

<<激活情商孩子的人生更出彩>>

图书基本信息

书名：<<激活情商孩子的人生更出彩>>

13位ISBN编号：9787506477031

10位ISBN编号：7506477033

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈雪梅

页数：296

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>

## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

### 前言

孩子，是梦想，是父母希望的延续，是祖国未来的栋梁。

如何才能让孩子实现梦想，把父母的希望延续下去？

如何才能让孩子成人、成才，成为真正的栋梁呢？

教育，唯有正确的教育，孩子才能成为希望，成为未来的栋梁。

那么，什么样的教育才算是正确的教育呢？

长期以来，很多家长认为，教育就是把孩子培养成有用之才，让孩子有知识，这就算成功的教育了。

正因为如此，很多家长只重视孩子智商方面的教育培养，采取的方法也主要是针对孩子学习知识、提高能力方面的，以致现在的孩子，智商一代比一代高，但在信心、恒心、毅力、忍耐、抗挫折能力等非智力因素的情商方面却存在严重不足，具体表现为孤单、忧郁、情绪偏激、意志力薄弱、抗挫折能力差、冲动好动……实际上，孩子的智力培养固然重要，但孩子的情商培养更重要。

美国心理学家丹尼尔·戈尔曼告诉我们：在成功的诸多因素中，智商的作用仅占20%，而情商则起到80%的作用，也就是说，决定一个人是否成功的关键是情商。

情商是一个人获得成功的最大动因，更是孩子获得幸福人生的最主要保障。

只有情商高，孩子才能了解自我、管理自我、学会自我鼓励、学会与人交往；只有情商高，孩子才能经受住挫折与失败，才能心态阳光、积极进取，也才会积极地为改变自己的现状去努力，会鼓起勇气迎接各种挑战……正因为如此，我们说，正确的教育应当是智商与情商手拉手的教育。

而情商教育从某种意义上说比智育更重要。

也就是说，培养孩子的健康心理，教育孩子如何为人处世，如何与人合作，如何管理自我、突破自我比学会一些生硬的“知识”更重要。

情商与其他的潜能一样，与生俱来。

能不能被充分运用、充分发挥，要看是否被激活，被完整地开发、挖掘出来。

那么，如何才能激活孩子的情商呢？

要激活孩子的情商，家长自身首先应该有高的情商素养；其次，要激活孩子的情商，家长还应该将情商作为内容和方法教育孩子，让孩子在不知不觉中被渗透、被点拨、被唤醒。

再则，要激活孩子的情商，家长应让孩子认识自我的情绪，进而让孩子管理自己的情绪。

本书以上述三个方面为基本出发点，全面而深入地展开了叙述。

书中详细地介绍了家庭教育对激活孩子情商的重要意义以及激活孩子情商的具体有效的办法，让家长们了解情商的同时提高自身的情商素养，进而学会用正确的方法激活孩子的情商，循序渐进地科学培养孩子的情商，提高孩子的情商指数，使孩子具有较高的自我心理调节能力、能和别人和谐相处、有比较乐观的生活态度、能面对生活中的挫折、善于控制自己的情绪……从而帮助孩子健康成长，并为孩子以后的成功打下坚实的基础。

本书内容系统而全面，案例翔实，故事生动有趣，针对性、实用性强，是一本培养孩子情商的方法指南。

希望家长们能在书中找到自己提高孩子情商的良方，使孩子不管是在学习上，还是在人生发展上，都能大放异彩。

编者2011年7月

## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

### 内容概要

陈雪梅编著的《激活情商孩子的人生更出彩》详细地介绍了家庭教育对激活孩子情商的重要意义。以及如何激活孩子情商的具体有效的办法。

《激活情商孩子的人生更出彩》让家长们了解情商的同时提高自身的情商素养，进而学会用正确的方法激活孩子的情商，循序渐进地科学培养孩子的情商，提高孩子的情商指数，使孩子具有高自我心理调节能力、能和别人和谐相处、有比较乐观的生活态度、能面对生活中的挫折、善于控制自己的情绪...

