

用气质塑造孩子的三十六个咨询范例

黄娟 张海凤 著

养子 气质

Qinzi Qizhi

一龙养九子，九子九个样：每一个孩子都是一个个案。
气质教育，事半功倍。



多血质活泼，粘液质稳重，
胆汁质暴躁，抑郁质忧郁。
有的放矢，快乐成长。



中国华侨出版社

青少年图书中心

用气质塑造孩子的三十六个咨询范例

黄娟 张海凤 李静 著

乖孩子 气质

QinziQizhi

多血质活泼，粘液质稳重，胆汁质暴躁，抑郁质忧郁。有的放矢，快乐成长。



中国华侨出版社
青少年图书中心

图书在版编目(CIP)数据

亲子气质：用气质塑造孩子的三十六个咨询范例/黄娟等著.

—北京：中国华侨出版社，2006.5

(人生工程丛书·亲子互动系列)

主编 王先华

ISBN 7-80222-132-3

I.亲… II.张… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045697号

● **亲子气质**(人生工程丛书/亲子互动系列)

丛书策划 殷子

主 编 王先华

著 者 黄娟 张海凤 李静

责任编辑 高文喆

内文插图 小鱼儿

经 销 新华书店

开 本 880×1230毫米 1/32 印张9.75 字数208千字

印 刷 北京银祥福利印刷厂

版 次 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

书 号 ISBN7-80222-132-3/G·117

定 价 20.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编 100029

法律顾问/陈鹰律师事务所

编辑部 (010) 64443937 64443056

发行部 (010) 64443051 传真:(010)64439708

主 编 寄 语

自从“人生工程丛书”之“亲子互动系列”出版以来，特别是《亲子人格——用性格塑造孩子的五十四个咨询范例》出版以来，不仅得到很多家长的喜爱，也获得了不少家庭教育爱好者的推崇。许多热心的读者打来电话、写信或者发邮件和我们交流。其中四川师范大学的一位刚毕业的研究生给著者黄娟老师来信说：读了黄娟老师的《亲子人格》，我的知识水平提升了一个层次，非常感谢您给我们提供了这样一本好书。

面对这么多读者的热烈反应，我们深受鼓舞。有一位家长按照《亲子人格》提供的“亲子人格测试调查表”（见该书 334 页）给我们发来了下面这封邮件：

父亲人格类型：以腹为主的人格类型之和谐型

母亲人格类型：以腹为主的人格类型之支配型

孩子人格类型：以心为主的人格类型之自我型

我的疑难问题：

儿子在学校表现与家里判若两人，在学校胆



小,不和小朋友讲话,不敢举手发言,不爱和同学交往,上课注意力不集中,导致学习成绩不理想,缺乏自信心。

在家里会帮我干活,总爱问为什么(知道的也问),但是动手能力很差,体能方面也跟不上同龄孩子(也许是胆小的原因)。

对学校和老师还有很多小朋友好像感到害怕,心情有时很焦虑。

请问,我该怎样教育我的孩子,怎样让他在学校里能快乐地学习?

谢谢!期待您的答复。

我们请作者之一的陈雨培训师给予了回答,下面是回信的原文:

在不知道你的孩子多大时,我暂且从你的来信中猜测你的孩子是小学生。你的孩子属于很多家长认为的乖乖(不淘气)型孩子,也就是很好管的孩子。正如你的测试所得出的结论“以心为主的人格类型之自我型”,从所说情况看,属自我封闭型。

这种孩子最突出的特点就是很重感情,有艺术天赋,而这样的孩子都存在对外界胆怯的心理。

孩子不愿意与同龄人玩耍,上课不主动发言,这与孩子的自我封闭型性格有关,不是什么很大的问题。这主要是家长、老师用成人的主观习惯来看待



孩子的行为。你是“以腹为主的人格类型之支配型”，很多时候，你都是说一不二的，孩子只能在你的指挥下做事，如果孩子一旦不按照你的要求去做，你就大为恼火。

父母是孩子的第一任老师，你的一举一动都直接或间接地影响着孩子的身心健康。要想自己的孩子健康成长，家长要给孩子提供一个适合孩子健康成长的环境。孩子的父亲是“以腹为主的人格类型之和谐型”，而你是“以腹为主的人格类型之支配型”，所以在你家里，你是“总统”，你的爱人是“总理”，虽然孩子在家里还是“开朗”的，可都是按照你的“指示”办事，因而自主性比较差。而孩子到了学校，没有了你的“指示”，缺乏主动性的特点就显得很突出，于是出现了“感到害怕”的现象。

