

6~12岁,

ERTONG QINGSHANG  
PEIYANG GUANJIANQI

# 儿童情商 培养关键期

告诉你怎样让孩子控制自己的情绪

常春藤国际教育联盟◎主编

巧妙引导  
孩子识别情绪、  
表达情绪、控制情绪、  
提高个人情商指数



中国商业出版社

6~12岁,  
儿童情商  
培养关键期

告诉你怎样让孩子控制自己的情绪

常春藤国际教育联盟◎主编

中国商业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

6~12岁, 儿童情商培养关键期 / 常春藤国际教育联盟主编. —北京: 中国商业出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5044-9849-6

I. ①6… II. ①常… III. ①情商—儿童教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 082202 号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行

010-63033100 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

玉田县昊达印刷有限公司

\* \* \* \* \*

710 毫米 × 1000 毫米 1/16 开 17 印张 286 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

# 前 言

## P R E F A C E

情商决定孩子的一生。如果说学习文化知识是对孩子智商的训练和加强，那么教孩子控制自己的情绪、让孩子学会为人处世就是对孩子情商的教育和培养。所以，孩子的情商培养与文化学习同等重要，甚至在有些时候，情商培养比家长普遍关心的“学习成绩”更为重要。而现实生活中也不乏未接受高等文化教育而取得成功的案例，比如只上过小学的莫言获得了诺贝尔文学奖，成为了中国第一位该奖项的获得者；李嘉诚只上过中学，却长久地站立在亚洲财富之巅。

哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼曾说：“一个人如果不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，那么，即使再聪明，他也不会有大的发展。”由此可见，在日益激烈的社会竞争下，真正决定孩子命运的还是情商。一个孩子只有具备情绪感知能力、具备控制情绪的能力、拥有同理心，他才能与人和谐相处，才能建立良好的人际关系，才能在做人做事上游刃有余，才能取得更大的发展，并逐步走向成功。

那么，什么是情商，情商包含哪些内容呢？

所谓“情商”，可以简单理解为控制和调节情绪的能力，或者解释为为人处世的能力。经过长期努力，美国心理学家研究出了一套有关情商的理论，他们认为，情商主要包括以下五个方面的内容：

认识自己——认识自己的情绪

调控自己——管理自己的情绪

自我激励——激励自己的情绪

认知他人——认知他人的情绪

## 人际关系——领导和管理能力

通过这五方面内容，我们可以看出，情绪和人际关系是情商的两大主题。从这两大主题入手，对孩子进行情商培养和教育，便能整体提高孩子的情商。一般来说，情商教育可以塑造孩子的性格，锻炼孩子多方面的能力，培养孩子优良的品质，让孩子拥有一个健全的人格。家长和老师如果想让孩子赢在起跑线上，让孩子拥有一个健康快乐的童年，给孩子一个光明的未来，那么，情商教育就是一项必不可少的选择。

与学习文化知识一样，情商教育也需要科学化、系统化、规范化、信息化、常态化。

情商教育的科学化在于利用科学的方法，遵从事物的发展规律，对孩子进行情商培养。科学性体现在多个方面，比如某个孩子因为年龄大小，大脑发育不全面，尚未形成某种情感意识，而家长及时了解了这种情况，并遵循这个客观事实，做出相应的安排。总的来说，科学化的情商培养就是从理论到实践、从总体到细节、正反结合、从动态和静态对孩子进行情商教育。

情商教育的系统化在于根据孩子的成长特点，采用系统的方法，有针对性、分阶段地对孩子进行情商培养。孩子学习文化知识要经历幼儿园、小学、初中、高中、大学等多个阶段，每一个学习阶段都会有一套系统的教育方法，而对孩子的情商教育也需要分阶段进行。根据孩子文化教育阶段和年龄段的不同，我们将孩子的情商培训划分为三个阶段，分别是0~6岁年龄段，6~12岁年龄段以及12~18岁年龄段。与文化学习阶段类似，每一个年龄段的情商培训都有一套完整、系统的教育方法。

情商教育的规范化在于对情商教育进行数据化和标准化，通过规范的表格、丰富的图画、严谨的分析，开阔孩子的眼界，做到寓教于乐。比如，为孩子测试情商，通过分数和数据来确认；为孩子讲述情商中的概念，需要大量的案例来佐证；为孩子讲述情商训练方法时，既要通过故事来引起他们的兴趣，又要提炼出故事中的情商主题，做到言之有理、言之有据。

