第一图书网, tushu007.com

<<情商决定孩子的未来>>

图书基本信息

书名：<<情商决定孩子的未来>>

13位ISBN编号：9787543071445

10位ISBN编号：7543071444

出版时间：2012-11

出版时间：武汉出版社

作者：咸奎汀

页数：234

字数：185000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

孩子的情绪管理，现在开始也不晚　　如今的父母，总是在孩子身上投资很多。
哪怕要花很多钱，哪怕会有些麻烦，他们依旧本着“只要能让孩子成才”的想法，事事都把子女放在第一位，日常生活中几乎所有的事情都依着孩子。
我们举例：　　一家人约好外出就餐，大家却对该吃什么各持己见。
爸爸想吃辣乎乎的汤汁类食物，妈妈想吃海鲜。
此时孩子说话了：　　“我想去西餐厅吃比萨。
”　　大多数情况下，父母都会选择去西餐厅。
就算是前一晚因为喝了酒而肠胃不适的爸爸，也会硬撑着去吃比萨。
如果孩子放学回家说道：“妈妈，班里的同学都去过那里，就我没去过。
”那么妈妈就算想尽一切办法也会带孩子去。
娘家母亲七十岁寿宴的那个月得节约家用，但母亲绝不会因此在孩子的课外辅导费上省钱。
不对，是没法省啊！
因为无论为他投资多少，我们都觉得好像还是不够——父母的心都是一样的，总想把一切都给孩子。
可是，那些予取予求孩子的父母们，却并没有好好理解和接受孩子那颗最重要也是最珍贵的心。
孩子的想法虽然简单，但也有物质无法满足的空间。
父母或许认为，子女们除了吃就是玩，整天没心没肺的。
可是，在情绪上得不到满足的孩子是不会幸福的。
不过让人意外的是，许多宠爱孩子的父母反而过早地放弃了改变下一代情绪状态的努力。
他们认为，孩子的状态早已定型，想要改变十分困难。
很多父母边叹着气边这样说道：　　“我家孩子已经管不了了。
”　　“我觉得现在想改掉这习惯已经太晚了。
”　　当然，孩子们各有各的情绪习惯，想要马上改变或许有些困难。
可是，如果我们能在理解孩子心灵的基础上，用智慧的方法加以引导，那就绝对不会有“为时已晚”这一说。
与成人不同，孩子们的情绪状态取决于父母付出了多少关心与努力。
不过，这里有一点需要牢记：包容孩子的情绪和改变孩子的性格是不同的。
首先，所谓情绪（emotion），指的是在遇到某些现象或事情时所产生的想法与心情。
情绪通常因明确的原因而产生，并可以在一定时间内平息下来。
比如说，有个孩子因为玩具和哥哥打架了，那么他自然会心情低落。
这时，孩子心情不好的原因就很明确——和哥哥打架。
可是，这样的情绪状态不会持续很长时间。
一天不到，孩子就会忘记自己的气愤，又和哥哥开心地玩在一起了。
人每天都会产生上百次各种各样的情绪。
无论孩子们遭遇哪一种，我们都应告诉他们：如何驾驭才是明智的。
父母们不是要去改变孩子原本的心态，而是要教他调控情绪的基本技巧。
性格（Character）与情绪有些不同，它是每个人固有的脾气和品性。
性格虽然也会被成长环境影响，但相当多的部分是先天遗传的。
因此，想要改变孩子天生的性格实非易事。
但是，孩子的性格却会影响他的情绪。
性格决定着他会经常产生某些情绪，或是对另外一些情绪比较迟钝。
比方说，与性格内向消极的孩子相比，活泼外向的孩子较少悲伤或是忧郁。
可是，外向的孩子一旦感到悲伤或是忧郁的话，就有可能被这种陌生的情绪完全笼罩，从而无法摆脱。
有一点是明确的：孩子们必须明确地知道如何应对生活中所产生的各种情绪，并掌握驾驭它们的

