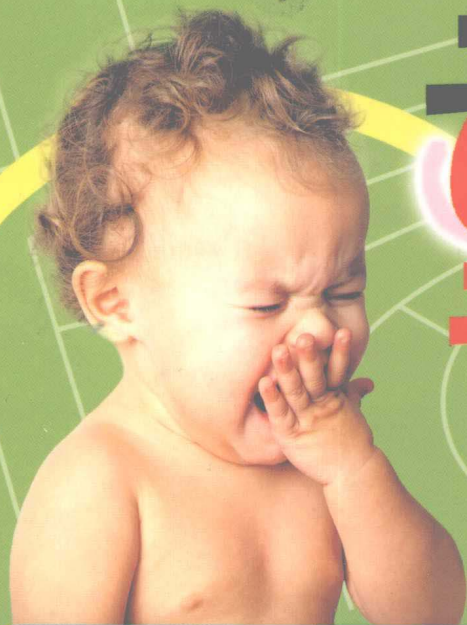


100分妈妈 教养知识丛书



立  
望

解读



——早期情绪健康与情意智能培养



李季 许燕明 \ 著

4.1

广东教育出版社

百分妈妈 教养知识丛书

# 童年解读

——早期情绪健康与情意智能培养

李季 许燕明 \ 著

广东教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

童心解读: 早期情绪健康与情意智能培养/李季, 许燕明著. —广州: 广东教育出版社, 2006.3

(百分妈妈教养知识丛书)

ISBN 7-5406-6281-6

I. 童… II. ①李…②许… III. 情绪-早期教育: 健康教育-研究 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 013410 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山新华商务印刷有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

889 毫米×1194 毫米 24 开本 6.25 印张 125 000 字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 7-5406-6281-6/B·32

定价: 13.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440



## 序·关注童心

在人类语言中，“儿童”是最最动听、最美好的字眼。因为，儿童代表着人类的未来和希望。

“儿童”的日常概念与科学概念及法律概念意义不尽相同。日常生活中的儿童泛指小孩；心理学上所指的儿童是0至18岁的生命个体；法律法规上所指的儿童指未满18周岁的所有未成年人。《儿童权利公约》第一条规定：“儿童系指18岁以下的任何人。”

法律上的儿童概念赋予儿童“生存”、“保护”、“发展”、“参与”等诸种权利。“儿童优先”、“尊重儿童”、“早期关注”是儿童发展与教育的主题。这应该成为促进儿童早期情绪健康与发展的重要依据。

童年早期（Early Childhood）的年龄范围为0~8岁，这已经形成了世界共识。这一阶段包含了0~3岁（婴幼儿）、3~6岁（幼儿）和6~8岁（小学低年级）若干个连续发展的阶段。

儿童需要早期关注。Early Childhood Care and Education（早期关心与教育，以下简称ECCE）是当前世界各国儿童教育普遍关注的热点话题。早期发展与教育是一门学问，不能光靠经验想当然，需要特别的关注和专门的学习。

以早期情绪发展为例，儿童情绪由最初的对冷暖、饥饿、疼痛、不适等生理刺激源的原始反应，扩展到具有亲情、关怀、期望、逆反、掩饰、是非感、正义感等复合丰富的社会性情感；由哭、笑等最初的面部表情发展到动作表情、体态表情、语言表情等多种表情与整合表情。这一切，在儿童早期基本完成。更重要的是，情绪是心灵的调色板，它赋予儿童品

德、行为和人格不同的色彩：快乐开朗，抑郁孤独；和善友爱，粗暴攻击；……而这一切，又直接影响儿童未来的社会成就和人生幸福！

儿童早期的情绪世界，有欢乐也有困扰，有鲜花也有杂草。然而，在儿童的早期，为人父母最关心的是孩子的身体健康、聪明与否，却很少关注孩子的情绪世界，极少留意他（她）开心与否。许多父母都是在孩子的冲动、暴躁、恐惧、焦虑、忧郁、攻击性、孤独、嫉妒、胆怯、任性、自私、畏缩等情绪反应成为一种行为习惯表现和性格特征时，才猛然省悟，然后痛心疾首、后悔不已。

