

为了
孩子
小丛书

献给
父母
老师

孩子的

情绪与成长

〔美〕 奥·S·英格丽丝 著
斯达特·M·芬奇

情绪是怎样产生的？家长和老师怎样才能识别并解决孩子的情绪问题？



孩子的情绪与成长

〔美〕 O · S · 英格利希 著
S · M · 前 奇

王 帆 译

袁兴林 译校

职工教育出版社

孩子的情绪与成长

〔美〕O·S·英格利希 S·M·前奇 著

王帆 译 袁兴林 译校

职工教育出版社出版（北京地安门西大街教场胡同4号）

河北新华印刷三厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32印张 2 千字 38 印数 1—15,000册

1989年1月第一次印刷 1989年第一版

ISBN 7—80059—111—5/G·40

定价：1.00元

编 者 的 话

只要您一拿起这本书，无论是有意、还是无意的，都令人欣喜地证明了您对孩子的钟爱与关切。

作为成年人，当听到孩子们呀呀学唱《康定情歌》的时候，当得知两亿中小学生每年只能看到不足十五部自己的影片的时候，我们或多或少地应该感到不安和惭愧吧？仅仅面对十亿人口中有两亿是少年儿童这一事实，我们就应该为我们的孩子拿出更多的时间、分出更多的精力，更何况他们要继承我们的事业和希望。

如果说孩子是民族未来的希望，那么实现这希望的不是孩子，而是我们自己——家长和老师。我们经常这样地提出问题而又轻而易举地得到答案：

为什么许多中国人喜欢循规蹈矩——因为……小时候妈妈就说过，听话才是好孩子。

为什么许多中国人对冒险创新的事业缺乏热情——因为……小时候总习惯做父母和老师的“小绵羊”。

为什么……

这似乎有些危言耸听，然而，孩子们的确从家长和老师这里适应了我们的生活方式，继承着我们的思想观念和伦理道德。我们不能不承认，在给孩子创造舒适环境和美好生活的同时，

成年人也潜移默化地把自己的缺陷和病因遗传给了孩子。而這些，即使有了鋼琴和家用電腦，也是無法彌補和消除的。

基於上述感想，我們翻譯了美國一些著名嬰幼兒教育專家和兒童心理學家的十篇名作，介紹給所有有孩子的成年人和少年兒童工作者，旨在讓尽可能多的家長、老師意識到：在哺育孩子的過程中，我們與西方人在思想觀念、生活方式、教育技巧和背景等方面的差異，進而從互補與借鑒的角度出發，考慮更深一步的問題：

如何在住房緊張的條件下讓孩子尽早學會自立？

如何在平靜舒適的生活中訓練孩子克服困難的勇氣與耐力？

如何使独生子女能與伙伴和同學們更融洽地相處？

如何在沒有鋼琴的情況下，激發孩子的創造力、想象力，提高孩子的修養水平？

.....

當然，對於解決這些問題，這十本小書太微不足道了。可是，“不積跬步，無以至千里”。當您讀到這裡，也許您已經在為我們民族未來希望而奮鬥的歷史上，悄悄地揭開了新的一頁——為了孩子。

編 者

1988年10月

目 录

一、什么是情绪问题.....	(1)
日常问题和情绪问题.....	(1)
情绪的意义.....	(2)
心理成熟——这是目标.....	(3)
人的成熟并不容易.....	(4)
二、幼年和童年.....	(6)
哺育阶段——重要的第一年.....	(6)
上厕所训练.....	(8)
固执的少年——哈罗德.....	(8)
对家庭的爱恋.....	(9)
罗丽的例子.....	(10)
潜伏期.....	(10)
学校早期教育的作用.....	(11)
爱——孩子最基本的需要.....	(13)
三、青春期的情绪问题.....	(16)
第二性特征.....	(16)

性尝试.....	(21)
孩子需要理解.....	(22)
四、青少年面临的挑战.....	(24)
形成与异性的成熟关系.....	(25)
从家庭中自立出来.....	(28)
选择职业并为之准备.....	(30)
承担起公民的责任.....	(34)
五、情绪调节不良的种种表现.....	(35)
恐惧和焦虑.....	(36)
病态恐惧.....	(37)
偏执.....	(39)
恶梦.....	(41)
“多动症”.....	(43)
逆反行为.....	(43)
六、帮助孩子的方法.....	(47)
最需要真诚的友谊.....	(47)
成年人必须显得完美无缺吗.....	(47)
我们是否要求过高.....	(48)
我们是否听之任之.....	(49)
我们是否墨守成规.....	(50)
我们是否预料到一些对抗行为.....	(51)
了解情绪调节的不良症状.....	(52)
在寻求医生帮助前做些什么.....	(53)
最后一点.....	(56)

