

12~18岁, JUEDING RENSHENG GAODU DE
QINGSHANG PEIYANGQI

决定人生高度的 情商培养期

告诉孩子怎样建立强大的情绪管控体系

常春藤国际教育联盟◎主编



发挥孩子的
大脑创造力
调整到最佳心理状态
建立良好的社交关系

中国商业出版社

12~18岁， 决定人生高度的 情商培养期

告诉孩子怎样建立强大的情绪管控体系

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

12~18岁, 决定人生高度的情商培养期 / 常春藤国际教育联盟主编. —北京: 中国商业出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5044-9845-8

I. ①1… II. ①常… III. ①情商—能力的培养—青少年读物 IV. ①B842-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 086328 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 16 印张 254 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

12 ~ 18 岁正是孩子的“青春期”，也是孩子从儿童到成人的过渡阶段，意味着孩子即将脱离对父母的依赖，成为独立的个体。心理学家把这一时期看作成长的“高危期”，他们认为，在这一时期，孩子在儿童时期建立的意识模式刚被打破，而成人的意识模式还没有发展完善，所以，他们的内心充满了矛盾，既有热情奔放、广泛交际、轰轰烈烈干一番大事业的心气，又有渴望独处、孤芳自赏、在暗处独自舔舐伤口的闭塞心理。

因此，父母有必要对处于青春期的孩子进行适当的引导，使孩子不致偏离成长的轨迹。

据调查，上海市有 25% 的中小学生曾有过瞬间的“结束生命”的想法，认真考虑过该想法的学生占比 15%，另有 6% 的学生曾经计划自杀，2% 的学生自杀未遂。在这些“有问题”的孩子之中，由于压力过大而导致的抑郁症、焦虑症患者占到了 90%，可以这么说，造成孩子“自杀”的原因大部分都是情绪问题。但罪魁祸首全都是普通的情绪问题吗？显然不是，我们不否认 12 ~ 18 岁的孩子性情波动较大，这是正常现象，但如果孩子的情绪变化超出了可控范围，并严重威胁到他们的身体健康甚至生命安全，我们就要保持警惕，同时给予足够的重视。不可控的情绪变化是一种病态，而造成这一病态的最重要因素就是父母的教育问题，也许很多父母都没有意识到，但这却是事实。

那么，父母应该如何教育子女才能避免上述情况的发生，或者在上述情况发生时父母和孩子应当如何应对呢？其实，提高孩子的情商才是关键。

哈佛大学心理学博士戈尔曼表示，在一个人的成功因素中，智商只占20%，而情商占到了80%。教育家卡耐基也曾说过，一个成功的企业家，其专业知识所起的作用只占15%，而领导力却占到了85%。而与情商相关的情感、情绪、意志、人际交往等因素，也决定着一个人能否取得辉煌的成就。当然，也有家长对情商不甚重视，只是专注于提高孩子的智商。我们不否认智商是情商的基础，而且智商高的人在思维能力、认知能力、观察能力、语言能力和计算能力等方面都要优于智商低的人。但遗憾的是，智商提高的黄金时期是0~2岁，2岁以后，智商提高趋于停滞，到了12岁，智商提高完全停止。因此，依靠智商让孩子与其他人拉开距离显然不可能。但情商却可以将智商的优势充分发挥出来，一个人智商再高，如果情商很低，他的求取之路也必将阻碍重重。

如何提高孩子的情商呢？对于这个问题的处理，本书拥有以下优势。

第一，趣味性。传统的情商读物内容繁杂，多是枯燥的理论和知识以及一些概念性的“老梗”，无法激起孩子的阅读兴趣。而本书除了具有丰富的情商提高小故事外，还有许许多多具有针对性的测试题，用来活跃孩子的思维，让孩子时时刻刻保持探索的激情。

第二，互动性。传统的情商读物多是单方面的说教和举例，即便提出了富有建设性的方案，也很难与家长或孩子产生思想上的共鸣。而本书具有海量的小游戏，大部分都是由心理学专家经过观察孩子的情商特点，有针对性地提出的，家长和孩子可以按照书中的建议自行编排，既实现了孩子与教材的互动，也满足了孩子与家长之间、孩子与孩子之间的互动娱乐。

