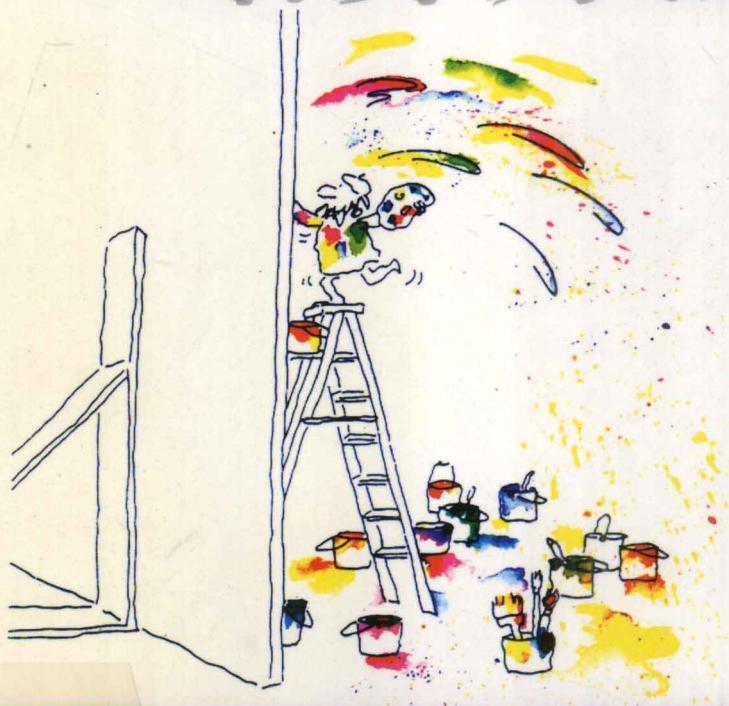


情商关系到孩子的前途和未来

高情商孩子的 培养方法



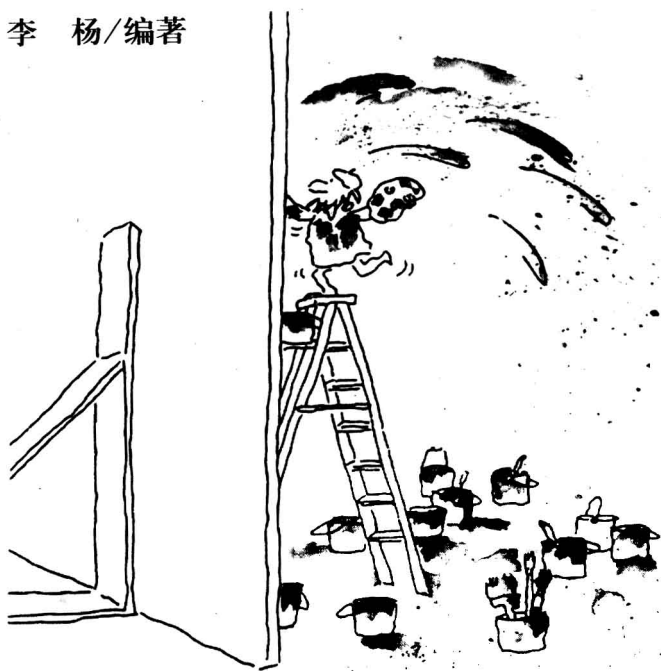
美国著名心理学家丹尼尔·格尔曼博士研究发现，在决定名人成功素中，智商占20%，而情商则占80%。所以，从小培养和开发孩子商已经成为世界性的潮流，正越来越多地受到家长和学校的重视。

培养高EQ

步骤

高情商孩子的 培养方法

李 杨/编著



中国档案出版社

责任编辑 / 赵增越

图书在版编目(CIP)数据

高情商孩子的培养方法 / 李杨编著. — 北京: 中国档案出版社, 2005.6

ISBN 7-80166-139-7

I. 高… II. 李… III. ①情绪 - 智力商数 - 儿童教育 ②情绪 - 儿童心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 076826 号

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店北京发行所

印刷 / 北京飞达印刷有限公司

规格 / 640×960 1/16

印张 / 15.25

字数 / 150 千字

版次 / 2005 年 6 月第 2 版 2005 年 6 月第 2 次印刷

定价 / 20.00 元

情商比智商更重要

高情商的孩子具有自信心强、自制力强、同情心强、人际关系良好等特点。在竞争激烈的现代社会，高情商的孩子会逐渐占有优势。

要培养和开发孩子的高情商，需要父母了解孩子的内心，了解他们的性格和情绪的变化，并运用技巧引导孩子的情绪向健康的方向发展。

本书根据大量的实际经验教给父母们培养和开发孩子高情商的技巧和方法，是一部实用的情商辅导手册。



情商关系到孩子的前途和未来

前言

父母一定要重视培养孩子的情商

◎ 情商比智商更重要

心理学家在调查分析后指出，在一个人成功的因素中，智力因素（智商）占 20% 左右，而其性格、情绪、意志、社会适应能力等非智力因素（情商）则占 80% 左右。如果说智商是一座沉睡的宝山，而情商就是开发、挖掘这座宝山的最好工具。现代西方一些杰出的科学家通过大量研究也表明，在人的智力商数以下，还存在着另一个超越人类智力的参数，即情商，也称情绪智慧，简称 EQ。美国心理学家认为，情商比智商更重要。为此，推出的成就方程式为：20% 的 IQ+80% 的 EQ=100% 的成功。所以，从小开发培养孩子的情商至关重要。

