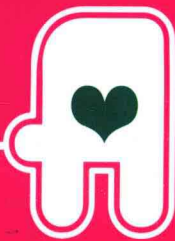


学习型中国·读书工程教研中心 主编

优秀小学生

情商大提升



100位

优秀小学校长、教师
联合推荐



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

优秀小学生情商大提升 / 学习型中国·读书工程教研中心主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.6

(小学生爱读本·多元智能)

ISBN 978-7-80753-692-5

I. 优… II. 学… III. 情绪—智力商数—少年读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 058245 号

责任编辑: 金 金 李英文

全案策划: 含章行文

装帧设计: 含章行文



优秀小学生情商大提升

学习型中国·读书工程教研中心 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京蓝图印刷有限公司印刷



开本 787×1092 毫米 1/16 印张 11.5 字数 135 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-692-5

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



学习型中国·读书工程教研中心 主编

哈尔滨出版社



主编的话

亲爱的同学们：

阅读，可以开阔视野，获取新知；阅读，可以跨越时空，纵横古今中外；阅读，还可以和圣贤对话，与经典同行。

杜甫说：“读书破万卷，下笔如有神。”的确，取得作文高分的同学都有相同的诀窍——喜欢课外阅读。因为可以从阅读中学到一些好词佳句，掌握写作的技巧，积累更多的写作素材。

为此，我们精心策划了这套“小学生爱读本”丛书，让小学生们评选出自己最喜欢看的“小学生爱读本百部经典”。根据评选结果，我们邀请全国100位优秀小学校长和老师联合编审，本着“强大阵容打造经典精品”的宗旨，精心编纂了这套有利于小学生身心健康成长的大型丛书——中国小学生爱读本百部经典。

这套“小学生爱读本”囊括了中国小学生学习、成长、生活的各个方面，堪称国内较权威、完整的小学生家庭阅读书架。

约翰生说：“一个家庭没有书籍，等于一间屋子没有窗子。”亲爱的同学们，我们殷切地希望你们能多读书、勤读书、读好书，在读书中品味，在品味中思考，在思考中成长。我们也由衷地相信通过阅读这套“小学生爱读本”，你们必定能够吸收到书籍中珍贵的阳光雨露，为日后成长为对人类有贡献的栋梁之才打下坚实的基础。

学习型中国·读书工程教研中心

“小学生爱读本”丛书图标。

每一章分为若干小节，耐心又细致地为你介绍培养情商的秘诀，简单易懂。



多元智能

4

试着走出自我的误区

不知道小朋友有这样的经验：

如果一个人离你非常近，几乎马上就能碰到彼此的鼻尖了，这时要想看清对方实在是很困难的，但是，只要你往后退几步，双方保持一定的距离，就能够将对方看清楚。

同样的道理，如果你要想看清自己，就要走出自我，与自我保持一定的距离，这样会给你带来一些新的令人感到意外的发现。

但是，如何才能做到与自我保持一段距离呢？

下面的办法或许可以达到！

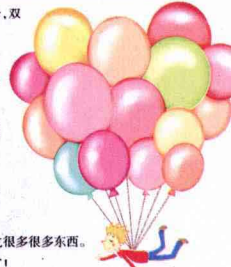
例如，你说：他（她）生气了来代替我生气了。

每当他（她）情绪激动的时候，就会拼命吃很多很多东西。

他（她）一口就喝干了一大杯可乐，太牛了！

这种走出自我的方法，就是采用以局外人的身份，来客观地评价自己的情绪。这种方法可以让你自己高兴，因为高兴能使你获得一些解脱，忘掉当前情绪的失落。

将自己放在比别人高的位置上的人，总是很孤独的，他们没有多少好朋友，因此，小朋友在说话、写作文的时候，尽量少用“我”、“我认为”之类比较自我的话语，只有走出了自我，才能拥有较高的情商。



每小节后都设有贴心的训练题目。

优质内容 智慧 大视野

学会玩“骑马”

你和另外两个同学一起玩，先用“手心手背”法猜拳，首先获胜的甲当骑手，剩下的两人用“石头、剪刀、布”猜拳法，获胜的乙背靠墙或柱子当“马头”，输掉的丙用头顶住乙的腹部，双手扶住乙的腰当“马身”。

