



家庭教育系列丛书

顺利开启孩子EQ之门

——孩子情商教育

您的孩子是尖子生吗？

——如果是，那应该怎样避免
“伤仲永”的遗憾呢？

——如果不是，那应该怎样使
他摆脱平庸、脱颖而出呢？

答案就在本书中！

房海林◎编著



气象出版社
China Meteorological Press



顺利开启孩子 EQ之门

孩子情商教育

房海林 编著



气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

顺利开启孩子EQ之门: 孩子情商教育/房海林编著
北京: 气象出版社, 2009. 12
(家庭教育系列丛书)
ISBN 978-7-5029-4885-6

I. 顺… II. 房… 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(2009)第216962号

顺利开启孩子EQ之门: 孩子情商教育

房海林 编著

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街46号 邮 编: 100081

总 编 室: 010-68409142 发 行 部: 010-68408042

网 址: <http://www.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 吴晓鹏 张盼娟 终 审: 汪勤模

封面设计: 博雅思企划 责任技编: 吴庭芳

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司 策划编辑: 吴晓鹏 鹏程

开 本: 700mm×1000mm 1/16 插图绘制: 观点传媒

字 数: 211千字 印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 印 次: 2010年1月第1次印刷

印 数: 1~8000 定 价: 28.00元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

前言



究竟什么心智或精神能力决定着人的成功？

为什么在学校是尖子生，进入社会后却只是“泯然众生”中的一员？

为什么面对困难和烦恼，有的人轻松愉快、若无其事，有的人情绪沮丧、精神沉沦？

为什么有的人在任何环境下都能很好的适应？

长期以来，我们已经习惯了用“智商”来预测人的成功。然而，为什么很多智商很高的人最后却碌碌无为，为什么很多伟大人物实际上智商平平？这些现象一直困扰着很多学者。经过长期研究，心理学方面的专家提出：预测一个人能否成功的主要指标不是智商（IQ），而是情商（EQ）！

一个人的情商，往往是在儿童时期就开始形成。良好的社会氛围和童年时期的教育培养对于情商的养成至关重要。因此，培养情商应从小开始，从娃娃抓起！

这本情商教育手册是献给年轻爸爸妈妈的，书中深入浅出地介绍了情商的相关理念，以及儿童在不同成长阶段的情商发展特点和培养方法。通过讲述一个个生动有趣的情商故事，剖析一个个有代表性的生活案例，提供给爸爸妈妈们切实可行的情商培养方案。

