

GEI HAIZI DE DIYIBEN
QINGXU GUANLI SHU



给孩子的第一本 情绪 管理书

潘鸿生◎编著

孩子脾气好，父母烦恼少

让孩子受益一生的情绪管理法

帮孩子掌控情绪

孩子做情绪的主人

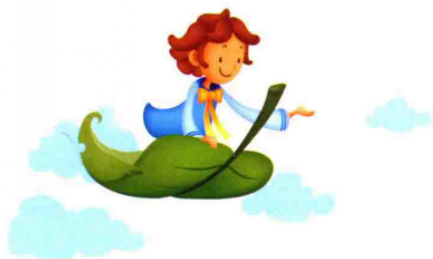
北京工业大学出版社

做孩子的情绪调节师

培养情商高的孩子



一个善于控制情绪的孩子，无论在什么样的境况下都能保持微笑，对生活、学习总是充满热情；一个善于控制情绪的孩子，在日常生活中能够保持积极乐观的天性，让自己轻松快乐；一个善于控制情绪的孩子，总是能看到事情积极的一面，即使身处困境，仍然能看到希望，拥有前进的动力。



ISBN 978-7-5639-4812-3



定价：29.80元

潘鸿生 (80) 周林 (80) 潘鸿生 (80)

给孩子的第一本 情绪管理书

潘鸿生◎编著

第一章
认识情绪

第二章
管理情绪

第三章
情绪管理

第四章
情绪管理

第五章
情绪管理

第六章
情绪管理

第七章
情绪管理

第八章
情绪管理

第九章
情绪管理

第十章
情绪管理

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的第一本情绪管理书 / 潘鸿生编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5639-4812-3

I. ①给… II. ①潘… III. ①情绪—自我控制—儿童
教育—家庭教育 IV. ①B842.6 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161136 号

给孩子的第一本情绪管理书

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 付春怡

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 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbbs@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: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 227 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4812-3

定 价: 29.80 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)

目 录

第一章 了解情绪,才能更好地帮孩子掌控情绪

情绪究竟是什么	3
留意孩子的情绪周期	6
不同年龄段孩子的情感需要	9
学会接受孩子的负面情绪	12
教孩子学会合理地宣泄情绪	16
帮孩子改掉坏脾气	20

第二章 建立有效沟通,别让孩子的情绪爆发

明确谈话的原则:理解和共鸣	29
---------------------	----



打骂只会让孩子产生负面情绪	35
赞美会让孩子的的情绪更稳定	39
批评孩子要讲究方法	45
敢于在孩子面前承认自己的错误	48
先控制自己的情绪，再教育孩子	52
“唐僧式”的唠叨让人烦	57
听懂潜台词，读懂孩子的心	61

第三章 为情绪“排毒”，疏导孩子的负面情绪

让孩子的恐惧消散在阳光下	71
帮助孩子克服焦虑情绪	74
告别抑郁，让孩子积极面对生活	77
厌学情绪是孩子学习的最大“克星”	80
克服浮躁，不做飘浮的云	84
不做“含羞草”，帮孩子战胜羞怯	87
帮助孩子走出嫉妒的误区	91

第四章 做社交达人，帮孩子克服人际交往中的情绪障碍

让孩子学会与人沟通	99
告别谎言，做个诚实的孩子	102
帮助孤僻的孩子享受交往的快乐	106
做个乐于助人的好孩子	110
告诉孩子，讲诚信的人能成大事	115
会赞美别人的孩子有人缘	122
善于倾听的孩子走到哪里都受欢迎	126

第五章 快乐至上，张弛有度地保护孩子的情绪

教会孩子乐观处事，凡事往好的方面想	135
追求完美是最不完美的做法	140
拨开乌云，让孩子看到希望的蓝天	144
过犹不及，不要对孩子的期望太高	150
不要只盯着孩子的考试分数	155
让孩子学会自我激励，不断地超越自我	161
尊重孩子，孩子才能快乐成长	166



给孩子一个充满信任的世界	174
--------------------	-----

第六章 选择情绪正能量，好情绪为孩子带来好人生

让感恩之情充盈孩子的心灵	183
好品德激发情绪正能量	189
让孩子拥有自信	195
谦虚是一切美德的根本	199
培养孩子的应变能力	204
强化孩子的时间观念	208
热情帮孩子战胜一切困难	214
激发孩子的进取心——永远都要坐在前排	217
学会忍耐，别让孩子由着性子来	222

第七章 好情绪成就好未来，让孩子做生活的主宰

培养孩子的专注力	231
培养孩子坚强的意志力	236
培养孩子的心理承受能力	241

目 录

让孩子自己去尝试，他才不会有挫败感	245
适当地给孩子尝点儿“苦头”	251
让孩子把挫折看作成长的机遇	256
告诉孩子，要坚持到底	262
养成一种习惯，收获一种命运	267
测试题：你的孩子情绪稳定吗？	272