童心渴望关注，需要关注，更期待关注。

关爱童心才会关注童心。关注童心需要爱心，需要真挚的感情。充满爱心，方能温暖童心。

关注童心才能解读童心。童心如同书本，解读童心需要平视的眼光，平等的态度。注意观察，用心阅读，才能真正读懂童心。

关注童心才能走进童心。走进童心需要途径。尊重理解和沟通交流，是走进童心的唯一通道。

关注童心才能孕育童心。培育童心需要智慧。教育智慧是开启儿童情绪心智之门的钥匙。

关注童心，就是关注孩子的幸福。关注童心，就是关注人类的未来。

关注童心，也是关注父母自己。关爱童心、解读童心、走进童心、孕育童心的过程，既是父母培养儿童健康的情绪，也是父母向孩子学习，亲子共同成长的过程。

儿童心理与教育专家李季教授的新作《童心解读——早期情绪健康与情意智能培养》，是ECCE的最新研究成果。该著作主要研究儿童早期发展与教育的基础性和核心性问题，如“情绪健康与情意智能培养”，“语言发展与智能培育”等，进行了科学、系统和深入的探



讨，并取得了令人瞩目的成果。《童心解读》凝聚了作者多年的研究成果和心血，是一套具有严谨的科学理念和生动的教育叙事，并具有很强的应用操作性和实践推广价值的学术与实践指导性成果。该成果对为人父母和早期教育工作者深入了解和科学认识早期儿童的心理发展特点，开发早期儿童的认知、情绪、语言、学习等多方面的智力潜能，进行科学育儿和培育健康、快乐、聪明的儿童，具有理论和实践的指导意义。

关注童心需要学习。愿天下父母和早教工作者学会关心儿童幼嫩的心灵世界。

Dr.ZHE CHEN,

UNIVERSITY OF CALIFORNIA, Davis

(陈哲博士，美国戴维斯加州大学人类发展系主任、教授、博士生导师，国际知名儿童发展与教育专家。)

# 本书导读

## 一、阅读本书的理由

### (一) 化解家庭早期教育的困扰

- 家庭是孩子成长的摇篮。
- 父母是孩子的第一任老师。
- 教育孩子是父母的头等大事。

### 为人父母扪心自问：

- 孩子在摇篮里的成长过程快乐吗？
- 我们作为孩子的第一任老师称职吗？
- 家庭给予孩子的教育影响科学吗？

在信息多元化的现代社会，儿童社会化的影响模式发生了结构性的变化：家庭—学校—同辈群体—大众传媒，即由原来的“家庭—学校—同辈群体—社会生活”影响模式，改变为“媒体文化—同辈群体—学校—家庭”影响模式。换言之，家庭与学校的教育（包含早期教育）影响功能呈现弱化倾向，媒体文化成为儿童社会化，包括情绪社会化的“第一影响源”。因此，就产生了家庭早期教育的种种疑问和困扰。



当代中国城市是一个以独生子女家庭为主体的社会，大部分父母都是“一次性父母”，教育培养孩子也是一种“一次性投资”行为，前无经验可借鉴，后无“后悔药”可吃。尤其是早期儿童的教育问题，常常让父母有束手无策或追悔莫及之感。

儿童早期教育是一门科学，是一种无法回归原点的学问（因为孩子的成长不可能从头来）。然而，在现实中，儿童早期家庭教育，由于缺少科学的理念和专业知识的指导，很大程度上仍然处于一种或倚赖“隔代养育经验”，或“凭着感觉走”，或“摸着石头过河”的教育模式。

