第一图书网, tushu007.com

<<培养孩子高情商的100个细节>>

图书基本信息

书名：<<培养孩子高情商的100个细节>>

13位ISBN编号：9787563930852

10位ISBN编号：756393085X

出版时间：2012-6

出版时间：北京工业大学出版社

作者：郭志刚

页数：275

字数：262000

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

美国《时代周刊》曾宣称：“如果不懂EQ，从现在起，我们宣布——你落伍了！”　人们可能对“IQ”(Intenigence Quotient，智商)耳熟能详，但并不是所有人都真正懂“：EQ”(Emotional Quotient，商数情绪，简称情商)。
1990年，当美国的两位心理学家约翰·梅耶和彼得·萨洛维首次提出“情商(EQ)”时，人们并没有为之哗然，也不愿将更多的时间、精力花费在研究这个“新潮”词汇上。
　可如今，情商的概念已在全球深入人心。
那么，到底什么是情商呢？
情商对于孩子成长的重要性何在？
家长培养孩子情商要从哪些细节人手呢？
　被称为“情商之父”的哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼曾说：“情商是决定人生成功与否的关键。”许多杰出的科学家也通过大量研究表明，在人的智力商数即IQ以下，还存在着超越人类智力的参数——情商(EQ)，也叫做情绪智慧，主要包括认识自身情绪、管理自己情绪、自我激励、认知他人情绪及处理人际关系这五大领域的重要内容。
　以往，人们认为决定人生成功与否的最重要因素是智商水平。
但事实上，智商高的人不一定是社会中的强者，情商水平的高低也对一个人能否取得成就起到关键性作用。
　有一个美国男孩，自出生起，他的父亲就采用各种手段开发其智力，目的是让他成为世界上最聪明的人。
男孩3岁时就能用母语自由阅读并书写，4岁时能写出超过500字的文章，当地人都视其为神童。
更让人意想不到的是，在没有任何人指导的情况下，男孩到6岁时竟写出了一篇解剖学论文。
闻听此事，有不少人专程登门拜访男孩的父母，向他们请教开发孩子智力的良策。
　后来，男孩的父母将他送入一所小学读书，早上还被编入一年级的他，到中午就已成了三年级的学生。
之后，男孩的求学经历更让许许多多的学子及其家长羡慕不已，8岁上中学，11岁人哈佛大学，几乎没有人不用“聪明”、“天才”、“高智商”等称赞他。
　可是，当男孩走上社会，开始自己的职业生涯，他的人生就出现了大逆转，因为他的高智商非但没有成为他求职时的“金钥匙”，没有帮他敲开任何一家企业的大门，反而为他增添了烦恼与痛苦。
而这痛苦的根源，就在于他不会控制自己的情绪，经常愤然失控；不能调整自己的心理状态，在遇到一点挫折时选择走极端。
最后，在求职过程中处处碰壁的男孩离家出走，四处流浪，一生碌碌无为。
　可见，情商是影响孩子一生命运的关键因素，正如心理学家们的研究结果：20%的IQ+80%的EQ=100%的成功。
　然而，近年来，关于孩子厌学、网恋、孤僻、冷漠甚至犯罪的报道层出不穷，很多人将这样的孩子称为“问题孩子”。
但教育专家研究发现，孩子们的问题并未出在智商上，而是情商相对较低。
　所幸的是，孩子的情商不是与生俱来的，是可以通过有意识的训练来提高的。
在这个过程中，父母有着不可推卸的责任。
　高情商让孩子有足够的能力应付挑战，让他变得更强，但高情商来自父母耐心的培养与训练。
本书中，我们选取与孩子情商相关的100个细节，通过许许多多名人故事或生活中常见的家教案例，仔细剖析了父母在帮助孩子提高情商水平时应注意的种种问题，并提供了相应的训练方法，希望对每一位读者有或多或少的益处。

内容概要

一个人能否获得成功、拥有幸福，智力水平并不是唯一的决定性因素，情商同样起着十分重要的作用。
但情商不是天生的，而要通过后天的培养，尤其需要孩子在童年时期接受来自家长的良好的情商教育。
《培养孩子高情商的100个细节》从情商所包含的自我认知、情绪管理、自我激励等多方面入手，通过大量生动真实的事例，向家长们阐明了提高孩子情商水平应注意的100个细节。
不仅如此，《培养孩子高情商的100个细节》还有针对性地提出了许多简单实用的教育方法，希望对家长朋友们有所帮助。

