

<<别让孩子输在情商>>

图书基本信息

书名：<<别让孩子输在情商>>

13位ISBN编号：9787553405902

10位ISBN编号：7553405906

出版时间：2012-11

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：钟思嘉

页数：149

字数：123000

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>

## <<别让孩子输在情商>>

### 前言

孩子的EQ比IQ更重要美国心理学家戈尔曼（Goleman）于1995年出了一本畅销书《EQ》，此书被引入中国后，在媒体的大力宣传下，情绪智力在我国形成了一股热潮。

在许多场合中，我与父母们谈起EQ，大家仿佛都知道这一名词，但对于其真正的含义却不见得能清楚地了解。

EQ基本上是相对于传统上我们所知道的IQ（智力商数，简称智商）而言的。

EQ在英文中原是Emotional Intelligence（情绪智力），但出版商出于销售方面的考虑，采用了Emotional Quotient（情绪商数，简称情商）这个字眼，来与大家熟悉的IQ相映生辉。

戈尔曼综合许多有关智商与成就的研究后发现，智商对人生成就的影响力至多只占20%，其余80%是由其他因素所致。

因此，仅以智商来预测一个人的成就是狭隘偏颇的。

一个人能否有所成就关键在于：面对人生挫折和困难时是否有足够的韧性和弹性？

自我反省的能力够不够敏锐？

了解别人、与人合作的意愿如何？

诸如此类的种种能力才是人们工作、生活、学习的动力，才是生活更加美好的源泉。

因此，与其衡量传统的IQ高低，还不如重视与生活层面息息相关的EQ。

美国心理学家Mayer和Salovey在1990年提出的EQ这一说法，是指一个人觉察、调整和运用自己情绪的能力，以及了解、处理他人情绪的能力，更重要的是善用情绪于思考及行动上的能力。

其实，EQ这个名词看似很新鲜，但其内容却是过去我们所知道的“了解自我、人际沟通、情绪管理、同理心、创造力”等能力。

换言之，EQ其实正是我们中国人所谓的做人处世的能力。

对于成年人而言，EQ能力基本成形，不是不能改变，只是不那么容易。

但对于孩子而言，如能从小慢慢地培养，其EQ的提升却是大有可为的。

目前，我们很难去测量孩子完整的EQ，但已经有一些实验证明了孩子的耐性对其成就会产生影响。

然而，我深信，不管用什么名称，无论EQ、人格特质、社会智力、自我关照智力、人际智力，都说明一件事：多重视孩子除了功课成绩以外的能力吧！

## <<别让孩子输在情商>>

### 内容概要

情商对孩子的成长至关重要，已经吸引了国内外许多家长和教育家的高度关注。钟思嘉博士从多年亲职教育的研究个案入手，纠正家长自身的不良情绪和习惯，提出只有家长自身有高情商的表现，才能培养出高情商的孩子观点。

全书以“一个观点+一个案例+案例分析+理论支持”的形式，理论性与实用性结合，为读者提供了一整套管理孩子情绪的最直接有效的方法，帮家长和孩子一起成为情商高手。培养高情商的孩子其实很简单！

## <<别让孩子输在情商>>

### 作者简介

钟思嘉：曾任台湾政治大学心理学院院长、台湾心理学会理事及台湾心理辅导学会第五任会长，具有近30年的教育工作和心理学研究经验。

现任哈尔滨工程大学应用心理学研究所首席专家兼副所长、家庭教育研究与推广中心主任、黑龙江省高等学校心理健康教育教师培训基地首席专家。

主要出版著作有《培训有责任感的孩子》《做个称职的父母》《父母效能培训手册》等。

## <<别让孩子输在情商>>

### 书籍目录

导语：

孩子的EQ比IQ更重要 /

从小培养，和孩子一起成为情商高手 /

第一篇 控制情绪：你的情绪决定着孩子的情商

放下忧虑，你可以不生气

避免非理性的想法，善待孩子

控制情绪，从转换内心想法做起

甩掉不合理信念，不做“压力锅”妈妈

七条策略教你转变不合理信念

五步骤助你培养孩子的高情商

方法正确才能催开孩子的EQ之花

第二篇 觉察、调整、管理自己的情绪：

做孩子情商的镜子

透过“镜子”看清自己的情绪

跳脱情绪旋涡，冷眼辨识真情绪

让“沉默”冻结坏情绪

好言辞能打开孩子的情绪瓶塞

跟随孩子的步调，调整情绪

从容行事让你的情绪更稳定

与子出游别忘与子同乐

学会放手，让孩子自由成长

放松心情，尽享出游之趣

第三篇 同理孩子的感受：

帮孩子找到正面情绪的动力

父母运用同理心，帮孩子释放情绪

教孩子结合其他能力善用同理心

同理倾听，让孩子释放心中的情绪

让同理心填平亲子间的“代沟”

