

允许 孩子哭， 是培养情商的 第一步

涵涵妈
著

北方文艺出版社

允许 孩子哭， 是培养情商的 第一步

涵涵妈
著



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

允许孩子哭, 是培养情商的第一步 / 涵涵妈著. --

哈尔滨: 北方文艺出版社, 2019.12

ISBN 978-7-5317-4562-4

I. ①允… II. ①涵… III. ①情商-儿童教育-家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 106845 号

允许孩子哭, 是培养情商的第一步

YUNXU HAIZI KU SHI PEIYANG QINGSHANG DE DIYIBU

作者 / 涵涵妈

责任编辑 / 宋玉成 赵 芳

封面设计 / 主语设计

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / www.bfwy.com

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

地 址 / 哈尔滨市南岗区林兴街3号

发行电话 / (0451) 85951921 85951915

印 刷 / 嘉业印刷 (天津) 有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

字 数 / 156 千

印 张 / 8.5

版 次 / 2019 年 12 月第 1 版

印 次 / 2019 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-4562-4

定 价 / 49.80 元



第一章

自知情商——允许孩子哭，是培养情商的第一步

- 亲子关系：孩子为什么和你对着干 / 002
- 允许孩子哭，是培养情商的第一步 / 008
- 心理学：读懂孩子的哭声 / 018
- 表达共情：被安慰的孩子，为什么仍在哭 / 024
- 一个唱红脸，一个唱白脸？当心 $1+1=0$ / 030
- 对孩子影响最糟糕的，是着急的妈妈 / 036

第二章

自控情商——父母不焦虑，孩子更自律

- 内驱力才是孩子一辈子学习的秘密 / 046
- 孩子做事拖拉磨蹭，其实是不懂时间管理 / 053
- 孩子发脾气不是坏事，憋着才是 / 059
- 专注力：不打扰，是对孩子专注力的最好保护 / 065
- 秩序敏感期：给孩子立规矩的黄金期 / 071
- 一份超实用的妈妈情绪管理清单 / 076

第三章

自信情商——忍住！
别插手！让孩子独立
成长的教养智慧

培养孩子自主意识的有效方法 / 084

调整方向：孩子需要的是进步，不是完美 / 090

习得性无助：如何引导孩子逃离失败的“恶性循环” / 096

审美敏感期：孩子，你可以“臭美” / 104

这些小小的仪式感，带给孩子大大的幸福力 / 113

第四章

自励情商——有远见的
父母，都带点绝情

你替孩子避开的风险，生活都会如数奉还 / 122

有远见的父母，都带点绝情 / 128

聪明人都在用笨办法，因为那才是捷径 / 133

妈妈会“示弱”，孩子更出色 / 138

不贴标签、不设限，每个孩子都是不一样的

烟火 / 145

第五章

语言情商——如何说
孩子才会听，怎么听
孩子才肯说

方法对了，孩子并不抵触批评 / 152

你想要什么就表扬什么，你表扬什么就会得到什么 / 161

抗挫力：孩子犯错误时，你说的第一句话是什么 / 167

叙事性语言：用游戏提升儿童表达力 / 174

多说多问多读，让表达力飞起来 / 180

第六章

社交情商——教孩子 学会解决冲突和与人 相处的技巧

不分享也 OK：如何陪伴孩子度过“占有敏感期” / 186

孩子的嫉妒源自“不自信”和“怕失去” / 193

大让小：伤的不仅是大的，还有小的 / 198

学会拒绝和被拒绝，是孩子人生中的重要一课 / 204

第七章

阅读是一辈子的修行 ——爱孩子，请让他 爱上读书

为什么一定要陪孩子读绘本 / 212

陪孩子读绘本的六大雷区 / 219

“六不要”“六要”，教你亲子阅读的正确打开方式 / 227

别把三十元的绘本，读出三块钱的价值 / 242

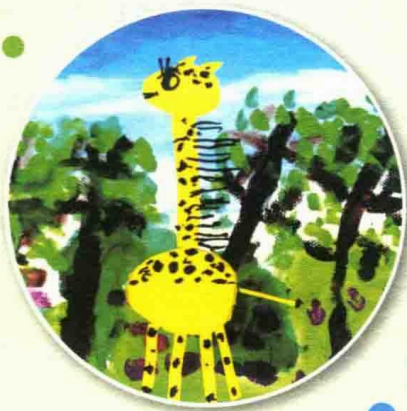
只读“有用”的书，根本不是阅读 / 247

阅读能力超强的孩子，都在这五点上下功夫 / 250

如何给孩子选书，孩子才爱读 / 256

第一章 自知情商

——允许孩子哭，是培养
情商的第一步





亲子关系：孩子为什么和你对着干

我们的孩子为什么喜欢跟爸爸妈妈对着干？其实，孩子之所以跟大人对着干，大都是因为这三点：

01 未得到尊重

很多人都知道要尊重孩子，但“知”和“行”是两回事。在跟孩子相处的过程中，我们经常会不自觉地命令和威胁他们。不知道你有没有发现，我们说话的语气和态度，是赢得孩子配合的重要因素。

