



教给孩子在学校学不到的知识

CHENGJIU JIECHU HAIZI DE QINGSHANGKE

成就杰出孩子的 情商课

邱丽丽 编著

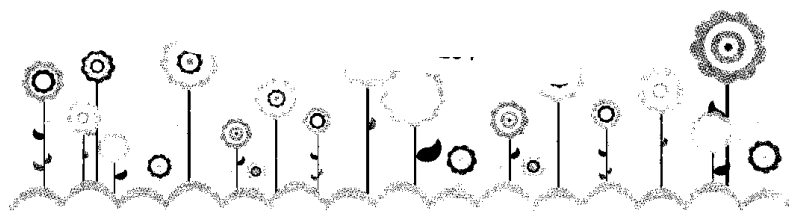
一个人的成功，
只有20%归于智商的高低，80%则取决于情商。

除了选择
名师名校
我们还该为
孩子做些什么？

朝華出版社

成就杰出孩子的情商课

邱丽丽◎编著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就杰出孩子的情商课 / 邱丽丽编著. —北京:

朝华出版社, 2010. 8

(成就杰出孩子的3堂课)

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2477 - 7

I. ①成… II. ①邱… III. ①情绪 - 智力商数 - 少年
读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第157531号

成就杰出孩子的情商课

编 著 邱丽丽

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 南晶惠

责任印制 张文东

封面设计 知行兆远

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 197千字

印 张 13.25

版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2477 - 7

定 价 23.00元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



对三

└ 对的教育成就杰出的孩子

有国外研究者指出：当社会繁荣、开放到一定程度之后，学历、学校教育因素在人才流动中的意义就会越来越小。对于这一点，当下的中国家长们应该是最有切身体会的，中国社会最近10年发展中的诸多事实，不就是在明明白白地印证着这一结论吗？

优等生未必真优秀，高考状元往往交了社会考试的白卷！“一毕业就失业”，大学生就业形势的严峻，使得通过学校教育、高学历来获得成功变得极为艰难；还有更严重的，名牌大学学生“跳楼自杀”的新闻连连传出……

这一切，不禁让人们深感困惑：孩子们怎么啦？如果教育不能改变命运，那我们还可以相信什么、依靠什么？

其实，教育依然可以改变命运，关键是——家长们首先要把观念转变过来：你要给孩子什么样的教育，要把孩子培养成什么样的人？

试看从市场经济大潮中涌现出来的“成功一族”“卓越一族”中，那些低学历、非名校毕业、在校成绩并不好的人，比比皆是。他们为什么会成功，机会从哪里来，成功者又有什么共同的特质？这些都值得家长们深思。

如今不再是一考定终生的时代，社会在发展，规则在变，孩子们需要接受更有效、针对性更强的教育。

本套丛书的编写目的正是基于此。本套丛书共分为三本：

《成就杰出孩子的情商课》《成就杰出孩子的营销课》《成就杰出孩子的礼仪课》，分别从情商、营销、礼仪这三个杰出孩子不可缺少的素质入手，帮助家长全面提升孩子的综合能力。

我们常常听到身边有人再说，这个孩子真不懂事。不懂什么事？绝对不是说学习成绩不好，也不是说不会弹琴、画画，甚至与孩子的本性无关。不懂的，其实就是情商。一个孩子，即使他善良，即使他学习好，有很多特长，但是没有情商，他就无法把自己优秀的品质表现出来，进而形成自己独特的、使人亲近的“气场”。

试想，当一个母亲卧病在床时，她希望的是孩子端来一杯热水，还是孩子拿来一张 100 分的考卷？试想，在一个班级，同学们更喜欢的是一个能够与大家打成一片的同学，还是一个学习第一、样样全能却孤芳自赏的同学？这，就是情商的力量。

《成就杰出孩子的情商课》一书的出发点就是把情商的概念贯彻到孩子的基础教育当中。让孩子拥有良好的情商，让他们成为一个受欢迎的人。其实，机遇往往来自于周遭的人给予的赏识，赏识在大家能力都差不多的时候，肯定关照的是情商高的人。杰出孩子拥有更高的情商，这是他们能够超越他人的关键。

