

修炼情商，
走进孩子的
内心世界

To Be The Best Parents

做最好的家长

怎么教孩子愿意听，教什么孩子才优秀

谭一平◎著

父母的情商决定孩子的一生

48个典型生活案例，
让你的孩子成为一个既成功又幸福的人！

 广西旅游出版社
GUANGXI TRAVEL & TOURISM PRESS
桂林市旅游街1号 邮编：541001

To Be The Best Parents

做最好的家长

怎么教孩子愿意听，教什么孩子才优秀

以爱之名，往往让家长以为自己所做的一切都是为孩子好，可是您是否意识到，这其实不是爱孩子，而是在爱自己？最好的家长，不会强求，不会过度干预孩子，也不会剥夺孩子自己动手的机会，他们知道怎么教孩子愿意听，教什么孩子才优秀。

本书作者——著名情商专家谭一平老师，带着他丰富的一线辅导经验，和您一起走进孩子的内心世界。请跟随谭老师一起，用最好的方法爱孩子。

上架建议：亲子教育

ISBN 978-7-80766-844-2



9 787807 668442 >

定价：36.00元

To Be The Best Parents
做最好的家长

怎么教孩子愿意听，教什么孩子才优秀

谭一平◎著

 **廣東旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

做最好的家长：怎么教孩子愿意听，教什么孩子才优秀 / 谭一平著. —广州：广东旅游出版社，2014.9

ISBN 978-7-80766-844-2

I. ①做… II. ①谭… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 074332 号

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学（公共管理学院）14 号楼三楼 邮编：510642

印刷：北京嘉业印刷厂

（地址：北京市大兴区黄村镇李村）

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址：广州市天河区五山路 483 号华南农业大学（公共管理学院）14 号楼三楼

联系电话：020-87347994 邮编：510642

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 12.25 印张 153 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价：36.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



把孩子当做未来几十年的朋友对待

初春的阳光从窗户洒进来，使客厅显得格外温馨。

某个周末的下午，我应邀到朋友小徐家里做客。小徐夫妻俩在同一个出版社工作，都做过我的书的责任编辑。正当我们在客厅闲聊时，他们十来岁的儿子小胖上补习班回来了。

“美女，请签字！”小胖拿出一份成绩单递给小徐的爱人小刘，让她签字。

“小胖，不错！上回考了85分，这次考了92分！”小刘签过字后说，“小帅哥，过来，美女奖励你一个吻！”说着，她抱过儿子的头，在他额头上亲了一下。之后，小胖蹦蹦跳跳地出去玩了。

看到这情景，我只能用“目瞪口呆”来形容我的表情。

见到我的样子，小徐笑着说：“我们家一向都是这样子。我们一直把孩子当做未来几十年的朋友对待！”

听到这句话，我只能用“震撼”来形容我的心情了！我见过很多相处

融洽的亲子关系，但从没见过如此亲密的亲子关系！这究竟是一种怎样的亲子关系？！

他们把孩子当做朋友对待，至少要做到三点：平等地对待孩子，完全信任孩子，与孩子互助。“平等”、“信任”和“互助”，这三个词看上去很简单，但对90%的中国家长来说，要做到这三点是不容易的。

当时，我正在研究情商理论，创作我的《情商密码》一书。“平等”、“信任”和“互助”都是现代情商理论中的关键词。出于职业的敏感性，我想到了“高情商家长”这个词。实事求是地说，我并不清楚小徐夫妇作为编辑有没有表现出过人的专业能力，但从他们对待孩子的态度中，我看到了他们作为家长的高情商。于是我的灵感出现了，当时就萌发了创作本书的念头。就这样，我开始研究家庭教育问题。

关于家庭教育的功能，我认为家长主要是通过家庭教育，培养孩子形成良好的人格和习惯，以及掌握将来进入社会后的基本生存能力。也就是说，家庭教育的作用主要是教孩子如何做人。而孩子的知识学习，应以学校和老师为主，孩子学习知识并不是家庭教育的重点，家长只起辅助作用。

高情商的家庭教育以家长和孩子的相互尊重与合作为前提，把感情与家规融为一体，并以此为基石，在孩子自我管理的基础上，培养孩子的素质和生活能力。因此，良好的家庭教育，应该符合以下四个标准：

