



即学即用亲子教育互动指南



不生气的学问

40招让孩子的怒气烟消云散

理念超前、内容全面、形式活泼

李子华 编著

走出情绪的牢笼，
把怒气从心里彻底扫净，
教你做情绪的主人！



这是一本针对孩子在成长过程中遇到的心理和社会问题而设计的书籍。

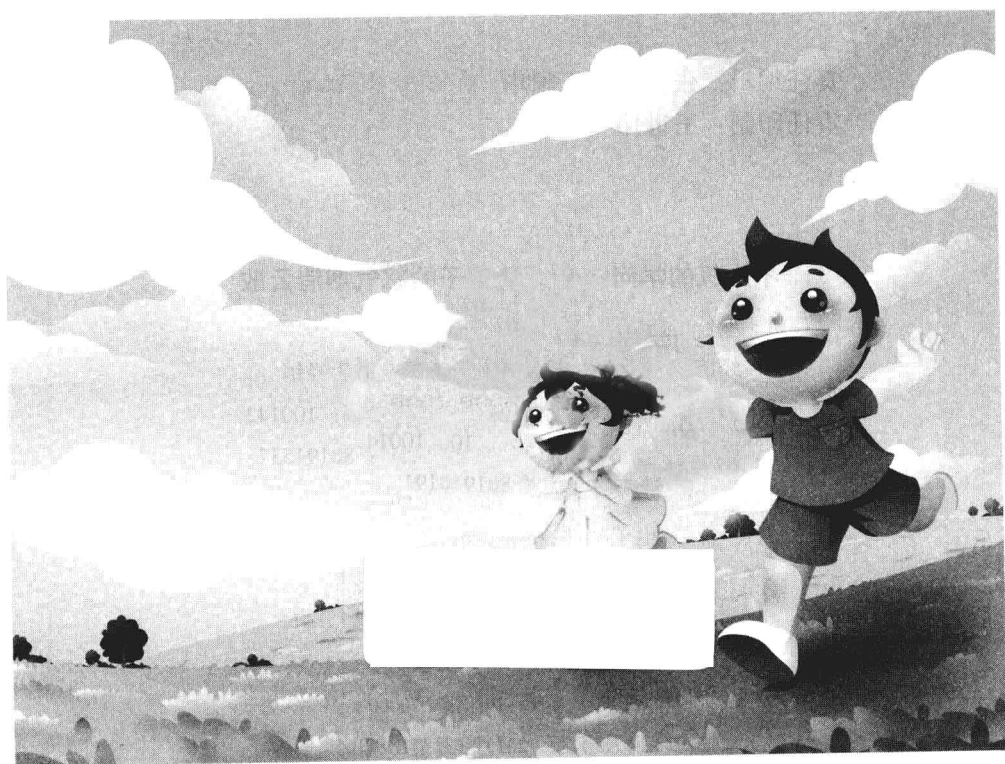
一本以孩子阅读为主，家长为辅才能获得功效的书。



经济科学出版社

不生气的学问： 40招让孩子的怒气烟消云散

李子华 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的学问：40招让孩子的怒气烟消云散 / 李子华编著.
—北京：经济科学出版社，2013. 6
ISBN 978 - 7 - 5141 - 3251 - 9

I. ①不… II. ①李… 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071404号

责任编辑：张 力 王国华
责任印制：王世伟

不生气的学问：40招让孩子的怒气烟消云散

李子华 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销
社址：北京市海淀区阜成路甲28号 邮编：100142
总编部电话：88191217 发行部电话：88191537
网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@esp. com. cn

天猫网店：经济科学出版社旗舰店

网址：http: //jjkxchs. tmall. com

北京盛源印刷有限公司印装

710×1000 16开 10印张 70000字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5141-3251-9 定价：25. 00元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

亲爱的小朋友们，生气是人天生的一种情绪本能，每个人都会有生气的时候。但就生气本身而言，它有好处，也有坏处。适当的生气是一种很健康、也很实用的情绪发泄，对此，你基本上没有必要强迫自己不生气。但是如果总是莫名其妙地暴跳如雷，就不是什么好事情了，这不仅会对我们的情绪造成影响，也会伤害到我们自己。因此，怎么适度地控制生气，让自己成为愤怒情绪的主人，而不是它的奴隶，是我们必须要花时间来学习的。

不同的人对于不同的事情、在不同的场合，其愤怒情绪的反应强度也不一样。但大部分人在生气的时候都会变得比较挑剔、不友善或者比较粗鲁。你是否也因经常无法掌控自己的情绪而生气发怒呢？