情感支持和接纳帮助孩子走出挫折

鼓励能让孩子的负面情绪转为正面动力

给孩子讲道理需审时度势

给孩子适度关注，停止做“闹钟”妈妈

停止唠叨，让孩子自主学习责任感

第四篇 亲子沟通术：

和孩子谈“情”说“爱”的艺术

改善不当行为的亲子沟通术——转移孩子的注意力

增进亲子关系的亲子沟通术——用“爱”说话

愉快出行的亲子沟通术——“有限度的选择”

培养孩子优雅言辞的亲子沟通术——鼓励和以身作则

改善亲子关系的亲子沟通术——言语风趣幽默

构建孩子自信的亲子沟通术——言语积极

培养孩子责任感的亲子沟通术——多用“一字词”

第五篇 父母教子有策略：开启孩子的情商宝库

妈妈的“身教重于言教”

“交易式交谈”有碍亲子沟通

## <<别让孩子输在情商>>

对孩子的无理要求要坚决说“不”  
勇敢说“不”，提升孩子的挫折容忍力  
在言行上给孩子树立起好榜样  
尊重和鼓励孩子们发展不同个性和能力  
肯定个别能力，增进手足之情  
在生活点滴中培养孩子的耐性  
稳定情绪方能教导孩子正确地化解危机  
提升孩子的水平思考能力方能有效解决问题  
第六篇 疏导孩子的情绪：培养孩子的品质和能力  
用冷静和童心来化解孩子的坏情绪  
正向表达让你找回亲子之爱  
“停、看、听”三部曲帮助孩子释放坏情绪  
合理忽视孩子的情绪来进行挫折教育  
好技巧让孩子学会遵守规范  
信守承诺能让你的孩子更有担当  
先了解孩子的真正需求再给予恰当关心  
父亲更要给孩子树立好榜样  
过度的疼爱会阻碍孩子的成长  
第七篇 用平常心鼓励孩子：  
将孩子的“苦读”转变为“乐学”  
成绩和分数远没有孩子重要  
与老师建立通力合作的伙伴关系  
让你的平常心和鼓励帮孩子度过重要时刻  
正确认识和运用教育理论来教育孩子  
十道题让你认清并改进亲师沟通问题  
赞美和积极参加学校活动能增进亲师关系  
收起玩心能让孩子快速适应学校生活  
开学前的暖身活动让孩子进入学习正轨  
第八篇 给自己打气：  
你的态度会促成孩子的改变  
父亲要主动拉近自己和家庭的距离  
你若积极无畏，他必坚强乐观  
胎教的关键在于父母角色的转变和适应  
消除引起孩子犯错的诱因  
总有一刻，孩子会超过你  
给自己打气：改变没那么难  
孩子撒谎原来是你逼的  
和孩子分享你的内心情感  
疏导情绪，帮孩子走出父母离异的阴影  
第九篇 新时代“新”父母：  
不同年龄段孩子的沟通和教养  
新时代父母的角色调适和教子策略  
如何与婴幼儿期的孩子进行亲子沟通  
如何与学龄前的孩子进行亲子沟通  
如何与学龄期的孩子进行亲子沟通  
你的不完美让孩子成长  
五策略增进你与青春期子女的亲子沟通

## <<别让孩子输在情商>>

双赢策略帮你化解青春期亲子冲突  
好方法助你轻松解决青少年问题  
帮孩子慎选夏令营活动  
让孩子参与家务好处多

## <<别让孩子输在情商>>

### 章节摘录

版权页：6岁的小真有一天晚上坐爸爸的车上街。

忽然，她发现爸爸开车闯了一个红灯，她急忙告诉爸爸：“有红灯！”

爸爸回答说：“没关系，晚上没有警察！”

爸爸的话让她困惑了很久。

又有一天，她和妈妈一起走路过街，见着红灯也催着妈妈赶快过街。

妈妈说：“不行！”

你没看见红灯吗？

她回答说：“没有关系，没有警察可以过去，爸爸说的。”

