

千万别让不健康的情绪成为孩子生活中的一种习惯

父母怎样为孩子 的情绪解套

父母是孩子情绪的榜样，
是引导孩子情绪健康的第一责任人。

留意孩子的情绪信号
克服人际中的情绪障碍
矫治青春期焦虑症
改变情绪的生活技巧
让孩子做情绪的主人
排遣孩子的压抑情绪
父母应该怎样做



父母
亲子教育
经典

对待和处理孩子的情绪问题的方式，也是衡量家长素养高低的标尺。
一位高素质的家长，对孩子成长的影响作用是潜移默化和深刻的。
所以，家长要自觉提高自身的素质，掌握科学的育人方法。

欣悦◎编著

中国纺织出版社

父母是孩子情绪的榜样，
是引导孩子情绪健康的第一责任人。

父母怎样为孩子 的情绪解套



欣悦◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母怎样为孩子的情绪解套/欣悦编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.2

ISBN 978-7-5064-6962-3

I. ①父… II. ①欣… III. ①情绪—青少年心理学
②家庭教育 IV. ①B844.2 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 208906 号

责任编辑:王学军 特约编辑:吴家祺

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 2 月第 2 版第 5 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:310 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

千万别让不健康的情绪成为孩子生活中的一种习惯。

成长中的孩子,由于他们自身生理、心理发育尚未成熟,对事物的认识不全面,一旦受到某些因素的影响,便会出现情绪波动。

良好的情绪有益于身心健康、事业成功、家庭和睦。一个人一生中如果经常能保持良好的情绪,是一笔无形的财富。作为孩子的父母或长辈,要经常面对孩子的情绪问题。我们要加以细心分析,认真对待。不可马马虎虎。

那么,在孩子有情绪时,我们是不是都给予了正确对待和处理呢?是不是孩子的情绪都得到了良好的控制和引导,从而有利于孩子的身心健康呢?

据有关调查发现,现在有70%的家长不会正确处理孩子的情绪问题。正因如此,导致了一些孩子产生不健康的情绪问题,由此常常引发一些严重的社会后果,或者给孩子以后的身心发育埋下隐患。

有的孩子受家庭的娇惯和溺爱,不良的情绪得以纵容和放任;有的家长对孩子的要求非常严格,束缚了孩子的行为和自主性;有的家长由于这样那样的原因,疏于对孩子的细心了解,孩子一有情绪问题,动辄施以简单粗暴的方式……试问,这样能教育好我们的孩子吗?

解决孩子的情绪问题,不能违背科学的原则和合理的方法。转化孩子的不良情绪,是一个细致入微、因势利导、耐心的教育过程。孩子是成长变化的,既有优点,也有缺点。所以,我们看待孩子也应当用发展变化的眼光,不能一叶障目,以偏概全。

孩子的不良情绪的形成,有内因和外因两方面的原因。解决孩子的不良情绪,也要首先从这两个方面去分析,做到对症下药,药到病除,并且不留副作用。

同时,作为孩子的家长或长辈,要有意识地为孩子的成长营造一个民主、和谐、宽松的精神环境。

现在有的家长陶醉于自己的事业之中,认为孩子在外有学校,在家有保姆,有爷爷奶奶,或有家庭教师,就不会有什么问题。当然,社会分工为我们分担了一部分责任。但是,并不是说我们作家长的就可以只要教育的结果,而不管这个过程了。

因为对人的教育毕竟不同于简单商品的加工。事实上,孩子情绪的好坏与父母也有非常大的关系。所以,父母应当是孩子情绪的榜样,是引导孩子情绪健康的第一责任人。

对待和处理孩子的情绪问题的方式,也是衡量家长素养高低的标尺。一位高素质的家长,对孩子成长的影响作用是潜移默化和深刻的。所以,家长要自觉提高自身的素质,掌握科学的育人方法。这才是有效解决孩子情绪问题的根本。

愿你的孩子尽快摆脱烦恼和困惑,无忧无虑,健康快乐地成长为明天的栋梁之材!

