

儿童情商课

ERTONG
QINGSHANG KE

彭 清◎编著

从小练就高情商，让孩子受益一生

孔融让梨 小朋友也可以关爱亲人
程门久立雪 小朋友别忘记敬爱老师
一诺得千金 小朋友要记得守信朋友



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童情商课

彭清 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

提升孩子的情商，其实就是让孩子意识到目前自己是什
么情绪，如何掌控住这种情绪，简而言之，就是提升情绪管
理能力。父母要为孩子情绪与行为划清界限，允许孩子有任
何情绪，但有些行为却是不能接受的。

本书主要针对如何提高孩子情商进行了详细阐述，通
过描述儿童成长特点，总结出一系列提高孩子情商的有效方
法，诸如对孩子焦虑、抑郁、恐惧、攻击行为、社交不良等
进行干预，从而提升孩子情绪管理能力。

图书在版编目（CIP）数据

儿童情商课 / 彭清编著. --北京：中国纺织出版
社有限公司，2020.9
ISBN 978-7-5180-7705-2

I. ①儿… II. ①彭… III. ①情商—儿童教育—家庭
教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第140236号

责任编辑：张 羽 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司 各地新华书店经销

2020年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：86千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言



情商对于一个人的影响是巨大的，尤其是在孩子的成长道路上，智商只起到20%的影响作用，其余的80%都是由情商来决定的。对孩子来说，情商主要靠后天培养。我们所理解的情商，就是人们调节自身精神状态，适应环境和与人交往的生存能力。作为父母，培养孩子的情商非常重要，这直接关系到孩子未来的生存状况和幸福指数。

儿童情商又称为情绪智力，它主要是指孩子在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功有着重大的影响作用，有时其作用甚至超过智力水平。举个简单的例子，当孩子输掉比赛时会嚎啕大哭，不断抱怨；而另一个孩子遇到同样的情况，会沮丧流泪，但很快能调整自己，恢复平静。后者情商更高，尽管会伤心，但能够控制住，并能尽快梳理情绪走出来。而且，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系，所以，培养情商应从小开始。

在孩子成长过程中，父母作为引导者和扶持者，对孩子的影响力是非常深远的。父母与孩子每天朝夕相处，了解孩子的性情，可以通过有效方法引发孩子的兴趣，鼓励或迁就孩子，



了解孩子何时需要激励或挑战，同时理解孩子的感受和行为。
帮助孩子提升情商最有效的办法就是赞扬、鼓励和爱护，父母
可以从最佳角度给孩子建立一个理想的学习环境，这是任何教
师和儿童专家都无法做到的。情商是可以通过后天学习的，孩
子的情商也是可以训练、培养和提高的。