第三，可实践性。传统的情商读物多是说物明理或陈述一些宏观的概念问题，鲜有切实可行的方法，而本书采用以方法为主、理论为辅的编排方针，将情商提高的步骤细化，力求将具体的做法清楚地展示给孩子。

第四，真实性。传统情商读物的案例大多是一些明星或名人的特例

轶事，这些事例有很多都是杜撰的，也不具有普遍性和代表性，不适合孩子的具体情况。而本书的案例大多源于真实事件，甚至是孩子的亲身经历，具有非常高的借鉴意义，可以让孩子举一反三。

本书分为四部分，分别为情商基础课、情商提升课、情商训练课与情商强化课。其中，训练课与强化课从不同角度提供了情商各要素的提高方式。

情绪是情商的一个重要方面，也是最基础的方面，一个可以轻松自如控制情绪的人，才有可能对自己的问题进行理智分析，从而更好地完成学习与生活。鉴于此，训练课与强化课中有50%的内容都是和情绪、情感有关联的，接下来的重点则是领导力和交际能力。信息时代，竞争异常激烈，单打独斗的人很难在社会上取得大的成功，只有团结一切可以团结的力量，带领一支有凝聚力和向心力的队伍，才有可能获得一席之地。此外，剩下的一小部分内容则是如何应对高考、如何演讲等针对性的训练项目，用于提高孩子对情商的即时应用能力。

按照常理，我们通常会认为基础、提升、训练、强化是递增的关系，这也导致很多父母只是专注于本书的训练课与强化课，或者只略微看一下具有过渡性的提升课，而忽视了基础课。其实，基础课部分的作用犹如建筑之基，其重要性甚至超过了其他三部分。本书基础课的内容并不是对概念和知识的堆积，而是对情商本质的探索和挖掘。比如情商中的情绪调控，无论是提升课、训练课还是强化课，都只是告诉孩子怎样调控和宣泄，而很少说明为什么要这样做。但基础课告诉我们，解决情绪问题不能只是对传统解决方法进行照葫芦画瓢的模仿，而应知道情绪产生的本质是行为，一个负面情绪不可能依靠人的自我反省或者“专家”的说理而得以解决，这样很容易因为“精神交互”现象而增加情绪的不稳定性。

既然情绪是由行为的反复强化而来，那我们最好可以通过改变行为来根治情绪问题。另外，情绪问题如果得不到及时的引导和解决，就很容易使孩子患上抑郁症、狂躁症、焦虑症甚至带有双向特性的躁郁症。当孩子的情绪出现异常，我们应该如何判断孩子目前所处的情绪状态？

应该采取何种行之有效的措施？这都是基础课的分析内容。可以这么说，训练课和强化课告诉孩子怎样在提高情商的道路上越走越远，而基础课则告诉孩子应该走什么样的路。

目 录

C O N T E N T S

Part 1 情商基础课



12 ~ 18 岁孩子的情商特点

1. 情绪的“波涛汹涌期” / 004
2. 有趣的情绪“心境化” / 005
3. 孩子的精神“纠结期” / 007
4. 情商大于智商的时期 / 009
5. 情商提升的三大阻碍 / 011
6. 警惕三种情商提升法 / 013
7. “情商方法论”的接受期 / 015
8. 情商理论的实践阶段 / 017



12 ~ 18 岁孩子的低情商表现

1. 冷漠：事不关己，高高挂起 / 020
2. 完美主义：我一定要最好的 / 022
3. 自卑：为什么优秀的总是别人 / 024
4. 不合群：整天聚在一起好没意思 / 026
5. 恐惧：我为什么总是感到害怕 / 028
6. 叛逆：我就是要“唱反调” / 030
7. 拖拉：明日复明日，明日何其多 / 031

