

蒙氏经典认证  欧美精英范本

Les colères - Conseils et astuces au quotidien 1-10 ans

蒙台梭利 全面育儿教典

怎样读懂孩子的情绪

[法]马德琳·德尼/著 路茜/译

法国资深幼教专家、儿童读物作家
指引孩子走出“情绪困境”：

1~10岁

- ✦ 倾听他们的愤怒
- ✦ 理解他们的沮丧
- ✦ 接纳他们的痛苦
- ✦ 安抚他们的失落
- ✦ 尊重他们的忧伤





蒙台梭利 
全面育儿教典
怎样读懂孩子的情绪

[法] 马德琳·德尼 / 著
路茜 / 译

图书在版编目（CIP）数据

怎样读懂孩子的情绪 / (法) 马德琳·德尼 著；路西 译

武汉：长江文艺出版社，2015.01

（蒙台梭利全面育儿教典）

ISBN 978-7-5354-7685-2

I. ①怎… II. ①马… ②路… III. ①情绪—自我控制—儿童教育—家庭教育

IV. ①B842.6 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第242568号

LES COLERES

2009© Éditions Nathan - Paris, France

Chinese simplified translation rights arranged with Chengdu ZhongRen Culture Communication Co.,Ltd.

本书中文版权通过成都中仁天地文化传播有限公司帮助获得

选题策划 | 郑迪蔚 中图传媒

责任编辑 | 陈曦

媒体运营 | 张银铃

联合出品 | 金丽红 黎波 严加丰

装帧设计 | 郑迪蔚

责任印制 | 张志杰

出版 | 湖北长江出版集团

长江文艺出版社

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼

邮编 | 430070

发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室

邮编 | 100028

印刷 | 北京市梨园彩印厂

开本 | 880毫米 × 1230毫米 1/32

版次 | 2015年1月第1版

字数 | 50千字

定价 | 22.80元

电话 | 027-87679310

传真 | 027-87679300

传真 | 010-58677346

印张 | 3.25

印次 | 2015年1月第1次印刷

版权所有，盗版必究（举报电话：010-58678881）

序

不可缺席的“蒙台梭利教育”

华夏蒙台梭利教育发展协会理事长 吴梅雀(台湾)

人类因为拥有记忆、想象、学习、分析、推理、判断及创造能力，成为万物之灵。但也会因为情绪波动及人格异常，做出不理性行为。长久以来，我们重视对下一代儿童的知识传授及智能发展，对他们的情绪管理和健全人格培养却相对忽视，以至于工业革命以后，科学技术虽然突飞猛进，人类的犯罪、自杀、心理疾病、种族冲突等问题却日趋严重。在诸多复杂因素中，青年人和成年人缺乏情绪管理能力，或许是颇为主要的一种。

生活中的挫折事件，会导致情绪波动及生理变化，使个体经常处于紧张和焦虑的状态。在承受重大压力的同时，倘若内心强度低，缺乏社会支持，认知形态又有偏差，就无法采取积极有效的对策来解决问题，进而产生不良适应现象，甚至出现身体功能异常或心理疾病。

蒙台梭利教育哲学所对应解决的，正是此类情绪管理问题，从早期教育介入，建构正常的人格发展。其“混龄教育”

