

清华知名早教专家写给年轻的父母，
实用、有用、好用！

0~6 岁 宝宝情绪管理 指南



晏红 著



中国家庭教育学会
中国青少年研究会 **强力推荐**

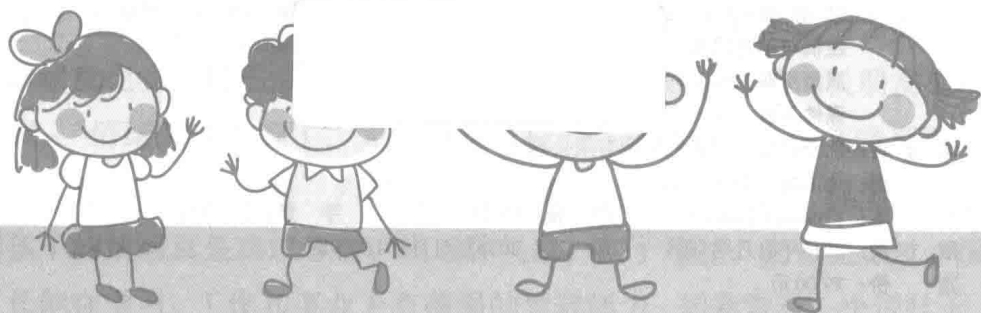
帮您读懂宝宝的情绪
教您掌握情绪管理的 **方法**

清华大学出版社



0~6岁 宝宝情绪管理 指南

晏红 著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是一部理论联系实际,系统阐述低幼儿童情绪管理的专著。它以现代情绪心理学和早期教育理论最新研究成果为依据,结合现实生活中0~6岁儿童情绪管理的各种真实表现,介绍了与儿童各个年龄段发展紧密相连而又容易被忽视的情绪发展现象,并有针对性地提出了具体的教育策略,可读性强、科学性强、实用性强,符合社会发展需求与时代教育精神。对于广大家长进行家庭教育具有普遍的指导意义,也对幼儿园老师、早期教育工作者以及儿童情绪管理研究者具有很大的帮助与启发。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁宝宝情绪管理指南/晏红著. —北京:清华大学出版社,2015

ISBN 978-7-302-41908-2

I. ①0… II. ①晏… III. ①情绪-自我控制-儿童教育-家庭教育-指南 IV. ①B842.6-62
②G78-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259984号

责任编辑:王志娟

装帧设计:赵 晶

责任校对:谢京南

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175 转 4506

印装者:北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:15.75 字 数:225千字

版 次:2015年11月第1版 印 次:2015年11月第1次印刷

定 价:39.00元

产品编号:063699-01

前言

哭闹、胆怯、扭捏、黏人、焦虑、愤怒……您的宝宝是否经常出现这些情绪？

任性、嫉妒、攻击、孤独、逆反……您是否注意到宝宝的这些消极心理？

面对宝宝的负面情绪，您是否不知所措？

您是否特别怕孩子哭，孩子一哭，就要想办法不让孩子哭？

您是否经常使用给孩子买玩具、许诺买糖、讨好孩子等秘密武器？

您是否认为吓唬、惩罚、打骂等杀手锏具有立竿见影的震慑效果？

可是，以上做法并不能从根本上解决问题，还给孩子营造了负面成长环境！

0~6岁是宝宝成长的关键期，如果长期处于负面心境，在负面环境中认知世界，宝宝日后的性格发展将会受到负面影响，日后的成长道路将会异常艰难！

良好的情绪管理能力对孩子的一生意义重大！

关注情绪，已经成为现代人关注生活质量和人生幸福的重要方面。然而，情绪变化实在是不由自主、变幻莫测、隐晦微妙，有的家长朋友禁不住感慨：“情绪管理太难了，大人都难以控制自己的情绪，怎么管理孩子的情绪？更何况‘孩子脸，六月天，说变就变’。”确实如此，很多家长感觉到孩子的情绪真是难以琢磨，闹起脾气来，孩子难过，家长更难过。很多家长能在学习、工作和事业上有很强的驾驭能力，却常常对一个说什么、做什么都不管用的毛头小孩子手足无措，这给年轻的父母们带来了不少的挫败感和无助感。这不是孩子的错，也不是家长的错。从小到大，我们很少有机会接触到情绪管理方面的正规教育，在我们的潜意识里，情绪哪里



