

父母怎样 为孩子的 情绪解套

父母是引导孩子情绪健康的
第一责任人

欣悦 / 编著

孩子成长的阶段，
有70%的家庭不会正确处理孩子的情绪问题，
而给孩子的身心发育埋下了隐患



父母怎样 为孩子的**情绪解套**

父母是
引导孩子情绪健康的
第一责任人

欣悦 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

父母怎样为孩子的情绪解套/欣悦编著. —北京:中国纺织出版社, 2003. 6

ISBN 7-5064-2664-1/G·0147

I. 父… II. 欣… III. ①青少年心理学-通俗读物 ②家庭教育 IV. ①B844.2-49 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042504 号

责任编辑:王学军 特约编辑:吴家祺
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing @ c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:14.5
字数:310 千字 印数:1—6000 定价:22.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

成长中的孩子,由于他们自身生理、心理发育尚未成熟,对事物的认识不全面,一旦受到某些因素的影响,便会出现情绪波动。

良好的情绪有益于身心健康、事业成功、家庭和睦。一个人一生中如果经常能保持良好的情绪,是一笔无形的财富。作为孩子的父母或长辈,要经常面对孩子的情绪问题。我们要加以细心分析,认真对待。不可马马虎虎。

那么,在孩子有情绪时,我们是不是都给予了正确对待和处理呢?是不是孩子的情绪都得到了良好的控制和引导,从而有利于孩子的身心健康呢?

据有关调查发现,现在有 70% 的家长不会正确处理孩子的情绪问题。正因如此,导致了一些孩子产生不健康的情绪问题,由此常常引发一些严重的社会后果,或者给孩子的以后的身心发育埋下隐患。

有的孩子受家庭的娇惯和溺爱,不良的情绪得以纵容和放任;有的家长对孩子的要求非常严格,束缚了孩子的行为和自主性;有的家长由于这样那样的原因,疏于对孩子的细心了解,孩子一有情绪问题,动辄施以简单粗暴的方式……试问,这样能教育好我们的孩子吗?

解决孩子的情绪问题,不能违背科学的原则和合理的方法。



父母怎样

为孩子的情绪解套

转化孩子的不良情绪,是一个细致入微、因势利导、耐心的教育过程。孩子是成长变化的,既有优点,也有缺点。所以,我们看待孩子也应当用发展变化的眼光,不能一叶障目,以偏概全。

孩子的不良情绪的形成,有内因和外因两方面的原因。解决孩子的不良情绪,也要首先从这两个方面去分析,做到对症下药,药到病除,并且不留副作用。

同时,作为孩子的家长或长辈,要有意识地为孩子的成长营造一个民主、和谐、宽松的精神环境。

现在有的家长陶醉于自己的事业之中,认为孩子在外有学校,在家有保姆,有爷爷奶奶,或有家庭教师,就不会有什么问题。当然,社会分工为我们分担了一部分责任。但是,并不是说我们作家长的就可以只要教育的结果,而不管这个过程了。

因为对人的教育毕竟不同于简单商品的加工。事实上,孩子情绪的好坏与父母也有非常大的关系。所以,父母应当是孩子情绪的榜样,是引导孩子情绪健康的第一责任人。

对待和处理孩子的情绪问题的方式,也是衡量家长素养高低的标尺。一位高素质的家长,对孩子成长的影响作用是潜移默化和深刻的。所以,家长要自觉提高自身的素质,掌握科学的育人方法。这才是有效解决孩子情绪问题的根本。

愿你的孩子尽快摆脱烦恼和困惑,无忧无虑,健康快乐地成长为明天的栋梁之材!