情商教育的信息化在于使情商教育不拘泥于传统内容，而是融入更多的开放式信息。这些信息既包括国外的，又包括国内的；既包括专业理论性的，又包括日常经验总结的；既包括视觉、嗅觉的，又包括听觉、触觉的；既包括开发孩子想象力的，又包括引导孩子创造性的。

情商教育的常态化在于将情商教育融入到孩子的日常生活中，确保情商教育的持续性和随时随地性。情商教育的持续性要求家长要对孩子的情商教育要有耐心，并能持之以恒。而情商教育的随时随地性是指情商教育不受时间和空间的限制，例如，家长不能把情商教育只局限在课堂上，而要突破地点的限制，融入到各种场合中去；也不能把孩子的情商教育规划到一个时间段之内，而要随时利用生活场景，使孩子获得切实体验。

近年来，孩子的情商教育受到教育领域和各界人士的广泛关注。随着现代化进程的加快，情商教育的需求也越来越紧迫。针对这种情况，我们立足于情商教育的科学化、系统化、规范化、信息化、常态化，查阅了大量国内外开展情商教育的方法和案例，汇集了权威的专家观点和理论后，结合我国孩子的成长特点，进行整理、分析、总结并加以创新，最终汇编成一套关于孩子情商教育的系列丛书。本书是该系列丛书之一，主要是针对6~12岁孩子的情商教育和培养。借助书中的方法和训练，孩子的情商会迈上到一个崭新的台阶。

# 目 录

## C O N T E N T S

### Part 1 情商基础课



#### Chapter 01

#### 6 ~ 12 岁孩子的情商特点

1. 孩子情商的形成阶段和主要特点 / 004
2. 情商对孩子未来成长发展的重要性 / 005
3. 智商无差距，孩子为何学习成绩差 / 006
4. 情绪调节在孩子情商提升中的重要性 / 008
5. 脑力发育决定情商培养 / 009



#### Chapter 02

#### 6 ~ 12 岁孩子低情商的表现

1. 注意力不集中——孩子成长的绊脚石 / 014
2. 为孩子赶走孤独，驱散心灵的阴霾 / 016
3. 急躁只会让一切变得更加糟糕 / 018
4. 孩子友谊的终结者——言行粗鲁 / 019
5. 引导孩子改正责任心差的缺点 / 021
6. 自卑的人会被自己遗弃 / 022
7. 打败孩子内心的“霸王” / 023
8. 如何应对孩子的幸灾乐祸 / 025
9. 让抱怨的沼泽开出感恩之花 / 025



#### Chapter 03

#### 6 ~ 12 岁孩子高情商的表现

1. 自律：自己的事情自己做 / 028
2. 勇敢：最富有人格魅力的品质 / 029

3. 领导力：主角的光环 / 031
4. 团结：成就事业的基石 / 033
5. 分享：赠人玫瑰，手有余香 / 035
6. 宽容：海纳百川，有容乃大 / 036
7. 冷静：临危不乱，沉着应对一切困难 / 037
8. 专注：滴水穿石，绳锯木断 / 038



## Chapter 04

### 6 ~ 12岁孩子的情商与智商

1. 智商是前提，情商是保证 / 042
2. 智商和情商的理论分析 / 043
3. 情商和智商的辩证关系 / 044
4. 情商会让智商发挥更大的效用 / 045
5. 智商诚可贵，情商价更高 / 047
6. 构建和谐家庭从培养孩子的情商开始 / 048
7. 做事靠智商，做人靠情商 / 049

## Part2 情商提升课



## Chapter 01

### 在日常生活中训练孩子的情商

1. 帮助孩子摆脱愤怒之火的炙烤 / 054
2. 克服紧张，让孩子在任何场合和时间都能泰然自若 / 055
3. 成长中的罂粟花——焦虑 / 056
4. 尊重自己，才能被人尊重 / 058
5. 依赖往往使人养成骄纵的心性 / 060
6. 尊重他人，快乐自己 / 061



## Chapter 02

### 学会自我安抚是高情商孩子培养的关键所在

1. 宣泄情绪：演绎布偶情景剧，引导孩子说出心事 / 064
2. 心态积极：让生活变得充满乐趣 / 065
3. 自我暗示：我本来就很快快乐 / 066



4. 自我管理：成为自己的心灵管家 / 068
5. 打破幻想的泡沫——恐惧 / 069

### Chapter 03

## 让孩子认可自己：首先要喜欢自己，其次是喜欢他人

1. 自我保护：远离危险，拥抱阳光 / 072
2. 学会幽默：让孩子成为传递快乐的天使 / 074
3. 赞美他人，成就自己 / 075
4. 善待自己，热爱自己 / 077
5. 自强不息：绝不向命运低头 / 079

