的未来吗？刚刚接触到“情商”这个词的人差不多都会这么问，想要让自己的孩子可以具有在社会上生存能力的父母也都会这么想，并且想对情商有一些简单的了解。其实情商就是一个人的情绪智商，是让孩子决定未来的一种能力，是除了智商之外的一切内容。

- ◆ 情商就是智商以外的一切内容 / 2
- ◆ 情商 VS 智商 / 5
- ◆ 对孩子加强情商培养 / 8
- ◆ 提高孩子的情商应先由父母做起 / 11
- ◆ 让孩子远离“成长问题” / 15

第二章 培养孩子的优秀品质

孩子的品质是在不断地同别人交往过程中形成和发展的，是在自我意识发生的基础上产生的，孩子的品质常常会受到情绪和周围环境的影响。所以，父母一定要在孩子的儿童时期培养出孩子良好的优秀品质，这是留给孩子一生享之不尽的财产。

- ◆ 杜绝孩子说谎的习惯 /20
- ◆ 培养出一个有责任心的孩子 /23
- ◆ 让孩子离嫉妒远一点儿 /26
- ◆ 让孩子成为一个文明礼貌的人 /28
- ◆ 让孩子拥有一颗善良的心 /32
- ◆ 教孩子学会宽容 /36
- ◆ 培养孩子诚实守信的好习惯 /40
- ◆ 培养孩子勤奋的美德 /44
- ◆ 让孩子知道谦虚使人进步 /47

第三章 培养孩子的健康心理

让孩子全面发展的基础，是心理上的健康。根据孩子不同的年龄和身心的特点，再通过父母的正确教育和训练，就可以培育出孩子健康的心理，预防一些异常的情况发生在孩子的身上，让孩子充分地发挥出他的潜能，并且能在将来的社会中独立自信地生活。

- ◆ 让孩子的笑脸更灿烂 /52
- ◆ 让孩子生活在自信当中 /55
- ◆ 教孩子正确面对挫折 /59
- ◆ 让孩子学会坚强地面对困难 /63
- ◆ 让孩子学会用正确的态度来面对失败 /66
- ◆ 让孩子把一件事情坚持做下去 /69

◆ 让孩子学会对自己的事情负责 /72

◆ 培养孩子的幽默感 /76

◆ 培养孩子自控的习惯 /80

第四章 培养孩子良好的人际关系

在这个以人为本的社会里，拥有良好的人际关系是最基本的一种社会行为。从小培养孩子善于和人相处的能力，让孩子融入到人群中去，可以对孩子以后适应社会有很大帮助。要知道，孩子良好的人际关系是孩子将来在社会上生活的基础，也可以对孩子的情商有所提高。所以，对于这个问题，父母要认真对待。

◆ 从小培养孩子善于交际的能力 /84

◆ 教孩子专心倾听别人的说话 /88

◆ 培养孩子与人合作的能力 /92

◆ 让孩子学会赞美别人 /96

◆ 教孩子学会与人分享 /99

◆ 让孩子学会说“不” /102

◆ 让孩子学会尊重别人 /106

第五章 从多个方面来培养孩子的情商

情商在孩子的教育中已经是一种不可忽视的因素，所以父母要从各个方面来培养和提高孩子的情商，不管是从道德、心理还是某种习惯上，只要对

提高孩子的情商有所帮助的方面都要加强培养。这样，孩子才会成为一个高情商的人。

- ◆ 培养孩子助人为乐的品格 /110
- ◆ 培养孩子爱劳动的好习惯 /114
- ◆ 培养孩子的语言表达能力 /117
- ◆ 让孩子敢于承认错误 /120
- ◆ 怎样纠正孩子的不良行为 /124
- ◆ 让孩子改掉爱磨蹭的坏毛病 /127
- ◆ 培养孩子珍惜时间的观念 /130

第六章 培养一个高智商的孩子

关于智商，父母们都对此有了很多的了解，也都知道它是一种表示人的智力高低的数量指标，并且也都身体力行地对孩子进行智力方面的培养。但是，在这里还是要和父母们说一些有关孩子智商的问题，让父母对于孩子的智商问题更多一些了解。

- ◆ 高智商的孩子需要超常教育 /136
- ◆ 孩子的智力是需要开发的 /139
- ◆ 什么样的孩子智商高 /142
- ◆ 决定孩子智力的因素 /146
- ◆ 怎样提高孩子的智商 /148
- ◆ 孩子的智力和营养有密切的关系 /153

第七章 培养孩子的想象力和思维能力

想象总是在思维的参与和调节下进行的，创造想象也总是在创造思维的参与下进行的，而想象又必须用语言等来表达。因此，虽然有了丰富的知识和表象的储备，如果没有一定的思维能力（特别是创造思维能力），那么，创造想象就难以形成。所以，想象力和思维能力的培养要同时进行。

