



中国好教育丛书

给孩子 最棒的 情商教育

张端然◎主编

66个关键点

助孩子赢得美好未来

一部情商教育宝典

把孩子打造成情商高手



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国好教育丛书

给孩子 最棒的 情商教育

主 编 张端然

副主编 周 扬 翟晓敏 雒真真 丁慧娟

编 委 张淑涵 周雅君 张 来 张合宝

王 帝 刘伦峰 杨新卫 张 丹

张玉杰 张振平 梅 云 齐梦珠

施 杭 贾 联 李俊飞 梅 梅



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子最棒的情商教育 / 张端然 主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5436-7962-7

I . ①给… II . ①张… III . ①情商 - 家庭教育

IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 013023 号

- 书 名 给孩子最棒的情商教育
主 编 张端然
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 (0532) 85814750 (兼传真) (0532) 68068026
责任编辑 金 龙 E-mail: sdjinlong@sohu.com
装帧设计 祝玉华
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2013 年 4 月第 2 版 2013 年 4 月第 2 次印刷
开 本 16 开 (700mm × 1000mm)
印 张 14.5
字 数 220 千
书 号 ISBN 978-7-5436-7962-7
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

前言

情商,英文全称是 Emotional Intelligence Quotient,简称 EQ。情商又称为“情绪智力”,主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·格尔曼曾说过:“真正决定一个人成功与否的关键是情商而非智商。”“在促使一个人成功的个人因素中,情商的作用占到了 80%,而智商的作用只占 20%。”即成功 $100\% = \text{智商 } 20\% + \text{情商 } 80\%$ 。可见,情商是一个人成功不可或缺的重要因素之一,对成功起着决定性的作用,它比智商更能决定一个人的人生发展轨迹。

其实,那些人生事业都非常成功的人,情商都是非常高的。

既然如此,情商对于孩子的成长也是至关重要的。

研究表明,一个人情商的形成是在幼儿期,发展是在儿童期与少年期,最终得以成熟是在青年期。所以,培养孩子的情商应该从小就开始,要在孩子小的时候就开启他的 EQ 之门,从而让他成为健康、活泼、开朗的高情商孩子。

遗憾的是,今天的很多父母只关注孩子的智商培养,只关注孩子成绩的高低,而忽视了对孩子的情商培养。一个人纵使学习成绩再好,纵使学历再高,但他如果没有足够高的情商,在今天这个社会,他照样无法真正立足,照样无法真正实现自己的人生价值。

所以,我们做父母的在教育孩子的时候,千万不要仅仅关注孩子的成绩,不要单单强调孩子的思维、逻辑,不要总是对孩子进行知识的灌输。我们不否认智商的重要,但同时也要清醒地看到情

商比智商更重要这样一个事实。所以,作为父母,我们更应该注重对孩子进行综合素质、积极的人生态度、情绪控制、耐挫性、出色的沟通技巧等情商方面的培养。

情商从来就不是天生的,而是靠后天培养出来的。为了让父母认识到情商教育的重要性,并掌握情商教育的精髓,我们特别策划创作了这本《给孩子最棒的情商教育》。

本书从认识情商教育、情商教育的误区、做高情商的父母、帮助孩子认识自我、调适孩子的情绪、指导孩子打理想法与行为、教孩子控制冲动、培养孩子的道德情感、提升孩子的社交技能等9个方面,深刻分析了对孩子进行情商教育的重要性,全面总结了情商教育的诸多关键点,并对诸多教育案例进行权威解读,从而让本书更具可读性,也给父母提供了众多有效建议,极具实用价值。本书是广大父母迅速培养出类拔萃孩子的实用教育宝典。

掌控情绪,才能掌握未来。一个情商高的人,一定是善于掌控自己情绪的人;而一个善于掌控自己情绪的人,也一定是一个情商高的人。

祈愿每一位父母都能掌控自己的情绪,做高情商的父母,做孩子的情商导师,有更多的智慧与方法对孩子进行最好的情商教育;祝愿天下所有的孩子都能掌控自己的情绪,提高情商,健康成长,掌握自己的未来,开创一片属于自己的晴朗天空。

