

给 孩 子 上 一 堂 受 益 终 生 的 情 商 课

孩子的情商，不仅关系到他们的健康成长，
更关系到他们未来的发展。

良好的情商是孩子取之不尽、用之不竭的财富，孩子的未来从接受高情商教育开始！

苏玉敏◎著

智商决定孩子的成绩
情商成就孩子的未来

培养孩子 高情商 父母就要这样做

培养孩子的高情商从这里开始，
孩子的成功幸福之门在这里开启！



家长
必读
亲子教育书

中国妇女出版社



培养孩子 高情商， 父母就要这样做

苏玉敏◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子高情商, 父母就要这样做 / 苏玉敏著. —

北京: 中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0739-9

I. ①培… II. ①苏… III. ①情商—家庭教育 IV.

①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第138261号

培养孩子高情商, 父母就要这样做

作 者: 苏玉敏 著

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 220千字

版 次: 2013年8月第1版

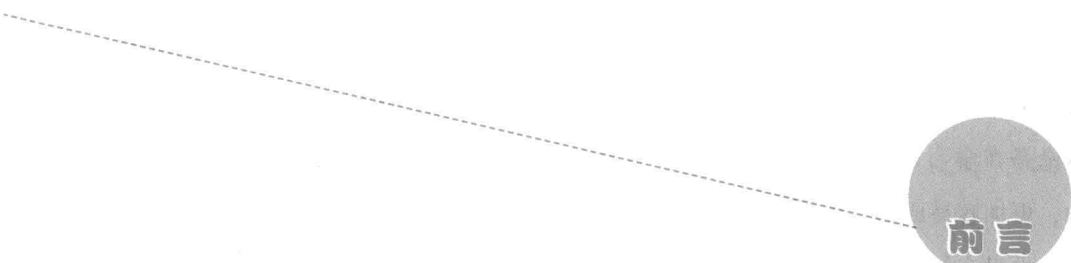
印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0739-9

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

· PREFACE ·

所有的父母都希望自己的孩子能够接受最好的教育，从而为孩子的未来发展打好基础。

可是，从某些方面来说，很多父母对孩子的教育与培养还是存在许多方面的不足，尤其是情商教育的不足，这已经成为现代家庭教育的一大弊端。

如果有人问父母：您最关心孩子哪方面的发展？可能大多数父母都会回答：孩子的学习成绩、智力水平、身体健康。很少有人提到孩子的“情商”。所谓情商，又被称为情绪智力，是指一个人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。如果父母不重视孩子的情商培养，那么很容易让孩子养成抑郁、暴躁、自卑、任性、经不起挫折等问题。

其实，在我们身边就有很多低情商的孩子，他们在父母的过度呵护中成长，任性、霸道，为所欲为，只要父母有什么事情违背了他们的意愿，肯定免不了是一场哭闹或者撒娇。也许他们的学习成绩很好，甚至是别人眼中的“小天才”“小神童”，可是他们通常缺乏基本的生活自理能力。当他们在生活或者学习中遇到困难的时候，很容易就选择了放弃，甚至感到灰心失望、自暴自弃……

孩子身上出现的这些问题，已经不是什么稀奇的现象了，成了很多孩子所拥有的“共同特点”，而出现这些问题的原因，就是父母没有重视孩子的情商教育。

被称为“情商之父”的哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼曾经说过：“一个人想要获得成功，20%依靠的是智商，而80%取决于一个人的情商水平。”孩子的成长离

不开情商教育，只有将孩子培养成一个高情商的人，才能让他们在人生的各个领域占尽优势。情商决定人生的成败！现实中很多事例也告诉我们，一个高情商的人，不论是在学习、工作、生活、家庭、人际关系等各个方面，都比一般的人更加优秀，更加容易成功，也更容易感受到幸福！在我们身边也有一些人并没有较高的智商，也没有较高的学历，可是他们仍然能够站在人生的最高峰，享受鲜花与荣耀，这是为什么呢？原因就在于他们充分地发挥了情商的作用。当然，情商并不是天生的，而在于后天的培养。父母想要培养孩子的情商，也不是一朝一夕的事情，更没有什么捷径可走，需要付出努力和辛劳，也只有这样，才能使家庭教育更加完善。

