



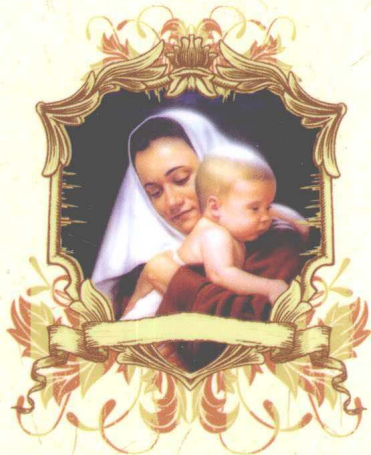
一本家长与孩子共同阅读的智慧之书

EQ

情商决定孩子一生的幸福

| 提高孩子情商60招 |

张岩雨◎编著



智商让人就业，而情商让人提升

情商（EQ）：所谓与人合作的能力，就是我们适应环境的能力！
让孩子自信自律自强的法宝，让孩子找寻属于自己的人生道路

一本家长与孩子共同阅读的智慧之书

EQ 情商决定孩子 一生的幸福

| 提高孩子情商60招 |

张岩雨◎编著



图书在版编目(CIP)数据

情商决定孩子一生的幸福：提高孩子情商 60 招 / 张岩雨编著. —北京：新世界出版社，2010.3

ISBN 978-7-5104-0838-0

I. ①情… II. ①张… III. ①少年儿童 - 情绪 - 智力商数 - 培养 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 032647 号

情商决定孩子一生的幸福：提高孩子情商 60 招

作 者：张岩雨

策 划：杨亚琼

责任编辑：连 慧

封面设计：道一设计

版式设计：韩东坡

责任印制：李一鸣 杨 军

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：三河市华业印装厂

经销：新华书店

开本：710 × 1020 1/16

字数：200 千字 印张：14.5

版次：2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-0838-0

定价：25.00 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010)6899 8638

前言

PREFACE

据《21世纪报》（英文版）报道，美国曾对733位拥有数百万美元的富翁做过一项调查，调查结果显示：对他们的成功起作用的是“诚实地对待所有的人”“严格地遵守纪律”以及“与人友好相处”等被称为情商的因素。

据《广州日报》报道，香港富商李嘉诚日前在出席捐赠一亿港元予香港理工大学的仪式中讲到，在他经商的道路上，有助于他解决现实生活中各种错综复杂的问题，对他的成功起着巨大作用的因素也是情商。

据《深圳特区报》报道，我国一些优秀企业的老总，在回答“当代大学毕业生最缺乏什么”时，他们的答案惊人地一致：缺乏情商。

.....

这些数据和事实再次引起了我们对前几年曾热烈讨论过的“情商”这一话题的关注。我们想知道的是：作为孩子的父母，他们了解什么是情商吗？他们怎样看待情商在孩子成长中的作用？

情商，英文表达为Emotional Quotient，简称EQ，又称“情感智力”，1990年由哈佛大学的彼得·萨洛维和新罕布什尔大学的约翰·梅尔两位心理学家提出，其内容描述包括：同情心；表达、理解感情；控制个人脾气；独立能力；适应能力；讨人喜欢；人际关系问题的解决能力；毅力；友爱；仁慈；尊重他人。它涉及养育和教育孩子、工作、婚姻、人际关

系等所有人类行为。

情商与智商（IQ）二者互异，但并不冲突，它们之间互相制约、相互联系，共同影响人的一生。心理学的研究提出了如下公式：成功100%=IQ20%+EQ80%，即人的一生，20%由智商决定，80%由情商主宰。

情商会决定孩子一生的幸福，作为家长的你，想好怎样提高孩子的情商了吗？

目 录

CONTENTS

第一章 养子不教，父母之过——家庭教育进行时

孩子的性格和才能，归根结底是受到家庭、父母，特别是母亲的影响。孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。

——宋庆龄

1. 父母以身作则，孩子才会有样学样 / 002
2. 如何面对未来？要学会独立生活 / 005
3. 孩子，你为什么不理我——与孩子完美沟通 / 009
4. 亲爱的，你到底在想什么——倾听孩子的声音 / 012
5. 寻求解决办法，代替为孩子解决 / 015
6. 没有良好的家庭环境，哪来的好孩子 / 019
7. 我已经不是小孩子了——与孩子一起成长 / 022