针对你的疑问：孩子不爱与同龄人玩、害怕陌生环境、自主能力（动手能力）差、积极性差等问题，我们提出如下解决办法：

一、换位思考

你要站在孩子的角度，从孩子的具体情况出发，充分考虑孩子的真正需要，并根据孩子的兴趣爱好，正确引导孩子，这样才更有利于孩子的身心健康发展。

二、培养孩子的独立意识和自主意识

家长要营造一个温馨的家庭环境，在这样的环境中，孩子的独立性和自主意识就可能很快培养出



来。比如尽量让孩子发表意见，尽量发展孩子的个性，多表扬孩子等，都是很好的方法。

三、训练孩子的交际能力

孩子交际能力差，一方面是因为孩子胆小，性格使然，一方面是家长没有给予训练。针对这样的孩子，家长应该多带他们到陌生的环境中，例如公园、动物园等，让孩子多和陌生人接触。这样做的目的是锻炼孩子的胆量，孩子的胆量大了，就敢于和別人打交道了，交际能力也就提高了。如果是家长没有对孩子进行这方面的训练，那么家长就要多带孩子出去走走。例如到邻居家或者亲戚家做客，让孩子多和别人交流，培养孩子的交际能力。

孩子出现问题，家长首先要从自身找原因，检讨一下自己，是不是自己哪些地方做得不够，导致孩子出现这样那样的问题。

当家长发现孩子的问题时，要及时解决，能自己解决的就自己解决，自己不能解决的，可以求助于专家。

对于怎么样教育好你的孩子，我的回答可能太简单了，希望你仔细阅读《亲子人格》第二章第三节和第三章，你会从中获得正确地教育孩子的方法。

这么多读者对《亲子人格》的钟爱，使我们感到很欣慰。在这里要告诉读者的是，在根据“人格”对孩子进行因



材施教研究的同时,我们还开始了根据“气质”对孩子进行教育的研究工作。我们认为,如果《亲子人格》是从文化的角度进行“因材施教”,那么新推出的《亲子气质》就是从科学的角度对孩子进行“因材施教”。

什么是气质?

公元前五世纪,古希腊名医希波克拉特最早提出了气质学说。他认为,人的体内有四种体液:血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁。

根据这四种体液,希波克拉特把气质分为胆汁质,多血质、粘液质、抑郁质四种基本类型。这种说法一直沿用至今,并产生很大影响。

在中国古代,孔子就曾把人分成“狂”、“狷”、“中行”三类,类似于气质分类。孔子认为,“狂”者“志大言大”,富于进取,相当于本书的多血质;“狷”者“为人拘谨”,“胆小怕事”,相当于抑郁质;“中行”者“依中庸而行”,相当于粘液质。

这里所说的气质,不同于一般所说的风格或气度,而是“脾气”、“秉性”、“性情”,是个性心理特征的要素,标志着进行心理活动时,或是在行动方式上,每个人所表现出来的强度、速度、稳定性、灵活性等动态特征。

从高级神经活动的特点,也就是大脑皮层活动特点来分析气质,著名的俄国生理学家巴甫洛夫认为,气质表现的是神经系统的三种特性:强度、灵活性、平衡性。高级神经活动可以分为四种类型:强/灵活型(多血质)、强/平衡型(粘液质)、强/不平衡型(胆汁质),弱型(抑郁质)。



神经系统类型是气质的生理基础，气质是神经系统类型的心理表现。

为了形象生动地说明各种气质的特点，我们从中国四大古典文学名著《西游记》、《三国演义》、《水浒传》和《红楼梦》分别选取了孙悟空、刘备、李逵和林黛玉作为多血质、粘质、胆汁质、抑郁质的典型代表。我们因此编撰了这样一个故事：

孙悟空、刘备、李逵和林黛玉先后去看戏，可是到了剧院门口被门卫挡住不让进去，因为他们都迟到了，只能等下一场。

孙悟空挠挠猴腿，挤挤猴眼，笑嘻嘻地与门卫搭讪，希望门卫能通融一下，可是门卫表示“不行”。孙悟空连说几声“理解”、“理解”，转身离去，可趁门卫不注意时偷偷溜进了大门。

