

80%情商+20%智商=成功*
培养乐观自信的情商才是孩子享用一生的财富!

家庭情商课

培养优秀孩子的99件小事

一个儿童教育专家13年的教子心得

方心晴☆著

家长是孩子最好的老师!

家庭是孩子的第一所情商培训学校，父母是孩子的第一任情商培训教师。

让你的孩子在平凡中远离平庸，让你的孩子在优等生中脱颖而出。

情商决定孩子的成就!

云南出版集团公司
云南人民出版社

家庭情商课

培养优秀孩子的99件小事

方心晴☆著



云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭情商课：培养优秀孩子的99件小事 / 方心晴著
— 昆明：云南人民出版社，2011.7
ISBN 978-7-222-08141-3

I. ①家… II. ①方… 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(2011)第132622号

书 名：家庭情商课——培养优秀孩子的99件小事

作 者：方心晴 著

责任编辑：段金华

特约编辑：李宁波

营销编辑：马光磊

装帧设计：马诚诚

出 版：云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行：云南人民出版社

社 址：昆明市环城西路609号

邮 编：650034

网 址：www.ynpph.com.cn

E-mail: rmszbs@public.km.yn.cn

开 本：710×1000 1/16

字 数：200千

印 张：15

版 次：2012年6月第1版第1次印刷

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

书 号：ISBN 978-7-222-08141-3

定 价：28.00元

（版权所有 翻版必究）

序 言

看着怀里的小可人：透明柔软的肌肤，似乎碰一下就会碎了；袖珍小巧的身体，还没有自己手掌心到胳膊肘的距离长；无辜茫然的眼睛，好像因为害怕这个世界迟迟而不愿睁开……每个母亲这时都醉了，巴不得把世上的所有的美好事物搜罗来全部给予他，恨不得变身超人以免他风吹日晒……

可是，伟大而无私的母亲，您能保证24小时全方位无微不至地照顾他吗？您能给予他物质上、精神上贴切到位的满足吗？您能替代他去感知、去参与这个大千世界吗？您不能。您不能陪伴他走到生命的尽头，您更不能解决他生命里的所有困难，因为那不是您的生活，那是属于另一个生命的崭新篇章。

“授之以鱼，不如授之以渔”。父母是孩子最好的老师，一个只会吃吃睡睡的小小人儿，如何成长为进退从容、波澜不惊的少年郎？父母的关爱和教育功不可没。特别是1~6岁期，孩子的心理、生理正迅速成长，抓住这个黄金时期，让自己的宝宝变得优秀而出众。相比于社会上一窝蜂的智育启蒙，我更倾向于“顺其自然”。“顺其自然”并非不管不顾、任其发展，而是希望孩子能够在生活中快乐、自由地成长。

这要怎么才能做到呢？答案是：通过亲子互动来培养孩子的情商。

“亲子互动”这句话可能太模糊了，无法给您具体的指导。那么说简单一点，所谓的“亲子互动”就是主妇在做家务时带着自己的心肝宝贝一起做“家务”。

亚里士多德说：“幼年时养成的习惯可以改变人的一生。”孩子的能



力和思维的发展，正是从幼儿期做简单家务和生活自理开始的，这里才是真正的“起跑线”。

不要不屑地去质疑一两岁的小奶娃能干个啥？他能做的比你想象中的要多得多。也不要随口一句“长大了自然会做了”，孩子身上没有开关，缺乏练习，长大了也不会有所谓的无师自通。况且什么时候才算是“长大了”？这个年龄段的孩子，并不在意他帮了家里多大的忙，更重要的是在家务活儿里学到独立、责任与爱。

有了女儿丫丫之后，我更深刻感受到这个小小人儿的无限潜力与无穷智慧。只要细心教导，就能发现所有的孩子都善良、坚强、勤快、自立、有责任感、富有爱心。当你接过那稚嫩的小手捧来的一杯清水时，那种甜到心底的滋味真是永生难忘。

