

200 个针对不同年龄段孩子的大脑训练活动

教孩子比IQ 更重要的事

王宏哲 著

中国台湾第一脑科学育儿专家



培养孩子

好情绪 高EQ

绝佳 耐挫力 高AQ

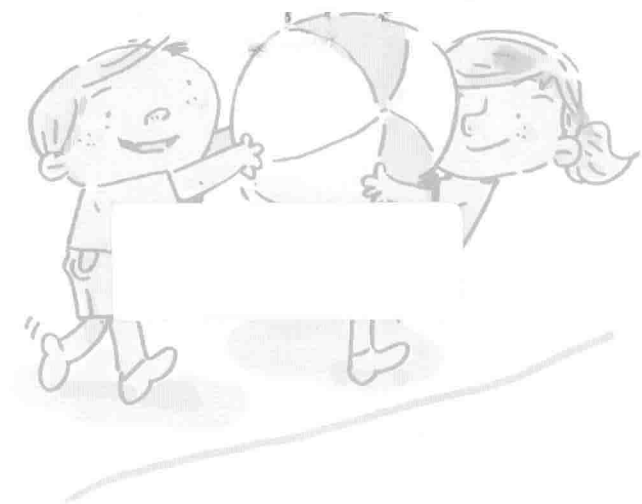
丰富 创意 高CQ

光明日报出版社

ZITO
紫图

教孩子比 IQ 更重要的事

王宏哲 著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

教孩子比 IQ 更重要的事 / 王宏哲著.

— 北京: 光明日报出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5112-6763-4

I. ①教… II. ①王… III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 148857 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-4341

版权所有王宏哲, 本书简体中文版版权经由方智出版社授权北京紫图图书有限公司, 委任安伯文化事业有限公司代理授权, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

教孩子比 IQ 更重要的事

著 者: 王宏哲

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 诤

策 划: 紫圖圖書 ZITQ[®]

封面设计: 紫圖装帧

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

装 订: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 100 千

印 张: 11

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6763-4

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

教孩子比 IQ 更重要的事

王宏哲 著



光明日报出版社

目录

推荐序 1	这是一本育儿使用说明书	006
推荐序 2	简单的游戏设计，兼具大脑学习与品格教育意义	009
推荐序 3	让孩子 4 Q 并重的时代	011
推荐序 4	21 堂大脑潜能课，让你不再受挫，轻松当爸妈！	013
推荐序 5	生活重要，还是成就重要？	016
作者序	让孩子赢在品格的起跑点上	019

PART 1 EQ

正向快乐的情绪智能，培养优秀人格的开始！ ——教出自律、合群、好学、有礼的好孩子

为何我家小孩爱生气？！	024
——教出孩子好情绪的关键	
为什么孩子这么黏人？	030
——教会孩子接受分离，避免分离焦虑	
我不怕生，请跟我做朋友	036
——教孩子学会互动，在团体中合作愉快	
凡事都是别人的错？！	042
——教出自律、诚实、独立思考的好孩子	
孩子是我感觉良好、没礼貌，还是少了同理心？	047
——教出有礼、能察言观色的好孩子	
睡不好，情绪大脑拉警报	056
——帮助孩子及早建立稳定的睡眠规律	

PART 2
EQ

为什么孩子这么敏感、退缩？	065
——教出大方、有勇气的孩子	

冒险进取的逆境智能，培养有勇气的孩子！

——教出自信、坚强、耐挫、负责的好孩子

为何孩子不能等、爱插话？	074
——教出有冲动控制力、能停看听的孩子	
为何我家小孩输不起，非得赢或拿第一不可？	080
——教出有挫折忍受度、不会耍赖的孩子	
为何我家小孩坐没坐相、站没站相？	085
——教出好体格、好姿势的孩子	
静不下来的“跳跳虎”	093
——教出动静皆宜、爱思考的孩子	
为何孩子做事慢吞吞，没兴趣学习？	100
——教出负责积极、反应快的孩子	
为何孩子容易喊累？	105
——教出好耐力、爱运动的孩子	
身体不爱动的孩子	113
——教出孩子的平衡与协调能力	

