

●如何才能科学、有效地培养孩子的美好气质呢？本书为您提供切实可行的有效方案。

孩子的 气质 靠培养

HAIZI DE QIZHI
KAO PEIYANG

吴航红◎编著



让您的孩子
有气质

★★★★★

一个人的气质是其内在修养、
行为谈吐、处世为人等方面的综合体现。

北京工业大学出版社

孩子的气质靠培养

吴航红◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的气质靠培养 / 吴航红编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5639-3165-1

I. ①孩… II. ①吴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 144327 号

孩子的气质靠培养

编 著: 吴航红

责任编辑: 李周辉

封面设计: 尚世视觉

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) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 222 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3165-1

定 价: 32.00 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)

前言

俗话说：“望子成龙，望女成凤。”教育孩子是家长们都很重视的事情，可是家长们该怎样教育孩子呢？有的主张效仿“虎妈”、“狼爸”，有的认为打骂孩子要不得，有的强调培养孩子的秩序感，有的要求放飞孩子的想象力……五花八门的新育儿经常让力求完美、生怕犯错的家长们无所适从。其实，选择什么样的育儿主张本身并不重要，家长们只要了解孩子的气质类型并因材施教，就会取得很好的效果。

所谓气质，就是个人对来自身体内外的各种刺激的反应方式，也就是指个人每天生活在不同情况下的行为表现。气质是一种稳定、独立的心理特征，是人与人之间除了生理和智力上的差异以外，另一项与生俱来的个别差异。作为个性发展的动因，气质已经成为研究人类早期情绪发展和社会化的主要影响因素，儿童气质差异也成了近年来家庭教育中的热点问题。

气质是孩子的心理行为表现，也就是他在日常生活中对不同情形的行为反应方式，类似于一些家长理解的“性格”、“脾气”。每个孩子都有自己独特的的气质，孩子刚一出生，最先表现出来的差异就是气质差异，如有的孩子胆小、敏感、爱哭；有的孩子很乖，吃饱就睡，摔倒了也不哭。

气质的特征多种多样，没有好坏之分。气质有很大的个体差异，这就是一个孩子一个样的原因。尽管每个孩子的气质特点相当稳定，但随着自身的成长及环境因素的影响，气质也会改变，只是这种改变需要一个相当长的时间。

父母不宜采用千篇一律的方法去教养子女，因为不同气质的孩子需要不同的照应，按孩子的气质特征进行对号入座的教养，会更有利于他们健康地发展。

从心理卫生角度来看，概括儿童的气质特征实行因材施教很有必要。气质本无好坏之分，家长首先应了解孩子的气质的类型，教育他们正确地对待

自己的气质类型。每一类气质既有积极的一面，也有消极的一面。注意改造自身气质的消极的一面，孩子的个性就会更完美一些。

气质是性格的生理基础，为培养儿童良好的性格，在教育中就要注意他的气质特点。只有摸清孩子的脾性，才能采取相应的教育措施，扬长避短，发挥其气质类型中的优势部分，克服不良部分，让孩子朝着健康的方向发展。

本书就如何培养孩子的气质进行了深入的探讨，提出了一些观点与方法，希望能对年轻的父母有所裨益。限于学识，本书难免存在一些不足，恳请专家学者批评指正。

编 者

2012年6月于北京

目 录

第一章 认识孩子的气质	1
第一节 孩子的气质类型	1
第二节 怎样看待孩子的气质	6
第三节 了解孩子的天生气质	8
第二章 孩子气质培养步骤	14
第一节 天生气质无好坏	14
第二节 气质培养第一步：接纳	15
第三节 气质培养第二步：别让孩子的气质在约束中流失	16
第四节 气质培养第三步：因材施教	17
第五节 气质培养第四步：选择不同的引导方法	20
第六节 气质培养第五步：选择适当的拒绝方式	26
第三章 父母影响孩子的一生	28
第一节 爸爸妈妈应该向婴幼儿示爱	28
第二节 如何回应孩子的四种需要	30
第三节 有条不紊，发掘孩子的爱好	32
第四节 教育法则改变孩子的一生	33
第五节 父母的个人因素影响孩子成长	37
第六节 不要让孩子成为“草莓族”	38
第七节 家庭教育的三种错位	41
第八节 怎样培养勤快的孩子	44
第九节 传统教育的五个缺陷及对孩子的影响	45
第四章 爸爸对培养孩子气质的关键作用	48
第一节 好爸爸的角色定位	48