作者



chapter 1 培养孩子自理的第一步 / 3

1. 丢尿片：不仅仅是大人的事儿 / 3
2. 收拾玩具：让孩子做事更有条理 / 6
3. 吃饭：让孩子远离“饭来张口” / 9
4. 睡觉：养成良好的作息规律 / 13
5. 玩耍：让孩子体会自由的感觉 / 15
6. 穿衣：眼到手到，手到脚到 / 18
7. 洗脸刷牙：良好的卫生习惯必须从小培养 / 20
8. 上厕所：像大孩子一样解决大小号 / 22

chapter 2 远离危险，让孩子从小就学会自我保护 / 25

9. 开关电视空调：家里的高级智能遥控器 / 25
10. 手机充电：“电老虎”屁股摸不得 / 26
11. 点蚊香：火是危险的 / 28
12. 自我保护：孩子的平安成长比成功更重要 / 31
13. 系安全带：用安全带保障生命安全 / 33
14. 撕日历：光撕日历到不了星期日 / 36

chapter 3 培养孩子的注意力、阅读能力、动手能力 / 39

15. 叠衣服：把衣服当做“变形金刚” / 39
16. 传口信：培养孩子的注意力 / 41
17. 图书归架：书香童年让孩子一生都爱好学习 / 44
18. 整理书包：用趣味游戏赢得孩子信赖 / 46
19. 抹爽身粉：抑制痱子有高招 / 48
20. 取报纸：儿童智慧在他的手指尖上 / 50
21. 递拖鞋：爱的教育 / 52
22. 超市购物：疏导孩子的不良欲望 / 54
23. 扫地：一屋不扫，何以扫天下 / 57
24. 剥鸡蛋：自己剥的更好吃 / 59



25. 择菜：从点滴小事体会父母的辛苦 / 61

26. 洗水果：让小孩懂得孝敬长辈 / 64

27. 冲牛奶：自己动手，吃喝不愁 / 66

28. 系鞋带：鼓励教育，让孩子更有耐心 / 68

29. 拔草：大自然是世界上最有趣的教师 / 70

chapter 4 爱心与责任感，给孩子种一颗感恩的心 / 73

30. 短时间看家：克服分离焦虑症 / 73

31. 保管钥匙：小钥匙，大责任 / 75

32. 出门不恋抱：自己的路自己走 / 78

33. 挑选衣服：自我意识强烈的孩子将来更独立 / 80

34. 给妈妈捶背：种一颗感恩的心 / 83

35. 家里吃饭：学会与人分享快乐 / 85

36. 排队买票：从儿童的秩序敏感期教育孩子懂得规则 / 87

37. 剪指甲：干净健康的孩子有人爱 / 89

38. 帮伙伴擦鼻：帮助他人也需要讲究方法 / 92

39. 洗澡：性别课堂 / 94

chapter 5 鼓励与赏识，增强孩子的自我成就感 / 99

40. 包书皮：尊重知识，书是一切智慧的源泉 / 99

41. 餐前准备：逻辑思维，从配对概念开始 / 101

42. 端饭送碗：发掘孩子的勤劳天性 / 103

43. 叠被子：让孩子在实践中学会有条不紊 / 106

44. 洗袜子：多赏识孩子的动手能力 / 108

45. 晾衣服：告诉孩子生活中充满阳光 / 110

46. 擦桌子：平凡与不平凡的区别 / 112

47. 清洗拼图：“地板玩闹”培养孩子的互动能力 / 114

48. 定闹钟：早起的鸟儿有虫吃 / 116

49. 擦皮鞋：尊重弱者有爱心 / 119

50. 套枕套：不放弃才会成功 / 121



- 51. 刷碗：加强执行能力的培养 / 123
- 52. 擀饺子皮：全家一起来，培养孩子的幸福感 / 126
- 53. 取送衣服：学会与人沟通 / 128

chapter 6 爱生活，熏陶孩子积极乐观的心态 / 131

- 54. 鲜榨果汁：新鲜营养的夏日“嬷嬷茶” / 131
- 55. 剥蒜：有些事，可以“投机取巧” / 133
- 56. 开罐头：罐头好吃开盖难 / 135
- 57. 调酱汁：让孩子“帮厨”摒弃挑食 / 138
- 58. 热饭菜：在挑战中成长 / 140
- 59. 浇花：懂得承担责任更有出息 / 142
- 60. 喂养宠物：找到自己的心灵伙伴 / 144
- 61. 点钱存钱：从小培养孩子的“钱商” / 146
- 62. 端茶倒水：有爱就要说出来 / 148
- 63. 查水电表：日常生活也能开阔孩子的眼界 / 150
- 64. 使用照相机：把美好留下 / 152

