



0~6岁儿童

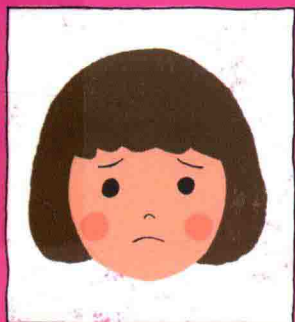
情绪管理 百问百答

那些让你困惑的情绪教养难题，

清华大学早教专家告诉你答案！

晏红 著

中国妇女出版社



0~6岁儿童
情绪管理
百问百答

晏 红 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁儿童情绪管理百问百答/晏红著. --北京:

中国妇女出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5127-1363-5

I. ①0… II. ①晏… III. ①学前儿童—情绪—自我
控制—问题解答 IV. ①B844.12-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第268437号

0~6岁儿童情绪管理百问百答

作 者: 晏 红 著

责任编辑: 宋 文

封面设计: 周周设计局

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲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: 北京中科印刷有限公司

开 本: 165×235 1/16

印 张: 17.5

字 数: 280千字

版 次: 2017年3月第1版

印 次: 2017年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1363-5

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

第一章

0~1岁篇

为什么情绪管理从0岁开始	/2
刚出生的宝宝有哪些情绪	/3
怎样判断宝宝处于哪种情绪状态	/4
小宝宝的情绪能管理吗	/5
情绪管理是不是控制情绪	/7
情绪管理就是让宝宝高兴吗	/8
怎样逗新生儿开心	/10
情绪特点是不是父母遗传的	/11
新手妈妈怎样消解焦虑情绪	/12
新手爸爸怎样抱宝宝舒服	/13
宝宝还没尿就哭怎么办	/14
小宝宝爱看电视怎么办	/15
宝宝睡觉易醒爱哭怎么办	/16
宝宝半夜醒了兴奋怎么办	/16
宝宝不喜欢睡觉怎么办	/17
宝宝爱揪小鸡鸡怎么办	/18
怎样让宝宝不揪妈妈的头发	/19
宝宝爱抠别人的眼睛怎么办	/20

宝宝不认生是怎么回事	/20
宝宝睡前折腾怎么办	/21
宝宝太依赖家长怎么办	/22
宝宝为什么害怕成年男人	/23
男孩子胆小怎么办	/23
宝宝生病之后变急躁了怎么办	/24
宝宝不适应新看护人怎么办	/25
宝宝胆子太大怎么办	/26
宝宝害怕坐电梯怎么办	/27
怎样让宝宝爱惜玩具	/27
怎样让宝宝愿意学拍手	/28
宝宝很大力地扔东西怎么办	/29
宝宝总是扔玩具怎么办	/30
怎样安慰爱哭的宝宝	/30
宝宝不愿意爬怎么办	/31
宝宝不愿意出门怎么办	/32
宝宝不愿意回家怎么办	/33
宝宝不愿跟老师学习怎么办	/34
宝宝害怕上床睡觉怎么办	/35
宝宝太任性了怎么办	/36

