

妈妈不生气 孩子更争气

好妈妈必读的孩子情绪心理学

李少聪◎编著



好脾气妈妈成就最优秀孩子

叛逆、嫉妒、敏感、自卑、虚荣、浮躁、厌学……你懂孩子的真实内心吗？

解读孩子的情绪密码，给孩子最亲切的家庭教育
好妈妈必备的家庭教育方案

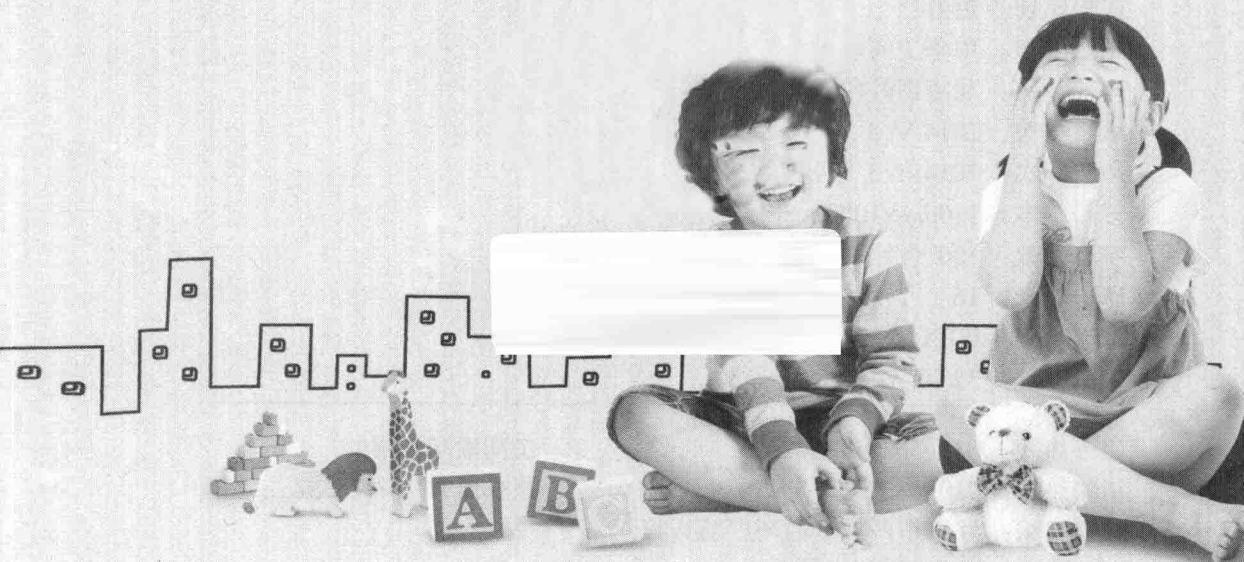


中华工商联合出版社

妈妈不生气 孩子更争气

好妈妈必读的孩子情绪心理学

李少聪◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈不生气,孩子更争气:好妈妈必读的孩子情绪心理学 / 李少聪编著. —北京:中华工商联合出版社, 2014.1

ISBN 978-7-80249-997-3

I. ①妈… II. ①李… III. ①家庭教育-教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 007804 号

妈妈不生气,孩子更争气:好妈妈必读的孩子情绪心理学

编 著: 李少聪

策划编辑: 吕 莺

责任编辑: 俞 芬

装帧设计: 吴小敏

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-80249-997-3

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

序 言

有位妈妈在电视台参加亲子互动节目时曾向一位资深教育专家坦露：“其实，作为家长，我也算得上是位很用心的妈妈了。可是随着孩子年龄的增长，我发现自己越来越不知道怎么管教孩子了。以前我与孩子的关系非常亲密，可是现在孩子却嫌我唠叨。孩子也向我说过很多，但是因为我不懂他的心理，因此，我与孩子的关系变得更僵。我心里明白孩子的感受，也知道是自己的教育方式出了问题，可是我该如何才能了解孩子的内心呢？”