编 者

目录

CONTENTS



第一章 关注孩子的情绪

- 1 / 不要漠视与孩子的沟通
- 3 / 警惕! 孩子的情绪问题
- 6 / 情绪: 关系孩子的一生
- 7 / 情绪与健康密切相关
- 10 / 留意孩子的情绪信号
- 12 / 父母: 孩子坏情绪的制造者
- 14 / “新新人类”的特点
- 16 / 孩子的情感需要
- 17 / 孩子的烦恼知多少



第二章 影响情绪的因素

- 23 / 因素一: 基因缺陷
- 23 / 因素二: 季节变化
- 24 / 因素三: 青春期
- 29 / 因素四: 遭受体罚
- 31 / 因素五: 情境变化
- 32 / 因素六: 心理不成熟
- 33 / 因素七: 学习压力

目录

CONTENTS

35 / 因素八:隔代抚养

37 / 因素九:社会性伤害

39 / 因素十:虐待



第三章

矫正孩子的不良情绪

41 / 看到任性的“坏”

43 / 孩子任性怎么办

48 / 孩子犹豫怎么办

49 / 矫正早熟的孩子

51 / 当孩子不接受批评时

53 / 孩子多动怎么办

56 / 摆脱从众行为

57 / 孩子反抗怎么办

59 / 开导愤怒的孩子

61 / 孩子说脏话怎么办

63 / 让孩子不再懦弱

65 / 让孩子健康接触网络

67 / 让孩子抛弃虚荣心

69 / 如何制止孩子的错误

71 / 弱化孩子的坏脾气

74 / 正确对待孩子说谎

77 / 矫治青春期焦虑症



第四章 排遣孩子的压抑情绪

79 / 孩子为什么要封闭自己

80 / 压抑:好学生也不例外

81 / 感知孩子压抑的信号

84 / 帮助孩子消除压抑情绪

86 / 当心孩子患抑郁症

88 / 孩子说“不”怎么办

89 / 矫正逆反心理

92 / 摆脱厌烦感

93 / 别让孩子为长相烦恼

94 / 让孩子宣泄情绪

96 / 让孩子学会解脱

98 / 俄罗斯心理学家给孩子们的建议

99 / 改变情绪的生活技巧



第五章 防止孩子的情绪失常

105 / 消除消极的“情绪记忆”

目录

CONTENTS



目录

CONTENTS

106 / 顺着孩子的情绪

110 / 倾听孩子的意见

110 / 为孩子改变你的做法

112 / 赞扬失败的孩子

113 / 驱散孩子的噩梦

115 / 防止孩子的攻击行为

117 / 防止孩子中“黄毒”

118 / 防止孩子的过激行为

122 / 防止孩子堕落

124 / 防止孩子冒险

125 / 防止孩子偷窃



第六章

解除学业上的负面情绪

129 / 孩子为什么不轻松

132 / 无形压力:笼罩孩子的心灵

139 / 忠告父母:教育不可过度

143 / 孩子为什么要逃学

145 / 孩子不爱学习怎么办

147 / 优化奖惩对学习的作用

目录

CONTENTS

148 / 当孩子感到自己笨时

149 / 克服“教室焦虑症”

150 / 家长不必过度保护

152 / 正确对待情绪型的孩子

152 / 认识孩子的学习障碍

154 / 学习障碍的测查

158 / 一位家长的反省

159 / 优化考试的情绪(一)

164 / 优化考试的情绪(二)



第七章

克服人际中的情绪障碍

169 / 朋友对孩子的重要性

170 / 帮助不善交往的孩子

173 / 帮助孩子摆脱羞怯情绪

176 / 纠正孩子的嫉妒心理

179 / 让孩子不再说谎

181 / 改变孩子的孤僻性格

183 / 从自卑走向自信

186 / 让孩子变得合群

目录

CONTENTS

188 / 让孩子自己处理与他人的关系

189 / 讨论:怎样处理孩子间的争执



第八章

让孩子做情绪的主人(一)