怎样让宝宝胆子大一些	/37	宝宝睡前总是吸吮手指怎么办	/61
小宝宝喜欢玩什么游戏	/38	宝宝太喜欢拥抱怎么办	/62
宝宝害怕大便怎么办	/39	宝宝哭的时间很长怎么办	/62
宝宝不愿意吃饭怎么办	/39	怎样让宝宝学会谦让	/63
宝宝爱玩打仗游戏好不好	/40	怎样应对宝宝莫名其妙地撒气	/64
宝宝爱问别人要东西怎么办	/41	怎样矫正宝宝的急脾气	/65
宝宝起床后不穿衣服怎么办	/42	宝宝具有两面性怎么办	/65
怎样对付宝宝乱发脾气	/43	怎样让宝宝喜欢早点儿睡	/66
		怎样让宝宝愿意洗澡洗头	/67
第二章		宝宝怎么突然变胆小了	/68
1~2岁篇		宝宝只喜欢自己闷着玩儿怎么办	/69
宝宝兴奋就咬人怎么办	/46	宝宝总爱摸乳头睡觉怎么办	/69
怎样让宝宝平静断奶	/47	宝宝耍两面派怎么办	/70
宝宝不敢学走路怎么办	/48	宝宝不会说话就发急怎么办	/71
宝宝抗拒喂药怎么办	/48	怎样让宝宝接受理发	/72
没懂宝宝的心思，宝宝着急怎么办	/49	宝宝学习坏榜样怎么办	/73
宝宝为什么会怕熟悉的人	/50	宝宝总是让抱怎么办	/74
宝宝说话晚有问题吗	/51	怎样培养宝宝讲礼貌	/75
宝宝爱跟随家长如厕怎么办	/52	宝宝不爱与人交往怎么办	/76
宝宝总是抢人玩具怎么办	/52	宝宝特别喜欢照镜子有问题吗	/77
宝宝抵触学习说话怎么办	/53	刚会说话的宝宝学说脏话怎么办	/77
怎样让宝宝愿意坐安全椅	/54	怎样管理宝宝才适度	/78
宝宝太爱哭怎么办	/55	宝宝不听故事不睡觉怎么办	/79
宝宝执意使用左手怎么办	/56	宝宝一听故事就哭怎么办	/80
宝宝为什么不爱笑	/56	宝宝多大独自睡比较合适	/80
怎样才能让宝宝变得比较专注	/57	怎样让宝宝愿意独自睡觉	/81
怎样让男孩子有男孩子的样子	/58	宝宝为什么不断捻指	/82
宝宝多愁善感怎么办	/59	宝宝说话不算数怎么办	/83
宝宝爱喝洗澡水怎么办	/60	怎样安抚宝宝的情绪	/84

第三章

2~3岁篇

宝宝食欲不好怎么办	/86	宝宝对人说话情绪化怎么办	/109
宝宝爱吃零食怎么办	/86	宝宝总是找理由怎么办	/109
宝宝在亲子班总吃东西怎么办	/87	宝宝性格特别要强怎么办	/111
怎样让宝宝喜欢喝白开水	/88	宝宝脾气拧怎么办	/112
女儿为什么站着小便	/89	宝宝怎么忽然变腼腆了	/112
宝宝看动画片不肯睡觉怎么办	/90	怎样对待轻度自闭症的宝宝	/113
宝宝有点儿小家子气怎么办	/90	宝宝不愿意自己动手怎么办	/114
宝宝不愿分享怎么办	/91	怎样让宝宝乐意做自己的事情	/115
宝宝开始骗人了怎么办	/92	宝宝故意说自己是女孩怎么办	/116
宝宝不尊重家长怎么办	/93	怎样给3岁的宝宝立规矩	/116
宝宝特别黏家长怎么办	/94	宝宝不愿意参与集体活动怎么办	/117
怎样让宝宝学会善解人意	/94	家里来客人宝宝就紧张怎么办	/118
宝宝在外面蔫儿怎么办	/95	宝宝抗挫折能力较弱怎么办	/119
宝宝在外面欺负人怎么办	/96	宝宝情绪反复无常怎么办	/119
宝宝是个“独行侠”怎么办	/97	宝宝为什么每隔一段时间就无理哭闹一阵	/120
怎样教宝宝合群	/98	宝宝特别爱哭怎么办	/121
怎样与反抗期的宝宝沟通	/98	宝宝太重视他的大手绢怎么办	/122
宝宝不愿意主动说话怎么办	/99	宝宝对人爱动手怎么办	/123
从小严格要求宝宝有错吗	/100	宝宝总爱吃手怎么办	/124
宝宝喜欢乱画怎么办	/101	宝宝害怕坐游乐设施怎么办	/125
宝宝怎么学会耍赖偷懒了	/102	宝宝做事情挑人怎么办	/126
宝宝总是坐不住怎么办	/103	上亲子班有利于适应入园吗	/127
宝宝特别爱动怎么办	/104	怎样为宝宝选择亲子班	/128
宝宝太喜欢安静怎么办	/105	宝宝不肯在幼儿园睡午觉怎么办	/129
宝宝不敢运动怎么办	/106	孩子摔倒了,家长到底该怎么做	/130
宝宝总是生气不理人怎么办	/107	家长总是忍不住吼宝宝,怎么办	/131
宝宝不理睬别人说话怎么办	/107	宝宝喜欢歪头怎么办	/132

