

儿童情绪管理手册

儿童情绪心理学

李群锋◎著

孩子行为背后的
情绪，你懂了吗？

帮助孩子拆除情绪地雷，
教会他们管理情绪的方法，
才能让孩子成为更优秀的人。

针对八种常见负面情绪，
正向引导，教会孩子用理性指导行动。

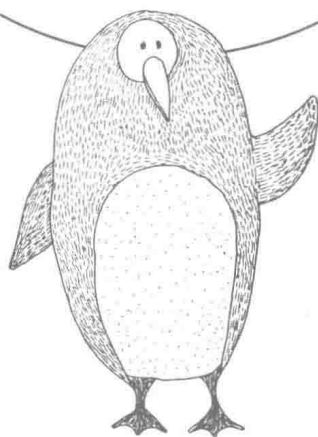
古吴轩出版社

中国·苏州

儿童情绪管理手册

儿童情绪 心理学

李群锋◎著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童情绪心理学 / 李群锋著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5546-0581-3

I. ①儿… II. ①李… III. ①情绪—儿童心理学
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第171834号

策 划: 沐 心

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 顾 熙

装帧设计: 润和佳艺

书 名: 儿童情绪心理学

著 者: 李群锋

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbcs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

版 次: 2017年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0581-3

定 价: 38.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



培养儿童正面情绪，做明察秋毫的父母

对很多家长来说，“情绪管理”还是个新名词，但早在20世纪50年代，国外就已经提出这一概念，并且在之后的几十年中不断完善。无数事实证明，一个人的情绪以及控制情绪的能力直接影响着他的智商及情商，对其一生的事业和生活都起着不可估量的作用。因此，越来越多的家长开始重视孩子的情绪问题，希望能够帮助孩子培养良好的情绪管理能力。

从科学理论角度来讲，情绪并没有好坏之分，但是积极的情绪可以引发好的行为，而消极的情绪则会带来坏的行为。

同样，影响孩子行为的情绪也有积极和消极之分，即“正面情绪”和“负面情绪”。在人的情绪中，乐观、积极、自信、平和之类的情绪是正面情绪，而愤怒、恐惧、悲伤、忧虑等情绪则是负面情绪。研究表明，负面情绪不但会影响孩子的身心健康，对其生活和事业也会产生不良影响；而正面情绪则有助于培养孩子良好的性格，提高孩子的认知水平以及社交处世的能力。总之，正面情绪可以给孩子带来正面影响，成就孩子的幸福人生；而在负面情绪中长大的孩子，其性格发展和成长道路都会受到不良影响。所以，要想做一个合格的家长，不但要担负起孩子生活上的保健保育、学习上的指导辅助工作，还要帮助孩子管理好自己的情绪。

在研究儿童情绪管理的过程中，我们发现了一个很有意思的现象：通常，懂得情绪管理、以正面情绪为主的家长培养出来的孩子，大多也具有良好的情绪管理能力，并同样拥有积极、正面的情绪；而不会管理自身情绪、经常有负面情绪的家长，他们的孩子也存在一定的情绪问题。这说明，家长的情绪对孩子的情绪有着直接影响，而且，家长的情绪认知水平和掌控能力也影响着孩子正面情绪的发展水平。这更加凸显了家长学习情绪管理、帮助孩子培养正面情绪的重要性。

孩子有着和成人一样丰富的情绪体验，但是由于认知水平有限，他们往往无法察觉自己的情绪变化，更无法对自己的情绪进行有效的管理。因此，作为家长，首先要明察秋毫，对孩子表现出的各种情绪了如指掌，并且了解孩子会产生此种情绪的原因。只有这样，才能对症下药，消除他们的负面情绪，鼓励孩子发展正面情绪。

当然，家长不但要帮助孩子学习健康的情绪表达方式，更重要的是，要帮助他们培养尽可能多的正面情绪，消除负面情绪的影响。这是一个漫长而渐进的过程，不可能一蹴而就，有时看似立即见效的方法不一定是科学的方法，需要家长系统地学习才能掌握。比如，当孩子哭闹时，有的家长喜欢用零食或电视来转移孩子的注意力，虽然能暂时让他不再哭闹，但是孩子的身心健康会受到不良影响。因为一旦产生依赖，孩子一有负面情绪，就会习惯性地向零食或电视寻求安慰，长久来看是有害无益的。

因此，为了帮助家长学习并掌握情绪管理的方法，帮助、引导孩子培养正面情绪、消除负面情绪，特编写了这本《儿童情绪心理学》，希望能给家长以科学的指导，让家长与孩子共同受益、一起成长。