编 者

2003年6月

目 录

第一章 关注孩子的情绪	1
不要漠视与孩子的沟通.....	1
警惕! 孩子的情绪问题.....	5
情绪:关系孩子的一生.....	10
情绪与健康密切相关	12
留意孩子的情绪信号	17
父母:孩子坏情绪的制造者.....	20
“新新人类”的特点	23
孩子的情感需要	27
孩子的烦恼知多少	29
第二章 影响情绪的因素	39
因素一:基因缺陷.....	39
因素二:季节变化.....	40
因素三:青春期.....	41
因素四:遭受体罚.....	48
因素五:情境变化.....	52
因素六:心理不成熟.....	54
因素七:学习压力.....	56



父母怎样

为孩子的情绪解套

因素八:隔代抚养	59
因素九:社会性伤害	62
因素十:虐待	65
第三章 矫正孩子的不良情绪	69
帮助孩子克服胆小	69
看到任性的“坏”	73
孩子任性怎么办	76
孩子犹豫怎么办	84
矫正早熟的孩子	85
当孩子不接受批评时	87
孩子多动怎么办	91
摆脱从众行为	95
孩子反抗怎么办	96
开导愤怒的孩子	100
孩子说脏话怎么办	102
让孩子不再懦弱	105
让孩子健康接触网络	108
让孩子抛弃虚荣心	111
如何制止孩子的错误	115
弱化孩子的坏脾气	117
正确对待孩子说谎	122
矫治青春期焦虑症	125

第四章 排遣孩子的压抑情绪	129
孩子为什么要封闭自己	129
压抑:好学生也不例外	130
感知孩子压抑的信号	132
帮助孩子消除压抑情绪	137
当心孩子患抑郁症	139
孩子说“不”怎么办	143
矫正逆反心理	144
摆脱厌烦感	148
别让孩子为长相烦恼	150
让孩子宣泄情绪	152
让孩子学会解脱	154
俄罗斯心理学家给孩子们的建议	157
改变情绪的生活技巧	159
第五章 防止孩子的情绪失常	167
消除消极的“情绪记忆”	167
顺着孩子的情绪	168
倾听孩子的意见	174
为孩子改变你的做法	175
赞扬失败的孩子	178
驱散孩子的噩梦	179
防止孩子的攻击行为	181
防止孩子中“黄毒”	185



父母怎样

为孩子的情绪解套

防止孩子的过激行为·····	186
防止孩子堕落·····	192
防止孩子冒险·····	195
防止孩子偷窃·····	197
第六章 解除学业上的负面情绪·····	203
孩子为什么不轻松·····	203
无形压力:笼罩孩子的心灵·····	208
忠告父母:教育不可过度·····	218
孩子为什么要逃学·····	224
孩子不爱学习怎么办·····	228
优化奖惩对学习的作用·····	231
当孩子感到自己笨时·····	232
克服“教室焦虑症”·····	234
家长不必过度保护·····	235
正确对待情绪型的孩子·····	238
认识孩子的学习障碍·····	239
学习障碍的测查·····	241
一位家长的反省·····	246
优化考试的情绪(一)·····	249
优化考试的情绪(二)·····	256
第七章 克服人际中的情绪障碍·····	263
朋友对孩子的重要性·····	263
帮助不善交往的孩子·····	265

帮助孩子摆脱羞怯情绪	270
纠正孩子的嫉妒心理	274
让孩子不再说谎	277
改变孩子的孤僻性格	280
从自卑走向自信	284
让孩子变得合群	289
让孩子自己处理与他人的关系	291
讨论:怎样处理孩子间的争执	293
第八章 让孩子做情绪的主人(一)	299
让孩子了解自我	299
帮助孩子建立积极的自我评价	300
保护孩子的表现欲	307
锻炼孩子的勇气	308
培养孩子的专注力	310
培养孩子的自信心	311
培养孩子的情绪调控能力	314
让孩子积极面对生活	321
让孩子乐观	322
让孩子意志坚强	328
不要忽略了情商	333
将情感因素列入课程大纲	335
积极情绪:需要父母的培养	337