苗苗是个很可爱的女孩儿，可是经常不明原因地生气。周日她在沙发上看《喜羊羊和灰太狼》的书，看过后让爸爸再给拿一本别的书，爸爸正在擦地板，就让她自己去拿，结果苗苗立刻就生气了，说爸爸是“坏蛋”。还有一次她要看电视，爸爸说写完作业再看，她居然生气地大喊爸爸是“食人虫”。如此几次之后，爸爸找苗苗谈了话，告诉她这些是不好的言谈和行为，苗苗当时很诚恳地承认了错误，可一段时间后她又出现了这样的情况。一个小小的孩子，为什么这么爱生气呢？

怒火，就像弹簧，越压制反作用力就会越强。当你发现自己心里有不舒服的感觉时，就会对你面前的人有敌意，肌肉开始紧绷，心跳、呼吸开始加快。如果此时你能用言语将怒火表达出来，这是比较自我肯定的情绪传递方式。但如果强行压抑下来，强迫自己不再去想它，愤怒只会转换到其他的出口发泄，可能是迁怒别人，影响人际关系，或是对自己的身心健康造成损害。

因此你应该了解一下自己愤怒的反应以及原因，训练自己适度的表达，掌控自己的愤怒，成为情绪的主人。本书教你40招学会如何漠视那些困扰你的事，如何在急躁时平静下来，如何与人和平相处。

目录

第一章 怒火攻心，源自何处

- 第1招 了解怒气类型，浇灭孩子心中的怒气 3
- 第2招 肢体语言透露出的秘密 7
- 第3招 阴晴不定的面孔表明你发怒了 11
- 第4招 牵动情绪的导火索 15
- 第5招 排解怒气有绝招 18
- 第6招 喜怒哀乐面面观，彻底了解自己的感受 22
- 第7招 我的心里有一种冷——压力 26
- 第8招 一场黑暗的暴风雨——暴力电视节目与网络游戏 30
- 第9招 充足休息，全身轻松 33
- 第10招 吃好喝好心情好 37

第二章 合理调控你的怒气

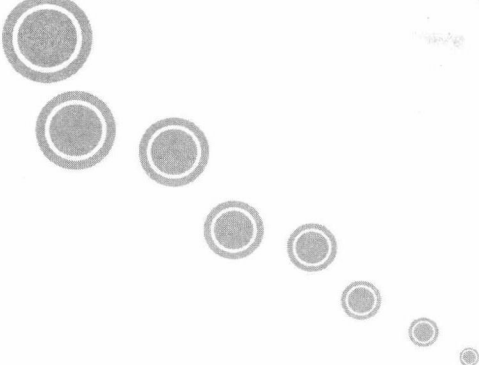
- 第11招 毫不保留地说出困扰你的感觉 43
- 第12招 闭上眼睛，深呼吸，平衡自己的怒气 46
- 第13招 不同感受用不同办法缓解 49

第14招	消极方法害人更害己，积极方法是王道	55
第15招	积极上进的自我对话	59
第16招	耐心是一种美德	62
第17招	遇到问题积极解决	66
第18招	理性运用头脑风暴，发挥创造力	70
第19招	真让人恼火！合理应付自己的情绪	75
第20招	三思而后行	78
第21招	想做好的事就是做不好，很沮丧	82
第22招	每天进步一点点，每天快乐一点点	86
第23招	MP3被没收，谁告的密（偏私，狭隘）	89