理念相当于将教室作为一个小小的社会化场合，帮助儿童从小学会处理伙伴关系，积极解决问题，不逃避，不拖延。目标是培养一个“好人缘”的孩子。

自幼接受“蒙氏教育”的孩子，在以下方面会有明显突出的表现：

了解自己的情绪：能立刻察觉自己的情绪、了解产生情绪的原因。如实把握自己对他人或某些决策的感觉，才能掌控自己的生活。

控制自己的情绪：能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧虑。也就是能够控制刺激情绪的根源。

激励自己：能够整顿情绪，让自己朝一定的目标努力，提升创造力。

维系圆融的人际关系：能够理解他人，针对他人的情绪做出恰当的反应，维持良好的关系。这也是培养“领导力”的基础，成为一个耳聪目明的孩子。

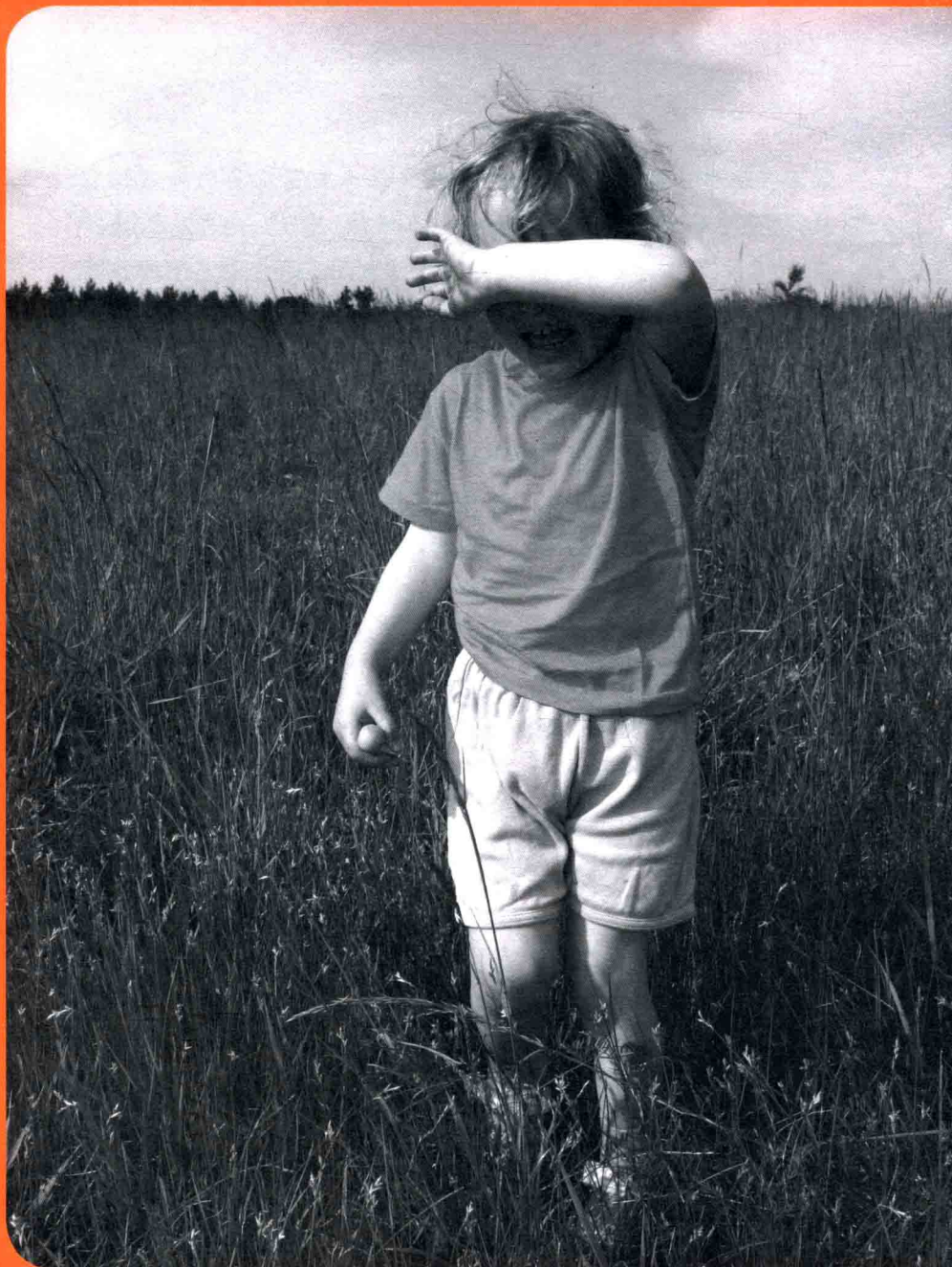
这些情商方面的优长，不仅能够让孩子的情商得到更充分的发挥，也是他面对生活波折的动力，对个人健康、情感生活，乃至全面的工作发展及人际关系都非常关键。

不仅儿童需要“蒙台梭利教育”的启蒙，成年人亦需要“蒙台梭利教育”的修复。它似乎是颗万灵丹，无论心理或生理疾患，都有迅速对症的效用。它帮助每个失和的生命找回内在的

秩序，为人们重新点燃灵魂的圣火，让人们看到自己内心的宝石：坚定、整洁、承诺、同情、信心、体贴、合作、勇气、礼貌、创造性、超然、决心、勤奋、热情、忠实、适应性、宽恕、慷慨、温柔、帮助、诚实、荣誉、谦虚、理想、正直。

每个人都在生命的路途中承担着多元角色，想要扮演得恰到好处，真不容易。倘若我们能够将“蒙台梭利教育法则”融入生命，为自己提升生命能量，为孩子奠定广阔深厚的生命基石，终将看到它至美至善的启迪，和至深至远的影响。

慷慨地给予孩子用心、耐心和爱心吧，每个孩子都会向着最为适当的方向成长，激发出令人惊叹的天赋与潜能。



引言

情绪波动是自然且正常的。有时候，它甚至是一种必要的警告，提示我们正面临着“非正常”的状况，需要采取措施。

当孩子被负面情绪所笼罩时，教会他学习克制、保持冷静，并通过积极应对，度过这个危险时期。这些才是家长应尽的职责，也是提醒您不要忘记“其实自己很有能力”的好机会，因为您的耐心、坚决、同理心、幽默感……将统统派上用场。

只要拥有这些无形却又强大的“战略储备”，您就不必对以下情形过于担心：孩子提出的某种要求不能即刻满足，或孩子处于“叛逆期”，因为一点小事就大发雷霆……

这都是成长必经的过程，孩子需要在您的陪伴和引导下，学会应对强烈的情绪波动。这也是建立亲子信任的良好时机。当他因为压力无处释放而发脾气时，理解他；当他因为某

个小秘密被揭穿而恼羞成怒时，安慰他。但是当他以这些理由为借口，做出突破底线的举动时，一定要坚决制止。

为何会情绪失控？

情绪失控，不仅是心理表现，也伴随着一系列生理上的变化：肾上腺素增高，心率上升，呼吸加快，一股冲动的热流涌遍全身。这些生理反应扰乱了孩子，他不会再用言语沟通，而是代以喊叫或哭闹。

