

POSITIVE INTERPRETATION OF
CHILDREN'S EMOTIONAL PSYCHOLOGY

正面解读 儿童情绪心理学

李雪◎著



亲子教育是一种“博弈”，一个说服和反叛的过程
以实例讲解儿童情绪问题，不惩罚、不娇纵管教孩子的“百宝书”
正确教导儿童对情绪的认知，培养儿童良好的性格，赋予儿童独自面对冲突的能力

解读3~12岁
儿童情绪变化
为行为习惯贴上标签

文匯出版社

POSITIVE INTERPRETATION OF
CHILDREN'S EMOTIONAL PSYCHOLOGY

正面解读 儿童情绪心理学

李雪◎著



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正面解读儿童情绪心理学 / 李雪著. — 上海: 文
汇出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5496-2330-3

I. ①正… II. ①李… III. ①儿童心理学②儿童教育
- 家庭教育 IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231647 号

正面解读儿童情绪心理学

著 者 / 李 雪

责任编辑 / 戴 铮

装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 制 / 北京季蜂印刷有限公司

版 次 / 2017 年 12 月第 1 版

印 次 / 2018 年 4 月第 2 次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 152 千字

印 张 / 15


书 号 / ISBN 978-7-5496-2330-3

定 价 / 38.00 元

作者简介

李雪，广西柳州人，广西作家协会会员。2004年至今在《人民日报》《中国教育报》等全国各大媒体发表作品300余篇，出版了《我替天使来爱你》《男孩成长的绝密档案》《幸福的婚姻靠自己赢取》《乱世第一后半月的处世智慧》等十余部个人专著。

2006年荣获柳州日报社优秀通讯员二等奖，2009年荣获柳州广播电视报“锋尚女作家”称号，2014年荣获南宁市“优秀绿城玫瑰”嘉奖，2015年获南宁市“绿城玫瑰”作家群五周年突出贡献个人奖，2015、2016连续两年荣获南宁市作家协会“优秀作家”荣誉称号。

选题策划：守正文化

责任编辑：戴 铮

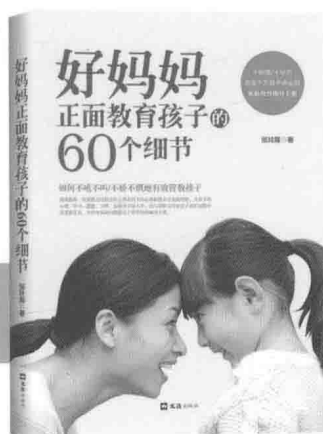
特约编辑：王 敏+448782377@QQ.COM

策划编辑：兰 君+1651846061@QQ.COM

封面设计：天之赋设计室
QQ 81628227

在儿童阶段，孩子会有理由、有选择地面对“喜欢”和“讨厌”的问题。有时候，可能因为一件小事，就会导致孩子对某个人或某件事产生负面情绪，这时就需要父母对其进行正确的引导。

延伸阅读



前言：亲子教育，其实就是一种博弈

在这个时刻都充满未知的世界里，社会发展日新月异，生活环境也瞬息万变，我们的身体、心理还有情绪也随之发生着各种改变。

世间万物都在变，只有父母“望子成龙、望女成凤”的心理永恒不变。每一位父母都希望自己的孩子能够按照自己所期待的那样成长、发展，可是绝大多数孩子并不会太“听话”，这就需要父母细心教导，用心哺育。

其实，亲子教育就是一种“博弈”，一个说服和反叛的过程。父母有父母的策略，孩子有孩子的博弈武器，比如用发脾气来表达自己的不满，用哭泣来表达自己的委屈，用过激的行为和言语来挑战父母的权威等。

这些在我们当父母的看来，实在幼稚，可是我们又不得不正视，不得不采取有效措施及时制止，并对其进行有针对性的教育。

有教育专家曾这样说：“教育上操之过急和缓慢滞后，都会摧残孩子正常的心理发育。”

