第一图书网, tushu007.com

<<亲子情商教练>>

图书基本信息

书名：<<亲子情商教练>>

13位ISBN编号：9787516401521

10位ISBN编号：7516401528

出版时间：2012-10

出版时间：企业管理出版社

作者：李雪梅，肖堰　著

页数：197

字数：191000

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

前言

纵观我国近年来的社会发展历程，不难发现，全球化潮流、新技术的广泛应用、经济迅猛发展、人口结构失衡、不可抗拒的自然灾害，以及间或爆发的恶性社会事件，都给国民心理带来巨大>中击。
在这个背景下，广泛开展心理科学普及工作，促进心理学知识与技术在我国社会各领域的研究与应用，就显得格外重要而且迫切。
可以说，在中国心理学会主持心理学普及工作委员会工作的这些年里，我亲眼见证了心理学在中国日益成为炙手可热的“显学”。
我相信，这股“心理学热”正在推动国民心理素质建设，促进国民心理和谐发展，并为最终达成社会和谐稳定做出贡献。
伴随着这股心理学热潮，“情商”也来到了中国。
尽管国内学者在这个领域的研究还很有限，但它作为西方心理学在20世纪90年代取得的一个重大学术突破，不仅在当时的学术界引起了轰动，而且在教育、管理等多个领域的应用也已经取得丰硕成果。
权威的甚至赞誉它为“上一个十年里最重要的商业概念之一”，情商的革命性意义就在于，它一举结束了“智力第一”的时代。
“情商”概念的提出，也刷新了人们对很多问题的认识，例如，对“健康”的理解。
世界卫生组织定义的十条健康标准中，有三条都与情商相关：“精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细不挑剔；应变能力强，能适应环境的各种变化。
”也就是说，一个人情商不高的话，连起码的健康都不能保证。
在第20届世界精神卫生日上，联合国秘书长潘基文指出：“没有心理健康，即无健康可言。
” 联合国教科文组织“国际21世纪教育委员会”曾在一份题为《学习：内在的财富》的报告中指出，“学会共处”是对现代人最基本的要求之一，是这个时代提出的重要教育命题。
毋庸置疑，”学会共处”所需要的，正是情商。
经过各国专家学者和从业人员二十多年的普及，应该说，现在人们对情商已经形成了一个共识对于一个人的成功和幸福，情商所起的作用往往比智商更大。
在国内，随着越来越多国外情商专著的引进，以及从事情商教育专业机构的出现，情商也越来越引起更多人的关注和重视。
这是心理学科普事业中，一个非常令人欣慰的动向。
这其中，我很赞赏曾莉女士和她所带领的“情智东方”团队所做的一系列开创性工作。
作为国内专业情商培训的拓荒者，曾女士不仅把国外最新的情商研究和实践的成果带回国内，而且潜心致力于西方心理学与中国文化的对接，以及科研成果向实用产品的转化。
她最新出版的一书，是国内尚不多见的权威之作，可以说为正在摸索中的国内情商事业送来了及时雨。
1995年，时任《纽约时报》科学记者的丹尼尔 戈尔曼博士，用一本畅销书《情商，为什么它可以比智商更重要》，使得“情商”一词风靡全球。
二十多年过去了，中国本土有了《把情商当回事》这样的中文原创情商普及读本，我为此感到高兴。
更令我兴奋的是，《把情商当回事》刚刚推出不久，情智东方团队又马不停蹄地为中国读者贡献出把“情商当回事TM”系列工具书，在我看来，这体现出这群“情商拓荒者”的勤奋和专业。
作为一名多年从事儿童心理发展与教育的研究人员，我特别支持

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作为把情商当回事系列工具书中的一本，《亲子情商教练》努力萃取西方心理学在情商领域几十年的研究成果，同时尽可能结合情智东方在国内开展鲁勒情商教育的一手经验，而且还特别邀请了肖堰女士，在“情商教练在行动”标题下分享她的亲子心得，为的就是，给望子成人的中国家长树一个教育“心”航标，为重视“育心”的父母提供一个亲子教育工具箱。

我们只是希望，通过我们的梳理和提炼，集成专家的研究、实践的经验、父母的心得，能以一本简单、实用、易行的工具书形式，帮助更多的家长补上“情商”这一课，从自发到自觉地成为孩子的情感教练，胜任“孩子的第一任老师”这个角色。

