

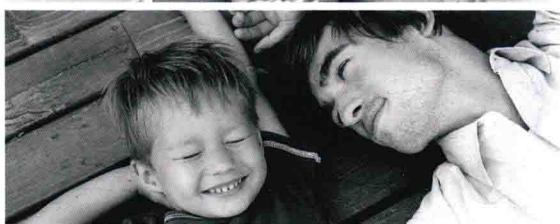
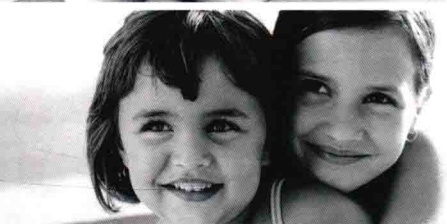
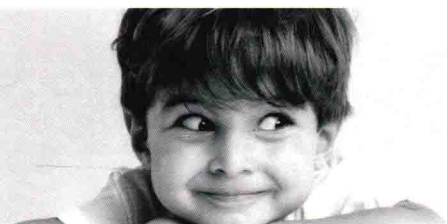


优秀的父母,都是孩子生命里不动声色的摆渡人

0~2岁: 针对不同情绪进行自我安慰; 3~4岁: 理解快乐和伤心等简单情绪;

5~7岁: 关注个人主张和情绪体验; 8~10岁: 学会辨别自我与他人情绪;

11~14岁: 做好心理准备进入青春期。



儿童情绪 心理学

真正有 **心理教育**

给中国家长的 **解决方案**

培养孩子良好的情绪认知、情绪分享、情绪调节、
情绪沟通四大核心能力, 给孩子成就一生的内驱力。

庞向前◎著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS



儿童情绪 心理学

庞向前◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童情绪心理学 / 庞向前著. -- 北京: 当代世界出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5090-1269-7

I. ①儿… II. ①庞… 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 229862 号

儿童情绪心理学

作 者: 庞向前
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.org.cn>
编务电话: (010) 83908456
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409
(010) 83908423 (邮购)
经 销: 新华书店
印 刷: 北京时捷印刷有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 18.5
字 数: 250 千字
版 次: 2017 年 11 月第 1 版
印 次: 2017 年 11 月第 1 次
书 号: ISBN 978-7-5090-1269-7
定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

序言：情绪是孩子内心的朋友

在孩子的世界里，“情绪”这个抽象的概念不存在，他们只能从喜怒哀乐中感受心情的变化，并寻找发泄不良情绪的通道。

引导孩子与情绪做好朋友，是家长的重要职责。相信孩子处理情绪的能力，也是一种关爱。一方面，家长要引导孩子学会控制自己；另一方面，要给予孩子足够的空间，不去干预他们的任何情绪，让他们学会与特定的情绪相处。

有一家儿童早期教育机构，致力于引导孩子准确表达自己的情绪，完善他们的心智及情商。在这里，每个孩子都能得到尊重，哪怕他们无端地发脾气，而老师是孩子们永远值得信赖的伙伴。

艾米是这所学校的一个学生，喜欢哭闹。这一天，她又在大厅里哇哇喊叫，老师立刻赶过来，问道：“亲爱的，发生了什么事？”

艾米一边哭一边说：“我碰了一下露西。虽然给她道歉了，可是她不肯原谅我。我很难受，让我哭一会儿吧！”

老师试着安慰艾米：“这的确是一件令人难过的事。不过没关系，她可能太生气了，等一会儿她就会原谅你。”

但是，老师的安慰丝毫不奏效，艾米仍旧流着眼泪。“好吧，让老师陪你待一会儿吧！”老师的请求又被艾米拒绝了，而这个可怜的孩子仍旧哭泣不止。

过了一会儿，艾米的哭声停止了。老师走过去，发现她早已把刚才的不愉快忘了，正在和其他小伙伴一起玩耍，看上去心情非常不错。

哭是一种表达情绪的方式，艾米非常难过，所以让她哭一会儿就能解





决问题。孩子伤心的时候，可能并不需要任何人的陪伴，让他们单独体验一下情绪，过后就会恢复如常。

情绪是孩子内心的朋友，放手让孩子学会与喜怒哀乐相处，对提升他们的心理承受力很有必要。对父母来说，让哭泣的孩子体验伤心，让高兴的孩子更高兴，才是做好孩子情绪管理的重要内容。也就是说，家长应让孩子学会接受痛苦和快乐这两种情绪，而非不知所措。

