



抓住儿童的心理成长期，供给积极性环境支持
塑造积极性主观体验，成就积极性人格特质
迎接你的阳光小孩



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童积极心理学

胡琳\编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

作为父母，我们无法预见孩子在一生中会经历和遭遇什么，要想以不变应万变，唯一的方法就是让孩子积极乐观，这样他才能以健康的心理面对命运赐予的一切。

本书以孩子在生命成长的各个阶段的身心特点为出发点，结合孩子有可能遇到的很多人生烦恼，告诉父母如何做才能激励孩子，帮助孩子缓解忧愁和焦虑，对于培养孩子积极的心态有重要的作用。

图书在版编目（CIP）数据

儿童积极心理学 / 刘博微著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2019.11
ISBN 978-7-5180-6421-2

I. ①儿… II. ①刘… III. ①儿童—心理健康—健康教育—家庭教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第150754号

责任编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：144千字 定价：39.80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

毋庸置疑，每一对父母对孩子都爱得毫无保留，爱得深沉，爱得无私，甚至爱到可以为孩子付出生命。在《人间世》第二季中，一个患有先天性心脏病和肺部动脉高压的年轻女性，坚持要生孩子。不管是亲生父母还是公婆和丈夫，包括医院里接诊的医生，都全力劝说她不要生孩子，但是她坚持要做完整的自己。节目播出后，网友也开始热烈讨论，有人说母爱伟大，有人说明知道会危及生命还这么做太不理性，然而不管大家怎么说，也许只有当事人自己知道多么渴望创造一个小生命。看了这期名为《生日》的节目，见识到很多危重孕妇的生产经历，让人心中无限感慨。这样拼命创造出来的新生命，怎么会不把他们当成手心里的宝贝，怎么会不希望他们幸福、平安地成长呢？

然而，人生不如意之事十之八九，命运对于孩子也从来不会温柔善待。作为父母，眼看着那个孱弱的生命一天天成长，内心的担忧和焦虑也越来越多：孩子受到伤害怎么办？孩子遭遇病痛折磨怎么办？孩子不能过好一生怎么办？可惜，父母只是普通人，不是无所不能的神，无法预知孩子在一生中会有怎样的经历和际遇。作为父母，唯一能做的就是培养孩子积极乐观的个性，让孩子可以敏感地感受和捕捉幸福快乐，从而让孩子的人生充满欢声笑语。

即便这样，也不要将对孩子的教育引入误区。很多父母因此就想给



孩子最好的，哪怕家庭经济窘迫，也依然把孩子养成大手大脚花钱的坏习惯；哪怕父母能力有限，也让孩子误以为自己只要依靠父母就可以一生无忧。给孩子这样的错觉，恰恰是对孩子不负责任的做法。父母的重要责任之一是陪伴孩子探寻生命的真相和生活的本质，而不是为孩子创造一个虚假的世界，让孩子误以为岁月始终静好、人生现世安稳。有人说生命是一场旅行，有人说生命是一次航程，不管怎样去形容生命，都难以掩饰生命反复无常、危机四伏的本质。作为父母，无法为孩子铲除一切人生障碍，无法让孩子始终在生命历程中顺遂如意，那么陪着孩子走过坎坷磨难、给予孩子最珍贵的人生礼物就是强大的内心。

心若改变，世界也随之改变。当孩子拥有积极的心态，他们就可以从容应对春去秋来；当孩子拥有积极的心态，他们就能以苦难作为人生的阶梯，不断地向上攀登；当孩子拥有积极的心态，他们就可以坦然面对人生的一切坎坷，哪怕身体正在承受着病痛，笑容也依然可以从心底绽放……面对人生，除了接受和勇敢承受，我们还能做些什么？其实孩子天生强大，并不像父母所想的那样孱弱和无助。父母要相信孩子，这样孩子才会拥有自信的力量，才能在父母的陪伴下度过人生中较脆弱的一程，走到人生独立坚强的天地中！

