

儿童 EQ 丛书

儿童 EQ 的开发与培育

(4-6 年级学生)

教师家长手册

王秀园 著

华夏出版社

序 言

——不要让孩子落伍在二十一世纪

哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼的EQ理论即情绪教育理论在我国获得了越来越多的有识之士的理解和认同,这方面的书籍也越来越多,形成了一个小小的热点。但专为中国孩子编写的系列教材,华夏出版社的《儿童EQ丛书》却是第一套。

这些为不同年龄层孩子设计的课程,系统简明自不必说,更重要的特点在于它们的循序渐进和切合实用。无论是教师还是家长,无论对EQ理论了解多少,无论在幼儿园、学校还是在家里,都可以运用操作而很少障碍。这些课程的设置不但汲取了EQ理论的菁华,同时也参考了美国比较成功的情绪教育经验。乍看之下,可能会觉得平白,但一个个练习做下去,教师和家长就会领悟EQ理论的精髓和底蕴,孩子则会在不知不觉中成功地培养和提高他的“情商”。将玄奥而难以捉摸的理论变成人人都可以操作的一个个趣味盎然的游戏和活动,就是这套EQ教材的妙处。

将我们的孩子放在世界各国的孩子们中间,书本知识的扎实牢靠是他们的最大优点,除此之外呢?吃苦耐劳、独立自主、动手做事、团队精神、自我表达、观察能力等方面我们的孩子都有点逊色,而能够决定孩子未来成就的,不仅是知识和智慧,更为重要的是我们一贯忽视的上述诸多素质——情商,也就是这套教材所要训练的“EQ”。

许多年来,大部分家长都会及早地教孩子认字、识数、背唐诗,都会为孩子一贯的高分而骄傲,也会为孩子偶尔的低分而发愁。结果呢,只有一部分孩子被选拔出来了,而多数孩子被耽误了发展的可能性和多样性,这是“应试教育”的弊病。

可喜的是,我国已开始大力推行素质教育,也进行了许多有益的尝试。而情绪教育在美国已正式纳入许多学校的每周健康与教育的课程之中,作者的这套教材出版的短短一年中,即在台湾地区的暑假“才艺班”、“安亲班”流行开来,并得到了许多老师和家长的认同。所以,我向孩子们的老师和家长热情推荐这套教材作为课堂内外的补充和尝试。

EQ书上说,决定孩子未来成功与否,20%取决于智商,80%取决于情商,我相信这并没有言过其实,而是美国科学家最新的研究结果。我希望我们的家长尽早地关注这个问题,而不要仅仅将两眼睛盯在知识的学习上。

衷心地祝愿每一个孩子都能有个健全且充满朝气的幸福人生。

北京师范大学 梁志荣教授

1998年9月10日

前言

EQ(《Emotional Intelligence》)这本书,把学者默默耕耘了十余年的成果,呈现在世人面前,同时也引起了各界人士对EQ的重视,并掀起一股研究、探讨的风潮,国内也兴起了一股久久不散的EQ热。

然而,EQ到底意指什么?为什么要研究EQ?而EQ这个触摸不到,只能意会、不能言传的东西,在我们生命中到底具有怎样的重要性呢?

在此,就概略地为你解说这股风潮的缘由:

研究EQ的源起

戈尔曼博士(Dr. Daniel Goleman)即EQ一书的作者,在哈佛大学取得心理学博士学位后,参加了小时候的同学会。他发现了一个我们一般人都会轻易忽略的现象:一些在学校学业成绩名列前茅的同学,师生普遍公认这些人毕业之后,前途一定不可限量,可是在多年之后,他们的成就平平,并没有大家预测中那样的卓越非凡;相反,那些在校成绩平平,可是活跃于社会、校内、校外的“捣蛋鬼”、“游离分子”,却在社会中闯出了自己的一片天空,不是在自己的专业领域里独领风骚,就是身为大公司的老板或是高级主管。

戈尔曼博士对这个现象感到疑惑不解。长久以来,我们用学业成绩,用IQ(智商)来预估一个人的成就,可是他看到的结果,却是与沿用久远的衡量标准偏离良多。问题在于IQ的评断标准,还是在于整个以IQ为唯一的评量制度?