一个朋友家有三个小孩，两个姐姐，还有一个弟弟。有一次



我去她家串门，姐妹俩正在一起玩串珠。朋友对大女儿说：“妈妈跟阿姨说会儿话，你帮我照顾一下弟弟。”大女儿说：“可是妈妈，弟弟会把我们的串珠弄乱的！”朋友火气上来了，大声说：“行了，照我说的做，让你帮忙干点儿事就知道叽叽歪歪！”

过了一会儿，正在客厅说话的我们，听到了弟弟的哭声和姐姐们的吼声。朋友跑过去指责姐姐说：“让你照顾一下弟弟都不行，一点儿都不知道替妈妈干活！”

作为旁观者，我发现，从妈妈命令姐姐的那一刻起，小丫头就很不情愿配合了。很多时候，我们以为只要提高音量就能压制



住孩子，其实恰恰相反，音量越高反而越会激起孩子的逆反心理。

在姐姐一开始提出不乐意照看弟弟的时候，如果妈妈不是用强迫的方式，而是用温和的语气对姐姐说：“嗯，他确实是个小淘气，但我想你肯定有办法管好他，帮妈妈个忙，好不好？”姐姐可能就会变得积极主动起来，小孩子总是有办法哄比她更小的孩子的。

平时在跟涵涵沟通时，我也发现，当我用高分贝的声音和家长的权威压制她时，涵涵总是很不乐意配合，可当我意识到错误，马上向她道歉，并且温和地跟她再说一遍时，小朋友还是很好说话的。

所以，孩子有时候反抗的不是我们的说话内容，而是说话方式，他们不过是想得到尊重而已。我们也有义务去尊重自己的孩子，这样他才会更加自尊自信，并且懂得尊重他人。

02 需要获得关注

我们都喜欢做“警察式”父母：当孩子做得好时，没有表扬和鼓励；可当孩子犯错时，总会在第一时间给予惩罚和批评。

特别是有了二宝之后，因为精力有限，经常无暇顾及大宝，只有当他犯错误的时候，才会去关注他。虽然不是积极关注，但孩子才不管呢，只要成功引起大人注意就好。所以，很多妈妈会发现，有了二宝后，大宝会出现一些“小宝宝”的行为，比如经

常想要妈妈抱、奶声奶气地说话，甚至又开始尿裤子等。

其实，孩子的所有这些看似叛逆和退化的行为，都只是为了获得妈妈的关注而已。

我有个朋友，在生下二胎后，大女儿也出现了行为退化，于是她就真的把大女儿当婴儿一样对待，给她喝配方奶粉，吃婴儿食物，玩婴儿玩具。当大女儿提出要画画或者搭积木时，妈妈笑着坚决不同意，说：“那是大孩子才能玩的，小宝宝只能玩摇铃，给你！”

大女儿当了半天时间的婴儿后，发现还是长大了好，于是又肯配合妈妈一起照顾小弟弟了。

你看，当孩子寻求父母的关注时，我们给予他足够的陪伴，而不是只在他犯错误时才去关注，孩子就不会变得越来越糟糕了。

03 权力之争

有一次，我跟涵涵说好要去小雁塔玩，可临出门时，她把我的高跟鞋全都翻出来了，弄得家里乱七八糟。我很平和地说：“把鞋子收好了，咱就出门。”她不收，我就等着。

几秒钟后，涵涵说：“你先带我出去玩，我回来就收。”我没说话，继续等着。

过了一会儿，涵涵又说：“那咱一起收！”我还是等着。

最后，涵涵只好自己动手把鞋子摆放好。我微笑着拉起她的



允许孩子哭，是培养情商的第一步



手往外走，并问她：“咱今天先喂鱼，还是先骑滑板车呢？”

现在回过头来想想，如果当时我看到她制造的混乱而忍不住发火，命令她“赶紧收拾”，肯定不会这么顺利。因为无论什么时候，当我们命令或者强迫孩子做事情时，都会导致权力之争。

当你温和、明确且坚定地表达出自己的态度，孩子就知道了你的底线在哪里，而不会有逆反心理。如果孩子采取迂回策略，开始试探你的底线，你一定要毫不动摇，不然就会陷入“得寸进尺”的讨价还价中。

