



ZHONGGUO
ERTONG
QINGXU
GUANLI



中国儿童

情绪管理

晏红◎著

清华大学早教专家
中国家庭教育专业委员会常务理事
中央电视台少儿频道特邀专家

(0~6岁)



做贴心的父母，
不要忽视、误解宝宝的情绪；
做理智的父母，
不要压抑、放纵宝宝的情绪。



内附
宝宝常见的情绪问题咨询



让宝宝从小开始学做情绪的主人

中国妇女出版社

亲·可·教·育·本

中国儿童 情绪管理

(0~6岁)

ZHONGGUOERTONG
QINGXU GUANLI

晏红·著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童情绪管理. 0~6岁 / 晏红著. —北京: 中国妇女出版社,
2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0233 - 2

I. ①中… II. ①晏… III. ①儿童—情绪—自我控制

IV. ①B842. 6 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 092479 号

中国儿童情绪管理 (0~6岁)

作 者: 晏 红 著

策划编辑: 廖晶晶

责任编辑: 廖晶晶 张 琳

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.75

字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0233 - 2

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言



在北京、天津、广州、深圳等地做过多场“婴幼儿情绪管理”专题讲座，每一次都被现场的家长朋友所感动，这是一种对孩子幸福人生充满深切关怀的共鸣：从小培养孩子的情绪管理能力真的很重要！掌握科学的情绪管理方法更重要！

俗话说：六月天，孩子脸，说变就变。很多家长感觉到孩子的情绪真是难以捉摸。一旦闹起脾气来，孩子难过，家长更难过。有些家长在学习、工作和事业上有很强的驾驭能力，却常常对一个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，在我们的意识里，情绪哪里有加减乘除、之乎者也 and 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？

实际上，每个人的一生都在与情绪打交道，很多人做成了事情，却失去了心情。有的人事业成功了，却不快乐；有的人拥有了财富与地位，却不幸福；有的人才华横溢，却与周围的人格格不入；有的人交际广泛，却内心孤独；还有的人恰恰是因为情绪管理水平低，结果与成功失之交臂、与财富和地位无缘相见，甚至直接影响了身体健康……孩子也不例外，很多家长感到纳闷：现在的孩子生活条件那么好，得到的关爱那么多，为什么还动不动就发脾气？家里什么都有，为什么还要抢别人的？孩子怎么那么胆小，怕见生人，特别是男性？孩子白天好好的，为什么夜里睡觉就做梦吓醒了？孩子脾气倔，软硬不吃，该如何处理？孩子生气就不说话了，他到底在想什么……可见，要想使孩子享受幸福的人生，不但要引导他学会做事，还

要教他善待心灵，可以说，情绪管理是创造幸福人生的基本能力。

人的情绪管理能力差别很大，这与遗传因素、后天环境和自身努力的关系密切。良好的养育方式和有意识的早期训练，会大大提高孩子善待情绪的能力。跟踪调查发现，凡是关键期受过情绪管理培养的儿童，在学习成绩、人际关系及未来的工作表现和婚姻情况等方面，均优于未受过专门培养的儿童。0~3岁正是婴幼儿学会管理自己情绪、培养情商的黄金时期。善于管理情绪的孩子既阳光快乐，又让家长省心，还能够建构良好的人际关系，更能取得良好的学业成绩和事业的成功。

然而，情绪变化实在是不由自主、难以预测、隐晦微妙的，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？”确实如此，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，才能做好孩子的早期教育。为此，家长要做的事情有很多，诸如建立和谐的家庭关系、保持家庭成员教育的一致、采用温和而坚定的教育态度、树立初为父母的角色意识、构建良好的亲子关系等，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。

在管理孩子的情绪方面，有的家长窘于方法单一，好像除了表扬就是批评，顶多还有转移注意力，别的就没有什么好方法了。事实上，在日常生活中家长朋友可以尝试许多有效的方法来帮助孩子管理情绪，例如接纳法、共情法、暗示法、放松法、认知法、游戏法、运动法、延迟满足法、选择权限法、自编故事法等，这些方法符合孩子的心理发展规律，是涵养性情的有益策略，掌握起来并不难，但需要用心尝试。