第二节	爸爸对孩子的影响很大	49
第三节	爸爸是不可替代的	51
第四节	孩子最好的游戏玩伴是爸爸	56
第五节	“家庭主夫”令孩子更聪明	57
第六节	爸爸重视的问题	59
第七节	爸爸们的光荣职责	61
第八节	让父子更亲密的五种方法	65
第九节	养不教，父之过	66
第五章	妈妈对孩子气质的影响	68
第一节	孩子最爱的六类妈妈	68
第二节	母亲温柔有助孩子成才	69
第三节	怎样做个与众不同的好妈妈	71
第四节	母亲太过强势不利于孩子成长	73
第五节	做个善解人意的妈妈	75
第六章	决定孩子一生的气质	80
第一节	男孩与女孩的差异与教养误区	80
第二节	教育方式影响孩子的气质	81
第三节	未来的孩子应具备的基本能力	83
第四节	孩子的气质无绝对的优劣	85
第五节	教育孩子的关键期	86
第六节	培养孩子的独特气质	88
第七章	培养孩子超凡的气质	92
第一节	培养孩子优雅浪漫的气质	92
第二节	培养孩子幽默洒脱的气质	93
第三节	培养孩子的艺术和书香气质	95
第四节	培养孩子充满自信	97
第五节	让孩子懂得分享	101
第六节	培养孩子的领袖气质	102
第七节	给孩子正确的性教育	104

第八章 培养孩子气质的秘诀..... 106

第一节	怎样培养小绅士、小淑女	106
第二节	培养气质的几个小技巧	109
第三节	“双性化教育”让孩子更出色	111
第四节	“九戒”培养孩子的好气质	113
第五节	良好的亲子关系帮助孩子成长	115
第六节	男孩女孩都要粗养	117
第七节	学会对孩子进行挫折教育	118
第八节	让孩子变快乐	124

第九章 如何培养孩子的高贵气质..... 127

第一节	培养孩子的优雅气质	127
第二节	音乐培养孩子的气质	128
第三节	学点独特的才艺，让孩子与众不同	129
第四节	让孩子学“贵族运动”要谨慎	131
第五节	是否应过早送孩子去国外读书	133

第十章 培养女孩独有的气质..... 135

第一节	脱俗	135
第二节	用丰富代替富裕	137
第三节	培养女儿的迷人气质	139
第四节	女孩子应具备的礼貌教育	142
第五节	父亲对女儿气质的影响	146
第六节	女孩，更需要一种超凡的气质	150
第七节	舞蹈赋予女孩优美的气质	155
第八节	绘画赋予女孩感悟美的能力	159
第九节	干净整洁、讲卫生，让女孩拥有仪表美	163
第十节	培养女孩子镇定自若的气质	166

第十一章 培养男孩的男子汉气质..... 169

第一节 培养男子汉气质的内容	169
第二节 培养男子汉气质的方法	170
第三节 怎样培养勇敢的男子汉	172
第四节 父爱对男孩气质的影响	174
第五节 怎样打造男子汉	179
第六节 从家务开始，培养孩子男子汉气质	180
第七节 用踢足球培养男孩的气质	184
第八节 乐器对男孩气质的影响	184

附录..... 187

一、富爸爸们的教育观	187
二、我是女儿的“首席玩伴”	191
三、挫折教育成就才女徐静蕾	193
四、好莱坞首席保姆教你育儿好方法	199
五、哈佛博士的育儿经	202
六、犹太人的家庭教育观	206
七、美国家庭育儿的十种做法	207
八、一个穷爸爸的育女心经	208
九、卡尔·威特之父：用游戏的方式进行教育	212
十、卡尔·威特的父亲教育的要点	214
十一、卡尔·威特的父亲的教子理论	216
十二、中国和美国教育的预言	218
十三、莫扎特的故事	219
十四、陈景润怎样教育孩子	221
十五、安徒生小的时候	222
十六、外国妈妈是怎样对待孩子任性的	225
十七、奥尔夫的音乐教育	228
十八、牛群的育儿经	229
十九、父母教育子女的禁忌	230
二十、父亲是这样教育戴尔的	231