作为下一个时代的主角，孩子不仅仅需要高分、好性格，更要有很高的情商，这才能成为真正的“杰出孩子”！



CONTENTS 目录

第一章 杰出孩子要有良好的情绪管理能力

对情绪的控制和管理能力是高情商的杰出孩子首先应该具备的能力。这种能力的不足将会使孩子陷于不良情绪的漩涡中，既伤害别人也伤害自己；反之，能够良好地控制和调节自己情绪的孩子具有较好的心态，他们能很快从挫折和失败中走出，调整好自己的心态，开始新的人生之旅。

1. 孩子不是不能有脾气，而是不能随便发脾气 /2
2. 改变心情，压力可以变成动力 /7
3. 不控制情绪，就会被情绪控制 /12
4. 拥有成长空间的孩子，才会学会独立 /16
5. 挫折，没什么大不了的 /21
6. 改变认知，心情就能出来晒太阳 /26
7. 胡思乱想不是好事 /32
8. 从紧闭的心扉中走出来 /35
9. 学会接受批评，才能不断成长 /43

第二章 杰出孩子要能正确认识自己

能够了解自己所处的情绪状态，并愉快接受自己情绪的孩子具有较高的情商。如果孩子不能很好地认识自己的情绪，就容易受情绪的摆布。除此之外，自知还包括对自己各方面能力的正确认识。正所谓

“知人者智，自知者明。”这种能够正确认识自己的杰出孩子才能成为主宰自己命运的胜利者，否则必然沦为感觉的奴隶。

1. 认识自己最重要 / 50
2. 别因为他人的否定而妄自菲薄 / 54
3. 凡事先检讨自己 / 59
4. 世界上没有完美的人 / 64
5. 每个孩子都是天才 / 68
6. 不狂妄，没事儿别“翘尾巴” / 74
7. 将劣势变成优势 / 79
8. 力不从心的事情，要坚决说“NO” / 84

第三章 杰出孩子要能理解他人

能够正确理解别人的情绪并接纳别人情绪的孩子具有较高的情商，“情商”这一概念的提出者戈尔曼教授用“同理心”和“移情”来概括这种情商能力。设身处地理解他人的情绪，从细微处体察出他人的需求，这是杰出孩子人际交往的先决条件。

1. 察言观色，练就一双“火眼金睛” / 90
2. 换位思考，才能理解他人 / 93
3. 不偏执，从不同角度看问题 / 97
4. 帮助别人就是帮助自己 / 101
5. 学会分享，才能得到更多 / 105
6. 吃点儿亏不算什么 / 109
7. 用感恩的心去看待一切 / 111
8. 只羡慕，不嫉妒 / 114
9. 宽容，让孩子的心胸更宽广 / 119

第四章 杰出孩子要成为处理人际关系的高手

人际关系和谐，是一个人具有较高情商的重要表现之一。与人交往的能力可以增强一个人在社会中的受欢迎程度，擅长处理人际关系的人，不但会左右逢缘，而且可以凭借与他人的和谐关系获得更广泛的人脉资源，使自己获得更好的发展。因此，杰出孩子一定要学好运用自己及他人的情绪处理人际关系的艺术。

1. 说到，就要做到 /124
2. 懂礼貌，知礼仪，才会受欢迎 /127
3. 要听别人把话说完 /131
4. 热情待人，也会收获热情 /134
5. 摆脱孤独，多交朋友 /138
6. 平等待人，收获更多的友谊 /143
7. 培养良好的语言表达能力 /145

第五章 杰出孩子要有自我激励的能力

懂得自我激励的杰出孩子，即便没有别人的督促和鼓励，也能很好地掌控自己，激励自己发奋图强。他们通过自我鞭策保持对学习和生活的高度热忱，这是一切成就的动力；通过自我约束来克制冲动和抵制诱惑，这是获得任何成就的保障。因此，能够自我激励，积极热情投入学习和生活的杰出孩子，以后无论从事什么行业都更有效率、更富有成就。

