

# 《EQ家庭》

## 图书基本信息

书名：《EQ家庭》

13位ISBN编号：9789862411599

10位ISBN编号：9862411597

出版社：天下雜誌股份有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《EQ家庭》

## 內容概要

家庭是孩子的第一所EQ學校，父母是孩子最理想的EQ教練。兒童EQ教育的重要推手——楊俐容，台大心理系碩士、推廣兒童EQ教育、親職教養諮詢超過二十年的楊俐容，設計出整套的兒童EQ課程，培訓上千名EQ志工走入中小學，讓五萬多名學童受惠！EQ要怎麼教？楊俐容把精采的課程從學校延伸到家庭，教你和孩子一起克服情緒管理問題，溝通無礙！隨書附贈精采專訪MP3，楊俐容暢談成長歷程及推動兒童EQ教育的點滴。EQ家庭具備哪些元素呢？想成為孩子的EQ教練，父母該怎麼做呢？有哪些關於EQ教養的觀念，是絕對不能錯過的呢？楊俐容是國內第一位推動兒童EQ教育的教養專家，多年來，她帶著許多志工在校園內推廣EQ課程，至今服務總時數超過四萬多小時，成就了許多EQ家庭。這次她更為家長量身打造四堂課，從四個面向「溝通力、品格力、學習力、社交力」來談EQ教養，教父母建立有效的親子溝通，讓孩子培養好的品格、學習動機，與人際關係。另外，還整理出父母常見的十大EQ教養困擾，提供實用的解決方法。還在摸索如何當孩子的EQ教練嗎？親職教養專家楊俐容全方位的EQ課程，讓你輕鬆創造屬於自己的EQ家庭！

## 作者簡介

楊俐容 台大心理系碩士，熱愛兒童、鍾情心理學，對於年輕時「讓世界更美好」的理想始終無法忘懷。有一對獨特可愛的父母、一個自認為是天作之合的配偶，兩位個性鮮明的寶貝女兒。從事過兒童、青少年、婚姻諮商工作，目前致力於社區營造、國小學童EQ教育、普羅大眾心理學教育工作，同時是《親子天下》雙月刊「家有青少年」專欄作家。專長領域為：團體帶領、親職教育、情緒管理、兒童青少年發展、人際溝通相關課題（包含兩性關係）。現任台北市八頭里仁協會副理事長、親職教育講師、父母成長團體專業帶領者，著有《情緒教養，從家庭開始》、《提升親子EQ三部曲》、《我是EQ高手》、《我真的很不錯》，譯有：《皮亞傑》。

## 書籍目錄

一、溝通力：提升親子關係【觀念篇】掌握溝通 親職效能高【實用篇】1. 溝通為教養之本2. 改善環境，親子雙贏3. 管教不還價4. 突破盲點，化解衝突5. 察言觀色我在行二、品格力：掌握關鍵階段【觀念篇】分齡施教 孩子發展好【實用篇】1. 小大人怎麼管2. 在良知的年代種下善行的種子3. 陪伴孩子學會溫柔與堅強4. 愛，不要寵溺5. 感恩，為快樂加分三、學習力：支持潛能開發【觀念篇】適才學習 人人都是寶【實用篇】1. 支持孩子找到生命的蝴蝶2. 真實的競爭力3. 挑戰與能力的黃金比例4. 看見失敗的正面價值5. 快樂迎向新階段四、社交力：教出人際聰明【觀念篇】人際EQ高 品格隨後到【實務篇】1. 在故意與不小心之間2. 同理，最佳的清涼劑3. 其實我懂你的心4. 換個角度想，EQ會更好5. 三段式EQ武功五、請問楊老師：十大常見EQ問題【父母篇】1. 給生氣的父母2. 給感到挫折的父母【孩子篇】1. 給悲觀的孩子2. 給善感的孩子3. 給愛抱怨的孩子4. 給沒有自信的孩子5. 給不敢嘗試的孩子6. 給自我中心的孩子7. 給耍賴大哭的孩子8. 給不吐露心聲的孩子

