

陶子欧 崔永华 作序

心路教育
杭州心路教育 出品

父母应当知道的儿童心理调控手册

韩海英◎著

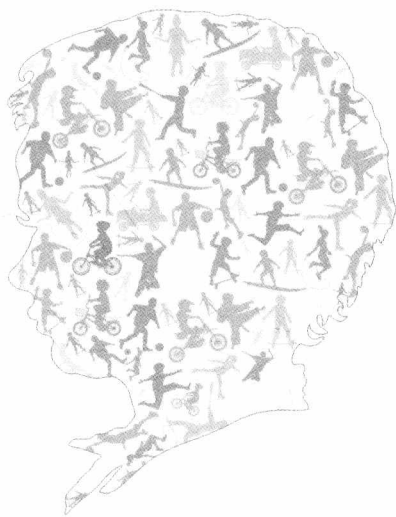
情绪密码

揭示**儿童**情绪的力量



 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



情绪密码

揭示儿童情绪的力量

韩海英◎著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

情绪密码：揭示儿童情绪的力量 / 韩海英著. —北京：电子工业出版社，2016.1
ISBN 978-7-121-27660-6

I. ①情… II. ①韩… III. ①情绪—自我控制—儿童教育—家庭教育
IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 283265 号

策划编辑：刘声峰（itsbest@phei.com.cn）

责任编辑：刘声峰 潘 娅 文字编辑：白俊红

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：16.75 字数：194 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

推荐序 1 /

我与海英博士有缘在两年前相识，那时她才刚刚离开医院的环境，转到中科院心理所工作。我们一见如故，聊得无比投缘，都希望为中国的孩子和父母们做一些事情。不久后，海英跟我提及想把过去疗愈的案例进行整理，抽选一些有代表性的案例出一本书，让更多人受益。我听了非常兴奋，说道：“那真是太好了！这是一件多么有意义的事情啊！”后来每每问到海英在忙碌什么时，她都会笑着说：“最近一直在忙着写书的事。”

转眼一年多过去，海英的心愿终于达成。一个月前海英告诉我这本书就要问世的时候，我也由衷地为她感到高兴，并欣然愿意为本书写个序并提供一些可能的支持。海英把书稿发给我后，我便一气呵成地从头看到尾，书中的很多故事和解析都让我身临其境、沉浸其中。当我看到结尾时，心理觉得暖暖的，又略带了几分伤感，同时我和海英的内心距离也拉得更近了，一种美好的共鸣油然而生。

书中的八个故事各有不同的代表性，每一个故事都深深触动我。因为每个故事的背后都不仅仅是在写一个人，而是在描绘着一个家庭的故事。沉浸在海英与咨询者的对话中也是一种宝贵的体验，好像和海英一起共同经历了那个过程。我和海英开玩笑说：“你就像是张德芬写的《遇见未知的自己》一书中描绘的那个白发老人。”对于这些求助者来说，他们找到的其实是一位心灵成长的导师，让他们重新看见真实而又未知的自己。

八个故事里面的主人翁，每个人的内心深处都有着不愿揭开的伤疤，当他们能够看见它的存在时，还只是解决问题的开始。而当他们能够在海英的引导下讲述和面对这个伤疤时，疗愈开始慢慢发生。我们发现他们表现出的问题各不相同，但其背后所孕育的情绪暗流和陷阱却又有几分相似之处。一方面，大部分患者的背后都承载着一个无比强势或者暴躁的母亲或父亲，甚至母亲居多。另一方面，几乎每个患者都是在小的时候就开始内心受伤，而在青春期或成人后才开始越来越明显地显露症状。我们可以看到，恋爱和婚姻过程是对人内在的一次深刻检验，儿时创伤在潜意识中留下的情绪暗流烙印无法掩盖地暴露出来，困扰和问题随之显现。

本书内容深入浅出，既有案例故事，又有专业分析，不管是对普通的读者，还是对专业的学者，都具有很强的适用性。同时本书的结构非常清晰，非常方便阅读。每一篇都先通过引人入胜的案例故事，让读者领悟问题背后蕴藏的本源。接下来，都有海英博士从专业角度进行的分析，并给出专业术语或知识的解释。当了解了问