作者

2019年1月

目 录

第1章 播下积极的种子，让孩子拥有乐观的心灵	001
培养孩子的逆商	002
让孩子正确认识自己	005
判断孩子是乐观还是悲观	007
父母要为孩子树立乐观的榜样	009
引导孩子直面挫折	012
第2章 打造积极的情绪，为幼小的心灵提前“扫雷”	015
排除情绪“地雷”，让孩子拥有好心情	016
引导孩子学会表达情绪	018
以共情的心态理解孩子的消极情绪	021
引导孩子学会宣泄负面情绪	024
让孩子更加理性	026
第3章 有爱的家庭环境，给孩子满满的安全感	029
良好的家庭环境是孩子成长的沃土	030



陪伴是最长情的告白.....	033
让孩子具有幽默的品质.....	036
强大的孩子输得起.....	038
让孩子拥有感受幸福的能力.....	041
 第4章 鼓励与赞扬，让孩子快乐成长的神奇魔法	045
把孩子当成家庭里平等的一员	046
父母的认可是孩子最大的动力	048
引导孩子客观正确地认知自我	051
教会孩子接纳和悦纳自我.....	054
父母要善于激发孩子的潜能.....	056
 第5章 呵护孩子的好奇心，顺势激发孩子的想象力和天赋.....	061
要保护孩子的探索精神.....	062
为孩子营造良好的探索环境.....	064
不要破坏和禁锢孩子的想象力	067
父母的引导会给孩子插上翅膀	069
让孩子多多感受和思考.....	072
 第6章 培养自信的孩子，让孩子活出最精彩的自我	075
帮助孩子建立自信.....	076
尊重孩子，孩子才会更自信.....	078



孩子不是用来比较的资本.....	081
不要让孩子被自卑限制和拘束	084
对于孩子的点滴进步，都不要吝啬表扬	087
帮助孩子扬长避短，发展孩子的核心竞争力	089
 第7章 培养独立的孩子，让孩子学会打理自己的生活	091
父母不是孩子的保姆.....	092
引导孩子做出理性选择.....	095
给孩子机会做家务	099
让孩子动起来，做事情.....	102
给孩子权利选择做自己感兴趣的事情	104
明智的父母从不陪读.....	106
 第8章 锻炼孩子的胆量，勇敢者才是成功的宠儿	111
父母不是老母鸡，孩子也不是小鸡	112
适时让孩子独立入睡.....	114
让孩子多多接触陌生人和陌生环境	117
鼓励孩子努力争取.....	119
不要总是吓唬孩子.....	122
不要给孩子贴标签.....	124
孩子为何会习得性无助.....	127



第9章 加强挫折教育，坚强的心会让孩子受益终身	131
不要心疼孩子吃苦	132
让孩子接受挫折教育	134
把问题丢给孩子去解决	136
拒绝孩子的无理、无度要求	139
不要惯着孩子乱发脾气	142
适时惩罚孩子，让孩子长记性	145
延迟满足，让孩子健康成长	147
 第10章 不能呵护孩子一生，不如让孩子学会自己担当	151
孩子要有责任心	152
让孩子为自己的行为负责	154
让孩子勇于承担重任	157
当孩子过度骄傲怎么办	159
孩子的自觉主动可不是天生的	162
认真督促和激励孩子	165
 第11章 培养自主学习能力，让孩子从心底爱上学习	169
不要滥用物质奖励	170
父母要戒掉对孩子的功利心	172
适合孩子的学习方法才是最好的	175
引导孩子爱上学习	177



教导孩子学习要有始有终	180
 第12章 无底线的溺爱，是给孩子最大苦难	183
不要让孩子始终安逸	184
戒掉孩子身上的骄奢气	186
真正强大的孩子从来不“拼爹”	188
告诉孩子：你不理财，财不理你	191
不要让孩子觉得钱是大风刮来的	193
教会孩子正确面对苦难	195
 参考文献	198

