

帮助孩子建立一颗强大的内心，
来应对这个纷扰的世界。



——|好父母是孩子的情绪大师|——

如何做好孩子的情绪教练

RUHE ZUO HAO HAIZI DE QINGXU JIAOLIAN

马莉/著

情绪像双刃剑，
它既可能成为我们的朋友，
也可能成为我们的敌人。



习性
的习

如果您不了解它的
但如果您掌握了它
快！



北京工业大学出版社

如何做好孩子的情绪教练

马莉/著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何做好孩子的情绪教练 / 马莉著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5639 - 3408 - 9

I. ①如… II. ①马… III. ①情商—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 005141 号

如何做好孩子的情绪教练

著 者: 马 莉

责任编辑: 周 雪

封面设计: 大象设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcb@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 266 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3408 - 9

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

序言

好父母是孩子的情绪大师

哈佛大学心理学家提出：“成功=20%的智商+80%的情商。”高情商，首先来自于个人出色的情绪掌控能力，这将影响一个人日后在社会上占据的位置。

对孩子来说，适时调节自己的情绪，学会积极面对成长中的各种问题，遇事处变不惊、游刃有余，才能与快乐为伴，与成功为伍。

任性、嫉妒、偏执、考试焦虑、挫败感强、社交恐惧……孩子这些常见的不良情绪如果得不到控制，必然会影响孩子的学习、生活及其健康成长。

每个孩子都有情绪变化，时而高兴、时而生气、时而紧张、时而悲伤、时而嫉妒。显然，帮助孩子正确地认识自己的情感和情绪变化，选择合适的方式将情绪释放出来，才有利于他们形成阳光、健康的人格，领悟和享受生活的美好。

无论学习知识，还是与人相处，乃至思考问题，孩子都需要在良好的情绪状态中才能有更大的收获。至于个人身心健康成长、良好性格养成，则更需要孩子保持积极的状态，并懂得妥善处理不良的情绪状态。

生活中，许多父母在教导孩子时，常常被孩子顶撞，或者自己的想法不被孩子理解；另一方面，孩子与父母交流时，又畏惧父母高高在上的样子。结果，双方在不良的情绪状态中关系紧张。因此，调整好情绪，对双方都有益处。

一个情商高、情绪状态好的孩子，不仅可爱，同时也更容易获得成功。为此，家长朋友们要及时了解孩子不同时期的心理特征，走进孩子的心理世界，破解孩子的情绪变化、情感选择，扮演好孩子的情绪导师这一重要角色，从而帮助孩子走出情绪的沼泽，使他们积极、健康、快乐地

成长！

本书力图帮助家长朋友们引导孩子学会自我调适，实现从自信、自励到自我管理的良性成长。

目 录

第一章 把孩子带进快乐的情境

1. 孩子的“情绪”同样“爱美丽” / 002
2. 压制孩子的兴趣等于扼杀孩子的未来 / 008
3. 给孩子稚嫩的心灵松绑 / 012
4. 远离消极，帮孩子的情绪转个弯 / 018
5. 谨防情绪环境对孩子的交叉感染 / 022
6. 让孩子做一条善于“遗忘”的快乐鱼 / 026
7. 拨开乌云，让孩子看到希望的艳阳天 / 030
8. 孩子身体轻松才能心灵自由 / 035

第二章 张弛有度地保护孩子的情绪

1. 建立情绪关爱的“性别区分”意识 / 040
2. 给孩子最需要的，而不是最好的 / 044
3. 尊重孩子，合理期盼 / 049
4. 分享情绪，才能亲近孩子 / 053
5. 感同身受地体谅孩子 / 058
6. 读懂孩子的肢体语言 / 062
7. 用爱驯服孩子心中叛逆的“小刺猬” / 067
8. 让孩子在团队中懂得关爱与付出 / 072

