



影响孩子 EQ一生的 情商游戏

柯 君◎编著

对孩子来说，最好的教育是游戏，
玩转情商游戏，全面开发左右脑。



YINGXIANG
HAIZI
YISHENGDE
QINGSHANGYOUXI



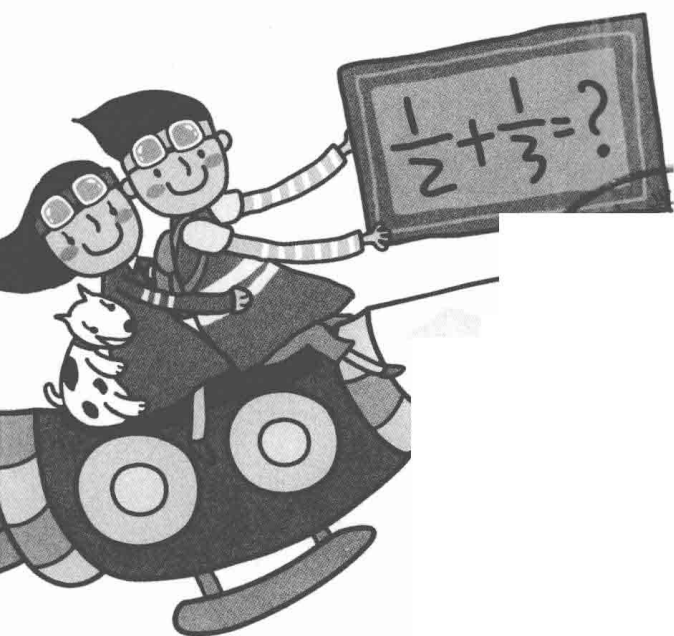
地震出版社



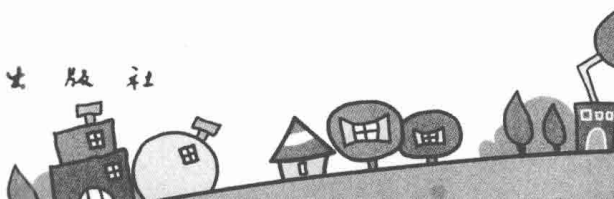
影响孩子 EQ一生的 情商游戏



柯 君◎编著



地震出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

影响孩子一生的情商游戏/柯君编著. —北京: 地震出版社,
2011. 5

ISBN 978-7-5028-3726-6

I. ①影… II. ①柯… III. ①情绪—智力商数—青少年读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056038 号

地震版 XM2262

影响孩子一生的情商游戏

柯 君 编著

责任编辑: 陈晏群

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2011 年 5 月第一版 2011 年 5 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/16

字数: 297 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3726-6/B (4359)

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



现在有这样一种说法：“授予知识是有价之物，开发智力是无价之宝，提高情商才是决定人生成功与否的关键。”

那什么是情商呢？

所谓情商，又称情感商数，是人的情绪、情感发展水平的一种指标，也就是指一个人感受、理解、控制、运用、表达自己及与他人情感交流的能力。根据有关学者的分析，情商包括以下几个方面的内容：一是能够觉察自己的情绪，并能准确地了解自己情绪产生的原因；二是能够控制自己的情绪，善于克服自己情绪的冲动，摆脱忧郁、焦虑、沮丧和消极；三是能够调整自己的情绪，激励自己，不怕挫折，不惧困难，努力朝着目标奋进；四是能够了解他人的情绪，真诚地去理解他人，帮助他人，富有同情心；五是能够建立和维系融洽的人际关系。简而言之，高情商就是能够很好地了解自己、控制情绪以及建立融洽的人际关系。

现在，越来越多的家长们逐渐将目光从关注孩子的智商转移了一部分到情商上，而且所占的比例越来越大。当然，所有的家长都希望自己的孩子在未来的人生中能够幸福、快乐，取得成功。孩子要成材，智商和情商都是必不可少的因素。如果把智力看做是一种潜在的智慧能量的话，那么，情商则是唤醒这些潜在智能的笛声。

绝大多数发达国家都非常注重情商的培养。美国的教育道德标准定出四条：提倡诚实、责任感、尊重他人、勤奋。美国的教育理念是光有品性没有知识是脆弱的，但没有品性光有知识是危险的，是对社会的潜在威胁。