许多父母是在饱经种种“尝试错误”的折腾和悔恨之后，才猛然想到或急着去寻找教子育儿的对策或良方。但是，如果为人父母者能尽早和及早学习与了解一些现代早期教育的科学理念和专业知识的的话，不仅可以避免一些“力不从心”和“悔不当初”的困扰，而且可以获得许多为人父母独有的成功感与乐趣。

## （二）了解科学的早期情绪教育原理

儿童的成长是全面的成长过程，从身心到灵智；儿童教育是一种全方位的成长教育，不能只有书本学习和技能培训。“童年具有本身的价值，童年时光并非单纯为长大成人接受训练。”（联合国《儿童权利公约》）但是，时下愈演愈烈的升学竞争，早已波及早期教育领域。家庭、社区、托儿所、幼儿园不同程度地演变成为表演式书面智力开发与技能教育的场所，而对儿童人生影响重大而深远的情意智能教育，却不受人们的重视。大多数父母关注的是孩子学习情况和学得怎么样，而极少关心孩子的情绪健康问题和心绪如何。

成功的早期教育有两条基本“定律”：一是未雨绸缪、及早进行事倍功半；二是方向正确、科学指导最有实效，早期情绪教育亦然。当然，及早进行未必等于说“从出生后第二天开始就迟了一天”。儿童教育只要方向正确，什么时候开始都是合适的。但是，越尽早开始效果越为显著。早期教育要有科学理念指导，“方向正确才能到达目的地；背道而驰只会离



目标越来越远。”对于父母和早期工作者来说，了解科学的早期情绪教育原理，有助于情绪教育的实效性和成为真正的百分父母。

### （三）促进儿童早期情意智能发展

早期情绪教育的目的，是促进儿童形成健康开朗的情绪品质和提升儿童的情意智能。对儿童来说，早期情绪品质的形成和情意智能的发展是一个教育影响与学习体验的互动过程。没有胎儿期父母温情悦耳的声音刺激和轻松愉快的音乐熏陶的“印记”，没有新生儿、婴儿期安全快乐的亲情依恋的记忆痕迹，没有幼儿期亲子之间亲切温馨、欢乐和谐的语言沟通、目光交流和体语接触，没有与人交往时的微笑和友好体验，就不可能有快乐的童年和形成儿童开朗健康的情绪人格。教育者的智慧蕴涵其中。

早期情绪教育是一种教育艺术，需要教育者的智慧。对于大部分“一次性父母”，教育智慧并不是与生俱来的或父母传承的，而是通过不断摸索和学习形成的。早期教育过程是亲子互动促进、共同成长的过程。《童心解读——早期情绪健康与情意智能培养》是早期儿童情绪发展与干预方面的一项前沿性研究成果，是研究者多年早期教育的理论与实践探索的结晶，熔先进理念、科学原理、操作方法于一炉。阅读本书，有助于父母更好地促进儿童早期情意智能的和谐发展。

## 二、怎样阅读本书

### （一）系统性阅读，把握本书的内容与结构

《童心解读——早期情绪健康与情意智能培养》内容要点与基本脉络：

1. 生命潮汐：人类情绪ABC。简述情绪的基本内涵，正负向情绪类别与情绪的人生意义；揭开人类情绪神秘的面纱，展现像潮汐般起伏、赋予生命内在动力和无限精彩的情绪与情感世界。

2. 情感之旅：早期情绪特点。讲述0~4岁儿童不同阶段情绪发展、情绪社会化进程和情绪敏感期的特点与教育指导要点；沿着生命早期承前启后、持续发展的一个个情绪驿站，漫步日渐丰富的情绪之旅去不断发现童年情绪世界的处处精彩。

3. 童年心魔：早期情绪困扰。描述早期儿童的常见的六种情绪困扰与形成原因；寻找科学有效的防治策略和方法，帮助儿童早日摆脱情绪心魔的折磨与困扰。

4. 亲情互动：早期情绪交流。叙述以亲子交流为核心的早期情绪交流的基本原则、主要策略与有效方法；以对话育儿、亲情育儿等情绪沟通与教育方式，促进亲子交流和儿童健康和谐情绪的发展。