### Chapter 04

## 如何控制坏情绪的“代表”——生气

1. 转移注意力：轻松克服负面情绪 / 082
2. 会倾诉，让烦恼和忧愁随风而散 / 084
3. 控制生气，成长路上快乐相伴 / 087
4. 赶走抑郁，拥抱阳光 / 090
5. 角度不同，情绪会大不一样 / 091

### Chapter 05

## 孩子反应能力的提升办法

1. 孩子的反应能力不只和智力挂钩 / 096
2. 集中精神是反应能力的前提 / 097
3. 听故事的“福尔摩斯” / 098
4. 让孩子们来一场“捕猎”游戏 / 101

### Chapter 06

## 引导孩子懂得爱：爱自己，爱他人

1. 最好的礼物：引导孩子懂得爱 / 104
2. 学会接受自己“并不优秀”的一面 / 105
3. 纸条上的温暖赞美 / 107
4. 长存爱心：孩子的道德表演 / 109
5. 孩子的宠物朋友们 / 113

## Part3 情商训练课

### Chapter 01

#### 用情绪训练引导孩子认知自身的情绪

1. 如何引导孩子正确表达情绪 / 120
2. 如何用情绪升华法调节情绪 / 122
3. 孩子乱发脾气怎么办 / 124
4. 拒绝情绪化，培养孩子沉着冷静的好性格 / 126
5. 莫让孩子得意忘形 / 128

### Chapter 02

#### 在情感变化中引导孩子管理自己的情绪

1. 正确认识孩子的情感变化 / 132
2. 怎样帮助孩子克服紧张情绪 / 134
3. 通过情绪想象激发孩子的积极情绪 / 137
4. 如何帮助孩子战胜恐惧心理 / 138

### Chapter 03

#### 自我激励是情商提升的重要因素

1. 小目标，大理想：孩子成功与进步的基石 / 142
2. 行动决定一切 / 144
3. 保持热情是成功的关键 / 145
4. 心理的压力是成功的动力 / 147

### Chapter 04

#### 时常指引孩子去认知周围人的情绪

1. 察言观色，通过面部表情读懂他人的情绪 / 150
2. 如何从行为动作中判断他人的情绪 / 151
3. 通过不同语气引导孩子辨识各类情绪 / 152
4. 在情景中判断他人的情绪 / 154

### Chapter 05

#### 用沟通调控孩子在人际交往中的情绪

1. 如何培养孩子的沟通能力 / 158

2. 沟通，是连接人与心灵的桥梁 / 160
3. 用沟通改变孩子以自我为中心的心理 / 163
4. 利用合理的沟通解决亲子冲突 / 164
5. 教育孩子用沟通解决与他人的分歧 / 167

## Part4 情商强化课



### Chapter 01

#### 高情商孩子的培养方式

1. 野外生存：提高孩子的综合能力 / 172
2. 谦虚是成功与进步的阶梯 / 174
3. 口才培养，打造小小演说家 / 175
4. 共情训练：理解他人的情绪，控制自己的情绪 / 177
5. 通向友谊的桥梁——良好的人际沟通 / 179



### Chapter 02

#### 在“成功体验”的过程中提高孩子的自信心

1. 消除自卑，让孩子们扬起自信的风帆 / 182
2. 自信就是对自身力量的充分肯定 / 186
3. 如何从缺点中找寻优点 / 188
4. 用自信塑造最美的人生 / 190
5. 如何避免将自负看作自信 / 192
6. 唱响自信之歌，克服各种困难 / 194



### Chapter 03

#### 通过授权给孩子以提高责任心

1. 如何让孩子尽可能地主动承担责任 / 200
2. 怎样培养孩子强大的责任心 / 201
3. 如何避免孩子推卸责任 / 205
4. 北美家庭是如何培养孩子的责任心 / 206



### Chapter 04

#### 利用孩子的兴趣培养习惯、塑造性格

1. 如何培养孩子的兴趣爱好 / 210

2. 怎样让孩子养成阅读的好习惯 / 211
3. 培养孩子的学习兴趣 / 213
4. 孩子厌学怎么办 / 215
5. 孩子的好性格从哪里来 / 218
6. 孩子的性格是天生的吗 / 220



