

# 我家小孩高EQ



[我家小孩高EQ 下载链接1](#)

著者:LAWRENCE E. SHAPIRO薛美珍 謹悠文 譯

出版者:天下文化

出版时间:

装帧:

isbn:9789576214813

小改變，大成效

在底特律市郊，兩個原本會在操場以拳頭解決問題的七歲男孩，現正坐在教室後面，同意由同學來調解他們的摩擦。在佛羅里達的一家醫院，一位十歲大的孩子正等著做化學治療，卻開心得樂不可支，因為她剛和護士及裝扮成外星人的實習醫生打完水槍大戰。在洛杉磯，一位父親應學校輔導員的要求，和他三個孩子進行合作遊戲（cooperate games），兩週以來，家庭紛爭幾乎消逝無蹤。

這些孩子都受益於情緒控制和社會技巧的訓練，有人稱之為「兒童心理學的革命」。在全美上百所學校內，藉由同儕來仲裁糾紛，已明顯減少學校電召父母、勒令停學、甚至校園暴力的次數。醫院常利用小丑逗笑病童，因為幽默不僅有助於紓解病童的壓力，更能實際刺激免疫系統，加速療程。而榮辱與共、有賴團隊合作爭取勝利的合作遊戲，更是已經證實能有效建立家庭的凝聚力，顯著減少孩童的憤怒和侵略性。

「教導」情緒控制  
有人質疑：為什麼教導孩童控制情緒很重要？他們問：「難道情緒不是與生俱來的嗎？」

」答案是否定的。

許多科學家相信，人類情緒的演化主要是作為生存的機制：害怕可保護我們免於傷害，並對危險提出預警；憤怒有助於克服障礙、獲取所需。與人為伴，使我們覺得愉悅，並可彼此保護，同時也能伺機找到伴侶，確保種族的繁衍。傷悲可將離去的親人喚回身邊，或是重新找到替代者。

不過，我們的情緒只適用於老祖宗身上，不足以面對現代工業化生活的挑戰。舉例來說，憤怒雖然仍在情緒抵禦上扮演要角，自然的演化卻沒想到，現代人在塞車、看電視或玩電動玩具時，很容易就會被觸發憤怒的情緒，更沒想到十歲的孩子竟會用手槍殺同學來洩憤。

西雅圖的心理分析家諾登（Michael

Norden）曾說明，現代生活對情緒的影響，多少阻礙了情緒的演進，他寫道：

我們不再是居住在如石器時代只有數百人的村莊，而是住在有六十億人口、城市密集的地球村內。現代生活所累積的壓力，造成各種沮喪、焦慮和失眠等問題，或是其他較不明顯的問題，像是體重過重和癌症等。我們多數人都有自用藥（以抑制情緒），從咖啡因到古柯鹼，幾乎每人都服用。

本書所列的情緒和社會技巧，幫助你教導孩子，用更好的方式來處理現代生活的情緒壓力。如果慌亂緊湊的生活使孩子有煩躁易怒的傾向，你可教導他們認識並控制那些情緒；如果治安不佳或是經常搬家使孩子孤立，無法享受開放而彼此熟稔的社區，你可教導孩子交友並維持友誼的社會技巧；如果孩子因為父母離異或再婚而難過、因面對新環境感到不安、或是對學校功課過於自滿，你都可教導他們不同的 E Q 技巧，協助他們面對並克服成長過程中各種常見的問題。

一笑解千愁。

調教孩子控制情緒的過程中，最有趣的部分就是，你真的正在改變孩子腦部的化學變化，更正確的說法是，你教導了孩子如何控制自己腦部的功能。情緒不是心理學家命名的抽象觀念，而是身對於腦部實際產生的特定生化物質產生反應，所呈現出來的行為。