第九章 让孩子做情绪的主人(二)	341
让孩子自我接纳	341
培养孩子的心理承受能力	344
锻炼孩子的自立能力	348
高尔基:所有的事情自己做	355
给孩子以平凡心	356
让孩子接纳父母的爱	357
培养孩子的体谅心	362
让孩子吃“苦”	363
让孩子接受困难	366
让孩子经受挫折	369
让孩子持之以恒	374
反思:伤熊行为告诉了我们什么	377
第十章 父母应该怎样做	381
关键是父母的态度	381
接纳孩子	384
做孩子情绪的表率	391
摒弃极端的爱	393
娇惯易酿富贵病	395
不可对孩子太迁就	397
教育:不可违背规律	402
从孩子的实际情况出发	407
学会选择教育时间	409

学会跟孩子说理	411
心理咨询教育法	413
恰当地赏识孩子	415
恰到好处的奖惩	418
重视孩子的情绪变化	426
重视孩子的感受	431
离婚:不要伤及孩子	434
尊重孩子的秘密	439
与孩子互相学习	441
让孩子给我们上课	447
听听孩子的建议	451

第一章 关注孩子的情绪

不要漠视与孩子的沟通

平时大家见面,彼此间常常关切地问:“最近心情好吗?”可是,却很少有人这样问孩子。

如今的生活水平明显比以前好了许多,但孩子期望从父母那儿得到惊喜的心态并没有多少改变。这个“惊喜”是什么呢?当然不是金钱,不是漂亮的玩具,也不仅仅是带孩子外出游玩,而是让孩子实实在在感受到父母对自己心灵上的关怀及沟通。

根据一家青少年教育机构的问卷调查,孩子对父母的希望是多和我聊一聊天;对我和颜悦色一些;我感到很寂寞,很孤独,不要一有错就认为是我的原因;别把我当出气筒,能多陪我做游戏。

这个调查结果说明,由于有些父母不太关注孩子的情感需求,只习惯于道貌岸然的训导,弄得孩子无所适从,心情压抑,不知道自己的存在价值及乐趣。

如果说当今的子女教育,是父母在物质生活上宠坏了孩子,



父母怎样

为孩子的情绪解套

那么,在享受“基本人权”、学会尊重“人格自主意识”方面,又是孩子把父母宠坏了。因为,孩子对父母的各种要求,往往会尽力去迎合,使得一些家长忘了孩子也是一个具有独立自我意识的“人”。

目前仍有不少父母与子女之间存在情感隔阂,家长在繁忙的工作之余,应抽时间关注孩子的心情。

而有些家长觉得孩子是“自己身上掉下来的肉”,交往时时处处都有,难道与“贴心小夹袄”的沟通还会有问题?

前不久,报上披露的那位被自己的孩子徐力杀死的母亲,当初她曾经自以为很了解孩子。在母亲的眼里,徐力是一个乖孩子,生活得很幸福。然而可悲的是,母亲到死都不知道孩子心中隐藏着极大痛苦,因为母子之间从来就没有真正的心灵沟通。

为什么相当多的家庭缺少沟通,却丝毫没有察觉呢?因为在中国的传统的家庭教育中,缺乏民主的影响太深了。不少家庭对孩子的教育是,批评多于表扬,禁止多于提倡,指责多于鼓励,贬低多于欣赏,威胁多于启发,命令多于商量。在这样的背景下,孩子处于不被尊重的地位,怎么可能产生真正的心灵沟通呢?

许多家长自己就是在传统观念影响下长大的,没有意识到家长与孩子沟通对孩子的成长是多么重要。

家长与孩子如果不能沟通,实际上等于完全放弃了教育孩子的权力。例如在校园暴力中受侮辱的学生经常地发生自杀的

事件,人们感到奇怪,为什么这些孩子受到欺负不敢向家长述说,非要选择自杀这条路呢?其实就是因为亲子间平日缺少沟通,孩子们误认为如果告诉家长,家长不会相信,自己反而会挨打。可见,亲子间如果不能沟通,孩子远离家长,实际上等于家长完全丧失教育权力。

