

# 防止孩子



# 情绪失控的方法

*Fangzhi Haizi*

*Qingxu Shikong de Fangfa*

**CPI**

商务印书馆  
国际有限公司



# 防止孩子 情绪失控的方法

——帮助孩子学会管理自己的情绪

——帮助孩子学会管理自己的情绪

——帮助孩子学会管理自己的情绪

中国  
心理

中国心理  
中国心理

# 防止孩子 情绪失控的方法

蒋星五 曾琳琳 主编

商务印书馆  
国际有限公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

防止孩子情绪失控的方法 / 蒋星五编著. —北京:  
商务印书馆国际有限公司, 2003.8

ISBN 7-80103-332-9

I. 怎... II. 蒋... III. 情绪—青少年心理学  
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 078387 号

## FANGZHI HAIZI QINGXU SHIKONG DE FANGFA 防止孩子情绪失控的方法

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010)  
电子邮箱: [cpinter@public3.bta.net.cn](mailto:cpinter@public3.bta.net.cn)

出版人: 程孟辉

责任编辑: 弓贝宁

封面设计: 付强

插图: 刘元悦

全国新华书店经销

发行热线: (010) 65598498 电话、传真: 65234023

北京松源印刷有限公司印刷

字数: 195 千字

开本: 889 × 1194mm 1/32 12.5 印张

2003 年 10 月北京第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 29.80 元

---

如有印刷质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换

## 编撰人员

华人僖 游 磊 蒋 茜 蒋星五 曾琳琳 华 宙  
郑 勇 秦 庆 蔡国强 王 英 华 伟 张大中  
李一谷 华 和 向东方

## 前 言

情绪分强弱：

强势情绪有：愤怒、激愤、忿懑、痛楚、嫉妒、狂热、羞耻、恐惧等。

弱势情绪有：同情、怜悯、感怀、难为情、害羞、失恋、羡慕、喜欢、讨厌、失落等。

强势情绪，一触即发，如当事人不加控制，不计后果，所采取的行动，往往不堪设想：如杀人、放火、自杀、自残、出走、报复等等。

弱势情绪到来时，虽没有强势情绪那样强烈，但也会产生严重后果：如失恋，处理不好也会引发悲剧。如讨厌一个人到了极点，也可能产生不好的后果。

所以，不论强势情绪，还是弱势情绪，每一个人都应该把它控制好、处理好。特别是孩子，由于年幼知浅，涉世不深，如果不能处理好、控制好，这种情绪将变成性格，将会影响孩子的一生，甚至毁掉孩子的一生。

本书就是专门讲述怎样控制和处理情绪的书。本书从两方面入手，一方面讲述父母应怎样控制和处理好情绪，另一方面讲述了孩子自己应怎样控制和处理好情绪。

控制和处理情绪是能力和方法问题，所以本书对怎样培养控制情绪的能力以及怎样掌握控制情绪的方法做了重点的讲述和介绍。控制情绪的方法，是国外目前常用的而且十分有效的方法，家长及孩子掌握了这些方法，将会终生受益。

本书不同于一般的情商（EQ）的书，简明扼要，重点突出，实用性强；同时，深入浅出，趣味性强，有较强的吸引力，是一本富有特色的通俗读物。希望能得到广大家长、少年儿童及教师的欢迎。

作 者

2003年6月3日

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一章 孩子情绪失控的特点 .....   | 001 |
| 第二章 孩子情绪失控的主要原因 ..... | 011 |
| 一、控制不了自己 .....        | 013 |
| 二、压力太大 .....          | 018 |
| 三、欲望得不到满足 .....       | 027 |
| 四、幼稚无知 .....          | 030 |
| 五、自身能力不足 .....        | 032 |
| 第三章 怎样避免孩子情绪失控 .....  | 037 |
| 一、情绪能够加以控制 .....      | 039 |
| 二、了解孩子的情绪 .....       | 063 |
| 三、了解孩子的心理健康 .....     | 082 |
| 四、家长必须改变自己 .....      | 105 |
| 1. 家长的一些不可取做法 .....   | 105 |
| 2. 你是什么类型的父母 .....    | 126 |
| 3. 父母要加强学习 .....      | 138 |
| 4. 转变教育观念 .....       | 193 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 五、提高孩子克服情绪失控的能力····· | 209 |
| 六、掌握克服情绪失控的方法·····   | 226 |