游戏开始，甲用左手拉住丙的衣领子，一边高兴抖动身体吆喝：“驾、驾！”一边用右手和乙猜拳。
三个人猜拳继续上面的游戏。

EQ 加油站

子夏胜肥

春秋时期，子夏和曾子都是孔夫子的学生。

有一天，两个人在街上碰见。曾子上下打量着子夏，吃惊地说：“老兄一向瘦骨伶仃，怎么近来胖多了？”子夏得意地说：“我战胜了，所以发胖了。”

“这是什么意思？”曾子疑惑不解地问。

子夏回答说：“过去，我在书房里读到尧舜禹汤的道德仁义，十分羡慕。可是当我走到街上看见世俗的富贵荣禄，心中也十分羡慕。两种心思在我的胸中斗个不停，未知胜负，所以我痛苦不堪，不思茶饭，人也瘦了。”

曾子好奇地问道：“那现在谁战胜了呢？”

“现在仁义战胜了。所以你看，”子夏摸着下巴，“我就发福了。”

了 解 自 我

21

页码便于检索。

图为你诗意的



· 本书特色 ·

1

观念先进，提倡小学生多元智能及早开发，旨在把小学生培养成全面发展的多向型人才。

2

按照权威专家观点及心理学理论设计结构，循序渐进，方法非常科学。

3

语言浅显易懂，又摆脱了传统的说教，更适合小学生读者。

4

栏目灵活，不仅是单调的方法介绍，还加入训练题、故事、测试、游戏、幽默等元素，内容更丰富。

内容十分独特而有针对性，难易结合，生动有趣。

专为小学生读者设计，包括游戏、测试、故事，贴近生活，丰富视野。

名家荐言寄语

“中国小学生爱读本百部经典”活动好在让小学生推荐，让小学生阅读，让小学生成为书的主人。

——著名教育专家、知心姐姐 卢勤

让孩子们从第一本开始，读到一百，那人生就可以读到一千、一万。

——北京大学教授、文学评论家 张颐武

希望“中国小学生爱读本百部经典”可以让父母、老师、同学共享读书的美好时光，分享读书的浓浓乐趣。

——台湾教育学专家、美国UCLA博士 王宝玲

“中国小学生爱读本百部经典”包含了让中国小学生“相伴一生，终身受益”的经典图书。

——香港东方教育研究院院长 陈仲铭





目

录



第1章 了解自我 /9

- 1.看看你能不能管住自己 /11
- 2.从父母那里学习 /14
- 3.拍下自己的情绪照片 /17
- 4.试着走出自我的误区 /20
- 5.走出情绪低谷 /22
- 6.学会驾驭愤怒的情绪 /24
- 7.利用回忆调动情绪 /27
- 8.参加体育锻炼 /30
- 9.相信自己的直觉 /33
- 10.经常自我反思 /36
- 11.通过游戏了解自我感觉 /39



第2章 管理自我 /43

- 1.显示你的缺点 /45
- 2.学会自我安慰 /48
- 3.等你平静下来再作决定 /51
- 4.乐观地面对困难 /54
- 5.学会抱怨的技巧 /57
- 6.合理安排假期 /59
- 7.随时随地做好事 /62





- 8.参加社区活动 /65
- 9.用小事培养爱心 /68
- 10.为自己亲手种一棵树 /71
- 11.做习惯的主人 /74
- 12.用冷静面对羞辱 /77
- 13.学会退一步思考问题 /80
- 14.学会划定恰当的心理界限 /82



第3章 激励自我 /85

- 1.相信自己是胜利者 /87
- 2.时刻保持希望,做最好的自己 /90
- 3.与快乐的人相处 /92
- 4.换一种心态看待问题 /94
- 5.勇敢面对失败 /97
- 6.懂得自我激励 /99
- 7.自己动手实现愿望 /101
- 8.将自己的爱好发扬光大 /103
- 9.坚持不懈、持之以恒 /106



