

被同理心包容、情绪能够释放的孩子，
才能有好性格

you
better
优贝乐
性格管理丛书

接纳， 给孩子一个好性格

邵一杰
谢金澜
著

中国妇女出版社

接纳， 给孩子一个好性格

邵一杰
谢金澜
著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳, 给孩子一个好性格 / 邵一杰, 谢金澜著. --
北京: 中国妇女出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5127-1345-1

I. ①接… II. ①邵… ②谢… III. ①幼儿教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第215040号

接纳, 给孩子一个好性格

作 者: 邵一杰 谢金澜 著

策划编辑: 应 莹

责任编辑: 王 琳

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: 北京市东城区史家胡同甲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: 165 × 235 1/16

印 张: 15.25

字 数: 200千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1345-1

定 价: 36.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

培养优秀性格的孩子

凯 叔

读了《接纳，给孩子一个好性格》这本书后，我深受感触。平时在给孩子讲故事的过程中，我从孩子的眼神中看到了各种各样的情绪反应。他们会随着故事情节，时而害怕，时而兴奋，时而恐惧，时而高兴，并且他们最后总能因坏人得到惩罚，好人得到好报这样的情节，感到畅快淋漓。

孩子是如此单纯，他们所有心理活动都表现在脸上。当哭了笑了、大叫或者沉默的时候，他们一定是受到了某种触动，从而引起心理的波动。这时，他们渴望有人陪在自己身边，分享自己的情绪，要么一起大笑，要么获得安慰。

孩子需要我们的时候，我们能及时进行回应吗？我们都希望孩子拥有一个好性格，希望孩子明白事理、乖巧懂事，却总是忽略孩子的需求。可犹如一张白纸的孩子，自然不懂得太多道理，也不会表达自己的

情绪，并且会给我们造成各种各样的“麻烦”。当我们面对这些问题，产生不耐烦的情绪，对孩子大吼大叫时，我们事后是不是也后悔自己当时的冲动，有时甚至还会丧失信心，觉得自己成为不了一个优秀的爸爸或妈妈？

其实，正如书中所说，父母在陪伴孩子长大的过程中，如果能够给予孩子充满爱的理解、接纳和引领，孩子的各种“麻烦”自然会迎刃而解，各种“问题”也会自动修正，情绪变得稳定，性格更加阳光积极。伴随孩子成长是父母自我学习和成长的旅程，愿每一位父母都能成为孩子优秀的护航者和引路人！



当我们拥有了一个孩子，人生突然间进入另一个完全不同的世界。每一天，孩子的嬉笑与哭泣，都将我们带入一个充满戏剧性的心理过程——从希望到失望，从惊喜到气愤，从兴奋到失落；每一天，我们都在困惑，到底我们应该做孩子的朋友，还是孩子的家长？

原来，做父母是这个世界上最难的工作，父母必须面对这项前所未有的挑战，并在孩子的成长过程中完成自我修正。这是一个复杂的过程，我们习惯于用管理的方式来培养我们的孩子，但我们更希望他们能够独立。

养育是给予孩子空间和亲密无间之间的一种协议。这不仅是空间的，更是心理的一种关系。养育更多地是如何给予孩子面对未来的能力。自信、乐观、感恩、好奇心、自制力、激情，无论遇到多大的困难都能够爬起来继续前行的坚毅，这一切我们将其称之为性格。

性格的培养可以影响孩子的一生，影响他们的人际关系、家庭、幸福感和工作。性格积极的孩子有更多的可能性，他们不会为自己设置壁垒和限制，能够从冒险活动中学习，并且不断挑战自己。他们能够应对经济状况的不佳，环境的不良，甚至是比赛的失败，重大的挫折，情感的失落。能够培养出如此性格的孩子，家长就犹如给了孩子一双飞向未来的翅膀。

性格是帮助孩子获得成功的行为和态度。也许，有一些孩子天生具有应对挫折和困难的勇气，而家长则更加需要了解这些个性鲜明又独特的孩子，怎么样让他们发展出面对未来的能力。