5. 百分父母：情意智能培养。论述情意智能的人生价值，情意智能的结构与特点；以理性和充满亲情或师爱的教育智慧，形成适性的与个性化的情意智能课程，培育高情意智能的现代儿童。

《童心解读——早期情绪健康与情意智能培养》，提供一套具有先进理念指导、科学活动课程和实践操作方法的现代早期情绪教育模式体系，旨在帮助儿童父母和早教工作者正确地认识早期儿童情绪发展特点与规律，科学地开展儿童情绪健康教育，有效地促进儿童情意智能发展，以及积极地增进早期亲子情感交流和促进亲子共同成长。

## （二）选择性阅读，重点摄取有用的内容

早期儿童的父母是最为忙碌的父母。读者根据自己的时间和具体情况，有针对性地侧重选读其中对自己最有用和最需要的部分。把本书放在枕头边或“妈咪袋”里，偷闲几分钟就可随时随地阅读。透过目录和每一章的引言及要点回放，读者在很短的时间内就可以找到自己所需的内容。

## （三）应用性阅读，生活与研究有机结合

对于终日忙碌的父母和婴幼儿教育工作者来说，阅读本书的目的主要是为了应用。把孩



子作为观察的对象，在日常生活和亲子交流过程中通过亲子游戏、叙事日记、情绪发展档案等方式研究儿童情绪产生、发展的特点与规律。从中不仅可以找到情绪指导的有效方法，而且还会发现亲子共同成长的乐趣。

### 三、作者的愿望

我们把本书献给0~4岁儿童的父母和早教工作者，特别期望初为人父母和即将为人父母者能及早读到本书。这样不仅有足够的时间来为培养情绪开朗健康的孩子做好充分的准备，而且还可以把孩子作为研究的对象，观察孩子的情绪发展，记录亲子相互交流与共同快乐成长的过程。父母不仅是孩子情绪健康的教育者，同时也是孩子情绪健康和情意智能发展的研究者和促进者。

父母是孩子情绪健康的影响者。愿为人父母者成为播撒阳光的人，让孩子一生拥有阳光一般开朗敞亮的积极情绪人格。

父母是孩子情意智能的培育者。愿为人父母者拥有教育智慧，把儿童培育成为具有高情意智能的人。

孩子情绪健康和谐是家庭和谐的根本，也是社会和谐的基础。愿天下父母都能把培育情绪健康和谐的儿童作为自己的职责，真正成为具有教育智慧与社会责任感的百分父母！

1/ 序·关注童心

1/ 本书导读

1/ 生命潮汐：人类情绪 ABC

1/ “感时花溅泪，恨别鸟惊心”——何谓情绪

4/ “心为人之本”——情绪价值

10/ “喜怒哀惧爱恶欲，七情之内本无忧”——情绪类别

13/ 要点回放

14/ 情感之旅：早期情绪特点

14/ “有感于内，必形于外”——早期情绪特点

21/ 从生物人到社会人——早期情绪表现

38/ “四月春草长”——早期情绪发展敏感期

47/ 要点回放

48/ 童年心魔：早期情绪困扰

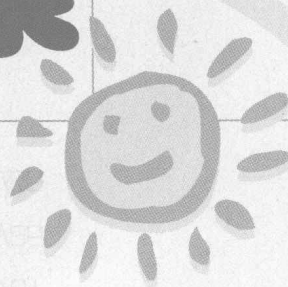
48/ 为“情”所困——早期情绪困扰的表现

61/ 无心插柳——“培养”出来的情绪问题

66/ 驱除心魔——早期常见情绪问题矫治

70/ 要点回放

# 目录



# CONTENS

71/ 亲情互动：早期情绪交流

71/ 情绪交流的原则

73/ 以智育情——早期情绪交流的策略

77/ 以心育情——早期情绪沟通的方法

86/ 化解冲突——亲子情绪沟通的“雷区”