0~6 岁宝宝情绪管理指南

有加减乘除、之乎者也和 ABC 重要？我们觉得假如自己不去思考或理会那些情绪，它们便会自然地渐渐消失；而且我们常常羞于表达自己的情绪，仿佛只有弱者和没有涵养的人才会表达自己的情绪。于是，始终与人为伴的情绪，却被忽视、淡漠、边缘化了。如果成人对自己的情绪尚且缺乏体察和总结，又如何能理解和调节孩子的情绪呢？

孩子还不能对自己的情绪负责，并且对成人的情绪具有很强的依赖性；而成人有管理好自己情绪的责任，更肩负着帮助孩子管理情绪的义务，所以，管理孩子情绪的前提是管理自己的情绪，家长调整好自己的心情，才能做好早期教育。为此，家长在情绪管理方面要做的事情有很多，诸如和谐的家庭关系、家庭成员一致的教育、温和而坚定的教育态度、初为父母的角色意识、良好的亲子关系等等，还要避免家庭道德优越感、各种非理性思维以及过度关注、包办代替等等。

可见，提高孩子的情绪管理能力，家长的教育是关键！

十多年来，我已经在北京、上海、广州、深圳、天津、大连、青岛等全国多个城市做过一场又一场“婴幼儿情绪管理”专题讲座，每一次讲座都吸引众多家长，我也每一次都被现场的家长朋友所感动。年轻的父母和祖辈老人放弃节假日休息时间，一坐就是两三个小时，他们认真倾听、专注做笔记、主动咨询与交流，这是一种对孩子幸福人生的深切关怀，是为人父母主动提高自身教育素养的迫切愿望！

为满足广大家长朋友对学习宝宝情绪管理知识与方法的需求，本书在讲座内容的基础之上进一步拓展，它以现代情绪心理学和早期教育理论最新研究成果为依据，结合现实生活中 0~6 岁宝宝情绪管理的各种表现，介绍了与儿童各个年龄段发展紧密相连而又容易被忽视的情绪因素，并有针对性地提出了具体的教育策略，但愿本书能成为家长朋友们的良师益友！让我们一起努力帮助宝宝成为情绪管理的小主人，为宝宝一生的性格发展和幸福人生奠定基础！

晏红

2015 年 7 月于清华园

目 录

第一章 情绪管理塑造人生未来

第一节 宝宝情绪管理小课堂

- 一、童年的情绪经验影响成年的个性 /2
- 二、早期情绪体验构建孩子的潜意识 /4
- 三、培养宝宝成为情绪管理的小主人 /8
- 四、积极情绪和消极情绪都需要管理 /11

第二节 家长情绪管理反思角

- 一、情绪管理，你真的重视了吗 /15
- 二、面对孩子，你管住自己的情绪了吗 /18
- 三、情绪管理有八大障碍，你占几个 /22
- 四、孩子的情绪像个谜，你误解过几次 /27

第二章 0~1岁宝宝情绪管理

第一节 宝宝情绪管理小课堂

- 一、0~3岁是宝宝“情绪脑”发育的关键期 /32
- 二、0~1岁宝宝的情绪发展特点 /35
- 三、宝宝的哭声可以表达几十种含义 /38
- 四、安全感是宝宝的心理基石 /44
- 五、了解宝宝的先天气质类型 /48