二十一、“严母”的育儿经	233
二十二、母亲对茅盾的影响	235
二十三、美国总统奥巴马怎样教育孩子	238
二十四、父亲对撒切尔夫人的影响	241
二十五、马克·吐温是这样当父亲的	241
二十六、一个故事改变了爱因斯坦的一生	243
二十七、三位母亲对周恩来的影响	244
二十八、郑板桥教子	250
二十九、想撬动地球的人	252
三十、父亲对伽利略的教育	254

第一章 认识孩子的气质

第一节 孩子的气质类型

气质是一个古老的概念，早在公元前5世纪就由古希腊医生希波克拉底提出来了。希波克拉底认为人体内有血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁四种体液，而这四种体液在人们体内的比例各不相同。他根据某种体液在人体内占优势而把人的气质类型分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质四种。

1. 多血质

这种类型的人灵活性高，易于适应环境变化，善于交际，在工作、学习中精力充沛而且效率高；对什么都感兴趣，但情感兴趣易于变化；有些投机取巧，易骄傲，受不了一成不变的生活。代表人物：王熙凤。

2. 黏液质

这种类型的人反应比较缓慢，坚持而稳健地辛勤工作；动作缓慢而沉着，能克制冲动，严格恪守既定的工作制度和生活秩序；情绪不易激动，也不易流露感情；自制力强，不爱显露自己的才能；固定性有余而灵活性不足。代表人物：薛宝钗。

3. 胆汁质

这种类型的人情绪易激动，反应迅速，行动敏捷，暴躁而有力；性急，有一种强烈而迅速燃烧的热情，不能自制；在克服困难上有坚忍不拔的劲



头，但不善于考虑能否做到；工作有明显的周期性，能以极大的热情投身于事业，也准备克服且正在克服通向目标的重重困难和障碍，但当精力消耗殆尽时，便失去信心，情绪顿时转为沮丧而一事无成。代表人物：张飞、李逵、晴雯。

4. 抑郁质

这种类型的人对很弱的刺激感受很强烈，常为微不足道的原因而动感情，且有力持久；行动表现上迟缓，有些孤僻；遇到困难时优柔寡断，面临危险时极度恐惧。代表人物：林黛玉。

希波克拉底的这种气质划分法虽然缺乏科学的根据，但却是世界上较早的气质划分方法。而且他所描绘的四种气质类型的特征在日常生活中颇具典型性，因此，“气质”一词沿用至今。

有鉴于气质特征在儿童发展上扮演着重要角色，国外学者如儿童发展学家马丁、婴幼儿研究者罗特巴特和德瑞巴里、心理学家曼格尔斯多夫、人格理论学家巴斯和普洛敏、教育心理学家比尔曼及小儿科医学家凯里、德维特、托马斯、切斯等人纷纷着手探讨气质之相关研究，并且建议幼儿的父母应了解孩子气质特征，加以因材施教，给予正面积极教养态度，以免孩子发展偏差或太过于压抑，形成往后偏差的人格，影响生理、心理，进而造成不良后果，影响日后孩子的社会化过程、人际关系、适应能力及学习成就等。

其中以托马斯和切斯的气质论最为著名。他们认为气质和父母教养方式之间有着密切关系。气质是一种与生俱来的特质，这种特质以生物学为基础，并由相互独立的九项具体行为特性所组成，且可将之分为五种。其中三种气质类型分别为容易型、困难型及迟缓型，其他无法归类者视为中间型。而九项特性分别为活动量、规律性、趋避性、适应度、反应强度、反应阈、情绪本质、注意力分散度及坚持度。他们对于一个孩子的天生气质，根据九项特性指标逐一检测评分：

1. 活动量

活动量大的小孩睡眠时间短、清醒时间长、活泼好动，一分钟都停不下来，像个小淘气、小顽皮。相对地，活动量小的孩子斯文安静、很乖、很好带。其他条件相同的小孩中，活动量最大和最小的小孩之间，相差了四百倍。但活动量的测量，在婴儿刚出生的头几天并不可靠。