96/ 教育智慧——亲子冲突化解技巧

97/ 要点回放

98/ 百分父母：情意智能培养

98/ 情意智能——送给孩子最好的礼物

104/ 智慧“合金”——EQ与AQ的整合

110/ 百分父母——情意智能教育课程

134/ 要点回放

135/ 参考文献

137/ 后记





## 生命潮汐：人类情绪 ABC

……“心潮澎湃”，情绪多么气势磅礴；“心花怒放”，情绪何等多姿多彩；“喜怒无常”，情绪多么变幻莫测；“情不自禁”，情绪多么不易驾驭；“百感交集”，情绪何等纷繁复杂。浩如烟海的汉字成语，也无法表达波澜壮阔、变化万千的情感世界。然而，人们对情绪理解越多，对它的把握就越大；进而，情绪对生命的价值就越大。情绪现象解读的意义在于，认识情绪，把握情绪，改善情绪……

### “感时花溅泪，恨别鸟惊心”——何谓情绪

“赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫”，自然中最丰富的要数色彩；“喜、怒、哀、乐、爱、惧、欲”，人性中最丰富的莫过情绪。置身大自然时的心旷神怡，喜从天降时的欣喜若狂，向往未来时的心驰神往，回首往事时的感慨万千……

情绪犹如心灵的调色板，人生的成败得失、悲欢离合、爱恨情愁，总在心头留下一些浓涂淡抹的体验和印记；情感如同大海的潮汐，进入心灵世界的万事万物，当成为人的意识、态度后，就会掀起一片心潮的涌动。人生的每时每刻都发生着，伴随着丰富多彩的情绪的感受与体验。正因如此，人生才绚丽多姿、七彩斑斓。





情绪是一种心理现象，指人的喜怒哀乐等情感活动过程。

“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”；“问世间情为何物，直教人生死相许”；……在人类包罗万象、奇妙无穷的心理现象中，情绪世界可谓是一个五彩缤纷的世界。

无论是在现实生活中，还是在诗人笔下，情绪都是人的精神世界中最具色彩、最让人感受至深和对人影响最为深刻、广泛的一种心理现象。

“世界上最广阔的是海洋，比海洋还要宽阔的是天空，比天空还要宽广的是人的心灵”（雨果语）。大千世界，万千物种，人是情绪最为丰富的动物。芸芸众生，浩瀚心灵，情绪是最多彩的心理活动。

心理学上有情绪（emotion）和情感（feeling）两个概念，指的都是人对事物的态度的体验的一种心理活动，一般情况下称之为情绪，而情绪发生的过程称之为情感。前者指心理现象，后者指心理过程。因而，情绪又可称情感。

另一种看法认为，情绪是一种具有情境性的短暂而强烈的情绪反应；情感是具有深刻体验的稳定而持久的情绪反应。

人们在日常生活中，通常把心情、心境、心绪等统称为情绪。

汉字是世界公认的智能文字，具有音、形、义三重编码和“形旁标义，声旁注音”的独特功能。在中国文字文化中，精神意义的“心”指的就是人的心理世界。大凡与人的心理活动尤其是情绪、情感有关的词语大都有“心”字或“忄”的偏旁部首。思想怀念、忧虑恼怒、愉悦快意、愤懑幽怨，爱恨情愁……不胜枚举、数不胜数。“心之官则思”、“专心致志”、“心驰神往”、“心领神会”、“心宽体胖”、“心动神瘦”、“心神不宁”、“情不自禁”……随手拾来，比比皆是。

浩如烟海、细如秋毫、变化万千的心理世界都可以从博大精深、源远流长的中华文字文





化中找到准确无误的表述、演绎和注解。情绪的广泛意义和价值充分印证了“心（情）为  
人之根本”的说法。

当然，从物质意义上说，把心看作“智慧之官”、“情绪之府”是古代科学不发达时人  
们的一种误解。随着心理科学，尤其是脑科学的发展，今天“心理”这个概念早已是“旧瓶  
子装新酒”。

