



正面管教

从情绪管理开始，教出讲道理的好孩子

王意中◎著

帮助孩子疏导情绪

让孩子轻松学会正确处理负面情绪

中国妇女出版社

正面管教

从情绪管理开始，教出讲道理的好孩子

王意中◎著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正面管教 : 从情绪管理开始, 教出讲道理的好孩子 /

王意中著. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5127-0916-4

I . ①正… II . ①王… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 157260 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经台湾宝瓶文化事业有限公司授权中国妇女出版社出版中文简体字版本。

著作权合同登记号 图字 : 01-2014-4253

正面管教——从情绪管理开始, 教出讲道理的好孩子

作 者 : 王意中 著

责任编辑 : 陈 元

封面设计 : 远道创意

版式设计 : 李 青

责任印制 : 王卫东

出版发行 : 中国妇女出版社

地 址 : 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 : 100010

电 话 : (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址 : www.womenbooks.com.cn

经 销 : 各地新华书店

印 刷 : 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 : 165 × 235 1/16

印 张 : 14

字 数 : 176 千字

版 次 : 2014 年 9 月第 1 版

印 次 : 2014 年 9 月第 1 次

书 号 : ISBN 978-7-5127-0916-4

定 价 : 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

【推荐序】

最实用的情绪管理能力培养手册

周育如 / 新竹教育大学幼教系助理教授

如果大家还记得的话，20世纪90年代台湾的企业界与教育界曾掀起一阵EQ旋风。当时人们开始认识到，要追求成功，除了IQ以外，理解和处理自己情绪的能力似乎更为重要。到了近几年，正向心理学再度成为新的显学，越来越多人发现，成功未必带来快乐，如何拥有更好的情绪质量成为现代人共同关注的问题。

事实上，随着认知神经科学的进步，过去心理学上通过实验、测试作业或回溯方式进行的情绪研究，目前已可以经由仪器的协助，直接看到情绪经验在脑部引起的变化，而这些研究共同指向重要的发现：童年的情绪经验对个体认知、社会及人格发展都有极重大的影响！由于儿童及青少年时期正是脑部发展的重要时期，此时获得的学习经验和习惯将成为脑部的内建运作机制，因此，情绪能力不再只是成人或企业界为了追求卓越或更好的生活质量才需注意的问题，而是在儿童及青少年成长的过程中，就必须被关注且细心教导的重要课题。

一般来说，在应试教育的影响下，孩子并没有机会在学校得到完整的情绪教育，而在相同体制下成长的父母和老师，自身的情绪理解和管理能

力恐怕也很薄弱，更不用说教导孩子学习情绪管理能力了！

对于关心儿童及青少年情绪发展的父母及教育工作者而言，本书是一本宝贵又实用的情绪管理能力培养手册。这本书相当完整地涵盖了情绪能力的几个重要方面，包括对各种情绪的辨识、对自己及他人情绪的觉察、口语及肢体的情绪表达，并特别针对正向思考、挫折忍受、情绪控制、焦虑适应及问题解决等方面，从认知、行为及生理角度提出情绪自我调节的有效方法。特别的是，这本书不以艰涩难懂的理论出发，而是以问题解决的方式呈现，每个篇章都先介绍基本概念，再提供实例，每个实例都是生活中极常见的亲子对话，熟悉到令人不禁莞尔一笑，在实例之后是作者提供的秘诀，每个秘诀都是可以和孩子一起进行的活动，方法简单，步骤清楚，父母或老师只要照着进行，就可以有效地帮助孩子学到重要的情绪技巧。这本书能够让一般读者在没有专业背景的情况下，看了就可以用在自己孩子身上，是非常难得的佳作！书中一共提供了 209 个秘诀，每个秘诀背后都体现出作者对读者的体贴与对孩子的关怀。

本书提供的情绪能力教导秘诀不仅适合用来教导孩子，更重要的是，当父母与老师使用这些方法来教导孩子时，也可以自我反省并重新学习。本书提出了很多值得父母及老师深思的问题，例如，“孩子要怎么生气，我才不会生气？”孩子的情绪感受是需要被接纳及尊重的，但需要父母及老师有智慧地教导，要教出高 EQ 的孩子，还真是需要先有高 EQ 的父母及老师。此外，本书提出的“正向思考不等于合理化”的观点也令人眼前一亮，市面上许多情绪管理课程常教导面对负向情境时“转念”的重要性，但本书作者却更进一步提出，光是通过改变想法来调节情绪是不够的，唯有能带来有效行动以解决问题的这种“转念”，才是情绪学习中所要教导的正向思考能力。