Chapter 03

12 ~ 18 岁孩子的高情商表现

1. 好奇：我的求知欲总是很旺盛 / 034
2. 感恩：珍惜他人的付出并给予回报 / 036
3. 应变：解决问题的方法一定不止一个 / 037
4. 自信：天生我材必有用 / 039
5. 拒绝：我不是有求必应的神灯 / 041
6. 领导力：我因何能带领你们前进 / 042
7. 团队精神：人心齐，泰山移 / 044
8. 坚强：我是打不倒的小强 / 045

Part2 情商提升课

Chapter 01

提升情商的第一步——认知情绪

1. 认知情绪：情绪是如何运作的 / 050
2. 了解情绪状态的基本形式 / 052
3. 情绪宣泄室，给情绪一个宽松的出口 / 053
4. 如何认识情绪的发展和变化 / 055
5. 接纳，而不是隔离自己的情绪 / 057
6. 长颈鹿语言，正确说出自己的需求 / 059

Chapter 02

从情绪控制的基础上提升情商

1. 情绪控制是提高情商的关键 / 062
2. 运用情绪 ABC 理论控制不合理情绪 / 063
3. 采用“净水法”对付高涨和失控的情绪 / 065
4. 通过改变自己的行为来控制消极情绪 / 068
5. 绘制“情绪树”，做情绪的主人 / 070



自我激励是稳固情商的重要环节

1. 无论顺境逆境，学会在冷静中进行自我激励 / 074
2. 让目标成为自我激励的标杆 / 075
3. 用积极的自我谈话激励自己 / 078
4. 通过培养开放心态来进行自我激励 / 080
5. 辩证地看待问题，方能有效地进行自我激励 / 083
6. 制定一份“幸福清单” / 085



通过认知他人情绪学习控制自己的情绪

1. 正确倾听四步曲 / 088
2. 从“三个层面”倾听对方的情绪 / 089
3. 利用同理心认知对方的情绪 / 091
4. 从面部表情中识别对方的情绪 / 094
5. 通过肢体语言识别他人情绪 / 097
6. 情绪不稳定时的动作表现 / 099



高情商的培养得益于人际关系的处理

1. 集体小游戏调动交流兴趣 / 102
2. 怎样与性格各异的人打交道 / 103
3. 人际关系需要引导，而不是代劳 / 105
4. 从校园暴力看人际交往 / 106

Part3 情商训练课



通过培养自信来训练情绪智力

1. 信心是孩子未来命运的主宰 / 112

2. 令人喜爱的自信来自哪里 / 113
3. 自信首先需要从克服自卑开始 / 115
4. 利用镜子技巧来提升自己的自信 / 118
5. 挖掘自己的一技之长 / 119
6. 使用“隔离清单”汲取正面的心理暗示 / 121

Chapter 02

学会拒绝自己或他人也是情绪控制的表现

1. 为什么很多人害怕说“不” / 124
2. 克服过度依赖心理，方能学会拒绝 / 125
3. 创设交流情境，学会恰如其分地说“不” / 127
4. 避免生活的“雷区”，拒绝不良诱惑 / 129
5. 不迁就他人，是尊重自己的重要功课 / 132

Chapter 03

在提升领导力的过程中实现情商训练

1. 什么是领导力 / 136
2. TCA 情绪训练，提升自己的沟通力 / 137
3. 提高学习力的情商游戏——情感病毒 / 141
4. 综合思维决定孩子的决策力 / 143
5. 在集体活动中锻炼组织、教导能力 / 147
6. 再多的想法都不如切实行动 / 148

Chapter 04

演讲能力也是情商判定的一项基准

1. 重视使用肢体语言来表达自己 / 154
2. 采用分条列项的方式锻炼自己说话的逻辑能力 / 156
3. 用即兴演讲提高自己的情商指数 / 157
4. 如何完整地准备一场演讲 / 158
5. 良好的互动方式是演讲的加分要点 / 161

Chapter 05

通过锻炼心理素质实现情绪控制

1. 良好的心理素质是人的基本素质之一 / 164
2. 影响心理素质的因素有哪些 / 165
3. 锻炼心理素质先从积极的自我对话做起 / 166
4. 适当尝试冲击疗法来应对恐惧焦虑 / 169
5. 用空杯心态面对所有问题 / 170
6. 心理素质拓展训练让心灵更开放 / 173

