

孩子的成长需要一定的温度，父母的表情就是这个家的温度。
父母心态的稳定，是影响孩子心态稳定最重要的一个因素。

父母的情绪

影响孩子的一生

华小克 编著

对孩子们来说，
父母的注意和赞赏
是最令他们高兴的。

——卡耐基



中国华侨出版社

华小克

本名董英。女，吉林省吉林市人。先后毕业于吉林化工学校石油炼制专业、东北师范大学汉语言文学专业。早年曾在中石油吉林分公司从事企业管理工作，后于《演讲与口才》刊业集团从事编辑、记者工作。



东方经纬
13901373980

策划编辑：周耿茜

责任编辑：文 蕾

封面设计： 一个人设计
Email: 13901373980@qq.com

投稿邮箱：dongfangwenhua66@sina.com

苏霍姆林斯基

不能把小孩子的精神世界变成单纯学习知识。如果我们力求使儿童的全部精神力量都专注到功课上去，他的生活就会变得不堪忍受。

卢梭

问题不在于教他各种学问，而在于培养他爱好学问的兴趣，而且在这种兴趣充分增长起来的时候，教他以研究学问的方法。

洛克

教育上的错误正和错配了药一样，第一次弄错了，决不能借第二次、第三次去补救，它们的影响是终身洗刷不掉的。

上架建议：亲子·家教

ISBN 978-7-5113-6786-0



定价：36.00元

父母的情绪

影响孩子的一生

华小克 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母的情绪影响孩子的一生 / 华小克编著. —北京:
中国华侨出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5113-6786-0

I. ①父… II. ①华… III. ①家庭教育—教育心理学
IV. ①G780

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 091746 号

父母的情绪影响孩子的一生

编 著 / 华小克

策划编辑 / 周耿茜

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 高晓华

封面设计 / 一个人设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 169 千字

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6786-0

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

管理好情绪，为孩子的成长播洒阳光雨露

父母坚实的臂膀是孩子依靠的大山，“山上”的果实孩子可以享用一生。

父母美好的心灵是孩子飞翔的天空，“天空”的美景孩子会牢记终生。

父母无私的给予和孩子真诚的回馈，汇成一首优美而高亢的歌，在彼此的心中久久回响。

然而，父母美好的憧憬、孩子金榜题名的欣喜，都依凭父母精心营造的其乐融融的家庭氛围。在孩子成长的每个日子，父母保持阳光心态、孩子始终快乐成长，这是家庭生活幸福、孩子取得优异成绩的重要基础。如果这个基础不牢固，孩子所依靠的大山倒了，就会成为精神的漂泊者；孩子飞翔的天空灰暗了，就找不到人生的方向。如此一来，父母愁苦、悲伤、失败的感觉就会伴随着整个后半生。

孩子是家庭这块沃土上的小树，父母为孩子打理生活是在给

小树浇水施肥。但是，许多父母并不清楚情绪好、善施教，同样是在给小树播洒阳光雨露，为孩子的成长提供必不可少的养料。换言之，父母把工作中和因意外事件产生的烦恼带回家，看到孩子做事稍不顺心，就把情绪的急风暴雨砸了过去，使孩子幼小的心灵受到伤害、精神遭到打击，也许大人不觉得这是多么大的事情，但在孩子看来却是天大的问题：眼前的世界塌陷了，父母不爱他了，他要到哪里去寻找属于自己的一片天地？他无处可躲、无处可逃，只能把压抑和痛苦都统统打包吞咽下去。孩子的心有了不能承受之重，成长的路上再也迈不动步了，更看不到美好的未来在哪里。此时，情绪焦灼的父母还不知道改变自己，为孩子打开减负卸压的旋钮，家庭教育的悲剧就在所难免了。

前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“我们要像对待荷叶上的露珠一样小心翼翼地保护儿童的心灵。”家庭中的“露珠”需要父母时时刻刻控制自己的不良情绪，无论孩子做出怎样有违常理的事，父母都不要出言过快、出手过重，时刻顾及可能产生的严重后果。

