



0—3岁



ZHONG GUO ER TONG QING SHANG FANG CHENG

杨长江 主编

《万婴跟踪》辅助读物



中国儿童 情商方程

0~3岁婴幼儿EQ培育家庭指导





现代科学研究表明：人生的成功，情商因素占80%，智商因素占20%。拥有高的情商就是拥有一生的幸福。EQ培育已成为现代父母的育儿焦点。本书从孕育孩子的第一天开始，悉心设计每一阶段情商目标和培育方案，是年轻父母最好的亲子情商顾问。

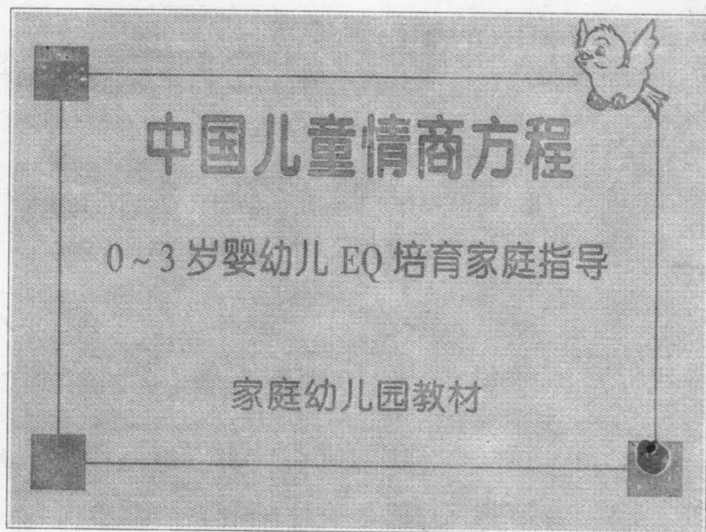
ISBN 7-80097-265-8



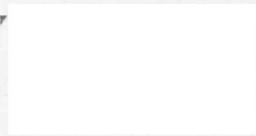
9 787800 972652 >

ISBN 7-80097-265-8

C·49 定价：16



主 编:杨长江
撰 稿:胡明龙
杨长江
责任编辑:李海英



中国大地出版社



图书在版编目(CIP)数据

中国儿童情商方程/杨长江主编. - 北京: 中国大地出版社,
1998.9

ISBN 7-80097-265-8

I. 中… II. 杨… III. 婴幼儿-早期教育 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 28024 号

中国儿童情商方程

0~3岁婴幼儿情商培育家庭指导

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 23 号)

北京密云银河商标印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 9

字数: 216 千字 印数: 0 - 10000 册

定价: 16.50 元

大地版图书印、装错误可随时退换



前 言

高情商孩子与早期教育

情商 EQ, 是美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在 1995 年出版的书中提出的。书一问世就引起广泛的重视。随着世界步入网络时代, 人际交往的增多, 情绪智商越来越被人们重视。它被人们普遍认做是通往成功的必备素质。丹尼尔教授认为个人的成功, 智商的优劣占 20%, 情绪智商的优劣占 80%。由此可知, 如果要造就一个优秀的孩子, 让他将来事业有成, 从小就要重视情绪智商的培养。

怎样培养孩子的情商?

首先要求孩子会主动做事, 自觉地学习, 有奋发图强的精神, 无论干什么都要尽力想办法干得最好。

感情的激励是培养自动自发的内驱力的基础。父母慈爱地同宝宝点头微笑, 经常搂抱孩子, 在他饿时喂他, 在他不舒服时给以关怀和安慰, 奠定了爱和信任的家庭关系。孩子将来在生活中与所有人的关系都是在这一基础上产生的。只要他们得到爱护就能愉快的成长, 对自己充满信心, 具有一种充分发挥自己全部才能和利用所有机会的精神。

其次, 让孩子从小学会抑制冲动控制情绪。

在适当的情况下要禁止孩子做不应该做的事。有时孩子会干一些惹人生气的事, 大人越是耐心, 他越去闹事, 此时就应当果断地惩罚他一下。管教孩子, 在他们快要出问题时, 坚定地采取反对的态度和措施, 这种坚定才真正体现父母的爱。因为父母不让孩子偏离正道, 使他们变得可爱。孩子会因为父母的坚定, 不让他们