影响孩子一生的游戏

Yingxiang Haizi Yisheng De Qingshang Youxi



如果一个人才华横溢但不诚实，有丰富的知识但内心冷漠，有极丰富的创造性思维但没有责任心，那么美国也不会强大。所以，从现在开始更重视对孩子的情感教育、更加注重提高孩子的情商，是在为孩子今后的成长打下坚实的基础。

智商多有一些先天因素，而情商则更多的是靠后天培养的。这就意味着无论你的孩子天赋如何，你都可以通过努力，帮助他创造成功的人生。所以，家长要对自己的孩子充满信心。只要方法得当，又有正确的思想指导，就一定可能取得好成效。

本书从培养孩子高情商为出发点，通过各类简单有趣的互动游戏带动各个年龄层的孩子们的情商思考。翻开本书，家长和老师们一起带领孩子走进好玩的情商训练营。想让你的孩子拥有高超的情商吗？想让孩子们更加贴近成功吗？那就打开这本书，赶快带着孩子一起来参加这充满欢乐的游戏训练吧！



第一章 情商伴随孩子的成长

“智商决定成绩，情商决定人际。”

情商，又称情感商数，是人的情绪、情感发展水平的一种指标，也就是指一个人感受、理解、控制、运用、表达自己及与他人情感交流的能力。情商与人的生活各方面息息相关，它能够影响人一生是否快乐、是否成功等等。所以越来越多的人把培养情商放到了教育孩子的重要位置。

你的 IQ 是多少	/ 3
你的 EQ 是多少	/ 6
智商和情商是一对双生儿	/ 9
你是个 EQ 高的父母吗	/ 11
懂得催生孩子的情商	/ 18
智力不是好孩子的唯一标准	/ 21
培养高情商的孩子	/ 23
EQ 教育，学校也是关键环节	/ 26
情商与自身成长的关系	/ 28
找钥匙的小孩	/ 30
纵横交错	/ 32
天下第一联	/ 35



第二章 看清楚镜中的自己

让孩子学会正确地认识自己和他人，是情商培养的一个重要的方面。每个孩子都希望得到别人的肯定和认可。可是，并非每个孩子都懂得欣赏自己。有时候，用心去完成一件事情，非但不能得到别人的欣赏反而受到许多批评，令自己信心大失。所以，父母要指导孩子欣赏自己的长处和成功。

正确认识自己和他人 / 39

选图片知性格 / 43

对性格内向和外向的孩子区别对待 / 47

我的自画像 / 50

你的性格最像哪种动物 / 51

坦诚地看清楚自我 / 53

孩子是个很自我的人吗 / 55

塑造孩子的性格 / 59

自信和自卑 / 61

害羞的孩子 / 66

测测孩子的自尊心 / 68

集体照片上的位置 / 71

你的孩子是绝对的服从者吗 / 73

真心话大冒险 / 76

模拟人生 / 77



第三章 心情也是选择题

情商之所以称为“情商”，最重要的组成部分就是人对自身情绪管理的能力。情绪是伴随人们的某种行为或者对某种结果的心理感受，换句话说情绪是附加值。情绪是人们脸上的笑容而不是手中的奖杯，是人们眼里的泪水，而不是那件糟糕的事情本身。情绪变化会影响孩子们的心情，从而影响他的生活、学习。学会找出情绪产生的原因，并妥善处理好情绪，是情绪管理的主要内容。

情绪是什么	/ 81
情绪会传染	/ 82
情感能力	/ 84
一起来掷情绪的骰子	/ 86
快乐随心变	/ 88
焦虑的自我测试	/ 90
焦虑感源在哪里	/ 95
控制愤怒	/ 98
给你一个开朗的孩子	/ 100
做“E”时代合格父母	/ 105
孩子的逆反心理	/ 107
小游戏：续讲故事	/ 113
鱼与熊掌：知道礼仪	/ 114
告别赖皮	/ 115
情感表达	/ 116
让孩子任性远离	/ 119
抑郁症	/ 121
我的童年	/ 126
如何帮孩子做情绪的主人	/ 127
解读情绪的奇妙功用	/ 131





第四章 让孩子 UP，再 UP

智商包括了思维能力、反应能力以及思考能力等等。情商也有很多重要的内容，比如观察力、自信感、承受力等等，这主要是从培养孩子的角度出发的，通过这些能力的测验，孩子们将会懂得如何去观察和了解别人，如何去从容地展现自我……情商提升，让孩子 UP，再 UP!