人们常说：“三岁定终生。”实际上，三岁之前都是孩子心理情绪发展的关键期，这个时期，孩子的智力、性格、动作等正处于飞速发展中；这个时期又是一个危险期，因为这个时期孩子容易受到周围的环境以及父母有意识或无意识的影响，如果稍有不慎，就会使孩子出现一些性格偏差，比如胆小、自私、敏感、自负、急躁等。

如果妈妈忽略掉孩子性格心理发展变化的这个重要时期，那么在孩子将来的成长过程中，这些性格偏差就可能成为孩子性格的主要特征，这样不仅不利于孩子形成健全的人格，更会对孩子未来的心理健康产生不良的影响。

孩子在成长过程中需要正确的引导。不仅在大事上，就是日常小事中，每位妈妈也要向孩子灌输正确的观念。当孩子在成长发育的过程中出现有别于日常的情绪时，妈妈一定要有所察觉，并弄清楚孩子情绪异常的原因，主动和孩子一起去解决孩子目前所面临的问题，把不良情绪扼杀在摇篮中。成长中的孩子就像是一棵正在发育的幼苗，只有帮助他们从小拥有正确的心态，他们才能在阳光下茁壮地成长。

当然，面对孩子出现的一系列不良心理反应，家长一定要有耐心，一定要先让孩子明白，哪些是正确的，哪些是错误的。当孩子愤怒时，妈妈一定要心

平气和地去对待孩子的暴躁情绪;当孩子恐惧时,妈妈应该给予孩子十分的鼓励;当孩子敏感忧郁时,妈妈更应当摸清孩子产生此类心态的缘由。

一位好妈妈一定要懂得孩子的心理发育过程,了解孩子每个行为背后的原因,这样才能更加有针对性地解决问题,培养出优秀的孩子。

有人曾经说过这样一句话:“当风雨来临时,母亲,才是为孩子遮风挡雨的那棵大树。”父母是孩子未来发展的重要推手,尤其是妈妈,在孩子成长过程中扮演着重要的角色。妈妈对孩子的心理特点掌握得越早,越早走入孩子的内心世界,才能更加科学地养育孩子。

用心的好妈妈,不仅能照顾好孩子的一日三餐,更会着力培养孩子的性格、习惯,引导其朝着积极的方向发展;相反,如果妈妈不够用心,孩子很容易养成不好的习惯。孩子的不良习惯一旦养成,改正起来就非常困难了。

在孩子的世界观尚未形成的时候,每一位妈妈都应该做好孩子性格心理形成的引路人,这样才能掌握孩子健康成长的心灵密码,让孩子在爱的滋润下,少走弯路,更加健康地成长。

本书着眼点在家长容易忽略、不够重视而对孩子的成长又很关键的心理方面,帮助家长了解孩子成长期间可能会出现的一些不良心理,从而使家长更加科学地养育孩子。

目 录

CONTENTS



第一章	叛逆情绪：你向左他向右，处处和你对着干的孩子	1
	1. “半大小子，气死老子”	1
	2. 屡次离家出走的孩子	3
	3. 你管得越严，孩子越叛逆	6
	4. 当孩子拒绝和父母沟通	8
	5. 对过于任性的孩子，学会恩威并用	10
	6. 利用孩子的叛逆心理，激发他的进取心	13
第二章	反复情绪：为什么孩子变脸比翻书还要快	16
	1. 喜怒无常的小孩	16
	2. 接纳孩子的情绪性反应	18
	3. 别因孩子的情绪化而责罚他	21
	4. 别用“罪恶感”来控制孩子	24
	5. 教孩子控制情绪，自己首先要有平稳的情绪	26
	6. 让孩子学会克制和忍耐	29
	7. 学会用“不要急”来激励孩子	31
	8. 自我反省，帮助孩子走向成熟	34