第三章 给孩子一个听与说的自由天地

1. 及时沟通，别让孩子的“情绪”呼叫转移 / 078
2. 等等，让孩子的“情绪”飞一会儿 / 082
3. 用心听，孩子的心灵在唱歌 / 086
4. 俯下身軀跟孩子说话 / 091
5. 在交谈中为孩子的“情绪”把脉 / 095
6. 和孩子开口说话前，先想好怎么跟孩子说 / 099
7. 给孩子注入“幽默情绪”小精灵 / 104

第四章 做孩子坏情绪的终结者

1. 全力救赎孩子的任性情绪 / 110
2. 孩子接受不完美，才能创造完美 / 114
3. 赶走孩子心里那只愤怒的小鸟 / 118
4. 让孩子的恐惧消散在阳光下 / 122
5. 别拿走孩子那双诚实的眼睛 / 126
6. 把孩子带出嫉妒的深海 / 130
7. 缓解孩子情绪不能承受之重 / 134
8. 陪伴孩子突破情绪围城 / 138
9. 让孩子远离第三类“情绪”接触 / 142

第五章 做孩子情绪的灯塔

1. 做孩子的情绪“特工” / 148
2. 你的身体力行胜于言语灌输 / 152
3. 以孩子为镜进行情绪的自我反思 / 157
4. 为孩子营造良好的情绪氛围 / 160
5. 重视在游戏中启迪孩子的情绪 / 164
6. 用灵动的故事向孩子渗透好情绪 / 168
7. 唤醒孩子心中沉睡的“潜力巨人” / 172
8. 学习 = 成长 ≠ 成绩，矫正孩子的观念 / 176

第六章 教孩子选择情绪新能量

1. 让感恩之情充盈孩子的心灵 / 182
2. 引导孩子进行道德意识的思考 / 186
3. 让你的孩子拥有自信的情绪素养 / 190
4. 孩子爱自己，才会积极发展自己 / 195
5. 谦虚是孩子走向高情商的通行证 / 200
6. 培养孩子遇事不慌，勇敢、冷静 / 204
7. 挫败教育，以退为进地引导孩子 / 207
8. 用赞美的翅膀载着孩子飞翔 / 211
9. 强化孩子的时间观念 / 215

第七章 引导孩子自觉掌控情绪是目的

1. 给孩子制定情绪中的功过法则 / 220
2. 放养式生存让孩子独立 / 224
3. 当“情绪”来敲门，让孩子去开 / 228
4. 教孩子一键清除情绪垃圾 / 232
5. 让孩子自省代替您的直接惩戒 / 236
6. 让孩子学会主动拒绝不良诱惑 / 240
7. 把孩子打造成“情绪金刚” / 243
8. 让孩子学会展开对自我的期望 / 246

第八章 完成从好情绪到高情商的飞跃

1. 在情商的本色中寻找孩子 / 252
2. 高情商的孩子具备较强的情绪防卫能力 / 256
3. 那些与孩子有关的高情商“往事” / 260
4. 情商与孩子性格及人生的微妙关系 / 264
5. 高情商是家庭教育的王牌 / 267

第一章

把孩子带进快乐的情境



“快乐的情境”是孩子身心健康成长的源头活水。家长是引导孩子情绪的向导。为了让孩子拥有快乐的童年，家长要针对孩子的实际情况，采取适当的教育方式，让他们远离消极情绪，给他们稚嫩的心灵松绑。将孩子带入快乐的情境里，孩子才会变得更加优秀。





1. 孩子的“情绪”同样“爱美丽”



情绪背景

情绪是人与生俱来的心理反应，它由喜、怒、哀、乐四种基本情绪构成。如果要问哪种情绪是美丽的，那肯定是快乐。几乎所有人都不愿意笼罩在消极的情绪当中，孩子也是如此，他们的“情绪”同样“爱美丽”，所以家长需要“装扮”孩子的情绪，给孩子提供一个良好的、健康的环境，把孩子带进快乐的情境。