家长管理好自己的情绪，并帮助孩子管理情绪，最终目的是使孩子学会自我管理，做一个情绪管理高手。中国一向具有“怡情养性”的文化传统，相信经过科学的情绪管理，我们每个人都能达到“涵养久，则喜怒哀乐发于中节”的成熟水平，成为“君子役物”而不“役于物”的情绪主人。

作者于清华园

2011年3月



目 录



第一章 良好的情绪是幸福人生的基石

一、情绪是人类生命的基本需求	2
二、成功与幸福都离不开良好的情绪	3
三、童年是“情绪脑”发育的关键期	5
四、童年的情绪影响成年的个性	8
五、早期情绪体验构建孩子的潜意识	10
六、别误解了孩子的情绪	13

第二章 做情绪的主人 or 奴隶

一、情绪管理的主要内容	18
二、情绪管理的目标：做情绪的主人	20
三、积极情绪和消极情绪都需要管理	21
四、情绪管理的基本策略	24
五、情绪管理策略有积极与消极之分	25
六、当心孩子虐待自己的情绪	28

第三章 15 种积极情绪的培养

一、快乐	34
二、乐观	38
三、幽默	41

四、兴 趣	44
五、幸福感	48
六、和 气	52
七、同 情	55
八、分 享	58
九、谦 让	62
十、自尊自信	67
十一、游戏玩乐	71
十二、自我控制	74
十三、大胆大方	79
十四、沉着冷静	83
十五、善解人意	87

第四章 15 种消极情绪的疏导

一、哭 闹	92
二、胆 怯	97
三、任 性	101
四、黏 人	105
五、孤 僻	108
六、愤 怒	112
七、撒 野	115
八、无 聊	118
九、焦 虑	121
十、嫉 妒	125
十一、逆 反	129
十二、攻 击	132
十三、受欺负	136
十四、浮躁好动	139

十五、争强好胜	143
---------------	-----

第五章 14 种情绪管理法

一、接纳法	148
二、共情法	151
三、认知法	154
四、延迟满足法	157
五、自编故事法	161
六、表扬鼓励法	165
七、批评教育法	168
八、区别强化法	173
九、行为契约法	175
十、系统脱敏法	178
十一、积分法	181
十二、隔离法	183
十三、运动法	186
十四、放松法	189

第六章 家长管理孩子情绪的 10 个误区

一、包办代替	194
二、迁就溺爱	197
三、过度关注	199
四、过度忽视	201
五、缺乏威信	203
六、严厉批评	206
七、家庭矛盾	208
八、啰唆唠叨	209

九、父爱缺失	212
十、曲解误会	214

第七章 家长管理自我情绪的8个误区

一、孕期妈妈的焦虑	218
二、哺乳期妈妈的非真实性在场	220
三、饱含玄机的母婴关系	223
四、潜在的婆媳矛盾	225
五、潜在的亲子嫉妒	227
六、反复的亲子之战	230
七、家长的心理压力	234
八、家长不成熟的个性	238

附录 宝宝常见的情绪问题咨询

♥ 0~1岁宝宝情绪问题咨询	244
♥ 1~2岁宝宝情绪问题咨询	249
♥ 2~3岁宝宝情绪问题咨询	253
♥ 3~4岁宝宝情绪问题咨询	258
♥ 4~5岁宝宝情绪问题咨询	263
♥ 5~6岁宝宝情绪问题咨询	268

第一章



中国儿童情绪管理(0~6岁)

良好的情绪是幸福 人生的基石



一、情绪是人类生命的基本需求

衣、食、住、行是人类生命的基本需求，但事实上，仅仅是衣食住行都得到满足的孩子未必能够生存下去。

有这样一个故事：有一个好奇而又残忍的国王。他特别想知道孩子天生能说的第一句话是什么，于是就选择了一个孤儿院，要求育婴员只能照顾婴儿的吃喝拉撒睡，但不能跟他们说话。结果一年之后，这些婴儿全部死亡。国王没有从“实验”中得到原本想要的答案，却给后人留下很多沉痛的思考：只要是人，从出生的那一刻起，他就有心理需求；情绪情感的满足如同食物与温暖一样，对生命的存在与发展来说是必不可少的。