第 1 章

播下积极的种子，让孩子拥有乐观的心灵

积极具有神奇的魔力，可以让原本平淡无奇的人生变得富有韵味，可以让孩子原本被绝望和沮丧打击的心灵充满希望。为此，作为父母，要在孩子的心灵中播下积极的种子，这样孩子才能坦然面对人生的挫折和打击，始终心怀希望、乐观向上。





培养孩子的逆商

在非洲大草原上，有一条河，在河的两岸有很多羚羊。动物学家在对这些羚羊进行观察之后发现，河流南岸的羚羊具有旺盛的生命力，奔跑的速度更快，身体更加强壮，动作更加敏捷。然而，在河流北岸，羚羊不够身强体壮，繁殖的速度也没有南岸的羚羊快。这到底是为什么呢？动物学家百思不得其解，于是分别在两岸抓住10只羚羊，将其进行交换，让它们去对岸生活。结果，南岸的羚羊到了北岸，生活得很好，繁衍生息。而北岸的羚羊到了南岸之后在短短的时间内就数量锐减，只剩下两只。这是怎么回事？动物学家经过深入研究和跟踪调查，发现南岸不但有羚羊，还有很多狼。为了逃命，在狼口下求生，羚羊必须不停地奔跑，因此它们的生存能力非常强。可想而知，从未遭遇过狼的北岸羚羊，到了南岸生存堪忧。南岸羚羊在恶劣的环境下都能生存，到了北岸自然可以生存得更好。由此可见，越是充满危机的环境，反而越是能够激发动物强烈的求生欲望，让它们发挥自身的潜力，不断地成长，从而更加强壮。

其实，这个道理不仅适用于动物，也适用于人类。细心的人会发现，很多富贵人家的孩子都不太擅长拼搏，那是因为他们一出生就含着金汤匙，而且想要什么就有什么，他们从来不为生活忧愁。而那些出身贫苦人家的孩子，则常常需要为生活打拼。他们在穷困的家庭里成长，看到很多生活的真相，因此他们知道一切都只能靠自己。



曾经，人们误以为决定一个人能否成功的因素是智商，实际上，的确如此，智商高的人更容易获得成功，但是与此同时，他们还具有其他优秀品质，那就是对抗挫折的能力。如果一个人只是单纯智商高，根本经不起任何失败的打击，一旦遭遇失败就一蹶不振，那么他们根本不可能获得成功。相反，如果智商高的人情商也很高，而且因为接受了逆境的锻炼，使得逆商不断提高，则他们就会变得越来越强大。由此可见，智商只是成功的必要因素之一，而不是唯一且充分的成功要素。一个人要想在成长过程中有更出色和优秀的表现，就一定要培养自己的逆商，这样才能出淤泥而不染，才能让自己饱经磨难而绝不屈服。可想而知，这对于孩子的成长有多么重要。

所谓逆商，顾名思义，就是一个人面对逆境能够坚持成长的能力和商数。一个人的逆商越高，他就越是能够承受挫折和苦难，而绝不轻易放弃；一个人的逆商很低，那么即使遭遇小小的打击也会轻易放弃。当然，一个人的逆商并非天生就有，而是在后天成长的过程中接受命运的磨砺渐渐形成的。在面对各种艰难坎坷的时候，一定要充满勇气，要有毅力坚持下去。如果看到困难就退缩，就根本没有逆商可言。

美国前总统林肯就是一个逆商很高的人。林肯一生之中，很多次参加竞选，也曾经因为仕途不顺想要转行做生意，但是大多数都以失败告终。未婚妻的去世，更是给了林肯严重的打击，使得他在很长时间内都被抑郁症折磨，一度卧床不起。但是他没有放弃，而是站起来继续努力。一次又一次的失败，非但没有让他放弃，反而激发了他一定要获得成功的决心，使得他越挫越勇。这样的林肯，最终凭着坚持和毅力成功当选美国总统。

