

肖敏 编著



完全家教必读手册

# 孩子情绪 管理宝典

让好情绪陪伴孩子的每一天!

察觉孩子情绪的方法

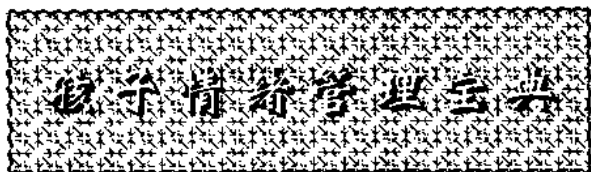
孩子情绪管理的额外策略

孩子良好情绪的建立

新世纪的家教方案——情绪管理

广州出版社

完全家教必读手册



肖敏 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

完全家教必读手册/肖敏编著. - 广州:广州出版社,  
2002.9

ISBN 7-80655-416-5

I.完… II.肖… III.儿童教育:家庭教育-手册  
IV.G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064955 号

## 完全家教必读手册

---

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷有限公司

(地址:佛山市金澜南路石头乡 邮政编码:528041)

---

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:85 万 印张:42.5

印数:1-5000 套

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

---

责任编辑:高旭正

封面设计:付梦艺

---

发行专线:020—83793214

020—83781097

---

ISBN 7-80655-416-5/G·120

总定价:75.00 元(全五册)

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

## 前 言

情绪是我们人类复杂的心理过程，是人对有关客观事物产生的主观体验。比如看到美丽的风景则令人心旷神怡、心情愉悦，而路见不平则愤愤不已。

情绪也是人类生存与发展的一种机制。比如，恐惧使人免于受伤，教会我们如何躲开危险；愤怒则使人克服障碍，实现或超越自我；与朋友相处可以使人感到兴奋和快乐，我们从交往中得到保护，也找到了另一半……

情绪是孩子健康的“晴雨表”，合理适当运用情绪的这把“晴雨表”，你的孩子将生活在情绪管理的晴朗天空下。《孩子情绪管理手册》正是带领父母们如何在情绪的天空下寻找到和谐、宁静与健康，帮助父母填补人类天性的空白，使你们的孩子更好地应付知识经济时代的压力和发展。如果忙乱兴奋的生活使你的孩子暴躁易怒，你可以教会他如何认识并控制此时此刻的情绪。如果孩子感到孤独与寂寞，你可以教会他怎样交朋识友，怎样保持友谊的持久。如果孩子被你的离婚和再婚搅得心烦意乱，害怕面对眼前的一切，你可以教会他管理情绪的技能，使他安然度过成长中的困难和挫折。翻开本书，父母们可以在新世纪的家教方案——情绪管理、成长期孩子的情绪管理、孩子不满情绪的管理方法、孩子良好情绪的建立、让离婚的阴影远离孩子、孩子情绪管理的额外策略中寻找到你应该知道的疑问和方法。祝愿每个父母通过参阅本书，都成为孩子情绪管理的高手！

由于时间仓促，水平有限，书中遗漏和不足之处，恳请

专家、同行和读者批评指正!

编者  
2002年8月

## 目 录

# 目 录

## 第一章 新世纪的家教方案——情绪管理

- |                    |      |
|--------------------|------|
| 一、什么是情绪能力          | (3)  |
| 二、情绪——健康的“晴雨表”     | (8)  |
| 三、情绪与孩子疾病          | (9)  |
| 四、让孩子做情绪的主人        | (11) |
| 五、请父母做孩子的“情绪教练”    | (16) |
| 六、改变父母情绪辅导的观念      | (22) |
| 七、父母情绪辅导及自我调整      | (25) |
| 八、情绪管理的作用          | (27) |
| 九、孩子情绪面面观          | (30) |
| 十、同理心是孩子情绪管理的基础    | (45) |
| 十一、察觉孩子情绪的方法       | (51) |
| 十二、认可情绪是亲近及教导的一个机会 | (54) |
| 十三、以同理心去倾听并肯定孩子    | (55) |
| 十四、帮助孩子作口头上的情绪描述   | (61) |
| 十五、设立规范并帮助孩子解决问题   | (63) |