拿破仑曾说，“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”每一个想给孩子最好引导、最好教育、最好帮助的父母，都应学习情绪管理知识，明确认识自身情绪特点，通过协调和控制自己的情绪，充分挖掘情绪智商、培养驾驭情绪的能力，在面对孩子时，能做到以积极情绪对待孩子的问题，无论孩子的成绩好不好，都不让负面情绪主导自身行为。总能做到与孩子互敞心扉、互论事理，始终进行有效的交流和沟通。

本书通过具体案例与心理学原理相结合的方式，帮助父母在培养孩子时注意体察自己的情绪，适当表达自己的情绪，及时调节自己的情绪，同时能够准确识别孩子的情绪，引导孩子走出情绪困境，通过给孩子施以积极的情绪影响，解决成长过程中遇到的各种问题。

如果孩子在成长阶段遭遇的荆棘不能及时清除，父母在家庭生活中又施以很多负面影响，孩子就不能拥有阳光心态，而在小时候没有阳光心态的人，长大后就不具备较高的智商和情商，也不可能成为事业上的成功者。

21 世纪的人类社会已经进入了人才辈出的时代，无论哪行哪业的成功者，都需要智商、情商很高的人。为了培养人才，为了孩子的学习和生活以及毕生的成就，父母必须控制自己的情绪，这一点应该得到足够的重视。

好情绪是精灵，坏情绪是魔鬼。父母做情绪控制的高手，会把魔鬼变成精灵；父母做情绪控制的败将，会把精灵变成魔鬼。为了孩子拥有美好的未来，父母在情绪管理上要做出何种选择，是件明者自明的事，无须赘言。

相信本书在启发父母的心智后，会以一衣带水的方式为孩子打开心灵之窗，让我们看到培养优秀人才的过程并非时长梦远，而是在父母的日日期盼中，自然而然地瓜熟蒂落，硕果喜人。