戈尔曼博士在加德纳博士(Dr. Howard Gardner)的多元化智商(Multiple Intelligences)的学术理论中,寻找到一直为教育学界所疏忽的“另一片天空”。在正规的教育制度里,大家所注重的IQ只包括语言、数理这两大智商,其他在校的课程或多或少兼顾了空间逻辑、音乐和运动这三大类的智慧。但加德纳博士所论述的七大智商中的个人内在智商(Intra personal Intelligence)和人际间的外在智商(Inter personal Intelligence)却没有任何课程来启发、训练及培育,而这就是目前在教育界以及心理学界称为EQ的情绪智商。

※注:

【个人的内在智商】即指有能力去了解自己的天赋、才能,可以明确地觉察自己的情绪变化起伏,能适度、合宜地面对、表达、缓解自我的情绪,以及面对挫折困扰时高度的容忍度等等。

【社交人际的外在智商】即指有敏锐的观察力去辨别他人的行事动机,解读他人的

情绪反应,懂得如何与他人同心协力、共同合作,以达到团队的最终目标,能运用多种方法来圆满解决自我和人际间的困扰。

EQ 的重要性

在 EQ 一书中,大家了解史丹福大学的“软糖实验”,在这个实验里的某些小朋友,能为了长远的目标(两颗软糖),而抗拒眼前短暂的享乐(能马上吃到一颗软糖),这类属于情绪智商的自制力,却预测了在 14 年后的追踪研究中,明显地比另一组无法抗拒诱惑力的同伴,在学业、品行、行为、操守方面,有显著优越的表现,所以当时戈尔曼博士大胆假设着,EQ 或许是解开他心中疑惑的关键。

目前,加德纳博士研究本世纪以来卓越天才的过程,也印证了 EQ 的重要性。他的研究结果指出,120 左右的 IQ 是一个出类拔萃、成就无以伦比的天才所必备的先决条件,而后无论他的 IQ 指数有多高,则完全无法预估到他未来的成就。而评估预测他未来成就的最佳指标,则完全凭借一个人的 EQ 高低,亦即 EQ 那本书所说的:一个人的成功与否,20% 取决于 IQ,而 80% 取决于 EQ。

EQ——防止青少年犯罪的情绪教育

六十年代,美国青少年的失学率、失业率、犯罪率、自杀率和未婚怀孕率节节高升到令人怵目惊心的地步,而一般亡羊补牢的补救治疗措施或向毒品说“不”、青少年的性教育……等等预防宣传不仅耗费时间、精力、金钱,而且绩效不彰。所以在 1970 年,一些全心钻研 EQ 的心理学家和教育学家(Peter Salovey, John Mayer, Karen Stone McCown……),以防止青少年犯罪为最终原则,各自在他们的专业领域里研究发展出完整、有系统的情绪教育,切实地推行到大学或是研究中心的附属学校,进而推行到周边的上百所公立学校,并正式纳入学校每周健康与教育的课程中。

以耶鲁大学教育研究中心 EQ 课程推展成效而言,在新哈芬(New Haven)市内的公立学校推行四年 EQ 课程之后,评估教学成果时,统计上显示学生对行动的克制力、对挫折的容忍度,以及解决问题的能力上都有显著的增强和提高,升学率明显上升,犯罪率和未婚怀孕率也明显降低,失学率更是降低了 34%。这个研究报告,证实了 EQ 在预防青少年犯罪方面有十足的成效,而这些正是 EQ 这本书想要推广和阐明的 EQ 的巨大功用。

EQ 的开发与培育

以脑神经的发展理论而言,左脑主宰着语言、认知、人格、逻辑分析等,而右脑主控着情绪、注意力、想像力、创意性思考等。长久以来脑神经专家的研究结果发现,人的左脑受制于遗传基因的因素多于后天的环境因素,所以有 IQ“天生注定,无法改变”这

种偏颇、武断的说法,虽然这个说法并不确切,但左脑的可塑性并没有右脑来得大却是实情。

依据脑神经专家的观察结果,右脑脑神经网络的建立以及它所主宰的功能可以通过长期不断地学习和刺激,而得以增长和改变。所以俗云“江山易改,本性难移”的论点,由此得以推翻。只要肯自我激励,通过长期、完整的学习和训练过程,EQ各方面是完全可以训练和培育的。

EQ的开发与培育系列丛书的编撰,是笔者长期参访观摩美国数处EQ研究中心的情绪教育课程,去芜存菁,重新归纳、整理,并融合个人的教育经验、专业培训,结合中国的文化、教育背景,而编著成集,让老师和家长们能在课堂里或家庭中,以最完整、有系统、长期性的教学和训练,来培育与启发孩子们的EQ。

