

<<成就杰出孩子的情商课>>

图书基本信息

书名：<<成就杰出孩子的情商课>>

13位ISBN编号：9787505424777

10位ISBN编号：7505424777

出版时间：2010-10

出版时间：朝华出版社

作者：邱丽丽

页数：203

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>

<<成就杰出孩子的情商课>>

前言

有国外研究者指出：当社会繁荣、开放到一定程度之后，学历、学校教育因素在人才流动中的意义就会越来越小。

对于这一点，当下的中国家长们应该是最有切身体会的，中国社会最近10年发展中的诸多事实，不就是在明明白白地印证着这一结论吗？

优生未必真优秀，高考状元往往交了社会考试的白卷！

“一毕业就失业”，大学生就业形势的严峻，使得通过学校教育、高学历来获得成功变得极为艰难；还有更严重的，名牌大学学生“跳楼自杀”的新闻连连传出……这一切，不禁让人们深感困惑：孩子们怎么啦？

如果教育不能改变命运，那我们还可以相信什么、依靠什么？

其实，教育依然可以改变命运，关键是——家长们首先要把观念转变过来：你要给孩子什么样的教育，要把孩子培养成什么样的人？

试看从市场经济大潮中涌现出来的“成功一族”“卓越一族”中，那些低学历、非名校毕业、在校成绩并不好的人，比比皆是。

他们为什么会成功，机会从哪里来，成功者又有什么共同的特质？

这些都值得家长们深思。

<<成就杰出孩子的情商课>>

内容概要

情商是靠后天培养的。

情商高的人，生活更快乐，能保持积极的人生态度，有良好的人际关系，他们成功的机会更大！真正决定一个人能否成功的关键是情商能力而不是智商能力。

在美国等发达国家的教育体系中，情商教育已经成为少年儿童的一门必修课程。

<<成就杰出孩子的情商课>>

作者简介

邱丽丽，女，教育心理学硕士，现任北京某学校心理辅导员，致力于未成年人心理发展与健康情况的调查与研究，并长期关注学校教育在新情况下的意义与转型方向的问题。曾出版《别笑，我是你的心理师》等。

<<成就杰出孩子的情商课>>

书籍目录

第一章 杰出孩子要有良好的情绪管理能力 1.孩子不是不能有脾气,而是不能随便发脾气 2.改变心情,压力可以变成动力 3.不控制情绪,就会被情绪控制 4.拥有成长空间的孩子,才会学会独立 5.挫折,没什么大不了的 6.改变认知,心情就能出来晒太阳 7.胡思乱想不是好事 8.从紧闭的心扉中走出来 9.学会接受批评,才能不断成长

第二章 杰出孩子要能正确认识自己 1.认识自己最重要 2.别因为他人的否定而妄自菲薄 3.凡事先检讨自己 4.世界上没有完美的人 5.每个孩子都是天才 6.不狂妄,没事儿别“翘尾巴” 7.将劣势变成优势 8.力不从心的事情,要坚决说“NO”

第三章 杰出孩子要能理解他人 1.察言观色,练就一双“火眼金睛” 2.换位思考,才能理解他人 3.不偏执,从不同角度看问题 4.帮助别人就是帮助自己 5.学会分享,才能得到更多 6.吃点儿亏不算什么 7.用感恩的心去看待一切 8.只羡慕,不嫉妒 9.宽容,让孩子的心胸更宽广