编著者

2020年1月

目录



第01章 提升压力情商：压力如影随形，培养孩子的抗压能力 || 001

把压力转化为动力 || 002

端正心态，不要一味地追求好结果 || 004

一个个小目标让人生始终充满希望 || 007

调节好自己，迎风而上 || 010

让孩子远离忧虑，找回快乐 || 012

第02章 提升情绪情商，培养孩子的情绪管理能力 || 015

学会倾诉和表达自己也是一种能力 || 016

情绪对人的影响很大 || 018

赶走抑郁，让孩子心中洒满阳光 || 021

控制好自身的怒气，别受不良情绪影响 || 024

引导孩子采取积极态度梳理情绪 || 027

教会孩子控制自己的情绪 || 031

第03章 做好情商管理，培养出高情商的孩子 || 035

提升情商的前提是先学会调节情绪 || 036

脑部发育好可以有效提升情商 || 038



高情商使孩子一生受益 || 040

高情商对孩子的学习有很好的辅助作用 || 042

身心健康的孩子情商更高 || 045

第04章 提升自信情商：孩子内心强大，人生无所畏惧 || 049

每个人都是被上帝咬过一口的苹果 || 050

自信，不是自负 || 052

充满自信，远离自卑 || 055

相信自己，才能找回自信 || 058

让自信唱响心中的希望之歌 || 060

第05章 提升语言情商，培养孩子自信表达的能力 || 063

高情商让孩子通过演讲更有魅力 || 064

多为孩子创造即兴讲话的机会 || 066

用心倾听他人，也为自己赢得尊重 || 068

沟通底蕴丰厚，别人也会对你刮目相看 || 071

肢体语言让孩子的表达更生动 || 073

提升逻辑思维力，让表达有条有理 || 075

第06章 培养自爱情商，帮助孩子增强自我意识 || 079

引导孩子发自内心地爱自己 || 080

教会孩子拥有自我保护的能力 || 083



坚强面对困境和挫折 || 086

让孩子成为正能量的传播者 || 088

提升独处能力，孩子受益无穷 || 091

第07章 提升社交情商，培养孩子与人相处的能力 || 095

幽默是高情商的最佳表现方式 || 096

让孩子学会共情和理解他人 || 099

学会赞美，让对方喜不自禁 || 102

主动关心他人也要讲究方式方法 || 104

人际交往中掌握适当让步原则 || 106

第08章 提升心态情商，培养孩子的自我调节能力 || 111

保持心的安然，放弃也是得到 || 112

培养孩子拥有积极的心态 || 114

学会宣泄，心里不压抑 || 116

接纳，而不要排斥不良情绪 || 119

积极的心理暗示有助于提升孩子的情商 || 122

第09章 开拓人生视野，提升孩子的思维情商 || 127

创新能力也是高情商的表现之一 || 128

对孩子的教育要做好长期的准备和努力 || 130

开拓孩子的眼界和思想很重要 || 133



学会转变思维有助于提升情商 || 136

高情商离不开想象力的推动 || 140

鼓励孩子立即行动，避免成为空想家 || 143

第10章 恰到好处的挫折教育，提升孩子的心理素质 || 147

帮助孩子消除压力，提升心理承受能力 || 148

帮助孩子进行自我反省和改进 || 150

拥有健康心理，孩子成长更顺利 || 153

保持空杯心态才能不断进步 || 156

帮助孩子面对恐惧，让内心变得强大 || 158

第11章 情商高的孩子，人生如虎添翼 || 163

宽容他人也坦然接纳自己 || 164

危急关头不忘初心，就不会迷失 || 166

提升情商的第一步是做到管好自己 || 169

高情商的人总是更乐于分享 || 171

专注力，是成功的基石 || 174

注重培养孩子的感恩之心 || 177

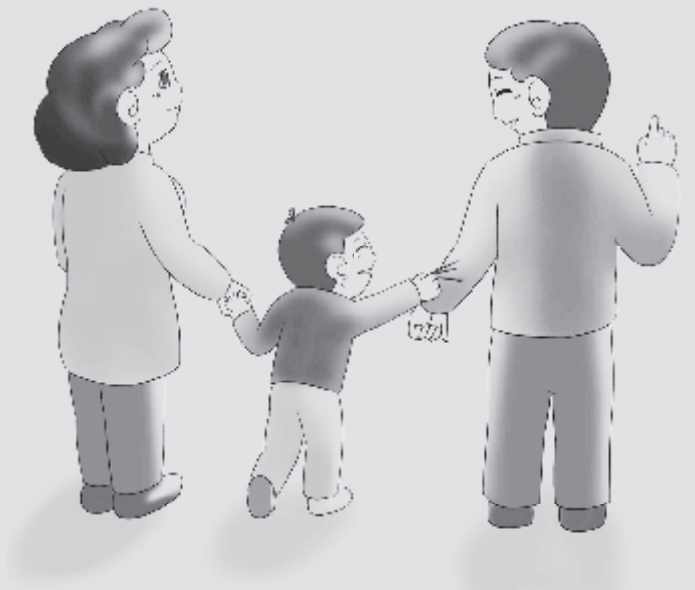
好奇心是孩子成长路上不可或缺的品质 || 180

参考文献 || 184

第 01 章

提升压力情商：压力如影随形，培养孩子的抗压能力

每一个孩子只要在国内读书和学习，就必然承担学习的压力，尤其是高考，更是如同一座大山一样重重地压在每一个孩子与父母的心上。提起高考，大多数父母和孩子都会很焦虑，这是因为高考就是千军万马过独木桥。然而，真的只能痛苦地面对高考，而没有其他的方法可以让学习变得轻松愉悦吗？父母在努力提升孩子情商的同时，也要引导孩子正确面对压力，这样才能帮助孩子缓解压力。所谓人无压力轻飘飘，既然压力是每个孩子都必须面对的，父母就要让孩子学会转化压力，拥有超强的抗压能力。





把压力转化为动力

每个人承受压力的能力是有限的，当压力过大的时候，人的身心就会发生一系列的反应，甚至陷入非常糟糕的状态之中，影响正常的生活。尤其是孩子，身心都处于快速发展之中，承受压力的能力还很弱，但是命运并不因为孩子的弱小就特别偏爱孩子。那么，既然压力不能完全消除，如何才能与压力和谐共处呢？作为父母，要想提高孩子的情商，一定要教会孩子如何把压力转化为动力，这样孩子在成长的道路上才能始终活力满满，斗志昂扬。