193 / 让孩子了解自己

194 / 帮助孩子建立积极的自我评价

198 / 保护孩子的表现欲

199 / 锻炼孩子的勇气

200 / 培养孩子的专注力

201 / 培养孩子的自信心

203 / 培养孩子的情绪调控能力

207 / 让孩子积极面对生活

208 / 让孩子乐观

212 / 让孩子意志坚强

216 / 不要忽略了情商

217 / 将情感因素列入课程大纲

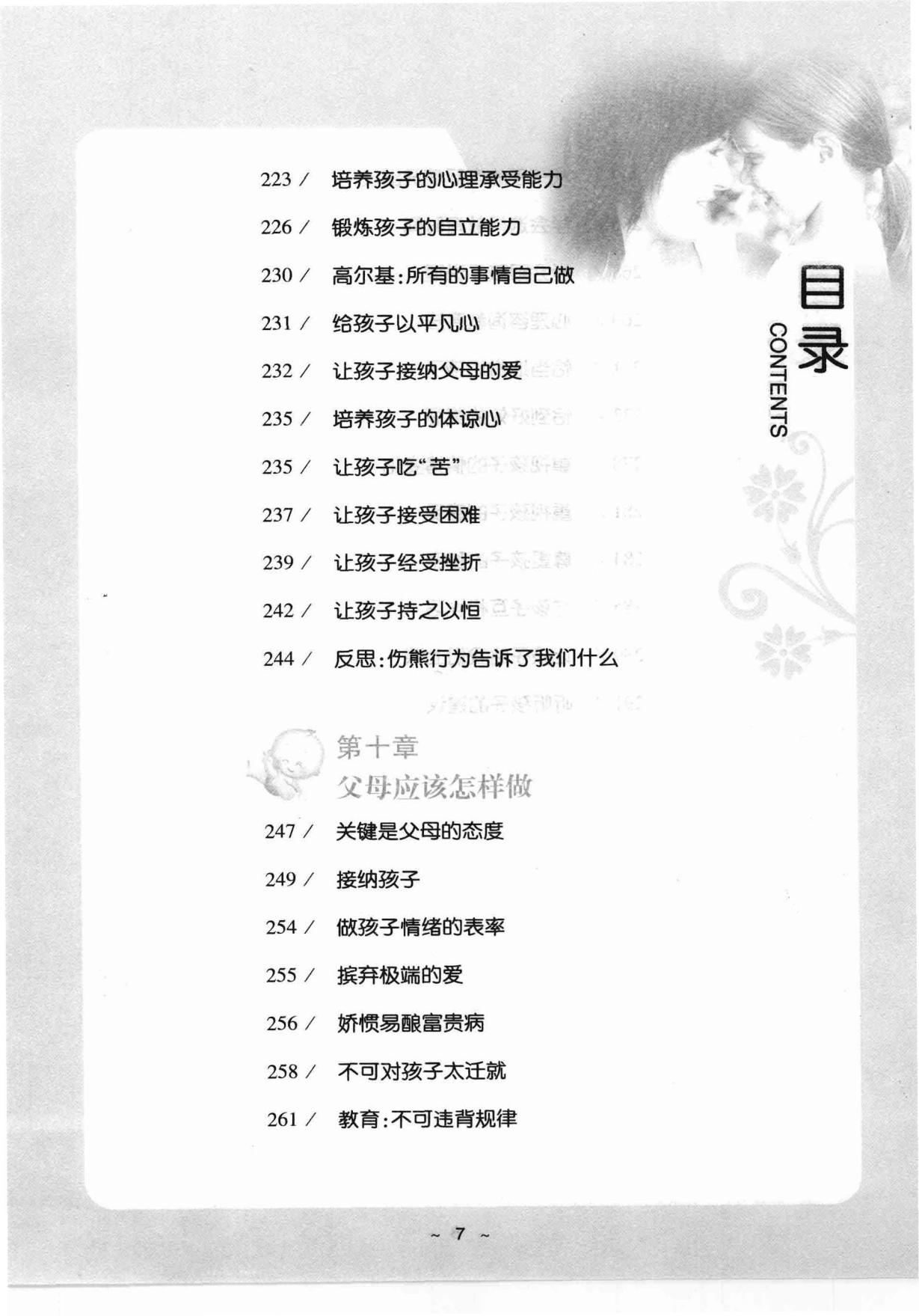
218 / 积极情绪:需要父母的培养



第九章

让孩子做情绪的主人(二)

221 / 让孩子自我接纳



目录

CONTENTS

- 223 / 培养孩子的心理承受能力
- 226 / 锻炼孩子的自立能力
- 230 / 高尔基:所有的事情自己做
- 231 / 给孩子以平凡心
- 232 / 让孩子接纳父母的爱
- 235 / 培养孩子的体谅心
- 235 / 让孩子吃“苦”
- 237 / 让孩子接受困难
- 239 / 让孩子经受挫折
- 242 / 让孩子持之以恒
- 244 / 反思:伤熊行为告诉了我们什么



第十章

父母应该怎样做

- 247 / 关键是父母的态度
- 249 / 接纳孩子
- 254 / 做孩子情绪的表率
- 255 / 摒弃极端的爱
- 256 / 娇惯易酿富贵病
- 258 / 不可对孩子太迁就
- 261 / 教育:不可违背规律



目录

CONTENTS

- 262 / 从孩子的实际情况出发
- 266 / 学会选择教育时间
- 268 / 学会跟孩子说理
- 269 / 心理咨询教育法
- 271 / 恰当地赏识孩子
- 273 / 恰到好处的奖惩
- 278 / 重视孩子的情绪变化