情绪是人对外界客观事物的态度体验，对一个人身心的多方面都具有影响：健康的情绪对人具有积极作用，不健康的情绪对人具有消极作用。

★健康的情绪使人体免疫系统处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗力。英国著名化学家法拉第曾由于工作紧张而身体虚弱，久治无效。后来，一位名医给他做了详细检查，结果没有开药方，只留下一句话：“一个小丑进城，胜过一打医生。”从此以后法拉第经常抽空去看滑稽戏、马戏和喜剧等，并在紧张的研究工作之余，到野外和海边度假，调剂生活情趣，使自己保持轻松愉快的心境，健康地生活到76岁，为科学事业作出了很大贡献。世界卫生组织早已明确指出，健康不仅指身体无疾病，还包括心理状态良好，良好的情绪是心理健康的重要标志。

★健康的情绪使人食欲旺盛、睡眠安稳、精力充沛、大脑处于最佳活动状态、脑力劳动的效率和耐力提高，从而记忆增强、思维活跃、充分发挥有机体的潜能；反之，则会大大降低人的学习和工作效率。在身心发育的旺盛时期，健康的情绪可以充当孩子的益智营养品。

★健康的情绪帮助人建立良好的人际关系。情绪以细致微妙的表情动作传递着交际信息，例如喜爱与憎恨、快乐与悲伤、期望与失望、羡慕与嫉妒等，从而产生相应的行为结果。历史上出现过微笑挽救一个生命的故事。第二次世界大战期间，一个飞行员被抓进监狱，他想抽支烟，就向面目冷漠的狱守借火，表情僵硬的狱守给他点了火。就在那一瞬间，飞行员对他报以一丝很浅又短暂的微笑。狱守察觉了，然后问他：“有家人吗？”飞行员马上从口袋里掏出父母和妻子的照片，狱守也说起自己的家人。几分钟之后，狱守冒着生命危险帮助飞行员

逃离了监狱。情绪就是这样具有感染力，表达了语言难以传递的丰富信息，在人际交往中起着重要作用。

★不愉快的情绪未必就是不健康的情绪，适度的焦虑、忧愁、恐惧、愤怒等情绪对人是有利的。适度的焦虑是应对自我满足而停滞不前的预防针，它促使人思考能力亢进，反应速度加快，提高工作效率，获得良好的学习效果。人们常说的“生于忧患，死于安乐”“先天下之忧而忧”，也体现了忧愁的正面意义。适度的恐惧使个体进入紧张激动状态，增强机体活动能量来应付当前的危险。人在发怒时也有类似反应，比如对坏人坏事敢怒、敢言，就是伴随正义感和道德感的自然反应。可见，情绪愉快与否不是判断健康与否的标准，适度而不是过度的情绪，对人是有积极意义的。

二、成功与幸福都离不开良好的情绪

成功与幸福是美满人生必备的两个基本要素，它们都离不开良好的情绪。



情绪对人生成功有 80% 的贡献

有这样一个简明的成功公式：成功 = 20% 智商 + 80% 情商。它一方面说明 20% 的智商是取得成功不可缺少的条件；另一方面也说明要真正取得最后的成功，仅仅靠 20% 的智商是不够的，80% 的情商更加重要。



名人话情绪

资深学者、情商概念的创始人丹尼尔·戈尔曼说：“情商高者，能清楚了解并把握自己的情感。敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人，在生活各个层面都占优势。情商决定了我们怎样才能充分而又完善地发挥我们所拥有的各种能力，包括我们的天赋能力。”

情商对成功的重要性还在于它铸造了成功者必备的基本素质：自我激励、抗挫折能力、韧性与意志力。人生不是凭一时冲动的短期冲刺，而是需要意志与韧性的长跑，其间会遇到各种困难和挫折。面对同样的困境，有人失败之后就放弃、退却了，有人则不弃不舍、愈挫愈勇。人与人之间的这种差异主要不是智商造成的，而是情商造成的。自我激励型的人善于保持乐观、冷静、振奋的情绪状