第一图书网, tushu007.com

方法。
　　人们的心中存在着无数种情绪，这些情绪是每个人在特定的情况下必然要经历的。
父母应该向孩子传授自如驾驭情绪的方法。
就像登山时对他们进行安全教育一样。
　　人生在世，孩子们首先要学会的并不是如何拿高分、赚大钱、积人脉，而是如何智慧地驾驭自身情绪。
只有那样，他们才能避免因一时被情感摆布而导致追悔莫及的事情发生。
　　正如坚持治疗，伤口就会愈合一样，情感的创伤也会因对症下药而痊愈。
无论现在孩子几岁，无论他多么强烈地反抗父母，都没有关系。
　　因为，一旦感觉到父母是关心自己的，孩子的内心就会发生变化。
他们总是渴望在父母面前好好表现，并希望自己的存在能让他们感到骄傲。
所以，父母能够成为比任何人都出色的“孩子情商大师”。
此时此刻，大家只要下定决心关注孩子的情感就可以了。
只要我们细心解读孩子的情绪，就能智慧地加以调控，同时引导他们去感受幸福，从而正确驾驭自己的情绪。
　　培养孩子管理自身情绪的能力，或者说培育“情感肌肉”，是跟培养孩子身上的肌肉一样重要的。
请一定要时刻关心并不断训练，以使孩子的“情感肌肉”变得结实而发达。
不要试了一两次就说，“这么做孩子能改变多少呢？
孩子本来就是那样的……”然后就放弃了。
正如我前面说的，管理情感与改变性格不是一回事。
父母可以最大限度地帮助孩子，使他能够更好地体会自己的情感，并更好地管理它们。
　　孩子的情绪管理绝对不是难事，父母能够成为最棒的“情商大师”——他们能通过日常生活，最近距离地与孩子一起体会情绪，并进行即时管理。
　　对于如何处理孩子的情绪、如何引导孩子独立地管理自身情绪，许多父母都表示没有信心，甚至为此背负沉重的心理负担。
换个角度看，父母心里有负担倒也不足为奇，因为连父母自己也没有正规地学过处理情绪的方法。
　　“连我都会经常被情绪给左右，就这还去教育孩子管理情绪，这说得过去吗？”　　也有父母会这样问。
不过不用担心，因为从现在开始，从父母自己做起就行。
通过这本书，父母能够对自己在养育孩子过程中产生的情绪有深入的理解，并了解情绪产生的原因。
　　另外，通过这本书，父母能够理解孩子产生某种情绪的原因，并学会采取何种智慧的行动来应对。
　　那么从现在开始，我就来说一说如何才能把管理情绪的智慧之法教授给孩子吧。
　　咸奎汀

第一图书网, tushu007.com

<<情商决定孩子的未来>>

内容概要

孩子的情绪管理绝对不是难事，父母能够成为最棒的“情商大师”——他们能通过日常生活，最近距离地与孩子一起体会情绪，并进行即时管理。
对于如何处理孩子的情绪、如何引导孩子独立地管理自身情绪，许多父母都表示没有信心，甚至为此背负沉重的心理负担。
那么通过这本书，父母就能够理解孩子产生某种情绪的原因，并学会采取何种智慧的行动来应对。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

咸奎汀 博士 韩国最权威的情商专家、百万册畅销书作者。
师从EQ提出人彼得?萨洛维博士。

美国马里兰大学客座教授。
布莱辛怀特全球性咨询公司首席顾问。
C&A Expert韩国情绪技巧中心主任。

世界权威情商智力量表-MSCEIT资格认证。
作为世界级的情商学研究人士，咸奎汀与彼得?萨洛维、大卫·卡鲁索博士等耶鲁大学的研究人员一起开发了很多新的情商研究项目，包含情绪力量的咨询与教育、人员情商指导、亲子感性露营、情感课堂等内容。
博士的情商课堂风靡日韩等国，千万父母积极响应，好评如潮。
作者还积极参加各种社会活动，比如担任各大媒体的专栏作者，为韩国EBS电视台的《连妈妈也不知道的孩子的情商》节目提供咨询服务等。

第一图书网, tushu007.com

<<情商决定孩子的未来>>

书籍目录

序言 孩子的情绪管理，现在开始也不晚
孩子的情绪管理为何重要？

会管理情绪的孩子睿智又聪明
只有添加了感性，理性才能真正发挥其功能
影响孩子情绪的主要因素
自主能力强，什么都能自己来
确立目标自觉完成
不盲目地冲动行事
注意力集中，做事全神贯注
不受突发情况的影响
即使辛苦也不轻言放弃，坚持到底
带动乐观情绪的逆境商数强化法
容易产生共鸣人缘好朋友多
得到朋友们的信任和认可
情绪健康了，身体也健康
情绪直接影响着免疫力
怒火会给孩子的心脏与大脑带去损伤
促进掌管情绪的额叶的发育
父母情绪乐观孩子才会跟着幸福
孩子是原封不动地展现父母情绪的镜子
父母是孩子最好的“情商大师”
夫妻吵架频繁，孩子也会成长为“打架王”
生气时的应对方法父母VS孩子
请父母再直白一点儿地表达情绪吧
当孩子发现父母也会发愁的时候，他就会敞开心扉了
帮助父母成为优秀情绪大师的十大忠告
情绪共鸣，请父母首先倾听与凝视
孩子情绪管理的三步骤
孩子说的话我倾听了几分？