第二章 学而不思则罔，思而不学则殆——学习教育正当时

生活、工作、学习倘使都能自动，则教育之收效定能事半功倍。所以我们特别注意自动力之培养，使它关注于全部的生活、工作、学习之

中。自动是自觉的行动，而不是自发的行动。自觉的行动，需要适当的培养而后可以实现。

——陶行知

1. 鱼和熊掌，你想选哪个？ / 026
2. 不要强迫，不要宠溺——引导孩子主动学习 / 029
3. 区分任性与独立，多给孩子学习的空间 / 032
4. 搪塞也好代替也罢，不如教会孩子思考 / 036
5. 专注与认真，铁杵磨成针 / 039
6. 发现孩子的优势，才能有的放矢 / 043
7. 理解孩子的梦想，帮助孩子努力实现 / 046

第三章 社会就是书，事实就是教材——社会教育刻不容缓

个人离开社会不可能得到幸福，正如植物离开土地而被扔到荒漠不可能生存一样。

——列夫·托尔斯泰

1. 生活中有很多美，一起去发现吧 / 050
2. 负面教育，要？不要？怎么教？什么时候教？ / 053
3. 这里是公众场所，咱们得有个好习惯 / 056
4. 面对失去，付出与回报不一定对等 / 059
5. 总会赶上社会节奏的，何苦非要赢在起点 / 062
6. 金钱不可怕，金钱观才是我们关心的 / 066
7. 将心比心，善待别人 / 070

第四章 修身，齐家，治国，平天下——习惯修养第一位

要留心，即使当你独自一人时，也不要说坏话或做坏事。

——德谟克利特

1. 生活习惯很重要，这个一定要搞好 / 074

2. 良好的学习习惯，比学习成绩更重要 / 078
3. 不择手段追求成功，这样的孩子多可怕 / 081
4. 有一颗感恩的心，才有一生的路 / 084
5. 为什么禁止孩子哭闹？其实这只是个情绪问题 / 087
6. 有些适应能力，少点牵肠挂肚 / 090
7. 确定行动目标，让孩子有努力方向 / 094

第五章 近朱者赤，近墨者黑——人际关系很重要

一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要依赖人际关系、为人处世的技巧。软与硬是相对而言的。专业技术是硬本领，善于处理人际关系的交际本领则是软本领。

——卡耐基

1. 孩子当心，你的身边有坏人 / 098
2. 学会拒绝，是孩子的必修功课 / 102
3. 物质和精神，提醒孩子与朋友一起分享 / 106
4. 别人的声音，要教会孩子认真倾听 / 109
5. 他也和你一样——教孩子换位思考 / 112
6. 谁都会犯错——教孩子学会宽容 / 115
7. 关心与尊重——教孩子注意礼貌 / 118
8. 与人合作，做有集体意识的人 / 121

第六章 知人者智，自知者明——引导孩子认识自己

玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味地比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。

——奥修（印度哲学大师）

1. 认识自己，从认识自己的身体开始 / 126



2. 孩子你到底在想什么，勇敢说出来 / 129
3. 这是你做的，你就得承担责任 / 132
4. 脾气会伤人，学着控制自己的情绪 / 135
5. 把心态放平，可能别人本来就比你强 / 138
6. 没有人能打败你，除了你自己 / 141
7. 做事拖拖拉拉，浪费的不只是自己的生命 / 144
8. 挫折失败都是人生的一部分，接受就对了 / 147

第七章 防微杜渐，疏导为先——引导孩子与异性正常交往

在不同的环境中，人类的情感变幻无常。我们今天所爱的，往往是我们明天所恨的；我们今天所追求的，往往是我们明天所逃避的；我们今天所向往的，往往是我们明天所害怕的，甚至是胆战心惊的。

——笛福

1. 有疏有近，针对孩子各个阶段的变化有妙招 / 152
2. 家长先行打压，这可就不对了 / 156
3. 要是交往动机不纯，那可就是你的问题了 / 159
4. 单独活动有风险，当然容易产生火花 / 162
5. 孩子早恋？先找找家长的原因 / 165
6. 早恋不是洪水猛兽，但是家长要学会引导 / 168
7. 尊重别人，包括尊重对方求爱的权利 / 171
8. 不敢与异性交往，这也是一种病 / 174

