

现代亲
子教育
(上)

王小朱 主编

目 录

做一个高情商的父母	1
给孩子建设性的关怀	2
给孩子积极的约束	4
培养高情商孩子的最大障碍	7
注重宝宝的情商教育	9
情商的重要性	9
“神童”为何不神了？	12
鼓励宝宝的同情心	17
宝宝同情心的生活阶段	18
帮助你的孩子增加同情心	20
提高对孩子同情心的期望值	21
教会孩子“随时随地做好事”	22
让孩子参加社区服务	24
孩子过分发慷慨怎么办？	25
怎样对待攻击性强的孩子？	26
语言游戏：送你一把伞	28
培养宝宝的自信心	29
培养自信的宝宝	33
过分保护会使宝宝失去自信心	39
不要拿孩子与他人做比较	44
宝宝需要鼓励	46
教宝宝勇敢表达自己的想法	50
谦让但不能懦弱	52
如何让宝宝学会激励	55
如何帮助自卑的宝宝？	57
宝宝太骄傲如何是好？	60
环环相扣小游戏，自信自立好宝宝	61

自我激励好	63
培养宝宝的自立自强精神	65
独生子女的社会	65
生存能力与孩子的独立性	67
让孩子学会生活自理	68
教育孩子热爱劳动	70
让孩子们有一技之长	74
宝宝依赖性强怎么办？	75
如何发展宝宝的自我意识？	76
如何教宝宝学会节俭？	79
培养孩子的勤俭意识	83
怎样使宝宝具有探索精神	86
怎样培养宝宝的创造意识	88
如何培养宝宝的拼搏精神？	89
如何培养宝宝勤奋好学的品质？	91
如何培养宝宝认真细致的性格	92
如何培养宝宝勤劳的性格	93
宝宝懒惰怎么办？	95
宝宝行为莽撞怎么办？	97
小青和张广厚的故事	98
塑造宝宝顽强的意志	99
教宝宝如何面对失败	99
增加孩子对失败的承受能力	102
锻炼孩子的勇气	106
这有什么好怕的	111
教宝宝学习等待	114
宝宝伤心了，妈妈怎么办？	117
培养孩子良好意志的四种好方法	119

如何增强宝宝的耐心	123
树立宝宝的坚持不懈，持之以恒的精神	128
让孩子意识到持之以恒的重要性	130
教孩子合理分配时间	131
教孩子掌握时间和工作的进度	132
让孩子知道爱好的价值	133
利用魔术去激励孩子	134
让孩子参与自己学好的事情	135
如何对宝宝进行挫折教育？	137
冠军是怎样培养出来的	140
如何使用说理去教育	141
如何训练宝宝遇事不乱的主见？	145
宝宝做事不专心怎么办？	146
怎样帮助宝宝克服恐惧心理	148
如何培养宝宝的自控力？	151
宝宝感情脆弱怎么办？	153
真情游戏对对碰	155
精品故事大展送	158

做一个高情商的父母

怎样才能做好高情商的父母，这是一种很普遍的社会问题。做一个高情商的父母，不仅对孩子有好处，对整个社会都是有益的。

独裁型父母设定了严格的限制，孩子们必须遵守，他们坚信孩子们必须“呆在该呆的地方”，反对他们发展自己的观点，企图按照严格限制和传统来管教孩子，他们却没有意识到，情况下他们过分强调秩序和严格控制，反而成为孩子的负担。伊利莎白·艾丽丝在《培养有责任心的孩子》一书中这么写道：“许多研究表明，独裁型家庭出来的孩子过得都不好……他们都不快乐，离群索居，难以信任他人。与控制不太严的家庭出来的孩子相比，对自己的评价最低，最缺乏自信。”

如果父母一贯纵容孩子，社会使他们的思想或行为走向另一个极端，同此，只有把握了正确的方向，才可使孩子的成长更健康。他们想尽可能地接受孩子，尽力去培养孩子，但却很被动，不能为孩子确立一定自然发展。