chapter 7 磨砺孩子面对挫折与困难的意志 / 155

- 65. 挑虾线：学会耐心地做事 / 155
- 66. 处理伤口：受伤中学会自救 / 157
- 67. 量体温：普及体温知识 / 159
- 68. 配合看病：让孩子变得坚强 / 162
- 69. 灭蟑：认识蟑螂的危害 / 165
- 70. 清点行李：一件都不能少 / 166
- 71. 使用指南针：找到回家的路 / 169
- 72. 买东西：树立正确的理财观念 / 171
- 73. 交水电费：让小孩懂得勤俭持家的道理 / 173
- 74. 倒垃圾：环保从娃娃抓起 / 175
- 75. 剥玉米：培养孩子的吃苦精神 / 177
- 76. 埋单：人生最终要由自己埋单 / 180



77. 开门：挫折训练不可忽视 / 182

78. 使用电梯：幽闭空间莫恐慌 / 184

chapter 8 审美情趣，决定孩子一生的生活品质 / 187

79. 除雪：和小雪人一起长大 / 187

80. 装饰圣诞树：温情与创意大爆发 / 189

81. 贴春联：小小春联，讲究多多 / 191

82. 包装礼物：用礼物来表达友情 / 194

83. 打扮：美丽让孩子更自信 / 196

84. 做花童：培养小孩的社交能力 / 198

85. 扎小辫：天使爱美丽 / 200

86. 家庭安保：防火防盗防意外 / 202

87. 葬小鸭：正确认识和看待死亡 / 204

chapter 9 良好的沟通与交际能力让孩子的一生少走弯路 / 207

88. 讨回借出品：捍卫自己的财产 / 207

89. 劝架：家庭小矛盾的“调解员” / 209

90. 乘班车：学会遵守集体纪律 / 212

91. 寄贺卡：学会感恩 / 213

92. 看天气预报：为全家人报告冷暖阴晴 / 216

93. 搀扶老人：用小手搀起的爱心 / 218

94. 慈善义卖：胆识和能力是孩子成功的基础 / 220

95. 接待小伙伴：热情也是一种能力 / 222

96. 接打电话：小事培养孩子的综合素养 / 224

97. 点餐：学会为他人着想 / 226

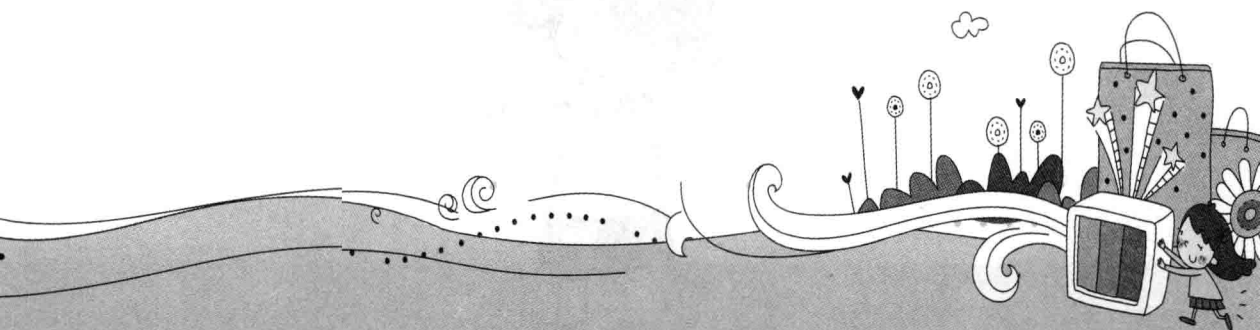
98. 照顾幼儿：陀螺连轴转，变身小大人 / 228

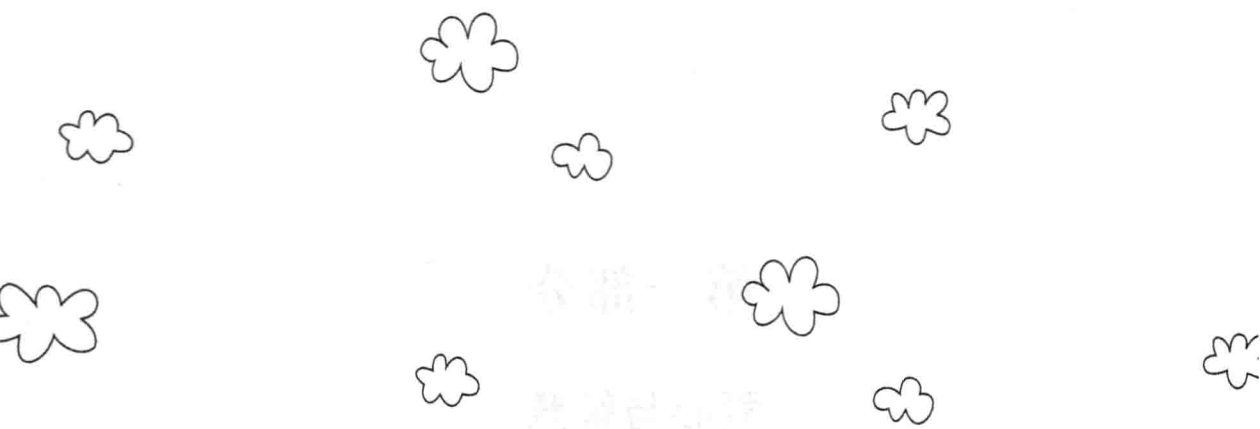
99. 帮助乞丐：永远保留一颗柔软的心 / 230

第一部分

爱心与智慧

——情商培养从1岁开始





chapter 1 培养孩子自理的第一步

1. 丢尿片：不仅仅是大人的事儿