把压力转化为动力之后，压力就不再是压力，尽管压力没有消除，却以动力形式出现，也许还会促进孩子的成长呢！当然，把压力转化为动力并非一件简单容易的事情。首先，父母要培养孩子具有良好的心态。生活中，不仅成人要面对很多烦恼，孩子也一样。最重要的是，不要怀着对抗的心态与烦恼抗衡，而要意识到烦恼是人生的常态，这样才能心平气和地接纳烦恼，也才能在烦恼到来的时候，与烦恼和平共处。正如曾经有心理学家所说的，烦恼本身才是最值得人们烦恼的。其次，有了良好的心态，孩子才能把压力转化为动力，就像人们常说的化悲愤为力量，因为面对压力一味地抱怨根本不能解决问题，反而会导致事与愿违。唯有保持积极乐观的心态，想方



设法解决问题，才能让事情的发展进入良性循环，真正解决问题。最后，对于孩子把压力转化为动力，父母一定要提供最大的支持，不要给予孩子额外的压力。例如，当孩子接二连三遭遇失败时，一定不想得到父母的挖苦讽刺甚至是否定，而是希望得到父母无条件的支持。对于孩子而言，只要父母永远在身后支持他们，他们就会咬紧牙关，砥砺前行。

乐乐从四年级开始练字，到五年级上学期，书法老师建议他直接报名参加四级考试。对于老师的信任和鼓励，乐乐却感到巨大的压力。因为很多练字比乐乐更早的孩子，只是从二级开始考，到现在也才考三级呢，乐乐完全不确定自己能否通过四级考试，也很害怕妈妈会失望。看到乐乐犹豫不决的样子，书法老师大力鼓励乐乐，并且让乐乐回家询问妈妈的意见。不想，妈妈在听到书法老师的建议后，当即表态让乐乐接受老师的安排，努力冲刺考四级。乐乐为难地说：“但是，还有20多天就要考级了，而我每周顶多练习两次书法。”妈妈语重心长地对乐乐说：“没关系的，只要你尽力而为，不管结果如何，妈妈和爸爸都会支持你的。”

妈妈的话仿佛给乐乐吃了颗定心丸，他决定把压力转化为动力，努力练习，进行考级前的冲刺。经过七八次全力以赴的练习后，乐乐果然顺利通过考试。看着乐乐兴奋不已的样子，妈妈抓住时机鼓励乐乐：“乐乐，你太棒了。你只要相信自己，就一定能够做到。”



事例中，在妈妈的鼓励下，乐乐仿佛吃了颗定心丸，因而不遗余力地激发出自己的所有能量，全力以赴准备等级考试。正是因为这样的坚决和勇气，也知道自己没有退路，更知道爸爸妈妈永远都支持自己，乐乐才会突破自我，取得成功。

每一份压力，都意味着一份动力。父母唯有坚持鼓励孩子，孩子才能从父母那里得到力量，也才有勇气承受压力，把压力转化为动力，从而使人生变得与众不同。现代社会，每个人都承受着巨大的压力，父母一定要引导孩子与压力和谐共存，而不要觉得压力是难以承受的，对压力产生抵触和排斥心理。人生之中，人人都有不如意，也有遗憾，只有能够承受压力的强者才能把握和主宰人生，让自己的人生更加充实精彩。

端正心态，不要一味地追求好结果

人为何会感到紧张呢？一则是因为人缺乏自信，二则是因为人对于自己的力量没有准确的预估，所以未免妄自菲薄。还有一个原因，就是缺乏平常心。细心的朋友们会发现，一个人越是在乎一件事情，就越是紧张。举例而言，男孩与女孩约会的时候往往不会紧张，而当男孩向女孩求婚的时候，一定会感到万分紧张。因为男孩非常在乎求婚的结果，也担心女孩会拒绝他，所以会紧张到恐惧。



人们常说要拥有平常心，所谓平常心，就是尽人力而知天命，不会一味地急功近利或者追求好的结果。把自己该做的事情做了，这样一来，即使结果不好，也因为已经拼尽全力，而没有必要感到遗憾。其实，人生中的很多事情并非一定要有结果，除了生死之外，大部分事情都是无关紧要和不值一提的。想明白了，才能对于人生怀着平常心。很多父母总是把孩子的成绩与其他孩子比较，其实也是缺乏平常心的表现。谁规定你家的孩子一样要与别人家的孩子一样优秀呢？你要看到你家孩子身上有别人家孩子身上没有的优点。

常言道，父母是孩子的第一任老师，父母要想让孩子有更好的表现，首先要努力提升自己。也可以说，唯有父母高情商，才能教养出高情商的孩子。其次，父母要潜移默化地影响孩子。例如，很多孩子在参加学校的比赛时，都希望自己能够赢得第一名。父母当然要鼓励孩子努力拼搏，争取赢得第一名，但却不要要求孩子不顾一切、不择手段地赢得第一名。生命之中，远远有比赢得第一名更重要的事情，唯有端正心态，才能避免舍本逐末。