权威型父母与上述两者都不同，既尽力为培养孩子创造极佳的成长环境，又确定明确的限制。他们指导孩子，但决不意味着控制。他们对自己的行为作出解释，同时也允许孩子有主见。对孩子的独立性很欣赏，同时又培养他们对家庭、同伴和社会的责任感，反对孩子的依赖性和幼稚的行为，鼓励和赞扬孩子的能力。所以正如你所期待的，一个又一个研究证明权威型父母必定更

可能培养出自信、独立、想象力丰富、适应性强、很受欢迎的孩子。也就是高情商的孩子。

以上三种分类尽管对研究很有帮助，但许多方面失于简单。实际生活中，你会发现有的家庭中父母一方是独裁型，另一方却是纵容型，而且这种现象比比皆是。这些父母在培养孩子方面，有可能相互弥补对方的不足。在另外一些家庭中，父母在某些方面是权威型的，而在别的方面却又是纵容型的，或者甚至是过分溺爱，尽管在伊利沙白·艾利丝看来这样做的结果都是一样的。艾利丝认为，一般的美国父母爱孩子都稍嫌过分，不能拒绝孩子的要求。

给孩子建设性的关怀

关心爱护孩子与溺爱是完全不同的两回事。建设性的关怀意味着为孩子提供良好的情感环境，以一种孩子能承认接受的方式支持他。这种关怀远远超出于表扬孩子取得好成绩或晚上拥抱孩子。它需要父母积极参与到孩子生活中去，和孩子一起玩。对于较大的孩子，应该按照专家建议的方法，和他们一起参加某些活动。

研究证明，开放式的关怀可以长期影响到孩子的自我形象、处理问题的方法，甚至是他们的健康。心理学家琳达·鲁塞克和施瓦茨向美国身心健康协会 1996 年 3 月的会议呈交的研究报告正好证明了这一点。他们对始于 35 年前的一项研究作了报告。当时有 87 名 20 岁左右的哈佛大学的学生接受了调查，对父母的关心和支持作出书面评价。

35 年后，这些参加者均已步入中年，研究者对他们

又进行了调查。结果证明，自称受到父母关心的人，中年时患心脏病等严重疾病的可能性要小得多，也不受诸如家庭历史、年龄、吸烟等主要危险因素的影响。而那些认为父母对之不公的孩子到中年时，多患上比较严重的疾病。

类似的研究都证明了这一点，对孩子的身心健康，父母起了很重要的作用。儿童治疗专家中间目前正流行着一种做法：强调父母以接受和积极的态度参与对孩子的治疗。60年代鲁特格斯大学教授伯纳德·吉斯耐就开创性地提出，可以训练父母充当有问题孩子的代理治疗师，这些孩子的问题并不一定是因为受父母虐待或父母患有精神不安症，而仅仅因为其父母没有掌握与孩子发展积极关系的技巧。最近，治疗精神混乱的专家鲁塞尔·伯克利建议那些“困难”孩子的父母每天用20分钟时间和孩子呆在一起，以使孩子们得到肯定性的关怀，这对因不受注意而导致精神混乱的孩子来说是极重要的。

因为他们总是受到老师、同伴和家庭成员的嘲弄与批评，这

些关怀可以使他们受益终生。推而广之，对所有孩子来说，

这都不失为一个行之有效的方法(尽管大多数情况下，每周

有两到三次的“特别时间”是更切实可行的)。

对九岁以下的孩子，伯克利建议父母们定下一段特定的时间，参加孩子的玩耍和游戏。这时，父母不应该对孩子的兴趣、热情和接受能力作任何评价，并且应该注意以下几点：

- 表扬孩子合适的行为，如“你搭的塔真大！”等等。当然，这种赞扬应该准确、真诚，避免过分的言辞。

- 参加孩子的活动，以表明你的兴趣。把你看到的情况说出来，并能反映出孩子们的情感。不管这是怎样一种情感。比如：“你似乎特别喜欢让那两个男孩扭打，你看上去一点也不生气，所以我想你从中得到了乐趣。”

