

柏燕谊 著

学点心理学 帮孩子 养成高情商

*Xue Dian Xinli Xue
Bang Hui Zi Yang Cheng Gao Qing Shang*



本书带您和专家一起
运用心理学小技巧
把孩子培养成
懂爱、懂感恩、内心强大的优质宝宝



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

柏燕谊 著

学点心理学 帮孩子 养成情商

*Xue Dian Xinli Xue
Bang Hai Zi
Yang Cheng Qing Shang*



图书在版编目 (CIP) 数据

学点心理学 帮孩子养成高情商 / 柏燕谊著 .

—北京 : 中国轻工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5019-9888-3

I . ①学… II . ①柏… III . ①学前儿童—家庭教育

IV . ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 192772 号

策划编辑: 陈 伟

责任编辑: 陈 伟 柳 青

责任终审: 张乃束

封面设计: 奇文云海

版式设计: **得一书装**

责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 1/16

印张: 15.75

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9888-3

定价: 35.00 元

邮购电话: 010-65241695

传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793

传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140895Y2X101ZBW

前 言

恭喜您和孩子一起“摸爬滚打”度过了前三年，孩子步入了3 ~ 6岁这个发育的黄金阶段。这个阶段的孩子将会给您带来更多的欢喜、更多的忧虑和更大的挑战。您会发现孩子的情感更丰富了，情绪表达更多样化了；成年人的各种情绪，他们大部分也都已经体验到了。3 ~ 6岁的孩子行为常常受情绪的支配，而不受理智的支配。这个阶段的孩子在情绪上表现为易冲动、易外露、易感染。而且在3 ~ 6岁，他们将经历人生的第一“叛逆期”，他们的活动能力增强了，不再像以前那样听话顺从，凡事总想摆脱大人的约束，试一试自己的能力。实际上，这种“叛逆”心理正是孩子独立品格形成和自我发展的重要标志。

俗话说“三岁定终身”，3 ~ 6岁是塑造孩子人格与个性的关键时期。随着孩子语言理解和表达能力的发展，我们对孩子的“情绪管理”教育也要随之开始。孩子从小学会管理情绪，长大才能成为内心强大的人。

所谓情绪管理教育，就是让孩子学会倾诉和表达快乐、悲伤、紧张、胆怯等各种情绪；同时，教育孩子聆听别人谈话、

欣赏别人优点、正确对待生活中的得失等。情绪管理是我们在独立面对生活时获得良好的人际关系、有效沟通、拥有处理矛盾的能力的基础。而情绪管理模式这个东西既不是天生的，也不是成年后突然出现的，它是伴随着我们的成长经历逐步养成的。在儿童期为我们的孩子建立良好的情绪识别以及情绪管理能力，会让孩子一生受益，也为孩子成功的人生奠定了基础。相反，如果没有帮孩子建立起这些能力，也会在很大程度上影响孩子今后的个性发展和品格培养。如果负面情绪常出现并且持续不断，就会对个人成长产生持久的负面影响，进而影响人的身心健康与人际关系的发展。教会孩子控制情绪是父母给予孩子最好的爱的礼物。

本书从心理学的视角诠释家长在教养孩子的过程中遇到的问题，通过一个个案例，让父母反思、正视问题所在，并最终得到解决问题的答案。通过一个个心理学小知识让父母们了解孩子的情绪，澄清孩子的情绪，知道如何去回应、分担和安慰孩子的情绪，学会协助孩子疏解和排解情绪，从而帮助孩子建立自己的情绪管理系统。

父母也能通过阅读此书和孩子一起成长，认识并走进孩子多彩的情绪世界。孩子的内心纯净而奥妙，可以说和宇宙一样深邃莫测。父母要不断探索孩子的心理世界，要会察言观色，及时地在直觉的细微之处领受孩子的情绪波动，同情理解孩子的行为，关注他，陪伴他，肯定他，支持他，引导他，与孩子一同创造孩子命运的蓝本。按照这个蓝本，孩子的人格会发展