华小克

2016 - 11 - 28

目录

Contents

001 / 第一章

控制情绪，别让“爱之切”转为疾言厉色

父母学会情绪选择，孩子拥有美好未来 / 002

孩子玩兴正浓时，父母要心气两顺 / 005

善于把“命令”转化为平心静气的劝导 / 009

孩子“对着干”时，父母的思维要拐个弯 / 012

别为成绩动肝火，要知道问题出在哪里 / 016

父母情绪焦灼，也不要攻击孩子的人格 / 019

023 / 第二章

爱有分寸：宽与严要做到恰到好处

妈妈心情放松，孩子呼吸自由的空气 / 024

给孩子留下空间，他才能自由飞翔 / 027

不溺爱，“我能行”的孩子新鲜出炉 / 030

纠正男孩子的攻击意识，要有理有节 / 034

给男孩子的零用钱，益少不益多 / 037

别把情绪的狂风暴雨，砸向成绩波动的女孩 / 041

045 / 第三章

放下面子，给孩子实实在在的引导和帮助

孩子不是“招牌”，父母要就实避虚 / 046

摆脱“面子控”，关爱使孩子脱颖而出 / 049

不要拿自己的孩子与别的孩子比来比去 / 052

向孩子道歉，给他一份勇气面对自己 / 054

用积极的心态帮助成绩不好的孩子 / 057

“被炫耀”时，不要迁怒于自己的孩子 / 061

065 / 第四章

擅长沟通，父母的话说到孩子的心里去

把握孩子的思维方式，沟通变得融洽而美好 / 066

以兴趣盎然的姿态倾听孩子的喜怒哀乐 / 069

让孩子敞开心怀和你聊聊身边事 / 072

递几个词给孩子，搭起当众讲话的梯子 / 076

婉转地将道理说给孩子，会更听得进去 / 079

读懂孩子的情绪，帮他排除心里的烦恼 / 083

087 / 第五章

战胜拖延，孩子的学习生活快乐而高效

孩子学习不拖延，如同勒住时间这匹快马的缰绳 / 088

要想孩子做事“不拖延”，要从“定时喂养”开始 / 092

早睡早起，从幼儿时期养成不赖床的好习惯 / 096

避免“拖延”有甜头可尝，孩子才能做事高效 / 099

让孩子心无顾虑，做作业时才不会拖拖拉拉 / 103

引导青春期孩子，走出用“拖延”联结友谊的误区 / 108

113 / 第六章

善于纠错：肯定与批评兼用效果好

孩子行为跑偏，用赞美优点把他拉回来 / 114

想纠错，先转化孩子的负面情绪 / 117

善于启发引导，孩子总有承认错误的那一天 / 120

先肯定长处，再给孩子纠错效果好 / 124

静下心来，给孩子申诉的机会 / 127

勤思考，做最懂惩罚艺术的父母 / 131

135 / 第七章

懂得欣赏：以孩子的视角看身边事

以孩子的眼光，选择自主方向 / 136

孩子想争辩，父母说话要降降调 / 139

随便拿钱奖励，不如激发向上精神 / 143

放下家长的架子，与孩子平等交流 / 146

不要放走表扬孩子的最佳时机 / 148

过度表扬，会使孩子的行为动机走偏 / 152

157 / 第八章

不急不慌，培养孩子需要慢工细活

做了解孩子真实意图的耐心父母 / 158

等一等，别急着向孩子打开灌输知识的闸门 / 162

情绪释放有度，给孩子更多的尊重 / 165

与孩子的想法撞车，父母要主动让一让 / 168

回答在当下，保护孩子的求知欲 / 171

深刻领悟“教育是缓慢而优雅的过程” / 174

179 / 第九章

戒骄戒躁，帮成绩好的孩子拓展思维格局

做最聪明的父母，“优等生”会更优秀 / 180

孩子骄傲自满，父母要进行“冷处理” / 185

挫折教育，让孩子在舒适的生活中经受风雨 / 189

对成绩突出的孩子，父母更应关注他的心理健康 / 193

打开视野，消融孩子的自负心理 / 197

警惕成绩好的孩子发生“自我统合危机” / 201

仔细观察，用敏锐的目光捕捉孩子的天赋 / 206

积极的心理暗示，打开孩子的成功之门 / 210

一切皆有可能，培养孩子做个雄心勃勃的人 / 214

教孩子妥善处理人际关系，具备成功者的基本素质 / 216

克服恐惧，培养孩子做个有胆有识的强者 / 220

用理性的智慧确认孩子的发展方向 / 224

第一章

控制情绪，别让“爱之切”转为疾言厉色



坏情绪是魔鬼，好情绪是精灵。当父母的思想意识由魔鬼主宰，语言的急风暴雨就会砸向孩子，使孩子幼小的心灵受到伤害。如果这种狂风暴雨频频袭扰，孩子的心灵就会被打得七零八落，自卑、颓废、叛逆的行为接踵而来。如果美丽的精灵穿越在父母和孩子的交流中，家庭气氛就会其乐融融，孩子能健康快乐地成长，父母的生活怡然自得。为了孩子拥有美好的未来，父母要不断驱赶经常现身的魔鬼，让美丽的精灵常驻心头。

父母学会情绪选择，孩子拥有美好未来

情绪作为外界事物对人产生的一种心理反应，时刻伴随着每一个人。不同时间有不同的情绪状态，不同场景有不同的情绪反射。

在家庭生活中，父母的情绪好能让孩子感到愉快、自信，是促使孩子进步的助推器；父母的情绪不好，会让孩子感到郁闷、自卑，是促使孩子消沉、学业止步不前的导火线。父母善于掌控自己的情绪，就能管理好自己的心境，与孩子之间保持良好的互动关系。这就对父母的情绪控制能力提出了很高的要求，在面对孩子成长中的许多问题时，要做出对情绪的一种选择，也就是很好地抑制不良情绪，对因不良情绪给孩子带来的负面影响，能及时地给予纠正并转化为正确行为的导向。

身为父母要尽量做到，一直能用积极的、带有正能量的情绪教育孩子。也只有这样，才能在面对孩子教育难题时掌握主动权，变不利为有利，从而更大限度地激发孩子的潜能。