书籍目录

第一章　13岁前，培养孩子情商的关键期
　细节1：3～12岁，孩子情商形成的关键期
　细节2：智商决定成绩，情商决定成功
　细节3：提高孩子情商的三个步骤
　细节4：测试一下孩子的情商能力
　细节5：孩子的情商是后天培养出来的
　细节6：让自己成为高情商的父母
　细节7：培养孩子的情商，要先进入孩子的世界
　细节8：了解影响孩子情绪的常见因素
第二章　男孩、女孩性别不同，父母的培养方式也不同
　细节9：男孩哭泣不是懦弱的表现
　细节10：对男孩加大"男子汉"教育
　细节11：男孩也需要父母的肯定
　细节12：女孩，富养但不能娇纵
　细节13：提高女孩情商，先要了解她们的心理
　细节14：女儿的情商培养，父亲不能缺席
第三章　性格不同，情商教育的方式也不一样
　细节15：如何对性格叛逆的孩子进行情商教育
　细节16：怎样对内向的孩子进行情商教育
　细节17：外向孩子的情商如何培养
　细节18：乖孩子的情商教育重点在哪里
　细节19：怎样对泼辣孩子进行性情教育
　细节20：慢性子孩子的情商教育如何人手
　细节21：怎样让急脾气孩子"修身养性"
第四章　让孩子认识自我、接受自我的8个细节
　细节22：父母怎样帮助孩子认识自我
　细节23：让孩子明白：自己的镜子就是自己
　细节24：预防孩子变得以自我为中心
　细节25：怎样帮孩子摆脱心理"牢笼"的束缚
　细节26：让孩子看到自己的长处和优势
　细节27：鼓励孩子发掘自己的潜能
　细节28：让孩子学会接受自己的不完美
　细节29：让孩子发现自己独特的价值所在
第五章　帮孩子管理好情绪的10种方法
　细节30：怎样消除孩子的逆反心理
　细节31：如何应对孩子的厌学情绪
　细节32：及时帮孩子消除压抑情绪
　细节33：用"冷处理"应对孩子的无理取闹
　细节34：当孩子逃学时家长怎么办
　细节35：用"等待法"训练孩子的耐力
　细节36：当孩子对老师不满时怎么办
　细节37：当孩子有教室焦虑症时怎么办
　细节38：发泄，疏通比截流更重要
　细节39：怎样改变孩子固执任性的个性
第六章　品德是培养孩子高情商的关键

细节40：让孩子有社会公德心
细节41：让孩子明白，要想获得尊重，先要尊重他人
细节42：诚实的品质，让孩子受益一生
细节43：如何培养一个明辨是非的孩子
细节44：让孩子成为一个有责任心的人
细节45：羞耻心，孩子洁身自好的　细节
细节46：引导孩子懂得守信、重诺
细节47：让孩子明白节俭是一种美德
细节48：让孩子成为一个坚持公平、公正的人
细节49：让孩子学会帮助他人
第七章　爱的教育，教孩子爱自己也爱他人
细节50：想让孩子学会爱，首先得给孩子爱
细节51：让孩子学会爱自己
细节52：怎样让孩子成为一个有爱心的人
细节53：让孩子不再对人冷漠
细节54：让孩子学会感恩
细节55：如何让孩子学会珍惜友情
细节56：孩子的爱情教育不可忽视
细节57：让孩子从公益活动中体会大爱
第八章　让孩子拥有好人缘的9个细节
细节58：孩子应该知道的社交礼仪
细节59：让孩子给别人留下良好的第一印象
细节60：让孩子学会真诚地赞美和欣赏别人
细节61：分享--教孩子学会复制自己的快乐
细节62：培养有合作精神的孩子
细节63：培养孩子幽默感的方法
细节64：如何培养善解人意的孩子
细节65：教孩子与朋友融洽相处
细节66：教孩子学会倾听
第九章　培养孩子应对社交难题的能力
细节67：提高交往能力，别让孩子"窝里横"
细节68：教孩子正确看待与朋友之间的冲突和矛盾
细节69：教孩子学会拒绝他人的艺术
细节70：如何引导孩子宽以待人
细节71：教孩子从不同的角度去看问题
细节72：如何提高孩子的口才
细节73：共情，让孩子学会换位思考
细节74：正确引导孩子与异性交往
细节75：熄灭孩子的怒火
细节76：鼓励孩子勇于承认自己的错误
细节77：不能戴有色眼镜看孩子的朋友
第十章　8个技巧，培养孩子成功欲望和自我激励的情商
细节78：自信--孩子走向成功的必备品质
细节79：乐观--引导孩子快乐成长
细节80：教孩子学会自我激励
细节81：独立--更少的依赖，更多的自由
细节82：鼓励孩子坚持梦想