对于性格教育，我们尝试从儿童心理发展的角度，去解读孩子在不同发展阶段，遇到不同家庭情境和不同教养方式时，将会形成何种性格。我们讲述帮助孩子建立自尊、自信的语言技能，如何表扬和批评孩子的方法，如何建立隔代教养下的教养一致性，如何解决孩子对家长的充耳不闻，如何帮助孩子管理好愤怒的情绪。这些解决问题的方法都基于儿童心理学，并深度挖掘孩子行为背后隐藏的情绪问题。情绪是一种巨大的推动力，将深刻影响孩子性格的形成，也反射出父母的成长过程。可以说，培养儿童性格的过程是一个修正成人自我，并使其更为完善的过程。性格教育是一个让成人与儿童彼此学习的过程，在这个过程中，我们逐渐成为更加成熟和成功的人，也见证孩子精彩绽放的成长。读完这本书，我们相信，当你面对易怒、不合群、自卑的孩子时，你有能力让他变得完全不同，让他更好地管理情绪、接纳自我，从而不断地成长为有力量的人。



儿童性格力
**Children's
Character**

目录

PART **01**

了解孩子性格，先了解孩子情绪

- 1 了解孩子的心理发展特点及要求 / 005
- 2 孩子情绪发展的几个特点 / 018
- 3 安全感与情绪 / 028
- 4 情绪问题与行为问题的关系 / 032
- 5 谁摁了孩子的情绪按钮 / 035
- 6 教养方式与孩子的性格发展 / 040
- 7 父母的期待与孩子的性格发展 / 049

PART **02**

重新解读10种教养习惯

- 1 “我还治不了你” ——以暴制暴 / 062
- 2 “我是你妈妈，你就得听我的” ——强制管束 / 065
- 3 “今天必须穿裤子” ——过分干预 / 069
- 4 “我看你能哭多久” ——漠视 / 072
- 5 “要听妈妈话，做乖孩子” ——过分强调乖巧听话 / 074
- 6 “小西小，你得让着他” ——不能公正地对待孩子 / 080
- 7 “别玩球了，玩积木去” ——干扰孩子的活动 / 082
- 8 “别哭了，多丢人” ——压抑孩子的负面情绪 / 089

- 9 “有什么可怕的，自己睡”——不接纳孩子的情绪 / 096
- 10 “别哭了，都听你的还不成”——放任孩子发脾气 / 100

PART **03**

孩子容易产生的6种负面情绪

- 1 愤怒 / 106
- 2 胆怯 / 113
- 3 压抑 / 123
- 4 焦虑 / 130
- 5 恐惧 / 137
- 6 委屈 / 149

PART **04**

对待孩子的负面情绪，父母的态度很重要

- 1 为什么我们不能接受坏情绪 / 158
- 2 可以不接受孩子的行为，但是一定要接受孩子的情绪 / 166
- 3 让孩子和自己的情绪待一会儿 / 172
- 4 父母的同理心是给自我中心孩子的一剂良药 / 180

PART 05

让情绪成为孩子成长的助推器

- 1 帮助孩子学会表达情绪——兼顾自己、他人和环境 / 194
- 2 感受孩子的心理和身体感受 / 200
- 3 做身心开放的妈妈 / 204
- 4 接纳孩子的任性，让孩子做自己 / 208
- 5 父亲的作用 / 212
- 6 良好的家庭沟通有助于疏导孩子的情绪 / 218
- 7 疏导孩子情绪的三部曲 / 223

Children's Character

了解孩子的心理发展特点及要求

孩子情绪发展的几个特点

安全感与情绪

情绪问题与行为问题的关系

谁摁了孩子的情绪按钮

教养方式与孩子的性格发展

父母的期待与孩子的性格发展

做幼儿教育工作者这么多年，接触了很多孩子和家长。家长每每在反映孩子的问题时，总会涉及孩子的情绪问题。家长经常提到“我的孩子脾气大”“我的孩子特别爱哭”“我孩子总是怕这个怕那个的”，对于这些情绪问题，他们似乎有些伤脑筋，不知道该怎么去应对。