- 谁是领头人 / 135
- 瞄准自己的目标 / 136
- 自己动手做励志 T 恤衫 / 138
- 你的心理适应能力怎样 / 139
- 你是个自卑的人吗 / 142
- 树立孩子的自信心 / 145
- 你是有成功欲望的人吗 / 147
- 测测你的抱负指数是多少 / 150
- 影响成功的因素 / 153
- 群虎戏尾巴，培养孩子们的灵活性 / 157
- 你是个善于编故事的人吗 / 158
- 来自大自然的想象力 / 160
- 35 根火柴棒 / 161
- 圆圈迷宫 / 162
- 对称轴 / 163
- 洗牌 / 165
- 蒙眼作画 / 166
- 猜猜看 / 167



第五章 社交 EQ

社交，不仅属于大人的生活，更属于孩子。孩子从小便应该懂得相关的方法。孩子从生下来咿呀学语开始，就在不停地与人的交际中成长。社交也是培养高情商孩子的一个重要内容。

- 什么是社交恐惧 / 171
- 让演讲不再恐惧 / 172
- 请你估价 / 174
- 闻名不如见面 / 176
- 签名大比拼 / 178
- 看照片，记名字 / 180
- 孩子，让他人记住你的名字 / 182
- 第一印象 / 183
- 我来提问你来答 / 184
- 无声的语言，你会吗 / 185
- 猜出被拿走的物品 / 186
- 小游戏 / 188
- 少了一张报纸 / 190
- 词语技巧 / 192



第六章 友情，本来就是一道测试题

交朋友是一辈子的事，家长们应该教会孩子交友的技巧。通常大人可以用实例来告诉孩子，朋友在他生活中的重要作用。同时可以适时提供一些交友的机会，比如说聚会、社区举办的一些公共活动等等，都可以带孩子去参加，以保证孩子有机会掌握与自己年龄相适应的交友技巧。确保孩子有机会与年龄相适应的、兴趣特点相近的同伴相处，以便能掌握与同伴相处的技巧。



- 模仿秀 / 197
- 找优点 / 199
- 找出你的苹果 / 201
- 友情需要用心经营 / 202
- 最受欢迎的人 / 204
- 测测你的友情指数 / 205
- 开火车 / 208
- 接纸杯传水 / 209
- 合力吹气球 / 210
- 好朋友 / 211
- 五官错位 / 212



第七章 沟通

谚语说：知道了一切，也就原谅了一切。的确如此，绝大部分的误会不是来自于利益的纷争，不是来自性格的不和，而是来自于沟通不良。

沟通不良更是家庭教育问题的主要症结之一。其实，当我们抱怨与别人沟通太困难的时候，并不是因为实际的困难，而是由于我们沟通能力的欠缺。这是中国教育普遍的不足，所以，家长们若不想孩子们走前辈的老路，就必须让孩子从不会沟通中学会沟通。

沟通能力不仅与表达能力有关，更主要的是取决于达成共识能力的强弱、思维的开放程度以及心胸是否开阔。承认差异的广泛存在、更多地倾听、更大程度上的平等和尊重，会有效地改善人们之间的沟通。

- 打破沙锅问到底 / 215
- 说出帽子上的名词 / 217
- 猜价格 / 219
- 湖边奇案 / 221



模拟招聘	/ 223
坦克大战	/ 224
故事克隆	/ 225
演讲	/ 227
杀人游戏	/ 229
背部写字	/ 232
我来比划你来猜	/ 233
向银行借钱	/ 235
家庭沟通	/ 237