一、什么是情绪问题

本杰明·弗兰克林曾写道：“在这个世界上，除了死亡与税收，什么都不是绝对的”。不过在他的话中恐怕还应该加上“问题”二字。“问题”也是生命中无法逃避的组成部分。

我们大家一生中都会遇到很多问题：从是否有时间在晚饭前换衣服这样的简单问题，到诸如结婚、工作、抚养子女等这样十分重要的问题，还有经济问题、住房问题、健康问题等等，真是不胜枚举，这些问题从来都不是那么容易解决的。

日常问题和情绪问题

如何处理生活中的问题？有些问题我们能轻而易举地解决，既不值得夸耀，也用不着为之着急，而另一些问题则引起我们焦虑、迷惑，甚至会使我们整个一生都为此感到不安。正是这些问题使我们产生了情绪，使我们发怒、沮丧或者痛苦，影响我们冷静地、理智地分析、处理它。应该承认，在日常生活和工作中，只要与人相处，我们几乎无法避免情绪问题。任何问题——不论其大小、轻重如何，都可能成为一个情绪问题，这就看我们对它怎样作出反应，以及反应后会给我们带来多大影响了。

例如，象这样的一道算术习题是不包含有情绪的：“如果10

个人每天工作 6 小时，能在一星期建起一间房子，那么 4 个人每天工作 8 小时，建一间房子需要多少时间？”但是，如果比尔苦思不得其解，他恼怒起来，把书本扔向屋角儿时；或者，如果珍妮一筹莫展懊丧万分而伏案痛哭时，那么解这道算术习题就成为了一种情绪问题了。

又如这样一个问题：想去商店但又担心不能按时准备晚餐——这本是一个日常生活问题，我们可以看看钟表，估算一下，去商店来回需要多少时间，然后决定是否去商店。但是一位家庭主妇为此举棋不定，心里不宁，耽误了去商店，又耽误了准备晚餐，事后还要责怪丈夫星期六没带她去商店而使她左右为难，那么，她就把一个普通生活问题变成了一个情绪。

如果一个问题搅乱了我们的判断力，使我们既损害了自己又损害了他人，并使我们激动起来，造成性格失常，那么这个问题就被称为“情绪问题”。

情绪的意义

防止产生情绪问题的方法是什么？能不能采取抑制的方法去解决？例如让孩子们不去表达自己的强烈感情，那样才认为他或她是有教养的孩子？我们应当把孩子们培养成没有感情的男男女女么？如果我们希望自己的孩子是健康的、有独立思考能力的、积极向上的孩子，那么回答是否定的。

情绪是个性形成过程中不可缺少的因素，情绪成就了世上的一切。如果没有主动性、激情、爱、自豪感、同情心，我们还能做成什么事呢？你能够设想一个没有情绪的世界吗？情绪或者带来善良、或者带来邪恶，但情绪本身并不可怕，并不是什么恶劣、危险、令人生厌的东西。当我们谈论情绪问题时，

32ab

424,076.05



图一 对大多学生仅是“小菜一碟”的问题，对比尔却成了个情绪问题。

它并不使人感到困惑，只是由于我们在对待情绪的方式上有所不当，它才给我们带来了困难。

譬如，对做算术题颇感困难的比尔，假如我们能引导他把失败化为掌握这一学科的动力，那么他的情绪就会有助于他不断进步。情绪，犹如硬币，有着相反的两个方面，恨的反面是爱，自我享受的反面是舍己助人，激烈竞争的反面是真诚合作，一切都取决于使用的是硬币的哪一面。