得更成熟、更健全。

希望每个降临人间的天使都能在生理和心理上健康成长，
希望他们的爸爸妈妈和他们一起努力，使他们成为有着完美性格、健康身心的快乐天使！

目录

第一部分 愤怒与挫败感 1

家有“暴力分子” 3

某些孩子天生就比较暴力吗？错！以我在心理行业的从业经验来说，我从不认为暴力倾向是天生的。

妈妈不爱我了 10

孩子在表达愤怒情绪时，往往会做出过激行为，导致妈妈情绪波动。此时妈妈表现出的厌恶和反感，会让孩子误认为妈妈不爱自己了，并为此伤心。

用“自虐”来表达愤怒 16

没完没了地哭闹，大发脾气，不接受安抚……孩子用“自虐”来表达愤怒。作为家长应给孩子更多的关注和陪伴。

当孩子情绪失控时 20

当孩子情绪失控时，父母不要压制孩子释放情绪，而是要帮助孩子学习正确的情绪表达方式。

宝贝的污言秽语 26

3～5岁的孩子正处于污言秽语的敏感期，这个年龄段的孩子发现语言是有力量的，尤其是所谓的“污言秽语”更是力量强大。

挫败感让孩子轻易放弃 31

当孩子产生挫败感时，家长要进行正确的引导，要让孩子知道，每个人都会遇到挫败感，但这不是选择放弃的理由。

第二部分 恐惧与焦虑 39

失去安全感——爸爸妈妈别吵了 41

孩子心中最亲近、最重要的两个人——爸爸和妈妈，如果经常发生争吵或激烈的冲突，就会使孩子失去安全感。这会对孩子的身心发展产生许多负面影响。

担忧——妈妈不见了 48

走失是孩子很害怕、很担忧的一件事情，也是一个很需要家长注意的问题。从7个月大开始，孩子就能意识到与父母分开这件事情，也开始为和父母分开恐慌。

胆怯——我不要上台演出 53

家长要学会赏识孩子，用赞赏、信任的眼光看待孩子，给孩子信心和力量，让孩子可以按照自己独特的生命轨迹去成长。

畏缩——被嘲弄的孩子 60

孩子经常被其他小朋友嘲弄，就会表现出畏缩情绪。这时就需要父母的帮助，父母要懂得倾听，找到原因，帮孩子走出困境。

分离焦虑——不愿去幼儿园 66

孩子开始上幼儿园，就要与亲人分离。面对一个完全陌生的环境，进入相对独立的社会化生活，孩子容易出现分离焦虑。

害怕——不要去医院，不要打针，不要吃药 73

孩子害怕“白大褂”，害怕打针，害怕冰冷的仪器触碰自己的身体，并因此抗拒就医，是非常正常的心理反应。

胆小——我怕……我怕…… 79

事件越不确定，孩子就越感到焦虑和害怕。随着孩子的成长，孩子对身边的事物越来越熟悉，恐惧感就会减轻。

怕黑——打开灯 85

很多孩子在三四岁左右开始怕黑，轻度的怕黑是正常的，但过分怕黑，甚至惧怕黑夜，将影响孩子心理健康及性格的发展。

引起关注——“出洋相”和“人来疯” 91

“出洋相”“人来疯”的孩子往往有更多的焦虑，他们用这种方式来宣泄内心的不安，寻求父母的关注。

小小“谎话精” 96

对3~6岁这个年龄段孩子的“撒谎”，首先应该打上一个引号，家长要从认知上不把它和我们成人世界的撒谎画等号。

第三部分 羡慕与嫉妒 105

偷拿别人东西的“坏孩子” 107

学龄前的孩子并没有“偷”的概念，家长要巧妙地找到孩子行为背后的真实动机，拒绝对孩子说出贬损的轻蔑语言，拒绝羞辱孩子的品质和人格。

我不要弟弟 111

当弟弟或妹妹到来时，孩子完全不能适应有人来分享父母的关心和爱护，这样的竞争对手让他们感到强烈的困惑和嫉妒。

第一就要是我 118

孩子的争强好胜，往往只是贪图胜利或者成功的“心理优势”，或者是出于对失败和落后的恐惧，而并非想要取得某方面的进步。

我就要 124

孩子对别人的东西产生羡慕情绪，是正常的心理反应，家长应该在理解的前提下有意识地培养孩子的自控力。

我要那个粉色的 130

