

<<解决孩子问题的345个方法>>

图书基本信息

书名：<<解决孩子问题的345个方法>>

13位ISBN编号：9787502946333

10位ISBN编号：7502946330

出版时间：2009-1

出版时间：气象出版社

作者：任修瑾

页数：218

字数：234000

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>

## <<解决孩子问题的345个方法>>

### 前言

父母是孩子成长道路上的陪伴者、支持者、鼓励者、指导者和带领者。

所有的父母都希望自己的孩子健康成长，都希望自己的孩子能成为有所作为的人。

著名教育学家爱尔维修说过：“即使是最普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。

”但是，孩子的成长过程不会是一帆风顺的，在现在的成长教育环境下，总会遇到这样那样的问题，有时甚至会让孩子偏离正确的轨道。

面对孩子出现的问题，有的父母会束手无策，有的父母则采取了不正确的方法，而很少有教育学家指导父母去及时发现、矫正和引导孩子，使孩子健康地成长。

了解孩子成长过程中的问题，把握孩子身心发展的特点和成长规律，是父母的必修课。

本书通过对孩子成长过程中遇到的问题进行分析，揭示孩子问题行为背后的秘密，并提供有效的解决策略和方法。

编写本书的目的是给家长和基层教育工作者提供解决孩子问题的最有效的方法。

希冀父母能利用好本书提供的方法，指导孩子成为快乐、健康的人。

## <<解决孩子问题的345个方法>>

### 内容概要

著名教育学家爱尔维修说过：“即使是最普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。”