孩子的心是玻璃做的，透明而又柔软，敏感而又脆弱。在孩子的成长过程中，身为父母的我们在兼职做孩子人生导师的过程中，

任何一个微小的疏忽，任何一种不恰当的行为，任何一句过激的言语，都有可能刺中孩子的心，造成不可挽回的伤害。

良好的亲子教育是孩子一生中最宝贵的一笔财富，是促使孩子拥有健全人格、成熟心智最关键的因素之一。

本书以孩子情绪和家庭教育为切入点，详细阐述父母与孩子在博弈过程中应该掌握的一些方法和规律：以尊重孩子、欣赏孩子、包容孩子、理解孩子等方面为重点，帮助父母与孩子建立起健康良好的亲子关系。

合理有效的亲子教育方法，对孩子的成长所带来的益处，是无法估量的。

希望每一位父母都能够与时俱进，摒弃落后的教育观念，及时更新先进的教育思想和理念，在亲子教育之路上不断探索，不断实践——尽量对孩子少一些责备，多一些赞美；少一些责骂，多一些关爱；少一些责罚，多一些鼓励。

最后，祝愿所有的孩子在父母的悉心教导下，都能够成为有知识、有文化、有智慧、有技能，对社会和家庭均有贡献的人。

李 雪

2017年7月23日

目 录

Contents

第一章 情绪方程：哭是孩子的博弈武器

1. 哭泣是内心情绪的表达 / 002
2. 通过哭泣了解孩子的内心世界 / 007
3. 用哭泣来表达抗议 / 013
4. 用哭泣逃避来自父母的惩罚 / 017
5. 哭泣是一种得到的要挟 / 022
6. 别让孩子尝到哭泣的甜头 / 027
7. 有选择性地“冷落”他们 / 031

第二章 节制任性：孩子总是不那么听话

1. 父母向左，孩子向右 / 037
2. 你所想的，并非他所想 / 040
3. 孩子潜意识里的抵触 / 045
4. 没有原则性的孩子 / 048
5. 用孩子的思维理解孩子 / 052

6. 寻找孩子不听话的原因 / 056
7. 什么样的孩子需要点强制性 / 060
8. 没有自控力的孩子，需要父母的控制 / 064

第三章 厌学情绪：孩子学习需要父母的博弈

1. 孩子讨厌学习，就像大人讨厌上班 / 069
2. 学习是一种兴趣的培养 / 073
3. 不要总说别人家的孩子好 / 077
4. 不要限制孩子看课外书 / 081
5. 与孩子一起学习吧 / 085

第四章 兴趣培养：如何为孩子培养一种兴趣

1. 不是每个孩子都要成为钢琴家 / 091
2. 保护孩子那些稀奇古怪的好奇心 / 095
3. “兴趣实验室”发掘孩子的兴趣 / 099
4. 培养主兴趣和多样化兴趣 / 103
5. 有些兴趣需要父母的把控 / 107

第五章 自私心理：到底谁的理想更重要

1. 父母总想着为孩子规划人生 / 113
2. 孩子并不知道未来的方向 / 117

3. 做孩子最好的人生导师 / 121
4. 父母的大规划，孩子的小目标 / 125
5. 别让孩子去完成你的梦想 / 129

第六章 自卑情绪：鼓励与批评两者的博弈

1. 对孩子过度夸奖是有害的 / 134
2. 敏感而自卑的孩子，需要不断鼓励 / 138
3. “没心没肺”的孩子，在批评中才能进步 / 141
4. 要批评，而不是冷嘲热讽 / 145

第七章 理解情绪：不要抱怨孩子总不理解你

1. 谁该照顾谁的情绪 / 150
2. 用孩子的视角看世界 / 154
3. 先学会理解孩子吧 / 158
4. 先打开自己，再打开孩子 / 163
5. 征服孩子的内心，才能赢得理解 / 167

