

<<EQ+IQ , 0 ~ 12岁精英孩子培>>

图书基本信息

书名：<<EQ+IQ , 0 ~ 12岁精英孩子培养计划>>

13位ISBN编号：9787505422179

10位ISBN编号：7505422170

出版时间：2009-10

出版时间：朝华

作者：程文艳

页数：239

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>

## <<EQ+IQ, 0~12岁精英孩子培>>

### 内容概要

EQ和IQ, 对于孩子的一生, 两者缺一不可; 情商教育和智商教育完美结合, 有计划地因材施教, 才能培养出精英的孩子。

只拥有高情商的孩子不一定成功, 只拥有高智商的孩子也不一定成功, 但是如果同时拥有高情商和高智商, 孩子的人生一定会成功。

在13岁以前, 孩子的情商和智商可以通过教育、食物、运动以及营造富有启发性的环境来获得快速提升。

## 书籍目录

第一篇 情商与智商有什么不同 第一章 情商EQ, 父母不得不知的秘密 解开情商的神秘面纱 为什么EQ是决定孩子一生的关键 EQ教育, 父母是孩子最好的老师 父母EQ自测 第二章 智商IQ的可培养性 智商IQ的秘密 每个孩子都有天才的潜质 孩子智力和大脑的关系 做高智商父母, 培养高智商的孩子 第三章 情商EQ+智商IQ, 培养最优秀的孩子 智商高情商低的现象 别让孩子输在起跑线上 EQ与IQ一起培养, 成就孩子的完美人生 第二篇 培养EQ——高EQ的父母胜过100个老师 第四章 塑造孩子的高尚道德情感是高EQ的第一步 缺乏道德情商的孩子, 90%取决于父母 孩子的成绩和EQ, 到底哪个比较重 培养爱心, 教会孩子学会如何去爱 让孩子远离谎言的技巧 帮助孩子更具同情心 培养孩子诚信的几个步骤 花点儿功夫, 打造最孝顺的孩子 第五章 如何找出孩子不良情绪的解药 打住, 大人的这些行为有损孩子的情商 父母在外, 孩子如何教 帮助孩子克服“抑郁”情绪的技巧 如果要离婚, 和孩子怎么说 不想上学? 问题可能出现在老师身上 正确帮孩子度过对异性的“情感萌动期” 千万别让你的孩子“住”进电脑里 第六章 12岁前, 孩子自我管理的情商80%靠父母 父母有效的约束是孩子高EQ的起跑线 嗜好管理: 给孩子制定“问题作战”计划 怎么管, 才能让孩子安静下来 如何让孩子戒除旧习惯, 建立新习惯 训练孩子管好自己欲望的能力 引导孩子改变“肆意妄为”的恶习 让孩子远离电视 第七章 着手训练孩子解决现实核心问题的情商 训练孩子独立、自我管理的能力 突发意外, 教孩子学会自救 教会孩子正确使用金钱 培养孩子学会管理时间 孩子勤劳自律, 将来才能自给自足 第八章 怎么教, 孩子才能管住自己的情绪 测一测: 你的孩子能控制自己的情绪吗 如何引导孩子与父母合作 如何帮助孩子克服消极的情绪 培养孩子拒绝外来诱惑的情绪自控力 给愤怒的孩子一把EQ钥匙 “人来疯”的孩子怎么办 引导孩子释放压力, 培养情绪的稳定性 第九章 迅速培养孩子与人相处的社交情商 如何培养彬彬有礼的孩子 学会自我介绍是社交EQ的第一课 如何当个受同伴欢迎的孩子 父母也可以帮助孩子“交朋友” 教你的孩子在团队中如鱼得水 当孩子遭遇同伴的冷落时 让你的孩子和成年人“混”在一起 在餐桌上教给孩子的交际智能 第十章 自我激励能力和“抗挫”情商培养技巧 第三篇 培养IQ——打造最聪颖的孩子 第十一章 帮小脑袋插上想象的翅膀——思维空间智能训练 第十二章 培养未来的大作家——读写智能开发训练 第十三章 感受“数量、结构、空间”的快乐——数学逻辑训练 第十四章 让你的孩子“过目不忘”——记忆智能训练 第十五章 社交天才是这样炼成的——语言智能训练 第十六章 让孩子用身体说话——运动智能训练 第十七章 会玩的孩子IQ高——自然智能的开发训练 第十八章 用旋律来迎接成长的阳光——音乐智能训练 第十九章 吃对了, 就能大大提高孩子的智力

## 章节摘录

第一篇 情商与智商有什么不同 第一章 情商EQ, 父母不得不知的秘密 情商教育是一个近几年才提出来的相对智商而言的心理学概念。

美国哈佛大学教授丹尼尔·古尔曼认为：“情商是决定人生成功与否的关键。

”而孩子的情商培养，很大程度上和父母息息相关。

呼吁关心孩子教育的父母们：请用你们的手为培养孩子的情商助一把力！

解开情商的神秘面纱亲爱的父母们，你了解“情商”吗？

你知道“情商”的培养对孩子的一生来说是一件多么重要的事吗？

你也许听过情商这个名词，但是不了解其真意；你也许知道一些情商的内涵，但是不清楚情商对于为人父母者在教育子女上有何作用和价值。

如果此刻你碰到一些来自教育孩子的困扰，那你就必须来学习情商教育。

“情商”（英文emotional quotient，简称EQ），又称“情感智力”，由哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼的《情感智力》一书最先提出，并且很快风靡全球。