第4章 学会交往 /109

- 1.学会谈话的技巧 /111
- 2.选对时间和父母交谈 /115
- 3.先要学会聆听 /118
- 4.与自己喜欢的人交朋友 /121
- 5.先了解别人,再求被了解 /124
- 6.投其所好去交流 /126
- 7.设身处地为他人着想 /129
- 8.旁观者清,当局者迷 /131
- 9.注意你语言中的感情色彩 /134
- 10.保持微笑与人交流 /137
- 11.礼貌待人 /139
- 12.学会妙用幽默 /141
- 13.真诚地赞美 /143
- 14.对朋友要有诚信 /146
- 15.宽容,让你的天地更广阔 /149
- 16.学会拒绝和接受拒绝 /151
- 17.团体合作力量大 /153
- 18.找一个榜样学习交往 /156

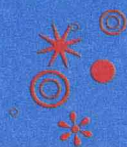




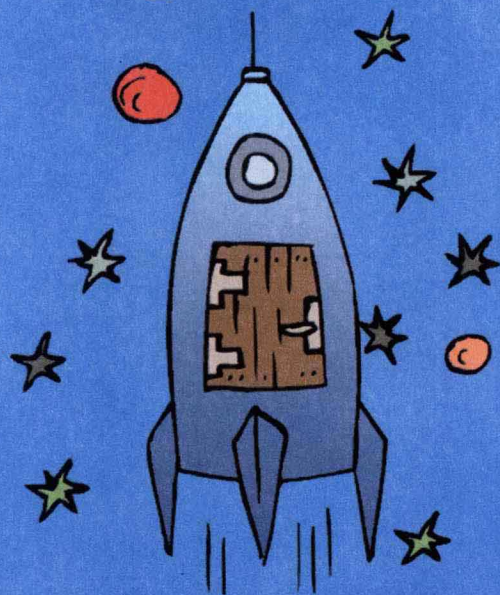
第5章 情商高手 /159

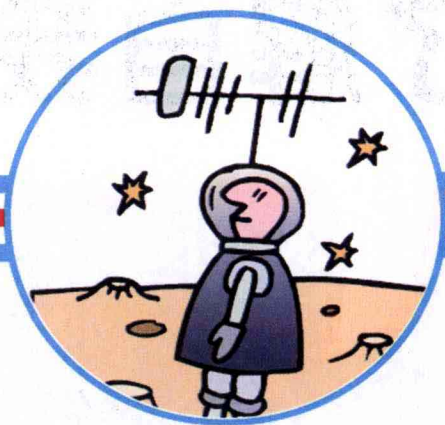
- ☐ 1. 旅游培养忍耐力和适应能力 /161
- ☐ 2. 正确对待批评 /164
- ☐ 3. 活到老学到老 /166
- ☐ 4. 学会给自己减压 /169
- ☐ 5. 学会独立解决一些问题 /172
- ☐ 6. 时刻保持希望 /175
- ☐ 7. 学会乐意接受新技能 /177
- ☐ 8. 坚持写日记 /179





第1章 了解自我







1

看看你能不能管住自己

我们来做一个实验：

让你和一群小朋友分别走进一个空荡荡的大厅，在大厅最显著的位置为你们每人放了一块你们最喜欢的软糖。

在你将要走进的时候，老师对你说：“如果你能坚持到等我回来还没有把糖吃掉的话，你将会得到一个奖励——另一块软糖，也就是说，你将会得到两块软糖。但是，如果你没等我回来就把糖吃掉的话，那么，你就只能得到这一块。”

实验开始，你和其他小朋友依次走进大厅……

想想看，老师半天不回来，而你又忍不住想吃掉手中的软糖，但是，你又想得到两块软糖，你最终的答案是什么呢？是吃掉还是等老师回来？

其实，上面是用来测试你的情商指数的实验，如果你没有抵制住诱惑，吃掉了那块软糖，就说明你的控制力需要提高。

因为，科学研究发现，凡是小时候缺乏控制力的人，今后无论他的智商如何高，他成功的几率都很小；而那些自小就能够通过转移注意力的方式控制自己情绪的孩子，往往能更好地把握自己的人生。

你能很好地控制住自己的情绪吗？

从现在开始，让我们一起走上提高情商之路吧。





看看你平时的情绪

- (1)你每次在等电梯的时候,会作出什么样的反应?
- (2)如果你放学回家之后,发现妈妈还没有把饭做好,你的第一反应是什么?
- (3)每当你受到大人的批评后,通常情况下,你会怎么样?
- (4)在体育比赛中,你通常会怎么做?



