



核心报道

情商课

“妈妈至今都还记得9年前,你出生的那一刻全家人的幸福与激动……”昨天下午,南京六合区实验小学三(2)班的课堂上,徐紫欣的妈妈写给女儿的一封信,不少学生都听哭了。这是一节特别的情商课,配套的还有昨天正式亮相的“情商知识读本”,读本用故事、情景剧等方式,帮助孩子们提高情商(EQ),学会管理自己的情绪。

从即日起,六合区的40所小学和20所初中试点开设情商课,对学生情商进行训练。在六合区试点之后,“情商读本”有可能在全南京市甚至更大范围推广。

实习生 林雨纯 现代快报记者 黄艳/文 俞晓翔/漫画



今年5月,习近平在天津和高校毕业生、失业人员等座谈时,问一位村官“情商重要还是智商重要?”村官回答“都重要”。习近平说,做实际工作情商很重要,更多需要的是做群众工作和解决问题的能力,也就是适应社会的能力。

情商(EQ)是一种自我管理情绪的能力。有研究表明,社会和情感技能对人生成功与否的作用远远大于智力水平,也就是说,高情商比高智商的人更容易获得成功。

## 一封妈妈的来信,惹哭一群孩子

## 四道题测试自我情绪管理能力

# 南京中小学试点开设情商课 还有专门的情商读本

### 两堂特殊的情商课

#### 课后作业:回家拥抱爸妈

昨天下午,六合实小三(2)班的语文老师杨美红,给班上52个孩子上了一节特殊的情商教育课。这堂名叫《被爱包围的小鱼》,“小鱼”指的就是在父母呵护下成长的孩子们。开始,孩子们没什么特别感觉,老师问起,为了感恩父母,应该做些什么?孩子们回答帮父母洗碗、拖地、倒茶……

这时,杨美红突然说,“徐紫欣同学的妈妈,特地写了一封信给她,她想读一读。”

“妈妈至今都还记得9年前,你出生的那一刻全家人的幸福与激动;你生病时妈妈偷偷流了多少眼泪。9年弹指一挥间,你已出落成聪明、善良、懂事、孝顺的小大人……”在信中,妈妈还告诉徐紫欣,一直对她要求严格的爸爸,其实是最爱她的。为了让她独立,爸爸从幼儿园开始,就只把她送到离幼儿园远远的地方;很小的时候就让她

一个人睡……这些,都让她感觉,爸爸不是太狠了。但爸爸为了让女儿长见识,只要到外地去,一定带着她出去长见识……

信还没读完,徐紫欣就哇的一声哭了出来。旁边的同学,也忍不住哭了。课堂一度中断,孩子们都拿出纸巾抹泪。

杨美红发给每个孩子一张心形卡片,让学生们把想对父母说的话写下来。

女生小婷写道:“亲爱的爸爸妈妈,不论我长大后发不发达,我都会报答你们的,因为我知道在我出生的那一天,妈妈是最痛的,爸爸是最焦急的。”

一位男生写道:“亲爱的爸爸妈妈,我总是调皮总是让你们失望,对不起!”

这节课的作业也非常特别,请每位同学回家给父母一个大大的拥抱。

## 4道题测试自我情绪管理能力

高级别的情商课不大一样。在接下来的六(5)班,语文老师李海霞用“情商读本”小学中高年级版中“做情绪的主人”单元里的测试题,测47个学生的自我情绪管理能力。

结果是30人得到10-12分,17人得到6-9分。这说明,近三分之二的孩子,能做自己情绪的主人。

这些题,读者家长们也可以给自己的孩子做做看。

你是情绪的主人吗

(A=1分 B=2分 C=3分)

(1)在家是否发脾气?  
A.经常 B.有时 C.很少

(2)如果跟同学约好时间见面,但是他整整晚了一个小时才到,你会对他说:

A.你太没有时间观念了,很不守信  
B.你怎么回事?怎么那么晚?让我等了那么长时间,以后再也不约你了  
C.我很担心,因为超过约定时间有一个小时了,我不知道你是不是发生了什么意外

(3)妈妈跟你约定好周末带你去溜冰的,但是临时要加班。

A.大喊:你讨厌,你是个说话不算数的妈妈  
B.哭着跑回自己的房间  
C.深呼吸后跟妈妈说:听到这个消息,我觉得既生气也很失望,原本计划好的,突然不能去了,但是下个礼拜一定要带我去

(4)被妈妈责备和批评后,你会怎么做?