人生匆匆数十寒暑，总要过得快乐又有意义才有价值，要拥有幸福人生，就要先学会与自己的情绪好好相处。相信此书会成为父母、老师及孩子共同的帮手，我诚挚地予以推荐！

【自序】

让孩子成为优游的心理旅人

“情绪不过夜，让每天的情绪归零，随时保持新鲜”。这是我在演讲里谈及情绪管理相关问题时，常常与现场父母、老师等听众们分享的一件事。情绪如何不过夜？如何不让昨日的疲惫与负面情绪累积、漫延到今日，让每天的活力可以像充满电的电瓶，好迎接全新的一天？这时，自我的情绪管理是非常必要与关键的实践。

“觉察、转念、行动”这六个字，是维系我自己在日常生活、工作学习与人际关系中，时时自我提醒的重要情绪管理核心概念。提升情绪管理的生活实践，我认为一定要从大人自己开始做起。同时，情绪管理也是在孩子成长过程中，父母与老师需要陪伴孩子一起认识、学习与培养的关键能力。

只是奇怪的是，在我们的传统教育里，情绪管理这件事很少被提及，很多人认为孩子长大自然而然就会进行情绪管理，但事实并非如此。无论是父母还是老师，都常常陷入反复的“补锅”旋涡里，总是被孩子的情绪问题牵着走。永远有补不完的锅，总是落在孩子情绪问题的后头追逐，疲于奔命。而孩子往往也只能独自在有限的自我经验中，似懂非懂地摸索、尝试与碰撞，有时甚至也不知道情绪管理是怎么一回事。

情绪管理强调的是一种预防的观点，是一种平时需要培养、启动的情绪教育，当然也让父母与老师平时在面对孩子的情绪问题时能游刃有余。情绪管理这件事，孩子很少被教导，但却是终其一生需要学习的贴身课题。

有时，我们很容易画地自限，把情绪管理这个问题当成眼前的一道高墙。常常会遇到父母与老师抱怨：“我哪有那么多的时间？”其实，情绪管理这件事，只要你愿意随时停下来，让觉察、转念、行动时时更新、启动，一段时间的经验值累积之后，你会发现自己与孩子的生活将充满正能量。

如何让孩子学会能够带着走的情绪管理能力，是很重要的一件事。当父母管理好情绪，其实孩子跟着也好的概率就相对提高。做给孩子看、示范给孩子看，让孩子看见与感受到你在情绪管理上的努力与改变。请记得一件事，我们大人必须先愿意学习这件事、学会这件事。在情绪管理上，身教一定是胜过言教的。

请给孩子一个可以在成长的路途上能够带着走的情绪管理背包。在这个背包中，装载着三种关键的能量——觉察、转念、行动。让孩子具备这可携带式的行动情绪管理能力，成为自己情绪的主人。

情绪管理背包需要背多久？说真的，这是一辈子的功课。无论你的孩子是幼儿、儿童、青少年或成人，无论亲子、师生之间，彼此的情绪管理能力如何，只要你愿意开始动手觉察、转念与行动，就会是一个很好的开始。

在我的这本书中，通过阅读与实践，让亲子与师生之间可以共同练就以下各项能力，包括情绪辨识力、情绪觉察力、情绪表达力、正向思考力、挫折忍受力、情绪控制力、焦虑调适力、问题解决力等。

情绪管理让孩子在觉察上，有机会认识与辨识自己的情绪，表达自己的情绪；在转念上，学习以正向的思考面对眼前的问题，提升自己的挫折忍受力；在行动上，学习如何控制自己的情绪，让自己的焦虑能够适当调

适，并学习弹性面对困境，激发出有效的问题解决能力。

通过有效的情绪管理，可以为自己带来美好的学习生活与人际关系，进而能更加认识自己和学习做自己，提高自己的生活质量，过上更优游自在的生活。

感谢宝瓶文化朱亚君社长兼总编辑的热情邀约，让我有机会以优雅的方式，通过文字完成这本书。

这本书融合了我自己多年来在早期疗育、儿童青少年心理咨询与治疗、父母亲职教育^①与校园心理咨询等方面的临床实务，以及自己的实际生活体验。十分期待能通过本书与读者一起分享情绪管理之道，希望通过对本书的阅读，能让你找到亲子、师生之间最佳的沟通方式，并形成良好的关系。

谨将此书献给老妈、老婆与颀涵、翔立、涵立，感谢我亲爱的家人，在兰阳平原上，总是能够无条件地陪伴、支持、鼓励与加油，并耐心等待我书写每一段文字。最后，感谢在这一路上所遇见的所有人、事、物，你们让我的生命更饱满、丰富与美好。

