

青少年情商 培养手册

QINGSHAONIAN QINGSHANG PEIYANG SHOUCHE

吕宁◎编著



情商是决定人生成功与否的关键。

——“情商之父”哈佛大学教授
丹尼尔·戈尔曼



北京工业大学出版社

青少年情商 培养手册

吕宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年情商培养手册 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5639-4221-3

I. ①青… II. ①吕… III. ①情商—青少年读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 016437 号

青少年情商培养手册

编 著: 吕 宁

责任编辑: 杜曼丽

封面设计: 元明设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 236 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4221-3

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

作为未来的“主力军”——青少年，他们的身上不仅寄托着父母的希望，更肩负着未来的社会重任。这么多的责任压在青少年身上，他们能够承受得住吗？

现实生活中，有很多青少年学习很好，可是却不善于缓解情绪，难以克制冲动，耐挫能力和环境适应能力等相对较弱，而家长和学校往往只关心孩子的智商培养，而忽视了情商的教育和培养。这也直接导致青少年无法在社会上立足，无法承担起父母的希望和社会的重任。

说到情商教育，我们首先得明白何为情商，情商是心理学上指人的情绪品质和对社会的适应能力，简称EQ（英文首字母）。一个人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质和适应能力如何，对一个人的影响很大，甚至比智商还重要。高智商并不一定带来成功，而高情商往往使人走向成功。当今处于科技飞速发展时期，社会不仅需要高智商人才，而且更需要高情商人才。但是目前学校普遍存在偏重学生基础知识教育和专业知识教育，却往往忽视了情商和人格的发展与完善。因此，当代青少年的情商教育，应该引起社会、学校和家长的高度重视。



情商教育可以使青少年较早地拥有高情商，使青少年能有一个乐观的人生态度，更加积极地面对学习和生活，可以使青少年获得更加广泛的人际关系，为今后走向自己的人生之路奠定基础，可以使青少年有更好的学习环境，从而学到更多知识。

情商的高低直接影响一个人在社会上能否顺利的立足和发展。通常，那些情商高的人要比智商高的人在社会上立足快、发展好。情商虽有高低，但最初，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多的是与后天培养息息相关。因此，无论是家长、教师还是青少年自己都应非常重视对情商的教育和培养，不要再一味地追求高分、高智商。情商教育，越早开始越好。早开始、早培养、早锻炼，才能尽早培养出较高的情商，才能尽早地适应竞争日益激烈的社会，才能让青少年一生受益。在青少年阶段，情商的培养需要从基础开始。可是，有许多青少年对于情商并不了解，那么，通过阅读本书可以对情商有一个大概的了解。

本书从十一个方面向青少年介绍了情商培养和教育，不仅让青少年认识和了解情商对人生的重要性，不能让自己输在情商上，而且向青少年提出了简单、有效的情商训练方法，明白自己的方向到底在哪里、到底该如何走，如何走向成功、快乐地生活，如何把自己培养成高情商、能力强、好品格的青少年，从而为成功的人生奠定基础。

目 录

第一章 每天提升一点情商很重要

情商对于青少年的重要性	/	003
情商比智商更加重要	/	005
情商也可以后天培养	/	009
如何判定情商的等级	/	012
制订科学的情商培养计划	/	014
每天进步一点	/	017

第二章 认清自己，准确定位

知道自己想成为什么样的人	/	023
走稳脚下的路	/	028



扬长避短才能把握未来	/	030
能够自省才能进步	/	032
对父母的溺爱说“不”	/	037
挫折面前要坚持住	/	040
懒惰是成功的绊脚石	/	042

第三章 自信自强是成长必需的品质

自信是成功的基石	/	049
挑战自我，超越自我	/	052
做独一无二的自己	/	054
挖掘潜能	/	058
不要小瞧自己	/	060
对自己进行积极的暗示	/	063
自己就是取得成功的最大资本	/	065
事在人为，爱拼才会赢	/	068

第四章 合理利用时间，从学习中发现乐趣

珍惜时间就是珍视生命	/	073
生活中要有危机和紧迫意识	/	075
利用好课余时间	/	077
避免做事拖拉，提高办事效率	/	079

合理规划生活	/	082
明白学习的真正意义	/	085
将学习培养成兴趣	/	087
善于接受别人的意见	/	090
学习方法比成绩更重要	/	093
严格执行学习计划表	/	096

第五章 掌控身边的关系

青少年必知的礼仪常识	/	101
给别人留下良好的“第一印象”	/	104
改善不良的人际关系	/	106
不妄议老师的言行	/	110
学会欣赏和赞美别人	/	112
尊重身边的每一位同学	/	114
拥有好人缘的十种技巧	/	117
维持和谐人际关系的秘诀	/	121
遵守礼仪的四个基本原则	/	123