1. 拥有上进心，迈出成功的第一步 /152
2. 想成功，先要确立目标 /155
3. 及时执行，做个务实的梦想家 /159
4. 坚持，获得成功的关键 /163
5. 对诱惑“免疫”，才能等到成功 /168
6. 与世无争不可取，要做一只“领头羊” /173

7. 思考，能得到理性和睿智 /180
8. 有竞争，才有动力 /184
9. 在“为什么”中不断开拓视野 /189
10. 要培养独立解决问题的能力 /195

| 第一章 |

杰出孩子要有良好的情绪管理能力

对情绪的控制和管理能力是高情商的杰出孩子首先应该具备的能力。这种能力的不足将会使孩子陷于不良情绪的漩涡中，既伤害别人也伤害自己；反之，能够良好地控制和调节自己情绪的孩子具有较好的心态，他们能很快从挫折和失败中走出，调整好自己的心态，开始新的人生之旅。

1. 孩子不是不能有脾气，而是不能随便发脾气

从前，有一个脾气很坏的小男孩，一天到晚在家里发脾气，常常恶语伤人，特别任性。有一天，他的爸爸把孩子拉到家里后院的篱笆旁边，给了他一大包钉子，说：“儿子，你以后每跟家人发一次脾气，就往篱笆上钉一颗钉子。过一段时间，你看看你发了多少次脾气，好不好？”小男孩答应了他的爸爸。后来，他每嚷嚷一通，就自己往篱笆上钉一颗钉子。第一天，小男孩一共往篱笆上钉了37颗钉子。第二天，小男孩又往上面钉了29颗。过了几个星期，由于觉得钉钉子很麻烦，小男孩学会了控制自己的愤怒，每天在篱笆上钉钉子的数目逐渐减少了。他发现控制自己的坏脾气要比往篱笆上钉钉子容易多了。终于有一天，他一个钉子也没钉，因为一整天他一次脾气都没有发，他高兴地将这件事告诉了爸爸。

爸爸又建议说：“如果你能做到一整天不发一次脾气，那你就可以把原来钉上去的钉子从篱笆上拔下来一颗。”这个孩子一想：“发一次脾气就钉一颗钉子，一天不发脾气才能拔一颗，多难啊！”可是为了钉子的减少，他也只能不断地克制自己。

终于有一天，他把篱笆上所有的钉子都拔完了。这个时候他突然发现自己已经学会了控制自己的脾气。他非常高兴地找到爸爸说：“爸爸快去看看，篱笆上的钉子都被我拔光了，我现在不随便发脾气了。”

爸爸跟孩子来到篱笆旁边，望着篱笆上密密麻麻的洞意味深长地对他说：“儿子，你做得很好。篱笆上的钉子都拔光了，但是那些洞却永远地留在了这里，篱笆再也不会是原来的样子了。其实，你每向你的亲人朋友发一次脾气，就好像在他们的心上打了一个洞。钉子拔了，但是那个洞却永远都不会消除了。”

正如查尔斯·D·莱利所说：“盛怒攻心，结局不堪。”其实，口头上

人们对人们造成的伤害与伤害人们的肉体是一样的，伤痕都是难以愈合的。俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”也许一句伤人的话会给一个人留下深刻的伤痛，岁月也无法弥补。每个人都有心情不好的时候，发脾气也在所难免，但是杰出孩子与他人的不同之处就在于不会随便发脾气，更不会因为自己一时的坏情绪伤害自己和周围的人。因为任何人都没有权力把自己坏的心情留给别人。

【父母早知道】

苏芮曾演唱过一首经典老歌《牵手》：“因为爱着你的爱，因为梦着你的梦；所以悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福。因为路过你的路，因为苦过你的苦；所以快乐着你的快乐，追逐着你的追逐……”然而，当满耳充斥着孩子尖叫、哭闹声时，家长们是否还会像《牵手》歌词中所写的那样——悲伤着孩子的悲伤？

