

<<顺利开启孩子EQ之门>>

图书基本信息

书名：<<顺利开启孩子EQ之门>>

13位ISBN编号：9787502948856

10位ISBN编号：7502948856

出版时间：2010-1

出版时间：气象

作者：房海林

页数：213

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>

<<顺利开启孩子EQ之门>>

前言

究竟什么心智或精神能力决定着人的成功？

为什么在学校是尖子生，进入社会后却只是“混然众生”中的一员？

为什么面对困难和烦恼，有的人轻松愉快、若无其事，有的人情绪沮丧、精神沉沦？

为什么有的人在任何环境下都能很好的适应？

长期以来，我们已经习惯了用“智商”来预测人的成功。

然而，为什么很多智商很高的人最后却碌碌无为，为什么很多伟大人物实际上智商平平？

这些现象一直困扰着很多学者。

经过长期研究，心理学方面的专家提出：预测一个人能否成功的主要指标不是智商（IQ），而是情商（EQ）！

一个人的情商，往往是在儿童时期就开始形成。

良好的社会氛围和童年时期的教育培养对于情商的养成至关重要。

因此，培养情商应从小开始，从娃娃抓起！

这本情商教育手册是献给年轻爸爸妈妈的，书中深入浅出地介绍了情商的相关理念，以及儿童在不同成长阶段的情商发展特点和培养方法。

通过讲述一个个生动有趣的情商故事，剖析一个个有代表性的生活案例，提供给爸爸妈妈们切实可行的情商培养方案。

希望这本书在您培养孩子情商方面有所帮助，顺利开启孩子EQ之门，使您的宝宝成长为一个健康、活泼、开朗的高情商宝宝！

<<顺利开启孩子EQ之门>>

内容概要

经过长期研究，心理学专家指出：情商教育很重要。
因为，一个人能否成功的主要指标不是智商（IQ），而是情商（EQ）！
那么，父母对于孩子的情商教育究竟应该怎样去做呢？
对于孩子的情商教育应注意哪些问题？
《顺利开启孩子EQ之门：孩子情商教育》将向您展示孩子情商教育的不二法门！

<<顺利开启孩子EQ之门>>

书籍目录

正儿八经话情商何谓情商（EQ）？

EQ的来龙去脉EQ与IQ孰轻孰重？

EQ与IQ的区别和联系EQ教育黄金守则父母不用十全十美跟孩子做朋友？

NO！

鼓励出优秀的孩子让孩子正视自己的内心让孩子学会尊煎家长要学会变通养育孩子，学海无涯与束手无策的一次亲密接触耐心在孩子教育中必不可少培养孩子独立自主的做事风格让孩子感到被尊霆好孩子要懂礼貌孩子恐惧，不可小觑对待孩子要淡定NO后两的Why用欺骗让孩子听话，不可取言出要必行不要轻易道歉更不能不道歉这个不喜欢吃，那怎么行？

坦然告诉孩子“我不知道”孩子也能当次家！

适度放纵也未尝不可孩子不是笑料用童心来思考说说想当年婴儿期EQ教育让宝宝感受爱宝宝的作息时间要固定跟塞宝说话哭，是孩子生活的一部分幼儿期EQ教育给孩子的选择要有针对性太安静的孩子可能有问题习惯，不可以让孩子随意改一二三，这才对嘛唱歌比说话管儿童期EQ教育不要和孩子对价还价赞美孩子也需要艺术批评需要讲究疗法我要，得有前提！

缓解孩子急躁的脾气赢者不要永远赴孩子期望，是鼓励孩子的好方法不要纵容孩子赖床情绪管理——成功的基石宽松和谐的家庭氛围激发孩子创造力“小皇帝”要不得游戏让孩子学会与同伴交往情绪就像不定时炸弹，会随时爆炸控制情绪，尊重是前提情绪管理，理解是基础释放愤怒，转移注意积极引导让孩子学会换位思考发泄，疏通比截流更重要忽视他，不教育也是一种教育做个育心人，及时发现孩子的情绪变化教个好方法，使孩子学会自我情绪管理自信心——成功的助力！

让孩子不断累积自信欲速则不达，自信心易遭损初次尝试，讥讽相约而至过度保护会使孩子丧失信心父母不全，导致自信心缺乏身患传染病，被孤立与校园之外满足孩子的安全感，增强孩子的自信心让孩子有成就感相信孩子，他已经尽了力自制力——成功的习惯！

“人来疯”的孩子需要强化自制力放任孩子不能培养其自制力告诉孩做事的目的家庭制度由“他制”演变为“自制”奖励是如此重要翻制力培养要循序渐进交际能力——成功的敲门让孩子不再害羞教会孩子推销自己谴孩子不再害怕“交朋友”数励孩子参加集体活动支持孩子独自做客、待客外出旅游也是一个锻炼机会让孩子独翻去购物乐观、积极——成功的必修课乐观父母培养乐观孩子教会孩子乐观地看待困难让孩子以乐观心情看待事情发展让孩子掌握一些他可以胜任的事情让家庭保持乐观的气氛鼓励孩子多交朋友生活不要过于优越保护孩子的快乐感思考——成功的法宝聪明的孩子要父母培养引导孩子去独立思考鼓励孩子发表自己的意见在游戏中“动脑”在“破坏”中研究走出去，外面的世界更精彩培养孩子的判断、推理能力