第六章 理智地面对一切

要行动但不要冲动	/	129
高情商来自细节	/	132



让好习惯取代坏习惯	/	135
准备好迎接机遇	/	138
换个角度，换个思维	/	140
减小办事阻力的方式	/	142
懂得取舍之道	/	144
最大的困难在我们心里	/	146
规律生活是成功的保障	/	148

第七章 学会调整和掌控心态

多从他人角度考虑问题	/	153
凡事多往好处想	/	156
不要被第一印象所困	/	158
树立信念，消除忧虑和恐惧	/	160
改变思想，走向成功	/	163
倾听与道听途说	/	166
付出善良，收获善良	/	168
人生的成功与失败关键在于自己的选择	/	172

第八章 学会控制压力，找到排解不良情绪的方法

远离焦虑	/	177
与父母及时沟通	/	180

轻与重的把握	/	182
学会减压，学会生活	/	184
愤怒可以毁灭任何东西	/	186
找到合适的倾诉对象	/	189
及时排解心中怒气	/	191
情绪“降温”的六种方式	/	193

第九章 失败是生活给予的礼物

挫折是成长的必经之路	/	199
向着太阳前进	/	202
扬长避短与取长补短	/	206
不要为失败找借口	/	208
用行动摆脱失败、内疚和悲哀的情绪	/	210
找到前进的方向	/	213
以直接、积极的方式面对生活的难题	/	216

第十章 宽容才能快乐，知足才能常乐

懂得知足的人才是幸福的人	/	221
用真诚的微笑感动他人	/	223
无法改变环境就改变自己	/	225
责任并不是负担	/	228



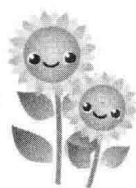
追求共赢的生活	/	231
适当的后退也是一种进步	/	233
拥有包容豁达的心态	/	236
助人是快乐之本	/	239
忌妒是心灵的地狱	/	242

第十一章 积极和感恩对提升情商很重要

树立正确的人生观和价值观	/	247
积极主动的心态是成功的必备元素	/	251
学会感恩与回报	/	255
学会与他人分享	/	258
感恩是生活的必修课	/	260

第一章

每天提升一点情商很重要



随着社会要求的变化，单纯的智商型人才已经难以在社会上成功。如今的社会，除了需要高智商以外，更需要有高情商。可以说，情商比智商更加重要。但是，因为家长过于注重青少年的考试成绩，导致许多青少年对情商很不了解，这也就成为青少年进一步发展的最大阻碍。了解情商，每天提升一点情商对于青少年来讲是非常重要和必要的。关注情商发展，减少未来发展的阻碍，是当务之急。

情商对于青少年的重要性

1990年，美国的两位心理学家——彼得·沙洛维和约翰·梅耶提出了“情商”这个词，当时他们称其为情感智商。

情商又称情绪智力，其英文缩写为EQ，指的是情绪商数、情绪智力、情绪智能、情绪智慧，也就是人们经常说的理智、明智、理性、明理，主要是指人的信心、恒心、毅力、忍耐力、直觉感应、抗挫力、合作精神等一系列与人的素质有关的能力。它是一个人感受、理解、控制、运用表达自己以及他人情绪一种情感能力。

在青少年的学习中，家长和老师关注的更多的往往是智商。在他们看来，智商高就等于聪明，而聪明就似乎意味着成功。然而无数事实证明，长大后最终能够成功的，往往并不是那些仅仅具有高智商的孩子；那些智商一般，但情商高的孩子更容易取得大的成功。

那么，有着巨大力量的情商又是什么呢？

1960年，著名的心理学家瓦特·米歇尔做了一个软糖的实验。通过这个实验，他验证了情商对一个人的成长和成功的重要性。

瓦特·米歇尔在斯坦福大学的幼儿园召集了一群4岁的小孩，把他们带到了一个大厅，然后在每个人面前放了一块软糖，告诉孩子们：“小朋友们，



老师要出去一会儿，你们面前的软糖不要吃它，如果谁能够坚持到老师回来，就能够再得到一块软糖。”说完他就走了，然后在外面观察这些小孩。

这群4岁的小孩，在瓦特·米歇尔走了以后，大家看着软糖，都受到极大的诱惑。有的小孩过一段时间手伸出去、缩回来，又伸出去、又缩回来，过了一會兒，有的小孩受不了诱惑把软糖吃掉了，但是有相当多的小孩坚持下来了，于是他们得到了另一块软糖。

接下来，瓦特·米歇尔就分析了孩子们坚持下来的原因。有的小孩用数自己的手指头的方法来避免看软糖；有的则把脑袋放在手臂上；有的睡觉，努力使自己睡着；有的数数，一二三四……不去看软糖。