态，并在内心说激励自己的话：“越是有困难，我越是要努力。”“现在我要专心致志，设法解决困难。”自我击溃型的人则悲观、焦虑、逃避，并在内心说打垮自己的话：“我不聪明，能力不行。”“我的脑子乱哄哄的，根本解决不了这样的问题。”无数事实证明，大多数最终取得成功的人不是最聪明的人，却是最努力的人。



情绪对人生幸福有 100% 的贡献

成功更多地体现了外在的、社会的标准，有一个被社会大多数人认可的模式；幸福则体现了个人的内在心理状态，是个人主观感受与体验的反映。可见，幸福没有统一的界定，仁者见仁，智者见智，因此，人们在讨论幸福的时候，常常要加上“我觉得”“我认为”之类的语句。而很多成功人士感觉自己并不幸福，很多普通平民却有自己的幸福生活，这就不难理解了。幸福感完全取决于自己所做的标准与定义，取决于自己内心的真实感受，别人强求不了。

有个典型的高知家庭就演绎了一场悲剧。

在这个家庭里，父亲是某知名学府教授、中科院院士，母亲也是大学教授，他们都在科学领域里作出了世界瞩目的贡献，堪称国宝级科学家。他们 30 多岁喜得贵子，对孩子施予厚爱、寄予厚望，并取名智勇。智勇秉承父母先天优质的遗传基因，受到良好的家庭环境熏陶，智力发育和学习成绩从小就出类拔萃。父亲发现儿子是个当科学家的苗子，自己的人生价值能在儿子身上得到体现和延续，别提心里有多么欣慰了。于是，他望子成龙的砝码不断增加，智勇 5 岁半就上小学一年级，二年级结束时直升五年级，在初中、高中一路遥遥领先，不到 14 岁就以优异的成绩考入北京大学，之后留学美国布朗大学。然而，就在异国他乡的一天，父子俩发生了一场激烈的争吵。智勇说：“这一辈子，我决不会从事学术研究，也不想当什么科学家，我只想平静地、有所作为地生活。”父亲忍不住盛怒给了他一巴掌。智勇捂着又红又肿的脸，冲出房门，驱车违章高速行驶，不幸发生车祸，意外身亡。

移开耀眼的成功光圈，这对父母在为儿子一点一点地缔造成功的同时，孩子的不幸人生早就在酝酿了。智勇几乎没有真正的童年生活：1 岁半时，父母就用各种方式训练他的观察与反应能力，3 岁时，就开始教他识字、算算术。同时，从小学一年级开始，原本活泼好动的小智勇被爸爸训练出当科学家所需要的安安静静的性格：爸爸规定，他必须在书桌前持续坐 2 个小时，然后才可以休息 15~20 分钟，否则就罚写 20 页字或演算 50 道习题。小智勇总是在跳级，因此没

有同龄好友，当班里年龄比他大的同学欺负他的时候，他就牢记爸爸的“教诲”：“如果班里有同学欺负你，你要用最好的成绩去打败他们，只有用智力取胜的人才是真正的胜利者。”就这样，小智勇作为一个普通孩子应有的童年生活被学习取代了，长期处在紧张、压抑、克制的心理状态。长大之后，他终于摆脱父母强加给自己的成功观，领悟到自己有权利追求一种平静又有所作为的幸福生活。不幸的是，冲动的情绪如同魔鬼一般夺走了他宝贵的生命。

可见，成功了未必就是幸福的，成功不能为幸福打包票，幸福要由自己打包票。

其实，不成功也不代表不幸福。有的人失败了却无怨无悔，无愧于心，甚至感觉虽败犹荣；有的人把失败转化为成功之母，变压力为动力；有的人生活失意，却仍然感恩人生、感恩社会；有的人遭遇伤害，却仍有以德报怨的坦荡胸怀。凡此种种，逆境之后仍然怀有幸福感，皆因其情绪健康、情感美好、情操高雅。所以，要想成功与幸福兼得，需要从小关注孩子的身心平衡发展，培养孩子健康的情绪情感、健全的个性人格。

