

智慧家长

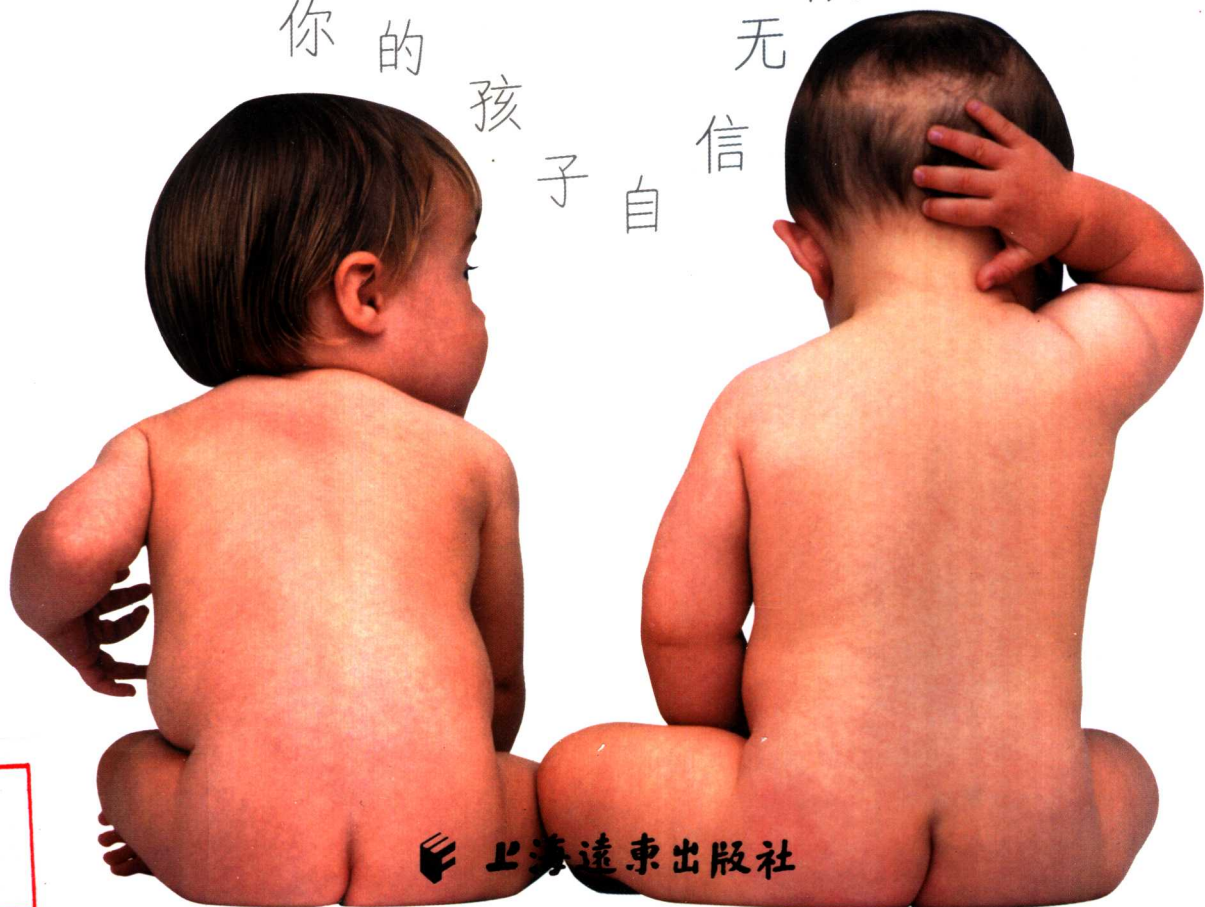
你是什么类型的父母

What Type of Parents Are You

心理学家教你训练孩子的情绪智力

梁宁建著

你的孩子自无限



上海遠東出版社

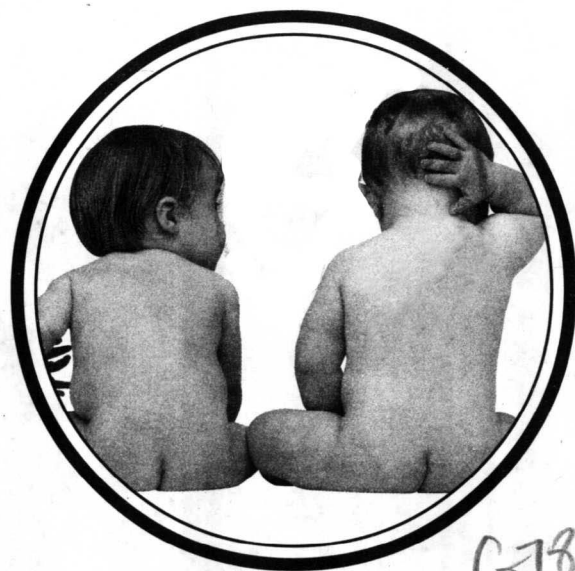
智慧家长

G78

L405

你是什么类型的父母

What Type of Parents Are You
心理学家教你训练孩子的情绪智力



G78 / L405

梁宁建著



上海遠東出版社
729695

智慧家长IV
你是什么类型的父母?

著 者 / 梁宁建

责任编辑 / 徐维东

装帧设计 / 姚 荣

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 上海世纪集团

上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版 / 南京理工排版校对有限公司

印 刷 / 上海望新印刷厂

装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2003 年 11 月第 1 版

印 次 / 2003 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/18

字 数 / 157 千字

印 张 / 9.111

印 数 / 1—6 000

ISBN 7-80661-843-0
G·350 定价:19.80 元

“智慧家长”出版缘起

“妈妈，这是什么？”

“是花。”

妈妈很自然地回答。

有耐心有责任的妈妈总是很自然很直接地回答孩子各种各样的问题。

“妈妈，这是什么？”

“是花。一朵花。一朵美丽的花。你看是什么颜色的？”

“红色。”

“像什么一样呀？”

“像喇叭一样。”

“你真棒！你看到了什么？”

“你看到了……”

“不，是‘我’。”