第八章 正确引导：自由与限制需要一个平衡

1. 让孩子学玩，但不是任意玩 / 172
2. 正确引导孩子“喜欢”或“讨厌” / 175
3. 懒惰是一种习惯 / 180

4. “放养”与“圈养”缺一不可 / 184

5. 给孩子选择的权利，不要总做主 / 188

第九章 识破谎言：爱撒谎的孩子，爱说谎的父母

1. 说谎父母，是说谎孩子的榜样 / 193

2. 别总拿“都是为你好”来哄骗孩子 / 197

3. 要找到孩子说谎的原因 / 200

4. 读心术，识破孩子的小谎言 / 204

第十章 叛逆情绪：当父亲的权威遇到孩子的叛逆

1. 不要一味把孩子当朋友 / 210

2. 建立你在孩子心中的权威 / 213

3. 让孩子知道你坚定的立场 / 217

4. 让孩子知道后果的重要性 / 220

5. 威胁孩子并不能解决问题 / 224

第一章

情绪方程：哭是孩子的博弈武器

孩子用最自然的方式表达他们的情绪，但是，他们所得到的回应和有关情绪的教育信息却是不科学的。

为了孩子的心智和心理均能健康地成长，教孩子正确区分和判断自己的情绪，采取恰当的方式表达和释放自己的情绪，是每一位爸爸妈妈应尽的职责和义务。



1. 哭泣是内心情绪的表达

教会孩子区分、判断各种不同的情绪，允许孩子以恰当的方式表达、释放自己的情绪，对于孩子的心理健康成长是有益而无害的。

小敏背着绵羊造型的书包去幼儿园上学，小朋友都很喜欢她的小书包，都会争着摸一摸、抱一抱，只有辛辛默默地站在一旁。

小敏以为辛辛不喜欢她的小书包，可没想到就在大家不注意的时候，辛辛突然冲过来，不由分说抢了小敏的书包就跑。

小敏着急地跟在辛辛身后追，可辛辛是男孩子，跑得比小敏快，小敏跑得上气不接下气还是没追上辛辛。顽皮的辛辛冲身后的小敏做鬼脸，还把她的“小羊书包”扔到了地上。

小敏委屈极了，看着自己心爱的书包被辛辛弄脏了，她气得坐在地上大哭起来。

虽然小敏很想冲上去，狠狠地咬一口辛辛以示“报复”，但最终她还是选择了最简单的方法——哭泣，来表达自己心中的委屈和不满。

是的，孩子都知道：哭泣，是他们表达内心委屈情绪最直接、最见效的方法。

如果你是小敏的爸爸妈妈，你会怎样化解这样一场小孩子间的“闹剧”呢？

你是第一时间跑到小敏跟前温柔地安慰她“别哭了”“别生气了”，还是很严肃地喝令她“不准哭了”，并对她进行一番说教，抑或是默默地站在一旁，让她宣泄自己的情绪，待她情绪稳定了之后再跟她好好沟通呢？

众所周知，情绪是语言所无法表达的微妙信息。

人与人之间，常常通过表达情绪来相互影响和相互适应。对于孩子而言，爸爸妈妈严肃的表情可能会让他们停止哭泣或是吵闹；对于爸爸妈妈而言，孩子痛苦、委屈的表情，都会让他们揪心。

幼年的孩子不懂得控制情绪，感到委屈时会通过哭来表达情绪。此时，如果爸爸妈妈用严肃的语言或表情要求他停止哭泣，虽然可以达到“止哭”的目的，但却未必能抚平他心灵上的创伤，以及宽容小伙伴恶作剧的行为。

其实，辛辛把小敏的书包扔到地上，只是他的恶作剧，绝没有大人想的那么复杂，比如“因为得不到所以毁掉的坏心眼”行为。所以，爸爸妈妈要让小敏从这件事中学会宽容，而不是对辛辛进行“报复”。

孩子就像一只小刺猬，他们需要采取一些行为来保护自己。如果强硬制止孩子的哭泣，是肆意“扼杀”孩子宣泄情绪的自主权



利，孩子会觉得爸爸妈妈蛮不讲理，不疼爱自己。

亲子劳动课上，同学们都谨遵老师的交代，和爸爸妈妈从家里带了水桶和抹布去图书馆搞卫生，只有小天忘记了。于是，小天乘丽丽不备时，抢了她的水桶。

丽丽眼看着小天拿着她的水桶跑远了，哭着跑去找妈妈。妈妈见状，一边轻声安慰她，一边问她为什么哭。

丽丽抽噎着说：“我的水桶被小天抢去了，我没有劳动工具了，我要报告老师去。”

