

<<高情商才有好未来>>

图书基本信息

书名：<<高情商才有好未来>>

13位ISBN编号：9787216058735

10位ISBN编号：7216058739

出版时间：2009-1

出版时间：湖北人民出版社

作者：冯德全 主编

页数：204

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高情商才有好未来>>

### 前言

近几年，科学家们研究发现，一个孩子在成长的道路上最终能不能成为出类拔萃、事业有成、生活幸福的人，并不完全取决于智商（IQ），情商（EQ）往往也起着非常重要的作用。

国外有人曾断言，在一个人成功的诸多因素中，智商只起决定作用的20%，而情商却高达80%。

何谓情商？

情商（EQ）即“情绪商数”的简称，是由美国哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼最早提出的。

他认为情商（EQ）比智商（IQ）更为重要。

中国的父母一般都重视发展孩子的智力，却往往忽视对孩子情感和意志的培养。

在EQ成为关乎未来人类生存的重中之重的今天，要想使孩子在未来能撑起生命和时代的航船，做一个高超的船长或是舵手，就需要您的孩子具有高情商。

那么，怎样才可以培养孩子的高情商呢？

丹尼尔·戈尔曼博士清楚指出：“家庭是培养EQ的第一所学校。

有高EQ的父母，才有高EQ的孩子。

”

## <<高情商才有好未来>>

### 内容概要

情商是一种洞察人生价值、揭示人生目标的悟性，是一种克服内心矛盾冲突、协调人际关系的技巧，是一种生活智能。

说得通俗点就是指心理素质，指一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。

本书教你如何做高情商的父母；如何培养孩子的自信心；如何培养孩子自我认知的能力；如何培养孩子自控情绪的能力；如何培养孩子的自我负责能力；如何培养孩子的自我激励能力；如何培养孩子自我安慰的能力；如何培养孩子的自律能力；如何培养孩子的人际协调能力等。

## <<高情商才有好未来>>

### 作者简介

冯德全，“中国当代早教之父”，我国第一个早期教育研究所创办人，“0岁方案”创始人。教育部“科学教育一开发儿童潜能”课题顾问，国家计划生育委员会“早教示范区”项目专家，中国家庭服务业协会高级顾问。荣获“幼儿教育创新奖”“21世纪之星”伯乐奖等多项全国大奖。

## &lt;&lt;高情商才有好未来&gt;&gt;

## 书籍目录

前言EQ综述80%EQ+20%IQ=100%成功 何为EQEQ与IQ21世纪需要高情商的孩子第一章 做高情商的父母 1.父母的教养方式对孩子情商的影响 2.父亲在情商教育中举足轻重 3.家庭环境对孩子情商的影响 4.与孩子进行良好的沟通第二章 情绪管理“五步曲” 5.察觉孩子的情绪 6.正确对待孩子的负面情绪 7.认可孩子的情绪感受 8.帮助孩子表达情绪 9.让孩子学会解决情绪问题第三章 情商培养从小抓起 10.从学语言教起 11.满足孩子探索世界的需求 12.平衡孩子的情绪 13.关心孩子的情感需求第四章 培养孩子的自信心 14.让孩子树立自信心 15.让孩子做个务实的梦想家 16.用“鼓励”成就孩子的自信 17.培养孩子的竞争意识 18.保护孩子的自尊与人格 19.帮助孩子克服自卑心理 20.让孩子学会勇于表现自我第五章 培养孩子自我认知的能力 21.让孩子学会“自我认识” 22.帮助孩子实现“情绪认识” 23.让孩子有一颗平常心 24.帮助孩子克服嫉妒心理 25.让孩子永远保持“真我”的个性第六章 培养孩子自控情绪的能力2 26.培养孩子延迟满足的能力 27.让孩子学会控制自己的不良情绪 28.培养孩子良好的情绪情感 29.让孩子学会期待成功第七章 培养孩子的自我负责能力 30.培养孩子的自我控制能力 31.培养孩子适应环境的能力 32.培养孩子的责任心2 33.培养孩子的勇敢品质第八章 培养孩子的自我激励能力 34.培养孩子自立、自强的精神 35.培养孩子的“耐挫力” 36.让孩子永远乐观向上 37.培养孩子坚强的意志品质 38.让孩子学会持之以恒第九章 培养孩子自我安慰的能力 39.让孩子学会幽默 40.让孩子学会自我宣泄 41.让孩子懂得辩证地看问题 42.教孩子学会悦纳自己 43.打丁开孩子的封闭性格第十章 培养孩子的自律能力 44.让孩子懂得什么是“羞耻感” 45.培养孩子的诚信意识 46.帮孩子“戒掉”任性 47.培养孩子的纪律观念 48.培养孩子的主动性第十一章 培养孩子的人际协调能力 49.学会得体说话,让孩子受用终身 50.培养孩子的社交能力 51.培养孩子的移情能力 52.培养孩子与人分享的品质 53.培养孩子的团队精神 54.让孩子学会宽容与谅解附录 孩子情商测试精华版父母情商自测版

