

教养类
经典畅销书

培养会 控制情绪的孩子

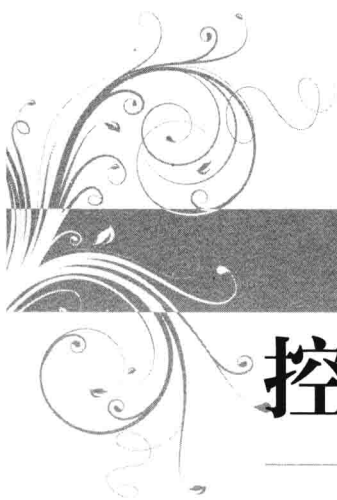


[日]河井英子 著 程亮 译

错误的批评方式、夸奖方式和接触方式，
都会加重孩子的情绪反常。

米古阅读

中国出版集团
现代出版社



培养会 控制情绪的孩子

帮助孩子学会控制情绪，
做一个理顺孩子心灵的好妈妈。

[日]河井英子 著 程亮 译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2014-7953

图书在版编目（CIP）数据

培养会控制情绪的孩子 / （日）河井英子著；程亮译.

—北京：现代出版社，2016.4

ISBN 978-7-5143-4204-8

I. ①培… II. ①河… ②程… III. ①家庭教育—儿童教育 IV. ①G78

中国版图书馆CIP数据核发字（2016）第058717号

KODOMO NO KOKORO WO“ARASU OYA”“TOTONOERU OYA”

© Eiko Kawai 2012

Illustrations by Kaori Yamamoto

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

培养会控制情绪的孩子

作 者 [日] 河井英子

译 者 程 亮

责任编辑 曾雪梅

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264（传真）

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河市国新印装有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 5.25

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4204-8

定 价 27.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

看小一难缠

在以前的日本，小学一年级学生是很乖巧可爱的，对老师言听计从，可是从几年前起，小一班里开始发生变化，越来越多的孩子上课时不肯老实坐在座位上，不听老师的话，无缘无故跟朋友打架，令老师深受困扰。有时，一个班里只要出现几个这样的孩子，就可能引发雪崩似的连锁反应，最终导致整个年级陷入混乱。现如今，这种现象越来越常见，在很多小学里成了“理所当然”的事，而代表该现象的“小一难缠”一词，也已成为众所周知的常识。

针对“小一难缠”，地方教育组织大多采取安排特殊人员这一对策，也就是除了班主任，再额外安排一名教师，为孩子们提供更细致周到的照顾。许多喜欢到处疯跑、乱扔东西、经常打架的孩子，在这些教师面前都会变得老老实实。

不会控制情绪的孩子 & 不会表达情绪的孩子

最近，幼儿园老师经常感叹现在的孩子不会控制情绪——“突然就打起来了，拉都拉不开。一问其他孩子是怎么回事，原来根本没什么大不了的原因，只是一开始有些小口角，却不知道怎么回事就发展成动手了。”据说，这种情况在幼儿园里简直就是家常便饭，没有一天不会发生。不光如此，有的孩子还会突然乱扔东西，大喊大叫。吃饭时也不安生，有的孩子直接用手抓，有的孩子把食物弄得满地都是。虽说孩子太小没办法，但这些现象最近实在是越来越严重了。

除了行为激烈之外，有的孩子还会做出匪夷所思的事。例如，某次远足结束集合时，老师们发现有个小孩不见了，到处找都找不到，喊名字也没有回应。足足找了半个多小时，最后才发现那孩子一直蹲在附近的草丛里，始终默不作声。

这种不会表达情绪的孩子让老师感到很不理解，遇到困难就算哭喊也行啊，为什么偏偏不知道求助呢？

街头常见的情景

超市的甜点卖场里，一个小孩跟妈妈耍性子。妈妈起初还能和颜悦色地劝解，可孩子根本不听，反而变本加厉，躺

在地上蹬腿打滚。妈妈终于忍不住开始批评，孩子却从货架上抓起甜点扔妈妈，结果妈妈更生气了，骂声越来越大，引得周围的顾客纷纷驻足围观。

下午乘客很少的电车，上来一对母子。孩子看起来刚学走路，老是要妈妈抱，妈妈却把孩子独自放在座位上，自己从包里掏出一本书看。过了一会儿，孩子开始耍性子，慢慢哭了起来，而且声音越来越大，最后发展成号啕大哭。妈妈却只用另一只手逗弄孩子，目光始终不离开书，任凭孩子越闹越厉害。

