

# 别让孩子 输在情商

(美国俄勒冈大学博士)  
(台湾政治大学心理学院院长)  
**钟思嘉教授**  
30年情商教育精华

清华大学心理学教授  
樊富珉  
北京师范大学心理学院教授  
伍新春  
联袂推荐！



吉林出版集团有限责任公司

# 别让孩子 输在情商

DON'T LET YOUR CHILD  
LOSE BECAUSE OF EQ

钟思嘉 著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子输在情商 / 钟思嘉著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 9  
ISBN 978-7-5534-0590-2

I. ①别… II. ①钟… III. ①情商—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP 数据核字(2012)第221078号

Bie Rang Haizi Shu Zai Qingshang

别让孩子输在情商

钟思嘉 著

出版策划: 刘 刚

项目统筹: 张岩峰 郝秋月

责任编辑: 于媛媛

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)  
(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司  
(http://shop34896900.taobao.com)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 10

字数: 123千字

版次: 2012年11月第1版

印次: 2012年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5534-0590-2

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究  
印装错误请与承印厂联系



## 孩子的EQ比IQ更重要

美国心理学家戈尔曼（Goleman）于1995年出了一本畅销书《EQ》，此书被引入中国后，在媒体的大力宣传下，情绪智力在我国形成了一股热潮。在许多场合中，我与父母们谈起EQ，大家仿佛都知道这一名词，但对于其真正的含义却不见得能清楚地了解。

EQ基本上是相对于传统上我们所知道的IQ（智力商数，简称智商）而言的。EQ在英文中原是Emotional Intelligence（情绪智力），但出版商出于销售方面的考虑，采用了Emotional Quotient（情绪商数，简称情商）这个字眼，来与大家熟悉的IQ相映生辉。

戈尔曼综合许多有关智商与成就的研究后发现，智商对人生成就的影响力至多只占20%，其余80%是由其他因素所致。因此，仅以智商来预测一个人的成就是狭隘偏颇的。一个人能否有所成就关键在于：面对人生挫折和困难时是否有足够的韧性和弹性？自我反省的能力够不够敏锐？了解别



人、与人合作的意愿如何？诸如此类的种种能力才是人们工作、生活、学习的动力，才是生活更加美好的源泉。

因此，与其衡量传统的IQ高低，还不如重视与生活层面息息相关的EQ。美国心理学家Mayer和Salovey在1990年提出的EQ这一说法，是指一个人觉察、调整和运用自己情绪的能力，以及了解、处理他人情绪的能力，更重要的是善用情绪于思考及行动上的能力。

其实，EQ这个名词看似很新鲜，但其内容却是过去我们所知道的“了解自我、人际沟通、情绪管理、同理心、创造力”等能力。换言之，EQ其实正是我们中国人所谓的做人处世的能力。

对于成年人而言，EQ能力基本成形，不是不能改变，只是不那么容易。但对于孩子而言，如能从小慢慢地培养，其EQ的提升却是大有可为的。目前，我们很难去测量孩子完整的EQ，但已经有一些实验证明了孩子的耐性对其成就会产生影响。然而，我深信，不管用什么名称，无论EQ、人格特质、社会智力、自我关照智力、人际智力，都说明一件事：多重视孩子除了功课成绩以外的能力吧！

## 从小培养，和孩子一起成为情商高手

有一次我应邀参加台湾华视《早安今天》节目，在节目中我与主持人陈月卿小姐谈论了有关“情绪智力”的问题。根据美国一本杂志报道，有效预测一个孩子未来成就的决定因素，不再是传统上人们认为的IQ，而是



近些年来心理学家不断研究证实的EQ。

什么是EQ？简而言之，就是一个人的个性或特质能力，也包括了做人的技巧。美国一些心理学者研究发现，许多智力高的人在长大成人后，并未如预期的那样，在事业上有很高的成就，而那些智力中等的人却有着很高的成就。探究其原因，我们得知，一个孩子若在成长中懂得换位思考，学会与别人和谐相处；从事一些活动或工作不轻言放弃，有着坚持下去的毅力等，那么他在将来长大成人后，很可能就会有很好的人际关系和事业成就。同时，一个人的个性若是稳定、不急躁、有自信，亦能有助于其在未来获得成功。

由此，这种科学的证据可以让只重视孩子分数、成绩的父母反思。如果父母真是为孩子未来着想，此刻该重视的应是让孩子拥有一个健康的身心，而不是让孩子成为一个读书机器或考试高手。

