



## 如何提升孩子的情緒智商



### 1. 鼓勵孩子說出感受

孩子情緒不穩時，引導他們說出何時何地何人及為何令他們有這種感受。

### 2. 培養孩子的同理心

引導孩子設身處地明白別人的處境，培養孩子對別人存有關愛，如教導他們善待家傭姐姐或管理員叔叔等。

### 3. 建立積極正面的思想

人的情緒是受思想左右。常覺得自己比別人表現差的人，情緒會易於陷入絕望無助中。故此，家長應培養孩子從小有積極向上的人生觀，告訴他們「世上無難事，只怕有心人」、「一分耕耘，一分收穫」等。



## 如何提升孩子的情緒智商



### 4. 學習延遲滿足

這是一個「即要即有」的時代。其實孩子最需要學習的是忍耐和等待，延遲滿足就是對個人欲望的克制，他們在長大後就能避免被情緒欲望牽著鼻子走。

### 5. 學習與人交往

這是一個群體合作的年代。孩子他日能否成才，不是單看他的學業成績表現，更重要的是他們能與別人合作溝通。如何主動關心別人、守時守諾、待人以禮等都是孩子與人交往的基本功。

### 6. 培養孩子良好的閱讀習慣

愛閱讀的孩子較懂得專注和獨處，也能從書本故事中，學會自我了解和洞悉別人的能力，從而啟發積極和樂觀的態度。