## 第二章 成长期孩子的情绪管理

- 一、婴儿期的情绪管理 ..... (75)
- 二、1~3岁幼童期的情绪管理 ..... (85)
- 三、4~7岁童年早期的情绪管理 ..... (88)
- 四、8~12岁童年中期的情绪管理 ..... (96)
- 五、青春期的情绪管理 ..... (99)

## 第三章 孩子不满情绪的管理方法

- 一、概述 ..... (109)
- 二、要重视孩子的情绪 ..... (110)
- 三、倾听孩子诉说心中的不满 ..... (111)
- 四、制造能使孩子抒发情感的管道 ..... (112)
- 五、别用父母的权威压抑孩子 ..... (112)
- 六、让孩子产生参与感 ..... (113)
- 七、善于聆听孩子的话 ..... (114)
- 八、正确面对孩子的不合理要求 ..... (115)
- 九、让孩子自己去思考不可以的理由 ..... (116)
- 十、对待孩子的不平不要全面否定 ..... (116)
- 十一、让父亲的话生效 ..... (117)
- 十二、制止孩子的任性 ..... (118)
- 十三、怎样对待生活中过分挑剔的孩子 ..... (119)

## 目 录

- 十四、父母要正确使用批评和惩罚手段…………… (120)
- 十五、科学合理地制订家规…………… (127)

### 第四章 孩子良好情绪的建立

- 一、怎样激发和培养孩子的自信心…………… (135)
- 二、怎样帮助孩子克服任性…………… (136)
- 三、怎样培养孩子的社交能力…………… (137)
- 四、怎样教育孩子遵守社会公德…………… (138)
- 五、怎样教育过分依赖成人的孩子…………… (139)
- 六、怎样引导孩子与同龄伙伴愉快相处…………… (140)
- 七、怎样帮助孤僻的小孩…………… (142)
- 八、怎样对待性格内向的孩子…………… (143)
- 九、给孩子一份真诚的赞美…………… (144)
- 十、别让孩子有负面的自我评价…………… (146)
- 十一、帮助孩子学作决定…………… (148)
- 十二、让孩子从游泳中建立自信…………… (150)
- 十三、让孩子拥有贵宾般的尊荣…………… (152)
- 十四、帮助孩子培养良好的语言能力…………… (153)
- 十五、尽可能回答孩子的问题…………… (155)
- 十六、鼓励孩子赞美他人…………… (157)
- 十七、鼓励孩子问问题…………… (159)
- 十八、鼓励孩子走自己的路…………… (160)
- 十九、给孩子探索这个世界的自由…………… (163)
- 二十、帮助孩子学习如何面对失败…………… (165)



## 目 录

- 二十一、与孩子分享你的希望····· (166)
- 二十二、父母不要伤了孩子的心····· (168)
- 二十三、父母不要放纵孩子····· (171)
- 二十四、父母不要宠坏孩子····· (173)
- 二十五、父母要当孩子的良师益友····· (174)
- 二十六、理解孩子的喜怒哀乐····· (176)
- 二十七、父母要有对孩子含蓄的爱····· (178)
- 二十八、父母要原谅与体恤孩子····· (179)
- 二十九、培养快乐的孩子····· (181)
- 三十、教出乐于助人的孩子····· (182)
- 三十一、教子女相敬如宾····· (183)
- 三十二、给孩子一颗感恩的心····· (184)
- 三十三、培养孩子的仁爱之心····· (185)
- 三十四、帮助孩子适应新环境····· (186)
- 三十五、教孩子克服困难····· (187)
- 三十六、教孩子成为“演说家”····· (188)
- 三十七、培养有责任感的孩子····· (190)
- 三十八、排解孩子的忧郁心情····· (191)
- 三十九、如何与孩子谈生与死····· (192)
- 四十、教孩子克服紧张····· (193)
- 四十一、教孩子面对压力····· (194)
- 四十二、不可因失败的结果责备孩子····· (195)
- 四十三、从孩子的“哭泣”中培养乐观情绪····· (197)
- 四十四、帮助感情脆弱的孩子····· (200)