很多父母在教育孩子的过程中，常常遇到这些问题，比如：孩子因考试失利而焦虑；孩子因为得不到不必要的零食而闹情绪；孩子早恋时开始与父母疏远等。

父母对这些是不是觉得手足无措，不知道该如何来处理？

先问家长们几个问题：你的孩子心态如何？

心理控制和自我管理的能力如何？

孩子面对人生挫折和困难时是否有足够的韧性和弹性？

孩子能管理好自己的情绪吗？

孩子自我内省的能力够不够敏锐？

孩子人际关系、与人合作的意愿如何？

……其实，这些问题的答案都可以在EQ教育中找到。

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、同理心等能力。

换言之，正是我们中国人为人处世的能力。

3~12岁是孩子情商培养的最佳时期，错过这个时期，对于孩子一生的情商发展有不利影响。

现在不少孩子在家庭和学校中表现出了情商方面的种种问题，例如：性情孤僻，不合群，不愿与其他的孩子相处；娇生惯养，自私，事事不让人；随便打人，骂人，说脏话，不懂得团结友爱；注意力不集中，自控能力极差；情感淡漠，责任心差；看到别的小朋友做了错事，不是劝告、帮助，而是去告状；见别的小朋友跌倒就哈哈大笑，没有同情心，不懂得帮助别人；绘画时反复涂画，又反复用橡皮擦，缺乏自信；看到老师批评别人，表现出幸灾乐祸和解恨的情绪；当出现这些问题时，有的家长束手无策，有的家长简单地以批评、惩罚和管束来解决，不懂得以科学的眼光来识别，以科学的方法来教育和诱导。

对于成年人而言，EQ能力基本成形，不是不能改变，而是不容易改变。

但对孩子而言，从小慢慢地培养，却是大有可为。

目前，虽然我们很难去测量孩子完整的EQ，但是许多有识之士对于孩子的人格特质、自我观照智力、社会智力、人际智力等方面的关注，都可以说明一件事：父母们！

多重视孩子除了功课成绩以外的能力吧！

为什么EQ是决定孩子一生的关键 现在很多家长为了孩子不惜拼命工作，但在他们的教育观念里，却认为只要给孩子吃好、穿好就可以了。

家长一旦忽视了情感的沟通与教育，就很难不让孩子产生孤独感，逐渐变得叛逆，甚至犯罪。

而且现在的家庭几代人都同时宠爱一个孩子，造成孩子心中至高无上的优越感，也使他在与朋友、同学的交往中颐指气使，导致没有要好的朋友，从而陷入孤独。

里里出生在一个高级知识分子家庭——父亲是企业老总，事业有成；母亲是电子工程师。

夫妻俩从小重视培养孩子的智商，却忽略情商的塑造。

所以，里里虽然一直是班里的学习尖子，但是性格狂躁易怒，也没有任何朋友。由于一直跟父母生活，他的问题似乎也就不是什么问题，可是走进大学集体宿舍，里里的性情依然如故：随意拿别人的床单擦自己的皮鞋；到自己的上铺取东西，不脱鞋就踩下铺的床单。一天，同学实在看下去说了他几句，他竟然大发雷霆拿起桌上的水果刀就扎进了同学的肚子，虽然及时抢救没有造成生命危险，可是里里却受到了勒令退学的严惩。其实像这样的“问题孩子”还有很多，而且大部分都是独生子女。也难怪现在很多家长都反映孩子越来越难管教了。为什么现在的“问题孩子”越来越多，问题也越来越突出？一个重要原因就是：父母们对孩子情商教育的疏忽和落后！不久前的新浪新闻中有这样一篇报道，说的是一位下岗母亲含辛茹苦让孩子读书，高考时这个孩子以六百多分的高分被北京一所知名大学录取；母亲高兴坏了，好不容易凑到了孩子的学费。可是孩子到学校后就忘了母亲，每次母亲打电话、发信息给他，他都会以“忙”为借口，或廖廖数语，或置之不理。母亲担心孩子在学校可能不太适应，就四处向亲戚借钱。之后，千里迢迢赶到北京。可孩子见到妈妈的第一句话就是：“你怎么来了？你来干嘛？”他甚至怕同学看到自己“寒酸”的母亲，硬把母亲推到车站。妈妈在车上隔着车窗对孩子说：“孩子，以后你一定要记得给妈打电话，你打一次，妈给你100块钱！”这个孩子就是当代应试教育培养出来的“人才”！我们可以质疑，这样的“人才”即使他能出国留学，能考上了研究生、博士，但是情商如此之低，连最基本的做人准则都不明白，到社会上会有所作为吗？！