PART 3
EQ

持续进步的创意智能，培养有竞争力的孩子！

——教出专心、创造、协调、思考的好孩子

为何孩子的学习总是重复错、记不住及跟不上？ 122

——用工作记忆练出好脑力

为何孩子总是左耳进右耳出？ 129

——教出孩子的专注力与听觉学习力

为何孩子无法专心持续地学习？ 134

——教出孩子的视觉空间学习力

积木和拼图一点都不好玩？！ 140

——教出孩子的空间概念与操作能力

为何孩子握笔姿势不正确、手眼不协调？ 147

——教出孩子的涂鸦及运笔协调能力、书写能力与学习

为何孩子双手不灵巧、不喜欢做劳作？ 156

——教出双手万能、精细协调的孩子

为何孩子缺乏想象力？ 163

——教出孩子的多元创造力及联想力



推荐序 1

这是一本育儿使用说明书

小儿科医生 黄璘宁

一位妈妈在门诊焦虑地和我讨论了许多育儿的困难之后，突然有感而发地说：“每次买了新的电器，盒子里除了机器本身之外，一定还会附带一本说明书，教你如何正确地使用它。但是孩子出生之后，却没有任何使用说明，一切都要靠家长一步步地摸索，有时候真的感觉很挫折！”

我觉得这个说法还挺有趣的，而且很像这个工业化，以及 e 世代的家长能够听得懂的比喻。教养教养，不就是养和教：“养”让孩子营养地吃，好好地睡，健健康康地长大，不要生病；“教”给孩子正确的知识、人生观，以及情绪的管理等。随着时代不断改变，教与养的方法也一直在更新；上一世代的教养方式，今天可能很多都已经不适用（除了“爱”是永恒不变的道理），身为新时代的父母，亟需要一本“育儿使用说明书”，减轻家长的负担与焦虑。

几年前，我在电视节目上认识了宏哲，两人都有同样的热情和使命感，要向新世代的家长们一起分享教养的观念与新知，一聊之下，颇有惺惺相惜、相见恨晚的感觉。我的第一本书就是有关“养”的部分，而宏哲的上一本畅销书《孩子的教养，你做对了吗？》，则

是着重在“教”。

教养何其多元，一本书哪够？所以我写了第二本和第三本书，同样满腔热血的宏哲，也很快地完成他的教养第二部曲：《教孩子比IQ更重要的事》。

这本书规划得非常特别，从EQ、AQ和CQ三种智能着手，来帮助爸爸妈妈从不同的面向帮助孩子的发展，值得注意的是，这当中并没有IQ这一项目。看了这本书，家长就会了解为什么情绪智能（EQ）、逆境智能（AQ）和创意智能（CQ），远比传统的IQ还更重要。而且具备这三项智慧，不仅仅让孩子拥有三样最重要的社会求生法宝，同时也润滑了亲子的感情，以及家庭的和谐。

中国台湾为了促进生育，提出了“孩子是我们最好的传家宝”口号，所谓传家宝，应该是给父母增添幸福与快乐感。但是就我所认识的父母，常常感受到的是窒息感、无助感、愤怒感，这不是传家宝应该具备的特质吧！但究竟是哪个环节出了问题呢？

我想很大的原因，是过去这个世代的社会变迁太过剧烈，加上媒体的多元化、信息的爆炸，让爸妈接收到太多直接或间接来自专家的恐吓言语，以及过度解读自己的人生体验等。不过我反而要提醒家长，也许过去的教养方式不完全适用于现代，但亲子毕竟还是以爱为彼此的联结，返璞归真的教养精神，也许才是养儿育女成功与否的关键。

所以，当本书用科学的研究告诉你“婴儿怕黑，幼儿怕鬼怪”这种老生常谈的时候，千万不要觉得奇怪，因为现在有很多教养理

论，暗示要忽略孩子天性的脆弱，鼓励家长以训练的方式克服婴幼儿的胆怯或分离焦虑。但宏哲不这样做，他反而教导家长从建立孩子 EQ、AQ 的游戏中，去帮助他们面对，并且解决这样的恐惧感。