第三章	愤怒情绪：孩子很生气，后果很严重	37
	1. 赖在地上哭闹不起的孩子	37
	2. 愤怒给孩子带来的危害	40
	3. 要关注引起愤怒的事件	42
	4. 孩子愤怒的时候，妈妈不要不理智	44
	5. 孩子无理取闹，家长不要轻易妥协	47
	6. 不妨转移孩子的注意力	49
	7. 当孩子不可理喻时，适度地惩罚才有效	51
	8. 教孩子合理发泄愤怒情绪的方法	54
	9. 帮助孩子平静下来的方法	57
第四章	恐惧情绪：“妈妈，我怕”，我家孩子是个胆小鬼	60
	1. 孩子，你在怕什么	60
	2. 孩子产生恐惧的心理原因	63
	3. 适度体验恐惧有利于孩子的成长	66
	4. 倾听孩子恐惧背后的特定语言	68
	5. 孩子害怕陌生人也许是患了社交恐惧症	71
	6. 如何让孩子不害怕打针	73
	7. 聪明的家长应鼓励孩子去冒险	76
	8. 提高孩子的心理承受力	79
第五章	敏感情绪：脸皮儿薄，容易害羞的孩子	82
	1. 动不动就哭鼻子的孩子	82
	2. 最怕见生人	84

3. 单亲家庭的孩子为何更敏感多疑	87
4. 不要误解女孩的爱美心态	89
5. 让孩子爱上邀客和串门	92
6. 保护孩子的自尊,不拿自己的孩子与他人比较	94
7. 避免不恰当的指责和批评	96
8. 让孩子懂得谁都有可能输	99
9. 鼓励孩子积极参加集体活动	101

第六章 焦虑情绪:安全感——孩子对父母最大的需求 104

1. “我不想去幼儿园”——分离焦虑	104
2. 别把大人的焦虑情绪传染给孩子	106
3. 过分小心反而会强化孩子的考试焦虑情绪	108
4. 孩子最大的担心是爸爸妈妈不再爱他	110
5. 期望过高,会让孩子的内心变得焦躁不安	113
6. 父母关系不和,孩子焦虑	115
7. 如何消除安全感缺失导致的“恋物癖”	117
8. 正确引导孩子对死亡的焦虑	119
9. 帮助孩子克服焦虑的小游戏	122

第七章 忧郁情绪:孩子脸上的笑容不见了 125

1. 患抑郁症的9岁孩子	125
2. 大人抑郁,孩子更抑郁	127
3. 妈妈太强势,孩子容易抑郁	129
4. 孩子太听话,更容易患“心病”	132

5. 小心太好强的孩子患上抑郁症	134
6. 让孩子在11岁前疯玩过	136
7. 你的孩子过度早教了吗	138
8. 及时与孩子谈谈心,引导孩子倾诉苦闷	140
9. 体育锻炼能使孩子活泼开朗	143

第八章 自负情绪:不禁夸,一夸就翘尾巴的孩子 145

1. 总是骄傲自满的孩子	145
2. 不要赏识太多,让孩子骄傲自大	147
3. 夸孩子聪明不如夸他用功	150
4. 给骄傲的孩子“泼点冷水”	152
5. 让孩子学会善待批评和意见	154
6. 为孩子安排具有适度挑战性的游戏	156
7. 给孩子创造遭遇挫折的机会	159
8. 让孩子看到别人的优点	161

第九章 自卑情绪:让自信的阳光照进孩子的心 163

1. 父母攀比易致孩子自卑	163
2. 跟孩子说话要常用肯定的语气	165
3. 善于发现孩子的潜力和优势	167
4. 随时巩固孩子的自信	169
5. 营造温馨的家庭环境	171
6. 在错误中发现孩子的优点	173

7. 让孩子多多体验小成功	176
8. 在别人面前赞扬孩子	178
9. 尊重孩子的意见,培养孩子的主见	179

第十章 嫉妒情绪:家有“小心眼”,容不得别人超过自己 182

1. 喜欢斤斤计较的孩子	182
2. 吃亏上当后,别让孩子去报复	184
3. 你的宽容会感染孩子	186
4. 让孩子学会为别人喝彩	188
5. 让孩子学会与自己不喜欢的人相处	190
6. 不要把孩子牵涉到大人的矛盾中	192
7. 孩子喜欢嘲笑别人怎么办	194
8. 不要插手孩子间的竞争	196