《培养孩子高情商，父母就要这样做》是为父母量身定做的教育宝典，它分别从情商所包含的自我认知、情绪管理、独立意识、思想品格、自我激励、社会交往等多方面入手，通过大量贴近生活的真实事例，向父母阐明了培养孩子情商时应该注意的各种问题。不仅如此，本书还针对这些问题，给出许多简单易行的教育方法，让父母能够轻松地从中找到培养孩子情商的良方，为孩子的教育打下坚实的基础。

21世纪需要的是具有综合素质的高情商人才！希望本书能够帮助父母找到培养孩子情商的秘诀，让家庭教育更加圆满。

第一章 成为高情商的父母

——教育孩子，父母如何扮演自己的角色

关于情商和智商，父母了解多少	002
没有好的家庭环境，哪来高情商的孩子	006
父母要好好把握孩子情商培养的3个阶段	009
培养孩子的情商，要先进入孩子的世界	012
做高情商的父母，培养高情商的孩子	016
如何在孩子面前保持自己的权威性	019

第二章 唤醒孩子内在的“自我”

——让孩子认识自己是培养高情商的重要一步

帮孩子打开“认识自我”的情商之门	024
自尊感——孩子认识自我的核心	027
孩子，不要因为他人的否定而妄自菲薄	031
引导孩子不自大，不要“翘尾巴”	034
让孩子知道，世界上没有绝对完美的人	037



宝贝放对地方，劣势也能变成优势 041

每个孩子都有一座潜能的宝库 044

第三章 让孩子学会驾驭情绪

——让自控力成为孩子一生的优势

孩子的情绪怎么越来越“失控”了 048

不良情绪危害大，孩子要谨慎地对待 051

使用“冷处理”，让孩子反省自己的无理取闹 054

面对孩子的厌学情绪，父母的教育方式正确吗 057

改变孩子的心情，压力也可以变成动力 060

允许孩子发泄，疏通比截流更重要 063

第四章 不替孩子安排好一切

——孩子自主能力强，什么都能自己做

过度保护孩子，等于阻碍孩子成长 068

培养孩子的自主意识，让孩子更有主见 071

鼓励孩子做家务，让孩子成为家庭“小帮手” 074

给孩子一个“存钱罐”，让孩子成为理财“小专家” 077

尊重孩子的意见，让孩子体会做小主人的感觉 080

允许孩子犯一些无伤大雅的小错误 083

父母不要轻易剥夺孩子选择的权利 087

第五章 孩子独立“靠”心理教育

——理性的家长是亲子教育的大师 091

“协助孩子”比“帮助孩子”更有效果	092
有时候奖励孩子学习也是一种“罪过”	095
应该和孩子聊什么，父母真的清楚吗	098
了解孩子的心理特征，做最好的情商咨询师	101
鼓励孩子走出封闭的内心世界	104
嫉妒心理会让孩子孤立无援	107
给孩子的心灵播下“爱”的种子	111

第六章 挫折教育是孩子成长的阶梯

——爱孩子，就别担心“挫伤”孩子

要让孩子知道：有一种成功叫磨难	116
告诉孩子不服输，从哪里跌倒就从哪里爬起	119
高情商孩子的重要课程——学会自我激励	122
失败是成功的一部分，接受就对了	125
培养孩子坚持不懈的毅力	128

第七章 激发孩子自信成长的潜能

——自信的孩子，全世界为他让路 133

自信是孩子情商能力的“基石”	134
积极的心理暗示，让孩子信心满满	136



用赏识的眼光培养孩子的自信	140
成就感能让孩子变得更自信更独立	144
别让“自卑”阻碍孩子前进的步伐	147
既要眼望天空，更要脚踏实地付诸行动	151

第八章 重视孩子的思想品德教育

——父母情商高，孩子最优秀

乐于助人是高情商孩子的“名片”	156
诚实守信让孩子一生受益无穷	160
换位思考才能避免孩子以己度人	164
让孩子明白，要想获得尊重先要尊重他人	168
学会宽容，孩子的心才能海纳百川	172

第九章 教孩子活出最乐观的自己

——高情商父母帮助孩子成为人生的主宰

让孩子拥有一颗平和乐观的心	178
快乐的家庭氛围，熏陶出乐观的孩子	181
走出悲观的世界，让心中永远充满阳光	184
只要把心态放平，快乐天使自然会光临	187
让孩子学会自己找乐，凡事看到积极面	190
教孩子学会微笑，乐观地面对生活	193

