

帮父母全面提高孩子的情绪商数 助孩子在激烈的竞争中脱颖而出

让孩子受益一生的 十堂情商课

★★★★★

王擎天 编著

情商比智商更重要，它已成为21世纪衡量一个人素质的关键因素。

一个人情商的形成开始于幼儿期，

3-12岁儿童是人格基础发展的最重要时期。



孩子们的性格和才能，归根结底是受到家庭、父母，特别是母亲的影响最深。

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，在一个人身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。



化学工业出版社

让孩子受益一生的 十堂情商课

★★★★★

王擎天 编著



NLIC 2970715624



化学工业出版社

·北京·

本书用一个个生动的小故事从各个方面全面阐述了培养孩子情商的重要性，并为父母在培养孩子的情商过程中提出了很好的建议和实施对策，每章后都附有情商小测试来帮助父母了解孩子的情商，以便在孩子的培养过程中更有针对性。

本书适合父母及教育工作者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子受益一生的十堂情商课/王擎天编著. —北京:
化学工业出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-122-09614-2

I. 让… II. 王… III. 儿童-情绪-智力商数-培养
IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 193494 号

原繁体版书名: 讓孩子受益一生的情商課 作者: 王擎天
ISBN 978-957-459-492-0

本书中文简体字版由 (台湾) 华文网股份有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2010-6676

责任编辑: 郑叶琳
责任校对: 战河红

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 14¼ 字数 169 千字
2011 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



你的孩子知道怎样融入群体吗？

你的孩子能够控制自己的情绪吗？

你的孩子感受过给予的价值吗？

你的孩子可以分辨是非曲直吗？

你的孩子做事可以从一而终吗？

你的孩子能够独立生活吗？

你的孩子面临困境能坚韧地走下去吗？

你的孩子每天都会感受到快乐吗？

你的孩子能勇敢地面对自己害怕的东西吗？

.....

当你把过多的精力关注在孩子的学习够不够好的时候，上面的这些问题你都注意过吗？我们不仅应该培养出高智商的孩子，更应该培养出高情商的孩子。

我们经常听到这样的故事：有不少神童，大家都说他非常聪明，但是却没有像人们想象的那样长大后有出息，为什么？因为他们虽然聪明，但是有的却性格孤僻、不合群、不好合作；有的自卑脆弱，不能面对挫折；有的急躁、固执、自负、情绪波动大；有的冷漠、易怒、神经质，与周围的人很难沟通。特别是有的孩子以自我为中心，什么都是我、我、我，不关爱他人，不关心他人，总喜欢周围的人围绕他一个人转。这些不良情绪都是低情商的表现。低情商会让他们在通往成功的道路上处处碰壁，得不到

自己想要的和众人期望的结果。

情商与智商对于个人的影响，我们可以通过下表向父母展示一下：

情商与智商对成功的影响			
智商	情商	学习	事业婚姻家庭
高	高	成功	成功
低(非智商)	低	不成功	不成功
低(非智商)	高	可能成功(勤能补拙)	成功
高	低	不一定成功	不成功

通过上表我们可以清晰地看到情商对于孩子学习及长大之后走向社会的各个方面的影响。如果以前你忽视了对孩子情商的培养，那么是不是应该从现在开始，立刻花大力气培养孩子的情商呢？

父母在培养孩子的时候经常会走进这样一个误区，在培养孩子的情商时也不例外，那就是他们往往是承担决策者的角色，孩子应该做什么，不应该做什么都在父母的计划之中。这样的父母，我们应该称之为低情商的父母，低情商的父母怎么可能培养出高情商的孩子呢？父母在孩子的成长过程中应该扮演引导者而不是决策者，父母应该告诉孩子的是要做什么，而不是应该怎样做。这样的父母就可以称之为是高情商的父母了，这样的父母才有可能培养出高情商的孩子。

