

我家小孩没有 “坏”情绪

3~12岁儿童情绪管理

米兰达◎著

引导孩子认知和管理自己的情绪，让孩子更快乐、更自信，表现更出色



中国妇女出版社

我家小孩没有 “坏”情绪

3~12岁儿童情绪管理

米兰达◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家小孩没有“坏”情绪：3~12岁儿童情绪管理 / 米兰达著. — 北京：中国妇女出版社，2016.7

ISBN 978-7-5127-1308-6

I. ①我… II. ①米… III. ①儿童—情绪—自我控制
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第117403号

本书中文繁体字版本由风向球文化事业有限公司在中国台湾地区出版，今授权中国妇女出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒 copyright@rightol.com

版权登记号：01-2016-3340

我家小孩没有“坏”情绪——3~12岁儿童情绪管理

作者：米兰达 著

责任编辑：陈元

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京通州皇家印刷厂

开本：150×230 1/16

印张：13.5

字数：129千字

版次：2016年7月第1版

印次：2016年7月第1次

印数：1-5000册

书号：ISBN 978-7-5127-1308-6

定价：30.00元

小小改变，换来大大竞争力

在美国的某所小学里，两个原本决定在操场以拳头解决问题的8岁男孩，后来坐在教室后面，同意由班上同学来调解他们的争执。

在某间医院里，一个9岁大的女孩在病房里正等着要进行化疗，但她却开心得乐不可支，因为她刚刚和护士及装扮成外星人的实习医生打完水枪大战。

在一场小学运动会上，一位父亲应学校辅导员的要求，轮流和他3个孩子进行两人三脚的游戏，而在过去将近一个月的练习过程中，家庭纷争和亲子冲突在不知不觉中渐渐消失。

这些孩子都受益于情绪控制和社会技巧的训练，有人因此把情绪智商称为“儿童心理学的革命”。

全美国现今有上百所学校，因为通过由同伴来仲裁纠纷的

作为，使得学校电召父母、勒令退学、校园霸凌与暴力的事件明显减少。就医院而言，有越来越多的医院会经常利用小丑逗笑病童，因为幽默不仅有助于疏解病童的压力，更能实际刺激孩子的免疫系统，加速疗程。至于荣辱与共、讲求团队合作以争取胜利的合作游戏，更被证实能有效建立家庭的凝聚力，显著减少孩子的愤怒和侵略性。

拥有“高情绪智商”（EQ）和“高智商”是一样重要的。各项研究都证实，拥有高情绪智商技巧的孩子，会更快乐、更有自信、在学校表现更佳。这些技巧能为孩子打下良好的人格基础，使他们长大后成为负责任、有爱心、对社会有所贡献的人。

当然，有人会质疑，教导孩子情绪管理真的有那么重要吗？他们问：“难道情绪智商不是与生俱来的吗？”

答案是否定的。

许多科学家相信，人类情绪的演化主要是作为生存的机制：“害怕”可以保护我们免于伤害，并对危险提出预警；

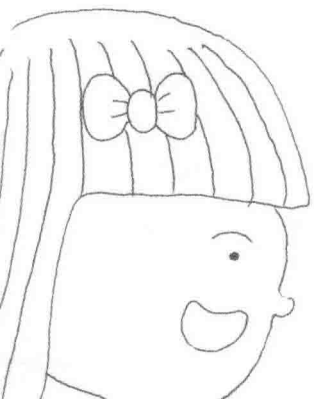
“愤怒”则有助于我们克服障碍、争取所需。与人为伴令我们感到愉快，还能够彼此保护，而且可能在这样的机缘中找到终身伴侣，繁衍下一代。“伤悲”则能帮助我们离去的亲人唤回身边，或是让我们重新找到替代者。

本书所陈述与建议的各种教导孩子情绪管理的技巧，可以帮助你孩子懂得使用更好的方式，来处理他们生活中的情绪压力。

当他们因为慌乱紧凑的生活而变得烦躁、易怒时，你可以教导他们认识并控制那些情绪；当因为治安不佳或是经常搬家而令孩子感觉遭到孤立，无法享受开放而彼此熟悉的小区时，你可以教导他们交友并维持友谊的社会技巧；当孩子因为父母离异或再婚而难过，或因面对新环境而感到不安，或对学校功课过于自满时，你都可以教导他们不同的EQ技巧，协助他们面对并克服成长过程中的各种问题。

通过日常生活中的各种经历开始练习好情绪，成功地帮孩子培养高情绪智商，建立情绪管理的技巧，让他们可以更早站在成功的起跑线上。

各项研究都证实，拥有高情绪智商技巧的孩子，会更快乐、更有自信，在幼儿园和学校表现更佳。这些技巧能为孩子打下良好的人格基础，使他们将来成为负责任、有爱心、对社会有所贡献的人。