孩子不可能总是表现得“乖”、“听话”。当家长正在忙碌或心情烦躁的时候，这样的尖叫和哭闹足以让性格温和、颇具涵养的家长怒火中烧，恨不得将孩子拽过来狠狠地揍一顿。而事实上，很多家长确实也会这么做，甚至还会把生活中的不愉快或不满发泄在孩子身上。

事实上，孩子的尖叫和哭闹并不总是无理的。这恰是孩子表达负面情绪的直接方式。孩子毕竟是孩子，他们不可能像大人那样，要么将自己的负面情绪深深掩藏在心底，要么通过各种渠道宣泄或转移。他们往往只有通过哭泣、尖叫或发脾气来宣泄他们内心的负面情感，这个时候，他们需要的是家长的帮助和安慰，而不是遏制他们情绪的发泄，这时的家长应该温和地去劝慰孩子，并告诉他们如何调节和控制自己的情绪，帮他们找到一种正确的宣泄方式。

【给父母的建议】

负面情绪是孩子成长过程中不可缺少的一部分。孩子有表达、感受以

及释放负面情绪的自然权利。孩子会经常向家长表达愤怒、悲伤、焦虑、恐惧、嫉妒，等等。如：“今天小明推了我，我恨死他了！”“小狗死了，我好难过！”“别关灯，我害怕！”……

如果家长否定和压制孩子的负面情绪来达到控制孩子的目的，势必会给孩子带来严重的心灵创伤，同时也会影响亲子关系，伤害亲子感情。相反，帮助孩子学会积极应对和处理负面情绪，不仅可以锻炼孩子的意志力，而且可以激发孩子内在的创造力以及培养孩子乐观面对生活中的挫折和挑战的能力。

家长们在现实生活中常遇到这种情况，孩子在公共场合肆无忌惮地哭闹，会让家长猝不及防，颜面顿失。有些家长为了挽回颜面，厉声呵斥孩子“不许哭”，或者马上塞给孩子一块糖果以安抚孩子的情绪，但很多孩子依然会拒绝合作，因为家长不了解他们真正的需求。在孩子有了负面感受时，他们最需要的是家长包容和体谅，而不是忽略、否定或说教。

美国著名医学专家哈费莱德教授经过十多年临床研究得出结论：“人的不良情绪容易引起心脑血管疾病、糖尿病、溃疡症和精神病等疾病的发生或恶化。”孩子的郁闷和不快情绪如果长期得不到宣泄，就会给孩子个人、家庭乃至社会带来危害。如今有些孩子闹事、出走、轻生等行为往往都是因为负面情绪无法宣泄造成的。许多孩子还因此走向生活的极端，导致心理扭曲或有阴影的存在。因此，在遇到孩子发脾气或是情绪不好的时候，家长要主动给予孩子安慰和帮助，引导孩子学会应对负面情绪。

方法一：控制自己的情绪，保持冷静

当孩子向家长表达负面感受时，家长首先要做的是保持冷静，并适时地控制自己的情绪。不妨闭上眼睛，从1数到100，然后安静专心地倾听孩子的感受，耐心的听完孩子的不满或牢骚，并在适当的时候用简单的词语回应或说出他的感受，从而让孩子懂得，表达负面感受是完全正常的、可以理解的。另一方面，家长的尊重、体谅和一定程度的支持，会让孩子感受到家长的爱，从而淡化负面情绪给孩子带来的心理压力。这样孩子和家长就少了许多隔阂，可以敞开心扉进行交流，从小教给孩子一个学会宣

泄和沟通的良好方法。

下面就有一个很好的例子：

辰辰：“呜……呜呜，我养的小乌龟牛牛……死了！”

妈妈：“牛牛很可爱，它每天都会爬到你手心和你玩，还会伸出脑袋和你说话呢。牛牛死了，你一定很伤心对不对？”