第十章 激活孩子的“交际”情商

——高情商父母让孩子成为最受欢迎的人

孩子的“交际”情商不可忽视	198
父母应该教会孩子基本的社交礼仪	202
鼓励孩子与他人合作，做有团队意识的人	205
拒绝也是一门交际学问，让孩子学会说“不”	208
借孩子一双“慧眼”，交际中增强防范意识	210

第十一章 远离教育的“雷区”

——培养孩子高情商，父母应该有所为有所不为 215

盼子成才，却不拿孩子的兴趣当回事儿	216
盼子独立，父母却总是扮演“拐杖”的角色	219
只说“你很棒”，却没有具体的夸奖	222
埋怨孩子情绪化，父母却经常发脾气	225
只知道孩子没耐心，却不反省自己没耐心	228

培养孩子高

情商，

父母就要这样做

第一章

成为高情商的父母

——教育孩子，父母如何扮演自己的角色

EQ



■ 关于情商和智商，父母了解多少

在过去，大多数的爸爸妈妈都认为，决定孩子成功的主要因素就是孩子的智力水平，换句话说，一个孩子的智商越高，那么他获得成功的几率也就越大。不过，近些年心理学家又提出了一个全新的理论，那就是情商的高低也对一个孩子能否成功有着十分重要的影响，而且它的作用超过了智商！那么，对于智商和情商，爸爸妈妈们又了解多少呢？

曾经有几位科学家做了一个这样的实验：

他们在一所幼儿园里“随机”选择了一群孩子——无论这些孩子的智商水平如何，然后把他们带进一个房间，在房间最显眼的位置，为每一个孩子准备了一个苹果。

科学家对每一个走进房间的孩子说：“只要你能够坚持到老师叫你出来的时候，而没有把那个苹果吃掉，那么老师会给你一个奖励，再给你一个苹果，也就是说，你将得到两个苹果。可是如果你没有等到老师来就把苹果吃掉了，那么只能得到那一个苹果，明白了吗？”

孩子们都点了点头，快乐地走进了房间里。然而，最后的结果却是：一部分自制力较差的孩子，由于经不住苹果的诱惑，在没有老师在场的情况下，就把苹果吃掉了；而另一部分孩子自制力较强，他们一直想着科学家的“承诺”，只要能够坚持下来，就能够得到奖励，再得到一个苹果。于是，他们努力地控制着自己，尽量不被周围孩子的行为所影响，就这样，他们一直坚持到老师来的时候，并且得到了老师的奖励，获得了他们想要的两个苹果。

当然，科学家的实验还没有结束。接下来，科学家又将这群孩子分成两组，即

不能够坚持下来只得到一个苹果的孩子，和能够坚持下来得到两个苹果的孩子。然后对他们进行了长期的跟踪调查。

很多年过去了，实验的结果让人震惊！在人生的道路上，那些得到两个苹果的孩子比那些只得到一个苹果的孩子更加成功！也就是说，那些缺乏自制力的孩子，无论智商如何，长大后都不太容易获得成功；而那些自制力较强的孩子，在以后的人生道路上，更加容易成功！

通过这个实验，科学家得出结论：一个人的成功，更多的是在于他的情商，而非智商！

那么，究竟什么是智商？什么是情商呢？

智商就是一个人的智力商数，是人们认识客观事物并运用知识解决现实问题的能力。它主要包括以下几个方面，即观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。如果一个孩子具有敏锐的观察力、出色的记忆力、丰富的想象力、活跃的思维以及应变能力，那么就说明这孩子就具有较高的智商。

情商（EQ）又被称为“情绪智力”，是心理学家针对“智商”提出的一种全新的概念。它是指一个人在情绪、意志、耐受挫折等方面体现出来的品质，是人类最重要的生存能力，对于一个人的事业成功与家庭幸福都起着至关重要的作用。

正如上面的实验中，孩子的自制力是其情商的一部分，正是孩子自制力的强弱决定了他们将得到一个苹果，或者两个苹果。由此可见，智商与情商是一个人获得成功必不可少的两个要素，而一个人情商比智商更重要。因为，智商可以决定你一时的选择，可是最终的成功与幸福还是取决于情商的高低。

在我们的周围，大多数的父母都一心想着如何开发孩子的智力，让孩子的学习成绩突飞猛进，可是往往忽视了孩子的情商教育。尽管有的孩子在父母的“调教”下，学习成绩优异，有着让人羡慕的才华，可是过低的情商却成为成长道路上最大的阻碍！