编者



录

第一章 认识情商教育 1

今天，我们更多地关注孩子智力的发展，认为他只要智商高就能成才。可事实上，智商并不是判定一个人能否成才的唯一标准，孩子能否成才，很大程度上取决于他情商的高低。所以，我们应该尽早认识情商，并尽快对孩子实行情商教育，把他培养成高情商的人。

1. 什么是情商（EQ） 3
2. 了解智商（IQ）高情商低的现象 5
3. 情商决定孩子的未来 8
4. 情商教育从幼儿期开始 11

第二章 情商教育的误区 15

关于对孩子的情商教育，我们似乎一直有许多误区。我们对情商的认识颇具有片面性，正是这些片面的认知，使我们忽略了对孩子的情商培养。所以，正确看待情商，我们才能更好地去培养孩子的情商，孩子才不至于因为情商缺陷而做错事。

5. 误区一：情商不如智商重要 17
6. 误区二：情商就是天生具备的 20

第三章 做高情商的父母 23

情商反映了一个人控制自己的情绪，承受外界压力，把握自己心理平衡的能力。所以说，孩子的成功离不开情商教育，情商会在很大程度上影响孩子现在的成长及未来的人生发展，会关系到他事业的成功与否。但是，一个情商不高的父母是培养不出高情商的孩子。所以，我们首先要学做高情商的父母，然后才能有能力让孩子也拥有高情商。

- | | |
|------------------------|----|
| 7. 做孩子情商教育的好老师 | 25 |
| 8. 别做“独裁型”的父母 | 27 |
| 9. 别做“纵容型”的父母 | 30 |
| 10. 别做“溺爱型”的父母 | 34 |
| 11. 别做“经济刺激型”的父母 | 37 |
| 12. 别做“暴力型”的父母 | 40 |
| 13. 别做“威胁型”的父母 | 43 |
| 14. 给孩子肯定性的关爱 | 46 |
| 15. 给孩子肯定性的约束 | 49 |
| 16. 父母别染上电视瘾与网瘾 | 51 |
| 17. 善于倾听孩子内心的声音 | 54 |

第四章 帮助孩子认识自我 59

从一定程度上讲，孩子成长的过程就是他不断认识自我的一个过程。孩子能够全面、清楚地认识自己，对他的专长会起到很好的促进作用。而且，认知自我，也是情商教育的重要内容之一。所以，我们应该注意培养孩子认识自我的意识，让他既认识到自己的缺点，也看

到自己的优点，使他可以更好地成长，更有效地提升情商。

- 18. 让孩子知道自己的优势是什么 61
- 19. 教孩子了解自我，改变弱点 64
- 20. 教孩子分析自己平时的表现 67
- 21. 鼓励孩子相信“天生我才” 70
- 22. 引导孩子发现自身的潜能 73
- 23. 让孩子有助人之心，勿事小不为 76
- 24. 帮助孩子面对并战胜失败 78
- 25. 教孩子持之以恒，不懈努力 81

第五章 注意调适孩子的心情 85

无论好的坏的情绪，都是我们生活中绝对存在的一部分。我们是成年人，可能有一定的能力去调适自己的情绪，但孩子这方面的能力却差了些，如果我们不去管他，他可能会被自己的坏情绪打败，而这也将直接影响他情商的发展。所以，我们需要帮孩子调适情绪。

- 26. 孩子不满，给他情绪释放的空间 87
- 27. 孩子自卑，帮孩子建立自信心 90
- 28. 孩子自负，教孩子认清自己 93
- 29. 孩子抑郁，及时关爱与引导 96
- 30. 孩子焦虑，及时帮他摆脱情绪障碍 99
- 31. 孩子怯懦，鼓励他大胆些、勇敢些 102
- 32. 孩子悲观，培养他的乐观情绪 105
- 33. 培养孩子的同理心，换个角度想问题 108
- 34. 增强孩子的挫折承受能力 111
- 35. 给孩子一个安静的空间，不打扰他 114
- 36. 教孩子接受无法改变的事实 117