辰辰：“是啊，我有不开心的事都会对牛牛说，它是我最好的朋友。”

妈妈：“嗯，这的确是件令人难过的事！”

辰辰（停止哭泣）：“我想用盒子把它装起来，把它埋进花园的土里，再盖上漂亮的鲜花。”

妈妈：“好的，我完全支持你的做法，现在我们一起把牛牛埋了吧！”

每个孩子在成长过程中都会亲眼目睹生老病死，感受悲伤，这对一个心智还未成熟的孩子来说是件难以承受的、残忍而又不公平的事情。表达、释放负面情绪是正常的，也是必要的。

当辰辰为小乌龟之死情绪低落而向妈妈表达他的负面感受的时候，他需要的是妈妈能理解他所经历的事情，能“了解和回应”他的感受，而不是真正在乎妈妈是否“认同”他的感受。如果妈妈贸然地说“你为什么会伤心？”或者“不就是死了一只小乌龟吗，就为这点小事哭啊？”这样的询问，会让孩子认为大人在忽略和否定自己的感受。事实上，多数时候，孩子有时甚至连自己都无法表达内心复杂感受以及解释其产生的原因。因此，妈妈说“牛牛死了，你一定很伤心”以及“这的确是件令人难过的事”，这是在接纳孩子感受的基础上回应和说出孩子的感受。让辰辰觉得妈妈跟自己是一样的，也在为牛牛的死而伤心。这会让辰辰懂得妈妈了解自己，爱自己。在这个过程中，孩子学会了积极思考，自主解决问题，即自己从负面情绪中快速脱离出来。

方法二：适当进行冷处理

那么，这是否意味着只要孩子一出现消极情绪，家长就应立即竭尽全

力地安慰和给予帮助？答案是否定的。

当孩子展示负面情绪时，家长如果给予过多的支持和安慰，就像小皇帝那样宠着哄着，反而可能对孩子有害。这就像一个躺在婴儿床上的宝宝，只要宝宝一哭，家长就马上将其抱起来哄。久而久之，孩子就会对家长的过分关注产生依赖，并喜欢经常用哭泣的方式让大人抱和哄，稍有不顺心就大哭大闹，搞得大人疲惫不堪。孩子长大后，这种通过哭闹要挟大人以满足他的要求的行为会愈演愈烈。因为在孩子的眼里，只要一哭闹他的要求就会马上得到满足，这样对孩子的成长是不利的，他们会走极端，也会对家长过分的依赖。因此，奖励性的安抚，也许能让孩子得到暂时的满足，但是，却妨碍了孩子对自己的反省。

伊里诺大学麦克尔韦恩博士认为，家长对于表现负面情绪的孩子给予高度支持，就会压制和损害孩子自行处理问题的能力。因此，给孩子一点支持是好的，但又不能全面地依顺着孩子，同时也要给孩子留点自行处理问题的空间。

比如，1岁左右的宝宝会通过打人、咬人、抓人来发泄内心的消极和负面情绪。这时家长就觉得孩子还小，可以不用去教育。这样在无形中，宝宝会误解为“这样做是对的”，大人对自己的行为是肯定的，支持的。随着年龄的增长，孩子的这种无意识的行为会逐渐演化为有意识的“攻击性行为”。

这时，家长可以进行冷处理，将孩子抱到一边故意冷落他一段时间，让他明白这种行为是不正确的，将会受到“冷落”的惩罚。在“冷落”的过程中，实际上也为孩子提供了自我反思、自行处理问题的时间和空间。孩子也会懂得获得家长的爱比做让家长生气的事情更重要。于是，孩子就会自动停止这种打、咬、抓等发脾气的行为。因此家长要特别注意，不能对孩子过分地溺爱，不要让他从小养成娇惯蛮横的性格。