“心为智之官”、“心为情之府”的说法在科学上已被“大脑为心理活动产生的场所，心  
理活动是大脑的机能”的认识所替代。但在习惯上，除了聪明智能等智力问题人们多与大脑  
联系起来外，情绪、情感问题更多地还是与“心”相联系。如，喜悦谓“心情开朗”、“心  
满意足”，愤怒谓“心头火起”，悲哀谓“伤心落泪”、“心灰意冷”，愉快谓“开心快乐”、  
“心旷神怡”，激动谓“心血来潮”、“心如撞鹿”、“心潮澎湃”，高兴谓“心花怒放”，平静  
谓“心平气和”，安逸谓“心满意足”，惊慌谓“心惊肉跳”、“心有余悸”，痛苦谓“心如刀  
割”，烦恼谓“心乱如麻”，焦急谓“心急如焚”、“心慌意乱”，忧虑谓“心事重重”、“忧  
心忡忡”、“心境忧郁”，而情绪疏导则谓“解开心结”，等等。

心情，心情，心中有情，情系于心。“心”与“情”紧密相连、不离不弃、难舍难分。  
人是情感的动物，我们都是凡夫俗子，总难免七情六欲的诱惑和冲动。然而，当某一情绪发  
生，或某种心绪如潮水一般袭来时，我们常常因为“身在此山中”的缘故，产生“欲理还  
乱”的苦恼和困扰。

正因如此，东方圣人早在两千五百年前就规劝世人要“日三省吾身”；西方先贤也一早  
便在通往阿尔卑斯山顶入口醒目处立下“认识你自己！”的警示牌。先哲们是要告诫世人：  
学会认识和反省自己！学会控制和把握自己的情绪冲动！学会做事三思而后行！世人不负所  
望，大都学会了抑制和掩饰自己的情感；学会了戴着面具做人；学会了谨小慎微；学会了  
“世人皆醉我独醒”。当然，也学会了自我约束，知礼守法和遵行公德。



儿童对世界的感受与体验有其独特的方式，与成人有极大的不同。作为父母，作为教育者，我们不能把自己对情绪感受、体验的方式和要求强加于孩子。对于儿童早期情绪的认识，我们真正需要学会的是，蹲下来去聆听、去观察、去理解、去感悟、去沟通、去引导、去学习。了解和发现童心，这才是解读儿童早期情绪的有效方法和真正意义之所在。

## “心为人之市”——情绪价值

希腊神话中有这样一个美丽的故事：塞浦路斯国王名叫皮格马利翁。他同时也是雕塑家。一次，他为自己的一件少女塑像作品的美丽所震撼和痴迷！他日以继夜地不停地祈祷，期望少女变成活人与他一起生活。“精诚所至，金石为开”。石像少女被他的真情所感动，国王最后如愿以偿。这个神话故事后来被称之为“皮格马利翁效应”，又称期望效应。

期望效应所表达的是一种真挚情感的价值。生活中人的情绪世界是丰富多彩的，每一种情绪都有它特有的生命与人格意义。人是社会性动物。人，无论是其社会性还是动物性都需要情绪、情感。情绪、情感与生命密不可分，是在人的个体生活和社会生活不可或缺的重要内容。

情绪是信使，反映传递人的心理现状的信息。透过它，可以了解我们对特定情绪的反应。良好、积极的情绪表现心理的平衡和生活中的顺利状态，消极情绪反映内心的冲突和生活中的麻烦状态。

情绪是兴奋剂，是激发支配人的行为的动力。愤怒的冲动，使人全力反抗；高兴使人手舞足蹈；美感使人如饮甘露。

情绪是沟通心灵的桥梁。情绪是一种传递内心信息的更广泛、更动人、更微妙的语言，透过这种“语言”，心灵间可架起沟通的桥梁。

人的心理活动包含认知活动、情感活动和意志行为三大过程。每一种心理活动过程对人