

# 如何培养快乐成功的孩子？

## ——做孩子的情商教练

### 【课程背景】

亲子关系，是家庭幸福与否的关键因素之一。情商之父、美国著名心理学家丹尼尔·戈尔曼说：“在情商方面对孩子进行教育，这一需求已经变得十分迫切。”根据美国心理学家对于很多家庭长期跟踪调研发现，在家庭中长期经过情商管理培养的孩子比其他孩子在情绪管理方面又更强的能力，包括调节情绪状态的能力。在失落的时候，这些孩子更上虞安慰自己，能更快地让心情平静下来，并且比别的孩子更容易集中注意力。即使在青春期，也能很好的与他人相处。本课程将帮助父母了解孩子情绪智力背后的大脑密码，帮助父母培养一个快乐成功的高情商孩子。

### 【培训收益】

- 了解情商的大脑密码
- 了解情商高手的黄金法则
- 掌握教会孩子进行愤怒情绪管理的方法
- 掌握教会孩子进行挫折情绪管理的方法
- 掌握批评的艺术与称赞的技巧

## 【培训对象】

- 迫切需要改善、平衡工作与家庭的企业中高层管理者
- 所有热切渴望改善家庭环境，解决孩子教育问题的社会人士
- 希望和孩子一起成长的父母
- 孩子教育出现或即将出现危机的家庭

## 【培训课时】

3-6 小时（视需求而定）

## 【授课方式】

- 分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行评估。
- 讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟各种挑战的体验。
- 情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨，讲师点评和指导。
- 培训设置扑克牌积分形式，讲授 60%+案例讨论及实战演练分享 40%。

## 【培训大纲】

### 第一章：情绪（EQ）是如何诞生的？

- 1、 EQ 的起源
- 2、 EQ 与 IQ

- 什么是智商
- 智力测验
- 情商与智商的关系

### 3、 EQ 的理论

理论：“世界情商之父”丹尼尔·戈尔曼情商理论

### 4、 情商大脑密码

- 大脑结构（杏仁核、大脑皮质）
- 大脑额叶发育相对缓慢
- 情商高手的黄金法则一
- 情商高手的黄金法则二

案例：销售总监秦先生有个大客户今天突然提出暂时不合作了，下午因此被老板批评。内心气愤又难过。回到家中，看见 8 岁的天天没有学习，在玩手机游戏，气的火冒三丈……

- 父母的重要角色 = 孩子的情商教练
- 情商之父丹尼尔·戈尔曼教授:社会情绪学习课程

测试：你的孩子是情商高手吗？

## 第二章：情商教育风格

### 5、 情商教育四大常见类型

- 鸵鸟型
- 老虎型
- 绵羊型
- 袋鼠型

## 6、 情商教练 – 牧羊犬型

- 接纳情绪，设立规矩
- 教导孩子找到情绪解决方案

案例：孩子要买东西，你不同意。他开始发脾气：“我就是要买……”

## 第三章：如何与孩子进行情绪沟通

- 1、 情绪沟通
- 2、 指认及表达情绪
- 3、 教孩子说情绪而不是做情绪
- 4、 理解并接纳孩子的情绪
  - 反映对方所说内容
  - 反映对方内心情绪
  - 替换情绪化字眼

案例讨论：孩子气冲冲地说“我再也不要跟小飞说话了”，父母如何回应？

案例讨论：孩子不开心的说：“我不想上学了。” 父母如何回应？

## 第四章：愤怒管理

### 1、 愤怒反应的四种行为

案例讨论：期末考试结束后，孩子满脸不高兴，一进门就把考卷往地下一扔，摔门进房间了。你拿起卷子一看，78分……

### 2、 愤怒管理 SCC 法则

### 3、 愤怒管理红灯 - 黄灯 - 绿灯

### 4、 愤怒管理的具体流程方法

## 第五章：挫折管理

### 1、 马丁塞利格曼 ABCDE 乐观技术

### 2、 乐观三步曲

- 幸亏没有更糟
- 我最喜欢的是
- 我要利用这优势，做个乐观大师！

案例：孩子英语考试没考好，只得了 82 分，回家闷闷不乐。

## 第六章：批评的艺术与称赞的技巧

### 1、 批评的艺术

- 内容对事不对人
- 不滥用一般化之语句

- 批评行为，不批评特质

案例：孩子上网太久，累得没做功课。

- 建设性的批评做法

- ◇ 说事件

- ◇ 说感受

- ◇ 说期望

- ◇ 说好处

## 2、 表扬的技巧

- 表扬的步骤

- ◇ 说结果

- ◇ 说具体原因

- ◇ 说人格特质

- ◇ 说正面影响

## 第七章：情商教练的黄金法则

### 1、 兴高采烈与孩子互动

### 2、 先关注心情，再处理事情

### 3、 接纳情绪，设立规矩

### 4、 不在他人面前数落小孩

## 5、 父母避免在孩子面前吵架