题的本质后，作为读者的家长可能同时会产生一些顾虑，希望知道如何避免自己的孩子出现类似的问题。海英博士又会站在家长的角度抛出一些问题，并给家长一些提示。然后，也是我非常喜欢的一部分，就是家长自我成长的思考题，这些问题把读者从患者的故事和对孩子的顾虑中拉回到自己，拉回到内在，引发读者的自省和思考。最后，“科学链接”又再次从积极正面的科学角度给予小结和升华。

最后，我的感受是，做孩子心目中最好的父母比做别人看起来好的父母重要得多。父母是孩子的根，也是孩子成长的土壤，如果这个土壤缺乏养料，孩子就不可能成长为健康的小树。而现实是，父母们总是不停地在想办法给小树修剪枝杈，却很少想着去用心滋养和改变土壤的环境。培养身心健康的孩子，父母的改变和成长至关重要。真诚推荐您阅读此书。

陶丽（笔名：陶子欧）

心目教育创始人、董事长

陶子欧

心目教育创始人、董事长，心目少年商学院院长

中欧国际工商学院 EMBA，曾任阿里巴巴旗下公司副总裁、太湖世界文化论坛理事、中德体验教育专家委员会委员、中国教育学会家庭教育专业委员会理事、全国青少年中华优秀传统文化教育基地副秘书长。

心目教育简介

心目教育(xinmu.com), 青少年生命成长体验教育专业品牌, 包括“心目少年商学院”和“心目父母学院”两大教育系统, 于2012年在北京成立。心目教育秉承“爱、责任、创新、坚持”的核心价值观, 旨在“培养优秀而又快乐的孩子, 成就卓越而又幸福的人生”。

心目少年商学院, 以培养优秀品格为基石, 致力于提升青少年生存能力、学习能力和品格领导力等综合素质与能力, 解决青少年学习与成长的各种困惑与烦恼。心目少年商学院在国内首推青少年EMBA项目(EMBA=Elite of Mind and Body Administration, 2年制), 采用“类商学院”的服务与经营模式, 为学员提供整合全球先进教育智慧的体验式学习与成长教育。心目父母学院则提供了一个父母身心成长与交流的平台, 推动父母与孩子共同学习与成长。

推荐序 2 /

我们每个人都跟随着社会快速发展的大潮每天忙碌和努力着，但多数人也浮躁着，很少有人会像古人一样“每日三省吾身”，甚至很少有人能静下心来扪心自问，我们每天奔忙到底为了什么？

在我所认识的人当中，很少人过着自己想要的生活。大部分的人都是为了某些事而工作，为了某些事而努力，或者为了实现他们想要的目标而拼命奋斗。有些人劳碌一生，却只是勉强过得去；还有些人表现得相当杰出，却仍然未过着自己想要的人生。他们可能很幸运，也可能“紧跟潮流”，但是他们的生活并没有为他们带来心中真正的渴望。

令人诧异的是，很少有人能了解，人生的用意从来不是如此——而且人生不一定要这样。许多人只是勉强为他们的“人生”寻找某些层次的满足，这些人在很久以前就放弃了自己的梦想，而且大部分的人从来没有想过人生是可以由自己控制的。

有的人会说，每天辛苦都是为了孩子，为了下一代，或者说“一辈熬一辈”。现实中我们却难以置信地发现，教育一个孩子比上一辈教育几个孩子要难得多。我们经常会在无意中和“好意”中以诸多爱的名义伤害了自己的孩子，让孩子被人为地剥夺了成长的自由、权力和生命本来的规律。很多父母在付出了无数艰辛和血汗之后，蓦然回首间却无奈地发现，孩子成长得远不如其所期望。这无疑又会让我们的的人生增加些许无奈和困惑。

但人生确实是“可以”由自己控制的。

在我们的内心深处，有一种想法，而那种想法一直是由情绪支撑的。你的想法是：“我希望我的人生改变。”而支撑这个想法的情绪是一种迫切的渴望——一种非常深切、真实、迫切的渴望。

情绪之于你的想法就如黄金之于纸币，没有黄金为后盾的纸币是没有价值的，少了情绪的想法也只不过是数据罢了。如果你思考一种想法，并以情绪来支撑这个想法，这个想法就会变成一种有创意的力量。