第八章 有所为，有所不为——家长不应为之事

我们对于孩子的两种极端的心理，都于孩子有害。一是忽视；二是期望太切。忽视则任其像茅草一样自生自灭，期望太切不免揠苗助长，反而促其夭折。所以合理的教导是解除儿童痛苦、增进儿童幸福的正确路线。

——陶行知

1. 不要过分关心和亲近孩子，这样的孩子没有抵抗力 / 180
2. 不要打断孩子的话，不要打碎孩子的梦 / 183
3. 不要让孩子觉得你不爱他，维护孩子的自尊 / 187
4. 不要勉强和打骂孩子，那样于事无补 / 190
5. 不要恐吓和欺骗孩子，那样没有好处 / 193
6. 不要在外人面前当众批评孩子，谁都需要面子 / 196
7. 不要瞧不起孩子，其实他不笨 / 200
8. 不要只说“你真棒”，夸奖孩子要具体适当 / 204

附录：千万别把孩子养成这七种“动物” / 207

第一章

养子不教，父母之过

——家庭教育进行时

孩子的性格和才能，归根结底是受到家庭、父母，特别是母亲的影响。孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。

——宋庆龄



1. 父母以身作则，孩子才会有样学样

欣欣是个人见人爱的小女孩。从小妈妈就很注意对她的教育，圣贤故事天天讲，还教导欣欣要尊重长辈、注重礼貌。以往，洗衣服、收拾屋子等家务，欣欣的妈妈都能做得井井有条，引得欣欣平时也很注意收拾好自己的玩具，对长辈也很有礼貌。不过最近一段时间，欣欣的妈妈因为工作压力大，回到家里难免会有些脾气，偶尔还会冲欣欣的姥姥、姥爷发火。年幼的欣欣不明就里，以为姥姥、姥爷惹妈妈生气了，妈妈不再喜欢他们了。于是，欣欣就决定不理姥姥、姥爷了，每次老人问话，欣欣都是有一句没一句地爱理不理。

年轻的父母们从上面的例子中学到什么了吗？孩子的是非观念不像大人，他们的最初判断力就是根据父母的所作所为，他们认为父母的言行都是对的应该学习的。比如上例中，欣欣能从妈妈的一言一行里规范自己的行为，但是也会随着妈妈态度的变化而改变。

著名教育家马卡连柯告诫父母：“你们自身的行为在教育上具有决定意义。不要以为只有你们同孩子谈话，吩咐孩子做事的时候，才教育着孩子。在你们生活的每一个瞬间，甚至当你们不在家的时候都教育着孩子。你们怎样穿衣服，怎样跟别人谈话，怎样谈论其他的人，你们怎样表示欢欣和不快，怎样对待朋友和仇敌，怎样笑，怎样读报——所有这些对孩子都有很大的影响。你们态度神色上的一切转变，无形中都会影响孩子，只是你们没有注意到罢了。如果你们在家庭里粗野暴躁、傲

慢无礼或酩酊醉酒，那么你们已经大大地害了孩子，你们已经把孩子教育得很坏了，而你们的不良行为将会产生最不幸的后果。”

榜样的力量是无穷的，对于孩子来讲，这一点尤其重要。家庭是孩子最基本的生活和教育单位，父母是这个教育单位里的老师，父母的言行举止都会成为孩子的效仿源。无数事例证明，孩子最初的行为习惯都是从父母身上学来的。

父母是孩子的第一任老师，这是无可辩驳的事实。作为孩子最亲近的人，父母会在各个方面对孩子产生深远的影响，这些影响包括性格、心理、行为、习惯、处事方法、思考方式等等，甚至会影响孩子走路的姿势、说话的声音、饮食的喜好。当孩子出现这样或那样的问题时，请先不要对孩子进行斥责，应先反躬自省，看一看这些问题是不是也存在于家长身上。如果是，就应该与孩子一起进行改正；如果不是，那么应该以正确的方法引导孩子进行改正。

从与孩子接触最早、最多、时间最长这些方面来说，父母也是孩子学习的最直接、最具体的榜样。父母的一言一行都会潜移默化地对孩子产生影响。在孩子面前，父母做的任何事都不是小事。要教育孩子具有较高的社会公德，首先父母就要努力成为这样的人。父母要以身作则，只有这样，才能更加有效地杜绝孩子不听话行为的产生。