作者简介

李雪梅，毕业于中国人民大学，拥有德国文学硕士学位和中科院心理学硕士学历。
曾就职于清华大学经管学院等教育机构，现任“ 情智东方 ”研发总监，参与了鲁勒儿童情商教育体系的创建。

肖堰，拥有英国伦敦大学教育学硕士学位，曾任中学教师、国家教育部管理职位。
现任职于某著名跨国公司管理层。
育有一女，在人大附中初中毕业后，考取了美国某名牌私立高中。
其亲子经验曾被《中国青年报》等媒体报道。

<<亲子情商教练>>

书籍目录

第一章 父母的心房，是孩子最好的课堂
第一节 父母的情商，就是孩子心智成长的土壤
【情商小知识】家庭情感生态
第二节 成功的父母，必是孩子的情商教练
【情商小知识】情商教练
第三节 情商教练必要先己后人
【情商小知识】情商教练的做与不做
第四节 成长的任务和家长的挑战
【情商小知识】人一生不同阶段的成长危机
第五节 既育脑又育心，才是完整的教育
【情商小知识】情商与性格
第六节 学校不足家教补，补什么
【情商小知识】SEL技能
第二章 情商教练DIY
第一节 教练目标一：培养SEL技能之自我认识
一、警惕“情感荒漠化”
二、哪壶开，提哪壶
三、别让爱成了碍
四、让叛逆来得更健康
五、“问题孩子”只是遇到了问题的孩子
第二节 教练目标二：培养SEL技能之自我管理
一、备好“情绪急救包
二、学习是感性的
三、学会生气
四、当心“糠麸粽”（comfort zone）
五、在心里安一个“变压器”
第三节 教练目标三：培养SEL技能之社会意识
一、社会意识从“通情”开始
二、换位思考才知感恩
三、有同理心，才会人气旺
第四节 教练目标四：培养SEL技能之人际沟通
一、乐群的孩子更健康
二、助人为乐的“非道德动力”
三、顺人不失己的平衡木
第五节 教练目标五：培养SEL技能之负责任的决策
一、我的应对我做主
二、通情点心术，
三、青春无罪，激情有道
四、会找乐儿的孩子才阳光
第三章 三个舒心妈妈的分享
第一节 放心妈妈的“基建法”
第二节 操心妈妈的“陪伴法”
第三节 省心妈妈的“懒养法”
后记 学做情商教练收获亲子快乐

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 1.情感初体验：“ 爱 ”是什么 宋笑声本来可以令人叹服，他既有自我实现的激情，又有克服困境的勇气，只是把帮助他实现这个理想的重担推卸到了爸妈身上，因为这就是他期待的父母之爱。
根据情商训练的经验，对家长依赖性过强的青少年有一个共同特点，就是把爱理解偏了。
今天的父母，为了确保孩子心无旁骛地学习，恨不得把学习之外的大事小情都接手过来，不让孩子操一点心。
一位家长说，这叫“ 分阶段成长 ”，现阶段是学习知识，等到上了大学再谈自立也不迟。
可惜的是，情绪学习推迟不得，童年正是孩子情绪扫盲的关键期。
一旦孩子在潜移默化中学会了“ 有麻烦找爸妈 ”，就会反复要求这种包办式的爱，长大了往往很难再调整过来。
媒体就曾报道过一个41岁的文学青年李文宏，为了一举成名的梦想，放弃了默默无闻的工作，靠七旬老妈打工供养，并且坦然声称，爸妈辛苦惯了闲不住，“ 妈妈也是浓浓的爱心，说帮我赚点钱，做歌曲。
”这应该是李文宏从小学习到的“ 爱 ”的概念。
早期科学的情绪扫盲就像教给孩子学认字一样，为每个人一生的情感生活打下良性的基础，“ 爱 ”的扫盲也包括在内。
父母的爱是刚出生的婴儿最先体验到的情感，它给孩子带来安全感，也是天下父母能给予孩子最好的营养。
但是，习惯了营养过剩，只能给孩子造成更大的伤害。
2.过剩的爱啃噬自信 瑞士著名小说《海蒂》一书中的《站起来道别》一章，讲了双腿不能行走的克莱拉，坐着轮椅来到了海蒂和爷爷的家，出于嫉妒，海蒂的朋友彼得把克莱拉的轮椅推下山去了。
没有想到，离开了轮椅的克莱拉，竟然在朋友的搀扶下奇迹般地挪动了双腿。
原来，克莱拉需要的不是轮椅，是搀扶。
自我发展的天性是与生俱来的。
在妈妈怀抱中挣扎着要下来自己走路的宝宝，就是在试图练习运动能力和平衡能力，他们只需要支持，不需要包办，否则永远不会有机会庆祝自己的能力。
在前面的案例中，看上去是年轻人把负担丢给了爸妈，其实他们也把自我成长、自我壮大的机会一起丢掉了。
上一章我们谈到自信扎根于对自己能力的认可，没有机会发展能力，自信和勇气也会被一点点蚕食了，于是，过多的“ 爱 ”成了“ 碍 ”。
宋笑声说，“ 我想找能够与我合作的人，我身上有他们需要的东西，他们那里也有我需要的东西。
”不可否认，他坚定、坚持、志存高远、还乐于助人，可惜的是，他轻率地否定了自己自食其力的能力，坐等别人的资助，这令他无法让人信服，也没有等到他的救星。
值得一提的是，同样是在2011年末，有另一个女孩做到了宋笑声不敢尝试的自立，靠给杂志写游记，这个姑娘既利用假期时间走遍大江南北，又实现了八年的经济独立。
她以此证明了自己的实力，在电视选秀节目现场获得了一片掌声。