对孩子来说，情绪是一个陌生而又深奥的东西，但在日常生活中又常伴左右。那些不良情绪就如同小树上应该被修剪的枝杈，拥有积极、健康的情绪才有利于成长。做好孩子的情绪教练，父母要善于引导，更要学会放手。教会孩子如何与情绪相处比安慰更重要，因此聪明的父母、老师不会阻碍孩子对情绪的认知与处理。

当孩子生气、悲伤的时候，许多父母会极力否定这种情绪，妄想立刻把孩子从不良情绪中拉回现实世界。但是，这是不可能实现的。这时候，你只需告诉孩子说出内心的感受，并提醒他们下次遇到这种情形时应该怎么办，就足够了。

例如，一个孩子跌倒了，妈妈立刻冲过去抱着孩子安慰：“马上不疼了！”然后，冲着旁边的凳子呵斥，好像在帮助孩子撒气。然而，这并不能帮助孩子在下次跌倒时学会调节情绪，告别伤痛；他们甚至会越来越害怕一个人走路，对突然跌倒涌起一股奇怪的恐惧感。

对父母来说，最重要的是理解孩子的心理活动，感受他们不同时刻的情绪体验，并尊重他们的感受。而后，再给予帮助和指导，自然容易成为孩子的好朋友。

当然，父母作为心智成熟的人，要及时发现和疏解孩子的不良情绪。针对不同年龄阶段的孩子，给予必要的情绪关爱，并善于帮助孩子引导、疏解各种不良情绪，就能让孩子拥有健康的心理，保持积极乐观的情绪，成为一个身心健康的人。

目 录

上篇

儿童情绪管理：帮助孩子培养内在感知力

第1章	0~2岁：针对不同情绪进行自我安慰	002
1.	准确理解婴儿的面部表情	002
2.	婴儿渴望得到安慰	005
3.	为何产生强烈的依恋情绪	008
4.	帮助幼儿应对外界恐惧	011
第2章	3~4岁：理解快乐和伤心等简单情绪	014
1.	孩子的性别意识开始觉醒	014
2.	培养孩子良好的情感能力	017
3.	别对幼儿的心灵施加暴力影响	019
4.	透过肢体语言读懂孩子的内心	022
第3章	5~7岁：关注个人主张和情绪体验	025
1.	识别、理解自身的情绪	025
2.	满足孩子“自尊”的心理	027
3.	应对孩子做事“三分钟热度”	030
4.	注重培养幼儿的自制力	033
5.	多动症缘于情绪固化或混乱	036



第4章 8~10岁：学会辨别自我与他人情绪	038
1. 孩子多了一些同理心	038
2. 建立友谊有助于培养良好情绪	041
3. 开始面对同伴评价带来的挫折感	043
4. 学会处理与他人的情感状态	045
5. 学会分享情绪，才能亲近孩子	048
第5章 11~14岁：做好心理准备进入青春期	051
1. “长大成人”的意识觉醒	051
2. 孩子为何开始变得敏感起来	054
3. 威严是制止孩子越轨行为的关键	056
4. 孩子出现厌学情绪怎么办	058
5. 全力救赎孩子的任性情绪	060



儿童情绪调节：引导孩子提升情绪控制力

第6章 挫折情绪：教孩子正确面对输赢和成败	064
1. 用赞美的翅膀载着孩子飞翔	064
2. 孩子遇事急躁是因为少了挫折心	067
3. 培养孩子积极自信的心态	069
4. 任何时候挫折教育都必不可少	072
5. 让孩子在游戏中提升抗压能力	075
6. 给孩子上好挫折教育这节课	077
第7章 嫉妒情绪：请把孩子带出嫉妒的深海	080
1. 妒贤嫉能的孩子长不大	080
2. 不傲慢，懂得尊重他人	082



3. 不让孩子陷入嫉妒的泥潭中	085
4. 谦卑的孩子能走得更远	087
5. 引导孩子发现更好的自己	090
第8章 焦虑情绪：帮助孩子跨越成长的烦恼	093
1. 从心理学角度解决孩子的分心问题	093
2. 孩子压力过大会情绪失控	096
3. 患得患失让孩子失去内心的安宁	098
4. 善于发现孩子身上的亮点	101
5. 帮孩子上好“情绪辅导课”	104
第9章 恐惧情绪：孩子的心灵要成长在阳光下	107
1. 帮孩子找回内心的安全感	107
2. 唯唯诺诺的孩子在心理上没长大	110
3. 有勇气，人生无所畏惧	112
4. 压力超过孩子的承受能力就是灾难	115
5. 说谎的孩子都有一颗不安的心	118
6. 提早做好安全教育	120
7. 唤醒孩子心中沉睡的潜能	123
第10章 抱怨情绪：让积极成为孩子性格的一部分	126
1. 及时兑现给孩子的承诺	126
2. 保持克制心是健康成长的关键	129
3. 孩子接受不完美，才能创造完美	132
4. 培养孩子自省的好习惯	134
5. 让感恩之情充盈孩子的心灵	137