“我看到了一朵美丽的红花，像喇叭一样的。”



每当我与女儿对话的时候，总能说上这么一段长长的话。久而久之，没到三岁的女儿就会用很多形容词、量词、代词甚至成语来描述她的所见所闻了。

我也曾是有耐心有责任但缺少方法的妈妈，问什么答什么。但我喜欢看书，看各种各样的书，总能从中得到很多启发。我想，千万个孩子有千万个模样，千万个父母有千万种育儿方式，别人的成功不一定适合我，但是教育理念很重要，理念总是指导方法的。有了先进的教育理念，你就知道你的孩子应该是怎样的又应该怎样去启发她。在孩子看来，妈妈只是与她聊天而已，她不知道妈妈精心设计了“陷阱”让她钻呢。妈妈

的“陷阱”也是儿童心理学家、育儿专家所传授的。

说实话,看别人家的孩子如何轻轻松松上哈佛、北大,总有一种隔靴搔痒的感觉。而看儿童教育、心理学专家在跟踪研究千百个孩子之后得出的结论和方法,能直接帮助我从容面对孩子。自然,这样的图书不如案例好看,但是先进的教育理念就像金子一般蕴藏在里面。真的,你也可以找着的。

我是孩子的妈妈,又是编辑。我想我有责任用图书来传递专家们的研究成果、先进理念,给有责任有爱心的父母。于是,在对比了市场上纷繁芜杂的素质教育类图书以后,在与同部门的编辑一起做了读者调查以后,我们决心通过我们的努力向年轻父母推荐我们的素质教育类图书“智慧家长”系列。

我们的观点是:

孩子的素质教育应从源头——父母——抓起

我们的宗旨是:

用图书传递先进的教育理念

用理念提升自身的育儿智慧

用智慧指导明智的教育行为



愿我们的孩子永远健康、快乐、灵气!

前言

有一位妈妈，她愤怒地对我说：“我真想打死他！捶死他！扁死他！真不知道我不能控制自己，总有一天不是我把他从楼上扔下去就是他把我气死。”这个“他”是她的亲生儿子。你以为这个妈妈是个恶毒的女人吗？不，她是一个善良甚至是有些怯懦的女人。你以为她不爱她的儿子吗？不，她把她的整个人生都给了她的儿子。你以为她的儿子是个十恶不赦的坏蛋吗？不，他是一个聪明得近似于天才的六岁孩童。他也会愤怒地对他妈妈说：“我恨死你了！我打死你！我不要你！”可是到了晚上，他又缠着要和妈妈在一起。