第三章 和谐相处，与人为乐

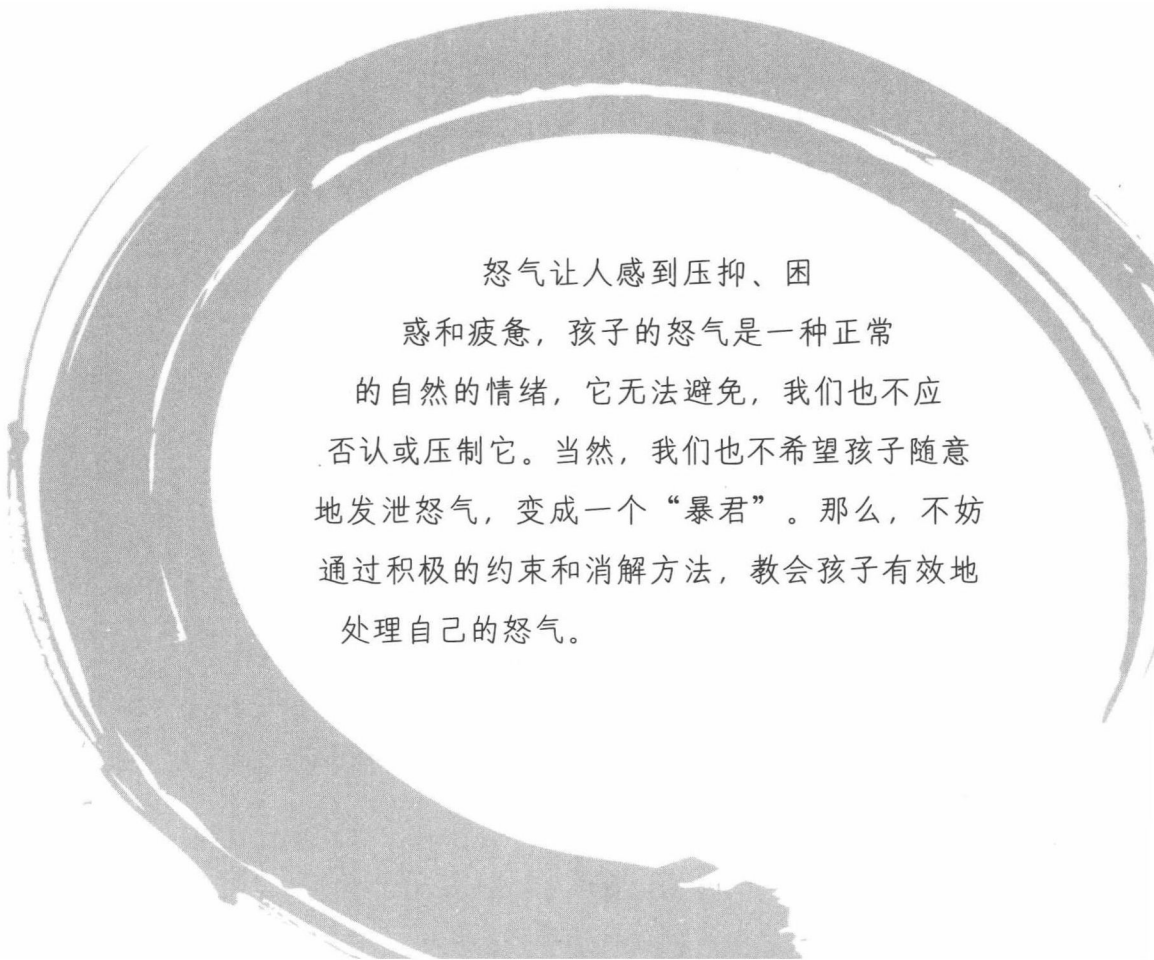
第24招	独角戏——对自己的感受负责	95
第25招	换位思考，得人欣赏	98
第26招	静心倾听比激烈评判更易打动人心	102
第27招	避免使用攻击性的词语	105
第28招	无规矩不成方圆——了解多样规则	109
第29招	友善让你在人际关系中如鱼得水	112
第30招	切忌固执己见，学会适当妥协	115
第31招	爱心永驻	119
第32招	接受正确的批评，勇于改正错误	122
第33招	万事总有输赢，做个输得起的人	126
第34招	健康的家庭氛围	129
第35招	齐心协力，大事化小	132

第36招	责怪他人是大忌	136
第37招	量力而行，个体的能力有限	139
第38招	幽默是情绪的调味剂	142
第39招	谅解与遗忘	146
第40招	你准备好控制自己的怒气了吗	149



第一章

怒火攻心，源自何处



怒气让人感到压抑、困惑和疲惫，孩子的怒气是一种正常的情绪，它无法避免，我们也不应否认或压制它。当然，我们也不希望孩子随意地发泄怒气，变成一个“暴君”。那么，不妨通过积极的约束和消解方法，教会孩子有效地处理自己的怒气。



第1招

了解怒气类型，浇灭孩子心中的怒气

3



- ◎ 怒气表达的多样化与很多个体因素都有关，例如，认知能力、情感的发展、气质与性格、文化环境以及遗传效应等。许多人很难改掉坏脾气，可是却学会了不用打、踢、吼叫的方式来表达怒气。通过这些方法，你能学会如何处理各种怒气，并作出恰当的表达。

研究表明，情绪有300多种。而对孩子来说，生气是一种常见的现象。如果你很爱发怒，那么一般来说你是很容易产生挫败感的，这与你的年龄、社会经验、自我控制能力有关。由于你不可能像大人那样，进行理性地分析和决定，当你遇到挫折或是不满足的时候，很自然地就会发怒。

若你只是偶尔发发怒气，也不过分，应该说是比较正常的。发怒并不是坏行为，只是一种情绪的发泄，爱发怒的孩子也不一定是坏孩子。但问题是，现在许多家长只重视对孩子认知能力的培养，而忽视对其进行情绪管理教育。