## 在思维习惯上锻炼孩子的情商

1. 如何培养孩子良好的思维习惯 / 224
2. 怎样引导孩子用多元思维思考问题 / 227
3. 让孩子学会自己做决定 / 228
4. 培养孩子接受挑战的思维习惯非常重要 / 230



## 让孩子学会适应多种陌生环境

1. 适应力：孩子情商发展的通关卡 / 234
2. 独立，是适应力的发展基础 / 235
3. 用“苏格拉底法则”教育孩子 / 237
4. 责任、任务和信任都是推动力 / 239
5. 夏令营的终极挑战 / 241

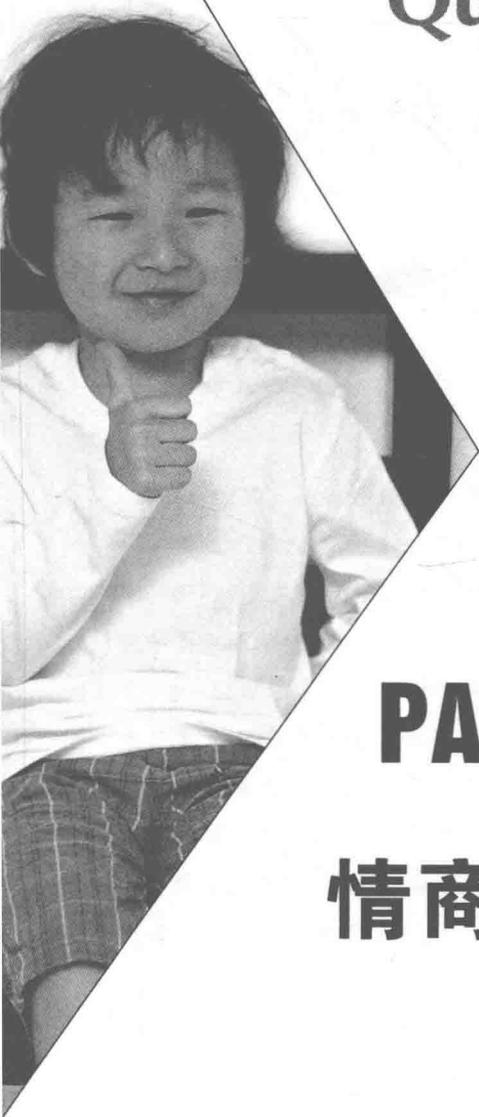


## 用良好的社交能力助力孩子情商的发展

1. 社交能力：孩子高情商的源动力 / 246
2. 尝试把孩子的社交能力交给陌生人 / 247
3. 故事传递：社交中的小逻辑 / 249
4. 电话：为孩子的社交能力搭桥 / 251
5. 主题展览：孩子的社交园地 / 254

6~12岁，儿童  
情商培养的关键期

# Emotional Quotient



## PART 01

# 情商基础课





6~12岁，是孩子情商教育的关键阶段：一方面，在这个阶段，孩子大脑的基本功能已经发育完善；另一方面，在这一阶段，孩子情商的可塑性较强。因此，6~12岁是孩子情商教育的黄金时期，在这一阶段对孩子进行情商教育不仅效率高，效果也好。

6~12岁的孩子已经对世界有了一个清晰的认识，拥有了更多的情绪，也产生了更为全面的感情。他们已经可以体会别人的善意，也学会了关心别人；他们开始建立自己的交际圈，懂得了一些为人处世的技巧，更重要的是，他们已经开始有责任意识，变得听话和善解人意。

因此，在6~12岁对孩子进行情商教育，不仅有助于孩子提高学习成绩，还有益于塑造孩子良好性格。总而言之，情商教育能够培养孩子的综合素质，使孩子全面发展。



## 1. 孩子情商的形成阶段和主要特点

孩子情商的发展主要受两个方面的影响，一是身体的发育，二是大脑的发育。

一般来说，0~6岁的儿童在感受到饥饿、饥渴、身体不适时，都会以哭闹的形式来发泄，这其实是一种自我保护意识，是儿童形成情商的初期表现。这个时期，儿童的感知能力也在不断增强，其身体对温度、压力、湿度等的耐受力也在不断提高。6~12岁时，儿童的身体素质逐渐提高，接触的事物变得越来越广泛，他们的感情渐渐丰富，情绪也开始趋于稳定，能够忍受一定的身体不适。12~18岁的孩子是情绪和情感最丰富的时期，他们的身体渐渐成熟，对情感、情绪、性等的认识需求越来越迫切。