第1章

3~12岁，培养正向情绪的关键阶段

- 孩子闹情绪时，不需商量，直接下指令 / 002
- 孩子坚持自己的习惯时，应该尊重他 / 007
- 当“数到三”这句话的魔力消失时 / 012
- 即使孩子很听话，仍要随时提高警觉 / 016
- 把伸出去的手缩回来，要让孩子自己思考与行动 / 020
- 孩子懂得讨价还价时，父母的态度要更坚定 / 024
- 虚假、敷衍的赞美，对孩子才是真正的伤害 / 029
- 偶尔也要满足一下孩子的好胜心 / 034
- 孩子遇到困难想放弃时，要对他多抱一点儿期望 / 038

第2章

做到9个“不”，孩子就能知进退

- 孩子不需要十全十美的父母 / 044
- 学会和孩子如何相处 / 048
- 孩子发生小意外时，不要大惊小怪 / 052
- 不要随便对孩子作承诺 / 055
- 不要为了保护孩子而说“善意谎言” / 060
- 拒绝之后，一定要解释原因 / 064
- 不要凡事道歉，以免孩子缺乏挫折忍受力 / 068
- 不要因放不下身段，而逃避向孩子道歉 / 072
- 孩子爱问“为什么”，不必有问必答 / 076

第3章

做到9个“要”，帮孩子储存竞争力

- 要教导孩子认知自己的情绪 / 084
- 要多些鼓励、少些责备 / 089
- 要教导孩子认知自我情绪，并尊重他人感受 / 093
- 要培养孩子有礼貌的好习惯 / 097
- 要教导孩子自己做决定的技巧 / 104
- 要对孩子的恐惧有同理心 / 110
- 适当放手，孩子才有学习独立的机会 / 114
- 要对孩子有加倍的耐心 / 120

要偶尔让步，让孩子得逞、任性一下 / 125

第4章

让孩子自律的7个诀窍

打骂虽有一时之效，却留下永远的负面影响 / 132

听到孩子说“我恨你”时，别太认真 / 137

一旦决定去上班，就不要觉得愧对孩子 / 142

规矩少又简单，才能发挥最大效果 / 147

孩子闯祸时，不要问“是谁做的” / 152

孩子口无遮拦时，别因难为情而责骂他 / 156

多赞美、不压迫，孩子就会少犯错 / 160

第5章

掌握8个高EQ技巧，让亲子关系更和谐

不对孩子进行人身攻击，才能培养其自尊心 / 166

孩子不会刻意犯错，别把他当恶棍管教 / 171

彻底执行规矩，孩子才能学会保护自己 / 176

事先提醒，可磨炼孩子应付失望的能力 / 180

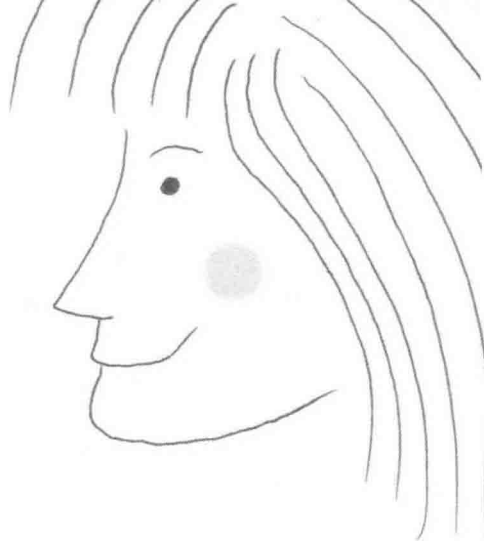
漠视孩子的大呼小叫，他就会轻声细语 / 184

孩子在公共场所闹脾气时，父母绝不可妥协 / 187

减缓孩子刻意捣蛋、作乱的3绝招 / 190

情绪失控时，要给自己时间独处 / 195

附录 儿童情绪管理Q&A / 201



第1章

3~12岁，
培养正向情绪的关键阶段

孩子闹情绪时，不需商量，直接下指令

小瑞在卖场里逛累了。他就像大部分3岁孩子一样，无聊得开始调皮捣蛋。他把玩具区里货架上的玩具全都搬到地上，然后拿起一根塑料球棒，并把玩具小汽车当成棒球，用力地敲打。

妈妈见状，走过来说道：“宝贝，别这样玩儿。你要不要坐到推车里呢？”

小瑞：“我不要！”

妈妈：“我看你一定是逛累了，我们回家睡觉，好不好啊？”

一听到妈妈要带他回家睡觉，小瑞立刻大闹脾气。不

过，这回妈妈终于变聪明了，一把抱起小瑞放在推车里，然后二话不说就离开了卖场。结果，还没走到停车场，他就已经累得睡着了。

孩子无法判断事情的轻重缓急，所以父母必须帮忙抉择

对许多个性较为敏感的父母而言，为了避免对孩子感到内疚，他们通常会轻声细语地与孩子沟通，而不是以强制的方式来命令孩子服从。不过，说真的，父母若采取权威式的硬性规定，也许对年幼的孩子有效，但青春期的孩子恐怕就不吃这一套了。