然而，孩子在成长的过程中，总会遇到这样那样的问题。

本书将针对孩子挑食怎么办？

孩子太胖怎么办？

孩子不肯吃饭怎么办？

孩子不肯睡觉怎么办？

孩子性格孤僻怎么办？

孩子毁坏东西怎么办？

孩子不愿上学怎么办？

孩子不守纪律怎么办？

孩子不讲卫生怎么办？

孩子上网成瘾怎么办？

孩子丢三落四怎么办？

……给您提供有效的解决方法。

## <<解决孩子问题的345个方法>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一篇 日常生活方面的问题

##### 孩子早醒怎么办？

方法1：看看孩子的睡眠时间够不够

方法2：训练孩子多睡一会儿的方法

方法3：让孩子醒来后自己做事

##### 孩子贪睡怎么办？

方法4：搞清孩子的睡眠规律

方法5：不要在孩子做梦时把他叫醒

方法6：准备丰盛的早餐

方法7：利用闹钟唤醒

##### 孩子起床后不高兴怎么办？

方法8：置之不理

方法9：扮演一个坏脾气的孩子

方法10：给坏脾气的孩子起绰号

方法11：让孩子明白坏脾气有什么不好

方法12：让孩子走开

方法13：让孩子理解你的要求

##### 孩子穿衣服磨磨蹭蹭怎么办？

方法14：让孩子体会第一次自己穿衣服的快乐

方法15：给孩子一些提示

方法16：让孩子有机会练习

方法17：选择合适的衣服

方法18：和孩子一起穿衣服

方法19：使穿衣服变得很有趣

方法20：适当的惩罚

##### 孩子不肯吃早饭怎么办？

方法21：陪孩子一起吃

方法22：使早餐变得有趣

方法23：前一天同孩子一起选购孩子喜欢的食品

方法24：丰富早餐的花样

方法25：给孩子找个伴

方法26：用闹钟定时

##### 孩子不肯洗脸怎么办？

方法27：多鼓励，不要批评

方法28：放好洗漱用具

方法29：用好奖励和惩罚

##### 孩子不肯刷牙怎么办？

## <<解决孩子问题的345个方法>>

方法30：在孩子能刷牙之前，就给他一把牙刷

方法31：让孩子和你一起刷牙

方法32：到牙科做检查

方法33：增加刷牙的兴趣

孩子乱扔衣物怎么办？

方法34：使收拾东西变得有趣

方法35：给孩子创造有利条件

方法36：作出具体要求

孩子不肯睡觉怎么办？

方法37：孩子不肯睡觉的原因

方法38：固定的作息时间

方法39：睡前的准备

方法40：和父母在一起

方法41：灵活掌握睡觉时间

孩子爱醒怎么办？

方法42：观察孩子的睡眠习惯

方法43：隔一段时间看一看

方法44：教孩子如何入睡

方法45：听一些催眠的音乐

孩子要和父母同床睡觉怎么办？

方法46：避免孩子形成习惯

方法47：把孩子挤出去

方法48：表扬和奖励孩子单独睡觉的好行为

孩子说梦话怎么办？

方法49：不必太紧张

方法50：睡前不要太兴奋

方法51：解除精神紧张

孩子夜惊怎么办？

孩子做噩梦怎么办？

方法52：给孩子安全感

方法53：唤醒他

方法54：睡前不要太兴奋

方法55：了解孩子遇到了什么问题

方法56：鼓励孩子自己想出一些办法

孩子不肯干家务活怎么办？

方法57：利用孩子的兴趣从小培养习惯

方法58：给孩子新鲜感

方法59：做给孩子看

方法60：对孩子的期望要实际

## <<解决孩子问题的345个方法>>

方法61：监督与提醒

方法62：固定的家务劳动

方法63：善用表扬、奖励与惩罚

方法64：让孩子坚持做

孩子看电视过多怎么办？

方法65：有计划地看电视

方法66：为孩子安排其他活动

方法67：让孩子了解看电视太多的坏处

方法68：看电视的规则

方法69：把看电视作为鼓励孩子的手段

孩子迷恋电脑游戏怎么办？

方法70：适当的时候让孩子玩个够

方法71：加入孩子的游戏

方法72：用游戏作为奖励孩子的手段

方法73：适当的惩罚

孩子健忘和丢东西怎么办？

方法74：为孩子提供放东西的地方

方法75：教孩子提前安排一天或一周的事务

方法76：训练记忆力的方法

方法77：让孩子自己发明一些记忆办法

方法78：让孩子尝到健忘的后果

方法79：表扬孩子的进步

孩子坐不住怎么办？

方法80：数数训练法

方法81：计时训练法

方法82：延时训练法

方法83：“我是雕像”游戏

方法84：“时间飞逝”游戏

方法85：“安全着陆”游戏

方法86：适当运用奖罚

孩子不听话怎么办？

方法87：让孩子自己来

方法88：不要强迫制止

方法89：培养孩子的积极性

方法90：允许孩子说“不”

孩子不讲礼貌怎么办？

方法91：给孩子作出榜样

方法92：提示孩子应该学习的礼节

方法93：让孩子作出礼貌的样子

方法94：扮演角色

方法95：改正不礼貌行为的方法

## <<解决孩子问题的345个方法>>

孩子到处乱涂乱画怎么办？

方法96：让孩子有发挥表现的空间

方法97：监督并严肃制止孩子的乱涂乱画行为

第二篇 社会行为方面的问题

孩子的脾气反复无常怎么办？

方法98：让孩子体验自己的情绪

方法99：让孩子学会控制情感

方法100：对孩子进行情感训练

方法101：以乐观的态度培养乐观的孩子

方法102：“三分钟”耐性训练法

方法103：对坏情绪进行冷处理

孩子嫉妒别人怎么办？

方法104：讲清危害

方法105：淡化孩子的嫉妒心理

方法106：强化孩子的竞争意识

方法107：教育孩子加强道德修养

孩子与小朋友玩不到一起怎么办？

方法108：给孩子摸索的时间

方法109：给孩子讲述社交礼仪知识

方法110：给孩子讲礼仪典故

方法111：切忌护短

孩子性格内向，不善交际怎么办？

方法112：弄清楚为什么孩子不善交往

方法113：鼓励孩子交朋友

方法114：鼓励孩子大方待人

方法115：给孩子找个对手

方法116：鼓励孩子热心助人

方法117：自己说出“想做什么”

方法118：多带孩子到朋友家转转

孩子受了委屈怎么办？

方法119：问清原因，耐心开导

方法120：如果错怪了孩子，就要真诚地道歉

孩子交上了坏朋友怎么办？

方法121：切忌简单粗暴

方法122：沟通感情，现身说法

方法123：主动与老师联系

孩子与别人吵架怎么办？

方法124：弄清楚吵架的原因

方法125：在游戏中学会控制感情

## <<解决孩子问题的345个方法>>

孩子出现偏差行为怎么办？

- 方法126：了解孩子的心理需求
- 方法127：正视孩子的偏差行为
- 方法128：协助孩子评估自己的行为表现
- 方法129：孩子需要家长的确认以建立自信与自尊

孩子毁坏东西怎么办？

- 方法130：分析孩子毁坏东西的原因
- 方法131：不要给孩子过多的玩具
- 方法132：把易碎的东西放在安全的地方
- 方法133：教孩子用恰当的方式表达感情
- 方法134：表演
- 方法135：过度纠正

