

<<儿童情商培养基本教程(0-15岁适)>>

图书基本信息

书名：<<儿童情商培养基本教程(0-15岁适用)>>

13位ISBN编号：9787540427894

10位ISBN编号：7540427892

出版时间：2002-04

出版时间：湖南文艺出版社

作者：菲丽奥落(法)陈琳译

页数：235

译者：陈琳

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>

## <<儿童情商培养基本教程(0-15岁适)>>

### 内容概要

所谓心智正常，就是爱护，理解他人，表达自己的意愿，始终保护自我，在情绪爆发的场合，如：争斗、失败、死亡、分离、磨难，还有成功、相遇、获得大大小小的成绩时能应付自如。总而言之，就是能使自己生活幸福，不被厄运主宰，能选择自己的生活，与他人融洽相处。作为父母，谁不希望自己的孩子如此呢？

生活中有什么压抑着我们，使我们得不到幸福呢？

有什么使人心灵脆弱呢？

孩提时代的痛苦记忆和由此产生的恐惧有：惧怕被人评断、惧怕受伤、惧怕受辱、惧怕遗弃或误解、惧怕失败、惧怕遭拒、惧怕别人、惧怕死亡……这是因为恐惧、痛苦和抑制的愤怒，而不是身体缺陷会使人不能表现自我，不能与他人保持适宜的关系。

因为这是恐惧和压抑的痛苦，而不是大脑不健全所造成的，所以我们可以帮助孩子，不让他们受到伤害，并教会他们树立自信。

做父母的都不喜欢见到孩子在电视机前一动不动或泡在游戏机房。

如何帮助孩子抵制电视的诱惑，抵制游戏机、电视、电影、电脑的扩张呢……如何帮助他们抵制电子游戏、产品推销录像带、广告、电影或轰动一时的电视剧，甚至动画片中的暴力画面，抵抗它们潜移默化的像鸦片似的扩张与侵袭？

做父母的都不忍心让孩子整天泡在阴暗的生活里，泡在暴力、酒精与毒品当中。

当暴力甚至出现在学校里，当消费酒精与毒品的少年儿童逐年低龄化时，如何武装我们的孩子抵抗这些诱惑？

做父母的都不希望孩子参加小集团，没有主见，盲目跟从。

如何使孩子树立自信，内心感到足够安全，严于律己，而不致上当受骗，为坏人所蛊惑？

使用暴力，依赖他人，依赖电视、依赖毒品或药品，都是试图控制不可抑制的情绪。

这些症状的产生源于童年。

它们掩盖了没有得到的满足，与他人交往受到的创伤，失败的交流……

## <<儿童情商培养基本教程(0-15岁适)>>

### 书籍目录

谁不希望孩子幸福？

（代前言）一 能提高孩子的情商吗？

1 什么是情商2 怎样对自己有信心？

二 培养孩子情商有哪七大问题？

1 孩子的实际感受是什么？

2 孩子表达的是什么？

3 我希望传递什么信息给孩子？

4 我为什么会这么说？

5 我的需要与孩子的需要相冲突吗？

6 对我而言最珍贵的是什么？

7 我的目的是什么？

8 保留在记忆中的七个问题三 如何在生命中理解孩子？

1 我是谁？

是感情动物吗？

2 那么，应该对孩子百依百顺？

3 如何从我不明白中找出信息？

4 孩子为什么会压抑情绪？

5 怎样让孩子内敛而不压抑？

6 怎样对待孩子的诉苦？

四 怎样对待孩子的恐惧？

1 应该倾听孩子的恐惧吗？

2 儿童通常有哪几种恐惧？

3 如何让孩子克服恐惧？

4 如何让孩子利用怯场来做好事情？

5 孩子胆怯是怎样造成的？

五 愤怒表达的是内心的情绪吗？

1 愤怒是有益健康的反应2 说明孩子的需要3 需要陪伴的心理反应4 当父母生气时5 避免对孩子施加暴力的几种技巧6 孩子易怒吗？

六 如何对待孩子的喜悦？

1 能够学会开心生活吗？

2 如何学会爱？

3 如何鼓励孩子游戏，叫喊和欢笑？

4 如何分享孩子的喜悦？

七 如何对待孩子的悲伤？

八 如何对待孩子的消沉？

九 生活不是一条平静的长河？

十 怎样使你与孩子生活更幸福？

结束语

## <<儿童情商培养基本教程(0-15岁适)>>

### 章节摘录

孩子必然会搅乱父母已经建立的秩序。  
这是一条规律。

如果父母不让他扰乱秩序，如果他们继续“生活如常”，一点也不改变他们的生活方式，一点也不改变他们工作、出门的节奏，仿佛他不存在似的，孩子就会得出结论：他是无关紧要的，没有半点权利，甚至无权支配他自己的生

活。他可能会萌发出羞耻感（我不识趣）和自卑感（我低人一等）。

孩子需要感到他对于父母很宝贵，他有自己的位置，十分重要，他的需要和他本人一样受到重视。

“对我而言最珍贵的是什么？”