是什么使得这对母子有这样恶劣的关系？是情绪。是失控的情绪，是愤怒的情绪，是紧张的情绪。不好的情绪造成的最直接的恶果就是，大家都很累；如果是对孩子，那么最后的后果是，孩子长大成人后难以快乐，容易变得自闭、灰色甚至容易犯罪。一个人，智商低下，做出来的事情常常是犯傻。那么，情绪有智商吗？有，就是人们所熟悉的“情商”。科学一点说，就是“情绪智力”。情绪智力重要吗？当然！心理学研究表明，“一个人成功与否，20%取决于IQ，80%取决于EQ”。



对父母来说，有一个聪慧、快乐的孩子是最大的心愿。但世界上没有哪个父母是天生合格的父母，他们也需要与孩子一样，不断地学习，学会做一个称职的父母。他们不仅要了解孩子的心理、生理发展，而且要学会调整自己，学会如何来教养孩子，尤其要学会如何来辅导孩子的情绪智力，使他能够茁壮成长。孩子的健康成长，需要父母给他们提供两种良好的环境，一是身体生长的良好环境，一是心理发展的良好环境。而大部分父母往往更关注于孩子的身体生长与身体健康的抚育。至于孩子的心理是怎样成长的，孩子在感情上有哪些需要则知之甚少。当然，这和我国对幼儿心理的发生、发展的科学知识还不够普及有一定的关系。

为此，我真诚地奉献出这本书。针对父母对待孩子的情绪的不同方式，我把父母

分成四种类型:专制(反对)型父母、疏忽型父母、放任型父母和情绪辅导型父母。你是哪种类型的父母呢?对照书中的表现就清楚了。当然,我希望你是第四种类型的父母。即使不是也不要紧。当你看完这本书并努力实践之,你就成为情绪辅导型父母了。当你的孩子在你的辅导下,懂得了如何释放和对待自己的情绪,他就拥有了很高的情绪智力。对于他未来的发展将有里程碑的作用。我相信,对亲子关系的关系,也会有极大的帮助。我的书,前半部分比较理论,最好你能看,掌握与情绪有关的心理知识和教育理念是很重要的。如果你不耐烦看,可以直接先看后面两章,相当于是练习册,学会了些方法后再回过头来看前面部分,你就掌握了与心理有关的科学知识,你就向情绪辅导型父母又迈进了一步。恭喜你!

最后,我想对大家说的是,爱孩子就是要把温馨、关心、爱心带给孩子。父母对孩子的爱,绝不要把金钱当作基础,也不要仅把物质视作关怀。其实对孩子来说,一个微笑、一句表扬、一份赞许,就是父母给自己的最好的爱。心理学的大量研究表明,孩子在身体、心理两方面的健康成长,是以孩子早期所具有的情绪情感环境为基本条件的。因此,只要父母能够根据情绪智力辅导的要求,培养孩子的情绪智力的自觉意识,调节控制好自己的情绪,保持乐观的心态,不断地进行自我激励,增强同情心,孩子的未来一定是美好的!



梁宁建

2003年4月

目 CONTENTS录

前言 1

1 你属于哪种类型的父母? 1

- 第一类型:专制(反对)型父母 3
- 第二类型:疏忽型父母 5
- 第三类型:放任型父母 6
- 第四类型:情绪辅导型父母 8



2 了解情绪智力 11

- 什么是情绪智力? 11
- 戈尔曼博士关于情绪智力的内容 13
 - 情绪的自我觉察能力/14
 - 情绪的自我调控能力/15
 - 情绪的自我激励能力/16

- 对他人情绪的识别能力/16
- 处理人际关系的协调能力/17
- 培养孩子的情绪智力很重要 18
- 气质对情绪智力的影响 22



认识孩子的情绪智力发展

26

- 婴儿期的情绪智力发展(0—12个月) 26
 - 新生儿(0—1个月)/27
 - 乳儿(1个月—12个月)/27
- 幼儿期的情绪智力发展(1—3岁) 38
- 童年期的情绪智力发展(4—7岁) 46



培养高情绪智力孩子的辅导步骤

52

- 基础——父母对孩子有同情心 52
- 前提——父母对情绪的自我觉察 55
- 步骤一：觉察孩子的情绪感受 64
- 步骤二：认可孩子的负面情绪 65
- 步骤三：倾听与肯定孩子的情绪感受 66
- 步骤四：帮助孩子准确描述他的情绪感受 68
- 步骤五：设置规范，帮助孩子解决情绪问题 69
 - 第一个环节：设置规范/69
 - 第二个环节：设定目标/72