◎ 情商概念的提出

情商不像智商可通过测试计算出来。为了便于人们接受，我们沿用了“商”的概念。最早提出情商这一概念的是美国心理学家彼得·梅耶教授，他在 1990 年把情商描述为由三种能力

组成的结构。1995年,美国心理学家格尔曼对情商作了更明确的说明,他认为情商包括五个方面的能力:

1. 了解自己情绪的能力
2. 控制自己情绪的能力
3. 以自己情绪激励自己行为的能力
4. 了解别人情绪的能力
5. 与别人友好相处的能力

由此,人们以格尔曼提出的情商概念为标准,进行探讨。格尔曼还通过实验证明,在情商的这五个方面的能力中情绪的控制力量是关键。

最近,德国卡塞尔大学心理学家埃尔克·德林-塞佩尔进一步指出,情商较高的人能够更好地处理复杂难题,情商在人们的工作和生活中已经越来越重要。德林-塞佩尔强调,人们在工作中遇到的矛盾与难题仅靠分析是不可能解决的,这时候更多地需要通过交流感情、设身处地为他人着想和理解对方等方式来处理。

◎ 孩子情商的特点

较高水平的情商,有助于孩子创造力的发挥,它是所有学习行为的根本。一项研究显示,要预测孩子在幼儿园、在学校表现的标准,不是看小孩子积累了多少知识,而是看其情感与社会性的发展。例如:是否具有足够的自信心、好奇心,是否知道何种行为较恰当,并能克制不当行为的冲动……,这些都是情商的基本成份。一般来讲,高情商的孩子都具有以下特点:

1. 自信心强。自信心是任何成功的必要条件,是情商的重要内容。自信是不论什么时候有何目标,都相信通过自己的努

力,有能力和决心去达到。

2. 好奇心强。对许多事物都感兴趣,想弄个明白。

3. 自制力强。即善于控制和支配自己行为的能力,有时是善于迫使自己去完成应当完成的任务,有时是善于抑制自己不当行为的发生。

4. 人际关系良好。指能与别人友好相处。在与其他孩子相处时积极的态度和体验(如关心、喜悦、爱护等)占主导地位,而消极的态度和体验(如厌恶、破坏等)少一些。

5. 具有良好的情绪。情商高的孩子活泼开朗,对人热情、诚恳,经常保持愉快。许多研究与事实也表明良好的情绪是影响人生成就的一大原因。

6. 同情心强。指能与别人在情感上发生共鸣,这是培养爱人、爱物的基础。

◎ 高情商孩子的培养方法

家庭是培养孩子情商的第一所学校。在家里,他们将学到许多基本信息知识,如他们的自我观察,别人对自己的反应,如何看待自己的感觉,如何判断别人的情绪与表达自己的喜怒哀乐等。研究显示,父母对待子女的方式,对子女的情感世界有长远而深刻的影响。因此,想要孩子具有高情商,家长必须力争做到:

(1) 加强自身的情感训练,提高自身的素质,具备基本的情商。

(2) 对孩子细心一些,发现孩子情绪不佳时,要懂得理解孩子的感受,努力去了解引起孩子情绪不佳的前因后果,进而协助孩子以适当的方法抚平。

(3) 帮助孩子建立自信心,培养他们的同情心,促进其情商的发展。

培养孩子的情商就要关注孩子的心理、行为、意志、与人交往的能力、控制自己情绪的能力,心理脆弱、行为偏激的孩子,一旦走入社会就很难适应,遇到复杂情况往往束手无策、不知所措,仅仅拥有高智商而缺乏情商的孩子,其创造力就很难挖掘、开发。

但中国孩子的情商状况是令人忧虑的。2001年7月,中国儿童中心公布的一项中国少年儿童素质状况抽样调查中,对“孩子有健康的身体、良好的情绪比学习还重要”这一观点,完全同意的家长只有5%,竟有32%的家长持完全反对的态度。

有鉴于此,我们编辑了这本书,以告诉中国的家长们,培养孩子的高情商是重要的,并用大量的实际经验对不同年龄段孩子的内心情感进行分析,从而帮助家长们更好地了解自己的孩子,启发他们主动、有效地培养和开发孩子的情商。

前言 父母一定要重视培养孩子的情商 001

第一章 了解孩子的内心

孩子究竟想说什么 001

没有沟通的谈话 003

理解孩子的情绪 004

和孩子谈话的原则 008

情感都是自然的 014

情感的教育 015

第二章 孩子长大了

孩子需要什么? 017

别再把我当成小孩子 018

父母和孩子的冲突根源何在 019

第三章 孩子也需要同情

同情孩子 021

七条死胡同 023

顺应孩子的情绪 024

病了真难过 024

你们都跟着去 025

这日子真够你受的 025

晚起床真苦恼 026

高情商孩子的培养方法

你功课实在很多	026
登台演奏实在怕人	026
真心诚意	027

第四章 不要和孩子讲逻辑

不要和孩子讲逻辑	028
希望父亲的人情味多一点	029
父亲很可怜	029
我对人深表怀疑	030
我无法实现父母亲的梦	031
他们的生活很乏味	032
女孩致医生的一封信	033