- 不要提问或发布命令。你的任务只是观察，说出你的所见，而不是去控制或指导孩子。

如果你的孩子处在四到九岁年龄段，那么，你应该坚持每周几天有规律地与孩子一起玩耍，并保证遵守时间规定，持之以恒。对九岁以上的孩子，如果再规定严格的玩耍时间是比较笨拙的做法，应该随时寻找机会参加适合他们年龄的游戏，并且不作任何评价。

给孩子积极的约束

家长们一般都能轻易学会建设性关怀的原则，但对约束却很难掌握。富有积极意义的约束就是父母应该掌握对付孩子调皮捣蛋行为的办法，这些办法是经过深思熟虑、具有预见性、与孩子年龄相适应的。如果你遇到下面的情况，你会怎么处理？

小珠宝店的女售货员和顾客都惊呆了。今天是假期里最忙的一天。一名五岁左右的男孩正在大发脾气，到处乱踢，乱扔东西，尖声嘶喊，眼看着他就要踢到贵重珠宝的柜台了。他的母亲也和他一样，忘了周围的环境，当然不顾其他人的一脸惊愕神情，还是安安稳稳地坐在孩子旁边，两腿交叉，对孩子说：“本吉，你不要光顾哭，告诉我出了什么事。如果你只顾哭，我就不知道究竟出

了什么事。我知道你情绪不好，但如果你希望我帮助你，你就得告诉我究竟是什么事让你心烦。”

“我真想告诉你什么事让我心烦。”女售货员低声咕哝了一句，不知道是否有勇气和能力让这母子俩离开。她最后只是静观着，心里在琢磨这位母亲会怎么看待这次事件对孩子的影响。

这位母亲犯了个错误，认为总是应该劝导孩子，给他机会，即使他的调皮捣蛋已远远超出了社会的现有接受标准。正如威廉·达蒙在《期待：克服家庭和学校的纵容观念》一书中所写：“所有孩子都需要接受纪律约束，这既是积极性的，也是限制性的。如果孩子在学习生产技能，那么他需要这种约束来最大限度地发挥天赋。而在试探社会规定的极限时（每个孩子都不断地在这么做了），他们也需要遇到这种坚定而又前后一贯的纪律约束。事实上，要想提高孩子的情商水平，不对孩子采取一致有效的纪律约束，是不可能达到目的的。尽管市面上有成百上千的书籍专门论述如何最好地管教孩子，但真正有效的只有几点简单的原则：

- 将限制和规定清楚地确定下来，并坚持遵守。如果可能。写下并公布这些规定。

- 孩子开始调皮时，警告或提醒他们。这是培养孩子自我控制能力的最佳办法。

- 用表扬或欣赏来肯定好的行为，以此塑造积极性的行为。对孩子故意吸引你注意的行为置之不理。

- 教育孩子按照你期望的那样成长。一般来说，父母不会花费足够的时间与孩子谈论价值观、社会准则，不告诉他们这些价值和准则重要的原因。

- 防患于未然。根据行为心理学，大多数问题的发

生是有特定的刺激原因和信号的。及时看出并排除这些因素，会有助于避免那些问题的发生。

- 如果某规定和限制被违反了，不管是否故意，应立即给予适当的惩罚。一定要前后一致，说到做到。

- 惩罚孩子时，程度一定要适宜。

- 掌握一些限制办法。最普遍使用的有：

（1）这是孩子犯错后，父母首先该做的事，其使用频率相当高。关于如何指责孩子，既让他改正错误，又不至于对你产生怨恨或对他的自我形象产生消极影响，请参考第7章。

（2）明白后果：就是让孩子经历自己的捣乱行为必然的后果，以便让他明白你为什么要确立某项规定。比如当母亲心急如焚地要赶校车时，孩子磨磨蹭蹭，不愿意赶上，那么就该让他自己走到学校，并告诉老师他迟到的原因。当然，有时这个方法是不现实的或危险的，比如教育孩子不要跑上大街，不要玩火等等，如果孩子违犯了，你就不能使用此法。

（3）面壁：或许这是最普遍介绍的方法了，就是让你的孩子独自呆在一个中性的、不受影响的地方。时间很短，根据年龄大小，1岁加1分钟。如果孩子在公众场合捣乱，这个方法很有效。