## 目 录

### 第五章 让离婚阴影远离孩子的情绪

- 一、概述····· (207)
- 二、夫妻冲突及离婚对孩子的伤害····· (208)
- 三、在婚姻中对孩子实践情绪辅导····· (214)
- 四、父母要避免“启示录里的四骑士”····· (216)
- 五、如何处理婚姻冲突····· (223)
- 六、不要利用孩子作为婚姻冲突的武器····· (224)
- 七、不要让孩子介入其中····· (225)
- 八、冲突解决时让孩子知道····· (227)
- 九、为孩子建立情感上支持的网络····· (228)
- 十、维持对孩子日常生活细节的参与····· (229)

### 第六章 孩子情绪管理的额外策略

- 一、父母要避免过度的吹毛求疵、侮辱性的评论或嘲弄····· (233)
- 二、使用“鹰架”及赞许来辅导孩子····· (234)
- 三、忽视你的“养育计划”····· (235)
- 四、在脑海中创造一幅孩子日常生活的地图····· (239)
- 五、避免“支持敌人”····· (240)
- 六、依据类似大人的情况来考虑孩子的经历····· (241)
- 七、不要尝试将你的解答加在孩子的问题上····· (242)

## 目 录

- 八、以提供选择、尊重愿望而授予孩子权力…………… (243)
- 九、分享孩子的愿望与幻想…………… (245)
- 十、以诚实对待孩子…………… (246)
- 十一、与孩子一起阅读儿童文学…………… (246)
- 十二、过程中要有耐心…………… (247)
- 十三、相信人类发展的积极本质…………… (249)
- 十四、不适合情绪管理的时刻…………… (249)
- 十五、测验情绪管理的技巧…………… (258)

# 第一章

新世纪的家教方案——

情绪管理





### 一、什么是情绪能力

欧美发达国家普遍使用智力测验法筛选和训练人才，似乎智商真的决定一切。然而，事实是一些智力超群的人并不一定都能取得很大的成就。不少人很早就才华横溢了，后来他们中的一些人历经坎坷，终于创造出光辉业绩；而其中的另一些人只不过昙花一现，终无建树。可见，一个人要想获得成就，除了智力以外，还需要具备其他方面的一些条件。鉴于这种情况，一些心理学家就把注意力由智力转向了情绪。

美国哥伦比亚大学的一位心理学家做过一项有趣的实验。他找来一组4岁的孩子，分别对他们说：“我这儿有一些糖果，味道很好。你马上要，可以拿一颗；要是能等我办点事回来再要，可以给你两颗。”说完他就带上门走了。

果然不出所料，孩子们的表现都不一样。有的孩子见门一关，就立刻拿了一颗，而有的孩子就情愿等着。为了不让那糖果诱惑自己，后者有唱歌的，有做游戏的，也有想睡觉的。最后，这些坚持等大人回来的孩子都得到了应有的奖励。

十年之后，研究人员开始了追踪调查。调查的结果表明，那些耐心等待的孩子更稳重、更可靠、更精明、更自信、更受同龄人的欢迎；而那些迫不及待拿了一颗糖果的孩子则更固执、更孤僻、更脆弱，也更害怕紧张和困难，遇到竞赛就心里发慌。总之，这两类孩子的发展潜力有着明显的

差异。

问题的关键是这些孩子是头脑冷静，还是感情冲动。这时起作用的不是智力，而是情绪能力，或者说不是智商，而是情商。

智商只能用来表示一个人的智力发展水平，而不能表示一个人的情绪能力的发展水平。我们参照智商，引出了一个新概念：情商。

“情商”是表示情绪能力大小的通俗叫法，是用来表示被试者情绪能力发展水平的标志。“情商”“情绪能力”和“EQ”其实是一个概念，按照英语 Emotional Intelligence 的正确译法应为“情绪能力”。

情绪能力的特征和作用是什么？新罕布什尔大学的约翰·梅耶是这个术语的创始人之一。他认为，情绪能力最主要的特征是清晰地理解自己的情绪，把握他人的情绪，能用“加强生活能力”的方法控制自己的情绪。就是说，每个人都要“控制自己”，不过有人表现为冷漠和忧郁，有人则表现为内心的充实、生活上的进取和思维上的敏捷，而这正是他们的情商不同的缘故。