第一章 了解情绪， 才能更好地帮孩子掌控情绪



情绪究竟是什么

情绪来源于客观事物的刺激，是个人的主观体验和感受。最普遍的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，而嫉妒、惭愧、羞耻、自豪则是更复杂和微妙的情绪。情绪本身没有好坏之分，一般只是划分为积极情绪和消极情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分，行为的后果也有好坏之分。

1. 情绪的形态

情绪是多种多样的，依据其发生的强度、持续性、紧张度可划分为心境、激情与应激三种形态。

(1) 心境是指比较微弱、持久地影响人整个精神活动的情绪状态。具有弥散性的特点。比如，当一个人心情舒畅时，他做什么都会觉得乐观积极；而当一个人郁郁寡欢时，对许多事都会失去兴趣。“忧者见之而忧，喜者见之而喜”就是心境的表现。心境有消极和积极之分。

(2) 激情是一种强烈的、短暂的、有爆发性的情绪状态，如狂喜、愤怒、绝望等都属于这种情绪状态。在激情状态下，人的理解力、自制力等都有可能降低。激情也有积极和消极之分。积极的激情能增强人的行动性和魄力，激励人们克服艰险，攻克难关；消极的激情则会导致理智的暂时丧失、情绪和行为的失控。

(3) 应激是出人意料的紧急情况所引起的高度紧张的情绪状态。人



们遇到突如其来的变故如地震、火灾等时就会出现应激状态。在应激状态下，人的心律、血压、呼吸和肌肉紧张度等都会发生显著的变化，从而增加身体的应变能力。此时，人们往往能做出平时难以做到的事，使自己尽快地转危为安。但是紧急情境中的应激状态，也会导致人的知觉狭窄，行动刻板，注意力被局限；过于强烈的应激情绪，会导致临时性休克甚至死亡，还会造成心理创伤。一个人长期或频繁地处于应激状态中，容易患有身心疾病，形成心理障碍。

2. 情绪的来源

任何生活中的变动，大到超越了常人能力所能处理的大事情，小到扰乱内心平衡状态的小事件，都会是情绪的来源。这些可以预测或不可预测的刺激性事件，都会给我们带来各种各样的情绪。那么，具体来说，情绪的来源有哪些呢？

(1) 重大的生活变动。生活方面突然的变动是情绪的主要来源之一。这些变动是我们较难有效地加以处理的，所以有时候会造成身体上的不适或疾病。如突然中了几百万元彩票特等奖是令人兴奋的，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等本该令人愉快的事件，也会造成人们日常生活的重大变动，也会使人们必须面对新的生活及新的环境。再如亲人亡故、夫妻离异、牢狱之灾、失恋或者受伤、失业、退休，等等，都会引起情绪的波动。

(2) 生活中的小困扰。生活中小的挫折不可避免，例如，正在使用电脑时遇上停电，辛苦收集的资料不翼而飞；穿着一身漂亮的新衣参加年终酒会，却不小心沾上几滴红酒，等等。这些小困扰累积起来，会不会成为破坏健康情绪的来源呢？答案是肯定的。

(3) 灾难事件。灾难不仅对灾难的亲历者来说是引发情绪的重大事件，对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、亲历者的亲

友及从各种传播媒体听闻这个事件的人来说，都会产生或大或小的情绪影响。

(4) 长期的社会性情绪来源。会造成情绪的社会性事件，莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会治安问题、环境污染等。这些问题不仅是科学技术上的问题，要解决这些事件所造成的情绪问题，单靠个人微薄的力量是不够的，而是需要借助整个社会的共同努力。

3. 情绪的作用

情绪是人对客观事物体验的结果，离开了体验就谈不上情绪。那情绪究竟有什么积极的作用呢？

(1) 适应环境。人通过调节自身的情绪，才能达到适应社会环境的要求。情绪是婴儿在掌握语言之前适应生存环境的重要心理工具，婴儿正是通过表达情绪与成人沟通，表达自己的各种需要和要求。比如，他们用哭声告诉大人他们身体不适或者饿了。在日常生活中，人们用微笑向对方表示友好，通过移情和同情来维护人际关系。而恐惧则使人规避危险，保证自身安全。可见，情绪可以使我们更好地适应环境。

(2) 调控行为。情绪的作用不仅体现为对生理需求的放大，让生理需求得到满足，而且它在人类复杂的有目的的行为中也发挥着重要影响。情绪引发的兴趣和好奇心会促使人们去探索复杂的现象，让人们即使屡遭失败也能顽强坚持，最终取得成功。

(3) 组织监测。情绪这种特殊的心理活动，对其他心理过程而言是一种监测系统，可以说是心理活动的组织者。它可以促成知觉的选择，监视信息的流动，影响记忆，影响思维活动，甚至影响人的行为表现。当人处在积极乐观的情绪状态中，则倾向于注意事物美好的一面，对人态度和善，乐于助人，并勇于承担重任；而消极情绪状态则使人产生悲观意识，失去希望与追求，更易产生攻击性行为。