第11章 害羞情绪：勇敢表达内心的想法更快乐	140
1. 帮孩子远离自卑的陷阱	140
2. 鼓励孩子积极表达自己的观点	143
3. 尝试着蹲下身子跟孩子说话	145
4. 引导孩子学会招待客人	148
5. 与人交友有利于身心健康	150
6. 帮孩子融入学校生活	152
第12章 愤怒情绪：赶走孩子心里那只愤怒的小鸟	156
1. 不要当着孩子的面吵架	156
2. 愤怒会吞噬孩子的理智	159
3. 棍棒教育是一种伤害	161
4. 引导孩子学会保护自己	164
第13章 悲伤情绪：成长有点残酷，让孩子变得坚强	168
1. 别让孩子变成意志力薄弱的人	168
2. 美好的期望帮孩子远离悲伤	170
3. “爱心”不是总能带来良好的结果	172
4. 搬家可能给孩子带来不良影响	175
5. 让孩子学会面对亲人的离世	177
第14章 后悔情绪：不要让孩子为打翻的牛奶哭泣	181
1. 不要“严惩”淘气的孩子	181
2. 走出“问题孩子”的阴影	184
3. 强化时间观念就能减少遗憾	187
4. 学会拒绝不良诱惑	190
5. 懂得自我保护，做力所能及的事	192

6. 主动认错, 做负责任的孩子·····	195
第15章 忧郁情绪: 爱孩子, 就给他一个快乐的童年 ·····	198
1. 及时发现孩子的抑郁情绪·····	198
2. 让孩子远离消极情绪, 不自暴自弃·····	201
3. 培养孩子的快乐情绪·····	204
4. 快乐的家庭孕育出自信乐观的孩子·····	207
5. 用幽默化解与孩子的心灵隔阂·····	209
第16章 猜忌情绪: 孩子应对这个世界多一份信任 ·····	213
1. 分享情绪, 才能亲近孩子·····	213
2. 独立性强的孩子更自信·····	216
3. 父母要明白孩子为什么说谎·····	218
4. 让孩子说“我会自己想”·····	221
5. 理解并尊重孩子的隐私·····	224
第17章 偏执情绪: 用爱驯服孩子心中叛逆的“小刺猬” ·····	227
1. 及时驯服孩子的叛逆情绪·····	227
2. 有效沟通, 别让爱流失·····	230
3. “放纵”最容易导致孩子任性·····	233
4. 在交谈中读懂孩子的心声·····	235
5. 避免用不良的交流方式伤害孩子·····	238
6. 恃宠而骄的孩子缺乏做事逻辑·····	241
第18章 痛苦情绪: 减轻坏情绪给孩子带来的伤害 ·····	244
1. 如何安抚生病的孩子·····	244
2. 用善意的谎言降低对孩子的伤害·····	247





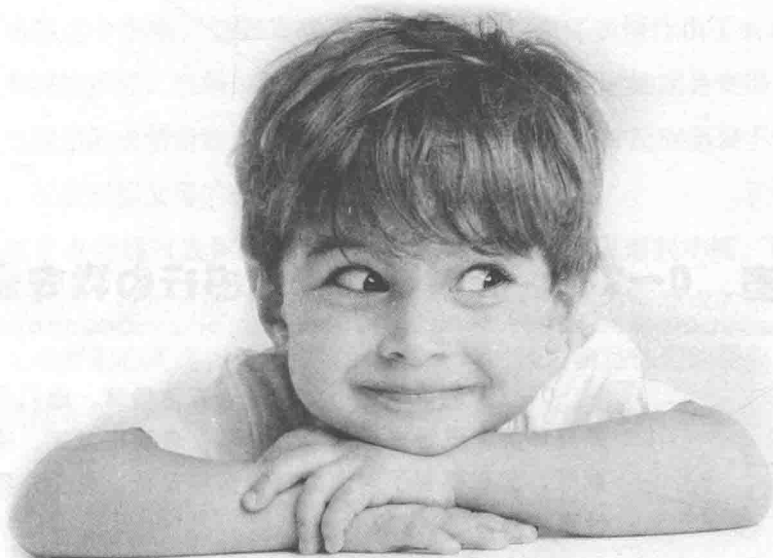
3. 父母的情绪影响孩子的心态·····	249
4. 为了孩子，父母要慎重对待离婚·····	252
5. 重新组合的家庭更要培养孩子的亲情·····	255
6. 校园欺凌在伤害你的孩子吗·····	257