第六章 指导孩子“打理”想法与行为 121

想法既是行为的基础，又是行为的“指挥棒”。对于情商有待提高、思维方式有待调整的孩子来说，我们有必要引导他认清和整理好自己的想法。因为他只有拥有了正确、可行的想法，才能做出合乎规范的行为，才能提升自己的情商。

- 37. 教孩子区分合理与不合理的想法 123
- 38. 孩子改变想法，心情也会改变 126
- 39. 教孩子通过解决问题发现自己的力量 129
- 40. 遇到事情，教孩子找到其根源问题 132
- 41. 教孩子学会评估自己的决定 135
- 42. 教孩子遇到困难，学会寻求帮助 138
- 43. 让孩子为自己的行为后果负责 141
- 44. 教孩子学会自我激励，挑战自我 144

第七章 教孩子控制冲动，延迟满足 ... 149

人们常说“冲动是魔鬼”，人在冲动的时候会做出许多不合常的事情，往往容易伤害了自己也伤害了他人。太容易冲动的人情商也比较低，他的情绪控制能力也比较差。因此，我们要教给孩子学会控制自己的冲动情绪，让他懂得用理性去约束自己的冲动行为，这样，他就不至于在情绪冲动时做错事。

- 45. 教孩子学会控制自己的冲动情绪 151
- 46. 帮助孩子约束他的非理性行为 153
- 47. 坚决拒绝孩子的不合理要求 157

- 48. 孩子的合理要求，也应延迟满足 159
- 49. 尝试制订一些合理的“家规” 162
- 50. 做能自控的父母，给孩子树立榜样 165

第八章 培养孩子高尚的道德情感 169

高尚的道德情感是每一个人必备的素质。一个人情商的高低，在很大程度上也表现为其道德情感是否高尚。所以，我们要对孩子实行好的情商教育，就一定要重视培养孩子高尚的道德情感。这样，孩子的综合素质也会很高，他的人生路一定会走得非常踏实、顺利。

- 51. 有孝心的孩子，情商才会更高 171
- 52. 培养孩子的同情心，教他随时做善事 174
- 53. 培养孩子的爱心，教孩子学会爱 177
- 54. 教孩子从小学诚实、正直，远离谎言 180
- 55. 培养孩子的感恩心，感恩人、事、物 183
- 56. 给孩子一颗知耻心，让他有内疚感 186

第九章 迅速提升孩子的社交技能 189

人际关系的处理能力，是社交的基本内容之一，孩子的情商当然也包括这一项。自从有了表达能力，他就有了社交的需要。他想要使自己的想法得到别人的支持，他想有朋友和他分享快乐和悲伤……而这些，都需要他拥有与人相处的技巧和能力，才能实现。

- 57. 13岁前，孩子交友的4个阶段 191
- 58. 告诉孩子交朋友应该把握的原则 193

59. 教孩子解决交往中的小冲突	196
60. 要重视培养孩子的幽默感	200
61. 培养彬彬有礼的好孩子	203
62. 教给孩子与朋友谈话的技巧	206
63. 教孩子学会给予他人赞美	208
64. 教孩子掌握非语言沟通的技巧	211
65. 训练孩子成为积极的倾听者	214
66. 培养孩子良好的团队合作精神	216

第一章

认识情商教育

今天，我们更多地关注孩子智力的发展，认为他只要智商高就能成才。可事实上，智商并不是判定一个人能否成才的唯一标准，孩子能否成才，很大程度上取决于他情商的高低。所以，我们应该尽早认识情商，并尽快对孩子实行情商教育，把他培养成高情商的人。



1. 什么是情商(EQ)

美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·格尔曼在1995年曾经出版过一本畅销书,名为《情感智力》。在这本书中,他提出了“情商”这个概念。情商,英文全称是Emotional Intelligence Quotient,简称EQ。情商又称为“情绪智力”,主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

在美国,有研究者曾经对几百位拥有数百万美元的富翁做过调查。结果显示,这些成功人士认为对自己的成功起到重要作用的因素中,占前几位的分别是“诚实地对待所有的人”、“严格遵守纪律”以及“与人友好相处”,而这些因素全都是情商的重要组成部分。由此可见情商的重要。