- 281 / 重视孩子的感受
- 284 / 尊重孩子的秘密
- 285 / 与孩子互相学习
- 289 / 让孩子给我们上课
- 291 / 听听孩子的建议

第一章

关注孩子的情绪

FUMU ZENYANG WEI
HAIZI DE QINGXU JIETAO

不要漠视与孩子的沟通

平时大家见面,彼此间常常关切地问:“最近心情好吗?”可是,却很少有人这样问孩子。

如今的生活水平明显比以前好了许多,但孩子期望从父母那儿得到惊喜的心态并没有多少改变。这个“惊喜”是什么呢?当然不是金钱,不是漂亮的玩具,也不仅仅是带孩子外出游玩,而是让孩子实实在在感受到父母对自己心灵上的关怀及沟通。

根据一家青少年教育机构的问卷调查,孩子对父母的希望是多和我聊一聊天;对我和颜悦色一些;我感到很寂寞,很孤独,不要一有错就认为是我的原因;别把我当出气筒,能多陪我做做游戏。

这个调查结果说明,由于有些父母不太关注孩子的情感需求,只习惯于道貌岸然的训导,弄得孩子无所适从,心情压抑,不知道自己的存在价值及乐趣。

如果说当今的子女教育,是父母在物质生活上宠坏了孩子,那么,在享受“基本人权”、学会尊重“人格自主意识”方面,又是孩子把父母宠坏了。因为,孩子对父母的各种要求,往往会尽力去迎合,使得一些家长忘了孩子也是一个具有独立自我意识的“人”。

目前仍有不少父母与子女之间存在情感隔阂,家长在繁忙的工作之余,应抽时间关注孩子的心情。

而有些家长觉得孩子是“自己身上掉下来的肉”,交往时时处处都有,难道

与“贴心小夹袄”的沟通还会有问题？

前不久，报上披露的那位被自己的孩子徐力杀死的母亲，当初她曾经自以为很了解孩子。在母亲的眼里，徐力是一个乖孩子，生活得很幸福。然而可悲的是，母亲到死都不知道孩子心中隐藏着极大痛苦，因为母子之间从来就没有真正的心灵沟通。