对有些人而言，“情绪”这个字眼不啻于洪水猛兽，唯恐避之不及！领导常常对员工说：“上班时间不要带着情绪。”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”……这些无形中都表达出我们对情绪的恐惧及无奈。也因此，很多人在坏情绪来临时，莽莽撞撞，处理不当，轻者影响日常工作的发挥，重者使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有 20%是靠 IQ（智商），80%是凭借 EQ（情商）而获得。而 EQ 管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义，帮助人们成功。

真正健康且有活力的人，是和自己的情绪感觉充分融合在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控就会影响到生活，因为他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

情绪具有十分强大而有力的力量。情绪能够激励你实现自己的理想，克服最严重的创伤，也会让你因小挫败而动弹不得，但生命总是会带来惊喜。对于外在的世界，你只能尽力控制。不过，你随时随地都可以选择控制及平衡自己的情绪。思维、感觉和行为会相互影响，不过力量最强的是我们的情绪，因此，控制情绪和平衡情绪非常重要。

当强烈的情绪占据你整个身心的时候，情况似乎并不是这样，但是你不必任凭情绪的摆布。你也不需要继续停留在不愉快的情境中，认为自己没有足够的热忱、勇气或决心摆脱旧习，踏上自己的命运之途，而无法继续向前。

你不可能完全控制自己的情绪，了解这一点很重要。每个人都有不顺遂的时候，我们都会经历创伤，这是正常人生的一环。人有生离死别，恋情有结束的时候，沮丧的事情会发生。有时候，你正经历负面的感觉，如愤怒或悲伤；有时候，包括自信或快乐等正向感觉并不如你期待的那么强烈。然而，一旦你培养出平衡情绪的能

力，意外状况就不会轻易将你击倒，而且你能更迅速地恢复正向的看法。

情绪对我们的生活和人生如此重要，而要使自己保持好的情绪，拥有调控情绪的能力则更为重要。本书或许是你即将阅读的最专业同时是最科普的工具！

我很感激海英博士完成了这部著作，我相信你也会感谢她。海英博士结合自己10余年的从业经历和深刻的思索撰写了这部情绪调控力的著作，书中每一个字都浓缩了作者严谨而执着的态度，也包含了对读者深沉而真挚的眷顾和爱。这本书，可以让每一个父母找到自己的心灵成长之路，更可以帮助每一个父母为自己的孩子找到心灵成长之路。

我们无法改变天气，但却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以通过调控情绪而掌握自己的人生。或许我们前进的道路坎坷曲折，但道路两旁会时常盛开着五彩芳香的花，头顶上会洒满温馨的阳光。当你在生活之路上行进时，我们要真诚地说一声：祝你身体健康，更祝你心理健康！愿每个人都能做自己情绪的主人，把握好自己的心海罗盘，把人生这幅长卷描绘得多姿多彩！

崔永华 博士

首都医科大学附属北京安定医院 儿科

北京心灵彩虹诊所 首席专家

引言 / Introduction

我是海英博士。很久以来有一个心愿，就是非常想把自己多年来的行医和心理治疗的经验写成一本科普书籍，为大众的心理健
康提供一些知识。

当我克服了种种困难，开始着手写这本书的过程中，从学习和选专业，到工作，到给自己确定专业方向……一幕一幕不禁涌入我的脑海里。

记得我在大学本科毕业前准备报考研究生的时候，总觉得应该在医学的道路上走一条与众不同的路。我思来想去，最终报考了精神卫生专业，当时是非常“冷”的专业。家人和同学们对我的选择非常不理解，尽管我自己也并不能非常清楚地向大家解释为什么选这个“冷门”专业，但是冥冥之中，我觉得医者，除了能解除人们身体上的痛苦之外，还应该有能力去解除精神上的苦痛。

经历三年的精神科研究生的临床学习和研究之后，2004年我顺利地来到了北京的一家全国著名的精神专科医院工作，这里有着近百年的建院历史，有更加专业、更加深入的细致分科。在我开始工作后，需要在每一个科室都进行轮转工作，几年工作下来，我接触了大量的疾病病例，从青壮年到老年，甚至儿童的常见精神疾患及疑难杂症、危重病例。

那时候，我还只是想做一名优秀的精神科医生，在精神疾病的诊疗上走得更深入。

然而几年下来，我却忽然感到很迷茫。因为随着工作年限的增加和对这个专业的深入了解，觉得自己在硕士学习期间和工作过程中学到的知识不够用了，貌似一直停留在问题的表面，对现象背后深层次的心理机制还不够清楚，有很多“为什么”找不到答案。