细节83：缺乏自主能力的孩子易被淘汰
细节84：帮助孩子培养终身学习的能力
细节85：让孩子学会"吾日三省吾身"
第十一章　8项训练，培养孩子直面现实、敢于接受挑战的情商
细节86：训练孩子面对突发事件的应变能力
细节87：对孩子进行竞争能力的训练
细节88：让孩子勇敢起来的训练
细节89：告诉孩子不服输
细节90：教孩子进行时间管理
细节91：帮孩子养成坚持到底的好习惯
细节92：适者生存，培养孩子的适应能力
细节93：教孩子学会自我保护
第十二章　有所为有所不为，父母培养孩子情商要避开的7个误区
细节94：让孩子远离单纯的行为模仿
细节95：教育孩子切莫重物质轻精神
细节96：望子成龙，却不拿孩子的兴趣当回事儿
细节97：培养孩子的耐心，重在自己有耐心
细节98：培养独立的孩子，家长不要过分关心或迁就
细节99："当众批评"会吓走孩子的自信心
细节100：要孩子控制情绪，自己却经常跟孩子发脾气

章节摘录

很多事物的形成、发展都有一个关键期，孩子成长过程中，各种智力与非智力因素的培养也有相应的关键期。
　相信很多人都听过狼孩的故事，狼孩一出生就与狼群为伴，很难再恢复人性。
但与此不同的是，一个成年人若与狼为伴几十年，之后他仍然能很快恢复正常人的生活。
“二战”期间有个日本军人在战败后逃往深山老林，在那里，他与野兽一起生活28年。
28年后，他才被救出，而走出原始森林的两个月后，他就恢复了正常的思维。
之所以如此，原因就在于狼孩错过了思维发育、人格培养的关键期，大致是刚出生后的十几年，而成年人早就在这个关键期内受到了外界有益的刺激，具备了正常的思维、人格、品质等。
　在孩子成长的过程中，3～12岁的这段时期，是他情商形成的关键期。
孩子的情商会影响他的一生。
心理学家研究发现，凡在关键期受过正规情商培养的孩子，其学习成绩、人际交往、未来工作能力及婚姻状况，都优于未受专门培养的孩子。
　经权威教育专家论证分析，13岁是孩子成长中的一个分水岭，因为大多数孩子在这时已告别小学生活，并形成自己独立的个性、心理、习惯、智力及情商，且之后很难再改变。
所以，13岁之前是孩子成长的关键期，其中情商形成的关键期是3—12岁，家长应在这10年里对孩子进行正确的引导和教育，若错过了这段“情商培养黄金期”，之后再付出十倍的努力，可能都事倍功半。
　孩子的情商不仅仅包括人们习惯上认识的社交能力，还包括自我认知、情绪管理、自我激励及了解他人的能力。
一般情况下，我们可以从“爱心”、“自信心”、“独立性”、“乐观”、“诚信”、“意志力”等方面评价孩子的情商，高情商的孩子往往是善于感受、理解、运用和表达自己及他人情感的人，也是拥有良好道德情操，有独立人格、有勇气、有毅力的人。
　在成长的每个阶段，孩子情绪的形成和发展都有不同的特点，而在情商形成的关键期，若想让高情商对孩子身心发展及学习、工作、生活等产生积极影响，家长就应在掌握其情绪特点的基础上，有针对性地培养他的情商。
　3～12岁的孩子往往很聪明，也很难管教，而3～6岁的孩子更需要家长给予其较多的关注。
3—6岁的孩子，其情绪往往很容易因受外界事物影响而发生变化，比如家长禁止他玩某个玩具，起初他可能会听话，但看到别人玩他就会忘记家长所说的话，继续去玩这个玩具。
不仅如此，这一时期的孩子还很容易冲动，不能很好地控制和调节自己的情绪，比如在受到家长责骂时他会哭闹，但当家长拿玩具、零食等哄他时，他立马又会破涕为笑。
　所以，对3～6岁的孩子，家长应注意培养其冷静、沉稳的性格，多用表扬、鼓励的方式建立起孩子的自信心，让他在遇到难题时能够独立、冷静地去处理，并有勇气承担后果。
　7～12岁的孩子，其情绪会表现出稳定性、社会性等特点，即控制和调节自己情绪的能力会逐渐提高，分辨事物好坏、是非的能力也会不断增强。
这个过程中，孩子会渐渐明白哪些事该做，哪些事不该做，他会认识到自己的行为将对他人、对社会产生影响。
　当孩子在7岁以后，他的学习压力也会越来越大，这种压力会严重影响其情绪的表达和变化。
而且在思想上，孩子开始有意识地挣脱家长的束缚，以获得更多的自由，这时若家长教育、引导的方式不恰当，孩子就很容易出现厌烦学习、不自信、情绪差等状况，这些都是低情商的表现。
　因此，对于7～12岁的孩子，家长应注意培养其良好的学习习惯，避免对他施加压力。
如果孩子情绪差，容易发脾气，家长就应多花心思，耐心帮他平复心情，必要时教他用安全、健康的方式发泄情绪，而不是随意发怒甚至用伤害自己或他人的方式来发泄怒气。
　古语说：“非不能也，是不为也。
”其意是说，对于某些事情，人们或许不是不会做，而是不肯做、不想做。
这里的“能”与“不会”，指人的智力因素，而“为”与“不肯、不想”，则指非智力因素，即情商