这个问题帮助了我：当我半夜几次醒来，当我种在花园的芍药受到安静不下来的两条腿的践踏时，当我刚在计算机上完成的工作被两岁小孩无意中触碰键盘弄丢……或当我筋疲力尽地回到家里，发现还须弯下腰来擦地板时，我就这样问自己一句。

每次的回答是一致的：对我最重要的是孩子们对我的爱和信任。  
我希望他们信任我。

因此我的道路是明白无误的：永远不要伤害他们，不要向他们撒谎，不要侮辱他们、出卖他们或恐吓他们；无论如何，都要表现出我的诚意，我的感受，要倾听他们的感受，帮助他们互相爱护，肯定他们的能力，毫无歉疚地承担起养育他们的责任。

当孩子干扰了我们的生活空间，当我们不知道如何行动，当我们感觉不是以他们的眼光，而是以我们父母或更广泛一点以其他人的眼光为根据行动时，请向自己提出这个问题：对我而言最珍贵的是什么？我的目的是什么？

既没有绝对正确也没有绝对错误的道路。  
有引我走向终点的道路，也有引我走向相反方向的道路。  
我不会走同一条路去西班牙和德国。  
其次，道路有直有弯，有近有远。

让孩子选择早上穿的衣服是“好”还是“坏”？

同意一项要求是“好”还是“坏”？

任由孩子哭泣是“好”还是“坏”？

要他晚上八点睡觉是“好”还是“坏”？

其实在养育孩子的事情上并没有好坏之分，只有接近目标或远离目标之分。

今天你作肯定的回答，明天也许作的是否定的回答。

这取决于你孩子的成长发育，取决于他的需要和你的目的。

在与孩子相处时，父母最好不要对“好”“坏”问题给予参考性的建议，而是要清楚自己的目的：“

今天在与孩子的相处中我的目的是什么？”

” 卡里恩过生日收到一双溜冰鞋。

她八岁的姐姐热拉尔迪恩也想要，而且想马上得到。

她们的妈妈苏珊说不行，要过两个月在她生日那天送给她。

那时要度假了。

两个女孩都有溜冰鞋，在一起玩太妙了。

但那时卡里恩又会觉得不公平：苏珊寻思她该做些什么，她权衡了对错，问我的意见。

我建议她想想和热拉尔迪恩的关系，问问自己：“我的目的是什么？” 她与大女儿关系紧张。

热拉尔迪恩非常妒忌妹妹……这并非没有根据。

苏珊承认，一开始卡里恩就事事顺利。

本来这是很正常的事，她是老二。

苏珊给我讲述她生第一个孩子的痛苦。

她为自己没有给热拉尔迪恩与妹妹一样的爱而痛苦。

## <<儿童情商培养基本教程(0-15岁适)>>

她的目的是什么?是要做补救,告诉热拉尔迪恩母亲多么爱她,她在母亲眼中是多么重要。

可那该怎么做呢?我什么都没说。

苏珊当晚就买了溜冰鞋,并向大女儿解释,母亲给她买溜冰鞋是作为爱她的见证,并弥补过去的疏忽。

苏珊敞开心扉,热拉尔迪恩听到了她的心声。

这一时刻她们两人都毕生难忘。

另外一种情形。

另外一种目的可能会引起另外一种反应。

没有放之四海而皆准的答案,但是对有共同经历的孩子,家长在那种情形下的答案只有一个。

事实上,我们每个行为背后都隐藏着某个目的,有的是有意识的,有的是无意识的。

有时我们的实际行为与我们有意识要达到的目的截然相反。

比如说像佩梅拉,她宣称希望孩子们快快长大,能够独立思考,每天晚上却在为他们准备第二天要穿的衣服。

我们的目的,尤其是潜意识的目的,决定了我们的反应,进而决定我们与孩子的关系。

我们意识到自己的目的,就可以选择、建立我们希望的关系。

如果我的目的是做出无可指责的饭菜,或者是教会孩子们在任何情况下都信任我,我不会采取同样的做法。

如果我的目的是让孩子们自立、独立思考,或者是让他们绝对服从,我的做法也不会相同。

如果我的目的是使孩子相信我爱他,就会和帮助他成长、摆脱失望的做法不一样。

如果我的目的是向丈夫证明我是个十全十美、无可指责的女人,就会采取与关心孩子的需要不同的做法。

只要着意判断,不管是真实的还是想象的,我都不能不集中心思面对孩子的需要。

认为孩子的需要很重要,把它摆在第一位,尊重它,并不意味着“放任自流”,也不意味着“当他毁坏东西时一言不发”,而是要表达自己的感受,继续爱他并向他表达这种爱。

我特别钟爱一个有把手的,有条蓝蛇装饰图案的玻璃杯:这是朋友送的。

有一天我没留神,阿德里安(两岁)抓住它……然后把手松开。

杯子掉在厨房石板上,碎了……我抽噎起来。

我喜欢这只杯子……但我始终清醒地意识到我对孩子的爱和我的目的:向他们表示我的爱是无条件的,他们可以信任我。

于是我压住怒火,没有责备儿子。

我透过泪水看到他被自己的行为惊呆了。

看到我的反应,阿德里安哭起来。

我安慰他,告诉他我还是爱他,我哭是因为杯子摔碎了心里难受。

我只说自己,没有责怪他。

我表达了自己的感受,却没有给他施加压力。

自此他不止一次地重复:“有一次我打碎了你的杯子,你哭了,我也哭了。”