后记

有一次我主持情商夏令营时，开营那天见到一对母子，孩子兴高采烈，妈妈却愁眉苦脸地说：“这孩子太倔，脾气大，越长越不听话，看着就闹心。
一想到要和他呆一个假期，我心里就打鼓……”听起来，这位家长送孩子来夏令营，与其说是让孩子高兴，却更像是想给她自己放个假。
“刚生下来时，天天抱着都舍不得放手，现在怎么弄成这样？
”这位妈妈的沮丧和无奈，在我们接触过的家长中，似乎并不少见，而且往往是孩子越大，父母的感受越强烈。
看到那么多家长在教育孩子上亲力亲为、煞费苦心，换来的却是孩子的抵触和对抗，叫我们很是着急：结果原本可以不是这样！
只可惜，好多家长未必是不肯做，却是不知道怎样做，到头来落得个好心办坏事。
我们编写这本工具书，就是想告诉大家：只要父母做对了，孩子养成好了，家长可以越来越轻松，亲子沟通也可以越来越愉悦。
做孩子的情商教练，其实是家长回归亲子快乐的一条捷径。
面对孩子成长中遇到的每一次情绪挑战，做教练的，就要不压制、不忽视、不逃避，欢迎“问题”，把它看作带领运动员下场训练的好机会。
从小就训练有素的孩子，可以早早形成有效的情绪一行为模式，对不良习惯就有了免疫力。
这样，教练当起来，也自然会越来越放松自如，而且在孩子的每一次出色表现中享受成就感，和孩子一起庆祝成长，就像书中介绍的肖堰和她的女儿那样。
做孩子的情商教练，也给家长们提供了一个明确的定位。
不少家长在抚育子女时，常常为到底是该“抓紧”、还是该“放手”而左右为难，既怕管得太多了阻碍孩子的自由成长，又担心放手太早，孩子会栽跟头。
而情商教练的角色则给了家长一个准星，因为它的职责很清晰：既要尽职尽责地陪伴、关注和引导孩子迎接一个又一个挑战，为他们提供经验和技术支持，同时，更要给孩子们充分练习情商技能的机会。
因为，最终要上场应战的还是孩子们自己。
当然，做情商教练，也需要因材施教。
在书中，我们提供了尽可能多的亲子方法，但也未必每个家长用来都顺手。
毕竟，每个孩子的天性不同，家庭成长环境和经历都各有不同。
情商训练不是流水线，而是帮助每个孩子最大限度地发挥自己的特点，同时尽可能避免这些特点与环境产生冲突。
因材施教，首先要求家长不给孩子过早地贴上定性标签，比如，“胆小”、“莽撞”、或者“脾气大”，而要关注具体的行为，寻找行为背后的情感需要。
一个胆小的孩子可能是因为受过惊吓，需要重建安全感；也有可能是出于自我否定，需要建立自信。
只有确切地了解每个行为背后的情绪，家长才能找到自己孩子最乐于接受的引导方式。
因材施教，还要求家长尊重孩子的天性，在天性的基础上延展他们的情商能力。
例如，把“胆小”的孩子发展成“健康的慎重”，既免于危险，又不阻碍他们自我挑战；又如，培养“健康的害羞”，允许孩子含蓄，却又不羞于自我表达、自我保护。
心理学家弗洛姆认为，爱不是只需要全心投入的情感，而是～门艺术，要求掌握相关知识，并付出努力，否则每种爱的企图都会失败。
而作孩子的情商教练，正是要求家长体会爱的艺术，掌握教练技能，实践情感智慧。
不言而喻，这对家长自身的情商提出了挑战。
但我相信，只要是爱孩子的家长，都会愿意为爱成长的。
说到家长自身的情商提升，我还特别想分享一点个人经历。
虽然学过心理学，我也是直到接触情商，学做情商教练，才意识到自己对孩子的情绪关注得太少，才发现自己的沟通方式竟如此暴力，这让我非常内疚。