本书除了给父母一些建议，告诉他们在面临孩子情商问题时应该怎么做，同时也给父母一个提示，那就是要想有个高情商的孩子，父母也应该培养自己的情商。

我们真诚地希望，通过阅读本书能够给你带来一定的帮助，

让你在培养孩子情商的过程中有更多的收获。我们愿意和你一起努力，为培养出高情商的孩子奉献出自己的力量。

最后，我们祝愿每个家庭都拥有一个高情商的孩子，祝愿每位父母都有一个引以为傲的孩子，祝愿每个孩子都能打造出属于自己的一片天空！



第一章 情商——让孩子受益一生的成功法宝

情商小故事：凶猛的老虎与弱小的青蛙	2
情商决定孩子的成长	3
你关注过孩子的情商吗？	7
做高情商的父母，教导高情商的孩子	10
提高情商更有利于孩子的潜能开发	14
情商教育的五大误区	17
情商小测试：你的教育方法合理吗？	21

第二章 融入——打开孩子灵性脑瓜的第一步

情商小故事：两只小猫的后悔事	24
群体活动让孩子学会融入	25
别人也很重要，让孩子不再以自我为中心	28
嫉妒心理会让孩子孤立无助	32
让孩子学会尊重	36
与人合作，培养孩子的协同精神	40
情商小测试：你的孩子有团队合作精神吗？	44

第三章 自控——锻炼孩子游刃有余的自制力

情商小故事：不能消除的洞	48
--------------	----

肆无忌惮会助长孩子的放任	49
让孩子知道怎样发泄负面情绪	52
遵守时间的孩子做事更有效率	55
培养孩子的耐心	58
学会换位思考，让孩子不再我行我素	62
情商小测试：你的孩子有责任感吗？	66

第四章 给予——让孩子感受自我价值的力量

情商小故事：给予之后的收获	70
鼓励孩子帮助身边的人，感受自我存在的价值	70
与人分享，孩子更能体会到给予的快乐	74
给孩子的心灵种下“爱”的种子	77
让孩子懂得表达爱也是给予的一种	81
身体力行给孩子做榜样	85
情商小测试：你的孩子有自我评价能力吗？	88

第五章 分辨——让孩子心中拥有自己的标尺

情商小故事：乐谱错了还是你错了	94
教导孩子相信自己，提高其自我认同度	94
随波逐流会让孩子失去主见	98
让孩子听懂好赖话，不被表象迷惑	101
世界上没有绝对的好，也没有绝对的坏	104
借孩子一双“火眼金睛”，教给孩子防范意识	108
情商小测试：你的孩子有主见吗？	112

※第六章 专注——教孩子把精力集中在关键处

情商小故事：一只犹豫不决的山羊	116
专注的孩子往往很优秀	116
让孩子学会宽容，摆脱琐事困扰	120
不为打翻的牛奶而哭泣，孩子才能勇往直前	123
放下过去的成功，孩子才能不断追求	126
让孩子学会拒绝	129
情商小测试：你的孩子有多动症吗？	133

※第七章 独立——拥有自己的天地孩子更快乐

情商小故事：我心有主	136
培养孩子独立思考的习惯	136
培养孩子独自生活的能力	139
尊重孩子的意见，让其体会做小主人的感觉	143
不要限制孩子的“败家行为”	146
让孩子学学理财，打理自己的开销	150
情商小测试：你的孩子对金钱有怎样的认识？	153

※第八章 坚韧——让孩子拥有自我疗伤的能力

情商小故事：上帝的烛台	156
替孩子“打门框”会让孩子更脆弱	157
从哪儿跌倒从哪儿爬起来，让孩子学会自我修复	160
带孩子参加体能训练，提高他们的抗挫能力	163
坚持做完一件事，让孩子学会有始有终	167