妈妈安抚好丽丽的情绪后，带她找到了小天，然后对两个孩子说：“同学之间要团结友爱、互相帮助，你们两个人可以分工合作，小天去打水，丽丽擦桌子，这样好不好？”

两个孩子高兴地答应了。

隔壁班的花花也遇到过类似的情况，不过妈妈对她的教育方式却不太一样。

亲子手工课上，花花刚做好的手工作业被张兰抢走了。

花花委屈地哭了。不过，她的妈妈并没有安抚她或听她倾诉，而是立马从张兰手中把花花的手工作业给抢了回来，并告诉花花：“哭是弱者的行为，是不能解决问题的，要动脑筋去想怎么做才能解决问题。”

不同的教育方式，收获的结果自然也就不一样了。

于是，后来花花变得很“强大”，再被同学抢东西或是欺负

时，她会狠狠地反击，甚至会跟同学打起来。时间长了，同学们都不敢跟她玩了。而丽丽则因为喜欢帮助同学，越来越多的同学喜欢跟她玩了。班会上，同学们还一致推选她当班长呢。

看到这里，想必大家都应该知道答案了吧。

是的，当你的孩子因感到委屈而哭泣时，你应该第一时间安慰他，了解他哭的原因，给他充分的时间来倾诉内心的委屈和不满，这也是尊重、疼爱孩子的表现。

孩子之所以哭，就是想引起爸爸妈妈的注意，得到他们的重视和帮助——在他哭着告诉你原因之后，你要安慰他，并帮助他分析对方为什么要“欺负”他，以及面对这样的“欺负”他到底该怎么做。

当他完全将你的话听进去之后，自然也就停止哭了。

其实，化解闹剧的整个过程大多都是在“哭声”中进行的。因为，我们不能一味地制止孩子的哭泣，也不能扼杀孩子通过哭泣来表达委屈的权利，我们应该给他们发泄情绪的机会。

不过，为了能让孩子的心智健康成长，在日常生活中，爸爸妈妈还要教会孩子或是帮助孩子调节情绪。

我们中国人在感情的表达上比较含蓄，尤其是亲子之间的情感表达。有些爸爸妈妈都不曾在孩子面前大声地说过一句“我爱你”，却会在孩子熟睡之后偷偷亲吻他的脸颊表达自己的爱。

虽然这种表达爱的方式不是不可取，不过，爸爸妈妈用明确的



语言表达自己的情绪，对孩子而言，是一种很好的管理情绪示范。

当你大声对孩子说“我爱你”时，他也会高兴地给你一个爱的回应——抱抱你或是亲亲你；当你沮丧地对孩子说“我很失望”时，尽管他会难过，但他还是会安慰你，会向你表示以后不会再惹你生气……

只有父母明确地将自己的情绪摆在孩子面前，孩子才会体会到自己高兴时爸爸妈妈也高兴；自己生气时，爸爸妈妈也生气；自己受到委屈时，一味地哭闹会令爸爸妈妈更加难过；而无理取闹或耍小性子时，会令爸爸妈妈烦躁甚至生气……

渐渐地，孩子会因为疼惜父母而慢慢去学习如何控制自己的情绪。

以上这种调节情绪的方法，适用于那些已经开始读书的儿童。对于婴幼儿，可以通过跟他们玩各种象征性的游戏来帮助他们调节情绪，比如过家家、画画、跳舞、搭积木等。

洋洋妈妈经常和儿子一起玩过家家游戏。

妈妈会让洋洋扮演“妈妈”，自己则扮演“儿子”。“儿子”生病了，“妈妈”着急地带他上医院；“儿子”肚子饿了，“妈妈”会去厨房做饭；“儿子”要睡觉了，“妈妈”会讲故事哄着睡觉；“儿子”在幼儿园被其他小朋友抢玩具了，“妈妈”会跟“儿子”一起难过；爸爸出差了，“妈妈”会跟“儿子”一起想爸爸。

妈妈就是通过模拟情境，让洋洋体验各种强烈的情绪，学习协