A.摔门而出 B.伤心地哭 C.可能会在房间里难过一会儿,如果非常生气会砸自己的枕头(10分以上说明自我情绪管理能力不错)

### 有关情商读本

六合区相关教育专家表示,多数父母认为孩子越聪明,成功的机会就越多。如果不重视情商的培养是很难如愿以偿的。从即日起,六合区的40所小学和20所初中试点开设情商课,对学生进行情商训练。

#### 六合区60所学校试点

由南京市小学教师培训中心主任谷力博士主编,一线心理教育专家和优秀教师参与编写的《托起心中的小太阳——青少年情商知识读本》昨天亮相。“情商读本”共三本,分别面向小学低年级、小学中高年级以及初中生。

六合区教育局局长陈定宝透露,早在两年前,六合实小就小范围试开了情商课。作为情商教育实验区,从即日起,六合区的40所小学和20所初中3万多名学生人手一本“情商读本”,各校要确定专兼职教学人员,用班会或团队会时间,对学生进行情商训练。还要通过家长学校的形式,让情商教育走进家庭。有条件时,还将请来专门的心理咨询师上情商课。

六合区试点后,“情商读本”可能在全南京市甚至更大范围推广。

#### “情商读本”里都有什么

自己心爱的钢笔被同桌说成是偷来的,怎么办?对朋友很好,给他们买吃的买喝的,为什么他们还是不喜欢跟我交朋友?外婆乱翻我的抽屉看到我的游戏机,我推了她一下,被老爸暴揍一顿,我哪儿错了?……这些都是“情商读本”要教学生处理的问题。

其中,小学低年级的读本是有

拼音注音的。小学中高年级读本分为六个章节,分别是“认识人的各种情感”“认识自我情绪”“感受、理解他人情绪”“自我情绪管理”“自我激励”“人际沟通与管理”,每个篇章都有名人故事,还附有“情商活动方案”,里面有一些游戏、情景剧等来加深体验,还有自测问卷可以让小学生更好地了解自己,也有给家长的教育秘籍指导。

在小学中高年级的版本中,讲到陈毅为老母洗屎尿裤的故事;陈毅已经62岁,任国务院副总理兼外交部长。面对病重的老母亲,他把母亲藏起来的刚尿湿的裤子和脏衣服洗了,说自己小时候,不知母亲多少次给他洗过脏裤子。

还有霍金的故事《我还有很多》:得知自己患上不治之症,21岁的霍金没有放弃自己,努力不去想

疾病,一直坚持研究,他曾用还能活动的三根手指,打出了自己的心里话,认为活着就有希望。

#### 可能增加男女生交往内容

谷力博士在新书发布现场提到,根据一线教师的感受和研究,小学生对亲情更为关注,初中生更关注同学情,而高中生会对爱情有更大的关注。此次读本的对象是小学和初中生,因此在这一版本,没有特别提到男女生交往的问题。“当时我们也反复讨论过这个问题,初中生要不要专门把男女生交往作为重要的部分来引导?”谷力说,目前的读本是第一版,还要听取家长、学生和老师的意见,如果确有需要,将会在今后的版本中加入,具体的故事和学生们困惑的问题,也会向大家征集。



现代快报记者赵杰摄  
青少年情商知识读本

你是称职的情商教练吗

孩子放学回来告诉你:“今天在学校有同学打我!”

身为父母的你,这时候的反应会是:

答案A——“这种小事别放在心上。”

答案B——“你不会也教训他吗,你有没有打回去?”

答案C——“我现在很忙,晚一点再说。”

答案D——“还好吗?有同学打你,所以你很委屈?”

你的答案会是什么呢?

重视孩子情商的父母亲之答案,会是最后一个——D。

原因是什么呢?因为情商高手的基本功,就是察觉自己的情绪状态,也就是说,要能很快了解自己的当下情绪。因此父母在这个情况下,应先帮助孩子辨识出现的情绪状态:“所以你不开心了?”“所以你感到委屈了?”

帮助孩子辨识自己的情绪状态,会带来两个天大的好处。

首先,孩子可以从明确了,接下来要处理的,是自己的情绪,而不是那个“对方”。

也就是,现在真正该做的事情,不是因自己感到委屈而找对方理论,而是应该意识到,真

#### 给父母的一道测试题

正的困扰其实是自己的情绪反应,那么随后该努力的,就是如何调适情绪,做出合适反应。

其次,孩子可以从中学会换位思考的能力。这次挨打,心里难受,以后就知道了,若去打别人,别人也就会有这样的感受。这个深刻的情绪体会,有助于提升孩子换位思考的能力。

在协助孩子辨识情绪之后,接下来,爸爸妈妈就可以再问:“你要不要告诉我发生了什么事?”这是个很重要的亲子沟通方式,当父母学会发问及倾听,孩子就会愿意开口说话,会让彼此的沟通畅通无阻。

摘自@“张怡筠情商工作室”