培养高情商的孩子

替你读完整本书，只留下 3 件非知道不可的事

戈特曼 著

liugeixiang.com

第1节 · 情绪管理训练培养高情商孩子的关键

你怎么处理哭 他将来就怎么处理

> 你处理他哭的方式，就是他将来处理自己难过的方式。你让他憋回去，他以后就对自己憋回去。

NOTE

情商的核心是觉察情绪、共情、引导平复。孩子从父母身上学会如何看待自己的情绪。

第2节 · 评估你的教养方式4种截然不同的教养方

看你孩子哭时第一反应

> 你属于哪一种，不看你说了什么，看你孩子哭的时候你第一反应是什么。是烦？是慌？是骂？还是蹲下来？

NOTE

忽视型（情绪不重要）、压抑型（不许有情绪）、放任型（有情绪但不设限）、情绪管理训练型（接纳情绪+设行为界限）。只有第四种养出高情商孩子。

第3节 · 情绪管理训练的5个关键步骤

帮他把情绪说出来

> 他气得说不出话，你帮他说：‘你是因为我抱了弟弟，你觉得我不爱你了，对吗？’他说‘对’，风暴就小了一半。被说中的情绪，才有出口。

NOTE

觉察→把情绪时刻当机会→共情倾听→帮孩子给情绪贴标签→划定界限并解决问题。共情是基础。