第四章 杰出孩子要成为处理人际关系的高手

第五章 杰出孩子要有自我激励的能力

<<成就杰出孩子的情商课>>

章节摘录

1.孩子不是不能有脾气，而是不能随便发脾气从前，有一个脾气很坏的小男孩，一天到晚在家里发脾气，常常恶语伤人，特别任性。

有一天，他的爸爸把孩子拉到家里后院的篱笆旁边，给了他一大包钉子，说：“儿子，你以后每跟家人发一次脾气，就往篱笆上钉一颗钉子。

过一段时间，你看看你发了多少次脾气，好不好？

”小男孩答应了他的爸爸。

后来，他每嚷嚷一通，就自己往篱笆上钉一颗钉子。

第一天，小男孩一共往篱笆上钉了37颗钉子。

第二天，小男孩又往上面钉了29颗。

过了几个星期，由于觉得钉钉子很麻烦，小男孩学会了控制自己的愤怒，每天在篱笆上钉钉子的数目逐渐减少了。

他发现控制自己的坏脾气要比往篱笆上钉钉子容易多了。

终于有一天，他一个钉子也没钉，因为一整天他一次脾气都没有发，他高兴地将这件事告诉了爸爸。

爸爸又建议说：“如果你能做到一整天不发一次脾气，那你就可以把原来钉上去的钉子从篱笆上拔下来一颗。

”这个孩子一想：“发一次脾气就钉一颗钉子，一天不发脾气才能拔一颗，多难啊！

”可是为了钉子的减少，他也只能不断地克制自己。

终于有一天，他把篱笆上所有的钉子都拔完了。

这个时候他突然发现自己已经学会了控制自己的脾气。

他非常高兴地找到爸爸说：“爸爸快去看看，篱笆上的钉子都被我拔光了，我现在不随便发脾气了。

”爸爸跟孩子来到篱笆旁边，望着篱笆上密密麻麻的洞意味深长地对他说：“儿子，你做得很好。

篱笆上的钉子都拔光了，但是那些洞却永远地留在了这里，篱笆再也不会是原来的样子了。

其实，你每向你的亲人朋友发一次脾气，就好像在他们的心上打了一个洞。

钉子拔了，但是那个洞却永远都不会消除了。

”正如查尔斯·D·莱利所说：“盛怒攻心，结局不堪。

”其实，口头上对人们造成的伤害与伤害人们的肉体是一样的，伤痕都是难以愈合的。

俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

”也许一句伤人的话会给一个人留下深刻的伤痛，岁月也无法弥补。

每个人都有心情不好的时候，发脾气也在所难免，但是杰出孩子与他人的不同之处就在于不会随便发脾气，更不会因为自己一时的坏情绪伤害自己和周围的人。

因为任何人都没有权力把自己坏的心情留给别人。

【父母早知道】苏芮曾演唱过一首经典老歌《牵手》：“因为爱着你的爱，因为梦着你的梦；所以悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福。

因为路过你的路，因为苦过你的苦；所以快乐着你的快乐，追逐着你的追逐……”然而，当满耳充斥着孩子尖叫、哭闹声时，家长们是否还会像《牵手》歌词中所写的那样——悲伤着孩子的悲伤？

孩子不可能总是表现得“乖”、“听话”。

当家长正在忙碌或心情烦躁的时候，这样的尖叫和哭闹足以让性格温和、颇具涵养的家长怒火中烧，恨不得将孩子拽过来狠狠地揍一顿。

而事实上，很多家长确实也会这么做，甚至还会把生活中的不愉快或不满发泄在孩子身上。

事实上，孩子的尖叫和哭闹并不总是无理的。

这恰是孩子表达负面情绪的直接方式。

孩子毕竟是孩子，他们不可能像大人那样，要么将自己的负面情绪深深掩藏在心底，要么通过各种渠道宣泄或转移。

他们往往只有通过哭泣、尖叫或发脾气来宣泄他们内心的负面情感，这个时候，他们需要的是家长的帮助和安慰，而不是遏制他们情绪的发泄，这时的家长应该温和地去劝慰孩子，并告诉他们如何调节

<<成就杰出孩子的情商课>>

和控制自己的情绪，帮他们找到一种正确的宣泄方式。

【给父母的建议】负面情绪是孩子成长过程中不可缺少的一部分。

孩子有表达、感受以及释放负面情绪的自然权利。

孩子会经常向家长表达愤怒、悲伤、焦虑、恐惧、嫉妒，等等。

如：“今天小明推了我，我恨死他了！”

”“小狗死了，我好难过！”

”“别关灯，我害怕！”

”……如果家长否定和压制孩子的负面情绪来达到控制孩子的目的，势必会给孩子带来严重的心灵创伤，同时也会影响亲子关系，伤害亲子感情。

相反，帮助孩子学会积极应对和处理负面情绪，不仅可以锻炼孩子的意志力，而且可以激发孩子内在的创造力以及培养孩子乐观面对生活中的挫折和挑战的能力。

家长们在现实生活中常遇到这种情况，孩子在公共场合肆无忌惮地哭闹，会让家长猝不及防，颜面顿失。

有些家长为了挽回颜面，厉声呵斥孩子“不许哭”，或者马上塞给孩子一块糖果以安抚孩子的情绪，但很多孩子依然会拒绝合作，因为家长不了解他们真正的需求。

在孩子有了负面感受时，他们最需要的是家长包容和体谅，而不是忽略、否定或说教。

美国著名医学专家哈费莱德教授经过十多年临床研究得出结论：“人的不良情绪容易引起心脑血管疾病、糖尿病、溃疡症和精神病等疾病的发生或恶化。”

