

E

ERTONG QINGSHANG

儿童情商



主编 陈国鹏

D 的培养

E PEIYANG



上海科学技术出版社

儿 童 情 商 的 培 养



世 纪 出 版 集 团 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编号 200020)

××××× 印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787 × 1092 1/16 印张 字数 千

2004 年 0 月第 1 版 2004 年 0 月第 1 次印刷

印数 1—0000 定价: 00.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，  
请向本社出版科联系调换

儿 童 情 商 的 培 养



**主编**

陈国鹏

**编者**

(按姓氏笔画排序)

安秋玲

陆 芳

姜 月



# 儿童情商 ERTONG QINGSHANG DE PEIYANG 的培养

## 前言

在当代社会,大部分家长都知道智商的意义和重要性,都期待自己能拥有一个高智商的孩子,将来孩子能有所作为,给父母带来荣耀。而在家长的心目中,成功的最具体目标就是将来孩子能上大学,然后再找一份好工作。但智商高的孩子将来一定能上大学吗?高智商就一定能带来高成就吗?恐怕事实并不如人所愿。成功有赖于各种因素的共同作用,仅有一种因素难以保证其获得成功。有一些中小学生经智力测验测定智商很高,按理他们的学习成绩应该很好,但恰恰相反,他们学习成绩很不好,也就是他们在学业上是不成功的,这是什么原因?为什么高智商不足以使他们在学业上有好的表现?显然仅凭智力因素无法解释这种“高能低分”的现象。实际上心理学界早就对这个问题进行了研究,美国心理学家推孟对一批小时候智商非常高的儿童进行了长达几十年的追踪,结果发现这些人长大后并不是全都成功的,有一些人非常平庸,一事无成,可见智商和成功之间并不能划等号。如果一个人智商一般,那要他去当教授、做科学家可能有困难,但在有些领域通过努力却能够成功,如自己创业,这种例子在生活中俯拾即是。当然,这样的人要想在事业上取得成功必须大力仰仗他身上的其他能力,以长补短。

现代社会对人的发展要求是全方位的,一个人只具有较高的智



商将来不一定会有大的成就,因为智力是成功的因素之一,而不是唯一因素。那么究竟还有什么因素会影响人的成就呢?情商就是其中之一,而且它可能比智商更重要。有人认为一个人的成功只有20%可以归因于智商,而80%要归诸于情商,所以情商不高的人肯定不会成功。

情商在心理学界还是一个比较新的概念。20世纪90年代才由美国心理学家提出。它是指相对于智商而言的一些非智力因素,如了解自我、管理自我、自我激励、识别他人的情绪、人际交往等方面。所谓了解自我就是认识自己的情绪,一旦一种情绪产生就能知觉,且能意识到自己对这种情绪的看法。这是情商的核心和基石,没有能力认识自己的真实情绪就只好听凭这些情绪的摆布。管理自我就是能调控自我的情绪,使之适时、适地、适度。即使面对不利的情形也能自我调控,有效地摆脱焦虑、沮丧、激怒、烦恼等不良情绪的侵扰。人在生活中情绪有好有坏,对好情绪应尽量使其延续,充分享受它带来的愉悦,而对坏情绪应尽快摆脱,因为它持续过久会伤害人的生理和心理。坏情绪不让它发生不太可能,关键在于能对此加以调控。任何领域的成功都需要有情绪的自我控制,比如要能延迟满足,压抑冲动。自我激励是为服从某一目标而自我调动,指挥个人情绪的能力。能够自我激励,积极热情地投入,才能保证取得杰出的成就。识别他人情绪是最基本的人际关系的能力。具有这种能力的人能通过细微的社会信号,敏锐地感受到他人的情绪状态、需求与欲望。人际交往就是调控与他人的情绪反应的技巧。人际关系能力可强化一个人的受社会欢迎程度、领导权威、人际互动的效能。擅长处理人际关系的人凭借与他人的和谐关系即可事事顺利。



智商和情商虽然各自独立,但并不是对立的,人们常常把聪明和情感敏锐相提并论。所以这两种商数相互对立的情况是很少见的,即智商极高而情商极差,或反过来,情商极高而智商极低。两者之间有关联,但关联度并不是很高,这又说明两者确实是独立的两大领域。