① 亲职教育：对家长进行的如何成为一个合格、称职的好家长的专门化教育。



目录

情绪管理第1招 提升情绪辨识力	001
非学不可之情绪辨识力	002
问题一 当情绪傻傻分不清	004
情绪辨识秘诀指南	005
秘诀001 孩子熟悉情绪吗	006
秘诀002 情绪抽屉	006
秘诀003 情绪“毛线球”	006
秘诀004 建立情绪“仓库”	008
秘诀005 情绪词汇“进货”	008
秘诀006 情绪词汇多多益善	009
秘诀007 情绪分流	009
秘诀008 把情绪化为画面	009
问题二 当孩子情绪一团混乱	011
情绪辨识秘诀指南	012

秘诀009 反映情绪	012
秘诀010 找出情绪主打歌	013
秘诀011 情绪想象	014
秘诀012 情绪“地雷”	015
秘诀013 “5W1H”的对话运用	016
秘诀014 情绪就像地铁线	016
秘诀015 缩小情绪范围	017
秘诀016 情绪串联游戏	018
秘诀017 认识情绪强度	019
问题三 当孩子不喜欢谈负面情绪	020
情绪辨识秘诀指南	021
秘诀018 期待心情的到来	021
秘诀019 情绪没有好坏	021
秘诀020 从绘本中认识情绪	023
情绪管理第2招 提升情绪觉察力	025
非学不可之情绪觉察力	026
问题四 孩子如何觉察焦虑	027
情绪觉察秘诀指南	028
秘诀021 优先示范	028
秘诀022 身体是情绪的好朋友	029
秘诀023 找出代表性指标	030
秘诀024 帮情绪做“天气预测”	030
秘诀025 情绪“浮球”	030
秘诀026 小黑蚊般的压力	031
问题五 孩子如何觉察生气	033
情绪觉察秘诀指南	034
秘诀027 情绪开关	034
秘诀028 暴雨将至	034
秘诀029 情绪分级	035

秘诀030 超级情绪	036
秘诀031 情绪“锋面”滞留	036
秘诀032 生气之必要	037
问题六 当孩子总是臭着一张脸	038
情绪觉察秘诀指南	039
秘诀033 臭脸的委屈	039
秘诀034 镜子的魔力	040
秘诀035 表情会说话	040
秘诀036 面对尴尬时刻	041
问题七 孩子不会看脸色怎么办	042
情绪觉察秘诀指南	043
秘诀037 倾听弦外之音	043
秘诀038 魔鬼躲在声音里	044
秘诀039 回应代表的意义	045
秘诀040 扮演情绪导演	045
秘诀041 肢体会说话	046
秘诀042 看穿情绪的分解动作	046
问题八 如何培养孩子的同理心	048
情绪觉察秘诀指南	049
秘诀043 同理心的前提条件	049
秘诀044 用心揣摩	050
秘诀045 把主角换成自己	050
秘诀046 分享切身经验	051
情绪管理第3招 提升情绪表达力	053
非学不可之情绪表达力	054
问题九 孩子如何表达生气情绪	056
情绪表达秘诀指南	057
秘诀047 孩子怎么生气，我才不会生气呢	058

秘诀048 不说的背后	058
秘诀049 说出我的情绪	059
秘诀050 控制愤怒的语调	060
秘诀051 具体说分明	062
秘诀052 指责请回避	063
秘诀053 非语言表达	063
秘诀054 情绪表达，看场合	064
秘诀055 表达情绪的权利	065
问题十 当孩子无法说出感觉	067
情绪表达秘诀指南	068
秘诀056 大人请先说	068
秘诀057 当孩子口语有限	069
秘诀058 写出我的情绪	069
秘诀059 画出我的情绪	070
秘诀060 玩出我的情绪	071
秘诀061 情绪垃圾，适度倾倒	071
秘诀062 同样反应，不同原因	072
秘诀063 “我……因为……”的造句	072
问题十一 孩子总是自我伤害怎么办	073
情绪表达秘诀指南	074
秘诀064 伤害的替代方式	074
秘诀065 冷却激动心情	075
秘诀066 敲出好心情	075
秘诀067 找出自己的歌	075
情绪管理第4招 提升正向思考力	077
非学不可之正向思考力	078
问题十二 孩子对于批评很敏感怎么办	080
正向思考秘诀指南	082
秘诀068 想法一直都在	082