第三个环节:思考解决问题的方案/72

第四个环节:讨论并作选择/73

● 情绪智力辅导的操作原则与训练方法

75

不要对孩子吹毛求疵和嘲笑孩子的行为表现/76

用赞赏的眼光与赞许的口吻对待孩子/77

不受制于“教育计划”/77

在头脑中创设孩子的生活图景/78

避免“偏向”的倾向/79

与孩子分享/80

建立规矩/81

5

情绪智力训练 DIY

86

● 确立自我概念

86

我画我自己/87

我给别人画像/90

我喜欢我自己/92

我了解别人/93

喜好的异同/95

我了解我自己/97

● 体验情绪情感

100

愉快与忧伤/100

多彩的心情/101

体验自己的情绪/104

用表情表达情绪/106

表达愤怒的情绪/109

心痛还是身体痛? /110



- 心态与行为适应 111
 - 犯错误后...../112
 - 挫折体验/115
 - 幻想与事实/116
 - 我现在是..... 我希望是...../117
- 社交技巧与人际关系建立 120
 - 仔细听清楚...../120
 - 分享与交友/123
 - 学会尊重/124
 - 合作精神/125



情绪智力指导语

128

- 告诉孩子“尊重是什么” 128
 - 让孩子先说一下,“尊重是什么?”/130
 - 尊重的“黄金法则”/130
 - 怎样来表现尊重? /130
 - 让孩子说说,哪些是不应该做的? /131
 - 让孩子学会宽容/131
 - 让孩子尝试着去理解别人/131
 - 让孩子知道一些“尊重”他人的话/132
 - 学会倾听/132
 - 当你生气的时候怎么办? /132
 - 尊重每一个人/133
 - 公平/133
 - 期待尊重/133
 - 尊重,是一种好习惯/134



尊重,是爱的延伸/134

● 告诉孩子“愤怒不是错” 135

愤怒,是一种情绪/137

愤怒,有时候是一件好事/137

是什么使孩子愤怒? /137

愤怒,究竟是一种什么样的感受? /138

为何需要发泄愤怒? /138

愤怒时,做什么? /138

当你愤怒时,要承认它! /139

发泄愤怒的好方法/139

发泄愤怒的不好方法/140

处理愤怒情绪的另外一些好方法/140

从大人那里获得帮助/140

当别人对你发怒时/141

原谅别人,也原谅自己/141

● 告诉孩子“是非是什么” 142

对或错,赢或输/144

分清对与错/144

遵守规矩/144

做正确的事情/145

良心/145

人都会犯错/146

愉快与糟糕/146

撒谎与作弊怎么办? /146

合群与赞同/147

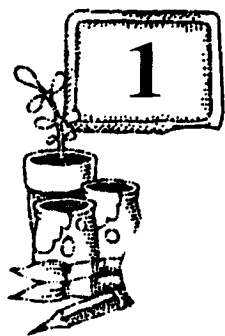
打架与暴力/147

困惑/148

做个好孩子,做些好事情/148

更美好的世界/149





你属于哪种类型的父母？

经常有母亲向我咨询孩子的教育问题。

“每天早晨，我都要哄着三岁的儿子给他穿上衣服送他去幼儿园，否则我上班就要迟到了。可就在这种时候，他却慢吞吞地说不想去幼儿园了，要一个人留在家里。我急吼吼地叫着这是不行的，也是不可能的。他却倒地号啕大哭起来，我真不知如何是好？”



“我们两个人的工作都很忙，有时候晚上还要加班或者开会，只好请了一位钟点工来照看7岁的女儿，而她却经常满脸挂着泪珠向我们呜咽，不要把她丢给她不熟悉的人看护。我说这位阿姨是妈妈的好朋友，待人很热情，也很有耐心的……我好说歹说，她还是叫嚷着不让我们去开会或加班，气得我们……。”

“我的儿子已经上初中二年级了，最近他的学习成绩一直在退步，听其他同学说，他放学以后经常去网吧打游戏。有一天，我找了个机会向他指出：‘你这样下去是不行的。’他却竭力否认，说自己绝没有放学后去网吧。”

我说：“我才不相信呢。你放学后不去打游戏，成绩怎么会退步得那么快？”
他愤怒地瞪着两眼，一言不发地夺门而出，急得我们不知怎么办才好？”