第五章 赞美和批评的新技巧

称赞不能滥用	035
怎样夸孩子	035
我们的语言和孩子的理解	037
给孩子正确的理念	038
批评不要涉及孩子的品格	040
侮辱性言词的不良后果	041
小过失和正确的评价	042
别说“你真笨”	043
控制我们的愤怒	043
别在孩子的朋友面前吼叫	044

第六章 千万不要说孩子是“笨蛋”

相反的说法	047
建设性的批评	048

别说讽刺孩子的话	048
千万不要说孩子是“笨蛋”	050
胶水洒了,拿抹布来	051
别对孩子冲动	051
孩子的感激	052
如果孩子做错了	052
为什么事情会弄糟	053
别把小事弄大	054

第七章 激励孩子的正确方法

赞美不是奉承	057
让孩子不安的赞美	058
正确的激励方法	059
不要滥用赞美	061
叙述,但不可品评	052

第八章 不要羞辱孩子

愤怒是正常的	066
不要过于容忍	068
怎样发脾气	068
不要攻击孩子	070
不可羞辱孩子	072
一封表示愤怒的信	074
一个妈妈改变的过程	075
不要当着孩子的面吵架	076
当着孩子的面吵架后怎么做	077

第九章 尊重孩子的意见

不要反对他们的意见	079
有益的对话	081
不直接争论	082
你的说法是对的	083
两天会耽误很多功课	084
真是苦差事	085
一个人练琴真没意思	085
有用的方法	086

第十章 如何对付孩子的不良行为

别威胁孩子	087
不要轻易许诺	088
别讽刺孩子	090
孩子为什么说谎	091
怎样对待偷窃的孩子	093
礼貌教育的正确方法	095

第十一章 怎样培养孩子的责任感和独立性

责任感要从内心里生长出来	098
正视孩子的情绪	100
判断孩子心理的方法	101
用同情心去理解	102
给孩子选择的权利	104
食物和衣服	105
家庭作业是孩子的责任	106
音乐教育的目的	109

零用钱、朋友、宠物	112
鼓励的话	115

第十二章 管教的原则和艺术

一个母亲的信	116
不要当孩子的仆人	117
感情和行动分别处理	118
管教的三个区域	121
限制的技巧	122
坚持原则	125
父母不能允许孩子踢打自己	127
体罚的错误	128

第十三章 孩子忧虑的来源

害怕被遗弃而产生的忧虑	130
内疚引起的忧虑	132
能力受到否定而引起的忧虑	134
父母间的磨擦而产生的忧虑	135
身体活动受限制而产生的忧虑	136
害怕死亡而产生的忧虑	136

第十四章 怎样进行性的教育

先解决自己的困惑	139
孩子的本能	140
性和便溺训练	141
性器官的快感	142
性别的差异	143
如何回答孩子的问题	144

保留个人的隐私	147
如何看待孩子的自渎	149
应该禁止的性游戏	150
孩子为什么说脏话	152

第十五章 性和社会的关系

自我的认识与父母的职责	153
男性化和女性化的教育	156
成功的家庭气氛	158
性的角色和社会功能	159

第十六章 青春期的情商辅导

孩子性格成熟的时期	162
孩子心里的痛苦	163
我是谁	163
躁动的心灵	164
心里的隐秘	166
大人要有大人的样	168
不要在公开场合指责孩子	169
不谈孩子小时候的事	170
不可培养子女的依赖心	170
不要忙着纠错	171
尊重他们的隐秘	172
切忌老套的说教	173
别在孩子面前谈论他们	174
不要说反话	175
切忌模棱两可	175
不要推测子女的将来	176

第十七章 需要专家帮助的孩子

亟需心理治疗的孩子	178
可由专家帮助而获益的孩子	184

第十八章 需要专家帮助的父母

父母的性格和孩子的行为	190
过分爱护孩子的父母	191
孩子气的父母	192
酗酒的父母	192
放浪的父母	193
排斥的父母	194
自我意识过强的父母	195
离婚的父母	196

第十九章 孩子们应该怎样过社交生活

社交不是目的	197
不要过早约会	198
父母的责任	200

第二十章 孩子的一天

把时间交给孩子	202
早饭：只吃饭，不讲大道理	204
游戏第一，整洁第二	205
祝你今天快乐	205
晚餐的谈话	207
上床的时候	207
不买孩子的账	208

看什么电视节目 209

第二十一章 情商辅导实例

不愉快的结局	211
有收获的对话	212
不想上学的儿子	213
父子之间的辩论	215
儿子要革命	215
应该尊重我	216
改错的母亲	217
你一定办得到	220
让孩子自己做主	222
鼓励女儿	223
顺应她的情绪	223
建设性的反应	224
孩子们不需要那一套	224