父母的爱对一个孩子意味着什么？英国心理学家鲍比尔研究发现，该年龄段的孩子正处于亲子依恋形成期。依恋是指婴儿和其照顾者（一般为母亲）之间存在的一种特殊的感情关系，它产生在婴儿与父母的互动中。依恋不仅能提高婴儿的生存能力，而且决定其一生的适应性发展。如果孩子在早期的关系中体验到爱和信任，他就会觉得自己是可爱的、值得依赖的；如果他认为父母或者亲人不爱自己，他就会认为自己一定不是个好孩子。在第二种孩子的内心深处，他会觉得自己是一个不值得别人爱的人，会变得自卑、没有安全感，可能需要用一生的时间不断地让自己变好，以求得到父母和周围人的肯定，让他们爱自己。但是，在这个过程中，他很难找到自信和真正的快乐。

与之相反的是，有些觉得父母不爱自己的孩子认为错出在父母身上，这样的孩子对他人是没有信任感的，他会充满愤怒的情绪，用各种各样的“坏行为”来惩罚父母和周围的人。同时，他也会觉

得自己很委屈，全世界的人都不是好人，都对不起他，这样成长起来的人怎么可能幸福和快乐呢？

听了这样的解释，多数家长都会长出一口气：“放心了。我们都很爱孩子，全家人都很爱他！”可我想说的是，家长爱不爱孩子是一回事，孩子觉没觉得被爱是另外一回事。父母都是爱孩子的，但是孩子却很难感受到父母的爱。下面这几个问题，所有为人父母者都应该思考一下，看看自己的回答是什么。

■ 在孩子3岁之前努力学习控制大小便阶段，他出现失误，你能不催促他、指责他、恐吓他、羞辱他吗？

■ 在孩子周岁学步阶段，他喜欢走来走去，尤其喜欢走坑坑洼洼、有水有泥的地方，你能不限制他，不强行把他抱走，不双手紧紧地抓住他，让他赶快停止吗？

■ 在孩子2岁左右发展秩序感阶段，他喜欢大的、好的、看起来完美无缺的东西。因为你无意间掰开了他的苹果，他大哭大闹时，你能给他道歉，并给他换

个完整的苹果吗？

■ 孩子希望你能陪他一起玩，希望你能拥抱他、陪伴他时，你能尽量满足孩子而不是一拖再拖，先做自己的工作吗？

以上4个问题，你可以做到几个？如果都可以做到，那证明你确实是爱孩子的，你的孩子也能感受到来自父母的爱，你和孩子都是幸运的。

如果无法全部做到，建议你仔细读读这本书。因为你需要了解婴幼儿心理发展的特点，因为每个孩子需要的爱是不一样的，而一个孩子在每个阶段需要的爱也是不一样的。你还该学一学教养、沟通方面的技巧，因为要把你的爱表达出来，并让孩子感受到，不是一件容易的事情。这些内容都可以在本书中找到。

了解孩子的心理发展特点及要求

孩子处在幼儿发展的不同时期，思维方式、心理发展特点是不同的，其性格发展具体表象也不一样。

美国著名发展心理学家埃里克森认为，人的心理发展要经历8个阶段：

■ 婴儿期（0~1岁半）：基本的信任感与不信任的心理冲突；

■ 学步期（1岁半~3岁）：自主意识与害羞（或

怀疑)感的心理冲突。

■ 儿童早期(3~5岁):主动意识与内疚感的心理冲突。

■ 小学期(6~12岁):勤奋感与自卑感的心理冲突。

■ 青少年期(12~18岁):自我同一性(自我认同)与角色混乱的心理冲突。

■ 成年早期(18~25岁):亲密感与孤独感的心理冲突。

■ 成年期(25~65岁):繁衍意识与停滞感的心理冲突。

■ 老年期(65岁以上):自我调整与绝望感的心理冲突。

其中,前3个阶段都处于幼儿期。

孩子处在不同阶段,心理发展需求不一样,引起孩子成长问题的原因也不一样。