三个家庭，三个母亲，三个处在不同成长阶段的孩子……

三种冲突，三种行为，三种处在不同情境的父母的心理感受……

所有这些，都凸显出父母所面临的同一性问题——如何应对情绪激动的孩子。

对于活泼可爱的孩子，我们既感到十分熟悉，又感到非常陌生。孩子的一言一行既能让人一目了然，又是那么地令人费解。孩子是那么地惹人怜爱、令人激动与自豪，却又那么地让人深感困惑与迷茫。要把一个弱小无助、不谙世事的孩子，培育成为有智慧、有感情、有个性、有创造力的社会人是父母共同的心愿与期望，但在如何教育与培养孩子方面父母却存在着很大的差别。而现实中父母能与孩子建立起良好的、健全的人际关系的算不上很多。

研究发现，有三种类型的父母，无法有效地处理孩子的负面情绪。换句话说，他们在对孩子进行情绪智力的教育上是失败的。

第一类型：专制（反对）型父母。这些父母对孩子的负面情绪非常不满，一旦出现，就给予严厉的谴责、打骂或惩罚，导致孩子非常的恐惧或悲哀。

第二类型：疏忽型父母。这些父母对孩子出现的负面情绪往往采取熟视无睹、不理不睬的态度，并认为这些都是无关紧要的，关键是只要书读好，成绩好，琴练好就可以了。

第三类型：放任型父母。这些父母一般能够接受并以同情心来对待孩子的负面情绪，但对孩子出现负面情绪或不当行为时手足无措，也不知道如何给予正确引导或加以控制。

而能够对孩子进行情绪智力教育的父母是**第四类型的父母，即情绪辅导型父母。**他们一般具有以下特征：

第一，能够觉察到孩子出现的、即使是偶尔出现的各种负面情绪；

第二，了解情绪智力教育的基本内容，能够与自己的孩子沟通、亲近，并能适时地给予正确指导；



第三,以同情心去耐心倾听,并能确认自己孩子当时的情绪和情感感受;

第四,能够帮助孩子寻找并运用某些词汇来说出自己正在发泄的情绪,比如,愤怒、悲哀、痛苦、焦虑等。

第五,能够为解决孩子目前出现的情绪情感问题去思索、计划,为达到对孩子的情绪智力的教育目的而设定某些限制。

事实上,情绪智力教育的观念是非常重要的,它来自发展心理学的基本原理和父母对孩子的深厚爱心。但是,非常遗憾的是,父母并不会因为深爱自己的孩子就自然而然地具有了情绪智力教育的能力,那种对孩子的温馨照料的方法也并不是自觉地来自于父母有意识的决定的。其实,情绪智力教育是一种教育艺术,它需要父母对孩子所处情绪状态的觉察,耐心倾听孩子的感受以及解决孩子由于情绪引发的行为。下面是评估父母培养孩子的教育风格,看看自己是属于哪一种类型的父母。

第一类型:专制(反对)型父母



这种类型的父母在现实生活中很多,表现出来的最显著的特征是老爱批评、打骂孩子,缺乏对孩子的同情心。他们不只是忽视、否认或淡化孩子的负面情绪,比如愤怒(它一般发生于孩子在身体或心理上的强烈愿望受限制时,这是一种激活水平很高的爆发式的负面情绪);他们还在孩子表现出哀伤、愤怒、恐惧等负面情绪时,给予严厉的指责、训斥、咒骂或惩罚。

专制(反对)型父母往往把注意力放在孩子发泄情绪的行为上,从不去试图探究孩子为何会产生这些行为的真正原因。我们经常看见,一位母亲见女儿愤怒时乱踢乱跳、又哭又闹,她会因为讨厌这种行为而不分青红皂白地揍孩子一顿,却不去探究或耐心地听取女儿为何生气的原因。一位父亲会因为儿子在晚上睡觉前哭闹不止而责骂他,却从来没有想到孩子的哭闹也许是因为对黑暗的恐惧或是与孤单一人的害怕情绪有关连。

专制(反对)型父母常常是以批评的态度来应对或处理孩子的负面情绪

状态,把否定、谴责或惩罚作为处理孩子情绪活动的方式,并且认为孩子的哭闹是对父母的一种要挟、一种控制,仅仅是要引起他人的注意。试想,如果父母将孩子的眼泪或愤怒视为孩子对付自己的一种手段,把孩子的负面情绪状态视为与自己斗争的一种形式,把孩子的哭闹视为想从父母这儿获得东西,否则就无休止地哭喊或闹别扭,那么教育的唯一的办法就是“教训”他、威胁他和惩罚他。在这种情形下,父母们觉得所有的“教训”,包括打骂、威胁等惩罚手段,都是合理的、应该的,甚至是必须的。还有的父母会找出这样的理由:责骂或处罚孩子是让孩子改掉“坏脾气”或是让孩子“变得更坚强”,而不要成为“胆小鬼”或“哭泣包”。