惹出麻烦而爱自己的父母。

让孩子调整自己的行动,主动配合别人,能克制自己,敢于冒险,去成全别人,才能最后达到目的。这样的孩子将来才能办大事。

再之,要培养孩子的自我意识。

自我意识包括正确估量自己和正确估量别人。2~3岁的孩子和谁都敢比试,4~5岁时就会看看对方,如果对方比自己强大就要躲过去不作正面比试,省得自己吃亏,这是正确的自我意识的表现。

所以从小得到爱抚和受到父母深情的照料是培养自我意识的关键。使孩子能善解人意同时善于坦白地表达自己的意见。

最后要让孩子学习去关怀别人。

有些父母反对男孩子玩娃娃,怕他们失去男子汉性格,殊不知男孩子将来也要当父亲,也要学会关心别人。

有同情心就有好的人际关系,就能得到朋友,获得人们的支持和帮助,在群众中有威信,成为大家所拥戴的人。这是情绪智商高的表现。

我们的家长应该知道,智商受先天素质和婴幼儿期环境的共同影响,存在着一定的个人差异。情商除了与先天气质有关外,主要是后天气质的培养。2岁之前是性格形成的关键时期,然而人的性格可以在任何年龄有所改变。所以情商是可以培养的,是可以改造的,改造的钥匙在每个人手里,可以通过努力去改变自己的情感智商,使事业有成。

现代科学的研究表明,孩子的非智力心理素质建设——现代心理学叫情商建设,应该成为家庭教育的重要组成部分。

作为家长,最大的愿望就是希望孩子未来的人生能够美满、幸福。对于美满和幸福的定义,我们可以用六个字来概括:成功、健康、自在。也就是说,为了孩子未来人生的美满、幸福,就要使他在



人生中成功、健康、自在。怎样帮助自己的孩子取得人生的成功呢？对孩子进行智力开发，是当今家长们普遍的尝试。

关于成功，曾经有过这样一个公式：成功 = 能力 + 机会。也就是说，一个人的成功，是能力和机会的结合。在这里，能力指的是一个人的主观条件，机会是指这个人所处的社会客观条件。

不同的人对于能力可能有不同的定义。总体来讲，一个人的能力是由智力能力和非智力能力两个部分组成的。情商是衡量人非智力能力的重要指标。

中国目前的家庭教育，往往是重视了智力因素的开发和培养，而忽视了非智力因素对孩子未来成功与命运的影响。也就是说，我们缺乏全面发展的家庭教育。

人生是长期的竞赛过程，需要全面的心理素质。一个人在自己的人生中，就像一个运动员处在竞赛中一样，有一个长期的心理素质问题，水平发挥问题。

即使一个人的智商再高，如果他老是发挥不好，他在人生中同样不能成功。这样的例子在目前的中国是比较多的。

在北京，曾经有一个13岁的男孩子，因为母亲在学习上对他做了一点批评，他受不了就自杀了。自杀前写了遗书，大意是对母亲不能原谅。孩子自杀以后，家长感到非常惨痛，母亲因此精神失常。

南方某城市有一个15岁的女孩子，也因为考试成绩不很理想，自杀了。

为什么我们的孩子智商、智力都不错，也很要求上进，可是当学习中稍微遇到点挫折，或者外界有了一点批评心理上就受不了呢？如果说我们的孩子长大以后心理素质这么差，应变能力这么差，他们有再高的智商，再好的智力、好的经验、知识、专业技能，他们又如何在社会上生存和发挥呢？

这种情况正反映出家庭教育与社会教育往往重视了智商的开



发、智力的开发,而对智力以外的心理素质的培育是很忽略的。有的孩子已经是大学生了,因为学习上的压力,或是考试成绩不够理想,从高高的楼顶上跳下来。这种情况是很值得深思的。

情绪商数简单讲,反映了一个人控制自己情绪、调节外界压力、把握自己心理平衡的能力。科学家们经过各种测验和考察,证明了情商比智商对人更重要,它在更大程度上决定了一个人的婚姻、工作和整个人际关系的处理,甚至包括他的事业。也正是从这个意义上讲,情商在很大程度上还决定了一个国家、一个社会和一个企业的命运。

结合现代心理学的最新研究成果,我们应该得到一点思路,这个思路就是,一定要从对孩子的溺爱中,从单纯智力开发的误区中走出来,对孩子心理素质的建设有一个全新的认识。



目 录

前言:高情商孩子与早期教育

第一章 0岁儿童情商方程 [1]