既然情商对于一个人的发展如此重要,那么从小给予充分的重视是理所当然的。而且情商绝大部分是与后天的环境有关,也就是它受教育和训练的影响。智商可以通过培养而得到改善,那么情商能否加以培养呢?从现有的研究来看,同样也是可以的。只是人们对智商的培养已经有一整套成熟的方案,操作起来得心应手,虽不能够说完全有效或对所有的人都切实可行,但其可行性已经得到了验证。而对情商的培养就不同了,因为这一领域的研究工作还不多,许多方法虽然也在使用,但还有待于时间的考验。

虽然情商是一个新崛起的研究领域,这方面的成果也不多,但与这一领域有关的研究在心理学中已有不少,所以本书意欲抛砖引玉,整理了一些在心理学中人们已经在使用的方法,以通俗易懂的语言向家长介绍情商以及情商的培养,但愿此书能为家长对儿童情商的培养尽绵薄之力。

由于编者才疏学浅,错误和不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2004年9月



## 内容提要

为什么有的人智商高却事业平平，有的人智商平平却功成名就？除了机遇和环境，一个不可忽视的因素在近年来颇受关注，那便是情商。情商即情绪智力。儿童期是情商形成的关键期。本书分两大篇，理论篇从情绪智力的本质谈起，详细介绍了儿童情绪智力的方方面面，帮助父母开启儿童发展的智慧之门；培养篇则从识别儿童情绪智力、理解儿童情绪智力、帮助儿童正确表达情绪智力、促进儿童调控情绪智力的角度，截取了儿童日常生活中的典型案例，剖析了儿童常见的情绪智力方面的问题，对培养儿童的情绪智力提出了切实可操作的指导。本书内容丰富、实用，可供广大家长及幼教工作者参考。



## 目 录

### 理论篇

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 智商是不是一种完善的衡量个体智慧的指标 .....  | 4  |
| 情绪智力的起源 .....              | 5  |
| 情绪智力的定义及其内涵 .....          | 6  |
| 儿童的情绪智力有哪些 .....           | 8  |
| 情绪智力对孩子认知活动有哪些影响 .....     | 10 |
| 情绪智力与孩子的身心健康 .....         | 11 |
| 孩子的情绪问题:一个被忽视、被冷落的世界 ..... | 13 |
| 儿童有哪些常见的情绪和行为问题 .....      | 14 |
| 不同年龄孩子的情绪智力发展有差异 .....     | 16 |
| 如何了解孩子的情绪智力 .....          | 17 |
| 儿童的情感表达能力受哪些因素的影响 .....    | 19 |
| 儿童的情绪调节和控制能力的发展 .....      | 20 |
| 儿童情绪智力的教育和培养原则 .....       | 22 |
| 情商教育的技巧和方法 .....           | 24 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 正确对待孩子的缺陷 .....         | 25 |
| 父母为什么要尊重孩子 .....        | 27 |
| 情绪智力是先天的还是后天习得的 .....   | 28 |
| 家庭教养方式对儿童情绪智力的影响 .....  | 30 |
| 树立正确的家庭教养观念 .....       | 31 |
| 亲子沟通中可能存在的障碍 .....      | 33 |
| 与孩子进行良好的沟通 .....        | 35 |
| 父母的情绪智力对孩子情绪智力的影响 ..... | 37 |
| 何种情绪教育方式最合适 .....       | 38 |
| 批评的艺术 .....             | 40 |
| 你会赞扬孩子吗 .....           | 42 |
| 你的孩子理解他人的情绪吗 .....      | 44 |
| 儿童同伴关系的类型 .....         | 45 |
| 为什么要培养孩子的社交能力 .....     | 47 |
| 如何指导孩子与同伴交往 .....       | 49 |
| 帮助孩子找到建立友谊的桥梁 .....     | 50 |
| 孩子为什么会有攻击和欺负行为 .....    | 51 |
| 发挥游戏在同伴交往中的积极作用 .....   | 52 |

## 培养篇

|                |    |
|----------------|----|
| 培养孩子的自信心 ..... | 58 |
| 培养孩子的同情心 ..... | 59 |