学会自我激励，孩子会变得更坚强 169

情商小测试：在挫折面前孩子会低头吗？ 173

※ 第九章 快乐——教孩子学会体会生活的乐趣

情商小故事：快乐的小海贝 176

拥有幽默感让孩子更受人喜爱 176

让孩子知道正直的人才能快乐 180

让孩子学会自己找乐，凡事看到积极面 184

感恩让孩子懂得珍惜和知足 188

让孩子在自己的优势中享受快乐 191

情商小测试：你的孩子快乐吗？ 195

※ 第十章 勇敢——让孩子走出自我禁锢的藩篱

情商小故事：三只青蛙 198

教导孩子敢于承认错误，消除侥幸心理 198

多带孩子去看“可怕的动物”，增大孩子的胆量 201

鼓励孩子说出自己想法，不要被别人的态度左右 204

带孩子见见大世面，拓宽孩子的视野 208

教导孩子当众说话不恐惧，让其做到凡事淡定自若 211

情商小测试：儿童情商测试之“恐惧感”测试 214

※ 参考文献

第一章



情商

——让孩子受益一生的成功法宝

情商小故事

凶猛的老虎与弱小的青蛙

一只青蛙在池塘边休息，正好碰上一只老虎出来找东西吃。老虎从来没有见过青蛙，就问：“你是谁啊？我是老虎，是这里的大王。”青蛙摇摇头，说：“我不相信。”老虎看到青蛙不相信，就说：“如果你不相信，那咱们就比比，看谁的本领大。”青蛙说：“那好，咱们就比比，看谁厉害。那咱们就比跳远吧，咱们一起往河对岸跳，谁跳得远谁的本领就大。”老虎根本没有把这只小青蛙放在眼里，所以爽快地答应了。老虎身子一弓，呼的一声跳过河去了。青蛙呢，它咬住老虎的尾巴，让老虎带过河去了。

老虎跳过河以后，以为青蛙还在河那边呢，就朝着河对岸喊：“青蛙，你快点跳啊，我等着你呢！”这时，青蛙在老虎后面说道：“我在这儿呢，我跳得比你远吧！”老虎以为青蛙真的跳得比自己远，心里不由得慌了起来。接着，青蛙张开嘴巴，从嘴里吐出几根老虎的尾巴毛来。老虎一看，更加吃惊了，问：“青蛙，你嘴里怎么会有老虎毛？”“哦，是这么回事，我昨天吃了一只老虎，连皮带肉都吃下去了，就剩下这几根老虎尾巴上的毛了。”老虎一听，以为青蛙要吃老虎，吓得它转身就跑。

在路上，一只狐狸看见老虎在没命地跑，问道：“老虎老虎，出了什么事呀？”老虎上气不接下气，过了老半天才把刚才的事情说清楚。狐狸听了哈哈大笑：“老虎老虎，你听青蛙瞎吹牛呢，咱们去找它算账，把它打个稀巴烂。”老虎还是很害怕，不敢去。狐狸说：“唉，有我呢，你怕什么呀！”老虎说：“到了青蛙那儿，要是你自己跑了，那我可怎么办呀？不是没命了吗？”“哦，原来你是怕我自己跑了呀，那好，咱们把尾巴缠在一起，那不就得了吗？”老虎和狐狸把尾巴缠在一起，一起去找青蛙。青蛙看见狐狸

和老虎一起来了，就说：“狐狸狐狸，我一早就叫你给我找个老虎来做点心，为什么这么晚才给我送来？快点，把老虎给我，我正饿着呢。”老虎一听，以为狐狸骗了他，想把自己送给青蛙做点心，吓得它转身就跑。狐狸一看急了，喊道：“老虎老虎，你害怕也得把尾巴解开再跑呀。”老虎哪里顾得上解开尾巴，结果呢，狐狸被活活地给拖死了。



情商决定孩子的成长

我们很多父母都有这样的疑惑，为什么我的孩子明明比其他的孩子聪明，但是却一点都不懂事，动不动就发脾气呢？在回答这个问题之前，我们先来看一个故事：

方方和圆圆是一对双胞胎，她们是两个活泼乖巧的小家伙，亲朋好友都很喜欢他们。由于妈妈工作很忙，照顾不过来两个孩子，所以，不得不把方方交给爷爷奶奶抚养。

过了几年，方方和圆圆要上小学了。妈妈就把方方从爷爷奶奶家接回来。可是妈妈不久就发现了一个问题：圆圆还是和小时候一样，聪明乖巧；可是方方却像变了一个人似的，脾气暴躁，动不动就发脾气。原来是因为爷爷奶奶太宠爱方方了，才让方方变得刁蛮起来。