三、童年是“情绪脑”发育的关键期

精选案例



辉辉的爸爸妈妈都是大学教授，平时工作很忙，就由退休在家的奶奶照顾着。这孩子班里是比较出众的，会说汉语和日语两种语言，画画很好，会弹钢琴，经常为小朋友唱歌伴奏。可就是这样一个聪明可爱的孩子，有一天把老师吓了一跳。那天外面刮着风，辉辉却站在阳台上，老师让他回来，他说：“我想跳楼。”老师的心咯噔一下，但仍平静地说：“这么高的楼，跳下去，人会摔死的。”“我就想死。”“死了，爸爸妈妈多难过啊！”“我就想让他们难过。”老师想转换一下话题，就劝他：“咱们回班说话，外面太冷，别感冒生病了。”“我想生病。”“生病了，老师就该伤心了。”孩子的回答更让人吃惊：“你们伤心我才高兴呢！”老师把孩子的情况反映给家长，家长才意识到问题的严重性。



童年是“情绪脑”发育的关键期

一般情况下，家长对开发孩子的智力比较重视和熟悉，而认为情感教育是简

单的和重要的，或者认为小孩子还不懂情感，所以对孩子的情绪情感发育缺乏有意识的培养和疏导。正如哈佛大学心理学家戈尔曼所说，孩子的未来 20% 取

决于智商，80% 取决于情商。良好的智力发展需要健康的情感来保驾护航，一个自信乐观的孩子会以持续阳光的心态沉浸在学习与生活中，这必然促进孩子的智力发育。即使智力很高的孩子，也会不断遇到各种各样的疑惑和困难，这时他需要健康的情绪情感来调节自己，否则孩子心情郁闷、思维凝滞，他的快乐与发展将同时受

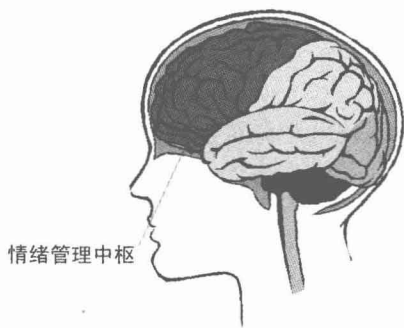
阻。再者，孩子在健康成长中遇到的很多问题，例如任性、攻击、自私、冷漠、孤僻等，都与情绪情感发育不良有很大关系，所以家长要像重视孩子的智力发育一样，重视孩子的情感教育。

“情绪脑”控制着人的喜怒哀乐，对人的学习、记忆、决策以及生存和适应有着重要的影响。然而，“情绪脑”比较脆弱，压力大、慢性病、不良睡眠、噪声污染等因素，都会使之受到不同程度的不良影响。所以，从小呵护孩子的情绪、培养孩子良好的情绪管理习惯非常重要。

· 链接

神奇的情绪脑

脑科学家发现，情绪是人脑的高级功能，以杏仁核为核心的广泛连接的神经环路在情绪调节中起着重要作用，又被称为“情绪脑”。情绪情感与主管智力发育的大脑皮质有密切联系，这种联系在孩子1岁左右迅速形成，以后不断的情绪体验会定型这种联系通道，进而使其形成稳定的情绪反应习惯。0~6岁是“情绪脑”发育的关键期。



保护“情绪脑”的良策

★提高孩子识别情绪的能力

人类有很多情感：快乐、高兴、喜悦、悲伤、害怕、恐惧、难过、伤心、气愤、厌恶……孩子多多少少都会体验各种情感，但是他说不出来，需要家长为他指点陈述出来，这样他以后才能描述自己和他人的情感，为他进一步的情感发育

奠定认知基础。

方法1：当孩子产生某种情绪了，家长要接纳他，并帮助他表达自己的感受“你生气了是吗？”“妈妈知道你讨厌这只小虫子。”以后，家长就可以直接询问孩子：“告诉妈妈你怎么了？”鼓励孩子说出自己的情绪情感。