意大利著名儿童教育家蒙台梭利说过：“教育首先要引导儿童沿着独立的道路前进。”当孩子学会走路后，就应该让他参与家务劳动。从料理自己的内务开始，承担起生活的责任，感受到自己作为家庭一份子的价值。简单的丢尿片，正是孩子走向独立的第一步。

【宝贝趣事】

丫丫一岁时，走路稳了，也能一个字、两个字地蹦着说话了，我正寻思着该教她做点儿什么，不图她干活儿，就想着早教、优教，提前将她培养培养。

一天晚上，她一扭一扭地走在客厅里，两只小手就不停地在我小屁股后面抓呀抓的，我赶紧前去一看，尿片耷拉下来了。丫丫是纯母乳喂养的，尿尿无度。我拦腰抱着丫丫换个新尿片，随手就把脏尿片放地板上了，丫丫回过头指着尿片哼哼吱吱起来，然后，伸出手就把尿片提了起来。

我大喜过望，心想孺子可教，就问丫丫：“丫丫要扔尿片呀？”丫丫点点头。我继续引导：“那要扔到哪儿呀？”丫丫指着卫生间。

我跟着丫丫来到卫生间，心想这叫无师自通呀，丫丫却一把把尿片丢进了马桶里，顿时我就焉儿了，赶紧拉住办完“正事”的丫丫：“妈妈平时把尿片扔哪儿呀？是不是这儿呀？”我指着旁边的垃圾桶问，丫丫似懂非懂地点点头，我趁机捞出尿片丢进去，再跟丫丫强调，“尿片脏脏，要丢到这里。”



随后我有意识地让丫丫自己去丢尿片，每次都拍手鼓掌对她说“丫丫真棒”，丫丫丢尿片的主动性更高了，甚至新尿片一不留神都被她勤快地处理掉。

【丫妈啰唆】

一岁是满怀期待又非常可爱的年龄，正是孩子感知、认识世界的时候，与其经常把孩子护在怀里，不如适当放开手让他自己摸索，自己丢尿片就是个好开端。当然，这个时候孩子还比较小，即使只是简单丢个尿片，也要多费点儿心思。

» 杜绝开裆裤，选用优质卫生尿片

中国的孩子小时候一般都穿开裆裤，因为方便把屎把尿。我从来都是反对这一点的，一是它不卫生、不雅观，容易造成孩子外生殖器损伤；二是不利于孩子自尊心、羞耻心、隐私感、自我保护意识的养成。但有的妈妈担心纸尿片容易引发红屁股，更有妈妈担心纸尿片会影响男孩子的发育。关于前者，很多妈妈都用自己的亲身经验证明：只要护理得当，孩子是不会出现红屁股的。对于后者，很多医学资料也报道过，称其属于没有科学根据的道听途说。大家只是怀疑纸尿裤会提高睾丸温度（但至今还没有证据来证明），可现在那些患了隐睾（睾丸温度比穿纸尿裤高得多）的孩子，通过及时得当的手术治疗后，都能生育，证明了即使婴幼儿时期睾丸温度偏高，对于成年以后的生育也没有影响。丫丫从出生起就一直用尿片，几乎没有把过尿。每次换尿片我都会先用湿纸巾给她擦拭干净，然后用全棉毛巾擦干，条件允许时会用小风扇吹干，最后抹上防尿布疹的护臀膏，如此这般，丫丫从来没有过红屁股。当然，妈妈们一定要选择质量有保证的尿片品牌，毕竟孩子的小屁股要一天到晚待在尿片内，舒适透气的尿片也会让孩子快乐许多。