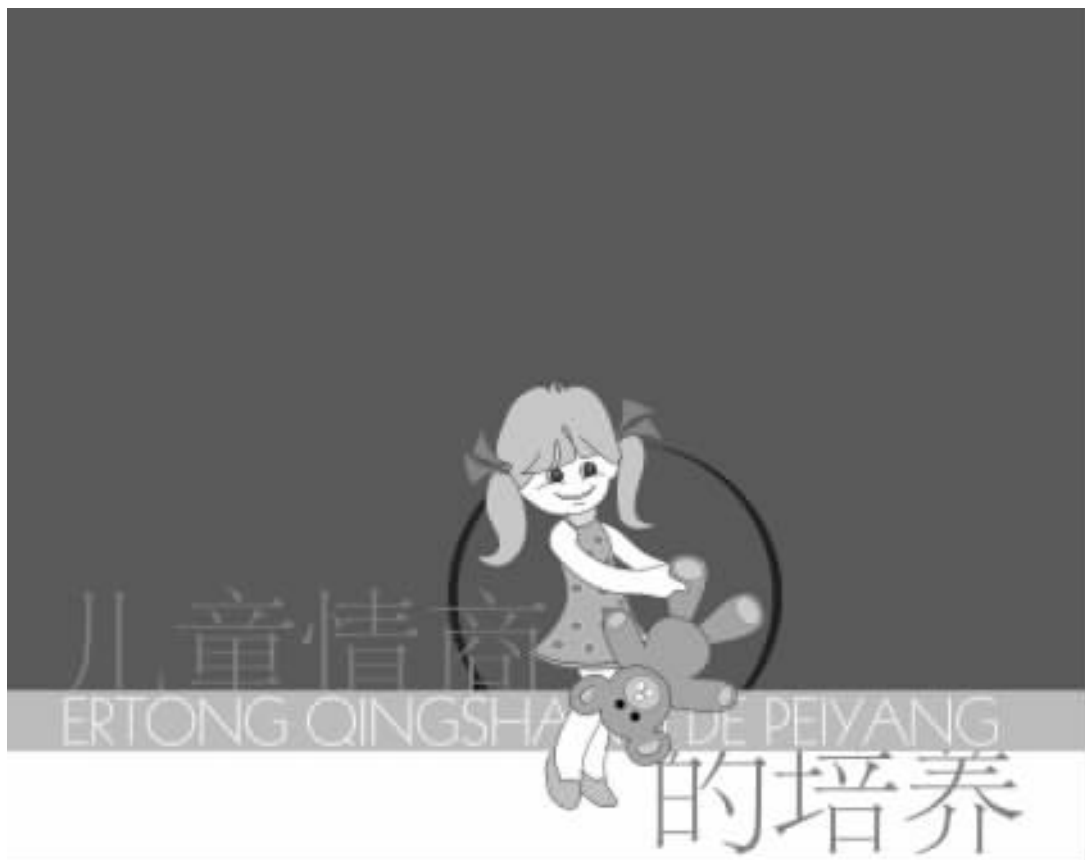
|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 培养孩子的耐心 .....         | 61  |
| 帮助孩子改掉任性耍脾气的习惯 .....  | 63  |
| 培养孩子正确的竞争观念 .....     | 65  |
| 培养孩子良好的合作意识 .....     | 67  |
| 培养孩子的诚信品质 .....       | 68  |
| 孩子霸道不讲道理怎么办 .....     | 70  |
| 培养孩子的责任心 .....        | 72  |
| 增强孩子的耐挫力 .....        | 74  |
| 培养孩子的勇敢品质 .....       | 75  |
| 培养孩子的独立性 .....        | 78  |
| 消除孩子的嫉妒心理 .....       | 80  |
| 怎样对待孩子的磨蹭行为 .....     | 82  |
| 让性格软弱的孩子变坚强 .....     | 85  |
| 怎样应对孩子的“反抗”行为 .....   | 87  |
| 怎样应对孩子的“粘人”行为 .....   | 89  |
| 让孩子走出哭的误区 .....       | 91  |
| 怎样才能使孩子乐意与人打招呼 .....  | 92  |
| 孩子喜欢用撒娇来表达情绪怎么办 ..... | 95  |
| 培养孩子的宽容品质 .....       | 96  |
| 培养孩子与人分享的品质 .....     | 98  |
| 用鼓励和责罚来调节孩子的情绪 .....  | 100 |
| 帮助孩子克服恐惧心理 .....      | 102 |
| 如何对缺乏好奇心的孩子进行教育 ..... | 104 |
| 避免孩子说脏词来发泄情绪 .....    | 105 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 培养孩子延迟满足的能力 .....           | 107 |
| 培养孩子的日常好习惯 .....            | 109 |
| 孩子总是喜新厌旧,要拿别人的玩具怎么办 .....   | 110 |
| 如何处理孩子的过错行为 .....           | 112 |
| 帮助孩子学会交朋友 .....             | 113 |
| 如何鉴别孩子是否出现了情感和社会性发展障碍 ..... | 114 |
| 怎样对待孩子由于情感原因而出现的不开口说话 ..... | 116 |
| 孩子会患抑郁症吗 .....              | 118 |
| 如何帮助孩子度过入园焦虑期 .....         | 119 |
| 孩子不敢与人说话怎么办 .....           | 121 |
| 培养孩子的平凡意识 .....             | 123 |
| 培养孩子的人际交往能力 .....           | 124 |
| 培养孩子良好的道德品质 .....           | 126 |
| 父母怎样和孩子进行沟通 .....           | 127 |
| 培养孩子适应环境的能力 .....           | 129 |
| 如何对待孩子的懒习惯 .....            | 130 |
| 如何对孩子悲观态度进行教育 .....         | 132 |
| 培养儿童的移情能力 .....             | 134 |
| 培养孩子的情绪表达能力 .....           | 135 |
| 父母如何为孩子提供情绪语言学习的蓝本 .....    | 138 |
| 如何让内向的孩子多开口 .....           | 139 |
| 创造良好的氛围,鼓励孩子勇于表达自己的想法 ..... | 141 |
| 为什么要对孩子进行爱的教育 .....         | 143 |
| 帮助孩子学会爱父母 .....             | 144 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 教孩子学会倾听别人说话 .....       | 146 |
| 让孩子拥有积极的思维方式 .....      | 147 |
| 孩子交不到朋友怎么办 .....        | 148 |
| 为什么有的孩子更愿意独自一个人玩耍 ..... | 150 |
| 孩子被同伴欺负时怎么办 .....       | 151 |
| 如何教育攻击性强的孩子 .....       | 153 |
| 让孩子学会期待成功 .....         | 155 |
| 让孩子学会持之以恒 .....         | 156 |
| 孩子有虚荣心怎么办 .....         | 158 |
| 家有“双面娇娃”怎么办 .....       | 160 |
| 骄傲让人停滞不前 .....          | 162 |
| 孩子优柔寡断怎么办 .....         | 163 |
| 如何消除儿童消极的自我概念 .....     | 165 |
| 教孩子学会关心别人 .....         | 166 |
| 如何培养孩子的主动性 .....        | 168 |
| 让孩子快乐起来 .....           | 170 |
| 孩子性情暴虐怎么办 .....         | 172 |
| 勿用咒骂发泄心中的不满 .....       | 173 |



