



心理学
Psychology
改变我的生活
changed my life

孩子， 你的情绪 我最懂

——拒绝做情绪抹杀型父母

爱生气！总耍赖！乱打人！嫉妒心！
胆子小！难为情！易消沉！怕失败！

心理专家组：齐菲 柏燕谊 赵冬杉◎著

心理专家^{专为}

中国家庭量身打造的
情绪护理指南

Children

快乐妈咪

再快乐的童年也有不快乐的时刻，

教会孩子做自己情绪的主人
在快乐中培养完美的性格



新时代出版社

New Times Press



孩子， 你的情绪 我最懂

——拒绝做情绪抹杀型父母

心理专家组：齐菲 柏燕谊 赵冬杉◎著



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 你的情绪我最懂 / 齐菲, 柏燕谊, 赵冬杉著.
—北京: 新时代出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5042-1813-1

I. ①孩… II. ①齐… ②柏… ③赵…
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(2013)第017613号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 14½ 字数 220千字

2013年3月第1版第1次印刷 印数 1—10000册 定价 29.80元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

目录

CONTENTS

爱生气！总要赖！乱打人！嫉妒心！

胆子小！难为情！易消沉！怕失败！

再快乐的童年也有不快乐的时刻，

教会孩子做自己情绪的主人，

让孩子在快乐中培养完美的性格。

序 / 3

第一章 懂得情绪管理的孩子最幸福 —— 告诉你，情绪到底是什么 / 13

情绪家族的“四大金刚” / 14

正面情绪 vs 负面情绪 / 17

好情绪，坏情绪，妈妈都要包容 / 21

不要误读孩子的情绪 / 23

当心孩子虐待自己的情绪 / 25

选择障碍？让情绪来决定吧 / 28

孩子，情绪来袭时你不要彷徨 / 31

妈妈是孩子最好的情绪老师 / 35

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 1 —— 你来问专家答 / 38

第二章 情绪是孩子的第一任“朋友”——告诉你，情绪的关系 / 41

及早让孩子学会情绪共享 / 42

分享孩子的情绪，拉近你们心的距离 / 45

情绪是可以自我调整的“玩意儿” / 48

孩子闹情绪，不能打！也不能骂 / 51

情绪好的孩子，身体抵抗力强 / 53

孩子的心理免疫力在挫败中增强 / 55

童年时的情绪体验影响孩子的一生 / 57

自主学习能力出色，成就感突出 / 59

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 2 —— 你来问专家答 / 62

第三章 成长的不同时期，对待孩子的方式也不同 —— 大手牵小手，一起成长向前走 / 65

0 ~ 3 个月，和父母形成情感的纽带 / 66

3 ~ 6 个月，正面情绪交流非常重要 / 68

6 ~ 8 个月，解读孩子的情绪 / 71

9 ~ 12 个月，和孩子分享想法和情绪 / 73

1 岁，充分建立孩子的安全感 / 75

2 岁时，孩子自我意识建立关键期 / 78

3 岁的孩子总是跟你对着干 / 81

4 岁的孩子对好朋友过分依赖 / 84



5 岁的孩子喜欢画画，给他足够的自由 / 87

小学生，轻蔑感和羞耻心是禁物 / 90

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 3 —— 你来问专家答 / 92

第四章 和孩子建立有效沟通 —— 正确了解孩子的情绪是关键 / 95

明确谈话的原则：理解和共鸣 / 96

面对孩子的倾诉，你是否能感同身受 / 98

“冷暴力”比皮肉之苦更恐怖 / 101

经典沟通方法 —— 让孩子和你心贴心 / 104

如何抚慰受伤的幼小心灵 / 106

称赞和责备孩子时，原则很重要 / 108

批评孩子也要讲究艺术 / 111

如何将“生气”不声不响地表达出来 / 114

把握好与孩子谈心的时机 / 117

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 4 —— 你来问专家答 / 122