父母帮助孩子提升EQ，应从孩子还小的时候就开始做，比如给孩子提供培养稳定情绪和发展各种能力的家庭环境，尤其是父母本身的情绪和个性不能急躁、无耐性、没信心，因为父母是孩子最早、最直接的学习模仿对象。同时，父母宜多鼓励孩子发挥专注力、耐性、换位思考、与人合作等良好特质。除此之外，父母不要过分重视成绩，担心未来。只要用心出发，在过程中努力，总有一天父母和孩子都是EQ的受益者。



## 导语：

孩子的EQ比IQ更重要 / I

从小培养，和孩子一起成为情商高手 / II

## 第一篇 控制情绪：你的情绪决定着孩子的情商

放下忧虑，你可以不生气 / 003

避免非理性的想法，善待孩子 / 004

控制情绪，从转换内心想法做起 / 005

甩掉不合理信念，不做“压力锅”妈妈 / 006

七条策略教你转变不合理信念 / 008

五步骤助你培养孩子的高情商 / 010

方法正确才能催开孩子的EQ之花 / 011

## 第二篇 觉察、调整、管理自己的情绪：

### 做孩子情商的镜子

透过“镜子”看清自己的情绪 / 015

跳脱情绪漩涡，冷眼辨识真情绪 / 016

让“沉默”冻结坏情绪 / 017

好言辞能打开孩子的情绪瓶塞 / 018

跟随孩子的步调，调整情绪 / 019

从容行事让你的情绪更稳定 / 020

与子出游别忘与子同乐 / 021

学会放手，让孩子自由成长 / 022

放松心情，尽享出游之趣 / 023

### 第三篇 同理孩子的感受：

#### 帮孩子找到正面情绪的动力

- 父母运用同理心，帮孩子释放情绪 / 027
- 教孩子结合其他能力善用同理心 / 028
- 同理倾听，让孩子释放心中的情绪 / 029
- 让同理心填平亲子间的“代沟” / 031
- 情感支持和接纳帮助孩子走出挫折 / 032
- 鼓励能让孩子的负面情绪转为正面动力 / 033
- 给孩子讲道理需审时度势 / 034
- 给孩子适度关注，停止做“闹钟”妈妈 / 035
- 停止唠叨，让孩子自主学习责任感 / 037