---

# 理论篇



智力—智商,情绪—情商、情绪智力,概念的变迁反映了人们对自身潜力的认识在逐渐深入本质:情绪智力是影响个体发展的最直接因素。所谓情绪智力,就是一个人准确评价和表达情绪的能力、有效调节情绪的能力以及将情绪体验用于驱动、计划和追求成功的能力。它随个体的生理发展而萌芽与发展,它在儿童的身上有着多方面的表现,关系到儿童的身心健康。但是很多情况下,父母忽视了对孩子情绪智力的关注,或者误解了孩子的情绪智力,这不可避免地压抑了孩子内在潜能的发挥。本篇将从情绪智力的本质谈起,详细介绍儿童身上所存在的情绪智力,帮助父母开启儿童发展的智慧之门。



## 智商是不是一种完善的衡量个体智慧的指标

人们总是会将智力理解为一个人聪明、智慧的程度,并用智商(IQ)来表示智力水平的高低。他们会认为,一个人如果不聪明,缺乏智慧,那么无论做什么事情必然都难以成功。

那么,能否只根据智力测试的智商来准确地预测个体未来的发展趋势和成功与否呢?

回答是否定的。因为这其中还有两个因素必须考虑到。

首先,智力测试形式本身存在着缺陷。智力水平高的人,智商测试结果有时未必就高,因为一些与测试无关的因素可能会影响结果,使结果出现了偏差。一般来说,智商确实能反映人的智力水平状况,反映一个人智力水平的发展趋势。但是,它并不能反映个体智力水平的绝对数量。尤其是当前智力测试的水平还远远达不到非常精确的地步,由于认识上和方法上的不足,测试的误差难免,即实际智力水平高的人,测试结果未必就高。因此,IQ的高低,只能作为衡量人的智力水平的一个重要参考依据,而不能作为决定性依据。

其次,从现有的研究来看,智力测试选择的都是单纯的认知任务的操作,如言语理解、知觉速度、逻辑推理、短时记忆等,任务选择的狭隘性使得智力测试仅局限在认知能力测试上,而认知能力仅仅是智力的一个组成部分,因此,现有的智力测试只能解释个体智力的一部分,而这部分又更多地与学术能力相关联。它和人们通常理解的智力还有不小的距离。正因为当前的智力测试比较注重学术方面的能力,所以它对个体在现实生活中的实际表现和职业上成功的概率缺乏预测也就不足为奇了。传统智力和智商通常忽视了对个体其他方面能力的研究。而决定一个人成功与否的因素,不是这种智商就可以解释的。