父母要为孩子化解因嫉妒产生的虚荣、攀比、任性等负面情绪，设法帮助孩子将嫉妒转化为进取的动力。

第四部分 忧虑与悲伤 135

不小心打碎的碗 137

由于孩子的平衡感和动作协调能力尚未发育完善，磕磕碰碰和打碎东西在所难免。事情发生了，妈妈的指责和训斥只会增加孩子的内疚感。

喜欢独处 142

对个性孤僻的孩子，家长要有意识地引导他多与同龄的小朋友接触、玩耍，培养他与集体相处的能力，为他创造接触各种人和各种环境的条件。

家里有个爱哭鬼 148

鼓励孩子把遇到的问题说出来，而不是哭出来；培养孩子良好的情绪管理能力；不能在孩子哭闹的时候妥协；面对孩子的哭闹，既不要斥责，也不能无原则。

小狗狗死了 154

当孩子失去自己的宠物时，父母可借此时机与孩子正面沟通死亡的话题，让孩子学会面对生活中的各种失去，包括生命的失去。

老师说我了 158

生活中，家长如果过多地使用“赏识教育”，就会把孩子引向另一个极端。受不得批评的孩子往往心理承受能力差，需要对他们适当地进行挫折教育。

第五部分 第一叛逆期的其他常见情绪 163

叛逆——妈妈让我干什么我偏不 165

随着第一叛逆期的到来，孩子开始有强烈的独立倾向、自主意识，开始表现出家长认为的“逆反”。

淘气并反抗——“捣蛋鬼” 171

孩子需要通过淘气捣蛋来表达情感，同时体会到自己的弱小。孩子在成长的过程中，必定少不了犯这样或那样的错误。

任性——我想怎样就怎样 177

任性是孩子普遍存在的问题，如果我们放任孩子，将会影响他们的人际交往，因为任性的孩子很难与同伴友好合作、分享、协商，他们往往随心所欲。

浮躁爱动——我要去那边玩 182

好奇和探索是孩子的天性，充满诱惑力的新世界总是能毫不费力地把孩子的注意力吸引过去，这也正是为什么孩子一会儿在这里看，一会儿又跑去那里玩，总也闲不住的原因。

炫耀——我最棒 189

喜欢夸耀自己的孩子往往自我意识很强，很关注自己，在关注自我时，他们会感到快乐满足，如果长时间没有得到关注，他们就会不安。

性别认同和婚姻敏感——孩子的性启蒙 194

孩子5岁之前所接受的有关“性”的培养和教育，将决定孩子一生和“性”有关的各种方面，家长应该及早对孩子开展科学的性启蒙。

第六部分 让孩子的世界充满阳光..... 199

感受爱，学会爱 201

父母应该努力给孩子营造一个友善、和谐的充满爱的成长氛围，在这种环境中长大的孩子会更懂爱，爱自己，爱他人，从而拥有健康心态的基础。

不要让爱成为一种伤害 206

爱的不恰当给予，我称之为“爱暴力”。爱的不恰当给予在当今社会非常普遍，比如说父母对孩子的束缚控制、替代满足、溺爱，等等，比比皆是。

学会倾听孩子是父母的必修课 216

学会倾听孩子是父母的必修课，是建立良性亲子关系的必要手段，它可以有效地加强家长与孩子之间的爱和信任。

快乐其实很简单 225

顺应孩子的天性，让孩子按照自己的节奏成长，孩子的快乐就是这么简单！

细心呵护孩子稚嫩的情绪 230

合格的父母知道如何及时识别、理解、回应、处理孩子的情绪，并帮助孩子建立自己的情绪管理系统。

【第一部分】

愤怒与挫败感

孩子的世界和我们成人的一样，有快乐也有烦恼，偶尔出现愤怒情绪再正常不过了。痛苦和挫败感是愤怒情绪最常见的两种推动力。孩子由于不知道如何控制自己的情绪，也无法弄明白自己要表达什么情绪，在面对愤怒时经常会利用拼命哭闹来排解这种巨大的、强烈的负面情绪。作为父母，我们应该知道愤怒是正常、自然的情感，愤怒本身并没有错，我们要做的只是帮助孩子认清、面对和处理好这类负面情绪，而不是一味地指责和压制。被压抑的愤怒往往比发泄的愤怒更可怕，会对孩子稚嫩的心灵造成长久的伤害。