接着到的是梁山好汉天杀星李逵，他看也不看，直挺挺就往门里闯。门卫礼貌地向他敬礼，说明因为迟到不能入场的道理。只见李逵两眼一横，晃晃手中板斧，推开门卫，冲进场内。

李逵刚刚进去，刘备刘皇叔到了，当他得知情况之后，按照门卫的指示，规规矩矩地坐在横椅上，随手拿起一张报纸，慢慢地看起来，静静地等下一场。

正在这时，林黛玉来了。当她知道情况后，立即唉声叹气，抱怨为什么自己总是倒霉，眼中噙着泪花……



我们编撰的这个故事可能有些夸张,但却能很好地表现不同气质的特征。四种气质类型的划分给人们认识自己和他人提供了很大的便利,而在相当程度上,还是很有实用价值的。

对于不同气质的孩子,家长必须因材施教,这样才能获得预期效果。

比如说,多血质的孩子活泼、敏锐,善于适应环境,情绪反应迅速,容易变化,力气不够等。家长就必须依据这些“材”来施教。又比如,粘质的孩子行动比较缓慢,可是能够很好地适应环境,情绪反应较慢,自我控制力不错;而胆汁质的孩子行动迅速,强而有力,情绪不稳定,没有足够的自控力;抑郁质的孩子行动迟缓,情绪反应极慢且不愿意表露,一旦出现情绪,就深刻、持久留在心里。

因此,对于不同气质的孩子必须采用不同的教育方法和技巧,以期获得最佳的教育效果。

家长应该知道,每一种气质都存在向某些积极或消极性格品质发展的可能,而家长的任务在于帮助自己的孩子发展积极品质,克服消极品质。比如胆汁质的孩子容易形成勇敢、爽朗、有进取心等品质,可是如果家长不善于引导也容易形成粗心、粗暴等缺点。比如多血质的孩子,如果家长教育得法,就易形成活泼、机敏、有同情心等品质,可是如果家长引导不当,也易形成不踏实、感情不真挚等缺点。比如粘质孩子易形成稳重、坚毅、实干等品质,也易变形冷淡、固执、拖拉等缺点。抑郁质的孩子易形成细心、守纪律、



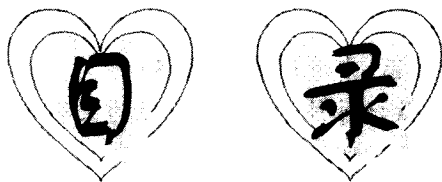
亲子气质 *Qingzi Qizhi*

想像力强等品质,也易出现多疑、怯懦、孤僻和缺乏自信心等弱点。

因此,应针对不同气质孩子的特点,采取相适应的家庭教育措施,帮助孩子形成良好品格。

家长应该明白,气质既有相对的稳定性,也具有一定的可塑性,是相对稳定与可塑性的统一。不要因为气质较难改变就死抱“江山易改,秉性难移”的想法,而要主动出击,扩大优势,避免劣势。