他提起这件事,他需要回忆它来理解它。

我每次都回答:“是的,我哭了,因为我太喜欢那只杯子。”

它碎了,我再也不能用它喝水。

人失去喜欢的东西而难过、哭泣是非常自然的。

” ……

## <<儿童情商培养基本教程(0-15岁适)>>

### 媒体关注与评论

代前言 谁不希望孩子幸福 所谓心智正常，就是能爱护、理解他人，表达自己的意愿。始终保护自我，在情绪爆发的场合，如：争斗、失败、死亡、分离、磨难，还有成功、相遇、获得大大小小的成绩时能够应付自如。

总而言之，就是能够使自己生活幸福而不被厄运主宰，能够选择自己的生活，与他人融洽相处。作为父母，谁不希望自己的孩子是如此呢？

生活中有什么压抑着我们，使我们得不到幸福呢？  
有什么使人心灵脆弱呢？

孩提时代痛苦的记忆（往往是无意识的）和由此产生的恐惧有：惧怕被人下评语、惧怕受伤、惧怕受侮辱、惧怕被抛弃或被误解、惧怕失败（这使我们的能力受到怀疑）、惧怕遭人拒绝（这等于说我们在别人心中没有位置）、惧怕别人、惧怕死亡……这是因为恐惧、痛苦和抑制的愤怒，而不是身体缺陷才会使一个人不能表现自我，不能与他人保持适宜的关系。

因为这是恐惧和压抑的痛苦，而不是大脑不健全而造成的，所以我们可以帮助孩子，不让他们受到伤害，并教会他们树立自信。

今天的社会不再是昨天的社会。  
昨天的教育方法不再适用。

在今天的社会甚至明天的社会当中，成功是由自信、自律和自如的人际关系构筑而成。交流的态度和对情绪的控制变得与能力同等重要，甚至比能力更重要。

要在个人生活与职业生涯中获得成功，情商比任何时候都重要。

仅仅提高孩子的智商是远远不够的，我们还必须注重他们的情商。

何况许多智力问题和学业问题都是由情绪压抑造成的。

做父母的都不喜欢见到孩子在电视前一动不动或泡在游戏机房。

如何帮助孩子抵制电视的诱惑，抵制游戏机、电视、电影、电脑的扩张呢……如何帮助他们抵制电子游戏、产品推销录像带、广告、电影或轰动一时的电视剧，甚至动画片中的暴力画面，抵抗它们潜移默化的像鸦片似的扩张与侵袭？

做父母的都不忍心让孩子整天泡在阴暗的生活里，泡在暴力、酒精与毒品当中。

当暴力甚至出现在学校里，当消费酒精与毒品的少年儿童逐年低龄化时，如何武装我们的孩子抵抗这些诱惑？

做父母的都不希望孩子参加小集团，没有主见，盲目跟从。

如何使孩子树立充分的自信，使他们内心感到足够安全，严于律己，而不致上当受骗，为坏人所蛊惑？

使用暴力，依赖他人，依赖电视，依赖毒品或药品，这些都是为了试图控制不可抑制的情绪。这些症状的产生主要源于童年时代。

它们掩盖了没有得到的满足，与他人交往受到的创伤，失败的交流。

害羞、贬低自己或高估自己都是有其根源的。

感情上受到伤害，想法得不到理解，行为被人误解……在父母与孩子的关系中存在许多痛苦的经历。

孩子是人。

情绪存在于每个人的心中，是他生活的反映。

能够倾听他的情感呼唤，尊重他的情感，就是倾听他的心声，尊重他本人。

在孩子情绪激动时，父母往往手足无措，他们自发地尽力使孩子平静下来，停止叫喊，停止哭泣，不再激动。

然而，表露情绪是有含义、有意图的。

发泄不满是摆脱痛苦经历所造成的后果的方法。

相反，正如我在近作《成人情商》中指出的，压抑情感是有害的。

因为它会把我们推入各种各样的自我保护、周而复始的痛苦和受压抑的状态之中。

……



## <<儿童情商培养基本教程(0-15岁适)>>

### 编辑推荐

智商是天生的，财商有点玄，情商可以培养。  
您想培养自己的情商吗？  
通过这本《儿童情商培养基本教程》您不仅可以学会怎样培养自己孩子的情商，还可以陶冶自己的情操，是本一举数得的好书。

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>