美国心理学家戈尔曼总结了近十年来的研究资料，得出的结论是，用智力测验测智商的办法预测一个人未来的成就并不可靠，因为在很大程度上起决定作用的是情绪能力。

那么，情绪评价能否像智力的评价一样，也用数字指标来表示呢？有人认为，这不可能，也不必要。“我们不可能求得情绪水平的均值。有人能控制自己的愤怒，却不能控制自己的恐惧。有人高兴起来就忘乎所以。因此，每一种情绪都要单独研究。”就是说，不要把智商和情商对立起来，主

## 第一章 新世纪的家教方案——情绪管理

要问题是应当懂得通常所说的智力与这里提出的情绪能力是怎样一种关系，比方说，控制紧张情绪有助于头脑清醒等等。

大脑支配情绪的过程进行得异常神速。比方说，山路上的行人忽然发现杂草丛中有一条长长的东西盘绕成一团，便急忙躲到一旁。可再定睛一看，那不是蛇，而是一团蠕曲的枯枝。

从上例中可以看出，人的智力受到干扰时，情绪也可以支配他的行动。这或许就是我们通常所说的“感情用事”吧。

我们常常说，一个人的行动要理智，不可感情用事，但是光有理智还不能做出最有益的行动选择。美国学者的研究证明，大脑中情绪与智力的联系受到破坏的人虽然判断迅速，但考虑不周，结果不佳。他们不了解做出某种决定时是一种什么情绪状态，也不知道这一决定是否会引起他人的反对和愤怒，即使看到这一点，他们也不会感到难为情。

所以，人在决定一件事情时，不仅需要智力，也需要情绪能力。

情绪能力能给人以帮助，是因为这种能力能使人认识某种情绪，真正理解我们感觉到的东西。由此可见，情绪能力是认识和控制许多情绪的基础。

情绪需要认识，因为情绪容易伪装。比如，孩子在横穿马路时，妈妈在后面使劲喝叱他，好像孩子不听话使她极为愤怒。事实上愤怒是受恐惧制约，她是怕孩子出危险，愤怒掩盖了她恐惧的情绪。

情绪需要控制，因为有的情绪容易冲动。专家指出，情



绪能力中所体现出来的自我意识十分重要，它可以使人们的自制力得到锻炼。这里所说的自制，不是要我们简单地压制自己的情绪，而是指善于把握自己的情绪。比如愤怒值得不值得，应当控制到什么程度，延续多长时间，采取何种方式，达到什么目的，这一切都把握得适度并非易事。

说情绪需要认识和控制，还因为情绪有时会产生一种闭合的怪圈，比如恐惧可以为危险降临报警，这样，在理智判明情况之前，人就可以提前预防。这大概就叫“急中生智”吧！然而，当恐惧闭塞了分析与思考过程，人就变得麻木不仁了，这时，恐惧本身就对人构成了一种危险。这大概就是“惊慌失措”吧！所以，情绪能力的任务就是消除这种怪圈，把愤怒、恐惧等情绪的能量纳入结构轨道，使之进入一种精神振奋的状态。

情绪能力的理论被人们所接受，经历了一个由实验到实践的过程。就拿情绪能力与成就的关系来说，学者们就做了许多实验。

据心理学家观察，情绪能力活动以口头方式进行的很少，90%的情绪是以非口头方式相互配合的。据此，国外一位心理学家做了一个实验。他让一位年轻女性表现愤怒、喜爱、嫉妒、感激等各种情绪，拍成电影。镜头经过剪接，观众只能看到一些支离破碎的情绪画面，忽而出现了一张脸，忽而看到一个动作……然后他把电影放给一群高中生看，让他们指认影片中表现出来的各种情绪。结果发现，那些猜中的学生智商都在中等水平，学习成绩都很好，都很受同龄人的欢迎。这个实验证实了情绪能力与成就的相关性。

美国某保险公司有一年招用了5000人。一年之后，有