### 第四篇 亲子沟通术：

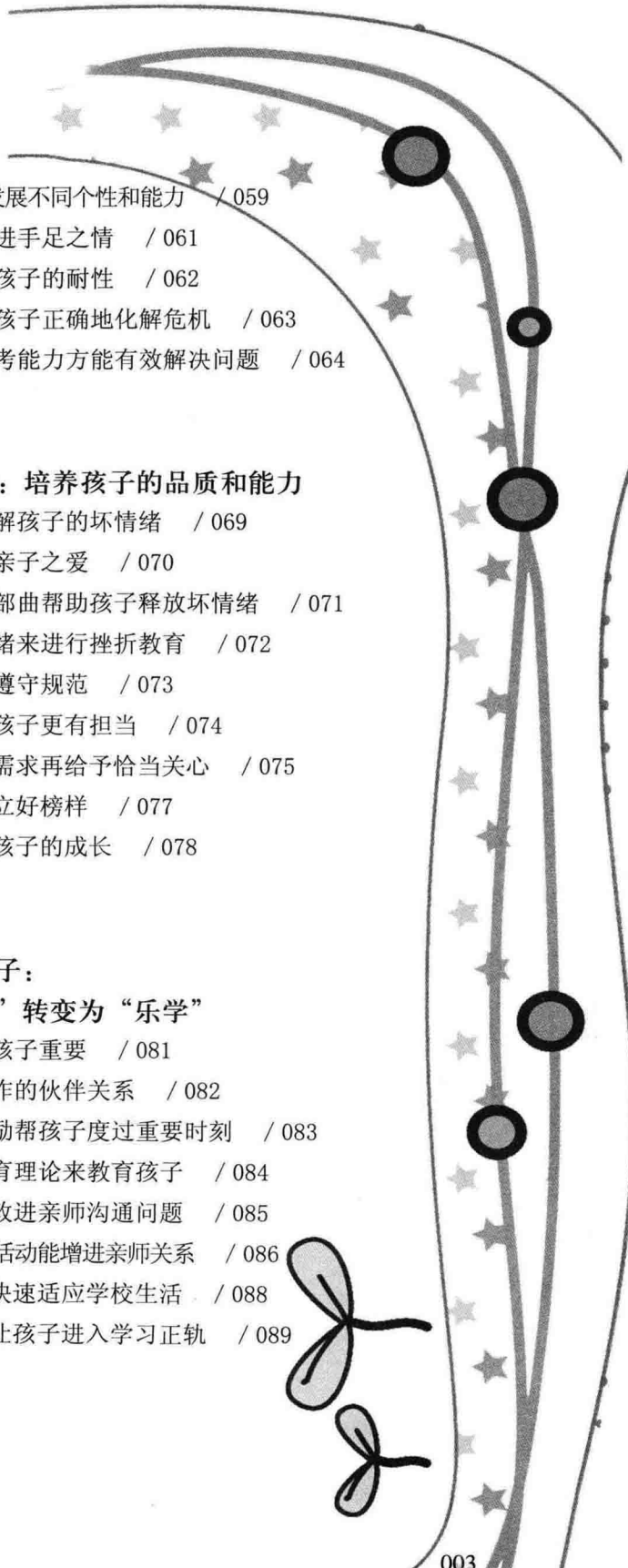
#### 和孩子谈“情”说“爱”的艺术

- 改善不当行为的亲子沟通术——转移孩子的注意力 / 041
- 增进亲子关系的亲子沟通术——用“爱”说话 / 042
- 愉快出行的亲子沟通术——“有限度的选择” / 043
- 培养孩子优雅言辞的亲子沟通术——鼓励和以身作则 / 044
- 改善亲子关系的亲子沟通术——言语风趣幽默 / 045
- 构建孩子自信的亲子沟通术——言语积极 / 047
- 培养孩子责任感的亲子沟通术——多用“一字词” / 048

### 第五篇 父母教子有策略：开启孩子的情商宝库

- 妈妈的“身教重于言教” / 053
- “交易式交谈”有碍亲子沟通 / 054
- 对孩子的无理要求要坚决说“不” / 055
- 勇敢说“不”，提升孩子的挫折容忍力 / 056
- 在言行上给孩子树立起好榜样 / 057



- 
- 尊重和鼓励孩子们发展不同个性和能力 / 059  
肯定个别能力，增进手足之情 / 061  
在生活点滴中培养孩子的耐性 / 062  
稳定情绪方能教导孩子正确地化解危机 / 063  
提升孩子的水平思考能力方能有效解决问题 / 064

## 第六篇 疏导孩子的情绪：培养孩子的品质和能力

- 用冷静和童心来化解孩子的坏情绪 / 069  
正向表达让你找回亲子之爱 / 070  
“停、看、听”三部曲帮助孩子释放坏情绪 / 071  
合理忽视孩子的情绪来进行挫折教育 / 072  
好技巧让孩子学会遵守规范 / 073  
信守承诺能让你的孩子更有担当 / 074  
先了解孩子的真正需求再给予恰当关心 / 075  
父亲更要给孩子树立好榜样 / 077  
过度的疼爱会阻碍孩子的成长 / 078

## 第七篇 用平常心鼓励孩子：

### 将孩子的“苦读”转变为“乐学”

- 成绩和分数远没有孩子重要 / 081  
与老师建立通力合作的伙伴关系 / 082  
让你的平常心和鼓励帮孩子度过重要时刻 / 083  
正确认识和运用教育理论来教育孩子 / 084  
十道题让你认清并改进亲师沟通问题 / 085  
赞美和积极参加学校活动能增进亲师关系 / 086  
收起玩心能让孩子快速适应学校生活 / 088  
开学前的热身活动让孩子进入学习正轨 / 089