希望这本书在您培养孩子情商方面有所帮助，顺利开启孩子EQ之门，使您的宝宝成长为一个健康、活泼、开朗的高情商宝宝！

目录

正儿八经话情商/1

何谓情商(EQ)? /2

EQ的来龙去脉/4

EQ与IQ孰轻孰重? /6

EQ与IQ的区别和联系/8

EQ教育黄金守则/11

父母不用十全十美/12

跟孩子做朋友? NO!/14

鼓励出优秀的孩子/16

让孩子正视自己的内心/18

让孩子学会尊重/20

家长要学会变通/22

养育孩子,学海无涯/24

与束手无策的一次亲密接触/26

耐心在孩子教育中必不可少/28

培养孩子独立自主的做事风格/30

让孩子感到被尊重/32

好孩子要懂礼貌/34

孩子恐惧,不可小觑/36

对待孩子要淡定/38

NO后面的Why/40

用欺骗让孩子听话,不可取/42

言出要必行/44

不要轻易道歉/46

更不能不道歉/48

这个不喜欢吃,那怎么行? /50

坦然告诉孩子“我不知道”/52

孩子也能当次家!/54

适度放纵也未尝不可/56

孩子不是笑料/58

用童心来思考/60

说说想当年/62



婴儿期EQ教育/65

让宝宝感受爱/66

宝宝的作息时间要固定/68

跟宝宝说话/70

哭，是孩子生活的一部分/72

幼儿期EQ教育/75

给孩子的选择要有针对性/76

太安静的孩子可能有问题/78

习惯，不可以让孩子随意改/80

一 二 三，这才对嘛/82

唱歌比说话管用/84

儿童期EQ教育/87

不要和孩子讨价还价/88

赞美孩子也需要艺术/90

批评需要讲究方法/92

我要，得有前提！/94

缓解孩子急躁的脾气/96

赢者不要永远是孩子/98

期望，是鼓励孩子的好方法/100

不要纵容孩子赖床/102

情绪管理——成功的基石！/105

宽松和谐的家庭氛围激发孩子创造力/106

“小皇帝”要不得/108

游戏让孩子学会与同伴交往/110

情绪就像不定时炸弹，会随时爆炸/112

控制情绪，尊重是前提/114

情绪管理，理解是基础/116

释放愤怒，转移注意力/118

积极引导让孩子学会换位思考/120

发泄，疏通比截流更重要/122



忽视他，不教育也是一种教育/124
做个有心人，及时发现孩子的情绪变化/126
教个好方法，使孩子学会自我情绪管理/128

自信心——成功的助力！ /131

让孩子不断累积自信/132
欲速则不达，自信心易遭损/134
初次尝试，讥讽相约而至/136
过度保护会使孩子丧失信心/138
父母不全，导致自信心缺乏/140
身患传染病，被孤立与校园之外/142
满足孩子的安全感，增强孩子的自信心/144
让孩子有成就感/146
相信孩子，他已经尽了力/148

自制力——成功的习惯！ /151

“人来疯”的孩子需要强化自制力/152
放任孩子不能培养其自制力/154
告诉孩子做事的目的/156
家庭制度由“他制”演变为“自制”/158
奖励是如此重要/160
自制力培养要循序渐进/162

交际能力——成功的敲门砖 /165

让孩子不再害羞/166
教会孩子推销自己/168
让孩子不再害怕“交朋友”/170
鼓励孩子参加集体活动/172
支持孩子独自做客、待客/174
外出旅游也是一个锻炼机会/176
让孩子独自去购物/178



乐观、积极——成功的必修课/181

- 乐观父母培养乐观孩子/182
- 教会孩子乐观地看待困难/184
- 让孩子以乐观心情看待事情发展/186
- 让孩子掌握一些他可以胜任的事情/188
- 让家庭保持乐观的气氛/190
- 鼓励孩子多交朋友/192
- 生活不要过于优越/194
- 保护孩子的快乐感/196



思考——成功的法宝！/199

- 聪明的孩子要父母培养/200
- 引导孩子去独立思考/202
- 鼓励孩子发表自己的意见/204
- 在游戏中“动脑”/206
- 在“破坏”中研究/208
- 走出去，外面的世界更精彩/210
- 培养孩子的判断、推理能力/212

正儿八经话情商





何谓情商（EQ）？

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，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。那么，到底什么是情商呢？

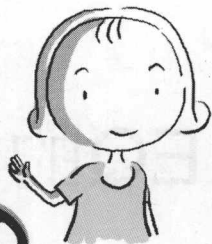
美国心理学家认为，情商包括以下几个方面的内容。一是认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。三是自我激励，它能够使人走出生命中的低谷，重新出发。四是认知他人的情绪，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。五是人际关系的管理，即领导和管理能力。

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家们认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富有同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。

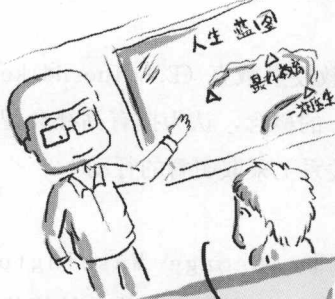
专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。



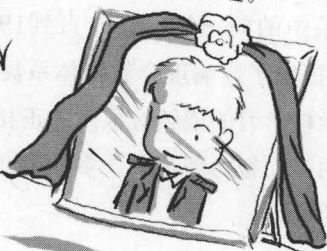
情商 缘何重要?