这本书非常特别，王宏哲老师不是天马行空地说教，而是利用大量插图和游戏方法，让焦头烂额的父母可以不再抱着头伤脑筋，只需依样画葫芦就可以，非常简单。翻开目录，如果看到您的孩子有类似的教养疑惑，不用怀疑，本书内文中一定会有您所需要的答案。

教养就像教导孩子开车：从头到尾都不放手，或是从头到尾都放任不管，两种极端都是错误的。《教孩子比 IQ 更重要的事》一书，给了家长另外一个选择：在每天的亲子游戏中，模拟孩子生活里会遇见的各个难题，并且一一击破。我强烈推荐这本好书给您。

推荐序 2

简单的游戏设计， 兼具大脑学习与品格教育意义

艺术心理治疗师 邱宝慧

游戏，是孩子们生活的重心。如果亲子间能够通过游戏拉近彼此之间的距离，可以帮助孩子真实且快乐地成长，父母想对孩子传达的讯息也会更有效率，这是王医师第二本书《教孩子比 IQ 更重要的事》，教会我最棒也最美好的事情。

我何其有幸能在从事助人、教育与治疗的工作上有机会认识王宏哲医师。当社会上许多亲子教育事业在鼓吹如何通过各式各样、推陈出新的资优教育方案让孩子赢在起跑点上，王医师最令我感动的是，他投入了全心志业不断地传达“家长的角色最重要”的观念，而不是一味地说明评估、训练与治疗的专业术语。那些看似简单又朗朗上口的解说与示范，其实是王医师多年不断用心，并且持续地在自己的专业上精进与学习的结果，就是为了用确切、清楚又要让每位父母都能明白。

本书中简单不复杂的游戏设计，包含了大脑学习与品格教育的含义，这是多么巧妙且有趣的结合啊！精彩的述说与行为的示范之

余，王医师总是不忘提醒爸妈其中最应该注意的关键问题：“了解科学育儿法的真正内容与限制，每个活动在孩子身上才能发挥到最大功效”。

也因此在第一本书《孩子的教养，你做对了吗？》之后，王医师更深入浅出地将科学育儿法区分成三种基础能力。所谓“基础”，无非就是作为一个人应该学会的、最重要的事情。通过培养孩子的EQ（情绪智能）、AQ（逆境智能）、CQ（创意智能），让孩子更有踏实的存在感、更有热情的感受度，以及更有逻辑的思考力。王医师为我们示范，如何穿透行为表现，借由最细微的观察，去了解每一个孩子在不同年龄的学习成长过程中可能会遭遇的问题与困难，来帮助父母以最正确的智慧去判断如何给予和如何取舍。有时我们可能囫囵吞枣似地照单全收，但是王医师却愿意陪着每位爸妈以最充足的耐心与最完整的包容，去对待自己、对待孩子。

就如同大家所认识的既幽默又感性的王医师，在与他家中的两个宝贝孩子相处时也是如此喔！在朋友聚会中总是停不下来的爸爸经，让我相信他绝对是天底下最用心的好爸爸之一，哈哈！

诚心地推荐王宏哲医师的第二本力作《教孩子比 IQ 更重要的事》，忍不住提醒大家，千万不要只是光看不练，要边看边玩边学喔。我相信不但孩子们可以从游戏中找到自信与被爱的感受，亲爱的爸爸妈妈，您也可以重回赤子之心，与孩子一起重温成长的喜悦与乐趣！

祝福大家！

推荐序 3

让孩子 4Q 并重的时代

中医师 李思仪

人生的成功不再只是 IQ 至上！

这是我深切从工作中体会的道理，IQ 智商的高低也许能决定求学路上较顺遂，但是若少了 EQ（情绪智能），会少了许多好友；若是少了 AQ（逆境智能），则容易遇到挫折便放弃努力或选择自暴自弃；若少了 CQ（创意智能），则难以为自己的产品或人生加值；而还有一 Q，也是我们做父母的要和孩子分享的一 HQ（幸福快乐智能），不管在什么样的处境，都能感到幸福和快乐，是比考一百分更重要的事情！