当你遇到不同类型的事情时，你的怒气的表达方式也不同。如果你

对所有困扰的事情都做相同的回应，人们就会认为你是一个爱发怒的孩子，无法理解你的需求和想法。小豆就是这样的。

小豆从小脾气就很倔，常会为了一点儿小事就发怒，而且是“一发”不可收拾。

有一次，小豆爸爸带着小豆去同学家玩，同学家的小区里有个漂亮的秋千架，小豆很喜欢，吵着闹着要玩秋千，为此还发了不小的脾气。而且，有时候爸爸工作太忙不能回家他也发怒；妈妈给他做饭不合口味，他也发很大的火；老师布置的作业多，他会更加生气。他总是气得一边跺脚一边大喊：“老师不喜欢我，所以我也不会喜欢她。”

小豆一生气就会眉头紧锁，拳头握紧，两眼怒视惹他生气发怒的人。如果有人问他怎么啦，他头也不回，也不吱声。等过一会儿，没人理他，他就变得更加生气，因为他觉得没人能关心他，理解他。

要记住，怒气有很多种类型，对于不同类型你有不同的表现和反应，这十分重要。下面问你几个问题，请完整写下来，以便思考如上所说的问题。

1. 至今为止，让你觉得最不愉快的一件事情是（ ）
2. 让你十分恼火的事情是（ ）
3. 如果某事让你十分不高兴，那你通过做什么事来转移注意力（ ）
4. 让你想发狂尖叫的一件事是（ ）
5. 你忍耐住想尖叫的冲动，而将会去做的是（ ）
6. 让你想疯狂踹墙的一件事是（ ）
7. 你忍住不去踹墙，而能去做的是（ ）



你能说出六种你经常为此发怒的事情吗？



你如何表达你的怒气？



你能说出六种缓解怒气的方法吗？



即便你为一些事生了气，但却对你毫无帮助的几件事？



对你的易怒情绪总是有用的事是哪些？



第2招

肢体语言透露出的秘密

7

- ◎ 肢体语言是指经由身体的各种动作，从而代替语言借以达到表情达意的沟通目的。谈到由肢体表达情绪时，我们自然会想到很多惯用动作的含义。诸如鼓掌表示兴奋，顿足代表生气，搓手表示焦虑，垂头代表沮丧，摊手表示无奈，捶胸代表痛苦。当事人以此等肢体活动表达情绪，别人也可由之辨识出当事人用其肢体所表达的心境。

由肢体动作表达情绪时，当事人经常并不自知。比如当与人谈话时，时而蹙额，时而摇头，时而摆动手势，时而两腿交叉。正因如此，心理学家提出一个如下的假设：当你与人说真话的时候，你的身体将与对方接近；当你与人说假话的时候，你的身体将离开对方较远。此一假设验证结果得到了肯定的答案。

小米放学回家时，带回来一个全新的玩具。他告诉妈妈这是朋友送的，但说话时他眼神闪烁，结结巴巴，好像怕妈妈发现什么似的。这引

起了妈妈的怀疑，经妈妈的再三询问，他才道出了实情，原来这是他借一个小朋友的钱买的。

当愤怒生气时，拿出镜子看看自己，这时的你一点儿都不可爱，脸上的肌肉紧绷，心跳加快，呼吸急促，看起来就像颗随时引爆的炸弹。而且怒气时间过长，还有可能引发头痛或胃痛。通过肢体语言别人一眼就能识别出你是否生气啦。如：

◆ 站立的姿势能透露出来你是否生气了。

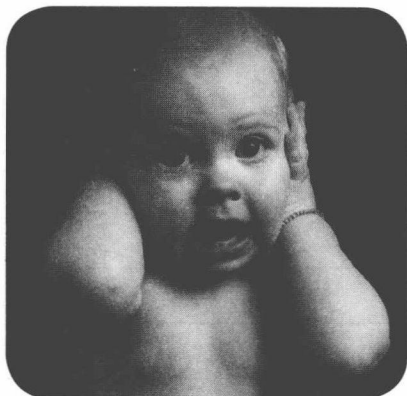
◆ 通过你的手放置的位置可看出你是否生气，如人生气时拳头紧握，双手放在背后。

◆ 环抱双臂体现出你生气了。

◆ 眯着眼不停地走动，表明你生气了。

下面的图上是几个肢体语言各异的孩子，从中找出正在发怒的孩子并圈出来。请在圈出的图下边的线上写出那些透露出了他们生气的肢体语言。





你是否注意过生气的人们的肢体语言？它们是什么样的？



你是否曾经与某个正在生气的人擦肩而过？发生了什么事？