## 章节摘录

請問楊老師：十大EQ問題 父母篇 在面對孩子的時候，父母要怎麼處理自己的情緒呢？要怎麼避免失去控制或是感到挫折呢？ 給生氣的父母 Q：如何避免在盛怒之下斥責或打罵孩子？ 這確實是很多父母頭痛的問題，以下是我的建議： 先進行自我覺察，回顧自己在什麼狀況下最容易盛怒。這個父母自己要清楚，不要每次失控之後才自責。回想看看什麼狀況下，你比較不會打罵小孩？甚至星期幾比較會，幾點鐘比較會，配偶或者公婆在旁邊時比較會。試著去做一點紀錄，發現有可能讓你憤怒失控的因素有哪些，這個很重要。因為如果有紀錄，下次你的敏銳度就會比較高，容易覺察自己快要控制不住。有了這個發現之後，再試著暫停、抽離現場。你可以告訴孩子：「我現在很生氣，不想跟你談，等我不氣了再來跟你討論這件事情，處理這個問題。」接著以放鬆跟深呼吸，幫助自己緩和情緒。 此外，父母更可以積極學習用比較恰當的方式，表達自己的情緒。不要等到憤怒了才想怎麼辦，平常就要多練習。還有牢牢記住，不管多麼生氣，有一些話絕對不能講：「你再這樣我不愛你了」、「你一輩子沒有用」等。你再生氣都不能用言語嚴重的傷害、污衊孩子，或者剝奪你對孩子的愛，這些是親子對話的禁忌，容易造成難以修復的裂痕。最後，跟家人事先協調好，不管是配偶或是家裡其他長輩，甚至家裡年齡大一點的孩子都可以。當你已經發飆了，他們可以去補位，居中做協調。或者把管教的責任暫時交給配偶，可以避免當下失控造成傷害。 給感到挫折的父母 Q：雖然知道應該要如何面對孩子的情緒，但自己常常做不到，覺得很挫折。該怎麼辦呢？ 這也是父母很常見的煩惱，下面幾個方向我想可以有一些幫助： 第一個是體認自我成長其實可以分為四大階段。處於第一個階段的父母，用不當的方式對待孩子，譬如：講一些很難聽的話，卻不認為自己是錯的。這樣的父母常說：「我小時候也是這樣被罵被打，還不是好好的？」第二階段的父母知道自己的管教方式不當，但不知道該怎麼做才好。這個階段的父母可能會東問西問，人家怎麼做他就試試看，但因為沒有一套完整的教養理念和技巧，很容易感到疑惑困擾。會提這個問題的父母，大多已經進步到第三階段了。他們已經找到比較好也比較系統化的教養方法，知道怎麼做才對，但因為不習慣，所以時對時錯、時好時壞。 人是習慣性的動物，不是知道就做得好，很多行為其實是習慣的養成。我常用排行榜來做比喻，你愈常點歌，這首歌的排名是不是愈前面？人的行為也是一樣，你從以前就這樣教孩子，這像是你每次都點同一首歌，所以這個老方法的排名就愈前面。新的習慣，你還不太做得來，真正實行的機會還不多，就好像一條新歌剛出來沒人點，排行榜一定在後面。而人在壓力大、情緒激動的時候，通常先表現出來的一定是習慣排行榜前面的行為。在第四階段，父母知道怎麼做才對，但是還不習慣，可能偶爾做對一次，很多次還是不對，他就會自責、感到挫折。但只要心情輕鬆、情緒不強烈，或者預先做了準備，做對的次數就會逐漸增加；點歌的次數多了，就能超越不當的習慣。這個階段的父母習慣成自然，不用多想說出來的都對，做出來的就合適。不只互動技巧進步了，而且會內化為以真正人本的態度來對待孩子。 人所有行為的改變都需要經過這四個階段，有了這個了解之後，父母會比較容易接受，知易行難本來就是生命的常態。新歌一出來怎麼可能就是排行榜的第一名？更重要的是，不要對自己說：「我怎麼又犯了，我沒希望了！」要對自己說：「我發脾氣的時間好像比上次短一點了。」你要看到自己的進步，不要一直看到自己沒有做到的地方。了解這點，不僅對自己能寬容，對待孩子也會比較有耐心，不會要求孩子一步到位，知道就要馬上能做到。 再來想想，你最容易做不到的是什麼狀況？對於這些狀況進行事前推敲。你可以寫下來，比較好的回應是什麼？譬如你以前會忍不住破口大罵，那現在可以怎麼講、怎麼做？接著可以找配偶或好朋友演練，只要演練過，你下次做到的可能性就會提高。我也碰過有個家長很有趣，他直接做創意海報或警告標示，貼在牆上提醒自己。譬如他常常在那裡罵小孩，就貼在那個房間的牆上。當你做到的時候，要給自己鼓勵跟肯定，透過這些方法你一定會慢慢進步。 孩子篇 孩子常見的EQ問題有哪些呢？面對不同的情緒困擾，父母該如何幫助、引導孩子？ 給悲觀的孩子 Q：孩子的想法很悲觀，常說「完蛋了、糟透了」等負面語言，該如何協助引導？ 有些孩子的情緒本質是比較負向的，感覺好像比較悲觀，其實他們生活裡面還是有很開心的時候。一般父母在孩子講話負向的時候，就想要糾正他；正向表現的時候，大人沒困擾就會忽略。結果，反而在無形中強化了孩子悲觀的想法。這種孩子更需要你去肯定他正向的情緒，他很快樂的時候，你不要一副揭瘡疤的說：「你看，今天不是很開心嗎？」而是以：「哇，你今天看起來好開心喔！」「你自己把城堡蓋好了，一定很高興！」回應跟鼓勵孩子的反應，強化他「其實很快樂」的感受跟記憶。 另外要多觀察孩子的日常表現來判斷他真正的情緒。如果孩子真的有困擾，要認真的傾聽孩子的情緒，引導他去思