目录

第一章 做孩子情绪的侦探：透视儿童情绪，读懂孩子的心

- 小测试：儿童情绪健康自测 / 002
- 儿童的情绪和大人的不一样 / 004
- 情绪表达，男孩女孩有差别 / 007
- 0~3岁，宝宝情绪发展的奥秘 / 010
- 3~6岁，培养正面情绪的关键阶段 / 013
- 童年是情绪脑发展的关键期 / 016
- 儿童情绪调节发展的特点 / 019
- 影响孩子情绪的因素知多少 / 021
- 留意孩子的情绪周期和不良信号 / 023
- 营造好环境，尽量不留情绪地雷 / 026
- 孩子的健康快乐，取决于家长的情绪调控力 / 029
- 延伸阅读：离异家庭的孩子情绪发展的六个阶段 / 031

第二章 愤怒是团小火焰：幼小心灵的怒火为何烧不尽

小测试：你的孩子情绪稳定吗 / 034

愤怒——四种基本情绪之一 / 037

愤怒情绪爆发前的“暗涌” / 040

儿童如何表达生气情绪 / 043

家中有个“猛张飞”，怎么办 / 045

“小皇帝”又发脾气了 / 047

缺爱的孩子脾气大 / 050

孩子不讲道理，多是情绪暴怒引起的 / 052

生气可以发泄，但别让孩子偏激 / 055

家长越让步，孩子就越不满足、越愤怒 / 057

延伸阅读：通过调节呼吸，释放孩子的暴躁情绪 / 060

第三章 悲伤抽泣为哪般：破译“宝宝心里苦”的心灵密码

小测试：你的孩子是正性情绪，还是负性情绪 / 062

悲伤，是一种正常的情绪反应 / 064

大哭，是儿童悲伤情绪的发泄口 / 067

每个悲伤的心灵，都经历过创伤时刻 / 069

最爱的东西消失，请允许孩子悲伤 / 071

父母感情不和，孩子更易悲伤 / 074

适度宣泄悲伤，利于培养孩子的积极情绪 / 077

延伸阅读：钟摆效应可强化孩子的好情绪 / 079

第四章 孩子总是说“怕”：驱赶内心的恐惧，让孩子的心灵充满阳光

小测试：你的孩子是否患有恐惧症 / 082

孩子的恐惧从何而来 / 084

儿童恐惧症的常见表现 / 087

与父母分离，易引发宝宝恐惧 / 090

宝宝害怕小动物，怎么办 / 093

儿童也会有社交恐惧症 / 096

幼儿睡眠干扰：怎样摆脱噩梦的纠缠 / 099

由陌生人和陌生环境引发的恐惧 / 102

99%的学生都有“开学恐惧症” / 104

延伸阅读：儿童牙科恐惧症产生的原因与干预手段 / 107

第五章 自卑感就像阴雨天：别让你的说话方式熄灭孩子内心的明灯

小测试：你的孩子自卑情结严重吗 / 110

自卑感不是与生俱来的 / 112

自尊心过强也是自卑的一种表现 / 114

爱说“我不”的孩子，多有自卑倾向 / 117

别让“别人家的孩子”毁了自家孩子的自信 / 120

让个子矮的孩子远离自卑 / 123

过度保护，不利于培养孩子的自信 / 125

当心！穷养的孩子容易自卑或短视 / 127

受挫后，孩子变自卑了怎么办 / 130

强调输赢或分数，会诱发孩子的自卑情绪 / 132

延伸阅读：当心肥胖儿童的自卑情结与社交回避 / 135

第六章 孩子也有焦虑感：对症下药，让孩子告别“压力山大”