发现自己的过失后，曾有一段时间，我自责得甚至不愿看书，因为书里的字字句句都刺激我，历数我犯过的错误……我遇到过的一些家长也这样吐露过：“ 我没有做到最好！
越看书越觉得内疚和自责。
我该怎么办？
”对此，我自己的体会是：与其让内疚干扰家长的成长和孩子的教育，不如把它就当作自我督促的动力，让过去的错误成为家长需要应对的又一个挑战。
相信有一天，我们和孩子都会感谢过去的一切，因为它给我们带来了难得的改变。
　在本书截稿之际，我想寄语每个决心做好情商教练的家长在接手教练任务前，先调整好自身的情绪状态，接纳自己的不完美，并准备和孩子一起成长。
　回顾成书的全过程，我不断想到的就是两个字：“ 感谢 ”。
首先感谢曾莉女士对我的信任和支持，在成书过程中不断启发我的思路，为我提供专业信息，成为我最有力的后盾。
作为“ 把情商当回事TM ”系列丛书的主编，在这本书中她也倾注了多年专注于情商教育事业的心血和专业研究成果。
　本书从策划、写作到最后出版，凝聚了太多朋友和家长们的支持和帮助。
他们中有密切关注情商教育的中国心理学会心理学普及工作委员会主任梅建老师，有热心推动情商书籍出版并极富耐心的韩天放编辑，有严霄霏、曹馨允、鞠静、史瑞萍、冯果、孙凌、史光远、谷思艺、陈思源、张国辉等情智东方鲁勒情商教育团队，还有许许多多关注孩子情感成长的家长们：石金娥、刘新华、刘冬、成红心、罗文林、丁莉、丁玲、郭茜、曾凡文、姚晓鸿、曾芳…… 尤其感谢“ 情商教练型妈妈 ”肖堰，感谢她不吝心力地回顾与女儿多年来的情感互动细节，为本书贡献了许多具体生动的案例。
所有这些家长跟我们分享的亲子挑战和教练成果，经常让我感动，激励我把他们的故事讲给更多的人。
　此外，我还特别要感谢所有与我们结缘的孩子们，谢谢石雨的漫画，谢谢牛牛的日记，谢谢南南的故事，谢谢肖堰女儿的感言，还有所有参加过鲁勒 冬夏令营、情商训练课、情绪测评和辅导的孩子们，谢谢他们敞开心扉，让我们了解他们丰富的情感需要，更谢谢他们展示出积极改变自己的勇气和决心，让我们看到希望，也鼓励了我们所为之奋斗的事业。
　最后，感谢我的家人，感谢我的先生葛澄为了支持我热爱的事业所付出的一切，感谢爸妈总是在我需要的时候及时伸出援手，尤其感谢淘淘，谢谢你给妈妈机会陪你起成长。
　李梅　2012年7月于北京

编辑推荐

《亲子情商教练》给孩子的情感世界提供有效引导的家长。

第一图书网, tushu007.com

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