第19章 仇恨情绪：孩子，别用变形的镜子看世界 ····· 260

1. 先学会爱家人，才能爱他人·····	260
2. 别做压制孩子兴趣的“敌人”·····	263
3. 在生活中培养孩子的同情心·····	265
4. 用灵动的故事引导孩子学会宽容·····	268
5. 原谅伤害过自己的人·····	270

第20章 孤独情绪：警惕孩子在孤独中走进封闭的人生 ····· 273

1. 再忙也要抽时间陪伴孩子·····	273
2. 感同身受地体谅孩子·····	276
3. 懂得关爱与付出就能融入团队·····	278
4. 缺少关爱的孩子更容易出问题·····	281



儿童情绪管理：帮助孩子培养内在感知力

儿童的情绪表现相当丰富，具体表现模式以欢笑、哭泣、撒娇、取闹和发脾气为主。由于语言沟通不畅，父母很难分清楚孩子的情绪变化与情感需要。因此，针对不同年龄段的孩子，父母要充分理解各种情绪背后的信号，从而作出恰当的回应。

当情绪来敲门，如果父母能够在第一时间给予正确的回馈，就能帮助孩子获得良好的情绪体验，从而培养他们内在感知力，让他们与这个世界融洽相处。做到这一点，对于进一步帮助孩子培养健全的人格、良好的性格极其重要。



第1章 0~2岁：针对不同情绪进行自我安慰



0~2岁的孩子还不会用语言表达情绪，他们会观察外界环境，进行必要的自我安慰，表现出微笑、啼哭。此时，父母要善于对他们进行情绪安抚，免受外界刺激性事物的影响。

1. 准确理解婴儿的面部表情

情绪第一现场



姗姗已经12个月大了。有一天，妈妈发现她在做一件事情之前，总会盯着自己的表情，好像是在寻求指导。事实上，妈妈脸上鼓励的微笑或者是焦虑的皱眉，会传递给孩子不一样的信息。

通过一段时间的观察，妈妈发现了一件很有意思的事情。把一个新玩具放在离姗姗不远的地方，然后分别做出3个特定的面部表情：微笑，害怕，无所谓的表情。结果显示，孩子看到妈妈害怕的表情时，会更快地爬向妈妈，并渴望得到更多身体上的抚慰；而当孩子看到妈妈另外两个表情时，则没有激烈的情绪反应。

通过这个观察，妈妈发现姗姗针对不同的面部表情作出了有选择性的、不同的反应。当妈妈做出正面的、鼓励性的表情时她就会变得大胆；而做出害怕的表情时她就会变得畏首畏尾。儿童的这种反应明显不是模仿父母，而是根据父母的表情做出的判断。

孩子也会通过表情来表现自己的需求，比如宝宝瘪起小嘴，好像受了委屈似的，这很可能是要开哭的先兆，也是对成人有所要求的信号。这时，父母要细心观察，了解宝宝的要求，适时地去满足他们的需要，如喂奶、换尿布等。

情绪分析

婴儿有两种最基本的情绪反应：当生理需要得到满足时出现的愉快情绪，一般表现为笑；当生理需要得不到满足时出现的不愉快情绪，一般表现为哭。婴儿的笑意味着他的生理需求得到了满足，而且周围的环境也是舒适的，他感受到了安全和温暖，这一切都让他觉得非常愉快。

“笑”不仅仅是一种情绪反应，还是一种重要的交流方式。人类是唯一会笑的灵长类动物，笑是人类最原始的交流方式。笑在人类的生活中扮演着很重要的角色，尤其是对于刚刚出生，还没有掌握生存技巧的婴儿来说，笑就显得更为重要了。

刚出生的婴儿需要在父母的帮助下才能生存，这就需要他们在无法用语言表达自己的需求前，与父母建立起一种交流方式——笑。事实上，婴儿天生会用笑来与看护者“互动”，他们会依靠肢体动作和面部表情来表达自己的需求。

即使婴儿长大后，语言能力发展了，笑仍然会是一种非常有效的交流方式。这就表明，笑不仅仅是生命早期替代语言的一种交流方式，同时也是人们在传递情绪、表达情感时终身受用的有效方式。



在生活中，很多宝宝会通过丰富的面部表情来向爸爸妈妈展示自己的内心世界。宝宝虽然年龄小，但是需求颇多。可是由于无法用言语表达，所以他们只能通过表情来表现。父母要在生活中仔细观察宝宝们这些细微表情的含义，了解宝宝的需求，给予细心周到的呵护。当宝宝出现以下表情时，父母就要注意了。