几个小学生放学回家，其中一个孩子无缘无故就冲朋友大喊大叫，还对他们的书包拳打脚踢，嘴里说着粗暴的话，语言充满攻击性。周围的其他孩子不明就里，站在远处观望，不想卷入其中。

这几个例子并不罕见，仅我亲眼目睹的类似场景就数不胜数。虽说小孩又哭又闹很正常，但我还是担心，因为他们并不懂得轻重，不知道该在什么时候收手，只会一味哭闹，致使事态严重化，逐渐把周围的人卷入其中，导致情况越来越糟。

最近，我经常能在电车上见到嘟嘟囔囔火冒三丈的成年人，可能不懂得如何应对愤怒的成年人正变得越来越多吧。大人尚且如此，小孩就更不用说了，因为孩子是映照大人的镜子。

作为希望孩子健康成长的成年人，我们不能对这些状况视若无睹，必须找出原因，积极改正，对孩子的反常加以规整。尽管做起来并不容易，但至少妈妈们应该尽可能地采取措施。

要想找出孩子行为反常的原因，需要对其所处的环境、身心发育的正确途径、家长自身的生活等相关问题做重新审视。本书也会涉及这方面的内容，但更侧重针对实例进行分析，在此基础上提供育儿窍门，以作参考。

在妈妈眼中，孩子的成长往往慢得叫人着急，甚至永远都要为孩子担心。但实际上，仿佛只是一眨眼的工夫，孩子就完成了“成长”这一变化，所以妈妈需要时刻悉心关注。作为跟孩子最亲近的人，请妈妈们首先认清自己身为母亲的职责，然后再来迎接育儿的挑战。

河井英子

目 录

前言 // 1

第一章 孩子反常的征兆 // 1

1 孩子的激烈反常行为 / 3

激烈的反常行为，是对外的发泄行为 / 3

2 什么是激烈的反常行为 / 5

事例① 号啕大哭、不停哭闹 / 5

事例② 大发脾气、乱摔东西 / 6

事例③ 拆东西、搞破坏 / 7

事例④ 谩骂朋友 / 8

事例⑤ 欺负弟弟 / 11

事例⑥ 耍性子、不听话 / 12

事例⑦ 毛躁好动 / 13

事例⑧ 摧残昆虫花草 / 17

3 孩子的安静反常行为 / 19

安静的反常行为，是对内的压抑行为 / 19

4 什么是安静的反常行为 / 21

事例① 咬指甲、吮指头 / 21

事例② 说谎、喋喋不休 / 22

事例③ 寡言少语、在学校一言不发 / 23

事例④ 怯懦胆小 / 24

事例⑤ 在学校和家里判若两人 / 25

事例⑥ 无精打采、缺乏活力（7岁男孩） / 27

第二章 理解孩子的反常心理 // 29

1 扰乱孩子心灵的种种压力 / 31

学习课外技能、上补习班、重视成绩所
造成的压力 / 33

沉迷于电视、游戏机等娱乐设备所造成
的压力 / 34

通宵环境造成的压力 / 35

能够活动身体尽情玩耍的游乐场所减少所
造成的压力 / 37

父母的忙碌和压力造成的压力 / 39

2 注意一切为了妈妈的“好孩子” / 42

只为回应妈妈期待的孩子 / 42

脱离妈妈的指示就不知所措的孩子 / 44

不了解自己好恶的孩子 / 45

逃避自责的孩子 / 47

嫉妒别人的孩子 / 47

3 注意自尊心弱的孩子 / 49

不明白喜怒哀乐等情感的孩子 / 50

不明白自己心思的孩子 / 50

无法忍受失败的孩子 / 51

没有自信和勇气面对挑战的孩子 / 52

4 发现孩子心灵的反常是第一步 / 54

您注意到孩子非同寻常的行为了吗? / 55

您注意到孩子的情绪了吗? / 57

您注意到亲子关系的变化了吗? / 57

您接受孩子的本色了吗? / 58

第三章 扰乱孩子心灵的育儿方式 // 61

1 必须避免的批评方式 / 63

啰唆絮叨的批评 / 65

父母齐声批评 / 65

情绪失控的批评 / 66

要点反复改变的批评 / 66

“你和人家比比”等比较式批评 / 67

“为什么要做这种事?”“为什么做不到?”