第一，尊重孩子，平时以鼓励为主。

第二，能让孩子强烈地感受到家长的爱和家庭的温暖，从而让孩子认识到自己的重要性。

第三，有利于孩子的长期成长。比如，孩子不肯做家庭作业，家长给孩子一巴掌，孩子可能马上会妥协，但他内心的反抗会被激起，下次又会

不做作业。这并不利于孩子的长期成长。

第四，有利于孩子形成良好的人格（如诚实正直、尊重他人、承担责任等）和习惯（如自觉学习），并且具备基本的社会生存能力。

我认为，家庭教育能否成功，实际上只取决于“是否尊重孩子”和“是否有良好的家规”这两大要素。目前中国有相当多的家庭教育效果不理想，实际上就是这两大要素失衡造成的。严厉型家庭教育有家规但家长不尊重孩子；溺爱型家庭教育尊重孩子，但没有家规（即使有也没有很好地执行）。

要做好家庭教育，首先要求家长能转变传统的观念，比如要能够平等地对待孩子。家长都是成年人，要转变传统观念不是一件容易的事，但我相信绝大多数家长只要明白了其中的道理，他们会愿意为了孩子的命运而转变自己的观念。所以，家庭教育能否成功，关键还是一个方法问题，即家长对孩子感情“宽”与“严”的分寸把握。要把握好这种分寸，就要求家长具备很强的感情自我调节能力，而情商则是一种调节感情的最实用、最有效的工具。孩子的命运取决于家庭教育的优劣，而家庭教育的优劣又取决于家长情商的高低。

什么是情商？情商是一种通过识别感情和理解感情，引起对方内心产生强烈共鸣，从而调整双方感情的一种能力。高情商家长能通过识别和理解孩子的感情，引起孩子内心的强烈共鸣，从而使孩子内心产生一种美好的感情。这感情会唤醒孩子对美好事物的追求和奋发向上的精神。

情商（emotional quotient，简写成EQ）理论是一种年轻的理论，这种理论是20世纪90年代由美国耶鲁大学心理学家彼得·萨洛维（Peter Salovey）和新罕布什尔大学心理学家约翰·梅尔（John Mayer）创立的。后来《纽约时报》的科普专栏作家丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）在

《情商》一书中将情商这个词推广开来，引起了世人的关注。

目前市场上家庭教育类图书已是百花齐放、琳琅满目。本书的不同之处表现在以下几个方面：

第一，标本兼治。大多数亲子图书的重点是“如何纠正孩子的不良行为”，然而孩子的问题的根源其实都在家长身上，如果只谈孩子的问题，那是治标不治本；本书则是通过剖析孩子的不良行为，找出根源，重点解决家长身上的问题，达到标本兼治的目的。

第二，理论基础扎实。情商决定命运，这种理念早已深入人心，但情商是如何决定命运的，就无人提及，更别说用情商理论来解决家庭教育中的问题了。目前亲子类图书多以介绍家长（或老师兼家长）的育儿经验为主。虽然他们的经验让读者感到亲切、生动，但经验本身有很大的局限性，只有将经验升华为理论，才能有普遍的应用性，才能够惠及所有读者。本书以现代情商理论为基本工具，针对目前中国家长普遍存在的问题进行分析，理论与经验并重，不仅逻辑性更强，普遍的实用性也更强。据我所知，目前市面上较少有将情商理论用于家庭教育的图书。当然，有很多提高孩子情商的图书，但那多是挂羊头卖狗肉，算不了真正的情商亲子图书。

第三，注重可操作性。说到底，若想家庭教育有成效，需要家长采取具体有效的行动，而不是喊几句空洞的口号，家庭教育必须具备可操作性。但目前大部分亲子类图书开始励志化，变成了“心灵鸡汤”，缺乏可操作性，读者无法“照猫画虎”。

第四，长短兼顾。目前亲子类图书多是以“如何提高孩子当前的学习成绩”为主，这在当前这种应试教育条件下有一定的合理性，但孩子有个好成绩并不代表就一定会有个美好的未来；相反，从长期效果来看，如果

不教孩子一些做人的基本道理和培养一些处事能力，孩子的命运还是得不到改善。所以，本书既关注“如何提高孩子的学习成绩”这种近期目标，又关注长期目标，即“如何改善孩子未来的命运，使其成为一个成功而又幸福的人”。

第五，理念先进。现在情商类图书很多，但它们都停留在丹尼尔·戈尔曼著的《情商》的水平上。《情商》确实是一部开山之作，是一个里程碑，但十几年来情商理论发展得很快。戈尔曼将情商划分为认识自身情绪、妥善管理情绪、自我激励、认识他人情绪和人际关系的管理，这种分类显然不如将情商划分为认识感情、利用感情、理解感情和调整感情四种能力科学，后者不仅能让人更容易接受情商理论，而且能在实践层面进行操作。此书就吸取了大量的情商研究成果，不仅理念更先进，而且更切合实际。