Chapter 06

三招教你扫除忧虑情绪的乌云

1. 是什么让我们如此忧虑 / 178
2. 分析局势，找出最坏的结果 / 179
3. 把握当下，勿为未知之事忧虑 / 180

Chapter 07

高情商面前，高考解压不是问题

1. 把高考看成跳板，而不是全部 / 184
2. 设立阶段性目标，在达成目标的过程中保持好心态 / 185
3. 练习自我放松，学会笑对压力 / 187

Part4 情商强化课

Chapter 01

通过自我安抚来稳定情绪

1. 如何迅速安抚好自己的情绪 / 192
2. 怎样提高自我控制能力 / 194
3. 如何调节学习所带来的焦虑 / 195
4. 如何勇敢地面对成长中的挫折 / 198
5. 自我安抚的程度决定了情绪控制的效果 / 202



Chapter 02

在个人意志锻炼上学习情绪管理

1. 如何强化孩子的记忆力 / 204
2. 怎样与异性正常交往 / 206
3. 只有增强自信，才能走向成功 / 209
4. 叛逆期的孩子该怎样调控自己的情绪 / 212



Chapter 03

通过良好的行为习惯控制自己的情绪

1. 坚持也许不能胜利，因为意志力越用越少 / 218
2. 行为得体的人，情绪表达也恰到好处 / 219
3. 狂躁和抑郁的克星——行为习惯疗法 / 220



Chapter 04

先喜欢自己，再喜欢他人，目的是让他人喜欢自己

1. 独处是个人魅力的修炼 / 224
2. 积极寻找他人的优点，把每个人当成不同的个体 / 226
3. 分享积极的态度，传递正能量 / 228
4. 懂得宽容，方能从容 / 230



Chapter 05

负面情绪转化为正面情绪是控制坏情绪的较高境界

1. 微笑 or 皱眉，我选择微笑 / 234
2. 改变面部表情秘诀一：咬筷子 / 235
3. 改变面部表情秘诀二：肌肉训练法 / 236
4. 抵御潜意识的束缚，接纳从前的自己 / 237
5. 负面情绪从实践中来，就从实践中把它丢掉 / 239