第八章 倾听能力游戏集

倾听是人们进行日常交际的重要手段之一。在听说读写四种语言活动中，听是最为基本的语言活动。据教育心理学家观察，在人们一般的语言活动中，听占45%，说占30%，读占16%，写占9%；在正常的社会活动中，人们有近一半的时间在倾听。特别是对孩子们来说，培养良好的倾听习惯和能力是他们获取知识的主要途径之一，更是高情商的一个重要表现。倾听能力不仅仅是学好各门学科知识的基本功，更是孩子们人际交往的一个必备素质。

让谁逃出去	/ 241
倾听的挑战	/ 243
隔墙有耳	/ 245
小猪打鼾	/ 247
你是心算高手吗	/ 249
积极倾听	/ 251
商店打烊	/ 253
举起手来	/ 256
钱该怎么花	/ 259



额头还是下巴 / 261

不同任务 / 263

比赛报数 / 266

大树与松鼠 / 267



第九章 团队合作

团队是孩子成长过程中必须要接触到的，培养孩子的团队精神，是培养孩子情商的重要组成部分。团队合作精神既是人际交往的延伸，也是对孩子交友技巧的一个考验。团队合作是情商中的一个综合性较强的方面。家长应该着力培养孩子在团队中的生存适应能力，包括领导团队，配合他人，与人合作协调等等。拥有了这方面的技能，孩子在情商上就算跨出了决定性的一步，他会终身受益的。

击打气球 / 271

停走的游戏 / 272

假若你是领导 / 273

最佳拍档 / 275

蒙眼正方形 / 276

统一步伐 / 277

趣味足球赛 / 279

手拉手 / 281

特别演出 / 283

小男孩的眼泪 / 285

战国七雄 / 287

穿越雷区 / 289

成语大王 / 291

接力赛 / 292

团队精神	/ 293
课间排队	/ 294
看看你的脸	/ 295
踏板运水接力	/ 296
挑水接力	/ 298
趣味跳绳	/ 300
吹气球	/ 301
泡泡糖	/ 302





影响孩子一生的游戏

Yingxiang Huiyi Yisheng De Qingshang Youxi



第一章

情商伴随孩子的成长

“智商决定成绩，情商决定人际。”

情商，又称情感商数，是人的情绪、情感发展水平的一种指标，也就是指一个人感受、理解、控制、运用、表达自己及与他人情感交流的能力。情商与人的生活各方面息息相关，它能够影响人一生是否快乐、是否成功等等。所以越来越多的人把培养情商放到了教育孩子的重要位置。





你的 IQ 是多少

这是国内较权威的 IQ 测试，欢迎参加，请在 30 分钟内完成（33 题）：

- ①选出不同类的一项：A. 蛇 B. 大树 C. 老虎
- ②在下列分数中，选出不同类的一项：A. $\frac{3}{5}$ B. $\frac{3}{7}$ C. $\frac{3}{9}$
- ③男孩对男子，正如女孩对_____。
A. 青年 B. 孩子 C. 夫人 D. 姑娘 E. 妇女
- ④如果笔相对于写字，那么书相对于_____。
A. 娱乐 B. 阅读 C. 学文化 D. 解除疲劳
- ⑤马之于马厩，正如人之于_____。
A. 牛棚 B. 马车 C. 房屋 D. 农场 E. 楼房
- ⑥2 8 14 20 “_____”请写出“_____”处的数字_____。
A. 22 B. 24 C. 26 D. 28
- ⑦如果下列四个词可以组成一个正确的句子，就选是，否则选否。
生活水里鱼在 A. 是 B. 否
- ⑧如果下列六个词可以组成一个正确的句子，就选是，否则选否。
球棒的用来是棒球打 A. 是 B. 否
- ⑨动物学家与社会学家对应，正如动物与_____相对。
A. 人类 B. 问题 C. 社会 D. 社会学
- ⑩如果所有的妇女都有大衣，那么漂亮的妇女会有：
A. 更多的大衣 B. 时髦的大衣 C. 大衣 D. 昂贵的大衣
- ⑪1 3 2 4 6 5 7 “_____”请写出“_____”处的数字_____。
A. 8 B. 9 C. 10 D. 11
- ⑫南之于西北，正如西之于：
A. 西北 B. 东北 C. 西南 D. 东南
- ⑬找出不同类的一项：A. 铁锅 B. 小勺 C. 米饭 D. 碟子