气得妈妈回家和爸爸吵架，质问他是怎么教导孩子的。

以往我曾谈过不少身教问题，谈过父母应小心自己的一言一行、一举一动，因为这些都可能成为孩子学习的榜样。

而今，我特别要为父亲们打气，为他们在孩子成长中所扮演的日益重要的角色而加油！

对于孩子而言，父亲是他们社会化学习的重要对象。

根据一些研究发现，孩子常从父亲身上获得许多知识性、社交性、法律性等资讯，而且会接受父亲对社会、国家、世界等的观点和价值观。

因此，父亲是孩子认知生活及适应社会的典范！

爸爸说的、爸爸做的，可能是不经意的一句话，随意的一个行为，但传递给孩子后，他们却是认真地学习，甚至会错误地仿效。

这不是责难，而是提醒，请父亲们把它当成一个不寻常的礼物，接受我的诚意吧。

过度的疼爱会阻碍孩子的成长 一位焦虑的母亲跟我谈起她的孩子--一个小学四年级的小男生。

她说，这个孩子动作反应一向笨拙缓慢，因此在进行打球、跑步等运动时，常遭到同学的耻笑。

听到她的叙述，我心中直觉地怀疑这个孩子可能是家中的长子，深受长辈们的宠爱，尤其是他的祖母。

也许在这孩子幼小学爬行的时候，他的祖母因为心疼他的手肘、膝盖爬得淤青疼痛，所以经常不忍他在地爬，便将他抱在怀中。

谁知这种过度的疼爱，却剥夺了孩子的自然成长，甚至造成了孩子运动感和平衡感的不足。

后来经由介绍，这个孩子去了感觉统合训练中心进行了诊断和治疗。

目前这个孩子的情况已经大有改善了。

人类的成长有其一定的原则，有许多身心上的发展不是你能逆转或跳过的，否则就会发生与这个孩子类似的成长障碍。

现代父母关爱孩子胜过往昔的父母，但千万不要随心所欲地剥夺孩子的学习机会。

除了上述生理上的发展问题外，父母们还必须重视孩子心理发展的学习机会。



## <<别让孩子输在情商>>

### 媒体关注与评论

大部分父母因为重视智力开发和学业成绩，忽视了孩子的情商教育而导致孩子出现抑郁、自卑，自闭，任性以及无法承受失败等问题，大大影响了孩子的健康成长，这是非常令人遗憾的。

因此我建议父母们好好读一读钟思嘉博士的这本书。

情商比智商更重要，情商将决定你的孩子能走多远。

请相信，你的孩子是独一无二的。

有无限发展的潜能。

让孩子与周遭环境保持良好而融洽的关系，不断提升自信心，和孩子一起成为情商高手，将为孩子一生的幸福打下坚实的基础。

——清华大学心理学教授樊富珉 父母应该意识到情商的价值是无限的，对孩子的影响非同寻常。

一个人是否具有较高的情商，与童年时期的培养和教育有着密切的关系。

因此，培养情商应从小开始。

钟思嘉博士的这本书，不仅为父母提供了培养孩子情商的实用型技巧，更提醒父母应关注自身，因为只有情绪稳定的父母才能教出高情商的孩子，我认为这对于父母和孩子都非常有意义。

——北京师范大学心理学院教授伍新春

## <<别让孩子输在情商>>

### 编辑推荐

《别让孩子输在情商》收录美国俄勒冈大学博士台湾政治大学心理学院院长钟思嘉教授30年情商教育精华。

清华大学心理学教授樊富珉、北京师范大学心理学教授伍新春联袂推荐！

## <<别让孩子输在情商>>

### 名人推荐

大部分父母因为重视智力开发和学业成绩，忽视了孩子的情商教育而导致孩子出现抑郁、自卑、自闭、任性以及无法承受失败等问题，大大影响了孩子的健康成长，这是非常令人遗憾的。因此我建议父母们好好读一读钟思嘉博士的这本书，情商比智商更重要，情商将决定你的孩子能走多远。

请相信，你的孩子是独一无二的，有无限发展的潜能。

让孩子与周遭环境保持良好而融洽的关系，不断提升自信心，和孩子一起成为情商高手，将为孩子一生的幸福打下坚实的基础。

--清华大学心理学教授 樊富珉 父母应该意识到情商的价值是无限的，对孩子的影响非同寻常。

一个人是否具有较高的情商，与童年时期的培养和教育有着密切的关系。

因此，培养情商应从小开始。

钟思嘉博士的这本书，不仅为父母提供了培养孩子情商的实用型技巧，更提醒父母应关注自身，因为只有情绪稳定的父母才能教出高情商的孩子，我认为这对于父母和孩子都非常有意义。

--北京师范大学心理学院教授 伍新春

<<别让孩子输在情商>>

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>