从现代意义上的情商理论诞生到现在也不过二十来年，情商理论的应用在中国可以说才刚刚起步，因而本书难免会有不成熟之处，所以，欢迎广大读者和专家给我提出宝贵意见。

谭一平



第一章 高情商家长的八个标准

- 尊重孩子——孩子不是家长的私有财产 / 003
- 乐观自信——孩子永远是自己的好 / 007
- 远见卓识——为孩子的长远利益着想 / 010
- 方法科学——既尊重孩子又不娇惯孩子 / 014
- 平常心态——只求孩子快乐与幸福 / 017
- 逆向思维——将孩子的“坏事”变成“好事” / 021
- 立场坚定——严防孩子变成“小皇帝” / 025
- 万能引导——善于调动孩子的情绪 / 028

第二章 高情商家长的四项基本能力

- 识别感情——随时注意孩子感情的变化 / 034
- 利用感情——必须向孩子表示自己的同情 / 035
- 理解感情——向孩子表达自己的感受 / 038
- 调整感情——与孩子一起解决实际问题 / 041

第三章 高情商家长了解孩子的六个技巧

- 默默守护——给孩子一个更大的成长空间 / 047
- 和风细雨——用平等创造有效沟通的氛围 / 050
- 见面三分情——增加与孩子在一起的时间 / 054
- 寻根溯源——不要轻易给孩子“贴标签” / 057
- 对症下药——了解孩子不听话背后的动机 / 060
- 先听之明——用心聆听孩子的“怪话” / 064

第四章 高情商家长与孩子沟通的十个技巧

- 以理服人——让沟通成为家庭教育的主旋律 / 069
- 有容乃大——跟孩子多“对话”少“说话” / 072
- 生动形象——用孩子喜欢的语言与孩子交流 / 075
- 通俗易懂——用孩子能理解的语言与孩子交流 / 078
- 热烈鼓掌——经常给孩子以正面鼓励 / 081
- 一字千金——让孩子把表扬铭记在心 / 084
- 反馈信息——批评是为了让孩子朝前看 / 087
- 戒急用忍——让孩子把话说完 / 091
- 慎用“为什么”——对孩子说的第一句话要柔和 / 095
- 暂停六秒——避免与孩子发生正面争吵 / 098

第五章 高情商家长与孩子建立互信的六个技巧

- 敞开胸怀——信任孩子必须是无条件的 / 105
- 知错就改——给孩子树立诚实做人的榜样 / 108

减少包办——放心让孩子解决自己的问题 / 112

不懂就问——虚心向孩子请教新知识 / 116

头脑风暴——让孩子成为家教规则的参与者 / 119

循循善诱——成为孩子最好的老师 / 123

第六章 高情商家长要培养孩子拥有四个好品质

坦率正直——让孩子做一个诚实的人 / 129

助人为乐——让孩子做个有同情心的人 / 132

善于担当——让孩子做好自己的事情 / 136

自尊自爱——让孩子学会建立自己的价值坐标 / 140

第七章 高情商家长要培养孩子拥有六项生存能力

自我认识能力——让孩子有自知之明 / 147

自我价值判断能力——让孩子感受到社会归属感和家庭的爱 / 149

自我反省能力——让孩子逐步学会自我控制 / 153

沟通能力——让孩子建立自己的人际关系 / 156

判断能力——让孩子学会随机应变 / 161

耐挫能力——提高孩子的意志力 / 164


第八章 高情商家长要培养孩子养成四种好习惯

尊重他人——让孩子养成遵守礼仪的习惯 / 171

拒绝陪读——让孩子养成自觉学习的习惯 / 174

说话算数——让孩子养成信守承诺的习惯 / 178

热爱劳动——让孩子逐步学会自我生存的技能 / 181



第一章

高情商家长的八个标准

高情商家长的典型特征，就是他们能平等地对待孩子。因为能平等地对待孩子，所以他们信任孩子，想办法去了解孩子，对孩子持乐观自信的态度，能够从长远考虑问题。

尊重孩子

——孩子不是家长的私有财产

张珊下午去客户的公司办事，办完事后直接回家，这时还不到五点。当她开车路过超市时，发现女儿小丫与几个同学在超市门口聊天，他们一边吃着冰淇淋，一边说说笑笑。

放学了为什么不早些回家做作业？明年就要中考了！张珊下午与客户的洽谈没什么结果，现在心里更不痛快了。

快六点半了，小丫才进家门，一进门，她的电话就响了。小丫打完电话，张珊让她把手机给自己。

“为什么？”小丫有些莫名其妙。

“我要看你整天跟些什么人鬼混！”张珊严厉地说。

“你这是侵犯我的隐私！”小丫抗议。

“你的手机是我掏钱买的！在你自己买得起手机之前，你就没有什么隐私！”张珊有点激动，想了想，又说，“放心，中考之后我一定把手机还给你！”