方法2：孩子平时阅读的图画书上有各种动物和人物的表情，家长可以跟孩子讨论这些都是什么情绪情感状态。

方法3：用书把照片或图片的一半遮盖起来，使孩子只看到露出来的另一半，让他猜猜其中的动物或人物是什么情感。

★满足孩子对家长的情感需要

现代的年轻父母都比较忙，于是爷爷奶奶或者保姆阿姨代替父母照顾孩子的现象比较多，但是孩子对父母的情感需要是其他家长不能代替的。所以，父母在工作之余尽量抽出时间与孩子共度亲子时光是很重要的，否则容易使孩子形成孤僻、畏缩或者攻击的心理，就像案例中的辉辉一样。

方法1：夫妻双方妥善处理好事业与家庭的关系，不要让孩子经受亲情饥渴。白天可以托付他人接送孩子上幼儿园，但是晚上父母其中一人应该陪孩子一起活动和游戏。同时有些工作忙碌的父母遗憾和补偿心理比较突出，结果可能比较迁就孩子，过分顺应他的要求，为形成一些不良的情绪反应模式埋下伏笔，这一点需要家长特别注意。

方法2：让孩子学会跟父母打电话交流，这样不但可以满足孩子的情感需求，还能锻炼他的语言表达能力。有时父母实在回不了家，或者回家晚了，要向孩子“请假”，让孩子学习理解大人，同时告诉孩子可以随时给爸爸妈妈打电话，这对孩子的情感需要都具有缓解作用。

方法3：为孩子营造和谐美满的家庭氛围。和谐美满的家庭关系是培养孩子积极情感的重要因素，所以夫妻关系、婆媳关系不只是大人的事，还影响孩子情感的发育。如果家长在外面受了“窝囊气”，回来就对孩子发“无名火”，孩子不理解父母，却会对自己全盘否定，这对孩子的情感伤害很大。

★培养孩子学会感恩与回报

“我只给孩子充分的爱，根本不需要他的回报。”特别宠爱孩子的家长会有这种想法和做法。这是可以理解的，但是缺乏“爱的教育”却会延误孩子的情感发展。孩子要学会感恩和回报，他才能长成一个人格健全、品性优良的人。

方法1：让孩子学会关心父母，力所能及地为父母做事。有家人生病时，要告诉孩子病人不舒服，大家要照顾他，例如说话走路轻轻的，不要影响病人休

息；削好一个水果，递给病人；为病人倒水；说安慰病人的好听的话。平时妈妈工作累了，回家可以直接跟孩子说：“妈妈累了，想躺一会儿，你给妈妈拿一个靠垫吧！”家长时常这样有意地“懒”一下，有利于培养孩子关心他人的情感。

方法2：让孩子为家长过生日。现在的孩子都知道享受家长给自己过生日，却很少想到为家长过生日，但这是培养孩子学会感恩和回报的教育机会。教育孩子为家长做个礼物，为家长做一件事情，或者说一句祝福的话语，都是对孩子积极的情感熏陶。

★培养孩子应对挫折的积极情感

随着孩子的成长环境越来越优越，有些孩子的心理承受能力却越来越弱，稍微遇到一点儿挫折和困难就大发脾气，任凭家长怎样安慰都不依不饶，这样下去将导致孩子形成不良的情绪反应习惯。

方法1：鼓励孩子自己的事情自己做，提高孩子的自理能力，减少包办代替。挫折之事无论大小，不管是生活、学习还是交友等方面的问题，家长都注意鼓励孩子面对困难积极想办法解决，培养他积极的心理反应模式。

方法2：当孩子犯错误的时候，不要让他感到过分自责和内疚。孩子难免出错，家长不要一味地批评、惩罚孩子，应该态度平静，同时又要加强督导，帮助孩子改正错误。过分严厉的指责和体罚，会让孩子在挫折面前退缩，不利于他的情感发育。

四、童年的情绪影响成年的个性

精选案例



李勇毕业于一所著名大学，现在在一家高科技企业做工程师，收入丰厚，可谓年轻有为，但是成功的光环无法掩盖他内心的失落与挫败感，因为他接连接交的几个女朋友都离他而去。周围同事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，但最终还是没有挽留住心仪的女友。