第二节 家长情绪管理反思角

- 一、四种喂奶方式，你是哪一种 /51
- 二、哺乳之时，你的心在哪里 /55



0~6岁宝宝情绪管理指南

三、健康母婴关系十大特征，你占几个 /58

四、潜在的亲子嫉妒，你察觉了吗 /61

五、婆媳有心理较量，你以为宝宝不知道吗 /64

第三章 1~2岁宝宝情绪管理

第一节 宝宝情绪管理小课堂

一、1~2岁宝宝的情绪发展特点 /70

二、口唇期的宝宝爱啃咬 /72

三、秩序感发育的敏感期 /76

四、开始具备善解人意的情商 /79

五、小宝宝“记仇”有原因 /83

第二节 家长情绪管理反思角

一、六种包办代替方式，你占几种 /86

二、该上班了，你会过度关注宝宝吗 /90

三、亲子之战频发，你有过几回 /92

四、育儿焦虑弥漫，你感染了吗 /96

第四章 2~3岁宝宝情绪管理

第一节 宝宝情绪管理小课堂

一、2~3岁宝宝的情绪发展特点 /102

二、第一逆反期拉开序幕 /104

三、莫名其妙的胆小与害怕 /108

四、特殊的依恋时期 /111



五、嫉妒吃醋心理已难免 /115

第二节 家长情绪管理反思角

一、宝宝挑战权威，你有准备吗 /119

二、撒娇与撒野，你能区别对待吗 /122

三、宝宝嫌你唠叨，你该怎么办 /126

四、五种溺爱，你占几种 /130

第五章 3~4 岁宝宝情绪管理

第一节 宝宝情绪管理小课堂

一、3~4 岁宝宝的情绪发展特点 /134

二、入园分离焦虑到来了 /136

三、感觉统合的状况逐步展现出来 /142

四、任性分为硬任性与软任性 /147

五、无聊是不良习惯的温床 /151

第二节 家长情绪管理反思角

一、宝宝不愿上幼儿园，家长首先做什么 /155

二、宝宝受欺负，你的情绪会怎样 /159

三、宝宝一生气就大喘，你该怎么办 /163

四、家庭矛盾伤害宝宝，你意识到了吗 /166

第六章 4~5 岁宝宝情绪管理

第一节 宝宝情绪管理小课堂

一、4~5 岁宝宝的情绪发展特点 /170



0~6 岁宝宝情绪管理指南

- 二、延迟满足能力发展的关键期 /173
- 三、自我控制能力发展的关键期 /176
- 四、自尊自信来自内心的力量 /181
- 五、争强好胜的宝宝输不起 /185

第二节 家长情绪管理反思角

- 一、六种方式过度逗宝宝，你占几种 /190
- 二、冷处理不要冷过头，怎样把握尺度 /193
- 三、管教宝宝，你是急性子还是慢性子 /196
- 四、先分享再谦让，你逼宝宝了吗 /199

第七章 5~6 岁宝宝情绪管理

第一节 宝宝情绪管理小课堂

- 一、5~6 岁宝宝的情绪发展特点 /206
- 二、愤怒的火焰伤害宝宝 /208
- 三、性情浮躁需调整 /213
- 四、沉着冷静做得到 /216
- 五、宝宝好动有原因 /220

第二节 家长情绪管理反思角

- 一、宝宝发脾气，首先做什么 /224
- 二、宝宝反复明知故犯，到底怎么办 /228
- 三、“孔融让梨”，真的过时了吗 /235
- 四、入学准备，你急功近利了吗 /241

第一章

情绪管理塑造人生未来





第一节

宝宝情绪管理小课堂



一、童年的情绪经验影响成年后的个性

案例回放

李勇毕业于一所著名大学，现在一家高科技企业做工程师，收入丰厚，可谓年轻有为、事业有成。但是成功的光环无法掩盖他内心的失落与挫败感，因为他接结交几个女朋友都离他而去，周围同事却以为是他自己的条件太好了，对女朋友的要求比较高。事实上，他是被女友抛弃。女友跟他分手的主要原因是说他“工作狂”、“有毛病”、“不解风情”、“没有情趣”、“莫名其妙”等。李勇不知道自己为什么会这样，从童年到成年他一直都是一个好儿子、好学生、好哥哥、好同事、好员工。现在仅仅是做不了一个好男友，难道是因为没有掌握恋爱技巧吗？他也曾经模仿过恋爱秘籍、攻略之类的做法，但最终还是没能挽留住心仪的女友。

经过几次坦率的交流发现，李勇现在的问题并非一时的偶然现象，而是与早已植根于心灵深处的个性弱点有关，这种弱点是从他童年时期就开始的心理体验长期、慢性积累的结果。李勇的父亲是一个销售员，母亲体弱多病，一直在家养病，还有一个弟弟和一个妹妹。父亲为了给家庭增加收入，整天都在外面辛苦做销售，家里的事情几乎不管不问，对李勇的要求比较严厉，希望他帮助自己照顾这个家庭；母亲也做不了家务，这样李勇从小就承担起了照顾弟妹、照顾母亲的家庭责任。李勇做得非常好，他