（4）剥夺一项特权：当孩子太大，不能用“面壁”法时，父母们便剥夺他们的一项特权。比如不让看电视、玩游戏机和打电话，效果就很好。但不要剥夺有可能对他们的成长有利的特权，比如提前一个月不许他外出，而不是不让他参加学校的篝火晚会。

（5）过度矫正：该办法一般用于快速矫正行为。孩子捣蛋时。你必须重复正确行为至少10遍，或持续20

分钟。比如，如果孩子从学校放学回家，把外衣和书本扔到地板上，对你的招呼不理不睬。你就该让他出去，重新进门 10 次，每次都要热情地与你打招呼。并把书本放好，把外衣挂在衣帽钩上。

（6）行为分数制度：对一些慢性问题，许多心理学家建议采取这种办法，每次孩子能准确地说出好的行为，便给他加分，可以立即得到或以后得到奖赏。相反，遇到调皮捣蛋行为就减分。

正象你会在本书中看到的，许多研究都强烈证明，如果想培养出高情商的孩子，那么太严格总比太宽容要好得多。《今日美国》对 101 名高中全优生进行了调查，有 49% 的学生认为父母对他们比别人更严。

培养高情商孩子的最大障碍

只要检查一下孩子们看电视的习惯，那么，我们对约束孩子时遇到的困难便一目了然。我认为，电视和香烟一样有害。美国卫生局长也应该对看电视提出警告。尽管电视不象香烟，对身体的危害要在较长时间里才能看出来。但是有人认为，看电视导致儿童肥胖症的人数增加(据统计现在有 14% 的儿童患有此症)，而肥胖又会引发许多严重疾病，缩短人的寿命。

看电视不会使人肉体上瘾，却会使人精神上瘾。纪录美国人习惯的《人之百科全书》作过调查，结果非常令人吃惊。1000 多人被问及如何才能让他们戒掉看电视的瘾时，46% 的人说没有 100 万美元他不会戒掉，另有 25% 的人声称即使有这么多钱，他也不戒。

尽管电视本身并不坏，但是被动地在电视上花许多

的时间，不利于提高情商技能。平均每个美国孩子每周要花 24 小时看电视。这可是整整一天的时间啊！事实上，孩子们除了睡觉外，花在电视上的时间是最多的了。到五岁，每个孩子平均看电视的时间相当于大学四年上课的时间！

专家们一直在呼吁，看电视太多对孩子不利。但许多父母由于自身对电视的过度迷恋，使他们不能控制孩子们看电视的时间，就象让酒鬼来禁酒一样。许多父母发现电视并不是一个便宜的保姆。但如果你真想培养孩子的高情商，那么你必须严格限制孩子看电视的时间。

我建议，全家每天花一点时间，或许两小时看电视（包括看录像和游戏等）。这个规定适用于全家每一个人，不仅仅是孩子。你拿着电视时间表，坐下来和孩子们一起看，选择他们喜欢的节目（当然也是你喜欢的）。看电视太多只是消磨时间、并没有那么多让孩子兴奋入迷的节目。

尽管刚开始你要费点劲才能控制住孩子看电视的时间，但是，一旦他戒掉这个毛病，你会发现，孩子的创造力马工提高。第二步便是如何安排省下来的时间了。把棋类从壁橱里请出来吧，去图书馆借些书来，培养点画画等艺术方面的习惯，参加体育项目等等。在第 8 部分你会明白，我不认为玩电脑和看电视一样有害，因为前者是主动积极而非被动的，有助于培养孩子的高情商。尽管如此，电脑只是现实世界的翻版，并不能代替亲人的拥抱、大自然的气息，因此花在电脑上的时间也应该限制。

注重宝宝的情商教育

情商的重要性

情商是衡量人非智力因素的重要指标。成功的人生=能力+机会。就是说，一个人的成功，是能力和机会的结合，即由主观条件和这个人所处的社会客观条件来决定，但总的来讲，一个人的能力是由智力因素和非智力因素、两部分组成。