纸尿片的缺点就是不环保，消耗大，不能循环利用。有精力、有时间的妈妈可以尝试选择棉尿布。据说还有一种纸尿片中间有标记线，根据颜色变化可以区别大小便，以减少更换次数。总之，追求更健康、更环保的生活方式是



每个人义不容辞的责任。

» 重复地带孩子一起丢尿片

一岁左右的孩子，维持记忆的时间较短暂，常是这会儿教过了，过会儿就忘了。这时，妈妈千万不要怕麻烦，更要有耐心，多领着孩子一起去丢尿片。丢尿片时，要跟宝宝多进行对话，问他“尿片是丢在这里吗？”来加强孩子的记忆。

» 丢尿片的地点最好是固定的

这时候丢尿片更多靠的是孩子的机械模仿，大人觉得很微不足道的变化，小孩子就会不知所措。每次都把尿片丢在固定的地方，孩子会更容易成功。

» 要毫不吝啬你的称赞

这个时期的宝宝很敏感，或许你哪句不耐烦的话就会惹得他哇哇大哭，然后再也不肯多学。同样的，若你每次都兴奋地称赞他“宝宝你太棒了”，他就会越干越起劲儿。小孩子最爱讨妈妈欢心，妈妈对宝宝的每次成功都加以表扬，给小孩子以继续努力的动力，何乐而不为呢？

【专家点评】

丢尿片是一件特别小的事情，若按照孩子一天用4片来算，连续使用20个月，就有2400片之多，其中绝大部分都是父母丢掉的，但是，正是孩子丢的那几片，却意义重大。

» 保护孩子的羞耻心与隐私感

在1~2岁期间，孩子的自尊心、羞耻心、隐私感和自我保护意识开始慢慢形成，这时的孩子处于一个重要的心理转折点——将自己与他人相区别，建立起身体与精神两方面的疆界防线。拒绝开裆裤，等于为孩子营造了自己的小空间，保护了孩子的自我意识。纸尿裤的发明，也将妈妈从繁重的洗尿布工作中解脱出来，可以有更多的时间陪伴自己的宝宝。



» 训练了孩子的注意力

美国行为学家、心理学家和教育专家经调查、研究得出“幼儿总是同时把注意力集中在2~3件事情上”的结论，一岁的幼儿更不会“指哪儿打哪儿”，将尿片丢进固定的地点，很好地训练了孩子的注意力。

» 丰富了与孩子的情感交流

幼儿期的情感发展对幼儿未来的个性形成及心理健康的发展有着重要的影响，丢尿布的整个过程就是妈妈与宝宝的语言交流、情感交流，孩子从中获得了极大的情感满足，这种满足有助于孩子建立幸福感和健康的心态。

» 培养孩子自立的第一步

意大利著名儿童教育家蒙台梭利说过：“教育首先要引导儿童沿着独立的道路前进。”很多家长忽视了孩子正逐渐长大，不相信孩子的能力，迟迟不愿走出第一步。但学会独立是孩子在这个社会安身立命的最大前提，父母能守候孩子一辈子吗？早一点儿放开双手，你会发现，孩子会比家长想象中的更独立、更成熟。

2. 收拾玩具：让孩子做事更有条理

英国有句谚语这样讲道：“习惯在习惯中养成，习惯要靠习惯来征服，习惯正如在树皮上刻字，随着树木的成长，文字也会扩大。”让小孩子自己收拾玩具，既提高了孩子的自我控制能力，同时又培养了孩子做事有条有理的好习惯。随着时间的流逝，小小习惯终会变成大大美德。