(1) 正确认识孩子的情绪

对于孩子来说，喜怒哀乐往往直接影响着他们的行为。一个两岁多的孩子，可以因为家长不给他一个玩具而大哭，或者因为得到玩具而破涕为笑。

(2) 美丽的情绪能促进孩子的身心发育

与成人相同，孩子的情绪也有积极和消极之分。

积极的情绪，有利于孩子的身心健康和良好性格的塑造；有利于孩子在面对困难时，进行冷静的分析并采取恰当的应对措施；有利于孩子抵御不良情绪的侵扰，使他们保持健康、乐观的心态；有利于孩子正确处理人际关系；有利于孩子与他人进行心灵的交流。

相反，消极的情绪，会阻碍孩子的进步，摧毁孩子的意志，压制孩子的天性，打消孩子的积极性，甚至影响孩子的身心健康。

(3) 有美丽情绪的孩子适应能力强

心理学的研究证实，和一般孩子相比，那些具有积极情绪的孩子具有更良好的社会适应能力，他们能更轻松地面对孩子的指责，社会上的种种

逆境，即使面临不利的社会环境，他们也能应对自如。

总之，孩子也有喜怒哀乐，需要正常释放自身的情绪。作为家长，我们理应为孩子们创造一种宽松的环境，让他们有一个合理释放情绪的空间。



情绪第一现场……

芳芳在幼儿园的时候就很懦弱，不论遇到什么事情，她总是担心这个，害怕那个。后来芳芳上了小学，胆子还是特小，特别敏感，有一点不顺心的事情她就会闷闷不乐。

有一次，芳芳和同学们一起做游戏，同桌小王不小心撞了她一下，其实就只是轻轻一下。结果芳芳整整哭了一上午，不管小王怎么道歉，她就是一直哭，直到放学见到爸爸，她才在爸爸的安抚下停止哭泣。

见到芳芳的情绪如此脆弱，老师和同学都不敢接近她。渐渐地，芳芳没有了朋友，经常一个人发呆，有什么心里话也无处诉说。就这样，芳芳变得越来越敏感，她的心灵很容易受伤，经常哭着跑回家。

为此，芳芳的爸爸很着急，他不知道怎样帮助女儿，于是就去咨询了心理专家。专家说：“你要多抽出时间陪伴孩子，多给孩子说‘没关系’。”

一次，芳芳考试没考好，回来告诉了爸爸。芳芳的爸爸不但没有埋怨她，反而安慰她：“没关系！今天没考好，下次一定会考好的。”芳芳听完之后，放松很多，很快就走出了失败的阴影。

还有一次，芳芳悄悄告诉爸爸：“老师留的作业不会做。”爸爸还是没有责备她，反而带她出去散了散心。回来之后，芳芳的情绪平稳了许多，老师留的作业她也都做出来了。

渐渐地，芳芳在爸爸的影响下，变得自信起来，变得爱说话了，她经常和同学一起讨论问题，一起做游戏，课间还主动帮老师拿教案和工具。现在的芳芳早已不是过去那个遇事就哭鼻子的芳芳了。

看到芳芳的变化，爸爸感到很欣慰。然而更大的惊喜还在后面。

有一天，芳芳和同学去郊外游玩，途中，他们遇上了几名歹徒抢劫一



位老奶奶。只见那位老奶奶一边和歹徒撕扯着一边向周围的路人求救。可是，在歹徒凶狠的目光下，路人都不敢上前，而只是在心里默默地为老人祈祷。

见此情景，同学们都吓坏了，纷纷跑开，只有芳芳没有离开。芳芳眉头紧锁，眼睛里充满了愤怒。也不知道哪里来的勇气，芳芳大声对围观的群众说道：“各位叔叔阿姨，我们一起上前抓住这些坏蛋！他们只是几个人，而我们是几十个人，我们不用怕他们！”说着，芳芳第一个冲了上去。围观的群众听芳芳这一说，也顿时清醒了，纷纷冲了上去，将歹徒摁在了地上。