第四章

3~4岁篇

3岁决定孩子一生吗	/136
宝宝与家长对着干怎么办	/137
宝宝顶嘴怎么办	/138
宝宝不能接受批评怎么办	/139
宝宝出手打人怎么办	/140
宝宝爱恶作剧怎么办	/141
宝宝经常答非所问怎么办	/142
怎样对待宝宝的依恋物	/143
宝宝不珍惜食物怎么办	/144
宝宝为什么爱翻垃圾桶	/145
怎么回答宝宝的接龙式问题	/146
女儿过度谦让怎么办	/147
如何面对孩子的无理取闹	/148
如何选择适合宝宝的幼儿园	/149
怎样让宝宝愿意上幼儿园	/151
怎样帮助宝宝适应转园新环境	/152
离园回家之后与宝宝聊些什么	/153
如何让宝宝适应集体生活	/155
如何处理宝宝入园分离焦虑	/157
如何培养宝宝的规则意识	/158
宝宝在园很乖却在家逆反怎么办	/159
怎样解决宝宝的自慰行为	/161
宝宝为什么突然尿裤子	/162
3岁宝宝还得把大便怎么办	/162
怎样让宝宝快乐起床不迟到	/163
病好之后不愿意去幼儿园怎么办	/164
儿子老是要买玩具怎么办	/165
宝宝太有个性怎么办	/166

宝宝学了坏习惯怎么办	/167
怎样培养宝宝一心一意做完一件事	/168
宝宝总是说梦话怎么办	/169
怎样让宝宝学会愿意等待	/170
如何培养宝宝的耐心和专注力	/171
宝宝总是长时间看电视怎么办	/172
怎样应对淘气宝宝	/173
怎样让宝宝接电话时有礼貌	/174
宝宝没有竞争意识怎么办	/175

第五章

4~5岁篇

女儿最近很关注死亡的话题怎么办	/178
儿子在家就只缠妈妈怎么办	/179
宝宝要在得到原谅之前才纠正行为怎 么办	/180
宝宝在家乱扔东西怎么办	/181
宝宝会找借口了怎么办	/182
怎样教宝宝与小朋友相处时学会“动口 不动手”	/183
宝宝只顾自己说话怎么办	/183
宝宝不爱脱袜子怎么办	/184
怎样让宝宝大胆一些	/186
宝宝交友时比较强势怎么办	/186
宝宝组成小团体需要引导吗	/187
宝宝遇到困难就大哭大闹怎么办	/188
宝宝总爱埋怨别人怎么办	/189
宝宝缺乏幽默感怎么办	/190
宝宝爱生气怎么办	/191
宝宝不珍惜玩具怎么办	/192

宝宝爱舔衣角拉链怎么办	/193
宝宝不爱体育活动怎么办	/194
宝宝不爱写写画画怎么办	/195
宝宝注意力不集中怎么办	/196
宝宝会不会是多动症	/197
宝宝为什么变浮躁了	/198
宝宝倔强不听话怎么办	/199
女儿腼腆害羞怎么办	/200
男孩女孩亲密交往怎么办	/202
宝宝非得打疼才听话怎么办	/203
宝宝抵触批评教育怎么办	/204
宝宝大声尖叫怎么办	/205
宝宝是否真有偷的意识	/206
宝宝在家长开放活动时过度兴奋怎么办	/207
宝宝舍不得小伙伴怎么办	/208
宝宝为什么突然吃手	/209
宝宝不太合群怎么办	/210
宝宝学习不认真怎么办	/211
宝宝要不要学一种乐器	/212
宝宝性子急怎么办	/213
宝宝信心不足怎么办	/214
怎样培养宝宝的自理能力	/215
宝宝从幼儿园学会说脏话怎么办	/216
宝宝嫌家长啰唆怎么办	/217
宝宝假期生活没规律怎么办	/218
父母在宝宝面前一个“唱红脸”， 一个“唱白脸”，可以吗	/219