(4) 传递信息。人类在没有习得语言时，正是通过情绪信息的传递而协调彼此之间的关系，从而求得生存。情绪是一种独特的非语言沟通方式，它通过面部肌肉的运动、身体动作和声调的变化来实现信息的传递。如真诚的微笑、满意或欣赏的点头、同情的表情等，往往能使人互相亲近，促进沟通 and 理解。

(5) 影响健康。良好的情绪有益健康，不好的情绪有损健康。因为愉快的情绪能使整个躯体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗能力；过于强烈或持久的消极情绪，会给人的机体带来危害。

总的来说，情绪作为精神活动的重要组成部分，对人的影响是深刻的。这种影响既可能对人产生积极的作用，也可能对人产生消极的作用。因此，我们应提高自控能力，时刻保持良好的、积极的情绪，有意识地控制和消除不良的、消极的情绪。

留意孩子的情绪周期

当成年人出现不明原因的情绪波动或心情低落的时候，常把情绪周期作为借口。而孩子的心情时好时坏，是不是也因为情绪周期在作祟呢？其实很多细心的家长都已经发现，孩子会在一个时期内表现出强烈的生命活力，情绪高涨，和人亲近，像成人处于情绪周期的高潮一样；有时孩子会莫名其妙地表现出不安和愤怒，并且这种情绪常常会持续一段时间，就像处于情绪周期的低谷。

小鑫两岁以后，短则一周，长则两三周，总会出现一次这样的情况：在某天的早晨，她一起床，就没来由地不高兴。小鑫的妈妈小心陪着她、逗她开心，或许她能高兴一会儿，然而更多的时候是一整天都没精打采。如果有人不小心招惹了她，她就会一直闹别扭。

妈妈眼看着小鑫这样，心情差到极点，却无计可施，总之哄也不行，劝也不行。结果是妈妈忍无可忍，终于发火了，小鑫则大哭了一场。

小鑫哭完了，也痛快了，开开心心，又唱又跳。妈妈板起面孔对她，她就和妈妈撒娇，调皮如常。总之拨云见日，一切恢复正常。

但是，也许几天、十几天、几十天后，那个不知从哪里冒出来的“小妖怪”又来登门造访，妈妈又得艰难应对。

小鑫的这种情况在心理学上被称为情绪周期的低潮。所谓情绪周期，是指一个人的情绪高潮和低潮的交替过程所经历的时间。它反映了人体内部的周期性张弛规律，也叫作“情绪生物节律”。当一个孩子处于情绪周期的高潮时，会表现出强烈的合作意愿，对人亲近，做事认真，容易接受别人的规劝，心情愉快；但如果处于情绪周期的低潮，则容易急躁和发脾气，容易产生反抗情绪，喜怒无常，常感到孤独与寂寞等。

每个人的情绪波动都有周期，父母了解了孩子的情绪周期，可以更合理地安排孩子的学习和生活。

大量医学研究证明：一个正常人的体温一天中有三次变化，上午和午夜头脑比较灵活，下午容易处于瞌睡状态，下午6—8点之间人体温度峰值过后，很多人感到疲劳，学习效率低。有一位科学家说他一直严格遵循这个“生物节奏”的规律：他觉得早上精力充沛，于是把重要



的工作放在早上做；而在下午，则用来会客和处理杂事，因为那时精力往往不够集中，不适合做高强度的脑力劳动，而更适合与人交谈。根据这个规律，父母可以教孩子利用效率较高的时间做重要的事。比如，上午的时候头脑清醒，就要用来学习较难的知识；而在下午6—8点以后的“低潮”时，精力不像上午那么充沛，可以看看课外书，或处理其他事情。

上学的孩子还往往有这样一种特殊的现象：在星期一上课时，容易精神疲惫、注意力分散。心理学家对此的解释是：在双休日，孩子在心理上开始自我放松，原来紧张有序的学习生活被悠闲随意的玩耍取代，晚睡晚起，精神不振。到了星期一，孩子的心理状态和生物钟还没有及时调整过来，就出现了记忆力差、注意力分散、自由散漫等现象。

那么，什么是孩子的“情绪周期”呢？心理学研究表明，人的情绪周期与生俱来，从出生的那一天开始，一般28天为一个周期，周而复始。每个周期的前一半时间为“高潮期”，后一半时间为“低潮期”。在高潮与低潮之间，即由高潮向低潮或由低潮向高潮过渡的时间，为“临界期”，一般是2至3天。临界期的特点是情绪不稳定，机体各方面的协调性能差，容易发生事故。

心理学家认为，影响孩子情绪的因素主要有两种：一是外界的环境，当孩子在与周围世界“碰撞”时，不可避免地会产生各种负面情绪，情绪积累到一定程度，就容易出现身心失衡，需要通过适当的方式来宣泄情绪；二是学习压力超过了身心所能承受的负荷，激起了情绪的“抗议”。另外，特别的性格、特殊的环境及突发事件也会让孩子的心理埋下隐患。

一般来讲，在一个月之内，孩子可能会出现情绪高潮和低潮的周期性波动。对此，父母平时应勤于察言观色，摸清孩子情绪波动的规律。这样，就可以在孩子情绪低落的时候或情绪的临界期，理解孩子的情绪异