在家庭教育中，父母经常会对孩子说“应该这样做，不应该那样做”来规范孩子的言行，可是这种空洞的说教所起的作用往往微乎其微，孩子依然我行我素，不听家长的话，做一些令家长伤脑筋的事。其实，小孩子的好品质是在受感染、被熏陶的潜移默化中形成的，而不是靠枯燥、粗暴的说教训斥培养的。父母就是一面时刻立在孩子眼前的镜子，孩子常常是通过“照镜子”的方式，在不知不觉中“修改”自己的言行的。家长的一言一行都要给孩子做好表率，这样孩子才能学习父母的优点，摒除自己身上的缺点。

父母是孩子标准言行举止的提供者，父母的表现很多情况下都会



成为孩子的参照。父母要使孩子的言行有所遵循，切不可自己言行不一。言行相悖比对孩子放任自流效果更坏。古人云：“以教人者教己。”就是说想要在孩子身上形成的品质和良好习惯，父母都应先具备。父母作为一种具体的形象具有强烈的暗示和感染力。

另外，父母一旦答应了孩子的事就一定要兑现，兑现有困难的事不要轻易许诺。一诺千金是中华民族的传统美德，古人云：“君子一言，驷马难追。”在家庭中，父母对子女一定要做到一言九鼎，言而有信。

我国古代广为流传的“曾子杀猪”的故事想必大家都知道。讲的是曾子的妻子要上街去，她的孩子哭着叫着也想跟着上街。妈妈骗他说：“你回去吧，我上街回来杀猪给你吃。”这话被曾子听见了。妻子从街上回来，看见曾子正在磨刀准备杀猪，妻子急忙阻止他。“怎么啦，你真的要杀猪给孩子吃吗？我是说来骗骗孩子的。”曾子说：“对小孩子怎么说谎话呢？你撒谎欺骗了孩子，就等于教他撒谎，这样教育孩子是要不得的。”曾子最后杀了猪。

这个故事告诉父母，一诺千金不仅仅是简单地兑现某个行为，更重要的是培养孩子遵守诺言的信用意识。如果父母经常言出不行，说话不算话，就会降低在孩子心目中的可信度，孩子对父母的崇敬与爱戴，就会随着失信次数的增加而递减。再者，作为父母如果经常说话不算话，孩子也会下意识地效仿，对自己说出的话不负责任，久而久之就会成为一种不良习惯。

好父母都是学出来的。没有天生成功的父母，也没有不需要学习的父母，每一个人在做父母之前都要学习相关知识，平时要从自己的一言一行做起，给孩子树立一个好的模仿对象。父母是孩子一生的老师，明智的父母都会用以身作则的方式来引导不听话的孩子，给孩子做个好榜样。

2. 如何面对未来？要学会独立生活

小雨的妈妈想要把他培养成一名艺术家，于是在小雨很小的时候就送他学琴。为了保护“艺术家”的手指不受任何伤害，需要动手的活儿妈妈一概全包。家务活不用说，那不是小雨该操心的，就连挤牙膏、系扣子之类的小事，妈妈都会为他打点好。从小到大，小雨没洗过一双袜子，每天的任务就是学习，其他一概不用考虑。在一次钢琴比赛上，主持人示意坐在钢琴边的小雨鞋带松了，小雨迟疑了一下，突然跑向后台，把脚跷给了妈妈。在场的人都目瞪口呆。

可能很多爸爸妈妈都会惊讶小雨太过依赖的举动，但鲜有父母认识到自己可能出于各种动机也在如此宠溺孩子。

池田大作说过：“即使是孩子，也有人格，也是一个独立的个体，这个前提必须明确，孩子决不是父母的所有物，他的人格是构成社会的组成部分之一，而人格必须用充沛的爱来培养。”

孩子出生后便是独立的个体，随着他逐渐长大，应该学会独立生活，并从实际和心理上断奶，这是一个人人都必须经历的过程，在这个过程中，家长的引导和教育不可或缺。最简单的如教他们一岁会拿勺、控制大小便；两岁会独立吃饭、脱衣服等。引导他们学会独立处理自己面对的各种问题和复杂情况，甚至可能遇到的各种困难和危险，父母不能照顾孩子一辈子，更不可能什么事都大包大揽，必须让孩子在不同阶段学会做自己力所能及的事，锻炼独立生活的能力。更要让他们明白，自