第六章

5~6岁篇

孩子在餐桌上没教养怎么办	/224
孩子破坏欲强怎么办	/225
孩子说话喜欢绕弯子怎么办	/226
孩子总是撞到别人怎么办	/227
孩子随便踩踏墙面怎么办	/228
孩子缺乏执行力怎么办	/229
孩子不虚心怎么办	/230
孩子不主动打招呼怎么办	/231
孩子丢三落四怎么办	/231
如何正确应对同伴欺侮	/233
孩子受欺负要不要反抗	/234
孩子看不起同伴怎么办	/235
孩子脾气暴躁怎么办	/236
孩子玩游戏入迷怎么办	/237
管不住孩子玩游戏怎么办	/238
孩子总是顶嘴怎么办	/238
孩子在园乐于助人，在家相反，怎么办	/239
孩子为什么突然口吃	/240
孩子害怕失败怎么办	/241
孩子不敢多讲话怎么办	/242
儿子争强好胜怎么办	/243
女儿骄傲、强势怎么办	/244
孩子缺乏安全意识怎么办	/245
5岁是识字的关键期吗	/246
怎样保护孩子的学琴兴趣	/247
孩子上课小动作多怎么办	/248
孩子为什么经常写反字	/249

孩子一写作业就想睡觉怎么办	/250	单亲家长怎样带孩子	/258
孩子识字、算术不开窍怎么办	/251	孩子入学应该具备什么能力	/259
孩子太依赖妈妈怎么办	/252	怎样为孩子做读写准备	/260
频繁转园对孩子有什么影响	/253	上小学年龄偏大会不会有心理压力	/261
怎样改掉孩子一知半解就满足的问题	/254	孩子要不要上寄宿学校	/262
怎样批评、惩罚不会伤害孩子	/255	孩子不喜欢数学怎么办	/263
父母与老人教育孩子不一致怎么办	/256	孩子不爱写作业怎么办	/264
怎样对孩子讲父母离婚的事情	/257	孩子写作业磨蹭怎么办	/265

第一章

0~1岁篇

只要是人，从诞生的那一刻起，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而言是必不可少的。

为什么情绪管理从0岁开始

Q

刚出生的宝宝是不是只要吃饱、睡好、穿暖就可以了？情绪管理重要吗？

A 吃饱、睡好、穿暖是人能够生存的基本保障，但它们只是生存的必要条件，而不是充分必要条件。也就是说，仅仅吃饱、睡好、穿暖并不能完全保证人能够生存下来，因为人的生存还有其他基本条件，例如情感与心理需求。历史上曾经有一个好奇心强也很残忍的国王，他想知道孩子天生会说的第一句话是什么，于是就选择了一所孤儿院，要求育婴员只能照顾孩子的吃喝拉撒睡，但是不能跟他们说一句话。结果一年后，所有婴儿无一例外全部死亡。国王的“实验”没有得到自己想要的答案，却留下了沉痛的思考：只要是人，从诞生的那一刻起，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而言是必不可少的。

无独有偶，著名的“狼孩”案例也在证明这一观点。她具有完整的人体生理结构，但是却因为失去了与人交往的经历而不能恢复“人性”。有些宝宝的家庭生长环境虽然不像上面案例中的孤儿、狼孩那样极端，但同样缺乏丰富的人际交往环境和刺激，这是不容忽视的事实。有些家长以为刚出生的宝宝不会说、不会走，也不懂这个世界是怎么回事，只要在保证衣食无忧的同时再提供大量的玩具就行了，但事实未必如此。