阳阳就是这样一个特别有才华的孩子，他的小脑袋里好像装着一台计算机似的，平时在数学课上，总能对老师提出的问题作出快速而准确的回答。

阳阳的爸爸妈妈因为有这样一个儿子而感到特别自豪，逢人便夸：“我家小阳



阳啊，智商特别高，简直就像数学小天才一样！”爸爸妈妈并没有言过其实，阳阳的确在数理逻辑方面有着特别的优势，还获得过好几次“数学竞赛一等奖”呢！

只是，阳阳在为爸爸妈妈脸上增光的同时，也有一个让爸爸妈妈头疼的“小毛病”，就是脾气特别暴躁。无论是在生活中，还是在学习中，只要阳阳一遇到什么困难，就会大发脾气，不停地抱怨。爸爸妈妈也很疑惑，小小年纪的阳阳居然有如此大的“能量”，发起脾气来简直就像一颗小小的“原子弹”！

有一次，阳阳做家庭作业的时候被一道很难的数学题“卡”住了，他居然急得把自己新买的文具盒重重地摔到了地上。妈妈闻声走进阳阳的房间，给他倒了一杯牛奶，让他先休息一会儿再做。没想到，阳阳把自己的坏情绪发泄到妈妈身上：“都怪你！都怪你！谁让你在厨房里弄出那么大的声响啊！你不知道我需要认真思考吗？”面对阳阳无礼的咆哮，妈妈只能沉默不语。因为她很清楚，这时候和阳阳讲道理是没有任何作用的。

爸爸妈妈开始犯愁了，他们感到十分疑惑：为什么阳阳的智商很高，可是脾气却那么暴躁呢？而且爸爸妈妈还发现，小小年纪的阳阳居然会因为一道题不会做而急得整夜睡不着。

生活中，像阳阳这样的孩子并不是少数，他们都拥有较高的智商，在学习方面表现得十分出色。不过，高智商的孩子通常容易被情绪和心态左右，也就是说，他们的情商通常较低。这已经是一种比较普遍的现象。我们常常可以听到父母发出这样的抱怨：“我们家孩子很聪明啊，就是脾气不好，动不动就爱发脾气，做事情很容易半途而废，好像经不起一点儿挫折……”

哈佛大学教授、著名心理学家丹尼尔·戈尔曼曾经说过：“一个人的成功，有20%取决于智商，而剩下的80%都取决于情商。”如果一个孩子的学习成绩由智商决定，那么他的综合素质则是由情商决定的。父母只有重视孩子的情商培养，才能让其以后的成长道路上走得更加顺畅！

既然情商对于孩子的成长如此重要，那么父母是否关注过孩子的情商状况呢？想知道孩子的情商到底如何，父母就应该在日常生活中留意以下几个问题：

1. 孩子是不是经常发脾气？

如果你的孩子从小养尊处优，不懂得如何尊重他人，平时总是任性、霸道、蛮不讲理，动不动就爱发脾气，那么父母就应该注意了，因为这些都是孩子情商较低的表现。

2. 孩子能够正确地认识自我吗？

孩子能否正确地认识自我，对于孩子的行为有着十分重要的影响。情商低的孩子往往不能够正确地认识自我，过于在乎他人对自己的评价，放大自己的缺点，无视自己的优点等。

3. 孩子的社交能力如何？

孩子也和大人一样，需要自己的社交圈子，这样才不会感到孤独。然而，有的孩子在学校里却没什么朋友，平时总是沉默寡言，不喜欢与人沟通交流。父母是否发现自己的孩子朋友很少？孩子越来越不喜欢说话了呢？

4. 孩子的抗挫折能力强吗？

有的父母总喜欢无条件地满足孩子的任何需求，这样做的后果只会让孩子错误地认为，只要是自己想要得到的东西，都可以轻而易举地得到。由于孩子很少体会到挫折的滋味，一旦在生活中遇到拒绝和挫折，他们就会惊慌失措，陷入焦虑不安的情绪中。孩子的抗挫折能力不强，也是情商较低的一种表现。

5. 孩子是不是很自卑？

每个人都有一定的自卑心理，可是如果你的孩子过于自卑，那么就会影响到正常的学习和生活了。具有自卑心理的孩子通常不敢在课堂上回答老师的问题，很少参加学校组织的集体活动；当家里来客人的时候，总是喜欢躲在角落里不出来……你的孩子也有这些表现吗？