家有“暴力分子”

（导读）某些孩子天生就比较暴力吗？错！以我在心理行业的从业经验来说，我从不认为暴力倾向是天生的。

壮壮是个高大强壮的小男孩，人如其名。刚刚满三岁的他比同龄小朋友高出一头，在小区里很有名，只是他的“名气”来源于他很爱打人。在外面玩时稍不如意，他就会动手打小朋友。家长批评他，他还不依不饶地大喊：“我就是要打人……打死他……”甚至有时犯了错，家长打他，他还会还手打家长。现在小区里，人们远远地看到壮壮都会拉着孩子绕着走。壮壮妈妈很着急，认为壮壮有暴力倾向。眼看壮壮到了上幼儿园的年龄，壮壮妈妈担心他会在幼儿园伤害其他小朋友，但她怎么也想不明白，好好的一个孩子怎么就变成了“暴力分子”？

孩子的成长环境中有没有出现暴力？

成人有时候也会用暴力解决问题，有些父母在教育孩子时就喜欢使用暴力，比如，打耳光、打屁股。那么，孩子就会想：“爸爸妈妈可以打人，为什么我不可以？我因为害怕被爸爸妈妈打，不敢犯错，爸爸妈妈打我正确管用，我为什么不能打人呢？”身为父母，一方面教育孩子不能打人，一方面又该如何做到言行一致、不打孩子呢？

儿科医生已经证实，在打闹不休的家庭里成长的孩子，更容易产生“暴力”“阴险”“欺骗”等行为倾向，甚至变得个性阴郁或者完全自我封闭。我从不认为暴力倾向是天生的，因为没有任何人能够在孩子刚满一岁时，就宣告发现孩子有暴力倾向。把孩子导向暴力之路的其实是孩子日常生活的环境氛围以及父母的行为。

我的一个朋友曾就小外甥的暴力问题向我咨询。她说，她的小外甥还不到4岁，不知怎么，特别喜欢打人，而且不是因为发脾气了才打人，他打人时一点征兆都没有，下手还特别狠，明显是铆足了劲儿打的。这个朋友很担心小外甥长大变成“暴力狂”。

孩子不会无缘无故地“暴力”。我问朋友，小外甥家里是不是有爱打人的大人，尤其是小外甥的家长，因为暴力的孩子通常都是在暴力的环境里成长的。朋友想了想，告诉我，小外

甥的父母虽然也挺疼孩子，但就是喜欢拿孩子撒气，经常是孩子在一旁玩儿得好好的，没招谁也没惹谁，当爸妈的气不顺，照着孩子就是一巴掌。

因此，如果父母希望孩子学会尊重他人，首先自己就要避免出现动手打人、大吼大叫等暴力举动。家长应该以身作则，提醒孩子，他最钦佩的父母是绝不会对人动粗的；要向孩子证明，动粗的人最懦弱，欺负别人更是弱者的表现。

为什么孩子想跟别人打架？

孩子们总是精力充沛，而他们发泄精力的方式可能是正面的，如运动、游戏、学习等；也可能是负面的，如破坏物品、动手打人……孩子之所以会发展出好斗的性格，通常是因为小时候的暴力行为没有得到正确的引导。如果大人总是用动手打人、大吼大叫、体罚甚至羞辱等方式惩罚孩子，孩子就会把“打架”误认成一种惯性动作，或者一种正常的行为模式。

孩子打人后家长必须严肃批评，让孩子知道这种伤害别人的行为是不对的，是不被允许的。孩子两岁以后，家长就要逐步教会孩子管理情绪，不能让孩子由着自己的情绪来。家长可以有步骤地给孩子明确各种行为的界限。如果孩子打人了，家长可以对孩子采取一些适当的惩罚措施，比如，剥夺孩子做某件很喜欢的事情的资格。不过，要记得照顾到孩子的自尊心，不要嘲讽或羞辱孩子，特别是不能从人格上批