【宝贝趣事】

小孩子爱玩是天性，为了刺激丫丫的听觉、视觉，以及开发她的动手能力，我跟丫爸没少往家里搬玩具。本来嘛，孩子没定性，玩具玩完之后这一堆



那一堆的，整理起来真是个麻烦事，不整理又实在看不下去，看着丫丫天女散花般把玩具扔了一屋，我只好整日跟在她屁股后收拾。

事情的转机出现在丫丫姥姥驾到之后，我首先诚恳地向老妈大人致歉：

“妈，我现在终于体会到您当年看到我把屋子弄乱时的抓狂了，我真是太不应该了。”老妈撇嘴道：“体会了？不养儿不知父母恩。”我狂点头，悲戚戚地问：

“现在怎么办？首先申明我不要做暴力妈妈。”老妈笑：“小样儿。”

首先，老妈毅然把玩具撤掉一大半，说是一次又玩不了那么多，摆在台面上徒增劳动量，另外定期换着玩效果会更好，还省钱，省一点儿是一点儿嘛。然后老妈就说，关键还得丫丫自己学会收拾玩具。我说老妈呀，这还用你说，我和声细语、和颜悦色跟丫丫商量了很多次，可没什么效果。

老妈走到丫丫跟前，丫丫正在玩一只塑料小鸭子，一秒钟后换了辆小汽车嘟嘟地跑起来，小鸭子就被丢在一旁。老妈上前先夸丫丫汽车开得真快，丫丫乐得哈哈笑，套过近乎后就问丫丫：“丫丫，喜欢去动物园吗？”丫丫点头，城里的动物园带她去过几次，丫丫喜欢里面的河马母子。老妈接着说：

“那我们自己盖个动物园吧。”丫丫好呀好呀地拍手，然后就兴冲冲地跟着老妈给动物们安排“住宿”，把那些四处丢散的玩具稳稳地放进盒子里，老妈另外还加了停车场、飞机场……丫丫都摆得有模有样。最后老妈还问丫丫：“以后小鸭子累了要在哪里睡觉呀？”丫丫指着放玩具的盒子：“在小鸭子的家里。”我大服，老妈不愧是做过几十年幼儿教育的老教师，有门道呀！

【丫妈啰唆】

孩子乱丢玩具是件很让父母头疼的事，在不限制孩子玩耍的前提下，教会孩子主动去收拾玩具才是王道，从根源上去解决问题。怎样才能让孩子更好地看管好自己的家当呢，丫妈有以下几点建议：

» 别给孩子买太多玩具

首先，买太多玩具很浪费钱；其次，玩具太多不利于孩子注意力的培养，想想看，宝宝有太多太多的玩具了，他们的好奇心又强，一会儿玩这个，



一会儿又想着玩儿那个，注意力很难集中到一点上；再次，不利于孩子养成爱护东西的习惯，玩具多了，孩子会觉得每一样玩具都不稀奇；第四，玩具少，收拾起来也省心，宝宝学起来上手也快。如果家里玩具多，建议给玩具分类，可以隔一段时间替换着拿出来给孩子玩，还能增加新鲜感，或者跟其他孩子交换玩具，也可以把多余玩具捐赠给有需要的小朋友。

» 循序渐进，要求要适度

玩具精简过后，就可以教宝宝收拾玩具了。先简洁明了地给孩子讲述怎么去做，再给孩子重复做示范动作，两者尽量分开进行，因为这时的宝宝很可能在听你说的时候就忘了看你手上的动作，而看你手上的动作的话，就很可能忘了去听你说话。刚开始可以抓着孩子的手，把玩具放置到指定的盒子里，接下来就让孩子自己收拾玩具，最好把整个过程分成若干个小阶段。比如，先教宝宝将玩具放在指定的容器里，再教宝宝整理玩具，最后教宝宝将玩具收拾整齐。同时注意，对孩子的要求要适度，不让宝宝做超出自身能力的事，也不要过度训练，以免高要求让孩子患上强迫症。

» 游戏中收好玩具

对孩子来说，枯燥的训练远不如寓教于乐的效果好。让孩子学会自己收拾玩具最好采用做游戏的方式，比如，跟宝宝比赛收拾玩具，看谁收拾得好，或者边收拾玩具边讲故事等。

» 适当的“威逼”也是可以的

有的妈妈划出一个“玩具区”，交代孩子在“玩具区”内可以随意摆玩具，但超出这个范围就要被扫走。在孩子越界时，提醒他要把玩具扫走了，在他不听劝告时，严肃地把玩具扫走，让孩子清楚玩玩具也是有游戏规则的。

【专家点评】

收拾玩具看似微不足道，可是随着时间的流逝，会逐渐扩大成美德，从小培养孩子做事有条理的好习惯。