愤怒情绪有弊而无利吗？

当然不是。遭遇危险或挫折时迸发出的愤怒情绪，是孩子克服障碍、走出困境的动力。如果积极应对，能让孩子更有主见，也对自己更有信心，同时完善自己的个性。

所以，务必要运用您的聪明才智，帮助孩子超越它、驯服它，而不是害怕它、压抑它。可以确定的是，只要过了情绪管理这一关，孩子在生活的方方面面都会有进步。

每个孩子都有不同的性格

愤怒和随之而来的其他情绪

有时，伴随愤怒而来的其他情绪同样不容忽视。最常见的，如：狂躁——因面对问题而束手无策所引起，往往导致暴力行为；还有怨恨——源于未满足的报复心理，通常表现为赌气、抗拒或失望情绪夹杂着不公平感。

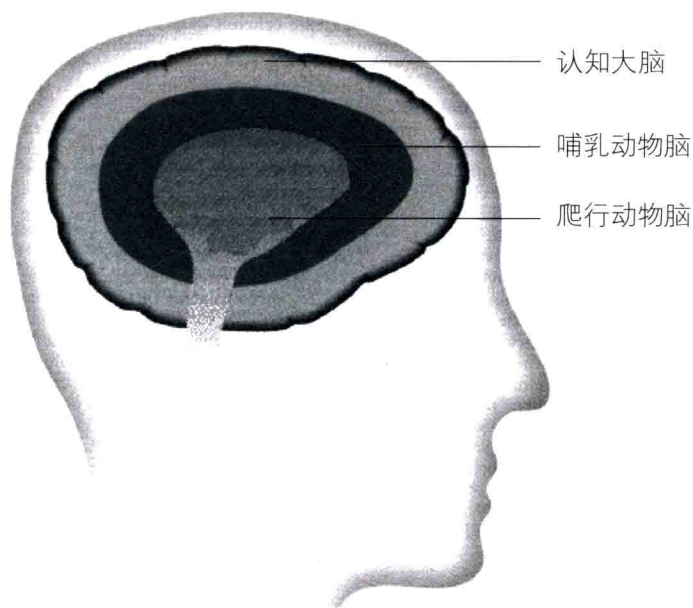
愤怒如同拉响的警报

愤怒会掩盖其他情绪，如因被误解而伤感、因未能达到要求而羞愧，或因父母不当的反应而恐惧。当孩子整天处于不断重复出现的紧张状态下时，愤怒爆发的可能性会大大增加。

孩子的大脑就像一个在建工地

随着孩子的成长，他的情感越来越丰富。

孩子出生后的头几年，认知大脑尚在发育中，它是调节情绪（来自哺乳动物脑）和原始本能（来自爬行动物脑）的器官。



哺乳动物脑主要包括杏仁核、海马体和下丘脑，在行为记忆能力的形成中起着重要作用。这些行为多少带有冲动的色彩，被我们称之为情感。

爬行动物脑为所有脊椎动物所共有，引导与生存有关的各种行为，如攻击和逃避。当孩子因恐惧而愤怒时，他会采取以上行为。

认知大脑平衡和调节由紧张所引起的强烈情感，可以让孩子思考、分析导致他生气的场景，然后冷静下来。

不同年龄段的情绪特征

1至2岁

- ▶ 孩子的情绪反应能力基本上局限于身体的表达：摔打、尖叫、咬。

2至3岁

- ▶ 开始与权威抗衡，通过对一切说“不”来试探父母的底线。

3至4岁

- ▶ 他的语言能力逐步提高，开始通过说话表达自己的不满。
- ▶ 能够理解某种行为被禁止的原因。

4至5岁

- ▶ 他的愤怒开始表现为说“脏话”和做出攻击行为。
- ▶ 他不得不承认，不是每种需求都会立即得到满足。

6至7岁

- ▶ 他喜欢对一切事物发表评论，以显示自己的个性。
- ▶ 他开始学会在无人安抚的情况下，控制自己的情绪。

8至10岁

- ▶ 他开始拥有属于自己的“社交”，并且将经历第一次“人际冲突”。
- ▶ 他开始萌生出某些信念，和父母所灌输的观点截然相反。

目录

序 不可缺席的“蒙台梭利教育”

引言

1-3岁

典型案例

沮丧的愤怒 21

陷于困境的愤怒 27

不，不，我就不！ 33

专家答疑 38

4-6岁

典型案例

侵略性 45

第一次“造反” 51

坏情绪的诱因 57

专家答疑 62

7-10岁

典型案例

大孩子的难题 69

自己的“社交圈” 75

与孩子谈判 81

专家答疑 86

小贴士



蒙氏经典认证 欧美精英范本





蒙台梭利 

全面育儿教典

怎样读懂孩子的情绪

[法]马德琳·德尼 / 著

路茜 / 译