一般来说,所有人的情商并没有什么先天性的差别,关键就是要看后天的培养。也就是说,我们的孩子在未来是不是会成长为一个具有高情商的人,这是与我们的教育息息相关的。

但不得不说,现在很多孩子的情商状况是令人担忧的,而再看看我们这些做父母的,我们对情商的认识也并不深刻。

中国儿童中心曾做过一项“中国少年儿童素质状况抽样调查”,其中提到了这样一个观点,“孩子有健康的身体、良好的情绪比学习还重要”,但对这样的观点持完全同意态度的父母只有5%,有32%的父母表示,他们完全反对这一种观点。

其实,一个人是不是具备较高的情商,与其童年时期的教育培养有着密不可分的关系。所以,我们还是好好认识一下情商吧,这样我们就不会因为自己的误解而耽误了孩子的成长。

可能有父母会问了,要说智商教育还好理解,无非就是帮着孩子提高一下智力水平,可是培养情商又该怎么做呢?

要想培养孩子有良好的情商,我们首先需要了解一下什么才是情商。不是说,只知道情商的定义就完了,我们还需要对情商有一个更深入的了解。

那么情商的基本内涵都包括哪些呢?情商专家也对情商进行了研究,他们认为构成情商的表现主要有这样几个部分:自我意识、情绪控制、承受挫折、自我激励、人际沟通。



★ 自我意识

可以说,自我意识是情商的基础,也是情商的核心。所谓自我意识,就是每个人对自己身心活动的觉察。简单来说,也就是一个人自己对自己的认识。

我们除了要认识自己的身高、体重、体态等等生理状况之外,还要认识自己的兴趣、能力、气质、性格等等心理特征,同时还应该了解自己与他人的关系,以及自己在某个集体中的位置与作用等等。自我意识也是一种对自我的评价,正是因为有了它,我们才能对自己的思想和行为进行自我控制和调节。

很显然,我们很多孩子对自己并不认识,他不是高看了自己就是看扁了自己,而正是因为这种无法认清自我的意识,才使得孩子无法把握自己的情绪。相反的,如果孩子有了良好的自我意识,那么他就会更好地指导自己的人生。

★ 情绪控制

既然意识到了自我的情绪,那么我们就要学会控制自己的情绪。能自如地控制好自己的情绪,也是高情商的重要表现。

我们的孩子在这方面可能问题颇多,现在很少有孩子能自如地把握自己的情绪,他的情绪总是波动得十分厉害。很多孩子都因为冲动而做出难以挽回的错事,很多孩子也因为不会转换思维与心情,而使自己一直处于坏情绪的低谷。

由此可见,对孩子的情商教育,教他学会控制自己的情绪,是我们绝对不能缺少的一项教育内容。我们要教孩子学会保持情绪的平衡,使他能更好地管理自我。

★ 承受挫折

对于情商来说,是否能承受得起挫折与失败,这是一项很重要的内容。因为人生就是由各种各样的挫折与成功组成的。而且,客观一些来讲,我们每个人的人生中,面临失败的机会也总是要比迎接成功的机会多得多。所以,是不是能承受得起人生中那大大小小的挫折,正是反映一个人情商水平高低的重点表现之一。

再来看看我们的孩子,从很小时起,他就已经在和失败打交道了,蹒跚学步他会跌倒,识字认数他会出错,上幼儿园、小学、中学后,他遭遇的挫折会更多。那么他能不能坦然面对这些挫折?能不能在失败过后再站立起来?能不能丢掉以前的包袱继续前进?这些都是我们需要考虑的问题。所以,我们要重视培养孩子承受挫折的能力。



★ 自我激励

谈到挫折,我们就不得不提自我激励,高情商的人一般都很擅长进行自我激励。如果一个人在失败过后能够利用各种方式自己给自己打气,那么他就能更快看见成功的希望。

当然,自我激励也不仅仅是指在失败之后的激励。很多时候,我们也需要正确看待自己的能力水平,了解自己的优势与劣势,并将自己各方面的长处都调动起来,从而引发一个积极的“整体效应”。这样的自我激励将能帮助我们跨越重重困难,并最终取得我们期望的甚至意料之外的好成绩。