第五章 孩子的情绪很稚嫩 —— 教妈妈如何正确呵护孩子的情绪 / 125

孩子在表达情绪时，妈妈要包容 / 126

妈妈如何回应孩子的情绪 / 129

妈妈不要高高在上 —— 蹲下来和孩子说话 / 132

学会先说声“对不起” —— 敢于在孩子面前承认自己的错误 / 135

一致的交流：让言语和心情相符 / 138

孩子犯错了，指导胜过责备及批评 / 141

说出孩子的感觉有助于他们理解自己是怎么想的 / 144

重复孩子的话语，更容易接近孩子 / 146

有时，父母也要回避一下——给孩子适当的空间 / 149

学会语言交往，孩子就会更受欢迎 / 152

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 5——你来问专家答 / 154

第六章 疏导孩子的负面情绪——帮助孩子打一场漂亮的情绪翻身仗 / 157

恐惧——爸爸妈妈在吵架，我好害怕 / 158

内疚——我不小心打碎了碗，很不好意思 / 162

叛逆——妈妈总让我喝水？我偏不 / 165

粘人——妈妈，你不要去上班！不要去 / 169

胆怯——在幼儿园，我害怕发言 / 173

任性——不嘛，我喜欢怎样就怎样 / 177

孤僻——我只想自己玩 / 181

浮躁爱动——我不想坐在这里了，我要去那边玩 / 185

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 6——你来问专家答 / 188

第七章 特殊场合，孩子总会情绪大变，我该怎么办 / 191

【镜头一】“妈妈，我要吃奶！”

——公共场合孩子硬拉衣领怎么办 / 192

【镜头二】“妈妈，我的肚子好疼，我今天不要去幼儿园了！”

—— 70% 的肠胃病都是情绪所致 / 195

【镜头三】“妈妈！我不要打针！”

—— 孩子打针时总是无休止的哭闹 / 198

【镜头四】“妈妈，我要买那个玩具！我就要！”

—— 孩子在商场看到玩具，硬要妈妈给买 / 200

【镜头五】“我想妈妈，想小朋友，我害怕学校这个地方！”

—— 上学第一天，总是很难熬 / 203

【镜头六】“妈妈！我要出去玩！我就要出去玩！”

—— 不顾外面下雨，吵闹着非要出去 / 206

【镜头七】“我不要妹妹！我不要弟弟！我就要一个人！”

—— 当孩子对“小小入侵者”感到恐惧，你该怎么办？ / 208

【镜头八】“妈妈！拉便便好疼！”

—— 一次痛苦的便秘经历就会使孩子对顺利排便丧失自信 / 211

【镜头九】“妈妈！我不要去医院！”

—— 让孩子明白，医院不是个可怕的地方 / 213

【镜头十】“乖孩子，要坚强！要勇敢哦！”

—— 引导生病中的孩子减缓疼痛 / 216

附录：最专业的心理测试，帮助你更加了解自己的孩子 / 218

测试一：当孩子情绪爆发时，你会怎样对待？ / 218

测试二：你想了解自己是什么类型的妈妈吗？ / 220

测试三：3~6岁，儿童心理健康程度测试 / 224



孩子， 你的情绪 我最懂

——拒绝做情绪抹杀型父母

心理专家组：齐菲 柏燕谊 赵冬杉◎著



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

孩子,你的情绪我最懂 / 齐菲, 柏燕谊, 赵冬杉著.

—北京: 新时代出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5042-1813-1

I. ①孩… II. ①齐… ②柏… ③赵…

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(2013)第017613号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 14½ 字数 220千字

2013年3月第1版第1次印刷 印数 1-10000册 定价 29.80元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

序

PREFACE

我也是一名母亲，我的孩子虽然还小，但与他一起度过的每分每秒、经历过的喜怒哀乐都是我最为珍惜的生活体验，他高兴的时候，我陪着他疯玩疯笑；他难过的时候，我陪着他伤心落泪。孩子的成长，也是家长的第二次成长；在教导孩子如何把握自己情绪的时候，家长仿佛又经历了一次情感的蜕变。在蜕变的过程中，孩子在家长的指引中逐渐成长，家长也在孩子的成长中不断修正着、磨练着自我情绪控制的能力。这段共同成长的经历将会使孩子和家长终生获益！