假如你的孩子也出现了以上几个方面的问题，那么就证明孩子的情商教育还有所不足，父母一定要及时行动起来，结合孩子出现的现况，有针对性地对孩子进行情商教育。父母应该明确地知道，孩子的情商水平才是决定孩子将来事业成功与家庭幸福的关键所在！



■ 没有好的家庭环境，哪来高情商的孩子

有人曾经说过，家庭就像一只温馨的小船，孩子的成长离不开父母之船的遮风挡雨。孩子在成长过程中，对于自己的情绪以及环境的态度通常都是在家庭中形成的。因此，一个家庭的内部氛围，以及父母的教养方式，都对孩子的情商发展起着十分重要的作用。如果父母想要培养高情商的孩子，那么首先就应该创造良好的家庭环境。

有这样两个孩子，他们的爸爸妈妈都是白领阶层，文化水平相差无几，而且两个孩子几乎是在同一时间出生的。他们又在同一个小区里居住，上同一所幼儿园，上同一所小学，后来中学也是一样。然而，两个孩子却拥有不同的未来——其中一个孩子学习成绩优异，考上了重点大学，在工作中也表现得很出色；而另一个孩子却没能考上大学，庸庸碌碌地过了几十年，最终一事无成！

到底是什么原因让两个孩子拥有截然不同的未来呢？是由于遗传因素吗？他们的爸爸妈妈都是高学历的人。是由于城乡差别让孩子在经验获得上受到不同的影响吗？两个孩子可是一直生活在同一个小区啊！难道是接受教育的环境不同？要知道，两个孩子从幼儿园到中学，所接受的教育也毫无差别。那么究竟是什么原因呢？其实是家庭环境影响的结果。因此，为了培养孩子的高情商，父母要创造良好的家庭教育环境。

瑞典教育家爱伦·凯曾经说过：“一个人的成长离不开家庭环境的影响，良好的家庭环境是孩子形成正确思想和优秀人格的基础。”的确，家庭是孩子生活的第一环境，父母是孩子的第一任老师。如果在一个家庭中，父母自身就非常情绪化，

高兴的时候就对孩子百依百顺、呵护备至，烦躁的时候就对孩子严加苛责、打骂教育，那么在这种家庭环境中成长起来的孩子，必然会情绪反常、叛逆孤僻，同时情商也相对较低；相反，如果在一个家庭中，父母都对生活充满热爱，情绪稳定，个性品质健康向上，教养方式正确得体，那么孩子必然会在这样的家庭环境中养成良好的个性品质，同时情商也相对较高。

家庭环境对于孩子的情商发展究竟起着什么样的作用呢？让我们从下面这个事例中寻找答案：

小宇是一个特别聪明的孩子，不管学什么都很快，加上爸爸妈妈对他十分严格，因此他的学习成绩一直名列前茅。

每次，小宇将满分的试卷拿回家，爸爸妈妈都像迎接凯旋的“战士”一样，对小宇特别好，还给他买各种好吃的东西。可是小宇的考试成绩一旦低于90分，爸爸妈妈就会十分不高兴，总是找出各种理由，对小宇非打即骂。小宇生活在这样的家庭环境中，感到十分压抑，他甚至觉得爸爸妈妈并不爱他，而只在乎他的学习成绩。

有一次，小宇在家做作业，忽然被一道数学题难住了。他拿着作业本去问爸爸，没想到爸爸非但没有给他讲解，还大声呵斥道：“这么简单的数学题都不会做，你上课‘开飞机’去了吗？”从那以后，小宇从来没有问过爸爸任何问题。还有一次，小宇的英语只考了87分，离爸爸妈妈定的“最低分数”还少了3分。当妈妈发现之后，居然把小宇的电脑砸了。几天后，老师发现是阅卷出错了，应该是97分才对。妈妈又“喜笑颜开”，夸小宇聪明，还说：“我就说嘛，我们家小宇怎么会考那么低的分数！”然后又给小宇买了一台新的电脑……

小宇感觉自己快要被父母“逼”疯了，越来越不想回家，因为一回到家里，他就得面对冷若寒冰的爸爸，以及喜怒无常的妈妈。

12岁的时候，小宇终于考上了市里的重点中学，也就是说，他终于可以离家去另外一个环境生活和学习了。爸爸妈妈也很高兴，因为那所中学十分出名，教育设备和师资力量都是一流的。不过，令爸爸妈妈始料不及的是，一向很“听话懂事”