然而,这样教育的结果是什么呢?它会让孩子很难相信自己所作出的判断是否正确,因为他们被父母不断地告知自己的那些情绪感受是毫无根据的、微不足道的、不适当的、不正确的,等等。稍稍长大之后,他们仍然会认为自己的感受是与他人尤其是与父母不同,是天生存在着问题的,由此会使他们的自尊心、自信心严重受挫。在将来遇到学习中必须克服的困难而要调整自己的情绪和独立解决问题时,也会遇到更多的心理障碍和更多的困难。

心理学研究发现,比起其他同年龄的孩子,被父母忽视情绪感受的孩子,在注意力集中、良好学习习惯的养成、与同年龄人的交往相处等方面都会出现许多问题与麻烦。同时,由于孩子在表现出自己的情绪时会受到父母的责骂或惩罚,从而会得出这样的结论,即情绪感受的表达是可怕的,它可能会给自己带来耻辱、恐惧、痛苦、虐待或严惩。但是,与满足需要密切相关的情绪情感不表现并不表明它们不存在或者消失了,它们会转换为另一种形式隐藏在内心深处,从而影响自己的身心与个性特征。因此,那种为了保护孩子的情绪不受伤害,就防止可能会引起孩子流泪或发脾气的情境发生;那种为了造就所谓的“坚强”的男子汉,就惩罚孩子所表现出的恐惧或悲伤的情绪状况;那种为了培养“贤淑”的女孩子,就千方百计地赞扬与鼓励孩子把愤怒压抑下去并以笑脸相迎;……可以这么说,这些想法或做法都会导致教育的失败。因此,父母应创造机会或情境让孩子去体验自己的情绪情感并学会有效地处理自己的感情困惑或问题,长大以后,在面对剧烈的社会竞争和人生的严酷挑战时才会顺利应对并获得成功。



第二类型:疏忽型父母

如果你告诉某个妈妈,在对孩子情绪情感教育方面她属于疏忽型的父母时,她大概会感到非常惊讶。在日常生活中,这位妈妈会说她很爱孩子,并且花费了大量时间与他共度时光。当孩子高兴时,她也会感到高兴;当孩子伤心时,尤其是当孩子哭泣时,她会尽力地去哄他,并问他是否需要些什么东西?玩具?看电影?逛公园?还设法与他一起去解决伤心的事情。

但是,父母恰恰没有做到的一件事是如何面对孩子的负面情绪。这种类型的父母往往以为把注意力集中在孩子的伤感问题上,等于是给孩子火上浇油或在“伤口”上洒一把盐。就像父母自己有时感到害怕一样,他们不想把愤怒或悲伤的感受长久地影响着自己的生活,不希望这些负面情绪制约和影响着自己的一生,因此也不希望自己的孩子更多地注意这些负面情绪。忽视或忽略负面情感的心理状况以及行为表现,是许多疏忽型父母在童年或幼年时学习或习得的应对行为模式。比如,有的父母是在暴戾的家庭中成长起来的,可能他或她的记忆中还时时浮现出二三十年前父母的激烈争吵与打骂的情景,以及自己在与他人由于各种原因导致的愤愤不平的对抗。因此,他们不愿意孩子重复自己孩提时的不愉快状况,也不希望孩子提及或触及到他们以前的冲突或心理创痛,或者闪躲和掩饰,或者恼怒和不安。这样,孩子在感受到父母在负面情绪方面的不安状态时,也就不愿再提起类似情感问题了。父母因此失去了洞察孩子真正需要的感情是什么的机会,也不会用适当的方式方法去安慰感到迷茫和烦恼的孩子,甚至可能会把孩子所感到的悲伤或愤怒及其表现视为要达到某种目的的手段,于是就采取不理睬或冷淡处置的方式来应对孩子的烦恼、挫折或悲伤,把孩子由于某种问题或事情所引起的负面情绪及感情简单化、缩小化或弃置一旁,让它逐渐从记忆中衰退、消失,被遗忘,这样孩子就不可能得到他们所需要的慰藉与理解。