专家认为，0~6岁是儿童情商培养的启蒙期，6~12岁是儿童情商培养的关键期，12~18岁的情商提高将决定孩子的人生高度。

情商的发展可以促进孩子多方面能力的提高。美国精神卫生专家大卫·汉保长期从事儿童情商教育的研究。他认为，6~12岁是儿童最重要的心理调试阶段，也是儿童情商培养的最有效时期。他在美国儿童情商教育研讨会上指出：“在6~12岁期间，家庭和学校的教育会对孩子产生深远的影响，而这种影响将持续到青春期乃至成人以后。孩子在校的表现与他们对自我价值的评价紧密相连，表现较差的孩子可能会产生自卑的心理，从而影响一生的发展。”经过长期的讨论，美国儿童情商教育机构给出了这样的建议：“要从小加强对孩子的情商培养，让情商教育伴随着孩子成长的左右，尽可能地延迟孩子的满足感，使他们懂得待人接物，善于控制情绪，保持乐观的心态。”

实践证明，从小开始培养孩子的情商，不仅可以提高孩子的学习成绩，也能改善孩子的人际关系。随着情商的提高，他们会渐渐懂得如何避免急躁、紧张等情绪，继而学会如何控制情绪以及如何使自己的情绪趋于稳定。情商高的人总能看穿别人的心思，具有领导他人、感染他人的能力。他们的喜怒哀乐总能在恰当的时机表现出来，让人钦佩不已、赞叹不已，而这些能力也都是从小便开始培养的。当然，对孩子的情商培养也要遵循客观的发展规律。

人们常说“性格决定命运”，而性格的形成取决于情商的培养。情商高的人拥有较好的性格，几乎没有坏脾气和小性子，总能给人如浴春风的感觉。他们的世界



充满美好和阳光，人们愿意与他们一起娱乐，一起做事，一起分享。智商高而情商低的人不会获得太高的成就，他们会缺乏幸福感和满足感，总会有“怀才不遇”的感觉。

随着物质生活的提高，人们的生活越来越安逸。目前，我国的多数家庭都是独生子女，家长的过于呵护，让孩子变得总是以自我为中心，既缺乏合作精神，又缺乏换位思考的能力。智商的高低多取决于基因的遗传，而情商的“魅力”在于它能够通过后天的培养而大幅度提高。对于现在的中国儿童来说，情商的培养和教育刻不容缓。



## 2. 情商对孩子未来成长发展的重要性

教育家斯宾塞曾说：“孩子健康人格的培养，是家庭教育中非常重要的一项内容，从某种意义上说，它比孩子的智力教育要重要得多。”这句话中的“人格的培养”实际上就是指情商的培养，拥有了高情商就是拥有了健全的人格。

有一个美国男孩出生在一个贫穷的移民家庭，他从小性格内向，每次考试都是倒数第一。老师向他提问，他总是腼腆地说不知道，同学们也经常嘲笑他，不愿与他一同玩耍。小男孩也曾刻苦努力地学习，但因为智力因素，他的努力总是达不到预期效果。有一次，他看到一个在路边哭泣的老人，便蹲下来问道：“爷爷，你为什么哭呀？”老人抬起头来，手里拿着一张烂了的钞票，恶狠狠地说：“那该死的老鼠咬坏了我的一美元钞票！”于是，小男孩回到家，从箱子里翻出自己的存钱罐，之后在小店兑换成了一美元并交给了老人，他说：“这是我用魔法变出来的一美元。”

男孩的父亲知道这件事后，被儿子的善良感动了，他认为自己的孩子并没有笨到不可救药的地步。于是，他语重心长地对儿子说：“成功就像一个固定的车站，如果我们无法抢到汽车上的座位，不妨通过骑马、乘船、跑步来到达车站。”听到父亲的话，小男孩深受启迪，他决定一心一意学魔术，希望能为那些郁郁寡欢的人减轻精神上的痛苦，给他们带来幸福和欢乐。

男孩父亲的情商教育起了作用，情商的力量让小男孩始终保持积极乐观的心态，并成功克服内心的懦弱，为自己的理想而奋斗。这个男孩就是美国伟大的魔术师大卫·科波菲尔，一个不可思议的、拥有伟大情商的人！