孩子犯了错误怎么办？

- 方法136：允许孩子犯错
- 方法137：引导孩子自己发现错误
- 方法138：接纳孩子的过错
- 方法139：机智地利用过失作为自信的契机
- 方法140：通过鼓励长处引导孩子改正短处

孩子遇到挫折怎么办？

- 方法141：孩子遇到困难时需要激励
- 方法142：当孩子遇到挫折时，千万别泼冷水
- 方法143：鼓励孩子正确对待挫折
- 方法144：说孩子没出息，孩子会很泄气
- 方法145：以激励代替处罚，但绝不溺爱
- 方法146：赞美的力量
- 方法147：孩子沮丧时需要我们帮助

孩子做某件事失败了怎么办？

- 方法148：不可因失败的结果责备孩子
- 方法149：引导孩子在经验中学习
- 方法150：重视孩子行为背后的努力和付出
- 方法151：多方赞美，激发孩子的自信心
- 方法152：带孩子去做户外活动，以缓解压力
- 方法153：激将法：激励孩子积极向上
- 方法154：适宜的要求

孩子不善于沟通怎么办？

- 方法155：父母要学会与孩子沟通
- 方法156：防止父母与孩子发生冲突
- 方法157：提升孩子沟通的能力
- 方法158：掌握和孩子沟通的技巧
- 方法159：心灵上的沟通是激励孩子上进的原动力
- 方法160：激励孩子的勇气



## <<解决孩子问题的345个方法>>

### 第三篇 学习方面的问题

#### 孩子学习成绩不理想怎么办？

- 方法161：合理的期望
- 方法162：合理的高标准
- 方法163：确定孩子的学习潜力
- 方法164：查找学习成绩不理想的原因
- 方法165：使生活丰富多彩
- 方法166：减轻压力
- 方法167：寻求任课教师的帮助
- 方法168：父母的鼓励至关重要
- 方法169：请一位家庭教师
- 方法170：设计一个克服问题的方案

#### 孩子不愿意上学怎么办？

- 方法171：发现原因
- 方法172：有条件地留在家里
- 方法173：了解孩子的心思
- 方法174：鼓励孩子去上学
- 方法175：放学后再返回学校

#### 孩子不肯做家庭作业怎么办？

- 方法176：弄清老师的要求
- 方法177：帮助孩子制订学习计划
- 方法178：实时的鼓励
- 方法179：帮助孩子掌握学习方法
- 方法180：让孩子独立完成作业

#### 孩子与老师合不来怎么办？

- 方法181：不理睬孩子的抱怨
- 方法182：判断问题的严重性
- 方法183：教孩子学会倾听
- 方法184：教孩子服从命令
- 方法185：约老师谈话
- 方法186：迫不得已的办法是调班

#### 孩子做作业粗心大意怎么办？

- 方法187：定期检查孩子的作业
- 方法188：让孩子理解认真的重要性
- 方法189：让孩子返工
- 方法190：奖励孩子的认真行为

#### 孩子不能完成作业怎么办？

- 方法191：查找可能的原因
- 方法192：找孩子和老师了解情况
- 方法193：让孩子练习加快写字速度
- 方法194：强化孩子的作业能力

## <<解决孩子问题的345个方法>>

孩子不敢提问题和回答问题怎么办？

方法195：弄清孩子为什么不敢

方法196：消除孩子的害怕心理

方法197：鼓励和以身作则

孩子的字写不好怎么办？

方法198：培养孩子对书法的兴趣

方法199：要求孩子勤学苦练

方法200：要“手到心到”