事后，电视台的记者采访了芳芳。一时间，芳芳见义勇为的行为被传开了，全市的学校纷纷掀起向芳芳学习的热潮。

眼见芳芳变得有胆有识，爸爸欣慰地笑了。



情绪透视……

芳芳的性格转变得益于爸爸的宽容和理解，在愉悦的氛围中，她更能认识到自己的不足，并接受爸爸的建议，于是芳芳的胆小、敏感、沮丧等不良情绪也随之轻松化解了。相反，如果芳芳遇到问题时，爸爸一味地指责她，那么芳芳会更加胆小敏感。

家长在培养孩子的快乐情绪时，请注意以下几项建议：

(1) 为孩子营造一个释压的环境

每一位家长都深爱着自己的孩子，对孩子寄托着深厚期望。但是，家长一定要注意，请不要因为自己的这种期望而给孩子带来压力，也不要因为孩子达不到自己的期望，就一味地指责、甚至打骂孩子。家长要用一颗宽容的心，宽容孩子的过错。

当然，这种宽容并不代表纵容和溺爱，而是以科学的、理智的教育方式，引导孩子发现自身的不足，并在孩子遇到困难时，给予孩子鼓励和关爱，让孩子有重新站起来的勇气和决心。

(2) 给批评穿上表扬的外衣

孩子虽小但是也有自尊心。家长在与孩子沟通时，一定要呵护孩子脆

弱的心灵。很多时候，家长批评孩子可以换种方式进行，这样既可以达到目的，还不会伤害孩子的自尊心。比如，批评之前，先表扬一下孩子，这样既能让孩子认识到错误，又照顾了孩子的自尊心。

(3) 让家里充满爱、宽容与乐观

孩子的快乐是多源头的，但父母的爱对孩子的影响最大。

巴尔扎克曾经说：“爱情浓厚的夫妻的孩子，往往赋有爱情的特色：温柔、活泼、快活、高尚、热心。”在一个家庭中，成员之间互相依恋，互相赞赏，在困难面前成员互相激励、互相支持，能够以乐观的态度对待家庭所面临的压力和危机，彼此扶助，这样的家才是幸福的所在。

(4) 学会欣赏和赞美孩子

美国作家马克·吐温曾说：“赞美是我十天的口粮。”父母是孩子最爱的、最信赖的人，父母赞美孩子会使孩子因受到鼓舞而倍加努力。

有一次，学校召开家长会，班主任告诉小明的爸爸：“小明的成绩很不好，在这次考试中语文竟然没有及格。”接着班主任又说了很多小明的缺点：淘气、不认真写作业、贪玩等，建议小明爸爸认真管教孩子。

在回家的路上，小明紧张地跟在爸爸的身后，他预感到老师肯定会向爸爸告状。可是，爸爸竟然对小明说道：“儿子，老师表扬你了，说你的成绩虽然目前还是有些落后，但是这次考试中数学和英语都进步了很多，其他孩子都没你进步得快。爸爸当时觉得可骄傲了，其他的家长也很羡慕我……”

那天晚上，小明第一次主动写完了作业。

(5) 身教胜于言教

家长是孩子最重要的老师，家长的言行举止影响着孩子的一生。

俗话说：“孩子的心灵是一块神奇的土地，播上习惯的种子，就能获得品德的收获。”

因此，家长要作孩子的好榜样，处处以身作则，用自身的良好习惯和实际行动潜移默化地影响孩子，帮助孩子塑造良好的情操。

(6) 做孩子的知心朋友

家长要做孩子的知心朋友，要学会蹲下身子与孩子讲话，尊重孩子的



选择，了解孩子的情绪变化，理解孩子的心理需要。在孩子遇到困难、遭受挫折时，给予孩子帮助，在孩子犯错时，给予孩子谅解、宽容，引导孩子知错就改。

用正确的方法去爱孩子，只有这样，孩子才能喜欢你、尊重你、信任你，把你既当作父母又当作知心的朋友来交流思想与情感。只有这样，你才能有针对性、有实效地引导、教育孩子，才能收到应有的教育效果。