以血清胺（serotonin）為例，它是一種神經傳導物質（neurotransmitter），負責把腦部傳達出來的情緒訊息輸送到身體各部分，造成各種情緒反應。過去十年來，血清胺一直備受矚目，因為它在治療沮喪上功效顯著【用於「百憂解」（prozac）】，對於減輕壓力，特別是強迫性行為及其他心理失調也頗具療效。不過，心理分析家諾登在著作《超越百憂解》（Beyond

Prozac）中辯稱，我們可採取簡單的方式，如：注意飲食健康、增加運動量、睡眠充足等，訓練腦部自然產生血清胺。

血清胺對孩童情緒生活的重要性不容忽視，因為它會影響許多身體功能（如體溫、血壓、消化和睡眠等）。大量刺激腦部分泌血清胺，可幫助孩童處理各種壓力。它可以減少侵略性和衝動，而產生血清胺只需一個微笑。扎喬克（Robert Zajonc）和他的同僚指出，微笑時，人的臉部肌肉會收縮，附近血管的血流量因而降低，導致血液冷卻，腦幹的溫度一旦降低，便會刺激血清胺的產生。我們告訴孩子：「笑一個就沒事了。」這真是個正確的建議。一個小小的微笑，就有大大的妙用。

在遊戲中學習

人類對腦部解剖和發展心理學的新知，提供父母許多機會幫助孩子發展高 E Q，希望本書的方法能夠對你有所助益。有些方法我稱之為訣竅——即能立即有效改變孩子行為的簡易妙方。例如，如果輔導對象是個愛打架的孩子，我便教他「烏龜訣竅」：想打架時，就把自己想像成一隻正要躲進龜殼內的烏龜，手貼身、腳併攏、下巴縮緊，然後一邊做深呼吸，一邊數到十。

對孩童而言，這類技巧學起來既簡單又有趣，不過，它確實是有心理學上的技巧：手腳都併攏，他就不能拳打腳踢；一邊深呼吸一邊數到十，他的大腦便會發出訊息，減少分泌兒茶酚胺（catecholamines）（這類物質會增加他想打架的意識）；縮緊下巴時，他就無法和自己的假想敵對看，進而喪失打架的意願（人幾乎不太可能和自己無法平視的對手打架）。

本書的活動能教導孩子認識和調節情緒的社會技巧。這些技巧要花時間學習和練習，不

過一旦抓到竅門，自然就會變成第二本能。例如，解讀非語言的溝通，像臉部表情、手勢和姿勢，視還是很容易就能學會的技巧。

根據研究顯示，情緒的溝通有九〇%是以非語言的行為來表達，因此，這種解讀技能十分有助於孩子了解他人的感覺，並給予適當的回應。

本書也提供鼓勵孩子養成高EQ習慣的建議。例如，教導孩子以放鬆和想像的技巧來處理病痛和心理壓力，對他一生都會有深遠的正面效果，這些技巧不只讓孩子轉移身體上的痛苦，更能實際刺激身體自然產生止痛劑，並能降低血壓，刺激腦部引發免疫系統。本書所列舉的訣竅、技巧和習慣，大多以遊戲和有趣的活動來呈現。

兒童治療師安娜·佛洛伊德（Anna Freud）曾解釋道：

「孩子的工作便是遊戲。」我一直衷心地將這句話奉為圭臬，總是以好玩、富挑戰性的遊戲教導孩子新的情緒和社會技巧。遊戲特別適用於教導EQ的技巧，因為孩子喜歡不斷地玩遊戲。經由遊戲，孩子有機會得以學習，並能從中練習新的思考方式。在參與這些遊戲的同時，父母也能成為孩子情緒學習過程中的一部分。

在閱讀本書、和孩子一起參與遊戲和活動的過程中，你真正需要的只有三

作者介绍:

目录:

[我家小孩高EQ\\_下载链接1](#)

## 标签

生活

教育

EQ

## 评论

-----  
[我家小孩高EQ\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[我家小孩高EQ 下载链接1](#)