学校里要举行演讲比赛，平日里很健谈的乐乐也报名参加了。为了赢得第一名，乐乐做了很多准备，甚至几次邀请当编辑的妈妈对他的演讲稿进行修改。等到演讲稿终于堪称完美了，乐乐又马上投入大量时间和精力，不但把演讲稿背得滚瓜烂熟，而且自己精心设计了一些动作。



到了比赛的前一天，乐乐非常紧张，觉都睡不着了。这时，妈妈安抚乐乐：“乐乐，赢得第一名固然重要，但却不是最重要的。你只要尽力而为就好。”乐乐问：“第一名还不是最重要的，那最重要的是什么呀？”妈妈笑了，反问乐乐：

“如果你没有赢得第一名，你觉得你能收获什么呢？”乐乐用心想了想，并没想到答案。妈妈提醒乐乐：“如果你知道自己这次为何没有得到第一名，你下次会怎么做呢？”乐乐毫不迟疑地回答：“下次，我肯定会避免同样的问题发生。”妈妈笑着说：“这就是你的收获啊！你收获了经验，下次再也不会犯同样的错误，岂不是让自己的水平提升了一大截吗？”乐乐恍然大悟：“所以，就算失败了，没有赢得第一名，我也不用沮丧，只要再接再厉，争取下次赢第一就行了。”妈妈抚摸着乐乐的头，说：“当然，你要争取下一次得第一。但是下第一次的第一也不是板上钉钉的，因为你在进步，别人也在进步，你变得强大，你的对手也变得强大。所以你只要尽力而为，成功了更好，失败了也不气馁，就是真正的赢家。”乐乐重重地点点头。

当过于在乎和重视一件事情的时候，孩子未免会感到紧张，其实不仅孩子如此，成人也是如此。在这种情况下，父母既要支持和鼓励孩子，也要帮助孩子找回平常心，让孩子心平气和地对待比赛。否则，如果孩子总是患得患失，不管成功还是失败，都会影响孩子的情绪，也会让孩子变得焦虑不安。



妈妈说得很有道理，赢得第一固然重要，更重要的是从失败中吸取经验和教训，让自己获得持续的进步。如此一来，不管是成功还是失败，孩子都能成为强者，也都能为自己的人生负起责任。

一个个小目标让人生始终充满希望

很多父母都会引导孩子树立远大的目标，如当科学家，或者成为宇航员等。但在设立目标的时候，他们只想到远大的目标能够帮助孩子的人生扬起风帆，却不知道当目标过于远大的时候，孩子也会因此而陷入被动的状态。就像一个人很努力地想做好一件事情，但是他最终发现自己不管怎么努力都无法真正把事情做好，由此一来，他就会沮丧绝望，甚至自暴自弃，完全放弃努力。相比之下，那些稍微努力就能实现的小目标，反而更能够激励人们不断努力，也让人们对于人生始终满怀希望。

从这个角度而言，父母在引导孩子树立远大的人生目标之后，为了让孩子及时得到鼓励，满怀信心，还应该帮助孩子把远大目标分成一个个小目标，这样孩子在努力之后就可以实现一个小目标，不但能找回自信，而且会满怀信心地继续努力，干劲十足。



分解目标，是帮助孩子实现人生目标，也是让孩子鼓起勇气、充满信心的关键。就像狐狸几次三番吃不到葡萄，就会说葡萄是酸的，面对远大的人生目标，孩子一旦产生酸葡萄心理，就会郁郁寡欢，也会因此而自我放逐。所以分解目标很重要，能够让孩子在一步一个脚印实现目标的过程中，斗志昂扬，绝不懈怠。

1984年，日本作为东道主举办了国际马拉松邀请赛。在这次比赛中，原本名不见经传的山田本一获得了冠军，让很多人都感到十分惊讶。为此，记者们都来采访山田本一。山田本一看起来矮小瘦弱，但马拉松比赛要靠超强的体能和耐力取胜，为此，记者们问山田本一凭什么取胜，山田本一想了想，说“凭着智慧取胜”。

听到山田本一的回答，记者们都很不满意，马拉松和智慧有什么关系呢，哪怕是聪明绝顶，如果没有体力和耐力，只怕也无法取胜吧。

没过几年，意大利的米兰作为主办城市，又举行了国际马拉松邀请赛。原本，被人们误认为是侥幸取胜的山田本一再次赢得冠军，这次记者们更感到疑惑了：如果说山田本一此前是侥幸取胜，那么这次就没有理由获得冠军了呀！记者们再次问了山田本一同样的问题，没想到山田本一的回答还是“凭着智慧取胜”。人们对于这个回答依然百思不得其解，直到十几年后山田本一出版了个人自传，人们才知道山田本一所说的“凭