医之患不在于疾多，而患治疗之道少，身为医师不怕患者各式各样的疾病，而须加强的是医师多样化的治疗之道，在临床上也常遇到像是过动、注意力难以集中，或是情绪上较有障碍的小朋友，除了用药改善外，若是能结合更多有效的治疗法，能加速小孩的进

步，是父母的一大福音，现在有这样一本好书，通过亲子间的游戏和互动，在育儿之路上与父母分享如何更有趣的改善和提升孩子的4Q，让孩子能平衡快乐地健康发展，孩子的健康快乐，也是天下父母最大的心愿。

宏哲老师是在儿童发展领域上的知名专家，有幸在育儿节目中和他学了不少小方法，现今他将自己的智慧与专长，全贡献出来集结成《教孩子比 IQ 更重要的事》，对于育儿路上彷徨的父母，能提供许多有趣与有效的解决方案，让我们一同学习和带领孩子，进入4Q均衡的领域。

推荐序 4

21 堂大脑潜能课， 让你不再受挫，轻松当爸妈！

博客“Choyce 体验式教养，带孩子自助旅行环游世界”

博主 Choyce

孩子的发展，你做对了吗？

看到这个问题，总是让当妈妈的心里犹豫摆荡好一阵子。

打从孩子出生那一天开始，每天都要问自己：我会是好妈妈吗？我用正确的方法对待自己的小孩吗？我的孩子是否在正确教养方式下快乐长大？

把这些问题拦街问每位妈妈，从少妇到资深美少女，每个人都会摇摇头说：“每个人都是生小孩那一天才开始学着怎么当妈妈。”每个人都经历了新手父母的慌乱，甚至抱怨另一半不配合不帮忙，对幼儿照护的无助，更提高产后忧郁的概率，造成欢喜迎接新生儿背后的意外纷争。

孩子讲话晚、走路慢、被幼儿园老师怀疑有扁平足、眼睛眨个不停似乎有妥瑞氏症状、会不会吃太少而营养不良？有没有吃过多过胖？过敏体质该怎么解决？从椅子上摔下来会不会脑震荡？各种

育儿烦恼如影随形跟着新手爸妈的每一天——不骗你，真的是每一天。面对刚出生的娃娃，手忙脚乱地照顾喂奶换尿布、一岁到三岁的婴幼儿讲话、爬行、戒断尿布、幼儿教材选择，四岁到六岁自我主张强、意见多多，幼儿园又该如何选择？七岁上了小学，该不该学才艺？要不要上辅导班（安亲班）？无穷尽的烦恼伴着爸爸妈妈入眠。

曾经听教授说过：每个人一生都要结交三种好朋友——医师、律师、会计师。**Choyce** 要郑重推荐：儿童发展专家王宏哲医师，他是新手爸妈最值得交往的好朋友。

中国台湾阳明大学医学院脑科学研究所博士班、长庚大学医学院职能治疗学系毕业的王医师，自身也是两个孩子的父亲，从 2012 年发表《孩子的教养，你做对了吗？》，跳脱纯理论派老学究的八股研究报告，统合临床经验分享专家的解答。

翻开王医师的创作，就好像王医师在你身边，耐心解说孩子的问题该如何解决。王医师最让爸爸妈妈感到安心，因为他永远笑眯眯一派轻松，却总是可以切中问题核心，抓到教养路上的盲点。

说起与王医师所创天才领袖发展中心的渊源，**Choyce** 可以算是第一号学员，好友徐老师总是耐心倾听，适时给予建议。又因为徐老师而认识神交已久的王宏哲医师，两位儿童发展专家加持下，育儿路上如虎添翼，也渐渐懂得放下对医学无知的焦虑，轻轻松松当个好妈妈。

我很荣幸能为王医师第二本著作作序，这本《教孩子比 IQ 更重