方法三：帮助孩子找到应对负面情绪的方式

每个人都有情绪低落或心中窝火的时候，适当地发泄自己的负面情绪有利于身心健康。最关键一点是，为孩子找到良好的发泄渠道和发泄方式

才有利于孩子的成长和健康。现实生活中宣泄负面情绪的方法有很多，人和人因个性的差别和生活环境的迥异，采用的宣泄方式也不同，从小小的一声叹气，到大声痛哭、疾呼、怒吼以及打球、散步、聊天等都可以起到宣泄作用。总之选择一种适合孩子且对他们的健康有利的方式帮助孩子度过负面情绪。

让孩子该说就说，该哭就哭，该喊就喊……这才是对孩子身心健康发展有利的。父母还要给予机会，不要阻止他宣泄，更不能训斥。让孩子把你既当父母，又当朋友，他才会向你吐真情，吐露不快。

2. 改变心情，压力可以变成动力

伟大的数学家高斯在刚刚上大二的时候，已经表现出了超人的数学天赋，其他同学要花很长时间才能完成的数学题，他通常只用两个小时就可以全部搞定。所以，导师每天都会单独给高斯布置一些数学题，希望他能进步更快。

有一天吃过晚饭，他开始做导师单独给自己布置的数学题。他很顺利就完成了前两道题，然而在第三道题上他却遇到了个大麻烦——难度异常的大。“难怪第三道题会被导师单独写在一张纸上！”高斯想到。对数学有着极强求知欲的高斯专心致志地开始解起这道有些复杂的题。

然而，越往下做高斯感到越吃力，这简直就是一团没有头绪的乱麻，高斯发现用常规解法根本行不通，于是他开始尝试用一些超常规的思路去解题。他拿着圆规和直尺，不停地在纸上一遍又一遍地画着，无数张草稿纸被用掉了。当他解开这道题时，东方已经出现了曙光。

中午的时候，正在补觉的高斯被同学通知马上到导师办公室去一趟。“难道我的那道题解错了吗？”一路上高斯都在琢磨，“不应该啊！”

当高斯刚到导师办公室的时候，导师激动得抱住了他，说话的声音都颤抖起来：“真的是你自己做出来的吗？你知道不知道，你解开的是一道

2000多年前的数学悬案！阿基米德没有解出来，牛顿也没有解出来，你竟然用一个晚上就解出来了，你真是个天才！最近，我正在研究这道难题。昨天给你布置作业时，不小心将这张纸卷到了里面。”

多年以后，高斯回想起这件事时，颇有感触地说：“我当时是初生牛犊不怕虎啊！如果有人事先告诉我，那是一道2000多年来一直都没有人能解开的数学难题，我根本不可能在一个晚上攻克它。”

难题之所以难解，不仅因为它本身是个很难的题目，更重要的是人们在解决一个未知的难题时，常常会因为压力太大而无法静心钻研。压力无处不在，压力究竟是好还是坏，这完全取决于我们对待压力的态度，因为压力可以是阻力也可以是动力。

其实，压力并不像我们想象的那么沉重，它是成功动力车上的重要组成部分，至于它究竟是加快前进速度的油门还是带来停滞不前的刹车，完全取决于作为司机的我们自己。

【父母早知道】

作为家长，我们常常会为孩子在考试和竞争中发挥失误而感到痛心，总会因其恨铁不成钢而愤怒，更为他们赛前或是考前的紧张情绪而感到揪心，甚至有的家长会感到不公平，为什么别的孩子都能超常发挥，而自己的孩子总是那么笨那么窝囊。其实，这是一种误区，每个人在重要事件的面前都会产生压力和焦虑，但是如果处理得当，这些焦虑和压力是不足为患的，而且还可能成为激励孩子的动力。也就是尽量消除孩子的压力感，使之以轻松的心态去对待一切。

曾经有一名叫詹森的运动员，平时训练有素，实力雄厚，但在体育赛场上却连连失利，不断让他的朋友和亲人失望，最后他对自己也丧失了信心。心理学中，把这种平时表现良好，但由于缺乏应有的心理素质而导致正式比赛失败的现象称为“詹森效应”。

“詹森效应”表现在学习中就是我们常常见到的“考试焦虑症”等学