- ◆ 让孩子学会思考 /158
- ◆ 培养孩子的抽象思维能力 /162
- ◆ 打破孩子的定势思维 /167
- ◆ 让孩子在想象中成长 /171
- ◆ 不要剪掉孩子想象的翅膀 /174
- ◆ 怎样提高孩子的想象力 /177

第八章 培养孩子的注意力和观察力

观察力是形成智力的重要因素之一，而观察又必须要用心，要集中注意力。当一个孩子对于世界产生好奇，认真的去看、去听、去触摸的时候，在孩子观察一些人、事、物的时候，孩子一定会把注意力放在他所感兴趣的人、事、物上。因此，在培养孩子观察力的同时也培养了孩子的注意力。

- ◆ 培养孩子专注的能力 /182
- ◆ 关注孩子的注意力障碍 /186
- ◆ 怎样才能克服孩子注意力涣散的毛病 /190

◆ 为什么要让孩子拥有善于观察的能力 /194

◆ 提高孩子的观察能力 /200

第九章 培养孩子的创造能力

每个孩子都有创造能力——如果孩子没别的事情可做，他们就会制造一些恶作剧，在大人那儿落个小淘气鬼的绰号。家长所应该做的，便是将孩子的这种创造力引上正确的轨道并让它保持健康发展的势头。

◆ 培养孩子的创造能力 /206

◆ 培养孩子的创新能力 /211

◆ 让孩子学会自己动手去做 /215

◆ 让你的孩子拥有一颗好奇心 /219

◆ 正确应对孩子的好奇心和求知欲 /223

第十章 培养孩子的记忆力

从小就注意培养孩子的记忆力，是发展孩子智力的一个重要组成部分。假若一个人没有记忆能力，今天记的事明天就忘了，那他就不可能获得任何知识。人们通过观察获得的知识，依靠记忆力把它贮存起来，需要的时候，马上就可以拿出来使用。记忆的知识越多，反应就会越快，处理事物的能力就越强，遇到问题就可出现“计上心来”的灵感。所以，孩子记得的知识越多，也就会越聪明。

◆ 孩子的记忆力和特点 /230

- ◆ 怎样提高孩子的记忆力 /233
- ◆ 让孩子走出记忆障碍 /237
- ◆ 可以提高孩子记忆力的 13 种食物 /240
- ◆ 父母必知的 14 种提高孩子记忆力的方法 /243

第一章 培养一个高情商的孩子

情商到底是什么？为什么要培养孩子的情商？高情商的孩子就会有一个好的未来吗？刚刚接触到“情商”这个词的人差不多都会这么问，想要让自己的孩子可以具有在社会上生存能力的父母也都会这么想，并且想对情商有一些简单的了解。其实情商就是一个人的情绪智商，是让孩子决定未来的一种能力，是除了智商之外的一切内容。



情商就是智商以外的一切内容

父母箴言

一个人的成功，智商的优劣占20%，情商的优劣占80%，从而可以得出这样一个公式：20%的IQ + 80%的EQ = 100%的成功。如果要造就一个优秀的孩子，让他将来事业有成，那么从小就要重视培养他的情商。

情商（EQ），是美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在1995年出版的《情感智力》一书中提出的。所谓情商，其实指的就是情感智力，“EQ”是“情感智力”的英文缩写，指有良好的道德情操，有乐观幽默的品性，有面对并克服困难的勇气，同时它也是一种自我激励，持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人情感的一种能力。简而言之，它就是指人的一种情感和一种社会技能，是智力因素以外的一切内容。

随着世界步入网络时代，人际交往的增多，情商越来越被人们所重视。它被人们普遍认为是通往成功的必备素质。丹尼尔教授认为一个人的成功，智商（IQ）的优劣占20%，情商的优劣占80%。为此，推出的成就方程式为：20%的IQ + 80%的EQ = 100%的成功。由此可知，如果要造就一个优秀的孩子，让他将来事业有成，从小就要重视情商的培养。

一般来说，情商可以分为五大类内容：

了解自己的情绪

认识情绪的本质可以说是EQ的基石，这种随时能感觉得到的能力，对于了解自己来说非常重要。不了解自身真实感受的人必然会沦

为感觉的奴隶，相反，只有掌握了自己感觉的人才能成为自己生活中真正的主宰，在面对婚姻或是工作等一些人生中的大事的时候，也会做出正确的抉择。



控制、管理好自己的情绪

情绪的控制和管理是建立在自我认知的基础上的，即：如何自我安慰，摆脱焦虑、灰暗或不安的心情。这方面能力比较匮乏的人会常常和那些低落的情绪进行交战，而对这些掌控自如的人则能很快走出生命的低潮，重新出发。