小雪的爸爸经营着一家上千人的大公司，妈妈是高科技产品的研发人员。爸爸妈妈准备了一间很大的儿童房，家里还摆放着幼儿园才有的大型滑梯，各种玩具和图书更是琳琅满目。为了爸爸妈妈出行方便，小雪就住在CBD的写字楼里，平时由奶奶和保姆照看。小雪的家庭虽然物质富裕，但是人气不旺，爸爸妈妈忙得很少回家，家里的特点就是一个字——静。由于不是居民小区，奶奶和保姆也

很少带小雪下楼玩儿。2岁多一点儿的时候，妈妈发现小雪说话很少，使劲逼她才能发出一两个音，走路也缺乏协调性，到医院进行相关检查和测试，发现小雪的各项发育指标都比较滞后。

高层单元的居住方式形成了封闭的家庭生活环境，这种居住环境对白天需在外忙碌一天的成人来说也许是一个很好的休息港湾，但对于生活、学习和发展都集中在家中的宝宝来说，整天过分安静地生活，缺乏必要的人际交往环境，缺乏积极的情感陪伴，将会影响他的身心健康。

刚出生的宝宝有哪些情绪

Q

新生儿宝宝除了会哭，有时也会笑，他还有哪些情绪需要成人加以关注？

A

宝宝最初的基本情绪有7种：快乐、兴奋、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、痛苦。这些基本情绪被认为是人类共有的、天生的。有研究发现，先天失明又失聪的孩童从未见过和听过快乐、悲伤与愤怒的表情与表达这些情绪的人们所发出的声音，却能表现出与普通人相似的面部表情，例如用微笑和蹦跳表示快乐，用转身、撇嘴和皱眉表示悲伤与愤怒。不同国家、不同文化的人虽然用不同的语音和词汇去描述一种情绪，但在大部分情况下表达该情绪的表情仍是一样的。可见，面部表情是人类通用的情绪符号，成为人与人之间不言而喻、一看即知的交流工具。

随着年龄的增长和生活经验的丰富，宝宝的基本情绪开始分化得更丰富、更细致，例如2~7月龄的时候，宝宝的快乐情绪开始分化，有了选择性，对不同的人会产生不同的反应。2月龄的时候能够通过视觉、听觉辨认带养人的面孔和声

音；3月龄时看到熟人的脸比看到不熟悉的人脸笑得更多；6月龄时只对亲近的人微笑，如果妈妈对他笑，他也会有意识地对妈妈笑，出现交流应答性的微笑。可见，宝宝的快乐情绪逐渐从笼统走向分化，越来越指向自己熟悉和亲近的人，说明宝宝的认知辨别水平提高了。当然，要想让宝宝的认知发展越来越高级，情绪发展越来越丰富，就必须保证宝宝生活在一个良好的生活环境中。家长不要以为小宝宝的生活简单，就忽略了对良好家庭环境的营造以及对生命早期有益经验的积累。

怎样判断宝宝处于哪种情绪状态

Q

小宝宝不会说话，作为新手爸妈，怎样观察和判断他的情绪呢？怎样才能知道宝宝处于哪种情绪状态？

A

小宝宝不会说话，却并不妨碍其表达情绪。本来，情绪的表达方式就不仅仅是言语，非言语方式更能充分表达人的情绪。人的态度、情绪和思想既可以通过语言和行为表现出来，也可以通过脸部、身体和双手等部位的变化显现出来，后者构成了人类丰富的体态语言。研究发现，体态语言中仅面部表情就有25000种之多！所以，法国著名作家罗曼·罗兰说：“面部的表情是多少世纪培养成功的‘语言’，是比嘴里讲的语言复杂千百倍的‘语言’。”

对于新生儿来说，他的情绪状态与生活状态密切相连。新生儿有6种状态交替进行：安静觉醒状态、活动觉醒状态、安静睡眠状态（深睡）、活动睡眠状态（浅睡）、瞌睡状态（半睡半醒）和哭的状态。处于安静觉醒状态的新生儿会安静地在小床里待一会儿，喜欢观察天花板、床上的气球和家长的表情。这时候家长可以逗逗他，与他咿咿呀呀地聊天打招呼，或者拿着玩具边摇动边说话，但不