小测试……

问题

1. 孩子经常莫名其妙地闹情绪，发脾气。
A. 是 B. 否
2. 孩子早上起床，就没精打采的。
A. 是 B. 否
3. 孩子和小朋友吵架，会生气好几天。
A. 是 B. 否
4. 孩子做事情没有耐心，很容易烦躁。
A. 是 B. 否
5. 孩子对于看电视很痴迷，因此经常写不完作业。
A. 是 B. 否
6. 孩子不按时吃饭，乱吃零食。
A. 是 B. 否
7. 孩子经常一个人在房间里，不喜欢和其他小朋友玩耍。
A. 是 B. 否
8. 孩子常常觉得上学没有意思。
A. 是 B. 否
9. 孩子不在乎老师和其他同学是否喜欢自己。
A. 是 B. 否

10. 孩子害怕一个人在家，因为总是感到孤独。
A. 是 B. 否
11. 孩子不喜欢帮父母做家务。
A. 是 B. 否
12. 取得好成绩时，孩子感到有些意外，不敢相信自己能取得这样的成绩。
A. 是 B. 否
13. 课堂上，孩子明明知道答案也不敢举手回答问题。
A. 是 B. 否
14. 在公共场所，孩子不敢讲话，总是躲在父母的身后。
A. 是 B. 否
15. 孩子做什么事情都要家长在场。
A. 是 B. 否

答案分析

计分方法：选 A=0；B=1，最后将每个题的得分相加算出总分。

0~4 分：孩子情绪很消极，不稳定，时常乱发脾气，莫名其妙地感到情绪低落。这样的孩子通常缺乏自信心和安全感，对外部环境感到恐惧，不愿接触新环境和新事物。家长需要与心理医生一起帮助孩子建立正确的情绪调节习惯。

5~9 分：孩子的情绪较为消极，性格胆小，敏感。家长要及时引导孩子，帮助孩子建立信心，给孩子营造一个轻松的氛围，从而纠正孩子悲观的心态。

10~15 分：孩子的情绪和心理很健康。处于这一分数段的孩子，能很好地控制自己的情绪，也具有很强的自信心，但仍有一些不良的情绪习惯，家长应加以引导，并对孩子的不良情绪习惯及时予以纠正。



2. 压制孩子的兴趣等于扼杀孩子的未来



情绪背景

爱因斯坦说：“兴趣是最好的老师。”

古语有言：“人各有志。”

陈建祥博士说：“当孩子忘我地投入做一件事的时候，他（她）就是天才。”

童话大王郑渊洁也曾说过：“不要在孩子不感兴趣，还没有能力理解的时候，让他做任何不感兴趣的事情。”

兴趣影响着孩子的一生，压制孩子的兴趣等于扼杀孩子的未来。

人生最幸运的事是做自己喜欢做的事，孩子在做自己感兴趣的事情时，往往容易全身心投入，最易见成绩；相反，人生最不幸的事是自己的兴趣被扼杀，如果父母凭主观意志要求孩子放弃感兴趣的事情，做一些不感兴趣的事情，孩子也很难取得成绩。

现在，很多父母总是喜欢把自己的兴趣强加给孩子，以至于孩子虽然在物质生活方面得到了满足，可是他们在精神上并没有得到满足和快乐。

有个年仅六岁的孩子，每天都被家长逼迫着上各种补习班，他考试成绩稍有下降，便会遭到父母的责打。最后，孩子在无奈之下，选择了离家出走。

某中学的一名学生，从小就被父母灌输着上大学的想法。后来，他高考落榜后，便选择卧轨的方式结束了自己的生命。

还有一个孩子已经长到成年人了，由于不堪忍受父母长期阻止他做感兴趣的事，他竟用砍刀亲手杀死了自己的父母。

究竟是什么原因让这些孩子做出这些极端的举动？面对这些接二连三的悲剧，学校和家长都应该好好反思一下。