心理成熟——这是目标

我们的目标不是教孩子们抑制自己的感情，也不是逃避日常生活中的情绪问题，而是帮助他们积极地利用这种局势，从而有效地解决他们的问题。总之，目标是使孩子的心理成熟起

来，即让他们正确地对待自己的情绪。

给心理成熟下一个准确定义是很难的，因为没有一个人心理始终是完全成熟的，但一般来讲，心理或情绪成熟的人有以下这些特点：

1. 他是现实主义者，他能按照客观存在而不是靠想象来判断事物，当问题出现时，他会尽可能利用它，而不是逃避它或与它发生正面冲突。

2. 他承认挫折和失败，而不是去助长非理性的恼怒或变得郁悒起来。

3. 他脚踏实地。

4. 他与别人友好相处，既考虑自己的需要和兴趣，也考虑别人的需要和兴趣。

5. 善于发挥自己的能力，积极而愉快地参加各种活动。

6. 除了自己，他还能爱别人。

7. 为了未来的利益，他可以舍弃目前的享受。

情绪成熟对于我们的孩子显然是重要的，同样重要但又不易察觉的是，情绪产生的方式影响着他们在其它方面的成长。我们知道，身体的发育在很大程度上受到情绪因素的影响。心情忧郁的儿童往往不象心情愉快的儿童那样迅速而健康地长大。我们还发现一度被认为是天生不变的智商，在相当程度上也取决于孩子的情绪环境。智商测试的结果表明，智商是可以通过帮助儿童改善情绪而得以提高的。因此，向情绪成熟方面发展的孩子也会在身体上和智力上更好地发展。

人的成熟并不容易

没有任何人在情绪方面能完全成熟。无论你是30岁、40岁、50岁，有时你还会表现出孩子气，尤其是当你疲劳、失望、心

情不佳的时候。在某种意义上说这是件好事，因为它有助于我们理解我们的孩子在成长过程中遇到的问题和困难。

我们可以反躬自省一下，有多少次因为受社会的打击而变得暴跳如雷，感到孤独和冤枉；因为穿得不如其他孩子好而受到感情上的伤害；因为一次考试的失败而对自己的愚蠢感到绝望；我们甚至还会记起因为不受宠爱而想离家出走的情景。当我们回忆这些往事的时候，至今还可能感到丝丝苦楚。



图二 回忆起那离家出走的日子，也许仍使你心中隐隐作痛。

在这本小册子中，我们将讨论一些这样的问题——它们同孩子成长紧密相联。

我们将要讨论引起不良情绪的那些早期的经历与事件，一些能从孩子身上识别情绪问题的方法，以及父母与老师怎样才能帮助孩子向情绪成熟的方向发展。最后一点是更为重要的。

二、幼年和童年

为了理解和帮助年轻人——无论是8岁还是18岁，我们必须追溯到他们的幼年和童年。对一个15岁、16岁、17岁的孩子来说，影响他性格成长的并不是昨天或去年发生的事情，而是很久以前从他学会自己穿衣和梳头起所发生的一些事情，情绪问题的种子早在他幼年时候就已经埋下了。

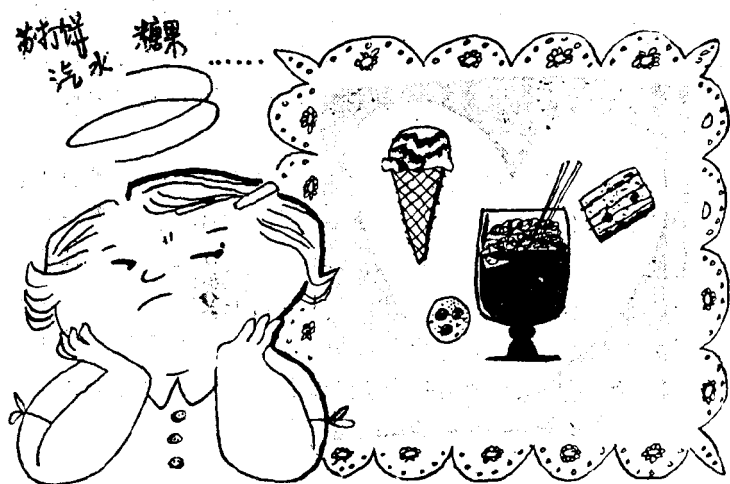
在这一章里，我们讨论对孩子后期成长十分重要的四个发展阶段：哺育阶段，训练上厕所阶段，早期家庭爱恋阶段和“潜伏”阶段。我们将简单地讨论每一阶段中孩子的需要和该阶段中由于不幸经历所引起的困难。

哺育阶段——重要的第一年

在出生后的第一年里，孩子几乎完全依赖他人，毫无自理能力，他需要充份的爱、关注、保护和哺育。如果有一方面做得不够，他会变得不安和焦躁起来，通常是大哭不已。许多青少年表现出冷漠或爱抱怨，正是由于他们在幼年时候缺少必要的爱和哺育的结果。

新生婴儿最为“关心”的是食物，他对这个世界的最初印象是与他在嗷嗷待哺的时候所能得到的食物满足程度紧密相关

的。让孩子经常在小床中哭叫直到有人想起来才给喂奶；喂奶时又匆匆忙忙而没有爱抚与关注的表示；孩子喝水的需要不能得到满足；突然断奶或过早断奶等等，这些都可能使孩子在以后的生活与成长中出现情绪问题。下面举一个例子：