#### 第四章 情绪控制的实例和训练 ····· 259

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 客户不想见你(261) 当你受伤以后(263) 推销绞肉机(264)    |  |
| 谈判陷入僵局(266) 谈判发火的害处(267)              |  |
| 说话不算数(270) 被判徒刑两年(271) 被打以后(272)      |  |
| 彭雪枫挨骂(274) 他为什么不跪(275) 被冷冻 10 分钟(277) |  |
| 倾听意见(278) 父亲为何杀死儿子(280) 为了 5 元钱(283)  |  |
| 给同学吃安眠药(285) 毁容(286) 失去生活的勇气(286)     |  |
| 长得奇丑的人(287) 成绩非常差(288) 没有得到名次(289)    |  |
| 疑心病太重(290) 三个孤独的学生(292) 贝多芬愤怒极了(294)  |  |
| 今晚自杀(295) 消气妙法(296) 不同意改嫁(297)        |  |
| 这个词用错了(299) 省长检查(299) 请演员扮角色(300)     |  |
| 以礼服人(301) “请”字的作用(302) 房基纠纷(304)      |  |
| 羞得满面通红(304) 我有发言权(305) 富翁的钱包(306)     |  |
| 拿痰盂来(306) 假如你被骂了(307) 为何不喊“姑父”(308)   |  |
| 小孩长这么高了(309) 狱警的讲话(309) 荀息劝说晋公(310)   |  |
| 学生的争执(311) 上公开课(312) 过去是个好汉(313)      |  |
| 信心十足(314) 与命运抗争(315) 临危不惧(316)        |  |
| 汗不敢出(317) 庆吊相随(317) 保护烈士遗孀(318)       |  |
| 打了老汉(320) 骄傲得像只公鸡(321) 两元钱(322)       |  |
| 找护士打针(323) 据理力争(325) 听得津津有味(326)      |  |
| 无怨无恨(327) 两支牙刷(328) 换煤气瓶(329)         |  |

- 唐睢见秦王(330) 假装后悔着急(331) 对付士兵叛逃(332)  
请华佗治病(332) 女人当元帅(333) 课堂上开玩笑(334)  
雷锋精神过时吗?(335) 承认社会分工(335) 揭露杀人犯(336)  
与死亡之间的距离(337) 记者一无所获(338) 妻子是女王(339)  
点到为止(340) 急中生智(341) 赞成媳妇离婚(342)  
食堂办得不好(343) 看你敢答应不(344) 非干出个样儿(345)  
游说孙权(346) 教室租金涨价(347) 交出了大衣(348)  
厂长与青工(349) 谁叫您手艺这么好(351) 晏子使楚(352)  
两只虎(354) 不准行猎(355) 信誉要紧(357)  
名誉不能坏(359) 留胡须不犯法(360) 夫妻不吵架了(361)  
贝尔筹款(362) 不计较儿女事(363) 车门夹了人(364)  
周总理请客(366) 作文和算术题(367) 你太痴了(368)  
早就该死(368) 买车票(369) 梦见你妈妈(369)  
学跳舞(370) 燕子写的信(370) “肚先生”不同意(371)  
徐锡麟的镜子(372) 演戏(373) 陈毅写“香火”(374)  
班主任的演说(376) 大拇指与小手指(377) 一肚子火没了(378)  
姑娘的机智(379) 黄老汉搬家(380) 请教(382)  
当众说出名字(383) 到人猿为止(384) 疑心太重(385)  
分居(386) 祝你们白头到老(387) 妙语补过(388)  
吃很小的雨(389)

# 第1章

## 孩子情绪失控的特点

HAIZIQINGXUSHIKONGDETEDIAN





孩子情绪失控的现象很多，下面以情绪失控最为严重的自杀现象，来说明孩子情绪失控的特点。先看一些实例：

**例1** 宜兴市城北小学六(2)班学生周某，某月19日上午在学校举行的奥林匹克竞赛预赛中遭淘汰；当晚，在留下两封遗书后自缢身亡。据悉，此次预赛是周某所在的城北小学为迎接宜兴市和省、无锡市奥林匹克数学竞赛而举行的，周某是学校抽出的32名数学尖子中的一位。在前段时间的考核筛选中相继有13名学生遭淘汰。

**例2** 乌鲁木齐市12岁的小学生李某，日前因被班主任老师罚抄作业而在家中用红领巾自缢身亡。这件事在当地引起强烈反响。

5月7日上午早读课上，李某因没按要求补写老师布置的家庭作业——抄写课文《梅花魂》，而受到班主任老师的批评。班主任派李某的同学打电话叫来其父亲，让父亲将儿子带回家补家庭作业，并罚他将语文课文从第一课一直抄到第十八课。北京时间当日13:40，李某父母回家，发现门从里面反锁着，反复敲门都无动静。李某父母感到事情不妙，遂破门而入，发现李某横躺在客厅门前，一条红领巾挽成的圈一头套着离地面约90厘米的门把手，一头套着李某的脖子。李某父母抱起已失去体温的儿子直奔附近医院，但终因发现太晚，抢救无效而亡。

**例3** 考入兰州六中却没上一节课的周剑寅，不堪父母吸毒，一个多月前自杀身亡。

年仅12岁的小剑寅是个老实内向、自尊心强的男孩，今年小学毕业后考入兰州六中。8月28日，他去学校报到并领取了课本，然而两天后，老师和同学们没能再见到他。9月2日，前往周家寻找小剑寅的同学们得知：9月1日，小剑寅在他奶奶生前所住的院子里上吊自杀，现尸体已经火化。