要急着把孩子抱起来，打扰孩子的安静状态，孩子自己与周围环境的良性互动体验有益于培养孩子的情绪自我安慰。新生儿想吃奶或想入睡时就会进入活动觉醒状态，他随时可能激动、烦躁，这时家长不要立即把奶嘴送到孩子嘴边，而是拿着奶瓶在孩子眼前晃一晃、逗一逗，如果孩子吃母乳，家长可以抱起孩子拍几下、走两步，这些行为都能帮助孩子学会等待几秒钟，锻炼他在期望实现之前学会安慰自己。处于活动睡眠状态的新生儿会出现眼球转动、轻轻啜泣或者手脚偶然活动，但并没醒来，这时家长不要抱起孩子，否则他可能养成依赖大人抱哄的浅睡状态，以后再独立睡觉就难了。

解读宝宝的哭声对新手爸妈来说是最大的挑战。0~1岁宝宝的哭声可以表达几十种含义，大致反映三大基本需求：首先是生理性需求，例如饿了、渴了、热了、冷了、尿布脏了或湿了、周围太吵了、光线太亮了、蚊虫叮咬了等，相关需求一旦得到满足，哭声就停止了。其次是心理性需求，例如一般性的害怕、孤独、气恼，以及没有得到成人的关注等，这时的哭声通常是哼哼唧唧的，一旦给予安抚，就平静下来了。最后就是比较容易识别的病理性状况，如鼻塞、发热、疼痛等，这时的哭声比较尖锐、短促，持续时间比较长，并伴随握拳蹬腿、烦躁不安等状况，给予生理照顾和心理慰藉都不能安抚他，出现这类哭声则提醒家长要立即寻求医疗帮助。

小宝宝的情绪能管理吗

Q

很多情况下，成人都难以管理自己的情绪，小宝宝又听不懂大人讲的道理，他的情绪能够管理吗？

A管理情绪需要一定的理智与意志力，而人们往往是因为没有把事情想清楚，或者即使想清楚了也缺乏意志力而难以调控自己的情绪与行为。于是人们便很容易地得出结论——情绪是难以控制的，或干脆认为情绪是无法控制的，而小孩的情绪更是如此。

对情绪进行管理要有一个从不稳定到稳定、从冲动到稳重的发展过程。成熟的情绪水平不是一蹴而就的，很多成人总是控制不住自己的情绪，是长期以来任由情绪生灭，缺乏锻炼情绪管理意识的结果。科学研究已经表明，正常人都有管理情绪的能力。有一项研究发现，遇事之时，脑的情绪反应比理性加工快6秒。从某种意义上说，6秒钟是一段不短也不长的时间。说它不短，是因为6秒钟足以让人产生冲动，做出一些不可思议甚至导致严重后果的行为；说它不长，是因为6秒钟又足以让人有时间控制自己的冲动，如闭上自己的嘴巴6秒钟内不说出伤人话语，握紧自己的拳头6秒钟内不出手伤害他人等。如果最艰难的6秒钟过去了，那么人的情绪从第7秒就开始降低紧张程度，冲动的危急时刻也就过去了。可见，人人都会情绪冲动，但是人人也都有控制情绪的能力，关键的问题是很多人没有意识到这一点，任由自己成为情绪的奴隶。

当然，新生儿的情绪还带有先天的特点，成人不能按照自己的意志与想法去控制宝宝的情绪，要尊重宝宝的情绪发展规律以及宝宝具有个性特点的情绪发展时间表。但这并不意味着家长就可以放任宝宝的情绪自由发展了。首先，家长要管理好自己的情绪，为宝宝树立情绪管理的好榜样，否则即使家长了解很多关于儿童情绪管理的知识与方法，也抵不过自己的“坏情绪”对宝宝的消极影响。其次，家长要关注宝宝的情绪反应，尽量正确解读宝宝的心理需求，并为宝宝提供适宜的回应方式，促进宝宝的情绪健康发展，培养宝宝成为情绪管理的小达人。