## &lt;&lt;高情商才有好未来&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 做高情商的父母1.父母的教养方式对孩子情商的影响父母对孩子都有深厚的爱心，都希望把孩子养育成为有智慧、有个性、有创造力的社会人。

可是，很遗憾的是，父母并不会因为深爱自己的孩子就能了解孩子的情感状态，就能具有对孩子进行情商培养的能力。

研究发现，父母能够真正与孩子建立良好的、健全的沟通关系的不是很多，而无法有效地处理孩子负面情绪的却不在少数。

很多高智商的父母对孩子的情商教育却是失败的！

谁都容易接受一个心情愉快、无忧无虑、积极乐观的孩子。

然而，正是父母对孩子负面情感（如发怒、悲伤、恐惧等）处理的方式不当，对孩子的情商发展起着不可低估的反作用。

1.“疏忽打发”型这些父母对孩子出现的负面情绪往往采取熟视无睹、不予理睬的态度。

他们认为，孩子本应该是无忧无虑的，他们的种种负面情感都是“小题大做”，甚至是故意装出来用以控制父母的“雕虫小技”，没有什么大不了的。

他们认为“你越关心他们，他们会越‘来劲儿’！”

因此往往采用开玩笑、分散注意力等方法把孩子打发了，同时也告诉孩子不必往心里去，不必要有这些情绪。

父母的这种做法会让孩子认为负面情感是错的不该有的，甚至他们会由于自己不可避免地具有这些负面情感，而以为自己有什么毛病，更不可能得到他们想要的慰藉与理解。

在这种环境中长大的孩子根本就没有机会学习如何去调适自己的情绪，致使他们在调解和控制自己的情感方面遇到困难。

2.“专制惩罚”型这些父母的显著特征是爱批评、打骂孩子，缺乏对孩子的理解和同情。

他们认为孩子的负面情感是“没出息”的表现，需要纠正和压制。

在孩子表现出哀伤、恐惧、愤怒等情绪时，父母通常是声色俱厉地批评指责或予以惩罚。

例如，当孩子一有生气的表现时，他们就加以禁止，怒气冲天地责骂孩子；如果孩子对自己的行为稍做辩解，他们就怒气冲冲地吼道：“你还敢顶嘴！”

导致孩子非常恐惧或更加悲哀。

这样做的结果是，孩子很难相信自己所做出的判断是正确的，认为自己的感受是有问题的，从而使他们的自尊心、自信心受挫，导致他们在将来的学习和生活中面对必须克服的困难而需要调整自己的情绪去解决问题时，也会遇到心理障碍或其他问题。

3.“放任纵容”型这些父母注意到了孩子的情绪，但他们无条件地接受孩子表现出来的各种各样的情绪、情感。

认为不管孩子怎样处理这些情绪都错不了，甚至感受到伤害也没关系。

像那些忽略孩子情绪的父母一样，这些父母也很少主动教孩子如何正确处理这些情绪，也不知道该如何正确引导孩子的情绪。

尽管他们有时也安抚孩子的情绪，但用的办法是施以小恩小惠，只要孩子别再伤心或生气就行了。

4.“情绪化”型这样的父母自身的情绪也是喜怒无常，对自己的情绪情感缺乏控制能力，对孩子的负面情绪的处理不是依据方法给予指导，而是常常任凭自己的情绪随意地对待孩子。

他们时而纵容溺爱，时而严格控制。

这种方式不仅不利于孩子人格的形成、意志的培养、个性的发展，反而会造成孩子思想上的混乱、情绪上的不稳定、心理上受压抑，使孩子无所适从。

使他们的情绪也会受父母的影响，缺乏自主能力和自我意识，他们会常常处于心神不定、忐忑不安的状态之中，这样就容易形成心理上的创伤。

父母自身情绪的喜怒无常还会造成孩子情绪紧张和性格偏差。

比如容易情绪冲动、不稳定、感情脆弱、行为怯懦，进而形成胆小、孤僻、内向和自卑的性格。

因此，父母不论在工作和生活中遇到了什么不开心、不愉快的事都不要让自己的情绪影响孩子，更不

## &lt;&lt;高情商才有好未来&gt;&gt;

要把孩子当成发泄的“工具”，把自己因性格或受挫而产生的负面情绪发泄到孩子身上。

对孩子的教育也不能只凭自己的一时之兴，想怎么样就怎么样。

毕竟孩子是无辜的，伤害了孩子幼小的心灵，其损失是一生都无法弥补的。

5. “情感辅导”型这种类型的父母不仅会很好地接纳孩子的情绪情感，而且还会规范孩子的不适当行为。

他们认真对待孩子的情绪情感，努力了解孩子负面情绪产生的原因，并且还会引导和教育孩子如何去调整好他们的情绪情感，鼓励孩子找出合适的情绪宣泄的方式方法以及解决身边发生的各种各样的问题。