家长如果与孩子不能进行有效的沟通,肯定会降低教育效果。现在不少家庭中所谓的家庭教育也只限于形式上的。主要有三种表现:一是“无的放矢”,家长对孩子的需要不了解,只是家长一厢情愿地向孩子唠叨;二是“误解孩子”,家长主观地判定孩子的问题,然后进行教育;三是“空洞说教”,家长对孩子的接受水平不了解,只是用成人熟悉的概念去打动、启发孩子。

家长如果与孩子不能进行积极的沟通,会影响两代人的共同进步。当今的时代是新知识和新技术日新月异、层出不穷的时代,现在长辈所掌握的文化,已逐渐不能适应时代的要求,只有那些和时代同时成长的一代,才能批判性地继承长辈文化,并迅速掌握最新知识不断创新的年轻人,他们所掌握的文化才代表了时代的特征。因此,两代人的互相学习,积极健康的沟通,才能带来两代人的共同进步。这里重要的是家长要习惯于主动向孩子学习。

前不久,西宁市发生了一起中学生自杀事件,事发后孩子的父母捶胸顿足后悔家庭缺乏彼此间的沟通和交流。家长说他整天忙于开出租车,每晚回到家时孩子已睡觉,早上等他起床时孩



父母怎样

为孩子的情绪解套

子已出门上学。家长太忙、太累根本没有时间和心思与孩子聊聊天,谈谈心。而孩子周末放假除了去了趟图书馆,其余时间就把自己关在小房里足不出户,孩子少言寡语的内向性格并未引起家长警觉。这位只有十几岁的孩子最终因不堪学习重负走上绝路,而此时家长还不了解自己孩子真正的内心世界。

多年来从事青少年心理健康研究的青海省师大教育系副教授赵慧莉说:“青少年的情感沙漠应该引起社会关注。情感需求是人的天性,如果社会在青少年成长过程中,满足不了他们渴望理解、支持和交流的需要,当他们觉得无处倾诉时,就会出现情感沙漠,继而导致孤独、抑郁症。”

赵慧莉老师说:“现在越来越多的成人只关心孩子在学校的表现,只在乎孩子成绩是否提高了,并为此可以不惜血本满足孩子生活中的各种需求,却往往忽略了孩子最重要的一种情感需求。”她说,如今的独生子女学习压力越来越大,生活空间越来越小,而家庭和学校关注更多的是他们的学习和生活问题,无暇顾及青少年的情感需求。久而久之,孩子们觉得与成人无话可说,于是许多孩子就沉浸在电脑前,在“人机交流”中寻找鼓励、成功、喜悦,寻找情感的慰藉。

据了解,教育部已要求各中小学设立心理健康辅导室,但目前实际操作仍不完善,许多学校还没有相关科目,而部分已设立了心理课的学校,则因为教师素质、水平、能力等条件所限,只是做些简单的心理测试。

赵慧莉副教授说,为防止青少年出现情感沙漠,家长和老师应该养成听孩子说话的习惯。当孩子张口诉说他的开心与烦恼时,千万不要过于唠叨地训斥他们。家长每天无论多忙,都应该留点时间和孩子在一起,注意观察孩子的情绪有什么变化,询问他们有关学校里的事,也让孩子参与到力所能及的家庭事务中来。有时一个微笑,一个充满鼓励的眼神,就能激发孩子的无限生机和活力。

警惕! 孩子的情绪问题

根据一项对全国 22 个省市青少年的调查显示,除了学习课业负担外,在人际关系、情绪稳定等方面的问题尤为突出。有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的人数占青少年总数的 16% 以上。青少年的情绪不健康的问题已经引起了心理学家的关注。

狠心的孩子们

渭南三张中学一名 15 岁的女生王某,仅仅为了给学校的读书角捐助一本书,家长给钱慢了点,竟然用服毒的方法结束了自己花蕊般的生命。闻听此事的人无不感到痛心和惋惜。

王某的母亲在女儿离开人世后,就一直以泪洗面,全家人悲痛不已。因为谁都没有想到仅仅为了一本书,娃娃就会这样想