<<顺利开启孩子EQ之门>>

章节摘录

情商（EQ）又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念，主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。

但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。

那么，到底什么是情商呢？

美国心理学家认为，情商包括以下几个方面的内容。

一是认识自身的情绪。

因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

二是能妥善管理自己的情绪，即能调控自己。

三是自我激励，它能够使人走出生命中的低谷，重新出发。

四是认知他人的情绪，这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础。

五是人际关系的管理，即领导和管理能力。

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。

心理学家们认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富有同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。

专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。

因此，培养情商应从小开始。

早在1920年，美国哥伦比亚大学的教授索戴克（E.L.Thorndike）就首先提出了社会智力（Social Intelligence）的概念，认为拥有高社会智力的人“具有了解及管理他人的能力，而能在人际关系上采取明智的行动”。

1926年推出的第一份社会智力测验（George Washington Social Intelligence Test），问卷的题目包括指认图片中人物的情绪状态，以及判断人际关系中的问题等等。

一直到1983年，美国心理学家嘉纳教授（Howard Gardner）提出了影响现今教育体系甚巨的“多元智力”理论。

他认为一个人的IQ除了与学校学习的成绩有很高的正相关外，与其他方面并无太大的关系。

嘉纳教授在他的多元智力理论中，多加了几项智力，包括音乐、体育以及了解自我和了解他人的能力。

第一个使用“EQ”这个名训的人是心理学家巴昂（Reuven Bar-on），他在1988年编制了一份专门测验EQ的问卷（EQ）根据他的定义，EQ包括了那些能影响我们去适应环境的情绪及社交能力，有五大项：自我EQ；人际EQ；适应力；压力管理能力；一般情绪状态（乐观度、快乐感等）。

真正让“EQ”一词走出心理学的学术圈，而成为人人朗朗上口的日常生活用语的是哈佛大学的心理学家高曼教授（Daniel Goleman）。

他在1995年出版的《EQ》一书（Emotional Intelligence），登上了世界各国的畅销书排行榜，在全世界掀起了一股EQ热潮。

IQ（智商）早在几十年前，就被社会广泛认可，认为IQ越高，功课就越好。

IQ受遗传等因素影响，后天培养提高IQ很不容易。

但EQ受遗传的影响只占20%，简单来说，EQ高低取决于后天的培养。

周末，正在广州城郊参加公司培训的林琳接到女儿的电话：“妈妈，我正准备煲鸡汤，红枣、党参煲鸡汤，你回来就可以喝了。

”“这孩子不错，不但学习好，还有情有义的。

”旁边的同事评价道。

<<顺利开启孩子EQ之门>>

在女儿还小的时候林琳就很注意对她情商的培养，在报纸、杂志上有关帮助人、关心人的文章诗篇或故事，都会重点跟她讨论分享从中学习，慢慢地，小家伙学会了关心他人，爸爸、妈妈有什么不舒服，她会嘘寒问暖；还会打电话问候姥姥、奶奶……不仅如此，7岁的女儿曾被林琳指派独自一人去市场买菜，目的是让她了解生活，贴近生活，从中懂得劳动的意义。

随着女儿的长大，她很快就进入了小学。

林琳从来没有陪着女儿一起做作业的时间，更不需要监督，林琳说：“我信任我的孩子，我相信她能独自做好。

”而女儿也一直没让妈妈失望过，成绩一直不错，小学被评为“市优秀三好学生”，毕业时被推荐就读重点中学。

一个如此听话、懂事、知冷知暖的女儿，使这位妈妈让人十分羡慕，这就是重视EQ的结果。

IQ高，固然好，但懂事的孩子更让父母省心。

虽然仅是一字之差，EQ和IQ有什么区别与关系？

二者如何相互影响？

首先，智商主要反映人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律动的能力等，主要表现人的理性的能力。

情商主要反映一个人感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。

其次，智商和情商的形成基础有所不同。

情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关，但是，它们略有区别。

根据调查结果显示，约70%~80%智力差异源于遗传基因，20%~30%的智力差异系受到不同的环境影响所致。

情商的形成和发展，先天因素虽然存在，但受到后天影响通过控制情绪而增高变成可能。

第三，智商和情商的作用不同。

智商的作用主要在于更好地认识事物。

智商高的人，思维品质优良，学习能力强，认识深度深，容易在某个专业领域作出杰出成就，成为某个领域的专家。

情商主要与非理性因素有关，它影响着认识和实践活动的动力。

它通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化认识事物的驱动力。

因为锲而不舍的精神使智商不高而情商高的人成就更大。

另外，情商是对自我和他人情感把握和调节的一种能力，通常情商低的人人际关系紧张，婚姻容易破裂，领导水平不高；而情商较高的人，通常有较健康的情绪，有较完满的婚姻和家庭，有良好的人际关系。

<<顺利开启孩子EQ之门>>

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>