第十一章 虚荣情绪:是谁教给孩子“拼爹”“斗富” 199

1. 幼儿园里的“斗富”对白	199
2. 体谅孩子适度的虚荣心	202
3. 别用物质表现对孩子的爱	204
4. 让孩子体会父母的辛苦	206
5. 让孩子通过劳动获得自己想要的东西	208
6. 教孩子学会理性消费	210
7. 引导孩子学会正确比较	211

第十二章	浮躁情绪:三分钟热度,干什么都没长性的孩子	214
	1. 急性子的小孩	214
	2. 兴趣转移太快的孩子	216
	3. 父母的急躁心态容易让孩子失去耐心	219
	4. 让孩子明白成绩是靠付出换来的	220
	5. 教孩子该怎么做,而不是一味责备	223
	6. 让孩子每次只做一件事	225
	7. 让孩子学会坚持	227

第十三章	厌学情绪:如何让学习变得像玩耍一样有吸引力	229
	1. 就是不肯去上学的孩子	229
	2. 不要让孩子帮你实现梦想	232
	3. 写作业磨磨蹭蹭的孩子,需要建立良好的学习习惯 ...	234
	4. 帮孩子制定科学的学习计划	236
	5. 在学习中添加游戏的因素	238
	6. 找一个好的比赛对手,激发孩子的好胜心	239
	7. 给把学习当成负担的孩子减减压	242

/ 第一章 /

叛逆情绪：

你向左他向右，处处和你对着干的孩子

1. “半大小子，气死老子”

案例：

思源长成“半大小子”后，就开始“挑战”爸爸了。他喜欢事事都和爸爸辩论上几分钟，目的就是想看爸爸生气的样子。

一天，爸爸在给思源和思源的表弟讲一些有关书法的知识时，爸爸扳着手指头说：“有颜体、柳体、欧体……”爸爸还没有说完，思源就插话道：“爸爸，是不是还有秦体呀？”爸爸知道“秦体”来源于秦桧，秦桧的书法也写得相当不错，就点了点头说：“是，还有一个秦体。”

不料，爸爸刚说完，思源就哈哈大笑起来，爸爸有些莫名其妙：“笑什么笑？认真地听着。”

“老爸，历史上根本就没有秦体，虽然秦桧的书法也可以自成一家，但是他是奸臣，人们都很讨厌他，不愿意承认他的书法，所以也没有什么秦体，倒是还有‘宋体’。”思源说完后，又捂着肚子笑了。

爸爸想了想,才明白原来是儿子给自己下了个套儿,他突然感到很生气,但是又不知道该怎么发作。

情绪解析:

所谓的“半大小子”就是指处于5~12岁的孩子,这段时间他们正处于一个“混沌期”,这个年龄段的孩子通常都很喜欢恶作剧,他们总是让大人既生气又无奈。

实际上,在孩子成长的岁月中,会出现两个反抗期。

第一个反抗期出现在孩子3~4岁的时候,这个时期孩子主要是为了争取自我主张,希望从家长那里获得更多的自由。比如孩子会说:“妈妈,我要自己穿衣服”“爸爸,这个我要自己做”,等等。

而第二个反抗期出现在孩子12~15岁的时候,这个时期的孩子会要求更多的独立自主,孩子的独立意识、成人意识都开始觉醒,他们渴望摆脱父母的束缚。很多家长都会有这样的经历:小学的时候,家长去接孩子,孩子会特别高兴;孩子开始上初中以后,家长再去接孩子时,大多数的孩子都会对父母爱搭不理的,甚至还会觉得自己的父母很丢人。

面对孩子的这两个反抗期,家长都会觉得很头疼,那么家长该怎么办呢?