后来，根据后续跟踪调查发现，当这些小孩上小学、上初中后，那些能控制住自己不去吃软糖的，大多数表现比较好，成绩也比较好，合作精神也比较好；而那些控制不住自己吃掉软糖的孩子，则要相差很多。

那是什么造成孩子之间的差距呢？是情商。想要了解情商差距在哪里，就要了解情商的基本素质构成，这样就能够清楚地知道造成孩子不同的原因。

情商由四种基本素质构成：自我意识、自我管理、社会意识和社交技能，而每一种素质又由一系列具体的技能组成。

1. 自我意识

所谓自我意识，简单来说，就是青少年需要学会客观地评价自我，认识自己的优势和劣势。对青少年来说，这是一种正在逐渐形成的自我意识。这时候形成的自我意识，对人一生的发展都有着十分深刻的影响，所以，青少年阶段培养其良好的自我意识对未来的发展就显得尤为重要。

2. 自我管理

自我管理是指人对自身行为的约束和对自我情绪的控制能力。如今很多青少年自我管理的能力很差，尤其体现在对自我情绪的管理上。很多学生缺乏责任心、控制不住自己的情感冲动，也不能很好地适应一个新的环境、更不能用理性的心态来面对周围环境的变化和他人的评价……这些都是情商自

我管理素质缺失的表现。

3. 社会意识

这里所说的社会意识，指的是人的社会责任感和利他意识。青少年大多为独生子女，从小受到父母及其他长辈们的百般呵护与关爱。正是这样，让越来越多的青少年失去了最基本的对他人、对社会的关怀意识和服务意识。这对青少年们的成长来说，是一种灾难。

4. 社交技能

社交技能是指人的社会参与意识和与他人关系的处理能力。这种能力从小、从学校阶段就可以开始慢慢培养。比如，通过班级活动的组织、自己朋友圈的建立、与老师的相处和同学的交流等，都是对一个孩子最初的社交技能的一个基本培养。

从这四个基本素质构成来看，可以看出情商是不可忽视的影响个人成长的重要因素。每一个希望自己能够得到全面发展的青少年都应该引起足够的重视，并且在日常生活和学习中有意识地从上述四个方面来培养自己，这是每一个青少年都应该学习的情商课程。

情商比智商更加重要

在这个世界上，高智商的人很多，但是，仅靠智商高而成功的人则是少数的。有许多学者在研究了大量的案例之后，有一个共同的发现，那就是智商也许能够影响一个人的某一个阶段，但是，影响一个人一生的还是情商。也就是说，情商比智商更加重要。

《三国演义》中的周瑜可谓家喻户晓。33岁的周瑜不仅长得很帅，还聪



明过人。善于领兵打仗，年纪轻轻的就当了大都督。一开始大家都不服他，后来他战功卓著，火烧赤壁，打了大胜仗，就连那些“老干部”、“老领导”都服他了。

可是，让人们好奇的是，智商这么高的一个人，后来怎么就英年早逝了呢？《三国演义》第五十六回中有一段孔明三气周瑜的故事——周瑜看过孔明的书信，说完一段话后昏厥，又慢慢醒过来了，他“仰天长叹，既生瑜，何生亮。”连叫数声而亡，寿 36 岁。

当时周瑜的事业正如日中天，理应取得更大的成功，但是他孤傲偏激，心胸狭窄，嫉贤妒能，容不得任何人比他更强，所以多次想把足智多谋的诸葛亮干掉却总未得手。他为此耿耿于怀，以致妒火攻心，最终暴怒气绝，撒手人寰。可悲，可叹！

周瑜的死，与他的智商无关，那是什么原因呢？究其原因，还是因为他的情商太低。

在我们的社会中，有不少神童，大家都说他是聪明的。但是，神童没有像人们想象的那样，长大后取得多大的成就。为什么呢？有的孩子虽然很聪明，但是性格孤僻，怪异，不合群，不善于合作；有的自卑脆弱，不能面对挫折；有的急躁，固执，自负，情绪不稳定；有的冷漠，易怒，神经质，与周围的人很难沟通；特别是有的以我为中心，不关爱他人，不考虑他人的需要，总喜欢周围的人围绕他一个人转，结果，这样的孩子在生活中处处受阻，自身的发展自然受到了影响。生活中也有不少人，智力虽然不太出众，也不是太聪明，甚至大家认为他可能还是低智商的，但后来却有了大成就。

美国有一位记者后来改行做企业管理，有一次他在同学会上发现一个奇怪的现象：当时班上读书成绩平平的，反而都获得了成功；而当时成绩好的，智商高的，后来有不少人走上社会后却成就平平。那么其他的班是不是也会这样？他又了解了其他班级，几乎也是如此，于是他就得出一个结论：在决定一个人的成功的因素之中，智商只占 20%，那还有 80%是什么呢？其