2008年，是我职业生涯的一个转折点，那一年我考取了首都医科大学的精神卫生学的博士研究生，开始了焦虑症发病机制的理论和干预的研究工作，开始研究心理症状背后的那一连串“为什么”。这也意味着，我从一名纯粹的精神科医生的职业角色转向了有精神科背景的心理治疗师。这个时期对我来说非常重要，因为它打破了我一直受训的精神科医疗思维模式，即生物学主导的思考模式，而转入了对病患心灵深处的声音的解读。

在给病人进行心理治疗的过程中，我逐渐发现一个问题：被心理疾病困扰的病人的各种症状的背后，好像都隐藏着不同程度的情

绪问题，有的情绪会展现出来，而有的却被外在的行为包裹得非常非常严实！这些情绪问题是从哪里来的呢？在患病的过程中扮演着什么样的角色呢？……

带着一堆纠缠不清的问题，我查阅了很多文献，结合我的临床实践，逐渐理解了他们不论是表现出来的还是被隐藏的情绪困扰，往往是情绪调控能力出现了紊乱。于是，我的博士研究方向就定在了焦虑情绪的调节障碍和干预上，再后来，我把心理治疗重点放在了如何提高病人的情绪调控能力上。

通过我的努力，很多病患从中获益，学习到了调控自己情绪的方法。

然而，在取得比较好的结果的同时，我也逐渐发现，导致焦虑障碍患者情绪调控能力下降的原因，主要是其内心深处已经形成了不健康的情绪调控模式，而这些调控模式的建立与小时候的家庭氛围和父母的情绪状态有很大的关系。

现在，可能仍然会有很多人会对“心理疾病”这个名称望而生畏，觉得是难以启齿的事。这种观点往往会导致患者错过自我调节的好时机。

然而，在我所诊治的病人当中，有很多正在职场上打拼的优秀人士，由于各方面的压力而产生了无法解决的心理困惑和冲突；也有那些智商很高但是对自己非常不满意的中学生；或者不擅长解决人际矛盾的大学生，甚至名牌大学的学生；也有天资聪颖的孩子们

由于家庭原因而导致厌学多动……

在为焦虑障碍病人进行治疗的过程中，我经常向他们讲解为什么心理会生病。尽管每个人性格都不同，所承受的压力和生病的原因也各不相同，但是在解决他们情绪调控障碍的过程中，我却逐渐发现，人的情绪也是存在免疫心理疾病的能力的，这是一种抗击心理压力的能力，也可以叫作“情绪调控力”。

第一章·揭开“情绪调控力”的神秘面纱_001

- 一、“情绪调控力”是怎么回事? _002
- 二、情绪调控力是如何形成的? _004
- 三、情绪与心情_005
- 四、情绪调控力与述情障碍_006
- 五、消极的情绪调节模式_008
- 六、如何构建积极而健康的情绪调控模式? _009
- 七、父母如何帮助孩子提高情绪调控力? _011
- 八、培养健康的情绪调节模式_012
- 九、科学链接_013

第二章·她为何如此恐惧? _015

- 一、不安宁的家，在晓曼心中埋下了恐惧的“种子”_017
- 二、解读晓曼的心灵成长历程_026
- 三、恐惧被压抑却最终带来心理困扰_029
- 四、晓曼孤独而恐惧的心会走向何处? _032

- 五、家长心理百科—036
- 六、家长提问—038
- 七、写给家长的话—040
- 八、家长自我成长思考题—041
- 九、科学链接—042

第三章·母亲的忧虑最终让孩子生了“病” —043

- 一、看似平静的家里隐藏着不安—046
- 二、解读大志的心灵成长历程—054
- 三、过度忧虑健康导致的心理困扰—057
- 四、学会拒绝，走出“疑病”阴影—060
- 五、家长心理百科—063
- 六、家长提问—066
- 七、写给家长的话—068
- 八、家长自我成长思考题—069
- 九、科学链接—069

第四章·暴躁的脾气为何会指向亲近的人？ —071

- 一、“开心果”却是烦恼多多—074
- 二、解读玲玲的心灵成长历程—082
- 三、指向亲人的暴躁脾气引发的心理困惑—087
- 四、抛掉“开心果”的面具，找回真实的自己—089
- 五、家长心理百科—090
- 六、家长提问—093
- 七、写给家长的话—094