考，並協助孩子解決問題。但這樣的孩子很多時候只是習慣性的口語表達，並不真的覺得問題那麼嚴重。如果是這樣，不要試圖壓抑或者否定。很多父母會說：「拜託，有那麼嚴重嗎？你太誇張了吧！」這樣反而會引起反彈，讓孩子更堅持自己的情緒。我們可以輕描淡寫的回應，用中性、不太強烈的詞語來回應他的感受。譬如當他說：「我就是沒辦法」，你可以回應：「喔，你覺得有困難。」孩子說：「我完蛋了。」你可以說：「你好像很擔心結果會不好喔！」這比你告訴他不要這樣、那樣要好很多。他慢慢的就會察覺到：「我的『完蛋了』，其實是在擔心後果。」對孩子的情緒表達一定要回應，但是你可以淡化處理。

情緒本質比較負向的孩子，天生對生活裡讓他不舒服、不愉快的事件感受比較深，所以你要在孩子的生活裡多創造一些很深刻快樂的記憶。例如：孩子小的時候，多進行親子共遊或共讀；青少年的時候，陪他去聽演唱會、討論流行歌曲等。孩子「和家人在一起真的好快樂」的經驗多一點，情緒上就可以比較平衡。

給善感的孩子 Q：孩子的情緒反應很強，常常有大聲哭喊、飆淚等小題大作的行為，當父母的該怎麼辦？首先父母要想清楚，孩子這樣的表現到底構成什麼問題。有的孩子沒有很強烈的情緒困擾，他只是天生特質如此，哭一哭就沒事了。孩子自身沒有因為這個特質引發困擾，譬如說他雖然會飆淚，可是他很有創意、人緣很好，沒有社交上的問題，就不必太擔心或去糾正。但是每一個父母對聲音的忍受度不同，有的父母看孩子那個表情，聽那個傳腦魔音就覺得受不了；有的則會因為孩子的行為，覺得很沒面子。如果是這樣，父母需要處理的是自己。

先試著深呼吸、放鬆。你可以告訴孩子：「我知道你現在很生氣，沒辦法忍住不哭，但是聲音這麼大，媽媽聽了頭會痛。」讓他知道不是他不好，只是這對你來說是不舒服的。然後給孩子一個安全的空間去消化情緒，你可以跟他說：「你在這邊哭一哭，媽媽先去隔壁房間，等你好一點了再來找我。」但是要讓他有安全感，不是嚇唬他：「再哭，就把你丟在這裡！」短暫的抽離現場，沒聽到、沒看到其實就不會被惹惱。這是大人處理自己情緒的部分。

假設孩子的行為在公共場合已經構成別人的困擾，或是造成人際關係的障礙，這時候父母就一定需要適度的介入。當下先回應孩子的感受，告訴他：「我知道你很生氣。」同時最好摸摸他的肩膀，或順著背部按摩，幫助他放鬆身體。如果他還持續，告訴他：「如果你忍不住要哭，我們到那邊去哭，不然會吵到別人。」等孩子沒事之後，你可以問他：「我很好奇，為什麼那一天你要哭得這麼大聲？」幫助他回到當時的情境，引導他去想想後果，看看那後果是不是他想要的，例如「別的小朋友有沒有因為這樣更願意跟你玩？還是不想跟你玩？」