专家支招:

找到孩子喜欢恶作剧的深层原因

如何能让孩子正确地度过“反抗期”是摆在所有家长面前的重大课题。许多孩子搞恶作剧通常是在他们感到烦躁、孤独、无聊的时候,他们想通过恶作剧来引起家长和其他人的注意。面对孩子的恶作剧,家长不妨试用一下“冷处理”,不要和孩子计较。一段时间以后,孩子自己感到无趣,渐渐地便会改了这个毛病。

试试“以牙还牙”的教育方式

还有的孩子爱搞恶作剧,是缘于他们从有意无意地愚弄别人的行为中体

会到了所谓的“有意思”“好玩”。家长不妨模拟一下孩子的“恶作剧”行为,通过孩子自己的切身体会,给他一个教训,让他懂得人与人之间是平等的。正像他不愿成为被戏弄的对象一样,别人也没有理由去接受他的恶作剧行为。

让孩子实践体验以代替家长的口头教育

一天周末,浩然和爸爸在从广场玩回来的路上,浩然看到有卖西瓜的,就拉着爸爸非要买。爸爸说:“咱们楼下也有卖的,我们回去买吧。”

浩然很不高兴地说:“买个西瓜也不让买,如果这样,下次你要让我写作业,我也不写。”

这个时候爸爸想了想说:“买吧,但是谁买的谁抱回去。”爸爸付了钱之后,浩然就高兴地抱着西瓜向前走。一会儿浩然就抱不动了,一路歇了好几次才把西瓜抱回家。浩然进了家门就和妈妈说:“吃个西瓜,差点没累死我。”当然,浩然也体会到了爸爸的苦心。

爱心小贴士:

看到孩子在“惹祸”,家长可以立即制止孩子的行为,告诉他可能出现的严重后果,但千万不能用痛打的方式解决问题。否则,就会使孩子产生怨恨、报复心理,无形中让孩子把无意间的“恶作剧”行为变成故意的“恶作剧”。

2. 屡次离家出走的孩子

案例:

“妈妈,爸爸不疼我了,我要出去一个人待一段时间。你们不用找我了,过段时间我自己会回来的。”11岁的丽荣给妈妈留好这张纸条,就背起自己的书包走了。

丽荣是小学六年级的学生,平时妈妈很宠溺她,她做任何事情妈妈都依着她,所以,丽荣常常会和妈妈耍点小性子。丽荣的爸爸在外地工作,一年到头很少回家,偶尔在家他会看不惯丽荣娇蛮的性子,不时地会批评她几句,或者是稍微惩罚一下她。每次爸爸说完她,丽荣都会跑到妈妈那里去诉苦,说爸爸不喜欢她、不疼她。

一天,丽荣和几个要好的同学一块出去玩,都晚上10点了还没有回来。爸爸找到丽荣的时候责备了她一番。丽荣觉得自己很没有面子,认为自己已经长大了,应该有自己的生活。回家之后,丽荣就悄悄地收拾好自己的行李,天没有亮就出门了。按照丽荣的计划,她就藏在好朋友的家里,一个星期不回家,要让爸爸知道这样对她是错误的。

看到丽荣的留言后,妈妈和爸爸都很焦急,两人开始四处找丽荣。最后,妈妈只好在QQ上给丽荣留言,说爸爸已经意识到了错误,以后都不会再责骂她了。看到了妈妈的留言,丽荣有说不出的得意。最后丽荣回到家的时候,只见妈妈哭得一塌糊涂,而爸爸的表情也很复杂……

情绪解析:

近些年来,孩子离家出走的事件屡见报端,类似于丽荣这样的为了报复自己的家长而离家出走的孩子,更是多得不可胜数。“离家出走”已经慢慢地演化成为孩子逃避责任、缓解学习压力,甚至是为了让家长满足自己要求的一种方法。

孩子离家出走是一件很危险的事情,而随之带来的负面影响则更大。无论是从电视的访谈节目中,还是从报纸上的寻人启事,都可以了解到:有的孩子离家出走后,或是被人贩子拐卖,或是沦落到街头乞讨,有的甚至进入了风月场所……有一个13岁的小女孩,离家出走后被一群人诱拐到了农村,卖给了一个40岁左右的男人。之后她就一直没有自由,直到5年后她为这个男人生了小孩,她才被允许回家看看父母。