其实,很多孩子可能也拿捏不好“自我激励”这个分寸。有的孩子是压根就不会自我激励,有的孩子有可能又会激励过度,有了自负、自大的表现。因此,对孩子这部分的情商教育也是我们现在教育的重中之重。

★ 人际沟通

人际沟通也是情商的重要内容之一。很多时候,我们说一个人情商很高,也总是会将他有一个良好的人际关系当成是一个很重要的衡量标准。

今天,人际交往已经成为了我们生活、工作、学习过程中不可或缺的一部分。人与人之间会通过语言、思想、情感等等途径来进行交流,我们则在彼此的交流之中去获取我们想要的信息。不仅如此,有良好社交能力的人,性格就会变得外向而开朗,他不容易被一些消极情绪所影响,也会更加有事业心,为人也会更加正直、富于同情心,有丰富的感情。

而看看现在的孩子,也许是因为大部分的孩子都是独生子女,他已经习惯了被众人宠爱、向众人发号施令的生活,所以不只是与人交往能力差,甚至有的孩子根本就缺失了这一能力。

可很显然,孩子生来就是个社会人,他不可能只依靠自己去成长、去完成事业。所以,对他与人交往能力的培养,也就成为了我们教育工作中的又一个重点。

2. 了解智商(IQ)高情商低的现象

说起孩子,我们最希望的就是他在未来能够成才。望子成龙、望女成凤,这是几乎所有父母对孩子的期盼。甚至有的父母这样说:“孩子,只要你将



来有本事了，我们也就安心了。”

不过，说到成才的问题，我们可以来仔细思考一下，一个人最终能够成才到底靠的是什么呢？可能很多人想也不想就会说“靠高智商（Intelligence Quotient，简称 IQ）”，有的父母会说“孩子聪明就能成才”。可是，高智商真的能给孩子带来幸福吗？我们先来看一个真实的故事，然后再下结论。

英国第四频道电视台曾经播出过一部纪录片，名为《天才儿童》。纪录片中记录了 10 名从 3 岁到 13 岁不等的、拥有超高智商和特长的孩子们的生活。也许人们羡慕这些天才儿童的智商与个人才华，但是纪录片却真实地记录了他们的另一面。

这些孩子确实都有超高的智商，大部分人的智商甚至超过 150，他们的才华也令人惊叹。比如，有的孩子在 6 岁就已经可以熟练地解二次方程和三角函数了，有的孩子同样是在 6 岁就已经被英国皇家音乐学院破格录取，有的孩子在 12 岁时掌握的哲学知识甚至超过了许多成年人，有的孩子是记忆高手，而有的则是语言天才。

但和他们这令人称奇的才华并存的，是他们那过低的情商，以及由此而面临的生活、学习方面的诸多困扰。

这些天才儿童由于天生的聪明过人，所以他们对自己的要求极高，无论做什么事都要追求完美，这使得他们小小年纪便背上了沉重的思想包袱与巨大的心理压力，结果他们并不如我们平常的孩子那样快乐，反而是经常情绪低落。

比如，6 岁就进入皇家音乐学院学习的孩子，想要做世界一流的钢琴演奏家，想要成为作曲家、电影导演、小说家。她经常会为各种各样的事情而发愁，每天过得都不快乐。还比如，12 岁就掌握了大量哲学知识的孩子，却无法和他的同龄人搞好关系，而且总是被班里的同学嘲弄。他缺乏自信，经常会认为自己“还不够好”，因此他总是一副沮丧的模样。

而且，由于这些孩子的高智商，为了能引导他们发挥潜力，使他们的才智智能有用武之地，父母在教育 and 选择教育机构方面也伤透了脑筋。一方面是普通学校无法满足他们的学业需要，一方面是私立学校昂贵的学费家庭无法承担，还有一方面就是没有学校能够允许他们花费那么多的时间去发展他们的才华。