2. 规律性

规律性是指小孩子的睡眠、饮食和排泄是不是都“规规矩矩”。规律性高的小孩就像闹钟一样准确，而规律性低的小孩兴之所至、随心所欲，几乎无迹可循，常常使父母大为头痛。

3. 趋避性

趋避性是指小孩对于新的人或物所表现出来的接受度。有的小孩落落大方、不怕生，乐于接受新的人或物，表现出“接受”的态度；有的小孩则对陌生人或新事物表现出“退缩”的态度。但其程度可能又视“对象”而定，例如，有些怕生的小孩对某类型的新玩具却欣然接受；有的小孩并不怕人，对食物却表现出偏食的现象。趋避性的程度在父母心中常代表“贴心”的级数，但有时仅代表孩子需要比较多的时间来接受，父母须以耐心等待之。

4. 适应度

适应度指对于环境的适应程度，包括对人与事物的适应程度。例如，小朋友对幼儿园新来的老师的适应时间不完全相同，或是新生儿愿不愿意放弃吃奶而去尝试新食物等。适应度看起来与趋避性很像，但其实并不相同；小孩子可能对自己单独睡表现出“接受”的态度，但却不一定马上就能适应新环境，反之亦然。有些孩子对新事物常表现出“退缩”的心态，可他们一旦（自愿或被迫）接受了新事物，常常很快就能适应。



5. 反应强度

简单来说，反应强度就是小孩对于外界或内在刺激的反应激烈程度。人生百样，对于同样的刺激，不同的孩子反应常有很大的差异。例如，有的婴儿肚子一饿就哇哇大哭，有的却像小猫一样细哼两声。反应强度表现在动作、语言或情绪上，有的小孩对父母表现出浓烈的感情反应，又亲又抱、撒娇哭闹；但有的小孩却看起来似乎较冷漠。并非小孩对于父母的感情有这么大的差异，可能只是小孩表达情绪的强度不同罢了。

6. 反应阈

反应阈意指引起小孩某种反应所需要的刺激量，常表现于视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉上面。例如，有的小婴儿因尿布稍微湿一点，就会不舒服地号啕大哭；而有的婴儿可能要大便才会以哭声表达，这就是每个婴儿触觉上的反应阈不同所致。除了生理上的感觉，还有一种“觉”，就是察言观色的能力，教育学家称之为“社会觉”。例如，有的小孩能很灵敏地察觉父母的情绪变化，从而做出“趋利避害”的反应；而有的小孩就是天生不会看脸色，甚至要到被处罚了才有所警觉。小孩各种感觉之间的反应阈并不一定有关联，有的孩子视觉灵敏，听觉未必灵敏。反应阈的高低与智能高低没有关系。常会听到人们说“视觉型的小孩”，就是指孩子对于形体、色彩、画面比较敏感，但对于抽象的文字可能会反应迟钝。

7. 情绪本质

孩子清醒时所表现出来的情绪，例如，喜怒哀乐、恐惧、嫉妒、诧异等情感反应，称之为“情绪本质”。有些小孩见人就笑，表现得开朗快乐，常常人见人爱；而有的小孩天生就不讨人喜，常常蹙着眉头，一付别人欠他钱没还的样子，大家自然敬而远之。表现于外的情绪本质，常常决定了孩子的“人际关系”，但它并不能代表孩子的全部内在情绪，即使是孩子也可能“表里不一”。

8. 注意力分散度

简单地说，注意力分散度就是指小孩的注意力是否集中。注意力不集中的小孩容易受外界的影响及干扰，例如，进食到一半，听到别人说话或电视声响就转头去看，结果忘了吃饭。注意力集中的小孩，可能在某方面特别集中精神，而忽略了其他方面的感觉，因而被视为“迟钝”。例如，注意力集中在听觉的人，可能“视而不见”或“食而不知其味”。

9. 坚持度

这是指小孩在从事某种活动的过程中遭受阻碍后，克服这一阻碍而持续做下去的程度。常见的例子之一，就是小孩子用手去触摸插头，有的小孩子即使被父母呵斥多次，还是对这种恐怖的举动跃跃欲试。这种特质也表现在小孩玩拼图或积木等游戏上，有的小孩浅尝辄止，碰到困难就放弃；有的小孩却会想办法克服困难。坚持度大的小孩，做事不容易放弃，但有时会被视为“固执”。