第一节 孕前 [1]

1. 孕前准备

生理准备/心理准备

2. 最佳受孕季节与最佳生育年龄

受孕季节/生育年龄

3. 孕前注意事项

加强营养/坚持锻炼/养成良好的生活习惯/其它

4. 孕期应注意的问题

病毒性伤害/饮食与健康/孕前吃什么/其它

第二节 怀孕1~3个月 [9]

1. 胎儿发育与自我监护

2. EQ胎教

听音乐/睡眠/其它

3. 日常生活

4. 怀孕刚开始应注意的问题

避免流产/及时发现妊娠异常/其它

5. 妈妈手记

第三节 怀孕4~6个月 [15]

1. 胎儿的发育与自我监护

2. EQ胎教

说话/欣赏音乐与图画/与胎儿对话/胎儿“体操”

3. 日常生活

孕妇饮食/注意事项

4. 妈妈手记

第四节 怀孕7~10个月 [18]

1. 胎儿的发育与自我监护

胎儿的发育/自我监护/准备分娩

2. EQ胎教

3. 日常生活

饮食与运动/常规检查/注意事项/预产期

4. 分娩时刻

临产前的物质准备/临产前的精神准备/

分娩的基本知识/自然分娩好/手术助产/

正确对待分娩的疼痛/临产的先兆

第二章 0~12个月儿童情商方程 [35]

第一节 0~3月儿童情商培育 [35]

1. 0~3个月宝宝成长的主要指标

生理发育/心理发育

2. EQ分析

3. EQ 培 育

欣赏音乐/和宝宝“对话”/游戏

4. 育 儿 常 识

要 点/母乳喂养/混合喂养

5. 爱 心 乐 园

对三个月的婴儿要多看、多听、多摸、多玩/月末常规健康检查/其它

6. 保健与运动

保健/卫生/运动

7. 宝 宝 传 真

第二节 4~6个月儿童情商培育 [56]

1. 4~6个月宝宝成长的主要指标

生理发育/心理发育

2. EQ 分 析

3. EQ 培 育

记忆力训练/拼装玩具/发音训练/教宝宝认识日常物品/
语言训练

4. 育 儿 常 识

辅 食/半断奶期/防止事故

5. 爱 心 乐 园

单 独 玩/照 镜 子/捉 迷 藏/其 它

6. 保健与运动

保健/运动

7. 宝 宝 传 真

第三节 7~9个月儿童情商培育 [68]

1. 7~9个月宝宝成长的主要指标

生理发育/心理发育

2. EQ 分析

3. EQ 培育

安全成长/怯生与现代素质培养/给宝宝开辟一个

“运动场”/多给宝宝鼓励与表扬/培养宝宝自我服务能力/
讲故事

4. 育儿常识

要点/辅食添加/辅食制作/培养进食习惯/断奶期

5. 爱心乐园

教宝宝坐便盆/午睡/不要过分逗宝宝/防止事故/“谢谢”、
“再见”/辨颜色/其它

6. 保健与运动

保护婴儿眼睛/保护婴儿听力/站立运动/行走运动

7. 宝宝传真

第四节 10~12个月儿童情商培育 [88]

1. 10~12个月宝宝成长的主要指标

生理发育/心理发育

2.1 周岁宝宝的发展水平评估

3. EQ 分析

4. EQ 培育

给宝宝一个“游戏乐园”/给宝宝良好的学习环境/

教宝宝说话/教宝宝识字/认颜色/认识“1”/模仿小动
物叫/玩娃娃/教儿歌、识数/走进大自然

5. 育儿常识

准备断奶/喂养指导/断奶指导/断奶后的食品制作/
饮食卫生/问题处理

6. 爱心乐园

安排合理的生活制度/培养良好的饮食习惯/
给宝宝合适的鞋子

7. EQ 游乐园

读“布书”/区别 1、2、3/学叫人/听数数/自制画册/
推荐故事(儿歌)

8. 保健与运动

婴儿食物禁忌/预防接种/手足爬行锻炼/学开步走/
跳跃运动/踢球运动

9. 宝宝传真

第三章 13~24 个月儿童情商方程 [112]