。
以往教育孩子的过程中，大多数家长都过于重视其智商水平，往往忽略了孩子的情商。
或许，智商高的孩子会取得较好的成绩，会考入好的大学，也可能会谋得好的工作岗位，但若情商过低，无法进行自我管理、自我控制，也不能建立起良好的人际关系，那他与周围人相处时可能会产生许多摩擦，自己的学习、工作也不会很顺利，最终也很难获得真正的成功。
许多心理学家、教育学家经长期调查研究发现，一个人的成功，只有20%取决于智商的高低，而80%取决于他的情商。
我国曾有一名著名的跳高运动员，他从小进入体育队训练，经过十多年努力，已成为全国跳高运动员中的佼佼者。
每次参加国内的各种体育赛事，他总能取得很好的成绩，有几次还打破了世界纪录。
可令大家意外的是，只要一参加国际大赛，他就会发挥失常，别说夺冠，就连进决赛的机会，有时也很难争取到。
之所以如此，是因为他的心理素质差，不能很好地控制、调整自己的情绪，也难以适应自己不熟悉的比赛环境，这些都是他情商低的表现。
对孩子而言，任凭他的智力如何超群，学业多么优秀，但若缺乏良好的情绪管理能力，情商很低，他就很容易出现性格上的偏差。
这不仅会阻碍其成才，有时还会对他人造成不利影响，轰动全社会的“ 药家鑫事件 ”就是最好的反面例证。
药家鑫作为一名大学生，智商和学习成绩自然都不低，但他的情商却很低。
他不具备自我管理、自我控制及正确处理突发事件的各种能力，无论在做人还是做事上，他都是一个失败者。
另外，情商不仅决定着孩子未来的成败，对他现阶段学习成绩的好坏也起着重要作用。
美国著名的卡内基研究中心曾对千名青少年进行跟踪调查，结果发现这些青少年学生的智力水平相当，学习成绩却各有差异。
其中，学习成绩优异的学生心理素质较好，善于处理各种关系，有强烈的责任意识和很强的上进心，情商比较高；而成绩较差的学生，头脑也很聪明，却把学习当做负担，承受着较大心理压力，其性格也比较孤僻，不善表达、沟通。
所以，在教育孩子的过程中，家长不能把所有注意力都集中在其智力开发和考试分数等方面，还要特别注重对其人格、性格等“ 软实力 ”的培养，让孩子拥有高情商，让其隋商与智商相互促进，最终带他走上真正的成功之路。
情商所包括的主要内容包括情绪管理与社会交往，而这与数学、音乐、美术等一样，也是一门科学，它需要孩子用心去学，需要家长、老师用心去教。
作为家长，要培养高情商的孩子，首先应正确对待孩子的学习成绩，毕竟成绩不是评价孩子优秀与否的唯一标准。
具体而言，家长还应做到这样几点： 1. 教孩子理智对待考试分数 家长希望孩子取得好成绩，为将来的成功打好基础，这本无可厚非，但若过分强调高分数，让孩子身负重压，则会适得其反。
在孩子成长的过程中，家长应根据他的具体情况，帮他制定合理的学习目标。
当孩子取得好成绩时，家长应及时给予表扬，若某次考试出意外，成绩不太理想，也不能责怪孩子，而应从旁鼓励，让他树立起自信心，继续努力。
考试分数并不是评价孩子的唯一标准，家长应时常告诉孩子，即使他的成绩不是最高的，但他在其他方面表现得很好，所以也是个很优秀的孩子。
P3-6

媒体关注与评论

仅有智商是不够的，我们还应该注重培养孩子的情商，帮助他们发挥与生俱来的潜能。
智商高的人也许事业无成，情商高的人却一定能表现非凡。
家庭是培养孩子情商的第一所学校，只有父母情商高，孩子的情商才会高。
——丹尼尔·戈尔曼(美国哈佛大学心理学博士及美国心理协会心理学终生成就奖获得者)

编辑推荐

被称为“情商之父”的哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼曾说：“情商是决定人生成功与否的关键。”许多杰出的科学家也通过大量研究表明，在人的智力商数即IQ以下，还存在着超越人类智力的参数——情商(EQ)，也叫做情绪智慧，主要包括认识自身情绪、管理自己情绪、自我激励、认知他人情绪及处理人际关系这五大领域的重要内容。

《培养孩子高情商的100个细节》(作者郭志刚)中，编者选取与孩子情商相关的100个细节，通过许许多多名人故事或生活中常见的家教案例，仔细剖析了父母在帮助孩子提高情商水平时应注意的种种问题，并提供了相应的训练方法，希望对每一位读者有或多或少的益处。

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