情绪管理是不是控制情绪

Q

情绪管理是不是控制自己不发脾气？控制情绪会不会压抑自己？情绪发泄出来，是不是更舒服一些？这些做法似乎又相互矛盾，那么，到底什么是情绪管理呢？

A

如果没有经过系统的专业学习，仅凭朴素的经验，很多人都会认为情绪管理就是控制自己不发脾气。因为现实生活中经常遇到自己或者别人情绪失控的现象，所以自然就得出“情绪管理就是控制情绪”的结论。这个结论有其符合生活实情之处，但这并不等同于科学的情绪管理概念。而且把情绪管理仅仅理解为控制情绪，无论对成人还是对孩子，都可能发生误导甚至伤害。因为这种观念其实是把情绪看成洪水猛兽，甚至认为只有不成熟的人或缺乏教养的人才会有情绪，所以一旦孩子“来情绪”了，家长的第一反应就是禁止孩子“来情绪”，而孩子小，很有可能控制不住自己的情绪，家长就采取更加严厉的方式来控制孩子，结果让孩子的心理承受很大的压力，久而久之，不利于孩子形成阳光积极的心态。实际上，小宝宝的情绪是表达心理需求的重要手段，他们不会说话，即使将来会说话也可能表达不好自己的心理需求，因此情绪成为他们心理需求的“曲折”反应。而家长简单粗暴地禁止孩子表达情绪，又没有正确解读孩子的真实需求，相当于关闭了亲子沟通的大门。同时，家长没有正面引导孩子表达自己的适宜方式，只是一味地拒绝，那么家长在拒绝孩子情绪的同时，也拒绝与否定了孩子。例如，当孩子哭闹的时候，很多家长只是简单地拒绝孩子：“不许哭，再哭妈妈就不喜欢你了！”但是孩子为什么哭，家长并没有进行正确的解读，却往往认为是孩子“不听话”或者“脾气犟”，这是以成人为中心的思维方式。

与压抑、否定情绪相反的是随意发泄自己的情绪。有的家长自己有过体验：

不良情绪一直压抑在心里非常难受，有时发泄一通反而好受一些。这同样有其符合生活实情之处，但也不是科学的情绪管理方式。因为表达情绪不能只图自己痛快，还应该做到不伤害别人的情绪。只顾宣泄自己的“垃圾情绪”，却不关心别人的情绪感受，是一种自私的表现。而要做到宣泄情绪“利己又不损人”，至少需要两个条件：一个条件是对方完全接纳自己；另一个条件是对方有自我保护能力，不会被消极情绪所感染。这两个条件对人的要求是相当高的，即便是真正的知己也不容易做到。除此以外，只顾自己、不顾别人地随意发泄，是“损己又损人”的情绪表达方式。“损己”之处在于宣泄与发泄情绪，容易破坏人际关系，有损自我形象，而且发脾气会促进人体分泌有害的物质，影响人的身体健康，正如《黄帝内经》所言，“怒伤肝”“忧伤肺”“恐伤肾”。

可见，压抑、掩饰、否定情绪，或者发泄情绪，都不是科学的情绪管理方式。情绪管理实际上是对自己以及他人情绪的体察与关注，并采取适宜的方式表达自己的情绪，协调与他人之间的关系，最终达到身心统一、内外和谐的心理平衡状态。情绪管理是使情绪反应得适时（时间长短合适）、适度（程度既非过度也非不足）、适宜（表达方式不损人、不损己），而不是简单粗暴地处理自己或者孩子等其他人的情绪。

情绪管理就是让宝宝高兴吗

Q

全家人都尽心尽力地照顾宝宝，发现宝宝不高兴，大家都想办法去哄他，导致宝宝养成了一旦自己的需求得不到满足就要性子的习惯。我们这样做是不是有问题呢？我们怎样保证在让宝宝开心快乐的同时，又不娇惯他呢？