方法201：教会孩子掌握写好字的要领

方法202：送孩子去书法班

第四篇 品格方面的问题

孩子撒谎怎么办？

方法203：孩子说谎的原因

方法204：谎言的种类

方法205：孩子撒谎的矫正

孩子自私、爱占小便宜怎么办？

方法206：了解孩子爱占小便宜的原因

方法207：培养孩子健康的志趣

方法208：“乐羊子丢金”的故事

方法209：满足孩子的合理要求

方法210：不随意对孩子迁就、让步

方法211：鼓励孩子多与小朋友交往

方法212：培养孩子的分享行为

方法213：父母要做孩子的表率

方法214：培养孩子的义务感和责任感

怎样培养孩子乐观的性格？

方法215：树立孩子乐观的心态

方法216：顺乎孩子纯真的天性

方法217：性格塑造的最佳时期

方法218：健全的人格，真实的自我

方法219：孩子成才源于完善的人格

孩子缺乏同情心怎么办？

方法220：用温情融化孩子的冷漠

方法221：孩子同情心的天然激素

方法222：同情心来自同理心

方法223：父母需要孩子的同情

方法224：美国孩子的同情心

方法225：教会孩子爱父母

孩子太任性怎么办？

方法226：分清孩子是任性还是自立

## <<解决孩子问题的345个方法>>

方法227：给孩子讲清任性的危害

方法228：转移视线法

方法229：对孩子的要求不予理睬

如何面对孩子的顶撞行为？

方法230：了解孩子的心理发展特点

方法231：要理解、尊重孩子

方法232：以身作则

方法233：不能满足孩子的无理要求

方法234：以幽默来对待孩子的顶撞

方法235：采取“冷处理”、“不处理”的办法

方法236：坚定而不支配

方法237：尽量避免批评

方法238：切忌漫天批评

孩子有孤独感怎么办？

方法239：查找产生孤独感的原因

方法240：关爱你的孩子

方法241：经常与孩子进行情感交流和沟通

方法242：要帮助孩子战胜自卑

方法243：鼓励孩子多与同学交往

方法244：培养孩子对某项活动的持久兴趣

方法245：教孩子学会走出孤独

方法246：教孩子学会解除心理压力

孩子沾上了偷窃恶习怎么办？

方法247：弄清楚孩子为什么要偷

方法248：满足孩子的合理欲求

方法249：对症治疗

方法250：切断偷窃的诱因

孩子缺乏自信怎么办？

方法251：老爸相信你！

方法252：设法与孩子相互信任

方法253：不要拦腰打断孩子的话

方法254：给孩子作决定的空间

方法255：支持且重视孩子自己的决定

方法256：自信心对孩子成长特别重要

方法257：伤害自尊就失去自信心

方法258：用激励手段培养孩子的自信心

方法259：不要总是讽刺自己的孩子

方法260：尝试失败能产生自信心

方法261：体验成功是培养自信的一种方法

方法262：溺爱也会使孩子失去自信

孩子没有责任心怎么办？

## <<解决孩子问题的345个方法>>

方法263：赋予孩子使命感

方法264：及时的肯定

方法265：明确孩子的责任

孩子特别好奇怎么办？

方法266：好奇心是创造的前奏

方法267：保护孩子的好奇心

方法268：以正确的态度对待孩子的提问

怎样培养孩子的自尊？

方法269：避免对孩子的意外伤害

方法270：温和地和孩子交往

方法271：不要忽视孩子的进步

怎样培养孩子的自立？

方法272：塑造孩子的自立意识

方法273：对不同性格的孩子采用不同的方法

孩子不守纪律怎么办？

方法274：遵守固定的作息时间

方法275：让孩子遵守一定的规矩

孩子性格懦弱怎么办？

方法276：找出孩子性格软弱的原因

方法277：鼓励孩子大胆尝试

方法278：树立孩子的自我意识

方法279：培养孩子的坚强

孩子太顽皮怎么办？

方法280：父母要取得孩子的信任

方法281：应采取正确的教育方法

方法282：适当地给孩子增加压力

方法283：父母应给孩子找事做

方法284：因势利导

怎样表扬孩子？

方法285：对孩子的期望是积极且正向的

方法286：发现孩子的优点

方法287：强调孩子的优点和长处

方法288：真诚表扬孩子的长处和优点

方法289：适当具体的鼓励

方法290：不要让赞美变成奉承

怎样责备孩子？

方法291：责备孩子要有正确缘由

方法292：责备孩子的原则

方法293：不适当的责备会造成不良后果

## <<解决孩子问题的345个方法>>

- 方法294：责备的音调要轻
- 方法295：直视孩子的目光加以指责
- 方法296：责备之前向孩子说明原因
- 方法297：责骂效果适得其反
- 方法298：没有针对性的责备还不如不责备

### 第五篇 有关健康的问题

#### 孩子不肯洗澡和洗头怎么办？

- 方法299：让孩子有安全感
- 方法300：让孩子完全舒服
- 方法301：摸清孩子的习性
- 方法302：教孩子学会自己洗澡
- 方法303：使洗澡成为每天的生活内容
- 方法304：固定的洗澡时间
- 方法305：奖惩并用