为什么相当多的家庭缺少沟通，却丝毫没有察觉呢？因为在中国的传统的家庭教育中，缺乏民主的影响太深了。不少家庭对孩子的教育是，批评多于表扬，禁止多于提倡，指责多于鼓励，贬低多于欣赏，威胁多于启发，命令多于商量。在这样的背景下，孩子处于不被尊重的地位，怎么可能产生真正的心灵沟通呢？

许多家长自己就是在传统观念影响下长大的，没有意识到家长与孩子沟通对孩子的成长是多么重要。

家长与孩子如果不能沟通，实际上等于完全放弃了教育孩子的权力。例如在校园暴力中受侮辱的学生经常地发生自杀的事件，人们感到奇怪，为什么这些孩子受到欺负不敢向家长述说，非要选择自杀这条路呢？其实就是因为亲子间平日缺少沟通，孩子们误认为如果告诉家长，家长不会相信，自己反而会挨打。可见，亲子间如果不能沟通，孩子远离家长，实际上等于家长完全丧失教育权力。

家长如果与孩子不能进行有效的沟通，肯定会降低教育效果。现在不少家庭中所谓的家庭教育也只限于形式上的。主要有三种表现：一是“无的放矢”，家长对孩子的需要不了解，只是家长一厢情愿地向孩子唠叨；二是“误解孩子”，家长主观地判定孩子的问题，然后进行教育；三是“空洞说教”，家长对孩子的接受水平不了解，只是用成人熟悉的概念去打动、启发孩子。

家长如果与孩子不能进行积极的沟通，会影响两代人的共同进步。当今的时代是新知识和新技术日新月异、层出不穷的时代，现在长辈所掌握的文化，已逐渐不能适应时代的要求，只有那些和时代同时成长的一代，才能批判性地继承长辈文化，并迅速掌握最新知识不断创新的年轻人，他们所掌握的文化才代表了时代的特征。因此，两代人的互相学习，积极健康的沟通，才能带来两代人的共同进步。这里重要的是家长要习惯于主动向孩子学习。

前不久，西宁市发生了一起中学生自杀事件，事发后孩子的父母捶胸顿足后悔家庭缺乏彼此间的沟通和交流。家长说他整天忙于开出租车，每晚回到家时孩子已睡觉，早上等他起床时孩子已出门上学。家长太忙、太累根本没有时间和心思与孩子聊聊天，谈谈心。而孩子周末放假除了去了趟图书馆，其余时间就把

自己关在小房里足不出户,孩子少言寡语的内向性格并未引起家长警觉。这位只有十几岁的孩子最终因不堪学习重负走上绝路,而此时家长还不了解自己孩子真正的内心世界。

多年来从事青少年心理健康研究的青海省师大教育系副教授赵慧莉说:“青少年的情感沙漠应该引起社会关注。情感需求是人的天性,如果社会在青少年成长过程中,满足不了他们渴望理解、支持和交流的需要,当他们觉得无处倾诉时,就会出现情感沙漠,继而导致孤独、抑郁症。”

赵慧莉老师说:“现在越来越多的成人只关心孩子在学校的表现,只在乎孩子成绩是否提高了,并为此可以不惜血本满足孩子生活中的各种需求,却往往忽略了孩子最重要的一种情感需求。”她说,如今的独生子女学习压力越来越大,生活空间越来越小,而家庭和学校关注更多的是他们的学习和生活问题,无暇顾及青少年的情感需求。久而久之,孩子们觉得与成人无话可说,于是许多孩子就沉浸在电脑前,在“人机交流”中寻找鼓励、成功、喜悦,寻找情感的慰藉。