家庭教育不能长期处于粗放型、浅层次的阶段,而要深入,而深入的捷径就是牢牢抓住“因材施教”的起点“气质”,把家庭教育推上更高的层次,把孩子引向成功。



第一章 多血质

激励开朗机智,培养谦虚品格

多血质的孩子有朝气、热情、乐观开朗、爱交际、爱运动、机智灵活;但容易形成情绪多变、粗枝大叶、浮躁、缺乏耐性和毅力等不良习惯。

因材施教

1. 培养注意力,养成好习惯 /4

典型案例: 宽容孩子的分心,提高孩子的兴趣 /13

2. 调节孩子情绪,减少孩子任性 /15

典型案例: 帮助孩子发泄不良情绪,鼓励孩子面对困难 /22

3. 认真做好每件事情,逐步纠正粗心大意的毛病 /26

典型案例: 冷眼看“马大哈”,找病根“下猛药” /31

4. 树立恰当目标,防止虎头蛇尾 /36



典型案例: 家长能够以身作则,孩子就会坚持下去 /42

5. 培养坚强意志,力戒浮躁情绪 /47

典型案例: 做好每件小事,积小胜为大胜 /53

6. 淡化直观思维,增强抽象训练 /56

典型案例: 改进训练方法,多动脑子少动眼 /61

7. 加强纪律性,培养责任感 /66

典型案例: 讲明白道理,找准确目标 /71

8. 减少随意性,做事条理化 /75

典型案例: 逐渐形成习惯 /77

9. 发展孩子特长,增强表现能力 /80

典型案例: 鼓励孩子尝试,引导孩子选择 /81

第二章 粘液质

稳定细致风格,强化思维速度

粘液质的孩子感受性低而耐受性高,不随意的反应性和情绪兴奋性均低;内倾性明显,外部表现少;反应速度慢,具有很强的稳定性。



因材施教

1. 提高情感表达能力,帮助孩子有效发泄 /88
典型案例: 增加情感交流,激励孩子表现 /95
2. 丰富训练内容,强化反应速度 /101
典型案例: 调整家长心态,创造宽松环境 /105
3. 激发朝气,协调身心 /107
典型案例: 运动四肢,加速思维 /109
4. 鼓励孩子交往,增强交际能力 /112
典型案例: 让孩子适应新环境,给孩子交流的信心 /117
5. 改变自以为是的思维方式,提高明辨是非的能力 /123
典型案例: 循循善诱,讲明道理 /130
6. 多干少说,提高适应能力 /132
典型案例: 不吓唬孩子,多给孩子锻炼的机会 /139
7. 增强孩子的胆量,提高应对挫折能力 /141
典型案例: 让孩子野一点,训练孩子勇气 /152
8. 鼓励孩子多说话,培养孩子的开朗个性 /155
典型案例: 跟孩子谈论具体事情,激发孩子快乐情绪 /160
9. 拓展孩子的思路,开阔孩子的眼界 /165
典型案例: 和孩子打成一片,培养孩子的爱好 /168



第三章 胆汁质

改变急躁情绪,提高孩子修养

胆汁质的孩子对人热情,坦诚直率。情绪高涨时,精力旺盛,积极参加各种活动;情绪低落时则对什么都失去兴趣。他们敢于挑战困难,富有冒险精神,自主性强,不愿意在别人的强迫之下做事。

因材施教

1. 锻炼孩子的自制力,培养豁达心胸 /174
典型案例: 寻找发泄渠道,调整孩子情绪 /178
2. 家长做好表率,训练孩子耐性 /181
典型案例: 关注孩子的注意力,增进孩子的兴趣 /185
3. 成功靠勤劳,快乐靠自找 /188
典型案例: 稳定情绪,减轻压力 /189
4. 练就平常心,赢得起,输得起 /193
典型案例: 不要包办代替,让孩子亲自感受 /195



5. 善待孩子的错误,培养孩子的好习惯 /198
典型案例: 找到孩子粗心的根源,减少孩子的依赖性 /200
6. 预防孩子攻击性行为,培养孩子的善心 /203
典型案例: 多跟孩子交流,营造和谐环境 /205
7. 让孩子尝试新事物,给孩子动手的机会 /207
典型案例: 保护好奇心,玩出新名堂 /210
8. 提供交际机会,加强交际能力 /212
典型案例: 让孩子多接触生活 /217
9. 控制孩子情绪,提高孩子修养 /219
典型案例: 克服暴躁有方法 /221

第四章 抑郁质

发展感受性,提升行动力

抑郁质的孩子内向,胆小害羞,不爱讲话;性情温和,感情细腻,内心体验深刻;他们善于观察,容易集中注意力,做事比较专注且谨慎小心。



因材施教

1. 克服害羞心理,培养勇敢品质 /228

典型案例: 提供良好的环境,帮助孩子发泄 /234

2. 关注孩子情绪,倾听孩子心声 /237

典型案例: 重视孩子的优点,挖掘孩子的潜能 /241

3. 放手让孩子行动,给孩子冒险的机会 /244

典型案例: 家长不怕麻烦,孩子才能成才 /250

4. 打开孩子封闭的天窗,鼓励孩子主动交往 /254

典型案例: 培养孩子的交际能力,家长要从正面教育入手 /259

5. 培养孩子的信心,提高孩子的胆量 /262

典型案例: 寻找沉默的原因,提供交流的机会 /265

6. 积极参加运动,体验运动快乐 /268

典型案例: 锻炼身体,提高智力 /272

7. 家长增加耐心,孩子善于表达 /274

典型案例: 抓住关键期,发展孩子语言能力 /277

8. 营造快乐气氛,增加孩子乐趣 /280

典型案例: 多跟孩子交流,驱赶孩子忧愁 /283

9. 培养孩子承受挫折的能力,教孩子学会面对现实 /286

典型案例: 不要过度保护孩子,让孩子经历风雨 /289