”孩子的郁闷和不快情绪如果长期得不到宣泄，就会给孩子个人、家庭乃至社会带来危害。

如今有些孩子闹事、出走、轻生等行为往往都是因为负面情绪无法宣泄造成的。

许多孩子还因此走向生活的极端，导致心理扭曲或有阴影的存在。

因此，在遇到孩子发脾气或是情绪不好的时候，家长要主动给予孩子安慰和帮助，引导孩子学会应对负面情绪。

方法一：控制自己的情绪，保持冷静当孩子向家长表达负面感受时，家长首先要做的是保持冷静，并适时地控制自己的情绪。

不妨闭上眼睛，从1数到100，然后安静专心地倾听孩子的感受，耐心的听完孩子的不满或牢骚，并在适当的时候用简单的词语回应或说出他的感受，从而让孩子懂得，表达负面感受是完全正常的、可以理解的。

另一方面，家长的尊重、体谅和一定程度的支持，会让孩子感受到家长的爱，从而淡化负面情绪给孩子带来的心理压力。

这样孩子和家长就少了许多隔阂，可以敞开心扉进行交流，从小教给孩子一个学会宣泄和沟通的良好方法。

下面就有一个很好的例子：辰辰：“呜……呜呜，我养的小乌龟牛牛……死了！”

”妈妈：“牛牛很可爱，它每天都会爬到你手心和你玩，还会伸出脑袋和你说话呢。”

牛牛死了，你一定很伤心对不对？”

”辰辰：“是啊，我有不开心的事都会对牛牛说，它是我最好的朋友。”

”妈妈：“嗯，这的确是件令人难过的事！”

”辰辰(停止哭泣)：“我想用盒子把它装起来，把它埋进花园的土里，再盖上漂亮的鲜花。”

”妈妈：“好的，我完全支持你的做法，现在我们一起把牛牛埋了吧！”

”每个孩子在成长过程中都会亲眼目睹生老病死，感受悲伤，这对一个心智还未成熟的孩子来说是件难以承受的、残忍而又不公平的事情。

表达、释放负面情绪是正常的，也是必要的。

当辰辰为小乌龟之死情绪低落而向妈妈表达他的负面感受的时候，他需要的是妈妈能理解他所经历的事情，能“了解和回应”他的感受，而不是真正在乎妈妈是否“认同”他的感受。

如果妈妈贸然地说“你为什么会伤心？”

”或者“不就是死了一只小乌龟吗，就为这点小事哭啊？”

”这样的询问，会让孩子认为大人在忽略和否定自己的感受。

<<成就杰出孩子的情商课>>

事实上，多数时候，孩子有时甚至连自己都无法表达内心复杂感受以及解释其产生的原因。因此，妈妈说“牛牛死了，你一定很伤心”以及“这的确是件令人难过的事”，这是在接纳孩子感受的基础上回应和说出孩子的感受。

让辰辰觉得妈妈跟自己是一样的，也在为牛牛的死而伤心。

这会让辰辰懂得妈妈了解自己，爱自己。

在这个过程中，孩子学会了积极思考，自主解决问题，即自己从负面情绪中快速脱离出来。

方法二：适当进行冷处理那么，这是否意味着只要孩子一出现消极情绪，家长就应立即竭尽全力地安慰和给予帮助？

答案是否定的。

当孩子展示负面情绪时，家长如果给予过多的支持和安慰，就像小皇帝那样宠着哄着，反而可能对孩子有害。

这就像一个躺在婴儿床上的宝宝，只要宝宝一哭，家长就马上将其抱起来哄。

久而久之，孩子就会对家长的过分关注产生依赖，并喜欢经常用哭泣的方式让大人抱和哄，稍有不顺心就大哭大闹，搞得大人疲惫不堪。

孩子长大后，这种通过哭闹要挟大人以满足他的要求的行为会愈演愈烈。

因为在孩子的眼里，只要一哭闹他的要求就会马上得到满足，这样对孩子的成长是不利的，他们会走极端，也会对家长过分的依赖。

因此，奖励性的安抚，也许能让孩子得到暂时的满足，但是，却妨碍了孩子对自己的反省。

<<成就杰出孩子的情商课>>

编辑推荐

《成就杰出孩子的情商课》：出了选择名师名校我们还该为孩子做些什么？
一个人的成功，只有20%归于智商的高低，80%则取与情商。

<<成就杰出孩子的情商课>>

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>