如果孩子說：「我也不想這樣，可是我沒辦法。」這表示他有意願改善。當孩子有意願改善的時候，跟他一起討論，沙盤演練：「下次遇到這種狀況，我們可以&#8943;&#8943;」當遇到同樣情況的時候，可以提醒他：「記得我們上次說的嗎？我們試試看。」如果他有進步就要給予肯定。

還有一種情形，孩子雖然情緒表達很強烈，和別人有爭執時會哭得好大聲，可是自己錯了還是會去跟對方道歉，邊哭邊說：「對不起啦，害你跌倒。」行動證明他的理性其實還在，只是多愁善感、反應強烈，那父母就不要太在意他的表現方式。我認識一個非常傑出的女校長，處事情很俐落，可是每次開會講到辦學的艱難、不捨學生等等就掉眼淚。她一邊掉眼淚，哭得西哩嘩啦，還是有辦法把事情處理得很圓滿。她並非不理性，只是天生多情，反而讓家長更感受到她對教育的熱忱。所以只要沒有困擾或嚴重後果，尊重孩子的特質就好。

給愛抱怨的孩子 Q：孩子人際關係不太好，經常抱怨同學不和善、老師不公平，該如何改善這種情況呢？孩子在人際相處上，經常有許多抱怨、看到的都是負面的情況，確實會影響他的人際關係。對於這樣的孩子，在平常的對談當中，要先幫助孩子了解人的行為該要有的合理底線，不管是他自己、同學、老師或父母都一樣。當孩子抱怨別人時，如果對方的行為做法確實超過了人該要有的行為界限，你可以大方的肯定孩子「明是非、有道德」的獨立思考能力。譬如：孩子堅持不作弊，但經常抱怨班上同學因為作弊，所以成績很好，此時孩子的憤怒是合理的，是別人的行為超過了道德界限。當孩子做了像這樣明智正確的判斷時，父母除了抒解他的情緒，也要表達對孩子的肯定和支持。

如果對方的行為是在合理的範圍內，譬如老師今天比較兇、同學放學不理他，只要沒有造成傷害，要讓孩子知道那是別人的權益。我們要去傾聽孩子，讓他說說他的感受和想法，因為孩子的不舒服的確存在。等孩子情緒比較緩和、心情比較舒坦之後，可以問他：「你會不會覺得很奇怪，你們老師平常脾氣都很好，為什麼今天會比較兇呢？」「你那同學平常對人很和善，怎麼會突然這樣？你認為可能發生了什麼事呢？」引導孩子觀察、蒐集線索，合理推論別人的行為。你一定要先處理孩子的情緒，再引導他站在對方的角度去感受和思考。幫助孩子自己推敲對方為何會這麼說、這麼做，去找出可能的原因，這些都有助於孩子對人性深入了解。

接著，問問孩子解決的辦法。有的孩子會說：「那我寫封信給老師好了。」或是「我可不可以去跟老師談談？」有的則是「算了，我找人抱怨就好啦。」陪伴孩子，讓他找到最適合自己的解

決方法。除非後果明顯可見，而孩子沒有察覺，你才需要提醒他「這麼做會不會怎麼樣」，否則就讓他去嘗試，從經驗中累積人際智慧。當孩子抱怨別人的時候，不要犯下「站在敵人那一邊」的錯誤。如果你一味的為對方說話，例如：「一定是你做錯了什麼，你們老師才會這樣」、「你自己做錯事，還不先反省」等等，會讓孩子很難受。他已經很難受了，即使知道自己有錯，也不希望聽到你再這麼說。另一方面也要避免過度看重、認同孩子的情緒。有些父母對情緒教養的理解不正確，以為跟著孩子的情緒起舞就是支持他。孩子抱怨，父母便跟著氣憤的說：「對啊，你們老師最機車了」、「你那同學真是糟糕透頂」等等。這些反應是「認同」，不是「同理」。「同理」是「老師這麼說你，你一定覺得很難受」，而「認同」是「你怎麼說都是對的」。前一種父母是「嚴苛」，後者則是「寵溺」，這兩種錯誤都要盡量避免。最後一定要記得，孩子終究是孩子。即使你都做對了，還是要等孩子慢慢長大，看他一次又一次有沒有進展。譬如他回來還是會抱怨，但是只要抱怨的時間愈來愈短，愈來愈快找到處理的方法，那表示你的協助已經生效，孩子的情況一定會逐漸改善。 ...

看全部

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)