本书的四大主题

这一系列EQ教材,在编写过程中,参考了不同年龄层孩子认识能力的发育特点,以最适合该年龄层的学习方法,作为设计课程的标准。学龄前幼儿(3至6岁)的两套课程,着重在绘画,利用大、小肌肉的操作以及想像力、创作力,综合触觉、视觉、听觉和社会互动,作为学习的主要途径。在学龄期(小学一至三年级、四至六年级)这两个系列,着重于同伴间的社会互动;利用角色扮演、自我观照,讨论省思等实际参与的方式,来促进学习、启发的效果。

EQ的开发与培育这一系列,主要分为自我概念、情绪与感受、想法与行为、人际交往等四大部分。

一、自我概念

这个部分的教学内容,主要是帮助孩子利用各种机会去发掘自己的优点和特长,了解每个人都有其杰出卓越的地方;如何去发挥自己的爱好和专长,在人生的道路上善用自己的天赋、才干,开发自己的潜能,并且学会接纳、改进自己不很完善的地方;同时也学着观察欣赏他人的优点,学习忍耐和接纳他人与我们不尽相同的地方,以建立起积极、明确的自我概念;不去评判他人,也不轻易地为周围环境和他人言语所左右;懂得如何为自己设立目标,肯定自己的天赋能力,为自己的行为负责。

二、情绪与感受

这一部分主要是培育孩子觉察自身内在情绪变化的敏锐度,认识引发情绪的原因;以及在面临困境压力时,如何调适、缓解情绪,并且学会解读他人的情绪变化,如何面对、处理他人的情绪反应。更重要的是希望孩子了解,情绪是生活的一部分,每个人的生活里永远无法脱离多样情绪的变化起伏,情绪本身并无对错的分别,而是由情绪

所衍生而来的行为和表达方式才有对错之分。适当合宜的表达方法,要通过长时间的学习和培育,避免自己一时情绪冲动,而铸成无可挽救的大错。

三、想法与行为

这一部分主要是让孩子认识到我们的想法、理念往往影响了我们日常的所行所为、自我激励、动机以及情绪的变化,我们可以破除画地为牢的思维模式和对事情的片面看法,以平和的心态接纳人生中不可改变的地方,而用积极进取的态度去做有系统、可行的规划,来面对我们生活中的困境和压力。

四、人际交往

这一部分囊括了人与人相处所必备的素质和技巧,如何与人合作、妥协、沟通,学会接纳他人、表达自己,也懂得如何设定自己的立场……这些广泛多元的学习课程,使孩子更懂得在团体中如何自尊自重、自爱爱人,而成为大家所欢迎、接纳的一分子。

家庭 EQ 教育——防止青少年犯罪的利器

这一系列 EQ 的练习册,是让老师和家长们在学校或在家里,能长期全面而确切地落实在日常学习和生活中,以教导、培育孩子们的 EQ,而不流于空谈。所以在编著时,充分考虑了实用性与可行性,以教学手册的形态呈现在读者面前,以使老师或家长们,可以在学校或在家里遵循每个练习的教学流程和讨论,即可达到预期的教学目标。若再加上老师或家长的积极参与,每本五十个左右的练习,更是可以千变万化,应用无穷。

我们都深知教育并不仅限于课堂,最佳的关怀和辅导的工作,是从家里亲人的教育开始的。今日青少年问题层出不穷,教育学家、社会学家和家长们束手无策之余,我们是否该静心省思,解决问题最省时、省事、最有效的方法是不是防患于未然,从家庭教育入手为孩子建立起健全顽强的免疫系统呢?

这一系列 EQ 的开发与培育丛书,即希望能从家庭教育着手,进而扩展至课堂、学校。长期开发和培育孩子的 EQ,除了保证青少年能向暴力、犯罪行为说“不”之外,更重要的是使你的孩子能有个更健全、圆满、有希望且充满朝气的人生。

使用说明

1. 本手册须配合儿童手册使用。
2. 本手册包括每个单元的操作说明及练习卡两大部分,由教师或家长根据说明,指导学生操作。
3. 本手册中的操作说明均为原则性的提示,教师或家长可在充分掌握每个单元的基本精神后,采取比较灵活的做法。
4. 尊重著作权,本手册中的练习卡请勿影印使用。

目 录

第一章 自我概念

1. 我的专长,他的专长	2
2. 知己知彼	5
3. 了解自我	9
4. 我的表现	12
5. 天生我材必有用	14
6. 给予赞美	16
7. 接受或是改变	18
8. 我的潜能	20
9. 乐于助人	21