一个富有的台湾医生，给独生儿子从小设计了美好的人生蓝图：受最好的教育，当第一流的医生。



儿子很听话，按照父亲的设计生活，进了最好的医学院。一切本可以非常美好地继续下去，可就在儿子服兵役的时候，竟然不幸在军营身亡。



身亡的原因只是一次小小的口角。换了别人，睡一觉不忘，睡三觉就忘啦。可医生的儿子偏偏眼睛盯着这件小事，忘记了远大前程和美好人生，他一时隐忍不下，愤然举枪自尽。



专家总结

某大学心理咨询中心的数据表明，近几年该校休学的学生中，有34.3%都不能很好地控制自己的情绪，且与别人的沟通能力也比较差。如此看来，如何提高情商，如何愉快平和地面对日渐激烈的生活挑战，已经成了我们每个人都应该思考的问题。



EQ的来龙去脉

早在1920年，美国哥伦比亚大学的教授索戴克（E.L. Thorndike）就首先提出了社会智力（Social Intelligence）的概念，认为拥有高社会智力的人“具有了解及管理他人的能力，而能在人际关系上采取明智的行动”。

1926年推出的第一份社会智力测验（George Washington Social Intelligence Test），问卷的题目包括指认图片中人物的情绪状态，以及判断人际关系中的问题等等。一直到1983年，美国心理学家嘉纳教授（Howard Gardner）提出了影响现今教育体系甚巨的“多元智力”理论。他认为一个人的IQ除了与学校学习的成绩有很高的正相关外，与其他方面并无太大的关系。嘉纳教授在他的多元智力理论中，多加了几项智力，包括音乐、体育以及了解自我和了解他人的能力。

第一个使用“EQ”这个名词的人是心理学家巴昂（Reuven Bar-on），他在1988年编制了一份专门测验EQ的问卷（EQ-i）。根据他的定义，EQ包括了那些能影响我们去适应环境的情绪及社交能力，有五大项：自我EQ；人际EQ；适应力；压力管理能力；一般情绪状态（乐观度、快乐感等）。

真正让“EQ”一词走出心理学的学术圈，而成为人人朗朗上口的日常生活用语的是哈佛大学的心理学家高曼教授（Daniel Goleman）。他在1995年出版的《EQ》一书（Emotional Intelligence），登上了世界各国的畅销书排行榜，在全世界掀起了一股EQ热潮。



EQ测试 成企业招聘新 手段

见地上有纸张就随手拾起……



见扫帚倒地就箭步相扶



企业的发展，亟需大批高素质管理人才和专业技术人才。这些岗位，不仅要有专业知识，更要有适合这些特定岗位的内在素质和“情商”。因此，往常靠传统的笔试面试方法已经行不通了，必须借助专业部门选才，希望能够顺利地聘到企业需要的人才。



专家说法

例如：熟睡中听到的声音

人在熟睡中可以忘掉烦恼，妨碍你睡眠的声音，象征着你想忘却却忘不掉的事情，而这种声音可以联想成你所烦恼的内容。问题是：在你沉睡时，不知从何处传来一种声音，而让你从睡梦中醒来。你想那会是什么声音呢？

A：钟声 B：电话铃声 C：家人的呼唤声 D：鸟叫声

解释：

A：正确地报告时间的钟声，代表着定期付出的意思，另外，又代表着你对于这种付出，将有持续至永远且不绝的恐惧感。你是不是正为那巨额的贷款烦恼，而陷入无止境的分期付款的地狱中，一直无法解脱？

B：电话的铃声，代表你的事业。迫在眉睫的要事正待你去解决，才会让你听到铃声，你此刻不是正被那些燃眉之急的计划草案尚无法提出而困扰着吗？换句话说，你最想忘掉的，便是手上的工作了。

C：家人的呼唤声，代表着你的人际关系。那响彻云霄的叫喊声，可以联想为上司对你怒斥的声音，你可能现在正因无法和同僚或上司维持友善的关系而困扰着，而想把这些不愉快的人际关系早日忘掉。

D：鸟的啾啾声，代表着小孩子哭闹的吵声。这是因为鸟的弱小与动作的敏捷，正像是活泼小孩子的化身，你现在可能正为了孩子的教育问题而困扰着，且想忘也忘不掉。



EQ与IQ孰轻孰重？

IQ(智商)早在几十年前，就被社会广泛认可，认为IQ越高，功课就越好。IQ受遗传等因素影响，后天培养提高IQ很不容易。但EQ受遗传的影响只占20%，简单来说，EQ高低取决于后天的培养。

周末，正在广州城郊参加公司培训的林琳接到女儿的电话：“妈妈，我正准备煲鸡汤，红枣、党参煲鸡汤，你回来就可以喝了。”“这孩子不错，不但学习好，还有情有义的。”旁边的同事评价道。在女儿还小的时候林琳就很注意对她情商的培养，在报纸、杂志上有关帮助人、关心人的文章诗篇或故事，都会重点跟她讨论分享从中学习，慢慢地，小家伙学会了关心他人，爸爸、妈妈有什么不舒服，她会嘘寒问暖；还会打电话问候姥姥、奶奶……

