

# สารบัญ

## ตอนที่ 1. EQ คืออะไร ?

1. EQ คืออะไร?	12
2. องค์ประกอบของ EQ	19
3. EQ VS. IQ	26

## ตอนที่ 2. อารมณ์ของลูก

4. รู้จักอารมณ์	34
5. สมอง อารมณ์และ EQ	40
6. อารมณ์ของลูก	47
7. ลูกมีพื้นอารมณ์แบบไหน?	56

## ตอนที่ 3. EQ ของลูก

8. EQ ของเด็กยุคใหม่	64
9. EQ สูง vs. EQ ต่ำ	68
10. สร้าง EQ...สร้างอะไร?	74
11. หลักการสร้าง EQ ในเด็ก	80

## ตอนที่ 4. กฎทองของการสร้าง EQ

12. ความสัมพันธ์ที่ดี	88
13. บ้านที่มีความสุข	97
14. พ่อแม่คือแบบอย่าง	104

## 2 สร้าง EQ ให้ลูกคุณ

15. คุยกับลูก	112
16. เลี้ยงลูกอย่างชาญฉลาด	122
17. ช่วยลูกจัดการกับอารมณ์	132
18. สร้างวินัย	140
19. สร้างความนับถือตนเอง	144
20. กิจกรรมที่สร้าง EQ	150

### ตอนที่ 5. ความสุขภายในตนเอง :

#### ช่วยลูกจัดการกับอารมณ์

21. ช่วยลูกให้เข้าใจตนเอง	161
22. เมื่อลูกร้องไห้	167
23. เมื่อลูกโกรธ	174
24. เมื่อลูกกลัวหรือกังวล	183
25. เมื่อลูกเครียด	191
26. เมื่อลูกเศร้า	198
27. เมื่อลูกท้อถอย	205
28. เมื่อลูกพบกับความผิดหวัง	212
29. ลูกขี้โมโห	217
30. ลูกขี้ใจน้อย	224
31. ลูกเก็บกด	232
32. ลูกก้าวร้าว	237

**ตอนที่ 6. ความสุขกับคนรอบข้าง :**  
**พัฒนาทักษะสังคม**

33. พี่น้องทะเลาะกัน	248
34. พี่น้องอิจฉากัน	255
35. ลูกขี้อาย	265
36. ลูกกับเพื่อน	273
37. ลูกถูกเพื่อนแกล้ง	281
38. ฝึกทักษะจัดการกับความขัดแย้ง	287
39. สอนมนุษย์สัมพันธ์	293
40. ปลูกฝังศีลธรรมจรรยา	304

**ตอนที่ 7. เพื่อความสำเร็จของลูก**

41. ฝึกทักษะการปรับตัว	316
42. ฝึกทักษะการแก้ปัญหา	324
43. มองโลกในแง่ดี	334
44. สร้างแรงจูงใจ	345

---