(1) 懒洋洋——吃饱了。

父母最怕宝宝饿着，但是喂食过量也并不是好事。那么，怎样判断宝宝是否已经吃饱了呢？其实很简单。当宝宝把奶头或奶瓶推开，将头转向一边，而且显出一副四肢松弛的懒洋洋模样，多数表明已经吃饱了。

(2) 喊叫——烦恼。

不到1岁的宝宝，在嘈杂的环境中很容易受到干扰，但苦于口不能言，只好用大哭大闹来表达自己的烦恼。这时，父母可以带宝宝去安静的地方散步，或者用食物、玩具让宝宝安静下来。同时，父母也要做个好榜样，无论有多生气，都不要在孩子面前表现出来，要不宝宝也会模仿的。

宝宝们虽然因为年龄的原因不会说话，但是他们还是可以通过面部表情来表达自己的感受，所以面部表情就是孩子与父母沟通的渠道。父母们一定要留心观察，那样才能更好地照料宝宝。

写给父母的话

人们都知道，面部表情是人类内心想法的忠实呈现。它从人类本能出发，不受思想的控制，无法掩饰，也不能伪装。对父母来说，通过面部表情可以深入了解婴儿内心的真实想法。

2. 婴儿渴望得到安慰

情绪第一现场

晨晨在5个月大的时候开始吸吮手指和拳头，并且从中获得乐趣和安慰。妈妈看到孩子吸吮手指，每次都会不停地抱怨，甚至紧握着孩子的手，不让她动。时间长了，孩子就会急得哇哇大哭。

起初妈妈见到晨晨吸吮手指，以为她饿了，于是给孩子喂奶。但是，只有孩子发怒的时候，奶嘴才能够安抚情绪。有时候，晨晨并不喜爱奶嘴，无论妈妈怎么哄，她仍旧大哭不止，只有让她继续吸吮手指，才会停止哭泣。

后来，妈妈不得已去请教这方面的专家，通过专家的讲解，才明白原来吸吮手指是幼儿在紧张、惊吓或是单纯需要放松入睡时进行自我安慰的方式之一。孩子在1岁以内出现大量的吮指行为是正常的，在第二年会稍有减少，而在第三、第四年间会进一步减少。专家建议妈妈给晨晨买一些毛绒玩具，果然有了玩具吸引注意力，晨晨就很少吸吮手指了。

婴儿小的时候内心比较脆弱，经常会受到外界的刺激。所以，父母要经常注意孩子小时候表现出来的自我安慰的行为。具体来说，这些行为包括吸吮手指，对某个玩具、衣物或毛毯等形成特殊的依恋等。当孩子表现出这些行为时，父母不用过于担心，因为自我安慰能够帮助幼儿应对自我的情绪状态，并进行情绪的自我调节。



情绪分析

每个婴儿都有自我调节的能力，这是婴儿调整自己反应的能力。神经的髓鞘化在2岁左右完成，髓鞘是神经外所包裹的脂肪组织，它能够提高神经传导的效率。这在一定程度上促进了幼儿反应调节能力的提高。

对刚出生的宝宝来说，吸吮是一种天生的需求。新生儿大脑发育尚未成熟，还不能控制自己手的动作，等长到2~3个月时，宝宝才开始出现手上的动作，这时手就成了宝宝的一种有趣的玩具。当宝宝感到不安、烦躁时，就会通过吸吮手指来平复自己的情绪。

由于很多妈妈的喂奶方法不正确，喂奶时距离宝宝不够近，宝宝感受不到爱和温暖，这种情况不能满足宝宝吸吮的欲望。还有一种情况是采取了人工喂养，奶嘴开口太大，宝宝吸吮速度快。在这两种情况下，即使宝宝的肚子饱了，但在心理上还没有得到满足，所以便会以吸吮手指的方式来代替。

有些宝宝不喜欢整天睡觉，渴望周围的亲人可以同他一起玩耍。如果父母过分忙碌，以至于忽略了宝宝与外界交流的需要，宝宝便会通过玩弄自己的手指和吸吮手指来解闷。

虽然说吃手对宝宝有好处，但是如果宝宝吸吮手指的时间过长，就是一种不良习惯了。因此，父母在平时也要注意预防宝宝过分吸吮手指。那么，具体应该怎么做呢？

(1) 行为忽视。

如果宝宝吸吮不是十分严重，父母可以采取置之不理的态度。父母自身不但要克服内心的焦虑，还要控制自己的情绪与行为。

(2) 满足宝宝充分吸吮的需要。

妈妈在喂奶的时候，心境要保持平和，不急不躁，以免给宝宝造成压