第二章 情绪与感受

10. 面对情绪	24
11. 认识情绪	27
12. 了解你的感觉	29
13. 表达你的感觉	32
14. 解读情绪	35
15. 表达赞美(一)	37
16. 表达赞美(二)	40
17. 面对惧怕	41
18. 情境分析	45
19. 他们可能有怎样的感受?	48
20. 同理心	49
21. 缓解压力	51

第三章 想法与行为

22. 合理、不合理	56
23. 应该、应该、应该	58

24. 应该? 不应该?	60
25. 改变你的想法、改变你的心情	63
26. “我”的力量	65
27. 挫折即是学习	68
28. 找出事实的真相	70
29. 猜猜内容是什么?	71
30. 伤害自己、伤害别人	72

第四章 人际交往

31. 真伤脑筋	74
32. 一步一步来	77
33. 解决问题	80
34. 评估你的决定	82
35. 设定目标	84
36. 解决冲突的策略	86
37. 寻求帮助	88
38. 行为、后果	90
39. 承受后果	92
40. 做好份内的工作	94
41. 尊重别人	99
42. 歧视、歧视	101
43. 谣言止于智者	103
44. 接受改变	106
45. 跟随我的指示	109
46. 看看我、读读我	110
47. 我可以尽力试试看	111
48. 合作无间	112
49. 团队精神	114
50. 面对同伴压力	116

自我概念

我们每个人都接受着两种教育，
一是由别人身上得来的，
二是自己给自己的，
而后者更有价值！

——John Randolph

这个部分的教学内容，主要是帮助孩子利用各种机会去发掘自己的优点和特长，了解每个人都有其杰出卓越的地方；如何去发挥自己的爱好和专长，在人生的道路上善用自己的天赋、才干，开发自己的潜能，并且学会接纳、改进自己不很完善的地方；同时也学着观察欣赏他人的优点，学习忍耐和接纳他人与我们不尽相同的地方，以建立起积极、明确的自我概念；不去评判他人，也不轻易地为周围环境和他人言语所左右；懂得如何为自己设立目标，肯定自己的天赋能力，为自己的行为负责。

1. 我的专长、他的专长

一、教学目标：发掘自己与他人的专长。

二、教具：“我的专长”卡、“他们的专长”卡。

三、教学流程：

1. 老师询问全班同学，如果一个人觉得自己一无所长时，心里的感觉是怎样？
2. 老师强调我们每个人都是独立的个体，都有着不同的长处，而我们可以找出每个人不同的专长来相互学习、相互帮助，以达到团队互助、合作与成长的目标。
3. 请学生撕下儿童手册中的“我的专长”卡。
4. 当学生完成“我的专长”卡后，讨论“全班讨论”项中的第 1、第 2 问题。
5. 请学生撕下儿童手册中的“他们的专长”卡，要学生自由访问班上其他的同学，并要求被访问的同学在他所擅长的项目旁，签下自己的姓名。
6. 全班讨论。

四、讨论目的：

在升学主义挂帅的教育制度下，让学生认识除了课业方面的成绩外，自己在其他方面也能有优异的表现。同时也认识到其他人不同的特长，在一个大团体中，每个人都能各展所长，互帮、互助、各司其职，才能共同达成团体各方面圆满的成长。

五、全班讨论：

1. 在你填写“我的专长”卡的过程中，你的专长比你想像中的多？还是少？
2. 你觉得自己的专长，在你自己的生活中产生了怎样的影响？
3. 在“他们的专长”卡中，每个同学的专长是否都相同？