“好，我不要你的手机！”小丫说着，把手机扔给了张珊，夺门而出。

“你给我回来！小丫，你去哪儿？”

回答张珊的是茫茫的夜幕……

晚上十点的时候，张珊的母亲打来电话，说小丫刚到她那里，让张珊别担心。

放下电话，张珊一下子瘫在沙发里，失声痛哭：“小丫，你为什么要这样对妈妈！妈妈究竟错在哪里……”

很明显，张珊错就错在她没有平等地对待小丫。如果家长喜欢随时随地、从上到下地控制孩子，那孩子只会感到自己每天要面对的是一位对自己充满威胁而又冷冰冰的凶神恶煞。如果孩子对家长充满了恐惧感，那他的感情就会一直处于压抑状态。如果孩子的感情一直处于压抑状态，那他的内心就会一直充满消极、负面的感情，而这种感情不会唤醒孩子对学习和未来的追求，更不会让孩子奋发向上，只会让他们产生强烈的报复心理。因此，不能平等对待孩子的家长，情商都不高。这样的家长从来不管自己的专制会给孩子带来怎样的心理感受，更不明白这些负面感受会对孩子的心理健康产生怎样的不良影响。由于他们不能与孩子产生情感共鸣，因此家庭教育应有的温馨氛围就会荡然无存。

为什么张珊这样的职场白领也不能平等地对待自己的孩子呢？作为一个现代职场白领，张珊当然知道“平等”的含义和重要性，但作为母亲，她对“平等”的含义和重要性就不甚了解了。在如张珊这类的家长看来，如果给孩子“平等”，让孩子自由，就意味着“放任自流”和“无法无天”。有些家长还这样想：“小孩子有什么权利呀，还不是听大人的！”或者“现在的孩子就够难管了，再让他们知道自己有那么多的权利，那更得跟家长‘顶牛’了，我们当父母的怎么‘玩得转’呀！”对于中国的家长，实在应该再来一次思想启蒙运动，让他们重新认识“平等”和“自由”在家庭教育中的价值，理解孩子的“自由”在家庭教育中的意义。

张珊这类家长会迷信自己作为家长的权威，头脑中已形成一种惯性思维：因为我供孩子吃住和上学，所以孩子必须听我的！从某种意义上来

说，他们只是把孩子当成私有财产（比如宠物），而不是把孩子当做一个与自己有同样尊严的“人”。因此，不能平等地对待孩子实际上是家长自私的表现，他们要求孩子对自己的话无条件地服从，懒得费心思去解释为什么要这么做，如果孩子不能无条件地服从命令，那他们就会对孩子进行威胁。

因为不能平等地对待孩子，只是希望对孩子进行各方面的控制，所以，像张珊这样的家长在与孩子沟通时，他们的主题永远是“孩子做错了什么”，而不是“孩子做对了什么”。孩子总是处于被指责之中，他们在学习中得到的满足感就会被削弱，而这种满足感本来是孩子学习的主要动力。孩子缺乏了学习的满足感，也就缺乏了学习的动力，他们会变成只是为考试成绩而学习，学习的积极性和主动性就会降低。



爸爸：“有个青年在树林砍柴的

时候腿被大树压住了。为了活命，他毅然用锯子锯断了腿，死里逃生。儿子，这个故事告诉我们，关键时刻要作出勇敢的抉择。”

小乐：“爸爸，如果是头被压住怎么办？”

的确，像张珊这样严厉地对待小丫，在家庭教育中也有一定用处，这能立即制止小丫的一些不良行为。但是，如果从长期效果来看，那恰恰与张珊的希望背道而驰。家长不平等地对待孩子，往往会产生四种长期恶果：第一，孩子开始仇恨家长，“这不公平！我再也不信你们了！”第二，孩子开始报复家长，“算你狠，这回你赢了，等着吧，下次我一定要找机会扳回来！”第三，孩子开始叛逆，“我偏要对着干，看你拿我怎么办！”第四，孩子开始退缩，要么偷偷摸摸，“我下次绝不让你抓到！”要么自卑，破罐子破摔，“反正我就这样子了，你爱怎么着就怎么着吧！”当然，孩子面对家长的不平等对待，他们很难会清醒地意识到自己正在这么想，然而这种