周剑寅出生在一个普通工人家庭，父母也曾对他极为关心和爱护。在他6岁和9岁时，父母先后染上吸毒恶习，小剑寅从此失去了家庭温暖。年迈的奶奶把他接到身边悉心照料，然而去年奶奶去世了。周剑寅小学班主任钱华回忆说，周奶奶在世时，天天接送小剑寅上学放学，小剑寅吃得好，穿戴也干净整齐。奶奶去世后，小剑寅没人管，旷课严重，上学前没洗脸就在学校洗。小剑寅非常想得到父母的照料，有一次对钱华老师说：“我想跟爸爸妈妈一块住。”还常对人说：“天下奶奶最好，然后就是老师。”

小剑寅生前非常渴望有个正常的家庭。今年4月，他对解除劳教的父亲说：“爸，别再吸毒了，我就要上初中了。”一次回家，小剑寅看到父母正在吸毒，扭头就走。

今年1月，小剑寅的父母被公安机关送往戒毒所强

制戒毒。小小年纪的周剑寅这时真正感受到生活无望。他父亲说：“孩子过去都是由他奶奶照料，奶奶去世后，他感到自己无依无靠，就走上了绝路。毒品不仅害了我一生，也害了孩子的一生。”小剑寅自杀前在笔记本上贴了一张奶奶的相片，下面写着：“奶奶我想您，您等着我，我跟您共享天伦之乐来了。”

**例4** 去年7月20日，南京汤泉镇一名12岁的女孩丁某因与家人分吃西瓜产生矛盾而上吊自杀。事发后，小女孩所在学校和村镇领导无不表示惋惜。

据悉，该女孩的父母都是农民，家中孩子多，经济比较紧张，平时，孩子很少有零嘴吃。有一天12点，父亲买了一只西瓜回来，三个小孩立即围拢上来，由大姐来分，这个小女孩分得的是最小的一片，就向父母告状，结果被父母训斥一顿。于是，她一气之下甩掉西瓜，爬到二楼反锁上门，用红领巾系紧脖子吊在床的铁架上。待其父发现，砸破窗户爬进房间将其救下来时，孩子已奄奄一息，后在送往汤泉镇医院的途中死亡。

**例5** 去年，北京市三所著名大学在开学仅一个多月的时间内，就各发生一起大学生自杀事件。南方一些高校，近几年来也接连发生大学生跳楼、上吊、跳塔自杀事件。值得注意的是，这些自杀者大多是学校品学兼优的学生。

南京某大学自杀的一名大学生，就是全校8名三好

学生之一。假期与家人团聚时，当律师的舅舅对她说：“你有出息，将来可以当国际大律师。”父母也对她说：“我们这里文化氛围差一点，将来你就在南京发展吧。”没想到一句很平常的话，竟给本来就怀疑自己生活能力的女大学生出了一道难题。她没有勇气和信心面对亲人过高的期望，竟跑到南京鸡鸣寺古塔，从七层跳下身亡。

从以上事例可以看出，孩子情绪失控有如下一些特点：

### 1. 后果十分严重。

孩子情绪失控后的后果十分严重。自杀的有小学生、中学生、大学生；有的是农村的，有的是城市的；有男生也有女生。但孩子一旦自杀，几乎是百分之百的死亡。因为家人事前并不知道他们会自杀，一旦发现，因时间较晚，已经无法救治，所以凡孩子自杀，死亡率就十分高。孩子自杀带给亲人的痛苦将是永远无法解脱的，所以，孩子情绪失控而自杀的后果十分严重。

### 2. 大都是为了一些琐事、小事而自杀。

上面例1是因为参加奥林匹克数学竞赛落选而自杀；例2是因为班主任罚他抄作业而自杀；例4是因为分到一块小西瓜而自杀；例5是一位大学生因为舅舅、父母几句对她期望的话而自杀。上面5例中有4例都是为小事、琐事而自杀。因为一块小小的西瓜而自杀，这值得吗？

从这里可以看出孩子自杀的幼稚性。

### 3. 都是在父母不知道的情况下自杀的。

这种情绪的突然爆发，叫人无法预防，无法接受。因为一点小事得不到满足，突然之间就自杀了，叫人防不胜防。

### 4. 孩子的自杀带有盲目性。

他们在自杀前一点不考虑到自杀对自己前途的影响，也不考虑带给亲人的悲痛，而是一个劲要死，而且自杀的方式一般为三种：一是上吊，二是跳楼，三是喝农药。而这三种自杀方式发现后要抢救都是十分困难的。孩子想自杀就自杀，一点不深入思考，更不考虑后果，这就是孩子自杀的盲目性。他们自杀的目的是想达到某一种目的，但他们不想想，一旦自杀实现，什么目的、欲望都不可能达到了。这就是孩子自杀的幼稚性、盲目性。

总之，孩子的自杀，虽然使人十分同情和惋惜，但它是一种严重的、盲目的、幼稚的、愚蠢的行为，是任何人都都不赞成的行为。

自杀是孩子情绪失控的严重表现，情绪失控还有其他许多表现，如离家出走、打架斗殴、行凶杀人、蛮不讲理等等。请看下面一个实例：

2003年2月25日清晨6点多钟，像往常一样，安徽