与孩子交心也是需要练习的
短小的一句话就能成为情感交流的开始
使情感交流更加顺畅的对话VS阻碍情感交流的对话
养育孩子的过程中不时会产生这样的情绪吧？

——父母情绪门诊
“对不起，都是妈妈的错。”——负罪感
只要承认父母的能力也是有限的就会感觉心里舒服了
给经常感到对不起孩子的父母的处方
“因为你，我真是没法活了。”——生气或是厌烦
当您对孩子生气时调节情绪的对话法
“你做什么都是那个样子。

第一图书网, tushu007.com

”——失望感
父母怎么看孩子，孩子就会变成什么样
当您对孩子的行动感到失望时请您这样做
“你懂什么？
就听妈妈的。
”——无视
请让孩子亲自体会情绪
“自觉宝贝”打造计划
“都作罢吧，再怎么努力也不会有用的。
”——忧郁
战胜忧郁的好方法
“我不都是为了他而活么……”——执著
摆脱对孩子执著的方法
“我朋友们的儿子从来不会让父母这么闹心。
”——羡慕
请您观察孩子特有的优点
世上独一无二的宝贝找出他的优点吧
“这样下去不会只有我家孩子落在后面吧。
”——担忧
消除没有根据的焦虑之ABCD

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

“你做什么都是那个样子。
”　　——失望感　　上小学三年级的元在有一个大他三岁的哥哥。
哥哥学习又棒又自觉，很是让妈妈自豪。
跟哥哥比起来，元在不仅矮矮胖胖，还不喜欢学习。
妈妈看着元在说道：“你是玩疯了啊。
”虽然是喜欢玩，但元在也没到玩疯了的程度，妈妈的话让他心里很难过。
　　元在虽然功课没有哥哥好，但朋友却比他多多了。
因为特长表演的时候总能逗朋友们开心，每次他来讲故事，班上的同学总会捧腹大笑。
　　今天是妈妈的生日，看来哥哥早早地就准备好了礼物。
妈妈会喜欢什么样的礼物呢？
元在数了数最近攒的钱，一共有32000韩元。
元在从里面拿了一万韩元来到了学校前面的文具店，一边转着，一边想该买点什么好。
突然，他看到了镶着闪亮宝石的首饰。
　　“嗯，妈妈应该会喜欢这个的吧？
”　　妈妈可是很喜欢宝石的，而且这件首饰才卖3000韩元。
元在递出去一万韩圆，找回了7000韩元。
　　正要从文具店里出来，有一样东西却吸引了元在的注意力，那就是新上市的纸牌系列。
最近谁手上要是没有这一套，孩子们都不跟他一起玩。
纸牌的价格是7700韩元，元在顿时犹豫起来：　　“7700韩元可不是小数目，要是买了会不会被妈妈骂呢？
”　　元在的心扑扑直跳，这时文具店的叔叔正好亲切地说：“就6000韩元给你吧。
”元在最终还是买了纸牌，他一手拿着妈妈的礼物，一手捧着纸牌盒子回到了家里。
　　一回家，妈妈也在呢。
元在为了让妈妈开心，立马递上了礼物。
　　“妈妈，祝您生日快乐！
”　　妈妈看着元在笑了，一面说着“哎哟，我的儿子！
”一面打算拥抱他。
这一来就发现了他手上拿的纸牌盒子，于是瞪大了眼睛看着他：　　“这是什么？
你又买纸牌了？
”　　妈妈眯起了眼睛斜斜地看着他，嘴里还发出啧啧的声音。
　　“我就知道。
就你这点出息……”　　元在想要反驳却为时已晚，因为妈妈是不会相信元在的话的。
　　元在妈妈的行动也不是完全不能理解的。
原本以为孩子难得做了一件值得称赞的事情，到头来却发现根本不是那样，这时父母自然会感到失望。
　　失望是预期没有得到满足时强烈的空虚感，人们通常都会以“真是气死人了”或是“我就知道会这样”等嘲笑的话语来表达自己的情绪。
而元在妈妈也表达了“你做出来的事情都是那副样子”的失望感。
　　但是，嘲笑虽没有发火带来的伤害强烈，却同样会让心灵受创。
孩子总希望父母是最相信自己的，父母的否定会让他产生挫败感。
所谓挫败感，就是自己期望的事情没能按意愿完成，所以心灵受挫的状态。
父母也许只是就孩子的行动表示了失望感，但孩子却会因为父母的一句话而完全失去动力。
甚至会说着“是的，我原来就是那种孩子。
”然后走上歪路。