...从而帮助孩子健康成长，并为孩子以后的成功打下坚实的基础。

## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

### 作者简介

陈雪梅，女，30岁，笔名，麦小麦、亦晨福建省福清市人，毕业于福建师范大学，有多年的教育实践经验，关爱孩子的健康与成长，深受广大家长的信赖，孩子的喜欢。07年以来，专门从事孩子的教育研究和家庭教育工作，对家庭教育有自己独到的理解。

## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

### 书籍目录

#### 第一章 高情商是孩子美好未来的保障

- 孩子的情商要趁早培养
- 高情商的孩子潜力无限
- 孩子最常见的情商问题
- 你的孩子情商如何
- 走出情商教育的误区
- 从提升自身情商素养开始
- 检讨一下你的教育方式

#### 第二章 帮孩子打开“自我认识”的情商之门

- 唤醒孩子内在的“自我”
- 自尊心——自我认识的核心
- 自信，孩子情商的基石
- 自省，孩子自我完善的前提
- 教给孩子自主选择的能力
- 纠正孩子过于自我的毛病
- 教孩子自我激励
- 有主见是实现自我的关键
- 你的孩子对自我的评价如何

#### 第三章 教孩子做情绪的小主人

- 帮孩子了解自己的情绪
- 不良的情绪危害大
- 别让孩子压抑不良情绪
- 疏导孩子的委屈感
- 纠正孩子任性、情绪化的行为
- 教冲动的孩子学会自控
- 帮助孩子积极应对“恐惧”
- 让孩子放松自己，排除干扰
- 激发孩子的美好情绪
- 你的孩子属于哪种情绪类型

#### 第四章 用情感润泽孩子的心灵

- 父母应给孩子正确的“爱”
- 如何让孩子感受你的爱
- 给孩子关爱你的机会
- 对孩子进行仁爱教育
- 引领孩子走出心灵的“沙漠”
- 感恩之心应从小培养
- 激发孩子的同情心
- 对孩子进行孝心启发
- 情感小测试

#### 第五章 培养孩子独立健康的人格

- 生活独立，思想才能独立
- 让孩子诚实做人
- 守信的人才能赢得信任
- 做人需有所敬畏，有所遵守
- 培养孩子乐于助人的品质

## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

嫉妒的尘垢应扫除

让孩子远离“虚荣”的陷阱

教育孩子做一个负责的人

你的孩子有责任感吗

### 第六章 乐观的人生流光溢彩

乐观是幸福人生的催化剂

孩子为什么悲观

快乐的家庭熏陶出乐观的孩子

培养孩子乐观的心态

帮孩子开发快乐的源泉

让心情经常晒太阳

让孩子相信自己可以成功

让孩子时刻保持希望

你的孩子积极乐观吗

### 第七章 适度的挫折教育让孩子更坚强

爱孩子，就别担心“挫伤”孩子

鼓励孩子把苦难当作“学校”

首先，要经得起批评

让孩子适应外来的变化

承认失败，从失败中寻求力量

成功需要坚持到底

让孩子开拓的视野，将挫折“踩”在脚下

体能训练，提高孩子的抗挫能力

意志力训练让孩子更坚定

提高孩子的心理承受能力

你的孩子抗挫折能力如何

### 第八章 激活情商，孩子的人际交往更顺畅

人际交往利于孩子成长

教孩子如何赢得他人欢迎

让孩子掌握基本的社交礼仪

与人交往要有宽容之心

学会拒绝和接受拒绝

换位思考赢得好人缘

幽默感很重要

有沟通才有了解

从小培养孩子的合作意识

善于赞美的孩子最受欢迎

孩子间的矛盾孩子解决

你的孩子人缘如何

## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

### 章节摘录

版权页：第一章 高情商是孩子美好未来的保障在孩子成长的过程中，你是否与许多人一样，只把目光放在孩子的学习成绩与特长、能力的培养上，而忽视了孩子心理素质，即孩子情商的培养？

其实，孩子未来成功与否在很大程度上取决于他的情商水平。

只有情商高的孩子，才能健康快乐地学习、生活，积极主动地获取知识和技能。

也只有情商高的孩子，才能与他人和谐共处，为自己营造一个轻松、舒适，有利于发挥自己才能的广阔天地。

可以说，高情商是孩子赢得美好未来的保障！

孩子的情商要趁早培养情商即情感智力商数，简称“情商”。

情商指的是一个人运用理智控制情感和操纵行为的能力。

它是衡量一个人情感、情绪智力水平高低的一项量化指标，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，是一种生活智慧，也是我们平常所说的心理素质。

情商理论的创始人美国耶鲁大学的彼得·萨洛维教授和梅耶教授把情商界定为：对情绪的知觉力、评估力、表达力、分析力、习得力、转换力、调节力，涵盖了自我情绪的控制调整能力、对人的亲和力、社会适应能力、人际关系的处理能力、对挫折的承受能力、自我了解程度以及对他人的理解与宽容等。

20世纪90年代中期，美国心理学家丹尼尔·戈尔曼在以往众多理论的基础上，经过一段时间的研究和分析，发表了他的情商理论。

这个理论认为，情商是个体的重要生存能力，是一种发掘情感潜能、运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键的品质因素。