方方妈妈观点



两个孩子小时候是一样聪明的，非常讨人喜欢。可是方方在爷爷奶奶的溺爱下变得刁蛮无礼了，这是老人的错，不是孩子的错。

专家观点

由于两个孩子在不同的环境中长大，所以对她们的性格产生了影响。圆圆在爸爸妈妈的身边长大，父母给予了她良好的情商教育，所以圆圆还是那个乖巧的孩子，而方方在爷爷奶奶身边长大，爷爷奶奶给了方方过多的宠爱，缺乏情商教育，所以方方才会变得骄横。

情景解析

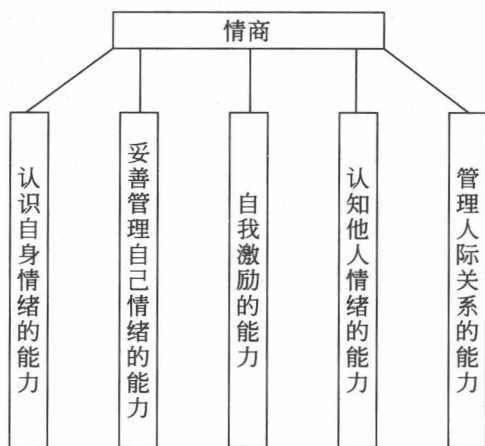
有很多父母抚养孩子的时候，往往是捧在手上怕摔了，含在嘴里怕化了，十分溺爱孩子。这样的话，就会对孩子情商的培养产生不良的影响。在溺爱下成长的孩子，情商往往都不高，他们以自我为中心，不懂得如何与人交往。这样的孩子在长大之后也很难融入社会，即使他们有着良好的智商，也会因为无法与周围的人和谐相处而处处碰壁。我们一直都在强调情商在人生中起着重要作用，那么，请问我们的父母，你真正懂得情商吗？

情商（EQ），又称情绪智力，它是近些年心理学家才提出来的一个概念，是与智商相对的一个概念。情商主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。一般来说，情商并没有显著的先天差别，后天的培养是人与人之间情商有显著差距的根源。

美国心理学家认为，情商主要包括以下五个方面的内容：认识自身情绪的能力、妥善管理自己情绪的能力、自我激励的能力、认知他人情绪的能力和管理人际关系的能力。

有很多父母在教育孩子的时候依然只关注对孩子智商的培养，而忽视对孩子情商的教育。其实，情商在孩子成长过程中发挥的作用和智商同等重要，甚至比智商更重要。

美国心理学家曾经追踪研究了 1500 个智力超常的孩子，30 年之后，他们发现这 1500 个智力超常的孩子有的成为社会名流、专家学者，有的却穷困潦倒、流落街头。是什么造成了具有同等智



力的人拥有如此大的差异？心理学家经过分析发现，造成不同结局的原因在于非智力因素，也就是情商。成功的人都具有自信、自强、谨慎的品格，有坚韧不拔的毅力和抗挫折的能力。

从这个追踪研究中我们可以发现，成功与否的一个重要因素并不在于智商有多高，而是在于是否具备成功者特有的心理素质。一个情商高的人，会积极地为改变自己的现状去努力，会鼓起勇气迎接各种挑战；一个情商低的人，只会满足于自己的现状，很难激发出潜力和创造精神。心理学家甚至总结出了一个成功的公式，即 $100\% \text{ 的成功} = 20\% \text{ 的智商} + 80\% \text{ 的情商}$ 。鉴于此，我们甚至可以说情商能够决定孩子的命运。