这九大特性会相互影响、交错，呈现出千差万别的特质，根据九个维度的不同组合，心理学家又归纳出儿童的几种主要气质类型：

1. 容易型

这种类型的小孩生活有规律、情绪愉悦，容易接受新事物、适应新环境、实现新要求，因而护理起来比较容易，父母也就更愿意对他提供更多的关怀和爱抚，对待孩子的态度也更积极。这些都会对亲子关系产生积极的影响，增进父母与孩子之间的感情，小孩也会因此而觉得自己被父母关心、重视，情绪、行为表现都会更加积极，成长也会更为迅速。

2. 困难型

这种小孩护理起来比较困难，他们的生活没有规律、情绪比较消极，很难对环境和父母感到满意。因此，往往使父母感到束手无策，甚至认为自己是不称职的父母，或者对小孩产生讨厌、仇恨等消极情绪。久而久之，



父母就会对孩子失去耐心，他们往往向孩子施加压力、催促孩子；或者向孩子让步，放弃自己的要求；或者干脆埋怨、责怪甚至惩罚孩子。

3. 迟缓型

这种孩子和困难型儿童有些相似，同样对新事物和陌生人反应消极，但是由于这些消极反应不如困难型儿童那样强烈，因而家长对他们也比较有耐心。但是，如果他们在那些家长认为很重要的方面仍然反应迟钝甚至退缩回避，父母的宽容和耐心就很难再持久了。他们会认为孩子“无能”、“胆怯”，因而采取强迫手段，但这种强迫往往只能加重孩子的逃避反应，压力越大，逃避越强，导致一种消极的循环。亲子关系日益紧张，并影响孩子心理多方面的发展。

在日常生活中，纯属某一种气质类型的儿童是少数的，大多数儿童都是某种气质类型为主，兼有其他气质类型的某些特征。因此，就出现了中间偏难养型、中间偏易养型两种气质类型，与前三种合计有五种气质类型。

根据托马斯和切斯的测量，容易型儿童占 40%，困难型儿童占 10%，迟缓型儿童占 15%；其余 35% 的儿童具有两种甚至三种类型混合的特点，可归结为交叉型。

第二节 怎样看待孩子的气质

气质的理论，虽然对孩子的行为模式能有相当程度的解释，但父母在看孩子的气质时，也必须把握一些重要的原则。只有如此，气质的说法才能真正对孩子有所帮助。

1. 不可单以某些特质来评估孩子

气质的评估需要整体的判断，不可光凭几个明显的特质就断言孩子是属于何种气质。父母要试着以客观的态度，回想孩子从小到大的反应倾向，

长时间观察孩子的行为模式，才能够真正了解孩子的气质。

2. 接受并尊重孩子的气质

尽管孩子的气质会影响父母教养的方式及难易度，但不管这个挑战有多么艰难，父母都必须接受。孩子各有各的长处，乖巧的孩子贴心懂事，调皮的孩子聪明灵活，只要父母懂得欣赏，每个孩子都是可爱的小天使。

3. 冷静面对孩子的不当行为

了解孩子的气质，父母才能预期孩子在什么情况下会有什么反应，也因此能够对孩子的行为多一些谅解，并且改变自己不合理的期待。一个老是闯祸的孩子，或许只是天生具备好动又好奇的特质。如果父母一直用打骂来回应，未必能够减少孩子闯祸的频率，只会让孩子倍感挫折，觉得自己真的是个坏孩子。

4. 避免给孩子贴标签

对于孩子的天生特质，父母要避免以负面的字眼来形容，例如不要骂常惹事的孩子是“天生顽劣”、“无可救药”等。也许孩子不是故意要闯祸的，老是造成这样的结果，他也很懊恼呢！孩子的心很敏感，父母要小心别伤了他的自尊心。其实，只要后天的教养得宜，常惹麻烦的孩子长大以后，成就未必输给从小乖巧的孩子。每个人的气质各有不同，如果父母能够适当地辅助，孩子将来都能朝好的方向发展。

5. 帮助孩子正向发挥个人特质

气质本身并没有好与坏之分，只因为它影响到父母教养的难易程度，于是给人正面或负面的印象。其实，或许有些特质表现出来的行为较令父母困扰，但从另一个角度看，它也可以是优点呢！例如，情绪反应强烈的孩子，虽然有时脾气大得不得了，有时又会人来疯，但这样的孩子善于纾解情绪，比起老是把事闷在心里的孩子，反而较容易受父母注意，能适