小测试：孩子考试焦虑表现自测 / 138

孩子焦虑分五种类型 / 140

克服分离焦虑，从家长做起 / 143

断奶不科学，也会引发宝宝焦虑 / 146

黄昏焦虑症，是每个宝宝都要经历的 / 149

宝宝从夜间恐惧到睡眠焦虑 / 151

教育别太超前，孩子焦虑减半 / 153

你的孩子也有考试焦虑症吗 / 156

延伸阅读：情景游戏对儿童焦虑情绪的正面影响 / 159

第七章 孩子胆怯不用怕：共心共情，帮孩子建立自信

小测试：你的孩子属于C型性格吗 / 162

孩子胆小，有先天与后天之分 / 164

害羞也是胆小的一种表现 / 166

“胆小鬼”往往是吓唬出来的 / 169

孩子被欺负后变胆小，怎么办 / 172

说话声音小的孩子，多有胆怯情绪 / 174

胆怯的孩子不善与人交际，怎么办 / 176

延伸阅读：抓住内向型孩子的内在优势 / 179

第八章 孩子总是郁郁寡欢，表明他需要倾诉和关注

小测试：你的孩子有儿童抑郁障碍吗 / 182

抑郁不是大人的“专利”，儿童也会患上抑郁症 / 184

儿童抑郁症表现的五个层面 / 187

大人不要说“郁闷”，让孩子远离抑郁 / 189

冬天多晒太阳，孩子不会闷闷不乐 / 191

无形压力，“压”出孩子的抑郁 / 193

离异家庭的孩子得了抑郁症，怎么办 / 195

延伸阅读：父母心理控制与儿童抑郁、攻击行为的关系 / 198

第九章 厌学的心理之伤：给孩子心灵松绑，使其快乐上学

小测试：你的孩子有厌学情绪吗 / 202

儿童厌学情绪很普遍 / 205

上幼儿园的孩子也有厌学情绪 / 207

好孩子和“学霸”也会厌学 / 210

孩子心理疲惫缺自由，也会诱发厌学情绪 / 213

儿童厌学情绪多，大人过度保护惹的祸 / 215

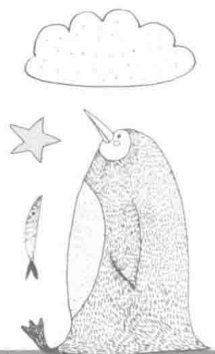
人际关系紧张，也会让孩子产生厌学情绪 / 217

延伸阅读：儿童的挫败感和自信心的临界点 / 220

附录

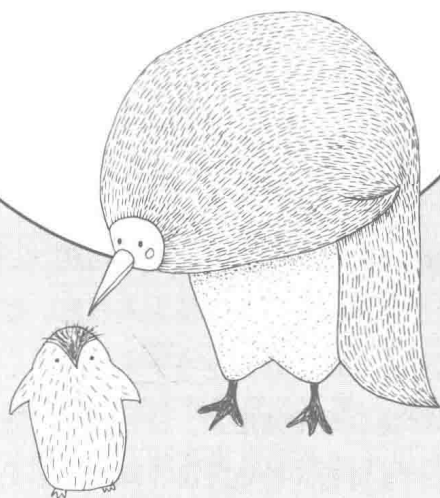
通过孩子的画，感知孩子的情绪和性格 / 222

屡试不爽的十种儿童情绪管理法 / 224



第一章

做孩子情绪的侦探：透视儿童
情绪，读懂孩子的心





小测试：儿童情绪健康自测

0~6岁的儿童正处于性格形成和情绪发展的关键期，孩子的情绪是否健康，可以通过下面简单的小测试来判断。

回答下列问题，答案为“是”则得1分，答案为“否”则不得分。

测试内容

1. 孩子是否经常因为一点小事而生气动怒，甚至大发雷霆？
2. 孩子是否经常闷闷不乐，即便大人逗他，也很难展露笑容？
3. 孩子是否经常胃口不好，吃不下东西？
4. 孩子睡觉时是否经常做噩梦，并时常被惊醒？
5. 孩子是否经常莫名其妙地哭泣，却又说不出原因？
6. 孩子是否不太喜欢与别人打交道，很少甚至几乎没有好朋友？
7. 孩子做一件事的时候是否经常走神、不专心？
8. 孩子是否有吮手指的坏习惯？
9. 孩子是否有一点不顺心的事就长时间地沉默？
10. 孩子是否很少和父母谈心？

11. 孩子是否经常控制不住自己的情绪，但事后又会后悔、内疚？
12. 孩子是否没有自信，遭到嘲笑就妄自菲薄、一蹶不振？
13. 孩子每天上学时是否会哭闹？
14. 孩子是否经常找借口来逃避去学校？
15. 孩子是否害怕黑暗，不敢一个人待在房间，不敢独自入睡？
16. 孩子是否害怕一些寻常的事物，如兔子、猫等小动物？
17. 孩子是否会嫉妒别人，甚至用语言攻击对方？
18. 孩子是否总喜欢黏着某一个大人，如妈妈、奶奶等经常照顾自己的人？
19. 孩子是否经常因感到不如别人而自卑？
20. 孩子是否喜欢参加集体活动？