很久以来，儿童的心理问题一直是媒体关注的热点。无论是之前巫山巫峡小学四名六年级学生集体服毒自杀的报道，还是前

几日留书跳楼自杀的13岁青岛女孩，孩子自杀的低龄化让众多家长和学者反思。在海蓝博士看来，自杀一般都是在极端的情绪下发生的，而家长和孩子不能正确识别正面情绪及负面情绪，并将负面情绪以正确的方式疏导排解。

家长只知道在孩子成绩不好或犯错时，打骂孩子，却不关心孩子的情绪；甚至经常要求孩子不许哭、不许害怕。家长这种不允许孩子宣泄自己情绪的行为极易使孩子心理受到伤害，从而引发更极端的情绪。因此，自杀的低龄化是全民对自我情绪管理极度缺乏的结果。

小时候，就听过这样一个寓言故事：小兔子是赛跑冠军，可是不会游泳。有人认为这是小兔子的缺点，于是，小兔子的父母和老师就强制它去学游泳。小兔子耗了大半生的精力也没学会，它不仅很疑惑，而且非常痛苦。猫头鹰说：“小兔子是为奔跑而生的，应该有一个地方让它发挥奔跑的特长。”

中国现在很多家长都在重复扮演着寓言中小兔子父母的角色。每个家长都有望子成龙、望女成凤的心理，只不过成功的因素、成功的标准，他们并不知道。因此，单纯地认为外语、数学或者绘画好就是成功，不顾及孩子是否喜欢、是否擅长，盲目地为孩子安排。

一个成功的孩子需要具备这样的素质，他们是镇定自若的、勇往直前的、不弃不离的、善于交往的、目标明确的、态度乐观的、有创造性的，且自尊自信的。而一般家长用数学、语文、外语来培养孩子的路径是有误区的，他们将自己的意志强加给孩子，

却忽略了孩子的心理情绪。“孩子是不会为别人的目标努力的，他有可能觉得他考好了家长会四处炫耀，对自己无用。因此应该关注孩子的心理情绪，了解孩子，让其努力出自自我意愿。”

假如孩子是葡萄，就让他成为最甜的葡萄；假如他是苹果，就让他成为最红的苹果；而不是让葡萄变成苹果或者让苹果变为葡萄。培养孩子成为卓越的人才，并非让他在很多方面超过别人，孩子的独特性就是他的价值所在。一旦孩子认同和欣赏自己的特点，并找到发挥自己特色的途径，他就能建立真正的自信，做最好的自己，在纷繁世界中走出自己的路。

父母应该试着了解孩子，关注其心理需求，让孩子根据兴趣自己选择业余爱好和以后想走的路。每个孩子都是独立的个体，他们有其独特性，绝不能一味地让兔子成为游泳健将。而父母更应该多花时间和孩子在一起，允许他们和其他小朋友玩。因为玩是最重要的学习，在玩的过程中锻炼孩子的情绪管理、人际交往等能力。

6岁以前的情感体验对人的一生具有恒久的影响，孩子如果此时无法集中注意力，性格急躁、易怒、悲观、具有破坏性或者孤独、焦虑，对自己不满意等，会很大程度地影响其今后的个性发展和品格培养。而且，如果负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生持久的负面影响，进而影响孩子的身心健康与人际关系的发展。

所以，作为父母的你，有一项很重要的工作就是及早重视孩子的情感需求并对孩子负面情绪做出正确的引导，帮助孩子认

识、了解和控制自己的情绪，学会理解他人。为孩子做好“情绪管理”，让孩子从小就拥有优质的情商。

这里所提到的“情绪管理”，是时下最流行的教育方式之一，即通过情绪管理教育，让孩子学会倾诉和表达快乐、悲伤、紧张、胆怯等各种情绪。

同时，教育孩子学会聆听别人谈话、欣赏别人优点、对待生活中得失等。这不但有利于孩子的身心健康发展，还有助于提高孩子的人际关系与解决问题的能力，帮助孩子形成良好的心理品质，而这一切也是奠定孩子成功人生的基础。