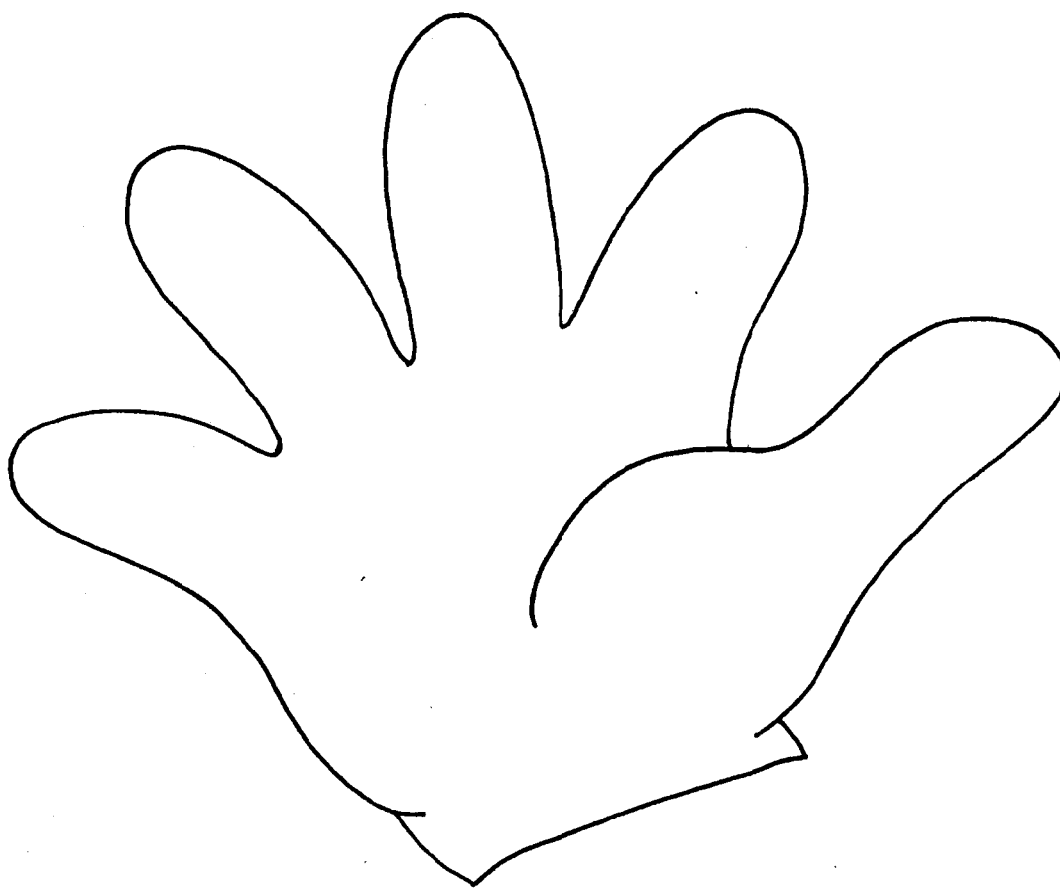
六、个人思考问题：

1. 想想看，如果你和其他同学的专长都一样时，会是怎样的情景？
2. 如果大家的专长都有所不同时，在团体中会有什么好处？

我的专长

姓名：_____ 日期：_____

◎请写下你的五项专长，并想想看除了这几项之外，你认为自己还有哪些方面的表现也是很优异的。



我表现优异的项目：

他们的专长

姓名：_____ 日期：_____

◎提示：访问班上的同学，在下列的项目中，找出他们所擅长的项目，并要求他们签名，访问的人愈多愈好。

1. 擅长手工_____
2. 喜爱球类运动_____
3. 喜爱阅读课外读物_____
4. 擅长赛跑_____
5. 乐于助人_____
6. 精通一种乐器_____
7. 会帮忙做家务_____
8. 天天上课，从不缺席_____
9. 擅长唱歌或是跳舞_____
10. 精通电脑_____
11. 写作能力很好_____
12. 遵守校规_____

2. 知己知彼

一、教学目标:了解自己的优点和他人的专长。

二、教 具:“了解自我”卡、“我的专长”卡。

三、教学流程:

1. 老师假设许多不同的情境,要学生根据他们平日的观察与了解结果,想想看,哪些同学在以下这些情况下,可以担任这些不同的职务。

例如:◎班上要办个同学会,我们需要哪些人来分担这个工作,又有哪些人可以胜任这个职务呢?为什么?

◎班上要参加校际的壁报比赛,我们需要哪些人来分担这个工作,又有哪些人可以胜任这个职务呢?为什么?

◎班上要参加校际的运动会,我们需要哪些人来分担这个工作,又有哪些人可以胜任这个职务呢?为什么?

◎班上要参加校际的演讲比赛,我们需要哪些人来分担这个工作,又有哪些人可以胜任这个职务呢?为什么?

◎班上要参加校际的合唱比赛,我们需要哪些人来分担这个工作,又有哪些人可以胜任这个职务呢?为什么?

◎班上要参加校际的自然科学展,我们需要哪些人来分担这个工作,又有哪些人可以胜任这个职务呢?为什么?