第一图书网, tushu007.com

父母怎么看孩子，孩子就会变成什么样　　父母用嘲笑来表达内心的失望感会造成什么结果呢？
有研究显示，嘲笑会在无形之中引导孩子走向消极，这就是毕马龙效应（pygmalioneffect）。
这是美国的教育心理学家罗伯特？
罗森塔尔在1964年提出的一个概念：有甲乙两人，如果甲不断地对乙表示期待和信任的话，那么乙就会无形之中朝着甲期待的方向发展。
　　这一理论来源于希腊神话。
雕塑家毕马龙雕了一座女人像并爱上了它。
于是，他整天就趴在女人雕像的下面，殷切地期望着：“要是雕像能变成真人就好了。
”后来，阿佛洛狄忒觉得他实在太可怜，就把女人雕像变成了真人。
因此，我们就把强烈的信念与渴望变成现实的现象称为毕马龙效应。
　　1964年的春天，在美国圣弗朗西斯科的一所小学里进行的一项实验就很好地向人们展现了这一效应。
学期初的时候，校方特别嘱咐一位老师说：“你班上都是特别选拔出来的优等生，你可得用心教育。
”一个学期之后，全班的平均成绩上升了。
大家都认为既然班里都是优秀的学生，那这也是理所当然的。
但这里却有一个秘密——那些孩子都是中游水平的学生。
此时，老师对孩子们的信任与期待起到了非常强烈的作用。
　　老师是带着接手优秀学生的自豪感和期待感来教育孩子们的。
与孩子们的眼神交流更多了，连称赞也更加频繁了。
最终，孩子们就成为了老师所期待的优秀学生。
　　那么与孩子们最亲近的父母又该对孩子说些什么呢？
如果能够用“你是个会努力的好孩子”来鼓励他的话，他就真的会非常努力哦。
　　请您记住，孩子的人生会因为父母抱有怎样的期望而截然不同。
而这种期待也会对父母的情绪产生正面影响，从而带来积极乐观的效果。
　　此外，父母的内心也会变得幸福许多。
对自己的宝贝孩子报以信任和期待，会在很大程度上影响父母自身的情绪。
您会知道，抚养孩子的过程并不单单是辛苦艰难的，并学会真正地去享受和孩子一起度过的时光。
　　？
父母情绪咨询？
　　当您对孩子的行动感到失望时请您这样做　　孩子重复去做不让他做的事情的话，父母也会感到难过和疲倦。
伴随着失望的心情，父母就有可能不自觉地说出嘲讽的话。
这样的语言会让孩子产生羞耻心和挫败感，如果孩子已经是青少年了，这还有可能成为他对父母产生反感的契机。
　　难过或是生气的时候，首先应努力不把失望感通过语言表现出来，提醒一下孩子的错误行动就可以了。
就像前面元在的故事，请您说完“你买纸牌了”以后就此打住。
　　然后，请您看着孩子先别说话，父母的沉默反而会给孩子带去深刻的印象。
请您给孩子辩护的机会，因为父母不下结论而是等待的话，孩子自己就会作出判断。
　　请您试着这样说　　不好的表达　　好的表达　　“考砸了？
我就知道会那样。
”　　“考砸了？
”+（看着孩子）沉默　　“没收拾好该准备的东西？
你做事情总是那样。
”　　“没收拾好该准备的东西？
”+（看着孩子）沉默　　“作业还没写完吗？

第一图书网, tushu007.com

你到底把心思放在哪里啊？
”　　“作业还没写完吗？
”+（看着孩子）沉默　　……

第一图书网, tushu007.com

<<情商决定孩子的未来>>

编辑推荐

★情商理论创始人、耶鲁大学院长彼得？
萨洛维推荐的情商专家咸奎汀博士力作！
★震撼传统教育的正能量教育法，世界顶尖情商专家专门写给父母的亲子情绪管理书。
★韩国引进百万册畅销，媒体读者好评如潮，咸奎汀博士在韩国EBS电视台“连妈妈也不知道的孩子的情商”担任特约嘉宾。

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