不仅如此，7岁的女儿曾被林琳指派独自一人去市场买菜，目的是让她了解生活，贴近生活，从中懂得劳动的意义。随着女儿的长大，她很快就进入了小学。林琳从来没有陪着女儿一起做作业的时间，更不需要监督，林琳说：“我信任我的孩子，我相信她能独自做好。”而女儿也一直没让妈妈失望过，成绩一直不错，小学被评为“市优秀三好学生”，毕业时被推荐就读重点中学。

一个如此听话、懂事、知冷知暖的女儿，使这位妈妈让人十分羡慕，这就是重视EQ的结果。IQ高，固然好，但懂事的孩子更让父母省心。



正儿八经话情商

一、在一条街上，有5座房子，喷了5种颜色

二、每个房子里住着不同国籍的人

三、每个人喝不同的饮料，抽不同品牌的香烟，养不同的宠物



问题是：谁养鱼？

提示：

- 1、英国人住红色房子
- 2、瑞典人养狗
- 3、丹麦人喝茶
- 4、绿色房子在白色房子左面
- 5、绿色房子主人喝咖啡
- 6、抽Pall Mall香烟的人养鸟
- 7、黄色房子主人抽Dunhill香烟
- 8、住在中间房子的人喝牛奶
- 9、挪威人住第一间房
- 10、抽Blends香烟的人住在养猫的人隔壁
- 11、养马的人住抽Dunhill香烟的人隔壁
- 12、抽Blue Master的人喝啤酒
- 13、德国人抽Prince香烟
- 14、挪威人住蓝色房子隔壁
- 15、抽Blends香烟的人有一个喝水的邻居

高IQ 鉴定题

不信你试试



EQ与IQ的区别和联系

虽然仅是一字之差，EQ和IQ有什么区别与关系？二者如何相互影响？

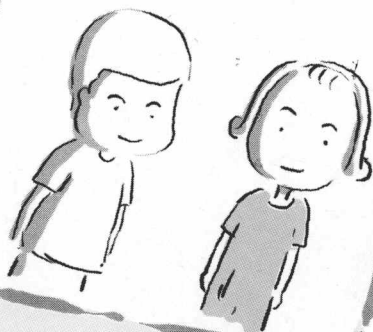
首先，智商主要反映人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律动的能力等，主要表现人的理性的能力。情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。

其次，智商和情商的形成基础有所不同。情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关，但是，它们略有区别。根据调查结果显示，约70%~80%智力差异源于遗传基因，20%~30%的智力差异受到不同的环境影响所致。情商的形成和发展，先天因素虽然存在，但受到后天影响通过控制情绪而增高变成可能。

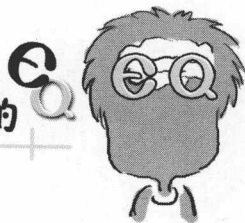
第三，智商和情商的作用不同。智商的作用主要在于更好地认识事物。智商高的人，思维品质优良，学习能力强，认识深度深，容易在某个专业领域作出杰出成就，成为某个领域的专家。情商主要与非理性因素有关，它影响着认识和实践活动的动力。它通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化认识事物的驱动力。因为锲而不舍的精神使智商不高而情商高的人成就更大。另外，情商是对自我和他人情感把握和调节的一种能力，通常情商低的人人际关系紧张，婚姻容易破裂，领导水平不高；而情商较高的人，通常有较健康的情绪，有较完满的婚姻和家庭，有良好的人际关系。



有一位富有的男人要娶媳妇……



最强悍的



他实在不愿发帖给一位很穷的亲戚，但不发又不合情理，所以还是发了张贴，上面附注：



“如果你来，表示你会吃！”
“如果不来，表示你小气。”

这位富人便要看他来还是不来。

婚礼当天，这位穷亲戚来到婚礼现场，拿着红包交给富翁后，就进去坐着吃大餐。富翁将礼打开，发现里面只有一块钱，还附了张纸条，写道：



“如果你收，表示你贪财！”
“如果不收，表示你嫌少。”