每天只要一回家就洗菜、做饭、洗碗、洗衣服，还要辅导弟弟妹妹写作业，俨然就是一个小大人，是邻里一致夸奖的楷模。李勇在学校也很出色，他天资聪明，一学就会，一听就懂，并且还担任班干部，热心帮助同学和为班级做很多事情，是学校一致称赞的榜样。

长期下来，李勇形成了家里家外、校内校外忙碌不停做事的习惯，只有这样他才觉得有价值、有意义。他几乎没有体验过闲聊与闲逛的休闲经历，觉得这种生活没有意思，也不知道闲聊什么、闲逛哪里。每次约会他也尽力让女友高兴，但是他不自觉地把话题转到工作上面，他觉得自己只有在学习和工作方面才不会出错，在与女友交往方面却手足无措。

从表面上看，李勇的问题只是不会谈恋爱，大多数局外人会觉得这不算大毛病，所以李勇在这方面从未得到过真正的关心与帮助，直到自己困惑不已、希望改变自己的时候才主动咨询、寻求帮助。很多个性上的缺点都是这样：在同伴、同学、同事面前暴露不出来，在家里尤其是配偶和孩子面前则暴露无遗，最终经受情绪困惑与内心折磨的人只有自己以及与自己关系密切的亲人。这是因为外在世界有很多规范在帮助人们疏通人际关系，每个人只要呈现出符合规范的行为即可，所以人们看见的和自己所表现的行为都只是完整个性的一小部分，本真的自我与完整的个性则在放松的家庭环境中全部展现。因此，人的内心感受犹如穿在鞋里的脚，舒服不舒服只有脚的体会最真实、最深刻，只有自己和家人最清楚个性缺点所带来的尴尬甚至痛苦。

完整的个性发展以完整的心理结构为基础，即知、情、意、行都得到全面、和谐的发展，李勇则在“情”这一维度没有得到充分、完全的发展。李勇在生活中承担着多种角色，每个角色都有相应的权利与义务，他主要承担了角色义务，却没有享受角色权利。作为儿子，他尊重父亲、孝敬母亲，过早、过多地承担着责任与压力，却从未享受过一个孩子应得的关怀、照顾以及自由、闲暇、玩耍、撒娇、依赖、依恋等童年生活，他作为孩子应有的情绪情感没有得到过关注与满足。既然自己的需求已经被忽

视，于是他采取被动适应的策略，干脆否认自己的情绪情感需要，忘我地为别人、为工作而忙碌。

李勇从小就被家庭责任所驱使，没有时间可怜自己，没有时间与人交流，更没有时间听人交流，他的童年生活被劫走，过早地成熟起来。他为父亲的期望而努力生活，严格执行父亲的要求，尽量避免父亲的失望与责难。既然没有人为他分担责任，他只能自己扛着，因而习惯了一个人当家做主，没有与人商量、与人分享的经历，也就无法得到与人沟通交流的锻炼。后来他又学了工科，与技术打交道，学习与工作对象不需要面对人的情感与思想，学业与工作业绩仍然是他一个人当家做主，他成了孤独的奋斗者与胜利者。长期以来，他紧紧关闭情感的闸门，从未准备做情绪情感的交流，所以他现在不知道如何向别人开放自己的情感，也不知道如何接受别人开放的情感。

人生成长是一个连续不断的整体，每一阶段都有它独特的价值，上一阶段的成长对下一阶段的成长来说，是一种积极的准备，还是存在消极的阻碍，取决于上一阶段的核心体验是积极的还是消极的。如果经常反复出现的核心体验是压抑、否定、扭曲、痛苦的，就会造就个性上的某种缺点，这种缺点会在后来的人生阶段中暴露出来，给自然、健康、快乐的生活留下遗憾，造成伤害。如若修复个性、建立新生活，只能“补课”，以某种方式弥补童年时代所缺失的健康心理要素，重建全面和谐的健康个性。



二、早期情绪体验构建孩子的潜意识

案例回放

一位德国妇女一直为慢性痢疾所折磨，医院检查她并没有器质性生理原因，药物对她毫无疗效。她转而求助于心理医生，并接受了催眠疗法，医生对她实施年龄回溯后终于查出了原因。这位妇女在大约1岁的时