据了解,教育部已要求各中小学设立心理健康辅导室,但目前实际操作仍不完善,许多学校还没有相关科目,而部分已设立了心理课的学校,则因为教师素质、水平、能力等条件所限,只是做些简单的心理测试。

赵慧莉副教授说,为防止青少年出现情感沙漠,家长和老师应该养成听孩子说话的习惯。当孩子张口诉说他的开心与烦恼时,千万不要过于唠叨地训斥他们。家长每天无论多忙,都应该留点时间和孩子在一起,注意观察孩子的情绪有什么变化,询问他们有关学校里的事,也让孩子参与到力所能及的家庭事务中来。有时一个微笑,一个充满鼓励的眼神,就能激发孩子的无限生机和活力。



警惕! 孩子的情绪问题

根据一项对全国 22 个省市青少年的调查显示,除了学习课业负担外,在人际关系、情绪稳定等方面的问题尤为突出。有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的人数占青少年总数的 16% 以上。青少年的情绪不健康的问题已经引起了心理学家的关注。

狠心的孩子们

渭南三张中学一名 15 岁的女生王某,仅仅为了给学校的读书角捐助一本

书,家长给钱慢了点,竟然用服毒的方法结束了自己花蕊般的生命。闻听此事的人无不感到痛心和惋惜。

王某的母亲在女儿离开人世后,就一直以泪洗面,全家人悲痛不已。因为谁都没有想到仅仅为了一本书,娃娃就会这样想不开。他们讲,在上个星期五,娃娃从学校回来告诉母亲,说学校让捐本书,她想上县城去买,让母亲给她点钱。母亲因为不放心她一个人出远门,就让她帮着家里拔了一天草。王某的母亲泣不成声地说,到星期天早上,娃又提出想去买书,她劝娃先去学校,随后再让娃的舅舅买了送去,没想到她刚离开家门不到一个小时,娃就喝了农药。

听到王某服毒自尽的消息,三张中学的老师们也感到很震惊。学校教导处的负责人说,在学校每个班级建立读书角,本意是让每个学生都能读到更多的课外读物,学校和班上只说让每个同学自愿捐出一本书,并没有要求要捐新书。

许多听到此事的家长和老师都认为,王某为了捐一本书,竟然服毒自尽,实在令人惋惜。青少年正处在人生的成长转折期,心理可塑性很大、也很脆弱,如果稍不注意,就可能对终生造成影响。许多家长所关注的大都是学习成绩的高低,很少有人去关心孩子在想什么,他们最需要的是什么。

有一年暑假,浙江省立同德医院收了六个自残病人。这让人们大为吃惊。

13岁的小强刚上初一,一到暑假就急着出去玩。可父母因为他上学期期末考试成绩不理想,要求他少出门、多看书。被父母宠惯的小强却大发雷霆,扔下一句“不让我出去玩我就死给你看”以后,一头就撞到墙上,吓得父母连忙把他送到医院。尽管没出什么事,但父母却怎么也想不通,这孩子的心怎么这么狠呢?

其实,就在那段时间,像小强这样“狠心”的孩子还有三四个,他们也都是父母未满足诸如“买电脑”之类的心愿,便砸了电视机,或是站上阳台威胁父母说要跳楼。浙江省立同德医院心理科陈敏副主任医师分析说,这些孩子的过激行为大部分是被家长宠出来的。大人的百依百顺,使孩子从小便以自我为中心,听不得一个“不”字。由于假期里家长和孩子接触机会增多,孩子被拒绝后失控的情绪就容易出现。

与小强的撞墙事件比起来,16岁女孩小莉的割腕则显得有些“悲壮”。小莉的父母正在闹离婚,每天在家里吵得不可开交。当父母在吵架间隙想起女儿的时候,发现她已经在手腕上割下了一刀,幸好发现及时才没有危及生命。针对这些被父母忽略的孩子,医生的语气也有些沉重:“这些父母给孩子的爱太少了,