## 第八篇 给自己打气：

### 你的态度会促成孩子的改变

父亲要主动拉近自己和家庭的距离 / 093

你若积极无畏，他必坚强乐观 / 094

胎教的关键在于父母角色的转变和适应 / 095

消除引起孩子犯错的诱因 / 096

总有一刻，孩子会超过你 / 097

给自己打气：改变没那么难 / 098

孩子撒谎原来是你逼的 / 099

和孩子分享你的内心情感 / 101

疏导情绪，帮孩子走出父母离异的阴影 / 102

## 第九篇 新时代“新”父母：

### 不同年龄段孩子的沟通和教养

新时代父母的角色调适和教子策略 / 107

如何与婴幼儿期的孩子进行亲子沟通 / 112

如何与学龄前的孩子进行亲子沟通 / 118

如何与学龄期的孩子进行亲子沟通 / 122

你的不完美让孩子成长 / 125

五策略增进你与青春期子女的亲子沟通 / 125

双赢策略帮你化解青春期亲子冲突 / 133

好方法助你轻松解决青少年问题 / 141

帮孩子慎选夏令营活动 / 147

让孩子参与家务好处多 / 148





## 控制情绪：你的情绪决定着孩子的情商

在教养孩子的过程中，你往往会产生一些非理性的想法和不合理信念，让你感到忧虑、情绪失控，不能以平常心对待孩子。你的这些负面情绪最终会影响到孩子情商的发展。因为孩子情商的发展在很大程度上取决于你的情绪。

那么，怎样才能避免非理性的想法，甩掉不合理信念，培养孩子的高情商呢？阅读下面这篇文章，你自会找到答案。





## 放下忧虑，你可以不生气

小强的妈妈接到老师的通知，说小强在学校里打同学。她听后气得火冒三丈：为什么好说歹说，小强的这种行为还是一而再再而三地发生。她问我：“我能不生气吗？”

没有哪位妈妈不对孩子发脾气的，通常妈妈们认为自己生气是很正常的，而且也有其理由，总归一句话：“孩子不听话。”然而，很少有哪位妈妈会去想为什么我会生气呢？在与妈妈们探讨生气的原因时，她们当中的绝大多数都是指责孩子的不是，却少有人谈到自己内心的想法。其实，妈妈们之所以会生气，是内心有了负面的想法，通常不外乎以下四类：

一、不幸事件：把孩子不听话的行为看得很严重，认为这是一件不得了的事，进而担心孩子将来会如何如何。

二、应该、必须：认为身为父母，自己必须对孩子的行为加以纠正或训诫，否则孩子难以健康成长。

三、无法、不能：觉得自己不能放纵孩子，无法忍受孩子犯错误。

四、自责、内疚：觉得孩子的不好行为是自己无能的表现，从而产生一种没有价值、没有面子的挫败感。

这些想法的确会令妈妈们生气，只是我们从未想过两个问题：一是情绪的控制在于自己，包括决定自己要不要生气；二是这些想法不合理。上述负面想法的合理想法应该是，孩子在成长中，犯错误是在所难免的，这



没有什么大不了；我不必非得如此；我可以接受；我也不必自责。

妈妈们应该学会放下自己的忧虑，让孩子有学习的时间和空间。在濒于生气时做个深呼吸，你可以控制自己的情绪，让自己不生气。那么，如何才能做到不生气呢？别急，让我来慢慢告诉你。要知道，耐性也是EQ的特质之一哟！

## 避免非理性的想法，善待孩子

最近的报纸上，报道了一些关于父母虐待孩子的新闻，随后引发了一股新闻热潮。其实这样的事情一直都有发生，并不会因媒体的报道与否而发生或停止。因此，社会大众对儿童的关心和保护不应像热潮一样，一阵有，一阵无的，而应予以持续不断的重视和防范。

从另一角度来看，这些虐待孩子的父母真的是那么狠心吗？据了解，确实有极少数的父母因为个人心理或精神方面的疾病而做了伤害孩子的事，但这只是心理和精神疾病层面的问题。

事实上，绝大多数虐待孩子的父母并没有“虎毒食子”之心，他们只是没有处理好或控制住自己的情绪，而导致其情绪不佳的主要原因不外乎夫妻不和而迁怒孩子、经济状况差而拿孩子当出气筒、面对孩子哭闹而不知如何管教等。这种在盛怒之下出手的行为，自然随情绪高涨而下手不知轻重。不少父母告诉我，他们消气之后很后悔这样对孩子，而且提醒自己下次不要再做，可是在下次情绪高涨的时候，他们却又忘了，以致重蹈覆辙。



要帮助自己和孩子提升情商，父母们得从情绪管理着手。首先是改变自己的一些想法，如果我们仍视孩子为自己的财产或附属品，不尊重孩子是独立的个体；如果我们仍视孩子的一些不当行为是严重或不幸的事件，不看作是他成长中需要慢慢学习、改善的行为，那么，这种非理性的想法仍会操纵着我们的情绪，让我们不由自主地去伤害孩子。