候患上了比较麻烦的消化器官疾病，父母觉得没有治愈的希望而为她预先买了一块墓地。当她接受催眠治疗时想起了这件事：“我被母亲抱着，她的心情很不好，她不停地在哭，因为医生说我恐怕治不好了。”母亲证实确有此事，但她惊讶而疑惑地说：“这孩子当时只有1岁左右，不会听懂也不会说话，怎么可能知道那些事呢？”

(一) 婴幼儿是潜意识发育的旺盛时期

这种事情乍一听，令人匪夷所思，但是心理学上已经有很多类似的案例证明人的记忆最早能够追溯到三岁以前，当然追溯的方法不是普通人在普通情况下能够做到的，而是需要专业人士使用特殊方法才能做到。这些现象说明孩子的体验和记忆具有永不消失的电波（潜意识），储存在他庞大的“地下仓库”（大脑）里，并形成一股巨大的“潜流”悄无声息却又非凡地作用在孩子的成长过程中，影响着孩子一生的发展。

人的思想和行为受两种意识支配着，一种是显意识，一种是潜意识。显意识就是我们通常说的意识，是人能够自己察觉到的观念、态度和行为模式，并能够对自己有所控制和调整，可以自主地选择和决定做什么事或者怎样做事。潜意识是在正常情境中无法察觉或者不能清晰察觉的观念、态度和行为模式，被压抑和掩藏得很深，它导致人们常常不由自主地做或者说了一件事，自己却不为所知，例如经历、经验和习惯所产生的影响。潜意识是人类普遍存在的心理现象，但是我们常常忽略它，因为它来无影，去无踪，人们常常察觉不到它的存在和作用，而它的的确确存在着，并且有很大的影响。

婴幼儿是潜意识发育的旺盛时期，因为他的各种智力要素都以“无意”为主，他的观察力主要是无意观察，注意、记忆、思维、想象都以无意注意、无意记忆、无意思维、无意想象为主，也就是说孩子整个身心状态都是自由、放松、随意的，而不像成人那样需要有意、刻意、故意地思考和做事。因此，孩子的潜意识发育非常旺盛，他会无意学习许多经验，无意吸收许多信息，无意获得许多知识和技能，无意养成许多态度和习惯，并

沉淀为他一生取之不尽的童年宝库。

(二) 潜意识是孩子最初形成的智慧

我们都知道小孩子分析和解决问题能力是很弱的，需要父母大量的指导和帮助，同时小孩子也以强大的力量自我生长着，其中一股强大的力量就是潜意识。孩子的大脑就像一部留声机，现实生活中父母对孩子所说的话、所做的事、所表达的情感和态度，都会原封不动地印刻在他的脑海里，形成他的潜意识，并影响他以后分析和判断问题的模式。所以，潜意识是孩子最终形成的智慧。在本例中，虽然这个德国小孩子只有1岁多，但是她头脑里的“留声机”印刻了家长当时消极的态度与情感，家长的哭泣、焦虑、担忧、失望都转化为知识和信息储藏在大脑中，但孩子自己对之并没有消化、吸收和转化能力，只能压抑和隐藏起来，形成分析和判断问题的消极“心结”。长久积累下去，导致她成年后患上心理疾病，是心理医生终于让她的潜意识重见天日，最后得到治愈。

可见，潜意识是形成孩子智慧的一个重要源泉，父母要在早期教育过程中多为孩子建构积极的潜意识，减少消极的潜意识，为孩子打造阳光人生。

(三) 构建积极潜意识的三大良策

从某种意义上说，良好的早期教育就是在孩子的心灵里植入积极的潜意识。积极的潜意识来源于孩子健康、安全、愉快的生活体验，消极的潜意识形成于不安、紧张、焦虑的生活体验，所以，在人生之初，对孩子的潜意识教育主要是营造良好的环境。

1. 温馨的人际关系

我们都能认识到孩子的生存和发展少不了正常的吃喝拉撒睡，其实动物也是如此，孩子作为人具有更高一级的需求就是“温馨的关系”，这样他的大脑才能真正发育成人脑。所以孩子固然不能缺吃少穿，更不能缺乏人际关系。而现代家庭单元居住格局和紧张的生活节奏，恰恰使温馨的