父母必须教导年幼的孩子懂分寸，培养自行抉择的能力，不过他的年纪还小，还无法判断是非与轻重，所以父母也必须让他了解：“当有必要询问你的意见时，我自然会开口问你，其他时候你都得听我的。”

例如，孩子已经累了、必须休息，或者父母的时间明明已经来不及了，但是孩子这时偏偏就是不肯听话地坐进婴儿车里、不肯离开游乐场、不愿意放开他紧握在手里的心爱东西，父母在温和沟通的同时，也应该采取强制的行动，强行把孩子抱进婴儿车里、强迫他交出手中心爱的玩具，或者语

气温和但态度坚定地告诉孩子：“我们现在回家睡觉吧！”或“我们现在要走了。”

请记住，你是爸爸（妈妈）、他是孩子，在他成年之前，家里的许多事由父母来决定，这是理所当然的事情。

孩子闹情绪时，不要请求地问：“……好吗？”

在面对你的要求时，孩子若是以闹脾气、大哭大叫的方式回应，你该如何处理呢？为了让孩子学会控制情绪，同时明白父母不会对他的“闹情绪”妥协，这个时候，你就要对孩子采取极具约束力的方法——命令或强迫他配合你。这个方法绝对可以大大地减少你与孩子之间的争执纠缠，同时也会降低亲子冲突的频率，让你不必每天被孩子搞得筋疲力尽。

有位妈妈想尽办法让5岁的女儿小琳好好地吃饭，但女儿却是不停地把碗里的食物挖起来往空中撒，看着它们飞落到地板上，然后哈哈大笑了起来。妈妈只能疲惫又无奈地摇头、叹气。

“宝贝，拜托别再玩食物了，好吗？”妈妈耐着性子请求。

“为什么不呢？这样很好玩儿啊！你看……”她又把食物撒向空中，并且咯咯地大笑。

“宝贝，食物是拿来吃的，不是拿来玩儿的。而且，你把食物撒得到处都是，看起来又脏又恶心。乖乖地吃饭，好吗？”妈妈这次的语气坚定了一些。

“我不要！我要玩儿！”女儿执拗地回答。

你看出这位妈妈的问题出在哪里了吗？显然，在遇到孩子无理取闹时，她的解决方法是，以“……好吗”的请求语气，要求女儿停止不当的行为，而不是让女儿知道那样的行为是不被容许的。

这位妈妈的语气只是在请求女儿的同意，并没有坚定地告诫或命令女儿停止无理的举动，所以女儿更以变本加厉的行为来反抗妈妈。

不懂得适时使用权威，等于在鼓励孩子捣蛋

当父母具有一定的权威时，不仅仅会让亲子之间生活更平顺、更安全，同时也可以让孩子免于因为必须不断地自行抉择，而觉得压力过于沉重。一般而言，年幼的孩子即使玩儿累了，通常也都不愿意坐回婴儿车里休息，因为他的情绪

正处于过度兴奋的状态，自然会越玩儿越疯，根本不去理会自己已经非常疲倦的事实。

在这种情况下，由于他的年纪还小，完全无法判断事情的轻重缓急，如果让他继续玩儿下去，很可能会发生意外。因此，父母此时必须帮助孩子做决定。

当你以请求的方式询问孩子的意愿，但孩子完全不理睬你的意见时，你不但无法使孩子得到适当的休息，而且你的请求态度更是变相怂恿孩子捣蛋。这时，你最好的解决方法就是——拿出你的权威——要让孩子知道，在这个家里，并不是所有事情都必须采取民主制度，当你不想要孩子参与意见的时候，他就无法拥有“投票权”，不能讨价还价，只能你下指令，他照做。

以5岁的小琳为例，妈妈应该用具有约束力的方式回应女儿，简洁有力地告诉她：“你如果再把食物撒到空中，我就立刻把它收走。”

孩子坚持自己的习惯时，应该尊重他

对于年幼无知的孩子而言，这个世界是如此的陌生又复杂，如果所有事情都能有个规则可以遵循，他们的心情必定会觉得轻松一点儿。

例如，每天早上一睁开眼睛，妈妈便会对他：“早安，宝贝！”并且给他大大的拥抱与亲吻。然后，从他所熟悉的生活规则里，他知道：等到爸爸妈妈出门上班时，保姆就会出现在家里；在幼儿园里，每次游戏结束之后，老师就会给他们讲故事。

由于孩子的心思非常活泼、善变和纷乱，因此这些一成不变的习惯往往可以稳定孩子纷乱的思绪，避免他们承受太