孩子离家出走,最痛心的就是父母。而发生了这种事情,其最后的结局都

是以父母妥协、孩子胜利而告终。但是对一个长达5年才回家的孩子来说,再多的妥协也无法抚慰孩子受伤的心灵。所以,对爱离家出走的孩子,家长一定要多加关注、慎重对待。当孩子有了离家出走的念头时,家长要及时疏导,防止悲剧上演。

专家支招:

家长的教育方式要符合孩子的心理需求

父母教育孩子的方法不当,是造成孩子离家出走的直接原因。很多家长本着“为了孩子好”的教育理念,不停地给孩子施加压力。孩子在极度厌烦了父母的唠叨和控制的时候,就会离家出走。

孩子回来,家长要推心置腹地和孩子谈话,打消他下次出走的念头

当孩子离家出走回来之后,家长不要认为孩子回来就没有事情了。作为家长,要知道,孩子有第一次离家出走的勇气,那么就可能会出现第二次、第三次……等到孩子回来之后,家长要静下心来和孩子好好地谈谈,在谈话的过程中了解孩子离家出走的原因,然后向孩子讲清楚自己的想法,并对自己管教孩子的方法进一步地改正,从而打消孩子再次离家出走的念头。

和孩子一起看一次有关孩子离家出走的教育节目

家长不应在口头上教育孩子不能离家出走,而应该让孩子看到真实的事例。毕竟孩子的想法很单纯,他们很难意识到自己离家出走的不良后果。让孩子在真实的离家出走的事例中感受离家出走的危险,比直接口头教育要有效很多。比如,和孩子一起看一些关于孩子离家出走的访谈节目,或者与之相关的电影。

爱心小贴士:

当孩子有了成人意识和自我意识的时候,父母要尊重孩子,对孩子的限制少一些,多些对孩子的肯定和鼓励。

3. 你管得越严,孩子越叛逆

案例:

16岁的孑然是妈妈的独生女,妈妈对孑然的管教很严格。从小学开始,孑然就被妈妈逼着每天早上5点起床背英语,6点的时候去小区里跑步,7点准时吃早餐,自己去上学,晚上放学回家不能晚归20分钟,晚饭后孑然还要上兴趣辅导课。

除了这些,妈妈还规定孑然不能乱交朋友,不能和同学进入KTV、网吧等娱乐场所。孑然外出游玩也必须有爸爸或妈妈陪同,孑然平时的零花钱也要一一上报……如果孑然做不到这些,或者是在学习中出现了差错,妈妈就会对她进行责骂,甚至还会用粗暴的方式让孑然记住教训。孑然也没有辜负爸爸妈妈的厚望,一直以来学习都很优秀。

可是,在孑然初三那一年,她好像突然变成了另外一个人,经常和同学逃课、周末出没在网吧、结交了一些社会上的朋友。为此,妈妈狠狠地打了孑然一顿。妈妈原本以为孑然会慢慢地改过来,但孑然反而变得更叛逆了,她耳朵上的几个耳洞似乎在向妈妈不停地“宣战”。

情绪解析:

“孩子还小,自制能力差,如果我们不好好管着他,以后走偏了怎么办?”现在家庭差不多都只有一个孩子,而这个孩子俨然成了家中的“重点保护对象”,“这个不能做,那边不能走,不然就……”家长们过于严格的管教方法,正是孩子“叛逆”的缘由。

孩子正处于青春叛逆期的时候,在各个方面都希望独立,喜欢尝试一些之前没有做过的事情。在孩子小的时候,他们可能会因为父母管得过于严格,而不敢和父母抗衡。但是他们会把这种渴望一直放在心里,等到自己有足够强大的心理承受能力时再与父母对抗。

教育专家说:“上网、交友、出游,这些看似会使孩子变坏的活动,实际上