等质问式批评 / 68

“你真是无可救药”等否定式批评 / 68

“这种失败不应该发生在你身上”等期望

过高的批评 / 69

无视动机，只关注“失败”结果的批评 / 69

旧事重提的批评 / 71

2 必须避免的夸奖方式 / 72

跟其他孩子作比较的夸奖 / 72

无视动机和过程，只关注“成功”

结果的夸奖 / 73

当时沉默，事后夸奖 / 75

夸奖时提出下一个目标，要求孩子

继续努力 / 75

像评论家一样，在夸奖时还要指出不足 / 76

过度夸奖 / 77

3 必须避免的“接触方式” / 78

不讲问候用语 / 78

不听孩子说话 / 79

采取不闻不问的态度 / 80

体罚 / 80

用金钱或玩具吸引孩子 / 81

强行鼓励沮丧中的孩子 / 82

否定孩子热衷的事物 / 82

向孩子发泄烦躁 / 83

把大人的理想强加给孩子 / 84

只顾面子好看，背离善恶标准 / 84

第四章 理顺孩子心灵的育儿方式 // 87

1 与孩子发育阶段相符的育儿方式 / 89

顺应孩子的成长阶段，是理顺孩子

心灵的关键 / 89

育儿没有终点，现在开始也不晚 / 90

2 与还没上幼儿园的孩子心理相符的育儿方式 / 91

①该时期孩子的特征 / 91

②批评方式 / 93

③夸奖方式 / 95

3 与幼儿园期的孩子心理相符的育儿方式 / 97

①该时期孩子的特征 / 97

②批评方式 / 102

③夸奖方式 / 103

4 与儿童期孩子心理相符的育儿方式 / 107

①该时期孩子的特征 / 107

②批评方式 / 114

③夸奖方式 / 117

5 孩子心灵有序的状态 / 121

怀有“被妈妈爱着”的安心感 / 121

具备反省失败、接受教训的学习能力 / 123

具备挑战新事物的勇气 / 123

拥有自信 / 124

开朗、正直、有活力 / 124

第五章 妈妈的好习惯 // 125

理解孩子的无言之言 / 127

抽时间陪着孩子 / 129

不被必须做到所束缚 / 131

重视动机而非结果 / 134

抽时间跟孩子一起玩 / 137

敏感地察觉孩子的表情变化 / 140

不一味进行“正确”的说教 / 142

不事事插嘴 / 145

不把“现在太忙，以后再说”当成口头禅 / 146

认可孩子的节奏 / 149

结语 // 151

第一章

孩子反常的征兆





1 孩子的激烈反常行为

激烈的反常行为，是对外的发泄行为

孩子的心理（感情、情绪）与行为直接相关，一旦心理受到压力，就会表现在行为上。因此，通过孩子的行为能够推测其心理状态。激烈反常的孩子，其行为的激烈程度或许令人瞠目结舌，但我们不能被表象迷惑，必须找出导致这些行为的原因，即隐藏在行为背后的、孩子极力想要表达的诉求。

妈妈自然希望培养出乐观开朗的孩子，但实际上，许多妈妈每天都在跟孩子重复着永无休止的战争，在孩子激烈的反常行为中反复挣扎，茫然失措，甚至丧失育儿的自信。因此，我们有必要认清孩子行为背后所隐藏的真正含义。

孩子之所以做出激烈的反常行为，目的是为了让我们妈妈理解自己尽力想要表达的诉求。如果妈妈只关注这些行为本身，拼命设法阻止，则根本无济于事。所以，我们应该找出背后的原因，理解孩子的心理，把孩子从反常的恶性循环当中解救出来。

