

<<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>

## <<培养孩子高情商的100个细节>>

### 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”（Intelligence 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入手呢？

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，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岁入哈佛大学，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应付挑战，让他变得更强大，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。

## <<培养孩子高情商的100个细节>>

### 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。

## <<培养孩子高情商的100个细节>>

### 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

## <<培养孩子高情商的100个细节>>

- 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

## <<培养孩子高情商的100个细节>>

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免的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



## &lt;&lt;培养孩子高情商的100个细节&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;培养孩子高情商的100个细节&gt;&gt;

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，让其情商与智商相互促进，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，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。



## <<培养孩子高情商的100个细节>>

### 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)

## <<培养孩子高情商的100个细节>>

### 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。

<<培养孩子高情商的100个细节>>

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>