己的事需要自己去做，以后都应该是这样。

今天的孩子是21世纪的主人。在复杂多变、充满竞争和快节奏的现代社会里，每一位社会成员都要具备较强的应变能力。现代家庭的孩子大多是独生子女，生活相对优越，许多事情大人舍不得让孩子插手，于是一手包办，造就了一大批“十指不沾阳春水”的孩子。而孩子长期在这样的环境中成长，已经习惯了“衣来伸手，饭来张口”的惬意生活，很多时候即使家长一再要求都不愿意做一点常人看来力所能及的事，长此以往，就会失去独立生活的能力。这对孩子未来参与社会竞争是十分不利的，因而为人父母者应从小培养孩子的“强者品质”。那么，该如何培养孩子的独立生活能力呢？

首先，力所能及的事情要让孩子自己做。孩子长到一定的年龄后，便有了独立完成事情的愿望，如自己洗衣、做饭、做清洁。而这时的孩子往往由于骨骼发育不完全，没有经验，动作会缓慢而不怎么协调，或想做好事却适得其反。例如衣服洗完后，领口、袖口照样脏；做饭，饭糊得一塌糊涂；做清洁，反而把花瓶给摔破了等等。这时父母往往会心生厌烦，有的甚至会大声训斥孩子“不会做就不要做”。也有的父母因为有“自己小时吃过苦，不能让孩子再吃苦”的思想，一心想让孩子过舒适的生活。还有的父母认为，孩子应该好好学习，考个好学校有个好未来，比学做家务等“琐事”有意义得多也重要得多。这样，无形中减少了孩子动手的机会，难以让孩子体会到依靠自己的双手取得成功的喜悦。而这许许多多“善意的帮助”却在无形中泯灭了孩子的自信心，又如何让孩子独立生活呢？所以，培养孩子独立生活能力的第一步就是凡孩子力所能及的事情尽量让孩子自己动手做。也许第一次、第二次会失败，但总有一天，他们会做得很好，而且会对自己做的事很感兴趣。

其次，孩子每个小小的进步，父母都要加以肯定和鼓励。面对同一挑战和竞争条件，只有充满自信的人，才能取得成功。因此，培养自信心是帮助孩子夺取成功的首要一环，而且进行得越早越好。孩子在独立

完成一件事情后，哪怕在成人看来是微不足道的，家长也一定要给予鼓励，以培养孩子的自信心。如孩子自己洗了脏衣服，作为从未洗过衣服的孩子，尽管他洗得并不干净，但家长也应说：“会自己洗衣服了，真不错。”同时，还要不失时机地告诉孩子洗衣服要注意哪些问题。当面对孩子其他做得不好的事情时，也同样不要指责他笨手笨脚，或当众挫伤他的自尊心，而应对孩子的进步给予肯定，让孩子体会到成功的乐趣，这样就会促进孩子自主、自立个性的发展。

再次，家长应尽可能创造一些让孩子自己动手的机会。如过节了，要清理房间，你可以通过玩游戏来调动孩子的积极性，对孩子说：“今天妈妈和小明比赛，看看谁的脸洗得又快又干净。”然后，给孩子一块毛巾，边示范，边讲解洗脸、洗手的顺序，孩子会很感兴趣地学习洗脸的动作。要是孩子对某些事情很感兴趣，更要积极创造条件，毕竟，兴趣很重要，很多时候经验的取得更需要这种实践的机会。这样，引导孩子自己动手，使他们愿意参加劳动，在劳动中提高了孩子独立生活的能力。

最后，培养孩子的独立生活能力是一项长期、细致的工作，进行这项工作，家长要有耐心。例如：教孩子自己穿鞋、系扣子，家长要先教给孩子正确的操作方法，耐心观察，还要及时鼓励，耐心帮助，这比家长亲自替孩子穿鞋、系扣子自然要麻烦些。但是，我们要知道孩子的独立生活能力就是从一件件生活小事中培养起来的。家长要做到要求一致、持之以恒，不能幼儿园要求孩子自己做的一些事情，回家后家长直接替孩子做，或者父母要孩子做的，爷爷奶奶来包办，这都不利于孩子独立生活能力的培养。只有老师、家长协调一致，共同要求，反复强化，形成巩固的条件联系，才能使孩子早日形成独立生活的能力。

下面是一位母亲讲的故事：

我们很注重培养孩子独立生活的能力。女儿两岁时，我就手把手