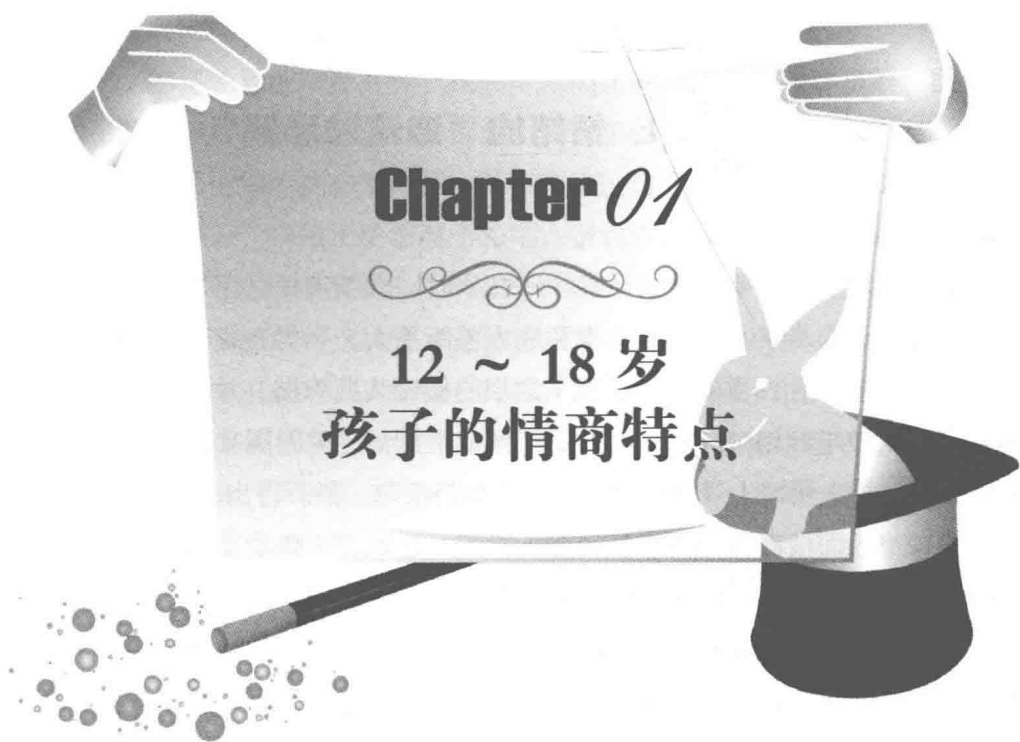
12 ~ 18岁，决定人生
高度的情商培养期

Emotional Quotient



PART 01

情商基础课



12~18岁的孩子正处在叛逆期，无论是性格、情绪还是行为习惯都在发生变化。一方面，他们的意识开始觉醒，对人和事物有着自己独特的看法和观点，渴望独立，希望别人认同自己；另一方面，他们的心理尚未成熟，头脑中的想法瞬息万变，也很难控制自己的情绪和行为。所以，这个年龄段的孩子被看作矛盾的集合体。

有人认为，情绪掌控着一个人的行为，而情绪又是情商的一个重要元素，所以，孩子情绪稳定了，情商自然就提高了。其实，这个说法表面看没有错，但出发点却偏离了轨道。很多家长或情商培训机构都想法设法从孩子的意识和思想着手，通过说教或者强化他们的心理来达到提高情商的目的。殊不知，这种做法是本末倒置。行为主义的理论告诉我们，情绪、性格抑或是行为习惯的改变都是从改变行为开始的。意识控制不了情绪，但可以控制行为。结合孩子现阶段情商的特点，运用适当的行为主义方法，才是提高孩子情商的正确道路。



1. 情绪的“波涛汹涌期”

美国一项研究表明：“孩子在十一二岁时，大脑中负责学习的器官和组织就已经接近成人水平，学习能力也和成人差距不大。”另有媒体报道称，美国曾经对500多名1~18岁的孩子进行了定期的核磁共振扫描，并让他们参加一系列与自己生理年龄相对应的智商、记忆及语言测试，美国国家神经系统研究所的乔丹·格拉夫曼博士对测试数据进行了分析汇总，最后得出结论：人的智商定型于12岁，而情商到20岁才渐渐趋于稳定。也就是说，孩子在12岁时，智商已经很难再提高，而情商的变化却可以持续到20岁。

根据乔丹博士的分析报告，很多儿童心理学家认为12~18岁是孩子情商突破的最后期限，也是决定孩子未来人生高度的重要时期。因此，了解孩子情商的不稳定性，有助于我们对孩子身上出现的问题对症下药，从而达到快速提高情商、完善人格的目的。

著名心理学家霍尔将12~18岁的年龄阶段比喻为“波涛汹涌期”，这一时期的孩子在情绪表现上有明显的矛盾性和两极性，特别是15~18岁这一阶段，孩子在生理上出现了急剧的变化，但心理发展速度却相对迟缓，尚处于从幼稚到成熟的过渡阶段。生理和心理的不和谐决定了这一阶段的孩子极易产生各种情绪问题，其情绪不稳定性主要有以下特点：

第一，两极性。两极性就是不喜则悲，很少有平稳的情绪。例如，很多孩子在考试取得好成绩时欣喜若狂，对自己充满自信，甚至认为自己无所不能。但如果有一次考试没考好，就马上转喜为悲，陷入无尽的苦恼，仿佛自己的人生从此一片黯淡。从更深的层次上讲，这是由于自我意识的觉醒和片面性的思维方式之间的冲突。

第二，外显性和内隐性并存。孩子对外部刺激的反应非常敏感，喜怒哀乐可以通过面部表情进行分析判断，这是外显性，但这时候，孩子的认知情绪能力和情绪的表达方式都得到了升华，他们学会了隐藏自己的情绪，并对外在情