EQ 加油站

红舞鞋

有一双红色舞鞋非常漂亮,女孩子把它穿在脚上,跳起舞来都会感到更加轻盈、富有活力。因此姑娘们见了这双红舞鞋后,都很兴奋,她们都想把这双红舞鞋穿在脚上跳舞。可是姑娘们都只是想想而已,谁也不敢冒险穿它跳舞。因为传说中这双红舞鞋还是一双具有魔力的鞋,如果谁穿上它跳舞,就会永远不停地跳下去,直到把跳舞者的所有精力耗尽为止。

有一个年轻漂亮的姑娘,非常喜欢跳舞,她实在抵挡不住这双红舞鞋的魅力,听不进任何劝告,悄悄地把这双红舞鞋穿上了。果然,她的舞姿更加轻盈,她的激情更加澎湃,姑娘感到有舞之不尽的热情与活力。她穿着红舞鞋跳过街头巷尾、跳过田野乡村,她跳得青春焕发,所有的人都被她优美的舞步征服了,全都看着她跳。姑娘自己也感到极大的满足和幸福,她不知疲倦地舞了又舞。

时间过得可真快,转眼间,夜幕降临了,观看姑娘跳舞的人



都回家休息了。姑娘也感到有些疲倦了，她想停止跳舞，可是，脚却不受自己的控制，因为红舞鞋还要跳下去。

没过多久，下起了暴雨，姑娘想停下来避雨，可是脚上的红舞鞋仍然在快速地带着她旋转，不得已，她只得在风雨中继续跳下去。

姑娘跳到了陌生的森林里，她心里不免有些害怕，想回温暖的家，可是红舞鞋还在不知疲倦地带着她往前跳，姑娘只得在黑暗中一面哭一面继续跳下去。

最后，当太阳升起来的时候，人们在一片青青的草地上发现了姑娘，她安静地躺在那儿，双脚又红又肿。姑娘累死了，她的旁边散落着那双永不知疲倦的红舞鞋。





2

从父母那里学习

父母是孩子人生路上的第一位老师,因此,父母的性格和情感形式会直接影响到孩子,比如,男孩子比较偏重对父亲的学习和模仿,而女孩子则偏重学习母亲的细腻和温和。

通常情况下,研究人员将父母对孩子的教养风格归类为以下三种:独裁型、纵容型和主权型。

1.独裁型父母强调秩序和控制,他们的孩子必须言听计从。

2.纵容型父母对孩子过于宽容,不会对孩子强求,也不会为他们设定目标,认为孩子应根据自身的天性发展。

3.主权型父母尊重孩子是独立的个体,强调孩子对家庭、社会的责任感,鼓励并嘉奖孩子的能力,允许孩子在成长过程中提出自己的意见。



通过以上的描述,你可以给自己的父母分门别类,看看他们各自在哪些方面给予你最大的影响,并将他们给你的影响填在下面的表格中。

从下面的表格中,你就可以归纳出父母对你的教养属于以上三种的哪种类型。

你可从父母身上学习你认为最有用的一个特点,并经常观察他们的举动,最好从细节开始。

比如母亲在算账的时候总习惯多算一遍,父亲在微笑的时候有一个习惯性的手势等。

相信通过你不断的努力,你会成为一个人见人爱的人。

事 项	给你的影响	
	父亲	母亲
在作重大决定时		
考试失利后		
遇到挫折时		
你获得了奖状后		
待人接物的态度		
父母各自的性格特点		
相比较,你喜欢谁多一些		

观察题

(1)如果父亲喜欢抽烟的话,观察一下一晚上父亲抽烟的数量,并将自己的想法和观察结果告诉他。

(2)注意父母在日常生活有没有口头禅,并提醒父母改正。

EQ 加油站

你了解自己的个性吗

如果你可以有一处自己的别墅,而且你可以按照自己的意愿去设计,你会给它设计一个什么样的栅栏呢?

- A. 房子周围有铁栅栏包围
- B. 房子周围种许多花草树木
- C. 房子周围被砖包围
- D. 房子周围用木栅栏围起