#### 怎样预防孩子眼睛近视？

- 方法306：引导孩子注意用眼卫生
- 方法307：改善家庭照明条件
- 方法308：控制孩子看电视的时间和距离
- 方法309：控制孩子上网玩游戏的时间
- 方法310：采取保护措施
- 方法311：加强营养
- 方法312：爱护眼睛，保持清洁

#### 孩子偏食怎么办？

- 方法313：查找偏食的原因
- 方法314：说明偏食的危害性
- 方法315：食物品种多样化
- 方法316：不要让孩子随便吃零食
- 方法317：家庭要有良好的饮食习惯

#### 孩子挑食怎么办？

- 方法318：减少零食
- 方法319：让孩子和你一起吃饭
- 方法320：改善饮食质量
- 方法321：置之不理
- 方法322：立下规矩

#### 孩子装病怎么办？

- 方法323：定出明确的要求
- 方法324：以身作则
- 方法325：让孩子学会对付压力
- 方法326：把装病的孩子当做真正的病人看待

#### 孩子太胖怎么办？

- 方法327：让医生查找原因

## <<解决孩子问题的345个方法>>

方法328：减肥

方法329：设计合理的食谱

孩子姿势不端正怎么办？

方法330：搞清原因

方法331：让孩子意识到自己弯腰驼背

方法332：帮助孩子体验正确姿势的感觉

方法333：习惯成自然

孩子口吃怎么办？

方法334：查找一下原因

方法335：7项有效的预防措施

方法336：分散孩子的紧张情绪

孩子咬指甲怎么办？

方法337：放松训练

方法338：让孩子了解到咬指甲和抠指甲的坏处

方法339：提供替代物

方法340：避开诱发咬指甲的环境

方法341：替代姿势

方法342：强化和激励

孩子抠鼻子怎么办？

方法343：让孩子意识到抠鼻子是难看的

方法344：教孩子用正确的方式清理鼻子

方法345：告诉孩子控制抠鼻子的方法

## <<解决孩子问题的345个方法>>

### 章节摘录

第二篇 社会行为方面的问题孩子的脾气反复无常怎么办？

有的孩子性格急躁、反复无常，家长尽管一再矫正，孩子仍然脾气不改，怎么办？

方法98：让孩子体验自己的情绪让孩子明确表达自己的情绪感受，只有孩子能够说出究竟是什么样的感受，才能够更好地区分不同情绪。

在一次全国教学经验交流会上，一位女老师讲述了她让孩子体会不同情绪的经验，家长可以用来作为参考。

在一张白纸上有一些不同的脸谱，可以是戏剧的脸谱，也可以是学生的素描作品。

但每一张脸代表着一种基本情绪：快乐、悲哀、愤怒、惊奇、害怕、厌恶。

另外要附有面部肌肉活动的说明。

比如害怕的表情是：嘴张开、嘴角下垂。

  眼睁大、内眼角上扬。

  眉毛抬起向中央聚拢。

  前额中间有皱纹。

让孩子在镜子前面模仿上面列举的每一种表情的肌肉动作，脸上——浮现出害怕、愤怒、惊奇或厌恶的表情。

让孩子体会不同的情绪，体会自己的心理感受并把自己的感受说出来。

情绪是个人表现出来的，通过表达和交流，就能够与人分享。

认识自己，主要是认识自己的情感，倾听自己的声音。

方法99：让孩子学会控制情感古希腊著名哲学家亚里士多德曾经说过：“任何人都可能发火，这不难，但要做到为正当的理由，以适宜的方式，对适当的对象，适时适度地发火，这可不易。

”人的情感情绪在环境的影响下会发生改变，这需要自己去控制，下面是心理学家引导孩子总结出的一些方法：1.实践法小明害怕晚上一个人在家，爸爸妈妈外出时总是找人来和他做伴。