情商，是美国一个研究所经过几十年的研究提出来的概念。90年代，“情绪智力”概念被正式提出来。1995年，美国学者丹尼尔·戈尔曼的《情绪智力——划时代的心智革命》一书出版。1996年，“情商”一词开始在中国学术界传播。

情绪智力包括情绪的自我感知能力、调节能力、控制冲动能力及自我激励能力和人际交际能力等5个部分。所谓情商是描述情绪智力的量化标志。有些学者认为，情商是比智商更重要的一个商数，它的高低在很大程度上决定了一个人的人生，包括婚姻、工作、交际和事业。因此，有关情商(EQ)的书籍在美国、日本及欧洲畅销。欧美等发达国家的现代文化教育正从以往的以智力为中心而转移到以培养心理素质为中心。

联合国卫生组织也重新定义了“健康”这一概念：“健康不但是没有躯体缺陷，还要有良好的生理、心理状态和社会适应能力。”

1976年，奥运会十项全能金牌主詹纳在回答记者询

问的时候说：“奥林匹克水平的比赛对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。”詹纳的这个百分比是个约数，但他说出了在能力水平非常接近的竞赛中究竟谁能取胜，心理的力量即情商起关键作用。

参加一决雌雄的竞技活动，首先要有振奋的精神、愉快的情绪、宠辱不惊的心态。例如，现代足球运动不但讲究技术过硬、体力充沛、战术配合得当，而且要求队员具备胜不骄、败不馁，相持不下时不急躁、不屈不挠和在关键时刻能够临危应变的本事。可是近20年来，我们的足球队总是背着奋斗目标和响亮口号的沉重包袱，总是把输赢看得太重，总怕风云突变，顾虑太多，战战兢兢，顾此失彼，不能充分发挥自己的球艺和潜能，在多次国际比赛翻船落水，实在令人感到遗憾。

1984年洛杉矶奥运会前夕，我国男子跳高选手曾一年里三破世界记录，引起世界瞩目，成为问鼎金牌的佼佼者。但在奥运会上仅获铜牌，不仅未破世界记录，连比世界记录低5厘米的高度也未越过。分析当时的心理状态，他一是背着三破世界记录的包袱，二是急于实现我国运动员在田径赛中“零”的突破，期望值过高而又害怕失败的心态抑制了技能的发挥。

1985年5月19日，在首都北京工人体育场进行足球出线权预选赛，中国足球队对阵香港队。实力占明显优势的中国队，理应战胜香港队，而且退一步讲，中国队赢不了，与香港队踢平也可出线，但是中国足球队在现场观众热烈情绪的刺激下不满足于“打平”，而要“大显身手”，痛痛快快地踢进几个球。这就丢掉了心理上的优势，也就失去了球场上的优势，竟以1:2输给了实力较弱的香港队。

1988年，在汉城奥运会上，我国体育健儿的成绩大多黯然失色，原因可能有许多，但最主要的原因依然是心理素质问题。心理素质的训练，过去我们重视得很不够，至今，比起人家来，还有差距。在汉城奥运会，美国、前苏联、德国等体育强国都派了心理学家到汉城。可见，心理素质的训练在人家那里是什么地位。美国心理学家对他们的运动员提出的忠告是：“不要考虑过去和未来，集中精力于现在。”人家这样想问题，干脆、明确！比赛起来心气儿就是足，任何人都不放在眼里，任何顾虑都可以排除。

这些心理素质的差别反映了自我感知和调节、控制冲动，以及自我激励能力的差别，也就是情商的差别。

情商的作用，不仅仅体现在体育比赛上，它在工作、交际、事业、家庭等等一系列问题上都显露出了特殊的作用。

有人做过这样一个实验，让一群儿童分别走进一个空空荡荡的大厅，厅里显眼的地方放了一块软糖，测试的老师对每一个将要走进大厅里的孩子说：“如果你能坚持到叫你出去的时候，还未把软糖吃掉，就再奖励你一块软糖；如果你等不到老师到来就把软糖吃了，那么你只能得到这一块。”结果发现，有些孩子耐不住糖的诱惑和寂寞，不等测试老师叫他就把糖吃掉，另外一些孩子控制力较强，并且利用唱歌、蹦蹦跳跳来转移注意力和消磨时间，一直等到老师的到来，得到测试老师的夸奖和第二块软糖。