秘诀069 思考，从父母先做起	083
秘诀070 “非黑即白”的困境	083
秘诀071 避免以偏概全	083
秘诀072 当情绪海啸来袭	084
秘诀073 “预言失败”最灵验	084
秘诀074 千错万错都是我的错	084
秘诀075 不合理的高标设定	085
秘诀076 强化正向思考，转为积极行动	086
秘诀077 正向思考不等于合理化	086
秘诀078 找出思考的自动模式	087
秘诀079 反驳负向思考	088
秘诀080 让自己换一个想法	089
问题十三 孩子总是容易负向思考怎么办	090
正向思考秘诀指南	091
秘诀081 赶走“爱找麻烦的家伙”	091
秘诀082 自我贬抑	092
秘诀083 收集正向思考的材料	092
秘诀084 让正向思考无所不在	093
秘诀085 反复演练正向思考	093
问题十四 千错万错都是别人的错吗	096
正向思考秘诀指南	097
秘诀086 远离抱怨	097
秘诀087 赞美日记	098
问题十五 孩子如何乐观学习	099
正向思考秘诀指南	100
秘诀088 增强掌控感，学习更开心	101
秘诀089 困难都是暂时的	101
秘诀090 其实我没有那么差	102
秘诀091 预防陷入“自我归咎”	103
秘诀092 想象不同角色的心情	103

情绪管理第5招 提升挫折忍受力	105
非学不可之挫折忍受力	106
问题十六 当孩子容易放弃	108
挫折忍受力秘诀指南	109
秘诀093 设定挫折保存期限	110
秘诀094 不同解释与看待	110
秘诀095 预防二分法	111
秘诀096 套用各种情境	111
秘诀097 思考行动双箭头	112
秘诀098 输到底会怎样	112
问题十七 孩子抗压性差怎么办	115
挫折忍受力秘诀指南	116
秘诀099 辨识压力源	117
秘诀100 画出压力“甜甜圈”	117
秘诀101 挫折像什么	118
秘诀102 挫折伴随的情绪	118
秘诀103 挫折反应大不同	119
秘诀104 过程也很重要	119
秘诀105 禁止口头的自我贬抑	119
秘诀106 挫折，只是一块小蛋糕	120
问题十八 孩子得失心很重怎么办	121
挫折忍受力秘诀指南	122
秘诀107 父母的得失心	123
秘诀108 就事论事很重要	124
秘诀109 预防低标人生	124
秘诀110 聚焦下一站	124
秘诀111 不要强迫孩子实现父母的期待	125
秘诀112 请看我的优势	125
秘诀113 支持与陪伴	126
秘诀114 挫折拳击擂台	126

秘诀115 必要的崎岖之路	127
秘诀116 最佳男女配角	128
秘诀117 镁光灯外的角色	128
秘诀118 预先储存“应变点数”	128
情绪管理第6招 提升情绪控制力	131
非学不可之情绪控制力	132
问题十九 孩子如何控制生气	133
情绪控制秘诀指南	135
秘诀119 说出心中的怒气	135
秘诀120 拿到情绪“驾照”	136
秘诀121 想象我是一条优游的鱼	136
秘诀122 练习松开扳机	137
秘诀123 用行动走出怒气圈	137
秘诀124 限量控制	138
秘诀125 别总是当“忍者”	138
问题二十 大人情绪失控怎么办	140
情绪控制秘诀指南	141
秘诀126 来一杯淡定红茶	141
秘诀127 离开愤怒的视线	142
秘诀128 瞬间安静的作用	143
秘诀129 承认自己的有限	143
问题二十一 当孩子情绪激动	145
情绪控制秘诀指南	146
秘诀130 同理、合理、坚持底线	146
秘诀131 遇见孩子的心	147
秘诀132 温柔地轻拍	147
秘诀133 帮助孩子二选一	148
秘诀134 语言刺激请回避	148

问题二十二 孩子老爱动手打人怎么办	149
情绪控制秘诀指南	150
秘诀135 生气有理，打人无罪吗	150
秘诀136 一码归一码	151
秘诀137 让孩子先沉淀	151
秘诀138 动手以外的选项	152
情绪管理第7招 提升焦虑调适力	153
非学不可之焦虑调适力	154
问题二十三 孩子社交容易焦虑怎么办	155
焦虑调适秘诀指南	156
秘诀139 厘清孩子的焦虑原因	157
秘诀140 找出焦虑的诱发关键	158
秘诀141 从日常生活中找出焦虑来源	158
秘诀142 为孩子说出焦虑	159
秘诀143 渐进式面对焦虑法	159
秘诀144 设置人际缓冲区	160
秘诀145 书写焦虑	160
秘诀146 讨论焦虑	160
秘诀147 剥开焦虑“洋葱”	161
秘诀148 朗读自己的焦虑	161
秘诀149 大声说出好信息	162
秘诀150 避免注意力窄化	163
秘诀151 寻求帮助	163
秘诀152 做出选择，不再更改	163
秘诀153 熟悉感，让情绪舒缓	164
问题二十四 孩子一直咬手指头怎么办	165
焦虑调适秘诀指南	166
秘诀154 复制成功的经验	167
秘诀155 限制只会徒增压力	167
秘诀156 帮孩子说出感受	168