图三 吃得过多也许是孩子身上的情绪难题的一个迹象。

15岁的玛丽非常胖，对于这种情况，医生找不到生理上的原因，于是断然地对她讲：“年轻的小姐，你只是吃得太多了。你得减少你的进食量，尤其是饼干和糖果。”玛丽曾努力想遵守医生开列的饮食单，但结果还是继续过食，体重也日益增加。

玛丽的问题在于她幼年时的经历。在她降世7个月的时候，父母曾到欧洲呆了一年多，母亲实际上在一夜之间就给她断了奶，把她留给一位上年纪的阿姨看管。而这位阿姨在照看孩子时，不懂得体贴，食物对玛丽来说就成了唯一可依赖的东西。

因为她得不到任何同龄人应有的爱与抚慰。

上厕所训练

1岁以后，孩子知道要适应周围人对他的要求。这时，特别是到了3、4岁的时候，让他走向“社会化”的一个重要方面是，训练他控制自己的排泄系统。而在此之前，无论什么时候，只要感到不舒服，他就会排泄。现在，他必须学会使这些行为规律起来。

上厕所的训练，就是要求孩子放弃他幼年时的习惯而去适应一种社会所承认的新习惯。他绝不会自愿地做这些调整的，必须由他的父母来教他。如果父母耐心而亲切地教他，他会乐于遵守，并采取积极配合的态度，可是如果父母过于严厉或滥施惩罚，恐怕就不会真诚合作，甚至可能对训练产生一种抵触情绪。往后他还可能继续保留这种态度，甚至还会影响到他人性格的形成。哈罗德正是这样的一个实例：

固执的少年——哈罗德

哈罗德是个固执的男孩，他总是使他的老师和父母大为光火，因为他拒绝承认自己有任何错误，也不该受任何人的教育。对他过去的活动进行调查后，我们找到了他性格固执的原因。

哈罗德的母亲说，他在1岁时，就能“破门为盗”。显然，母亲这种看法是有违事理的。哈罗德必定会对这种“罪名”强加于他身上的人，包括自己的父母在内，产生极大的反感与怨恨。因此，无论在哪里遇到别人的训诫，他都会产生一种本能的对抗情绪。他对老师和父母的固执态度，就如他所说的：“你

们可以训斥我，但我就是不照着办”。

对家庭的爱恋

到孩子4、5岁时，每个家庭都会出现这种局面：小男孩要比以往亲近母亲，甚至嫉妒他的父亲；小女孩开始依附于父亲，还会怨恨母亲对父亲的特权。这是个性发展的重要阶段之一。正是在这一阶段，孩子开始形成未来自己对性关系的态度。

小男孩发现，他不能完全拥有他的母亲，而必须与父亲共享。小女孩则发现，她要有一个象她父亲那样出色的男子，首先必须长大成人才行，而且她还必须象她母亲那样富于女性魅力。同样地，小男孩意识到为了吸引和拥有一个妻子，必须按照父亲的样子去做。于是，男孩和女孩会放弃对父母的竞争态度，



图四 女孩子通过模仿妈妈的样子而出落得妩媚娇柔。

而开始模仿起他们来。女儿尽可能地模仿母亲，由此，她塑造了自身的温柔个性。同时，儿子也按照父亲的模式复制自己，而变得富有男子气概。

在这一阶段里，如果女孩子能体验到她很感兴趣的父亲是一个非常温和受人尊敬的人，那么她就可能在以后轻松地同男朋友们相处。如果男孩子对母亲的信赖得到了真正的理解和关注，那么他将形成一种同女性交往的良好态度。

但父母在这一阶段的态度可能会破坏孩子的健康成长。如罗丽显然是这样的一个受害者。

罗丽的例子

罗丽的父母一直想要一个男孩，她父亲从来不掩饰他从一开始就对他们的性别表现出的歧视态度。在她迅速成长的时候，父亲很少给她以真诚的关怀。17岁时，她离家出走了，并同第一个给她以关注的男孩结了婚。她父母把此事归为她是一个“男孩迷恋患者”。但她并不是这样的人，她是一个“父爱饥饿患者”。她草率结婚，只是想在那然的失落中寻找一个她不曾有过的“父亲”。

“潜伏”期

个性的发展不会在经历了我们所讨论过的三个阶段后停止下来，孩子们的身体、智力和情绪都还有很大的发展余地。他们的个性的特点在幼年时期就大体形成，但由于还年轻，他们的个性仍然容易受到外界环境的影响，多种多样的因素仍然从这一方面或那一方面影响着他们的情绪——从童年、少年一直到成年的早期。