专家们以能否坚持下来得到第二块糖为标准把孩子分成两组，并进行长期跟踪调查。结果发现，无论在学习还是在事业上，那些只得到一块糖的孩子普遍没有得

到两块糖的孩子成功，这就是说，凡是小时候缺乏控制力的也就是情商弱一点的孩子，长大后，不管他的智商如何，在人生中都不大容易成功。

一位研究情商的专家，做过这样一个实验。他们在幼儿园摆上一些好苹果，让幼儿们去吃，发现大部分孩子抢着吃；小部分孩子让人家抢过了，自己吃小的；有几个则完全让别人吃，根本不在意自己没吃到苹果。几十年后，跟踪调查发现：完全不在意苹果的几个人成了政府要员；让别人先挑，自己吃小的这小部分人都成了厂长、经理；那些抢着吃的人则大部分无所作为。

在生活中克制自己的情感进而在事业中和大局上也能克制自己感情的人，都能成就大事。也就是说，情商越高越能克制自己的感情，成功率也越高。

“神童”为何不神了？

部分曾被称为“神童”的人，有的是科技大学少年班毕业的。他们的专业知识，数、理、化应该说都学得很好，但是因为缺乏智力以外的心理素质，缺乏在生活中那种心理上的承受能力和社会应变能力，有些连正常的工作和职业都不适应，这样一个社会对他们来讲显得过于复杂，过于残酷了，他们觉得生活没有安全感，不知道自己应该怎样做。

在杂志上曾看过这样的故事：由于医务人员工作不慎，错将一位肺病患者的X光胸片和一位没有患肺病者的X光胸片相互调换了，尔后，前者精神振作，能吃能睡能生活，生机焕发，红光满面；而后者，终日愁眉苦脸，不思饮食，沉默寡言，身体消瘦。时隔半年以后复

查，患肺病者竟然痊愈了，原来未患肺病的倒真的成了肺病患者。另外，我们也常听说两个人同样得的是一种疑难病症，轻重程度一样，一个人直到现在还活得很好，另一个人却早早地离开了人世，这除了各自的身体抗病差异之外，恐怕与精神状态、心理状况也有着密切的联系。一个人生了病，药物治疗很重要，但千万不要忽视精神治疗的作用，唯有精神治疗和药物治疗二者紧密结合起来，相辅相成，战胜病魔的威力才能充分显示出来。

实际上，那些怪癖者、忧郁者、精神失常者和轻生自杀者，并非一定是遭受到了人间最惨重的打击，而大多数都是心理素质不良缺乏心理弹性即情感太脆弱所致。

在古代有这样一个故事：有两家亲戚同年生表兄弟甲和乙，两岁左右时，甲显得迟钝，乙聪明活泼。一个算命先生说甲是叫花子命，乙为宰相命。于是乎，甲的父母教育甲争气，发奋成才，努力学习；而乙的父母认为乙的命好，放出去怕别人谋害了，整天留在家里，说怎样就怎样，要什么给什么。结果，甲成了相爷，而乙在父母去世后成了乞丐爷。这是算命先生成就了甲而毁掉了乙。甲虽然智商稍低而培养出高情商，并由于情商的影响提高了智商，自然有成；乙虽智商高，但没有培养出高情商，智商反而被淹没了，最后丧失了生存能力。

冠达露泊(露皮塔)·昆塔尼拉从小智力很差，先是降级，后来又被列入反应迟钝之列，她不得不两眼含泪退学，然而更令她心寒的是在她 27 岁时，她两个儿子的小学老师对她说：“你这两个儿子反应太迟钝了！我们只好把们编入与他们相仿的阅读小组了。”小学校长也说：“你们家里只讲西班牙语，把两个儿子弄得糊里糊涂的。”