和林肯一样，美国的另一位前总统尼克松也是一个逆商很高的人。小时候，尼克松的家里很贫穷，只有一间杂货铺，为此小小年纪的他每天都



天不亮就要起床，去为杂货铺采购新鲜的蔬菜、水果等，然后回到家里还要把这些东西都清洗干净再上架。他不仅要照顾家中杂货店的生意，还兼职做着其他事情，只是为了多赚取一些钱。

后来，尼克松考上杜克大学，学校里的住宿条件很艰苦，为了省钱，他舍不得吃饭，即使在寒冷的冬天，也只吃一块糖果就支撑半天的时间。为了改善生活、维持学业，他开始勤工俭学。然而，厄运并没有因为他这么努力就远离他，好运也没有因为他这么努力就靠近他。大学毕业后找工作，尼克松依然饱受挫折。直到进入政坛，尼克松还不止一次遭遇惨败。然而，尼克松从未放弃，他始终都在坚持。经历了漫长的时间和无数次的努力，尼克松终于登顶总统的宝座，也由此走上人生的巅峰。

不管是林肯还是尼克松，如果当初在身处逆境的时候就放弃了，他们就不可能坚持到最后，更不可能获得成功。人生不如意十之八九，一切的成功者之所以能成功，并不是因为他们得到了好运的眷顾，也不是因为他们有过人的天赋，而是因为面对人生的逆境时，他们始终都能够坚持不懈、勇往直前，绝不放弃，笑到最后。正因如此，他们才能坚持到成功到来的时刻，正因如此，他们才能在人生的道路上不忘初心、砥砺前行，因而守得云开见月明。古人云，五十步笑百步，意思是说在战场上那些逃之夭夭的士兵，不能因为自己逃跑了五十步就笑话那些逃跑了一百步的人。实际上，追求成功何尝不是一场旷日持久、艰苦卓绝的战争呢！一个人如果总是轻言放弃，就相当于成为逃兵，不但逃离了失败，也彻底失去了成功的机会。正如人们常说的，笑到最后的人才是笑得最好、最美的人，我们也要坚持到最后，才能笑到最后，才能笑得最好，笑得最美！

孩子在成长过程中会遇到各种坎坷挫折，也经常會身处逆境。作为父



母，一定要努力培养孩子的逆商，让孩子在成长的过程中变得越来越强大，内心坚定不移。唯有如此，孩子才能不断地成长，才能坚持获得进步！

让孩子正确认识自己

古人云，人贵有自知之明。的确，对于每个人而言，最重要的是既不要妄自菲薄，也不要狂妄自大，唯有客观公正地认识自己，才能在成长的道路上不断前进。否则，如果缺乏对于自己的正确认知，常常陷入狂妄自大或者妄自菲薄的怪圈，则孩子就会变得很迷惘。作为父母要想激励孩子成长，就要引导孩子认识自我。

正如一位名人所言，一个人最大的敌人就是自己。一则是因为一个人很难主宰和驾驭自身的情绪；二则是因为不识庐山真面目，只缘身在此山中。那么作为孩子，如何才能对自己有客观公正的认知，才能对自己准确定位呢？在这其中，父母起到很重要的引导作用。

孩子在刚刚出生的时候，处于浑然无我的状态，他们以为自己与外部世界是一体的，从来不进行区分。随着不断地成长，到了两岁左右，孩子才意识到自己与外部世界是独立开的，从此他们对自己开始产生好奇，也对外部世界有了强烈的探索欲望。父母正是要抓住这个关键时期对孩子开展积极有效的引导，这样一来，孩子才能把自己与外部世界区别开，才能渐渐走向独立。有一天，孩子真正离开家，开始融入学校里的集体生活，他就开始有了比较。原本，父母觉得自家孩子是最优秀的，孩子自己也觉得自己出类拔萃，直到进入同龄人的队伍之中，有了更多的比较，他们才渐渐感到失望，认识到人外有人、天外有天。然而，这是父母必须认识到