他甚至认为，在人的成功要素中，智力因素是重要的，但更为重要的是情感因素，即人的情商。

他将情商大致概括为五个方面的内容。

1. 自我认识能力就是能准确地识别、评价自己的情绪、情感，对自身的优缺点、气质、性格等方面了解的能力。

一个人只有具有自我认识的能力，才能正确地评价自我，扬长避短。

同理，一个人只有认识自己的情绪，才能更好地调节自己的情绪，积极地面对生活。

2. 妥善管理、调控自己情绪的能力在对自我情绪觉察的基础上，一个人还要适应性地调节、引导、控制、改善自己的情绪，让自己克服情绪冲动，摆脱忧郁、焦虑、沮丧等消极情绪，并能积极应对危机，增进实现目标的情绪力量。

自控包括自我监督、自我管理、自我疏导、自我约束和尊重现实。

自控是有目的地疏导自己的负面情绪，积极地释放压力过大的情绪。

高度自控者能认清和融入自己所处的环境，摆正和适应自己的角色，能清醒地认识到：自己能做什么，不能做什么；应做什么，不应做什么；现在能做什么，将来能做什么。

3. 自我激励、自我发展的能力它是一个人无论受到多大的委屈，遇到怎样的艰难，陷入怎样的困境，总能鼓励自己振作精神、不怕挫折、奋发向上，始终保持高度的热忱和乐观的驱动力。

自我激励能够使人走出生命中的低谷，重新振作起来。

凡是能够进行自我激励的孩子，做任何事情的成功率都比较高。

4. 认知他人的情绪善于了解他人情绪的人，会从细微处觉察识别他人的情绪，并能够真诚地去理解他人、帮助他人。

这是一个人与他人正常交往、实现顺利沟通的基础。

5. 人际关系的管理。

即领导和管理能力一个人如果能够掌握这项能力，那么将会获得很好的人缘，能够在复杂的群体中与人和谐相处，被人推崇，常可以成为领导者。

情商是相对于智商而言的。

智商是一种综合性的认知能力，其基本构成要素为注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力，其

## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

中思维能力是智力的核心。

智商就是对一个人的智力因素的测定，也就是说，它主要体现人的理性能力，智商的高低反映着智力水平的高低。

情商用来描述一个人对自己和对他人的情绪的认知和控制能力，被誉为除智商以外，人类所具有的另一生命科学的参照元素。

如果说智商指数更多地被用来衡量一个人的认知能力和学业成就，那么情商指数就是指一个人感受、理解、控制、运用和表达自己以及他人情感能力的总和。

智商代表了人的一般智力水平，智商的高低反映着智力水平的高低；情商则代表了人的情感智力水平，情商的高低反映着情感表达程度上的差异，它对于一个人的成功起着比智商更加重要的作用。

如果一个人性格孤僻、怪异、不易合作，自卑、脆弱，不能面对挫折，急躁、固执、自负，情绪不稳定，即使他智商再高，也很难有成就。

可以说，情商是21世纪衡量一个人素质的关键因素。

情商水平不像智力水平那样可用指数较准确地表示出来，它只能根据其他人对某个人的综合表现进行评判。

简单一点说，就是情商没有准确的指数可以衡量，只有模糊的高中低之分。

心理学家们发现，情商高的人一般都具有如下特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感中，对事业较投入，为人正直，富有同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与他人相处都能心情愉快。

情商是一种后天培养的能力，也是一种需要不断学习才能逐步积累的生活能力，它形成于婴幼儿时期，成型于儿童和青少年阶段，是在后天的人际互动中培养起来的。

因此，要把孩子培养成高情商人才，家长应该从小多给孩子一点启发，多一点训练。



## <<激活情商孩子的人生更出彩>>

### 编辑推荐

《激活情商:孩子的人生更出彩》：在成功的诸多因素中，情商占到80%的作用。

告诉家长如何培养孩子的健康心理，教育孩子为人处世、与人合作的方法，教会孩子管理自我。

《激活情商:孩子的人生更出彩》内容系统而全面，案例翔实，故事生动有趣，针对性、实用性强，是一本培养孩子情商的方法指南，家长们能在书中找到自己提高孩子情商的良方，使孩子不管是在学习上，还是在人生发展上，都能大放异彩。

培养孩子的健康心理，教育孩子如何为人处世，如何与人合作，如何管理自我、突破自我比学会一些生硬的“知识”更重要。

高情商的孩子潜力无限自信，孩子情商的基石让孩子放松自己，排除干扰引领孩子走出心灵的“沙漠”生活独立，思想才能独立快乐的家庭熏陶出乐观的孩教孩子如何赢得他人欢迎。

<<激活情商孩子的人生更出彩>>

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>