很多研究发现,智商只能预测学生在校的学业成绩,但在学校中的成绩好坏并不能作为衡量今后工作能否取得成功的依据。权威的教育专家保罗·托伦斯也曾指出:“如果仅仅依据智力测试来选



拔有才能的孩子，那么我们大概就会埋没 70%非常有创造力的人才。”

在现实生活中，预测一个人在事业上的成败并且解释这种成败的原因，是一个非常实际、人人都想知道的问题，也是心理学家不能回避的一个难题。美国有些心理学家通过对上千名 IQ 在 130 以上的智力超常儿童作了长达 30 年的跟踪观察，发现智商在个人的成功中所起的作用仅占 20%，它表明一个人未来的发展状况如何，更多的不是由 IQ 所决定，而是传统智力测定中没有考虑到的个体其他方面的能力，加上环境和机遇，解释了其中 80% 的原因。这里所说的其他能力，就包括了本书重点将要论述的情绪智力，而适应环境、把握机遇又是良好情绪智力的具体表现。大量事实表明，高智商者不一定就意味着必然会成功，而在许多成功人士中，也有很多人的智商不属于“天才”行列的。于是，越来越多的心理学家对智商的权威性提出了挑战。

## 情绪智力的起源

那么，情绪智力这个概念究竟是从何而来的呢？

20 世纪 80 年代初，美国心理学家加德纳提出，智力测量中所界定的智力，在概念上窄化到了只适用于书本知识的学习能力。1983 年，在他出版的《心的构造》中，对智力至上主义提出了质疑，认为那种主张智力不优秀的就不能取得成功的观点是错误的。在他推行的儿童多元教育计划——《教育系列设计》中，他认为，“成功的道路有千万条，导致成功的能力也是多种多样的。”为此他提出了多元智力结构理论，认为人的智力至少包括言语能力、数理逻辑能力、空间能力、音乐能力、体能能力、人际能力和内省能力等。实际上，在他的一系列理论中，已经把智能分为了认知能力和情感体验能力，这成为情绪智力理论的最初萌芽。

大约在同一时期，美国心理学家也做了一个实验，实验对象是 4 岁左右的儿童，实验者先发给每人一颗糖，然后告诉他们，你们可以



马上吃,我有事出去一会儿,谁等我回来再吃,我将再给他一颗糖。有的儿童马上把糖吃了;有的犹豫了一会儿,但还是吃了;还有的则通过唱歌、做游戏甚至是假装睡觉等坚持到最后。待实验者回来以后,坚持到最后的儿童又得到了一颗糖。实验过后,研究者对这批儿童进行了长达十几年的追踪,结果发现到中学时他们就表现出明显的差异:那些能坚持到最后的儿童普遍具有较强的适应能力和进取精神,合群、勇敢、独立;没有坚持到最后的儿童则比较固执、孤僻、易屈服等。这项关于延迟满足能力的研究表明,成功可能与情绪调控有密切的关系。这一研究结果引起了人们对智慧的深入探讨。

1990年,美国心理学家沙洛维和梅耶提出,情绪智力是指一个人准确地评价和表达情绪的能力,有效地调节情绪的能力以及将情绪体验用于驱动、计划和追求成功的能力。

而随着引起巨大轰动效应的戈尔曼的《情绪智商》一书的出版,情绪智力这个心理学的新概念在美国悄然兴起,它冲破了传统智力的局限,首次明确地把对情绪情感的认识能力和调控能力纳入智力的范畴,可以说是对传统智力的观念性革新。近些年来,情绪智力在我国也受到普遍关注,有越来越多的学者把目光投向了这个新兴的研究领域。

在2000年,我国学者许远理和李亦菲参照吉尔福特的研究思路,从“操作”和“对象”两个维度分析情绪智力,提出了他们的情绪智力九要素理论。其中,“操作”维度包括对情绪的认知、表达和调节,“对象”维度则包括自我情绪、他人情绪和环境情绪,两个维度构成了 $3 \times 3$ 的二维模型。

## 情绪智力的定义及其内涵

“情绪智力”这一概念最早是在1990年由美国耶鲁大学的心理学家沙洛维和新罕布什尔大学的梅耶教授所提出,他们首次把情绪智力从人类的智慧中分解出来,并把它界定为人的社会智能的一种类型。这一概念主要描述如何了解自己的情绪和理解他人的情绪,