人际关系成为一种稀缺资源，进而影响孩子的健康成长。一位家长很富有，在繁华商业区买了一套公寓，家里还有跟幼儿园一样的大型玩具，但孩子出现类似孤独症的现象。其实对孩子来说，这里并不缺“人”，公寓里整天人来人往，但是这里缺乏“人际关系”。公寓里很少有人与孩子交流，孩子在家里也缺乏小伙伴的交往，父母早出晚归，跟自己朝夕相处的只有话语不多的老奶奶。结果孩子长得很可爱，穿得很漂亮，见人却呆呆的，三岁了几乎不会说话。可见，温馨的人际关系是现代孩子生长的阳光雨露，否则孩子的潜意识脑海一片空白，没有与人交往的素材，孩子怎么能加工成为人的智慧呢？

2. 和谐的家庭氛围

即使家庭是一座牢固的城堡，家庭氛围也会随着阴晴冷暖出现一些变化，而生命头三年的孩子只需要晴朗和温暖的氛围，阴霾和寒冷将在孩子的潜意识里留下阴影。至于有的家长说应该教育孩子面对现实、承受挫折，那是在孩子可以接受的程度与范围内，超限的“现实”和“挫折”将造就消极的潜意识。所以，当工作不顺利想在家里发泄的时候，当夫妻的感情出现波折的时候，当婆媳因生活事件发生争执的时候，当家人因孩子生病烦躁不安的时候，请不要让孩子听到、看到或者感受到这些，不要以为他听不懂，实际上孩子会敏锐地“刻盘”，他从家长的语气、情绪甚至拥抱动作的微妙变化中收集和记录这些消极信息，从中解读变化的家庭氛围，进而转化为潜意识。所以，不管成人和家庭经历什么变化和变故，不要让它波及孩子的生活，为孩子保留最佳的人生底色。

3. 感性的学习方式

知性家长面对感性孩子会有很多的不适应：这个玩具的功能是训练敲打，孩子为什么只知道抱着啃，既不卫生又玩不出水平，怎么让孩子顺应玩具的功能呢？孩子已经学会走路了，却赖着家长抱，孩子为什么没有家长的自立和韧性呢，不行，应该锻炼他！知性家长有成熟的理性思维，凡事习惯于推理和思考，面对毫无逻辑和章法的孩子会有许多困惑和疑问，于是知性家长变得不安和急躁了，被自己梳理了几十年的人生逻辑怎么对



孩子的现象缺乏了解释力？被自己积攒了几十年的成功经验难道就这么闲置吗？不行，知性家长因而对孩子的干涉多起来、干预硬起来。长久下来，孩子潜意识里就形成了一种思维习惯：听家长的话没错，自己不用动脑筋也行，依赖性人格由此悄悄形成。因此，有了孩子以后，知性家长不要强行向孩子施加自己的知性，要尊重孩子的感性学习方式，人人都必须这么走过来（包括知性家长），这是不可省略的成长程序。



三、培养宝宝成为情绪管理的小主人

情绪是与生俱来的心理现象，无论是否加强管理，情绪都有一个产生与发展变化的过程，但是任由情绪自生自灭，可能会对人的身心造成伤害。因为情绪具有正功能也有负功能，健康的情绪给人带来快乐，提高学习与工作效率，促进人际关系和谐；亚健康的情绪虽然暂时不显现出负作用，但是天长日久产生积累效应，会损伤人的身心健康，例如长期处于紧张、压力、郁闷、焦虑的心境，会影响人的精神面貌，身体机能也受到磨损；不健康的情绪则直接给人带来痛苦，心跳、血压和内分泌系统都处于亢奋应激状态，耗费大量的身体能量。可见，为了维护身心健康，我们应该对情绪进行科学管理，做情绪的主人而不是情绪的奴隶。

情绪的主人了解情绪的自然特征和自己的个性特征，敏锐地识别情绪变化信号，及时尝试有益而且有效的策略表达自己的情绪或者缓解情绪压力，保证自己的智力活动和社会功能顺利进行；情绪的主人还对自己和他人的情绪变化具有较为准确的预见能力，并主动采取防范措施维护情绪健康与人际关系；情绪的主人不回避情绪困扰和现实困难，以积极乐观的心态迎接挑战，应对挫折，是最有可能走向成功的人，是真正能享受快乐与幸福的人。

情绪的奴隶被情绪所控制，率性而为，既给自己带来痛苦，也给别人带来误解、尴尬甚至伤害；情绪的奴隶不尊重情绪的自然规律，视情绪