比如，当孩子愤怒、伤心、恐惧等负面情绪出现的时候，他们能表现出更多的耐心去倾听孩子的感受，与孩子相处，并和孩子一起去商讨负面情绪产生的原因及调整情绪的办法，还能鼓励孩子去正确地自己的情绪情感。

在规范孩子行为时，会引导孩子以非破坏性的方式表达自己的负面情绪，要考虑他人的感受，使孩子长大后能与他人和睦相处。

这种方式培养出来的孩子对自己的情绪能进行有效的调节与控制，懂得宣泄情绪的技巧，并能进行自我慰藉。

不论在什么情况下，他（她）们都不会出现不理智的行为或极端行为。

另外，由于父母不反对也不压抑孩子的情绪，使亲子双方关系融洽，具有亲和力。

情感辅导型的父母培养出的孩子在学业成绩、身心发展、同伴关系上都有很好的表现，他（她）们不仅情绪智力发展迅速，而且有充分的心理准备去应对未来生活中的难题和挑战。

研究表明，高情商型的父母在教育方式上大多有以下特点：1.注意孩子的情绪表现，并把了解孩子情绪的过程作为与孩子加强联系沟通的良好机会。

2.对孩子所表示的情绪感受不压抑、不强制，也不假设每个问题都是一件小事或一个灾难，更不给孩子错觉，以为父母总会有能力去修补或解决。

3.常引导孩子：一切事情不都是依自己的愿望而发生的，往往都会受到某种限制。

4.常用同理心看待孩子身上所发生的事情，让孩子从小学会以理服人。

5.会教导孩子用非破坏性的行为宣泄情绪，例如做一些可以放松的活动：如跑步、打球等。

6.不会害怕在孩子面前表现自己的情绪，如伤心时在孩子面前流泪，愤怒时在孩子面前生气等。

但他（她）一定会明白地告诉孩子自己生气和伤心的原因，让孩子学会恰当的表达自己的情绪。

7.如果一旦说出伤害孩子的话，或者无意中做出伤害孩子的事，他们会向孩子道歉，让孩子感受到他们之间是平等的。

孩子情商的培养不是一朝一夕的，也没有任何捷径可走。

父母在日常生活中，要注意抓住教育时机来进行循序渐进的引导，通过点点滴滴的经验积累，孩子才能够逐步形成健康的心理，具备良好的情绪智能，为今后的学习和社会生活打下坚实的基础。

研究者在经过长期的观察后发现，正确地实施情感教育，对孩子进行恰当的情绪辅导，孩子会有更好的身体状况及学业成绩，他（她）们与同伴的相处会比较融洽，社交能力也会很强，行为问题也更少些，并且不会出现暴力倾向。

他们积极、乐观、进取，情绪发育比较健全；他们在遇到困难时虽然也会产生难过、愤怒或恐惧等消极情绪，但他们能安慰自己，能适当地调节自己，能更快地从忧伤中恢复，并能继续积极地参加活动。

培养方略父母一定要首先学会能正确辨认自己的情绪，准确地说出自己的感受，控制自己的消极情绪和过激情绪，包括克制冲动，克服焦虑。

懂得减轻压力的技巧，在心情低落或沮丧的情况下，知道如何自我调节和疏导，让孩子从父母处理情绪的过程中，学会调整情绪。

给孩子极大的耐心和爱心，关爱自己的孩子，对他们付出情感，并抽出时间和他们在一起，陪他们一起交流，给他们感情上的慰藉。

照料年幼的孩子是一项漫长而艰巨的任务，许多父母在琐碎的教育中难免会产生烦躁不安的情绪。

这种烦躁的情绪常常会通过成人的言语、动作以及表情、态度传递给非常敏感的孩子，使他们的情绪

## <<高情商才有好未来>>

变得紧张和焦虑，这一点必须注意，不应该有这种行为。

在生活中，父母应该尽量以一种乐观、积极、稳定的情绪出现在孩子面前，努力营造和谐温馨的家庭氛围，通过言传身教，教会孩子控制和调节情感。

无论遇到什么困难和挫折，父母都应该始终以乐观的情绪和饱满的热情去面对孩子、面对生活，以自身的榜样行为影响孩子，决不能把孩子当成发泄不良情绪的对象。



## <<高情商才有好未来>>

### 编辑推荐

《高情商才有好未来》是卓越成长系列之一。

孩子情商的培养不是一朝一夕的事，也没有任何捷径可走。

因此要求父母注重细节教育，日常生活中注意抓住点点滴滴的教育时机，对孩子进行循序渐进的引导，每天进步一点点。

让他（她）们逐渐学会妥善管理好自己的情绪，具有自信、自立、自强和积极、乐观、向上的健康心态，从而为今后的学习和生活打下坚实的基础。

每一个接受过《高情商才有好未来》指导的家庭，尤其是孩子们，都能拥有高情商带来的幸福满满的优质人生！

<<高情商才有好未来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>