因此，在想法上改变，以合理宽容的想法去看待孩子的行为，以尊重接纳的态度去对待孩子是第一步。而第二步则是，针对自己本身的问题（婚姻、经济）来谋求解决之道，不将情绪带来带去（或流弹四射），这一点还有赖于学习情绪管理的方法，如深呼吸、肌肉松弛、参加自我成长团体或压力管理课程等。第三步是学习一套管教孩子的策略和方法，如父母效能训练，或与此类似的课程。在解决有关孩子的问题上，父母们不能只是见招拆招，也不能只是抓本书或找个专家求答案，那样取得的结果不是事倍功半，就是进一步加深孩子挫折的情绪。

## 控制情绪，从转换内心想法做起

某天的早餐桌上，王妈妈应女儿的要求为全家准备了汤面，而且特地为先生和读中学的儿子分别盛了一大碗面。

先生第一口面一进嘴，直喊：“怎么这么辣！”

儿子望着面前的面，也不高兴地加了一句：“这么一大碗，喂猪啊！”

王妈妈没有因为他们的话而生气，她静静地走到儿子身旁，把儿子



碗里的面拨了一些到自己碗里，微笑地对儿子说：“这样子还会不会太多？”儿子没有言语。然后她到厨房盛了一碗面汤放在餐桌上，说：“太干的话可以加点汤。”她看到儿子虽然低着头吃面，但他脸上的表情却缓和多了。饭后，她又从冰箱里拿出西瓜，切了几片放在餐桌上，说：“觉得辣，吃片西瓜。”这时，先生的表情也不同了。全程没有迸发出一丝的火药味，王妈妈愉快地为家人提供了一顿不错的早餐。

餐后，女儿拿起书包跟她说：“妈，我爱你，我去上学了。”

儿子随后出门，临出门口，他走到王妈妈跟前，不好意思地说：“妈，刚才对不起。”

王妈妈搂搂儿子说：“我爱你们！”

先生在一旁将这一切都看到眼里，愧色中带有一丝困惑：“为什么今天太太和以往不一样了？”

这是因为王妈妈上过我的亲职教育课程，而且现在正在亲职教育师资培训班中作进一步的研习。当她和其他成员分享自己这一段美好的经验时，我看到了她脸上的光彩和心中的自信愉快。她告诉我们，她改变了，而且真正从内心发生了改变，上面的事情如果是发生在从前，她一定会对先生和孩子发火的。

## 甩掉不合理信念，不做“压力锅”妈妈

“从一大早开始，我就有气！”一位妈妈说。因为每天早上她必须不



断地催着、叫着孩子起床、洗脸刷牙、吃早餐、穿衣服上学，而且每次都需要她用尖锐高昂的声音喊着，孩子们才会行动起来。不幸的是，早晨的这场战争才过去数小时，孩子们就该放学了，这时候她又得面临另一场战斗，因为在孩子从放学到上床睡觉的这段时间里，她除了忙于家务外，还要盯着孩子做功课、洗澡、上床睡觉等，这些让她很难始终保有一份好情绪。

妈妈们经常会遭遇这种情形，当这种情形日复一日、周而复始地出现时，她们的情绪就像火炉上的压力锅里的空气一样，积聚着、翻腾着，每时每刻都看得出压力锅的出气嘴在冒气中，一旦被孩子的某些言行所刺激，她们的情绪就如同压力锅中聚满的热气一样，猛地爆发出来，连她们自己都未察觉到自己为何会如此。

人的情绪一直是个很难处理的问题，对于孩子蹦蹦跳跳的言行，妈妈们有时觉得活泼可爱，但有时又会觉得烦人、讨厌。为什么面对孩子同样的行为，她们却会有不同的情绪反应呢？主要的原因是，妈妈们在不同的时间有着不同的想法，而这种想法常来自（或逐渐形成于）所谓的“信念”。

举例而言，当妈妈们面对孩子不听话时，得先检视一下自己内心的信念或想法是什么，是认为“孩子不听自己的话是很严重的问题”，是“孩子应该尊重我，不可以拒绝我”，是“我必须立刻加以管教，否则以后怎么得了”，还是“孩子不听话，让我觉得自己没有用”？如果妈妈们被诸如此类不合理的信念或想法困扰的话，她们就会产生负面、不好的情绪。

如果妈妈们能换一个角度来看孩子不听话这个事情，如认为“孩子不听话的确令我难过，但并不代表世界末日”“虽然我不喜欢孩子这样，但也许他是有原因的”“做孩子的难免有这种情形，我可以试着去接纳