了解了情商在孩子成长中的巨大影响，父母应该怎样重视它呢？

1. 为孩子营造良好的环境

孩子的情商是在早期的生活中形成的，因此早期的生活环境也是影响着孩子情商形成的重要因素。一个良好的成长环境会为孩子情商的培养带来潜移默化的浸染。所以，父母要为孩子营造一个民主、平等、和谐、温馨的环境。现在，我们的孩子绝大部分都是独生子女，幼儿园、学校就成了培养他们情商的最佳场所。

集体生活在孩子情商培养过程中发挥着巨大的作用。我们要知道性格的基础是在早期生活中奠定的，早期的生活环境潜移默化地影响着孩子的性格。保持积极向上的性格，才能让孩子学会把握自己的情感和提高与人交往的能力。所以，父母一定要注意孩子在幼儿园和学校的表现，让幼儿园和学校成为培养孩子情商的大课堂。

② 让孩子在游戏中得到锻炼

每个孩子都喜欢做游戏，那么父母就可以利用游戏来完成对孩子情商的教育。著名的教育家蒙台梭利也认为游戏是儿童的工作，游戏中经常有与人合作与配合的环节。孩子的游戏玩得好，就说明他懂得怎样与人合作；同样游戏中也会有输赢胜负的结果，这就在无形中培养了孩子的竞争意识。所以，父母应该鼓励孩子做游戏，并且与孩子一起游戏。

但是，值得我们注意的是，父母在与孩子一起游戏的时候，孩子一定是游戏中的主角，我们只是配合孩子。对于孩子来说，应该是“我要玩游戏”，而不是“你要我玩游戏”。孩子在主动状态下游戏比在被动状态下游戏得到的快乐更多，也更容易培养孩子快乐的性格，有利于提高孩子的情商。

③ 鼓励孩子与人交往

不知道我们的父母有没有注意到，孩子在看到与自己年龄相仿的小朋友之后总是特别兴奋，希望与他们一起玩耍。其实，孩子在与同龄小朋友玩耍的过程就是情商培养的过程。他们在交往过程中既享受到了快乐，也制造了快乐，他们会懂得被人爱和爱他人都是一件快乐的事。

如果我们有一个活泼开朗的孩子，相信您一定会拥有最大的幸福；可如果您有一个格格不入的孩子，其中的痛苦是不言而喻的。所以，我们要为孩子创造与其他小朋友交往的机会，给他们关心别人的机会，让孩子在与朋友交往中体会到爱与被爱的快乐。

4. 给孩子一个榜样

我们都知道，父母是孩子的第一任老师，我们也都知道榜样的力量是无穷的。父母的性格、情感倾向都会在潜移默化中给孩子带来巨大的影响。所以，不管我们心里快不快乐，都不要将负面情绪的影响带给孩子。

关于做孩子的榜样问题，我们将会在下文中详细讲解。这里就不再多说。



你关注过孩子的情商吗？

在现实生活中，有很多父母一味注重孩子的智商培养，形成了这样一个局面，那就是孩子在很小的时候就已经穿梭在各种辅导班、特长班之中，但是他们却很少能抽出时间来与孩子谈心，倾听孩子内心的想法。

宁宁妈妈是非常有能力的人，年年都被单位评为“优秀工作者”。但是宁宁妈妈总有一件事放不下，那就是宁宁。宁宁的学习成绩一直不好，但是对音乐特别感兴趣，可宁宁妈妈却认为他是不务正业。

这天，宁宁妈妈下班回到家，宁宁像只小鸟一样飞到妈妈面前说：“妈妈，告诉你一个好消息，老师要我代表学校去参加市里的歌唱比赛。”听到这些话，宁宁妈妈不但没有显示出高兴，反而说：“唱歌比赛有什么用？哪天你要是能去参加奥数比赛妈妈就念阿弥陀佛了。你看你，每天不用功学习，整天竟做些乱七八糟的事。对了，你的作业做完了吗？……”宁宁没听完妈妈的唠叨，便起身回到自己的屋里了。