所以，老师、家长都要在小时候密切注意对孩子的情感、情绪及心理教育。80%~90%的孩子智力都是不相上下的，但是现在学校的教育模式都是发展智力的“知”觉教育，经常以分数的高低来衡量孩子的好与坏，缺少了感恩教育等综合素质的“感”觉教育。EQ教育，父母是孩子最好的老师每一个父母都要有以身作则的教育观念。父母首先应该做到正直，不说谎。英国的一项调查显示，父母平均要在孩子成年之前，向他们撒3000个谎言。比如：“圣诞节会有圣诞老人送来的礼物”，“你是被妈妈捡来的”，“看电视时间太长会使眼睛长成正方形”等。是故意也好，是为了回避尴尬的局面也好，这些谎言父母都会随口而出。如果大家以为，这些谎言根本没什么，都是善意的谎言，应该对孩子没什么影响。那我们来做个假设，如果你问孩子昨天的家庭作业为什么没有做，孩子的回答是：作业被大灰狼叼走了。你有何感想呢？不要以为你的孩子什么都不懂，在他逐渐长大以后，孩子会认为你是个骗子，以致逐渐对你失去信任感。而且更严重的是，你会让孩子以为说谎并不坏。其次，家长应该是孩子“坚守诺言”的榜样。一位平时工作繁忙的父亲，去纽约拜会朋友，那几天，也正好赶上女儿学校放假。他已经安排周末去陪女儿游览纽约。可是在这期间，他最好的朋友邀请他周五晚上到美国富人集聚的长岛鱿鱼湾赏夜景。他思索了一下，并婉言谢绝：“因为我已经跟女儿有约在先，所以决不可以让她失望。”后来，他女儿说，自己一生中最尊敬的人就是父亲，因为父亲在她最需要他的时候，没有食言。请你回想一下，是否有曾经答应过孩子之后，找各种理由和借口搪塞，最后没有遵守诺言的事？比如“如果这次考了90分，爸爸就带你去旅行”，或者“十天后给你买那本课外书”等，最后都没有

能够实现。

如果此类的事情经常反复发生，那么孩子就会逐渐对父母失去信任感。

言行不一会让父母失去威信，进而会严重影响家庭教育的顺利实施。

试想，如果父母要求孩子做到的，自己却做不到，孩子以后怎么会听从父母的教诲呢？

如果没有履行承诺，最好的解决方法，其实很简单，就是和孩子说明理由，并且道歉。

不要以为轻易取消与孩子的约定都很无所谓，这样的观点一定要从大脑中清除。

一定要记住：对孩子的承诺更需要做到一诺千金，更应该坚守。

除此之外，家长还应该有的“与孩子成为朋友”、“夫妻间也要讲究礼貌”、“经常与朋友沟通”、“孝敬父母”等教育观念。

父母EQ自测在做这个测试之前，首先要告诉父母的是，这个测试的目的在于，为你提供一些有用的信息，使你更好地培养高情商的孩子，希望大家能从中得到一些启发。

1.你是否愿意让孩子知道家皇或者来自其他方面的一些危急问题？

A.愿意 B.不愿意 分析：许多家长会认为，不管家里发生了什么大事，都不应该告诉孩子。

他们认为孩子还小，还没有这么大的承受能力。

但是大多数心理学家却认为，父母不应该这样，因为即使孩子的年龄尚小，但是孩子却比大人们想象的要坚强得多，他们能从对问题的真实解释中获益。

2.你会公开在孩子面前谈论自己在工作或者其他方面的失误吗？

A.会 B.不会 分析：如果你经常在孩子面前隐藏自己的过失，那么他们对你的想法和期望就会过高。

所以，为了让孩子对你的想法和期望更加贴近实际，必须让他们学会同时接受父母的优点和缺点。

3.你的孩子每周看电视的时间超过12小时了吗？

A.是 B.不是 分析：大多数中国孩子每周看电视的时间已经远远超过了12小时，有些甚至超过了30小时，比如上幼儿园的小孩，或者学习时间还不是很多的小孩。

如果“电视癖”过于严重，会对孩子的视力和身体发育产生不良影响。

含有暴力内容的电视节目更是大问题(包括深受小孩子们欢迎的“奥特曼”)，因为它们对那些不能控制自己情绪的孩子非常有害。

编辑推荐

《EQ+IQ,(0-12)岁精英孩子培养计划》：EQ与IQ一起培养，才能成就孩子的完美人生。

“情商”反映了孩子在情感、情绪方面的自控和协调能力。

“智商”决定了孩子的注意力、逻辑思维、判断力等。

每个孩子都有一对伴随他成长的隐形翅膀，一边是情商，一边是智商。

成功的家庭教育 = EQ教育 + IQ教育。

情商EQ决定孩子是否幸福，智商IQ决定孩子是否聪明。

家庭教育一定要同时重视EQ和IQ的培养。

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>