当孩子的行为达到你的预期时，你要及时转移孩子的注意力，把孩子从刚才的事情中拉出来，愉快地玩耍。

小孩是很聪明的，特别是现在的孩子见多识广，比我们小时候聪明多了，所以你得斗智斗勇，讲究方式方法。不然，看似你声如洪钟、气势磅礴，其实已经被孩子成功地激怒、成功地控制了。你说是不是呢？



允许孩子哭，是培养情商的第一步

为什么孩子哭的时候，你越哄，他哭得越凶？甚至全家齐上阵使劲哄都不管用？因为孩子哭，是其需求没有得到满足，或者没有被理解。但我们哄的宗旨却是“赶紧别哭了”，可是孩子的需求仍然没有被满足，更没有被理解，肯定会哭得更凶啊。

对大脑的研究表明，人体的大脑前额叶要到二十岁左右（是的，二十岁左右，你没看错）才能发育成熟，而前额叶的功能就包括理性思考和控制情绪等。因此，孩子都是高兴就笑，伤心就哭。但这并不意味着我们不能引导孩子管理情绪，提高情商。

“情商”一词，被很多父母重视，培训机构甚至利用父母看

重情商的焦虑，设置相应的培训课程，动辄几万块钱的培训费。其实，情商是需要在生活中慢慢培养的，不是一蹴而就的。

正式提出“情商”这一术语的是美国心理学家约翰·梅耶和彼得·萨洛维，他们认为，情商最核心的三种能力是：认知和管理情绪（自己和他人）的能力、自我激励的能力、正确处理人际关系的能力。

看完之后，你就会发现，这三种能力呈递进关系，先学会认识和管理情绪，才能自我激励和正确处理人际关系。

其实，孩子哭闹的时候，正是教他认识情绪和管理情绪的最佳时机。

01 先处理情绪，后处理问题

你心里郁闷的时候，会怎样？大吃一顿？疯狂购物？跑到没人的地方吼上几嗓子？是的，首先需要发泄出来。每当此时，我们是多么羡慕小孩子呀，想哭就能随时随地哭，不用憋着，真好。

那为啥你就是见不得孩子哭呢？为啥要阻止宝贝们去发泄呢？要知道，宣泄情绪是管理情绪的第一步。所以，我们要允许孩子有哭的自由，不要强行阻止。

如果你的孩子已经三岁多了，你就会发现：三岁以下的孩子，哭闹的时候多；三岁以后，孩子就没那么爱哭了。因为他掌



握的词汇多了，他会表达了呀。有人可能会说，“我的孩子三岁多了，还是很爱哭”，咱要尊重个体差异，而且也要看养育方式和环境。

涵涵两岁多的时候，对我和她爸爸不满了会喊：“啊——你们两个，坏蛋！你们是傻子啊！”在这之前，她哭得多，等语言丰富了，不高兴的时候直接就怼上了，比哭更有力量。

现在涵涵五岁多，哭的时候就更少了，因为她已经学会了钻规则的空子和拿你曾经的话堵你。你不给她某样东西时，她踩着凳子就能够到，哭啥呢？

所以说，当孩子的语言表达能力不足时，哭就是一种情绪宣泄，请允许孩子发泄一下。因为孩子情绪失控的时候，是油盐不进的。而且如果我们讲道理，孩子不听，反而会把咱自己也弄得气愤不已，最后演变成大人和孩子之间的权力之争。

当然，有可能因为孩子弱小，你的“以暴制暴”会暂时把他压制住，但保不齐他会在青春期，自以为“翅膀变硬”的时候反抗你呀。因此，当孩子有负面情绪时，不要想着粗暴压制，或者不当回事儿，而是要先接纳理解孩子的情绪。

“妈妈知道你现在很伤心，想哭就哭吧，来抱抱……”给孩子一个大大的拥抱。让孩子明白，他是被理解的，而且有坏情绪是很正常的。当孩子被拥抱时，他的不开心被理解，他的不满得到安慰，自然慢慢就平静下来了。

02 引导孩子正确表达自己的情绪

对大脑成像的研究表明，让一个人用语言把自己心中强烈的情绪说出来，有利于其烦躁不安的心情逐渐平复下来。那么，我们陪着孩子哭完之后，等他安静下来，就可以尝试着引导他把情绪表达出来。

如果孩子还小，不会表达，我们可以借助绘本。比如风靡全世界的立体书《我的情绪小怪兽》，就是一本超实用的情绪认知书。这本书用各种颜色来代表情绪，对于孩子来说，更容易理解和体会，也更容易表达出来（这是最棒的地方）。