用自己的情绪激励自己

无论是要集中注意力、自我激励还是发挥创造力，将情绪专注于一项目标是绝对必要的。无论成就什么事情都要靠情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力，一般来说，能够自我激励的人不管做什么事情都会有很高的效率。



了解别人的情绪

同情心也是一种基本的人际技巧，同样建立在自我认知的基础上。具有同情心的人比较能从细微的信息中察觉到他人的需求，这种人特别适合于从事医护、教学、销售与管理的工作。



和周围的人友好相处

人际关系也是管理他人情绪的一种艺术。一个人的人缘、领导能力、人际和谐程度都和这项能力有关，充分掌握这项能力的人往往会是社会上的佼佼者。

当然，不同的人在这些方面的能力也是不同的，有些人可能会很善于处理自己的焦虑，却对别人的哀伤不知从何安慰起；而有些人在处理别人的事情时能够非常理性，但是在面对自己的事情时就会乱了方寸。这些基本能力可能是与生俱来的，没有什么优劣之分，但是人的可塑性是很高的，不管是哪一方面的能力不足都可加以弥补或是改善。

如今，大人们面对的是快节奏的生活，高负荷的工作和复杂的人际关系，没有较高的EQ是难以获得成功的；孩子们也是生活在一个

马不停蹄的环境里，繁重的学业使他们喘不过气来，同时还要和同学们搞好关系，只有拥有较高的EQ，才会使他们在这样的社会状态下生活得游刃有余。EQ高的人，人们都喜欢同他交往，总是能得到众多人的拥护和支持。权变理论代表人物之一弗雷德·卢森斯对成功的管理者（晋升速度快）与有效的管理者（管理绩效高）做过调查，发现两者之间显著的不同之处在于维护人际网络关系，支持成功的管理者最多，占48%，而支持有效的管理者只占11%。可见，在职场中，要获得较快的成长，良好的人际关系是排在第一位的。

情商在估价一个人的整体素质方面也有着重要的作用。心理学家认为，情商与智商不太一样，它是靠后天培养的。因此，情商也是父母培养孩子能力和素质的一个不可忽视的内容。而且，从现在社会的发展和对人材的需求来看，仅靠知识是难以在社会上立足的。未来社会需要的人才不仅要有较高的才智、健康的身体，还要有高尚的人格、优良的品质、坚强的意志和不怕挫折、经得起失败考验的健康心理。就学习而言也是如此，即使一个孩子有了再好的智力，却没有好的学习动机，没有意志力，其学习是很难搞好的。另外，道德在很大程度上讲，是给智力把关的。学习成绩优秀的学生进入社会后犯罪的事例并非罕见。所以，培养孩子高尚的情商是父母所必须做的事情。

独立生活的能力是孩子成材和立足于社会的基本能力。独立生活能力弱的孩子往往伴有胆怯、懒惰、消极等习性，而未来社会需要的是积极进取、勇于竞争、不畏艰难的人。父母们要站在时代的高度，在开发孩子智力的同时，重视对孩子非智力素质的培养，这样才能让自己的孩子在未来的社会上有立足之地。

情商 VS 智商



长期以来，人们习惯于将智商作为衡量人才的标准，而现代研究表明，让孩子成才成功的决定因素不仅仅是智商，从很多方面看，情商显得更为重要。

一个人的智商可以使他具有非常丰富的知识，使他能顺利地得到一份工作。如果他能有稳定的情绪，适应环境的能力，对外界和上司、同事没有什么过分的要求，对自己有正确的评价，不会让外界影响到自己的情绪，在受到挫折时有重新再来一次的激情，并可以对自身的心理素质进行不断地提高，不会怨天尤人或悲观失望。这样他的智商和潜能就会得到充分发挥，在工作中游刃有余，走向成功。与之相反，如果一个人的智商很高，却常以此自负，情商低下，天天为自己周围并不理想的环境所困扰，那他的结局或是愤世嫉俗、孤芳自赏，与社会、公司、同事融不到一起；或高不成低不就，一辈子碌碌无为；或是走上邪门歪道，毁于高智力犯罪。由此可见，一个人是否可以成功，情商与智商的作用一样重要。

智商和情商都是一个人重要的心理品质，都是事业成功的重要基础。它们的关系如何，是智商和情商研究中提出的一个重要的理论问题。正确认识这两种心理品质之间的差异和联系，有利于更好地认识一个人的自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于培养更健康、更优秀的孩子。

情商与智商是两种不同的心理品质，它们有些什么区别呢？

首先，智商和情商反映着两种性质不同的心理品质。智商主要反映人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律