小明为了锻炼自己，他开始时让朋友晚一点来，最后干脆不找朋友，通过一段时期的锻炼，他慢慢地感到待在家里并不像自己想的那么可怕。

2.倾诉法当自己因怀疑某件事情会发生而恐惧时，要对自己的父母、老师或者朋友说出来，让他们帮助自己分析一下，会使你心情变的舒畅些。

3.红绿灯法心理学家教会大家控制冲动，克服情感激愤的一种方法，并总结成六步训练：（1）红灯：停下，镇定心情，放松，深呼吸，想好再行动，即等绿灯亮了再走。

（2）黄灯：向别人说出问题所在，并表达出你对此的感受。

（3）确定一个建设性的目标，最好是困难不大，能立刻行动的，来改变现状。

（4）想出多种处理方法。

（5）考虑上述多种方法可能产生的后果。

（6）绿灯：选择最佳答案，付诸实际行动。

4.游戏运动法心理学家总结出面对情感冲动时放松自己情绪的方法——找自己的朋友参加一项喜欢的游戏或运动。

首先，把自己的情绪、思路在日记中记下来。

然后，和朋友或者同学做剧烈的体育运动。

听喜爱的能让自己全身心投入的音乐。

也可以帮助父母干家务活，转移自己的注意力。

制定一个较低的目标，使自己取得一个成功，振奋一下精神，等等。

著名心理学家维纳第的研究表明，人们对外界事物所抱有的稳定的情感和态度，大多由他们从小习惯化形成的情感归因模式所决定。

在决定个人成功和失败的原因分析中，悲观者总是着眼自己内在的天赋素质、出身，或者是外在的任务目标、环境条件命运等不可改变的因素，要么就是机会、偶然性等偶然性因素。

一方面抱怨自己的时运不济，命运不好；另一方面又自卑自怜，毫无斗志。



## <<解决孩子问题的345个方法>>

方法100：对孩子进行情感训练心理学家将情商定义为一种社会智能，包括控制自己和他人情感的能力，他们最初提出情商由三种能力构成：准确评价和表达自己情绪的能力，有效地调节情绪的能力和将情绪体验运用于驱动、计划和追求成功等动机和意志过程的能力。

经过几次修正，把情商概括为四种能力。

- 1.对情绪的感觉、评估和表达能力（1）从自己的生理状态、思想中辨认自己情绪的能力；（2）通过语言、声音、仪表和行为等从他人、艺术作品、各种设计中辨认情绪的能力；（3）准确表达情绪，以及表达与这些情绪有关的因素；（4）区分情绪表达中的准确性和真实性的能力。
- 2.思维过程中的情绪促进能力（1）情绪思维的引导能力；（2）情绪生动鲜明与情绪有关的判断和记忆过程产生积极作用的能力；（3）心情的起伏使个体的心态从积极到消极发生变化，促使个体从多个角度进行思考的能力；（4）情绪状态对特定问题的解决所具有的促进能力。
- 3.理解和分析情绪，可获得情绪知识的能力（1）给情绪、认识情绪本身与语言表达之间关系的能力；（2）理解情绪所传递意义的的能力；（3）认识和分析情绪产生原因的能力；（4）理解复杂心情的能力。
- 4.对情绪进行成熟调节的能力（1）以开放的心情接受各种情绪的能力；（2）根据所获知的信息或离开某种情绪的能力；（3）成熟地观察与自己与他人有关的情绪的能力。

专家认为情商和智商之间无论在概念上还是在现实生活中的表现都是可以能动地相互联系、相互作用的。

智商是用来表达语言和非语言能力的，包括记忆力、词汇量、理解能力、解决问题的能力、抽象的推理能力等认知能力，构成智商的一般智力因素都来源于这些能力。

一般认为，这些能力与人类遗传关系很大，一个人的成功与其智商的高低有一定的关系。

智商完全可以进行准确的测量。

情商则是用来描述人的情绪情感特征的，这些特征具体包括表达和理解情感、控制自己的情绪、独立性和适应性、友爱和善良以及尊重他人等社会性能力，这些能力与人的个性品质密切相关，其中的遗传成分与智商相比要少得多，有人认为这或许是智商和情商最重要的区别。

情商是无法进行测量的，完全是人在生活环境的影响下情绪的一种表现能力。

情商和智商是有明显区别的，但同时它们又是相互作用的，谁也离不开谁。

许多情感能力是伴随认知能力表现出来的，认知能力和情感能力都出类拔萃的人并不在少数。

如果一个人是智力和个性完美的结合体。

那么他就是一个真正的天才。

教育学家们对情商的研究和人们对它的应用并非开始于近些年，只不过以前人们在实际研究和应用过程中并未明确使用“情商”这个名词而已。

有关情商的培养以前主要是融于日常的生活之中，近年专家提出了一些专门训练情感能力的特殊方法，如“自我训练法”、“意象法”等。



## <<解决孩子问题的345个方法>>

### 编辑推荐

《解决孩子问题的345个方法》：了解孩子成长过程中的问题，把握孩子身心发展的特点和成长规律，是父母的必修课。

<<解决孩子问题的345个方法>>

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>