第一节 13~24 个月内宝宝成长的主要指标 ... [112]

1. 生理发育

2. 心理发育

3. 预防接种

4. 分级实现目标

(1 岁~1 岁半)

动作/认识能力/语言/个人—社会

(1 岁半~2 岁)

动作/认识能力/语言/个人—社会

第二节 13~15 个月儿童情商培育 [118]

1. 13~15个月宝宝主要成长指标

生理发育/心理发育

2. EQ分析

3. EQ培育

培养宝宝独立生活能力/放手让宝宝活动/

创造愉快的玩乐环境/给宝宝一个好情绪

4. 育儿常识

要点/营养须知/饮食指导/宝宝每日所需的

六大营养要素/喂养中的问题

5. 爱心乐园

培养饮食习惯/大小便习惯的培养/清洁卫生

习惯的培养/防止事故

6. EQ游乐园

装小球/积木排队/抛气球/猜猜看/找手指头/

其它/妈妈讲故事

7. 保健与运动

视觉卫生/冷水洗手、脸、脚/竹杆操

8. 宝宝传真

第三节 16~18个月儿童情商培育 [147]

1. 16~18个月宝宝主要成长指标

生理发育/心理发育

2. EQ分析

3. EQ培育

让宝宝当助手/穿衣服习惯的训练/识字/

涂涂画画/儿歌/逛动物园

4. 育儿常识

要点/食谱制定/饮食方法/宝宝饮食的烹调方法/
膳食要求/培养宝宝清洁卫生的习惯

5. 爱心乐园

多让宝宝活动/培养良好的睡眠习惯

6. EQ 游乐园

开商店/藏猫儿/翻书页/其它

7. 保健与运动

培养卫生习惯/培养睡眠习惯/每日营养供给/
竹杆操/冷水擦身/其它

8. 宝宝传真

第四节 19~21 个月儿童情商培育 [167]

1. 19~21 个月宝宝主要成长指标

生理发育/心理发育

2. EQ 分析

3. EQ 培育

培养良好的饮食习惯和能力/看图书讲故事/
问答/学数数/理解对应关系/其它

4. 育儿常识

要点/保持食物营养素/宝宝零食的选择

5. 爱心乐园

培养大小便习惯和能力

6. EQ 游乐园

跟我学/点连线/指出身体部位的名称/对号入座/

儿歌/讲故事学知识/识字乐园/表达感觉/其它

7. 保健与运动

制定合理的食谱/培养良好的生活习惯/宝宝食谱/

模仿操/表演操/其它

8. 宝宝传真

第五节 22~24个月儿童情商培育……………〔184〕

1. 22~24个月宝宝主要成长指标

生理发育/心理发育

2. EQ分析

3. EQ培育

复述句子/看图说话/让宝宝讲故事/选物取物

4. 育儿常识

要点/培养良好的饮食习惯/防止宝宝挑食偏食

5. 爱心乐园

预防家庭事故/注意饮食安全

6. EQ游乐园

第一阶段/第二阶段/第三阶段

7. 保健与运动

烧烫伤处理/外伤处理/体内异物处理/中毒处理/

加强心脏功能的锻炼/跳跃击球/儿歌表演操

8. 宝宝传真

附录:

2周岁宝宝的发展水平/家庭综合测查

第四章 25~30个月儿童情商方程 [212]

25~30个月儿童情商培育

1. 25~30个月宝宝成长变化的主要指标

生理发育/心理发育

2. EQ 分析

3. EQ 培育

安静训练/宝宝自己吃饭/培养良好的喝水习惯/

自我介绍/区分早上和晚上/学洗脸/学习礼貌语言/

认识植物/识别动物特点/画方形、写汉字

4. 育儿常识

要点/饮食指导

5. 爱心乐园

饮食教养/穿衣、刷牙、洗手/大、小便/教宝宝刷牙/防止事故

6. EQ 游乐园

第一阶段/第二阶段/第三阶段

7. 保健与运动

牙齿保健检查/发热/预防宝宝贫血/

跑跑跳跳/攀高取物/幼儿体操一、二套

8. 宝宝传真

附录:2~2岁半宝宝成长评估

第五章 31~36个月儿童情商培育 [245]

31~36个月儿童情商培育

1. 31~36个月宝宝主要变化指标

生理发育/心理发育

2. EQ 分析