的事实，也是孩子必须接受的现状。当孩子因为比不过别人而感到颓废沮丧的时候，父母不要过分责怪孩子，而是要让孩子知道有比较就有高下和强弱之分，而最重要的是做好自己。这样孩子才能摆脱失落，坚定不移地做好自己。

作为独生女，安琪从小就得到父母无微不至的爱与照顾。虽然爸爸妈妈都是普通的工薪阶层，但是他们很愿意把自己认为最好的都给孩子，也倾尽所能满足孩子的需求。就这样，安琪变得越来越骄傲，就像一个公主一样，认为自己是最漂亮的。没想到进入小学之后，安琪在学习方面表现出很大的劣势。虽然她在幼儿园可以凭着舞蹈占据优势，但是在进入小学之后，大家更看重的是成绩，为此安琪很失落，内心沮丧失望。后来，班级里竞选班干部，安琪原想争取音乐科代表，没想到却因为文化课成绩落后，而落选了。安琪觉得心神恍惚，不知道自己为何突然之间一无是处。

安琪因为从小得到了父母无微不至的照顾和爱护而产生了错觉，误以为自己就是宇宙的中心，理所当然得到所有人的认可和喜爱。其实不然，人外有人，天外有天，每个孩子都有自己的长处和优点，也有自己的短处和缺点。作为父母，最重要的是要引导孩子认识自己，而不要让孩子沾沾自喜，否则一旦进入同龄人之间，与同龄人比较，孩子就会产生巨大的心理落差。

如今的孩子都在顺境中成长，为此只要有一点点不如意，他们就会觉得难以忍受。实际上，不如意正是人生的常态，孩子还有漫长的一生需要走过，还有很多未知的事情需要面对，如果连一点点不如意都不能承受，未来一定会非常被动和无奈。有大学生甚至是研究生即将毕业选择自杀的，让人扼腕叹息：寒窗苦读这么多年，到了要走出校园回报社会、家庭



的时候，为何他们选择了这样的不归路呢？其实，就是因为他们心理素质太差，不知道自己走出象牙塔之后要如何面对这个纷繁复杂的社会，所以他们才会选择以这样决绝的方式逃避。看到这样的惨剧发生，相信明智的父母一定会有所感悟：孩子学习再好，如果没有健康的心理，也只是一个无用之才。为此，父母要注重培养孩子对于自我的认知能力，也要让孩子懂得如何承受人生的挫折、承受着压力健康成长。

判断孩子是乐观还是悲观

有人说，心若改变，世界也随之改变。这句话虽然说得有些极端，但是却很有道理。实际上，每个人所看到的世界，就是世界在他们心中和眼中折射出来的样子，从某种意义上而言，世界在人的心中折射出来的样子会更大程度上影响人们对于世界的感知。也有人说，心有多大，人生的舞台就有多大。的确，如果一个人的心同针尖一样狭小，则很难给人带来广阔的天地。只有把心放宽，人生才会真正实现天高地远。

一个人的心态往往对他的一生都会有至关重要的影响。作为父母，要想让孩子拥有充满希望的一生，就要努力培养孩子积极乐观的精神。如果孩子总是悲观绝望，则他的人生就会受到打击，也变得乌云遮蔽。心态对人的影响是非常大的，也会使人心中折射出来的世界有所改变。

很久以前，有个老奶奶常常坐在家门口。她看起来已经年逾古稀，但总是愁眉不展。有一天，邻居忍不住问她：“老奶奶，您有什么发愁的事情吗？”老奶奶摇摇头。邻居又问：“那是儿女不孝敬您吗？”老奶奶又摇摇头。邻居继续追问：“那您为何总是这么愁眉不展呢？”老奶奶说：