2. 讨论一下,大家所指派的人选,是不是适合这些指定的工作?为什么?而被指派某些特定工作的人,是否觉得对这些被指派的工作能够愉快胜任?为什么?

3. 请学生撕下儿童手册中的“了解自我”卡和“我的专长”卡,作为作业。

4. 当每个同学完成了他的家庭作业后,做全班讨论。

四、讨论目的:

我们每个人都有自己的长处和短处,了解自己的优点,有助于在学校、在校外种种不同的场合中,发挥且善用自己的特长。而发掘自己的缺点,使自己除了更能

够面对、接纳自己的短处外,也能积极地想出对策来改进自己。

五、全班讨论:

1. 在“我的专长”卡里,你的朋友和家人所给予你的答案中,是否有你平日没注意到的专长?
2. 这个新发现,对你有何帮助?
3. 在“了解自我”卡中,认识自己的优点和缺点,对你在功课、交友、人际等方面,是否有些助益?

六、个人思考问题:

1. 如果你的某些缺点,在某些方面(如功课、人际……)造成你的一些困扰,你想自己可以试着用哪些方法来改进这些缺点?
2. 你觉得自己有多少的把握可以克服这些缺点? 如果你能克服这些缺点的话,你的生活会有哪些改变? 请详述。

了解自我

姓名: _____

日期: _____

◎在下列的气球内,按各项指示填写有关内容:

我的专长:

我需要改进的地方:

自我了解的步骤:

- 1.了解自己的优点。
- 2.知道自己的缺点。
- 3.详述自己的优点。
- 4.探讨自己的缺点。
- 5.想出对策来改进自己的缺点。

我可以改进自己的方法:

我的专长

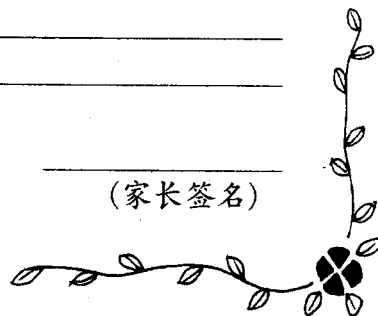
姓名：_____ 日期：_____

◎请访问你的一位家人和一位朋友，请他们告诉你，他们觉得你的专长是什么，并要求他们签名。



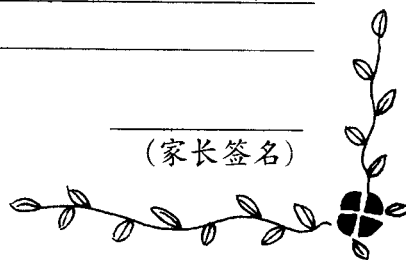
_____, 他的专长是:
(姓名)

(家长签名)



_____, 他的专长是:
(姓名)

(家长签名)



3. 了解自我

一、教学目标：了解自己的优缺点，并想出对策来改进自己的缺点。

二、教 具：“两个伟人”卡、“我不很圆满的地方”卡。

三、教学流程：

1. 老师可以根据自己平日所知，列举一些历史伟人，叙述他们的成就和他们一些众所周知的缺憾。

如：※洛克斐勒有学习障碍，可是仍旧成为成功的企业家和美国的副总统。

※爱因斯坦有语言障碍，他第一次参加大学入学考试，并未被录取，但后来却成为知名的科学家。

※美国黑人盲歌手史蒂夫汪达，并未因为失明而阻碍他成为一位成功的歌手。

2. 老师在这里要强调每个人都有自己的优点和缺点，重要的是我们用何种态度去面对它、接纳它并改进它。

3. 请学生撕下儿童手册中的“两个伟人”卡和“我不很圆满的地方”卡，作为家庭作业，下次上课再继续讨论。

四、讨论目的：

建立明确的自己概念，不仅在于发掘自己的优点，更重要的是如何去改变弱点，并正确面对、接纳本身一些不可改变的缺陷。这个讨论的目的，在于认识每个人都有其优点和缺点，而伟人与我们不同之处，在于他们善于发挥自己的特长，并能面对、接纳并改进自己的缺憾。

五、全班讨论：

1. 你在完成“两个伟人”卡的过程中，有什么感想？

2. 这些伟人奋斗的历程，给予了你什么新的启示？

六、个人思考问题：

1. 在“我不很圆满的地方”练习卡中，家人与朋友认为你需要改进的项目，是不是你自己所熟知的？

2. 你觉得自己可以应用哪些方法来改进这些缺点呢？