答案解析

如果以上问题所得分数相加在0~6分，说明你的孩子情绪很正常，是个心理健康的孩子。

得分在7~13分，说明你的孩子在情绪上存在一些消极倾向，应及时引导和帮助。

得分在14~20分，说明你的孩子情绪极不稳定，甚至心理健康也存在一定问题，最好寻求心理专家和儿童教育专家的专业指导，帮助孩子尽早消除负面情绪。



儿童的情绪和大人不一样

妈妈接两岁多的忆萌从早教班出来，路边有一家炒货店的糖炒栗子刚刚出锅，一阵阵香味飘到鼻子里。忆萌拉着妈妈停了下来，用手指着栗子说：“妈妈，忆萌要吃。”

妈妈买了一袋栗子，售货员刚把栗子递给妈妈，忆萌就迫不及待地伸手要抢。妈妈怕忆萌被烫到，赶紧把袋子藏到身后，说：“等一下妈妈剥给你吃。”

“我要吃，我要吃！”忆萌一边喊，一边转到妈妈身后找栗子。妈妈把手举得高高的，一边剥，一边对忆萌说：“妈妈马上就剥好了，再等一下！”

栗子剥掉了壳，还是很烫，妈妈赶紧吹凉，然后送到忆萌嘴边：“好了好了，吃吧。”不料忆萌接过栗子，一下子扔得远远的，嘟着嘴叫：“坏妈妈！坏妈妈！”

妈妈很生气：“你这孩子，怎么这么不懂事？不吃算了，回家！”说着，妈妈抱起忆萌就往家走。忆萌一边大声哭，一边用两只小脚用力地踢妈妈，不小心将装栗子的袋子踢破了，栗子滚了一地。妈妈又气又恼，狠狠地在忆萌屁股上打了几下。忆萌索性放声大哭起来。路边的行人纷纷投来异样的目光，妈妈尴尬得不知怎么办才好。

孩子突然莫名其妙地发脾气，又哭又闹，家长却一头雾水，不知孩子究竟为什么情绪失控。这样的情形，或许每位家长都遇到过。虽然用哄骗、打骂等手段能暂时遏制孩子的哭闹，但是没过多久，这样的情形又会再次出现。家长“故伎重施”，可效果却越来越差。

其实，要想改变这种情况非常容易，只要家长正确解读孩子的情绪并了解他们独有的情绪表达方式，然后根据孩子情绪产生的具体原因去帮助并引导他们学会情绪管理就可以了。只有这样，才能促进孩子情绪的健康发展和身心的健康成长。

首先，家长要了解孩子的情绪，尤其是孩子表达情绪的方式。比如，例子中的忆萌一心想吃栗子，妈妈怕烫着她，剥好了、吹凉了才送到她的嘴边。但是忆萌对“烫”并没有清晰的了解，认为妈妈不能理解她迫切想吃到栗子的心情，因此大发脾气。后来妈妈的责备和打骂更加深了她的不满，所以才会哭闹不止。假如妈妈能蹲下来，让忆萌亲自用手碰一碰栗子壳，让她理解“烫”的概念，忆萌就不会那样乱发脾气了。

其次，孩子的情绪表达往往直接，且是通过行为来表达的。大人的情绪表达通常比较含蓄、委婉，不会不顾时间、场合胡乱发泄，而孩子则是喜怒哀乐都形于色，想让他们学会隐藏自己的情绪实在很难。通常孩子年龄越小，情绪表达就越直接，因为他们根本不知道何为“掩饰”。但受语言表达能力的限制，孩子的情绪更多的是通过行为来表达的。因此，家长要注意观察孩子表达情绪的日常行为或反常行为，比如有的孩子不高兴了会咬人，开心了会大叫，这些反常行为发生时大人不要摸不着头脑，而是要摸清规律，因势利导，让孩子学会把情绪通过恰当的方式表达出来，而不是哭闹和乱发脾气。

最后，家长要合理利用孩子情绪的多变性和波动性。俗话说“六月的天，孩子的脸”，说的就是孩子的情绪变化是很快的。而孩子又习惯通

过行为将情绪变化表现出来，面部表情、肢体行动、声调语言等都会特别反常。孩子的这种情绪表达方式在成人看来或许有些夸张，但正是他们内心最真实的写照。有些在成人看来无关紧要的小事，在孩子心中却会掀起“滔天巨浪”。因此，家长一定要摸清自己孩子的脾气或秉性，在孩子情绪即将产生波动时不要斥责和打骂，而要及时察觉并引导孩子将情绪表达出来，这样做才有利于孩子情绪的健康发展。