我很庆幸自己是一名心理工作者，也许这令我在教育子女方面具有一些优势，我也会根据自己孩子的身心发育特点，借鉴适合的教育方式，希望我的经验和我的专业能够为我，为你们带来更多、更实用的幼儿情绪管理方法。也希望我们的孩子能够在家长爱的呵护下健康成长！

邵
2013.03

目录

CONTENTS

爱生气！总要赖！乱打人！嫉妒心！

胆子小！难为情！易消沉！怕失败！

再快乐的童年也有不快乐的时刻，

教会孩子做自己情绪的主人，

让孩子在快乐中培养完美的性格。

序 / 3

第一章 懂得情绪管理的孩子最幸福 —— 告诉你，情绪到底是什么 / 13

情绪家族的“四大金刚” / 14

正面情绪 vs 负面情绪 / 17

好情绪，坏情绪，妈妈都要包容 / 21

不要误读孩子的情绪 / 23

当心孩子虐待自己的情绪 / 25

选择障碍？让情绪来决定吧 / 28

孩子，情绪来袭时你不要彷徨 / 31

妈妈是孩子最好的情绪老师 / 35

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 1 —— 你来问专家答 / 38

第二章 情绪是孩子的第一任“朋友”——告诉你，情绪的关系 / 41

及早让孩子学会情绪共享 / 42

分享孩子的情绪，拉近你们心的距离 / 45

情绪是可以自我调整的“玩意儿” / 48

孩子闹情绪，不能打！也不能骂 / 51

情绪好的孩子，身体抵抗力强 / 53

孩子的心理免疫力在挫败中增强 / 55

童年时的情绪体验影响孩子的一生 / 57

自主学习能力出色，成就感突出 / 59

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 2 —— 你来问专家答 / 62

第三章 成长的不同时期，对待孩子的方式也不同 —— 大手牵
小手，一起成长向前走 / 65

0 ~ 3 个月，和父母形成情感的纽带 / 66

3 ~ 6 个月，正面情绪交流非常重要 / 68

6 ~ 8 个月，解读孩子的情绪 / 71

9 ~ 12 个月，和孩子分享想法和情绪 / 73

1 岁，充分建立孩子的安全感 / 75

2 岁时，孩子自我意识建立关键期 / 78

3 岁的孩子总是跟你对着干 / 81

4 岁的孩子对好朋友过分依赖 / 84



5 岁的孩子喜欢画画，给他足够的自由 / 87

小学生，轻蔑感和羞耻心是禁物 / 90

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 3 —— 你来问专家答 / 92

第四章 和孩子建立有效沟通 —— 正确了解孩子的情绪是关键 / 95

明确谈话的原则：理解和共鸣 / 96

面对孩子的倾诉，你是否能感同身受 / 98

“冷暴力”比皮肉之苦更恐怖 / 101

经典沟通方法 —— 让孩子和你心贴心 / 104

如何抚慰受伤的幼小心灵 / 106

称赞和责备孩子时，原则很重要 / 108

批评孩子也要讲究艺术 / 111

如何将“生气”不声不响地表达出来 / 114

把握好与孩子谈心的时机 / 117

专题：困扰爸爸妈妈的棘手育儿问题 4 —— 你来问专家答 / 122

第五章 孩子的情绪很稚嫩 —— 教妈妈如何正确呵护孩子的情绪 / 125

孩子在表达情绪时，妈妈要包容 / 126

妈妈如何回应孩子的情绪 / 129

妈妈不要高高在上 —— 蹲下来和孩子说话 / 132

学会先说声“对不起” —— 敢于在孩子面前承认自己的错误 / 135

一致的交流：让言语和心情相符 / 138