

儿童情绪管理全书

甘开全——著

乱发脾气、过度黏人、
社交障碍、逃避学习……

科学解析
儿童九大情绪问题，
开启“理智脑型”
家庭养育模式。

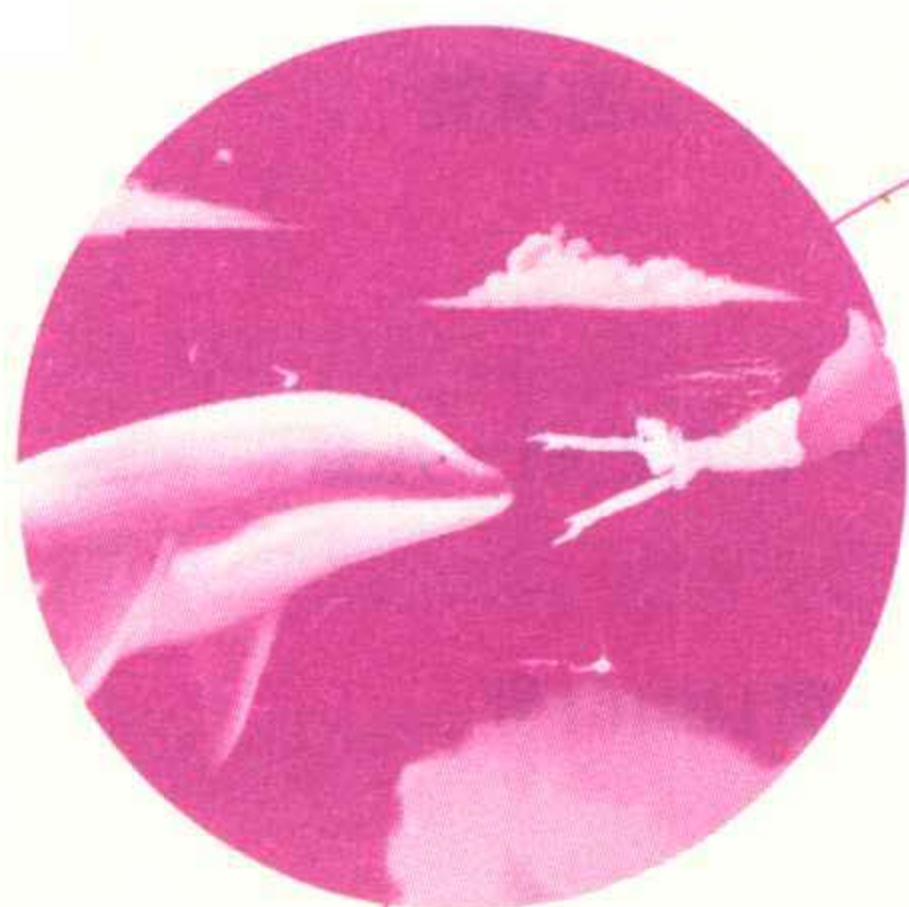
不吼不叫，见招拆招，
父母巧引导，孩子更懂事。



孩子的快乐、自信和优秀，
无一不来自良好的情绪管理能力。

古吴轩出版社

中国·苏州



儿童 情绪管理 全书

甘开全——著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童情绪管理全书 / 甘开全著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5546-1177-7

I. ①儿… II. ①甘… III. ①情绪—自我控制—儿童教育—家庭教育 IV. ①B842.6②G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第149161号

责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 沈师仔
策 划: 马剑涛
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 儿童情绪管理全书

著 者: 甘开全

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6.5

版 次: 2018年8月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1177-7

定 价: 42.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



前言

“孩子整天哭闹不停”“孩子任性乱发脾气”“孩子经不起一点小小的失败”“孩子一天到晚黏着妈妈”“孩子逆反情绪越来越严重”……

这些现象背后，都隐藏着儿童的情绪管理问题。《儿童情绪管理全书》中包含三块主要内容：一是精彩生动的儿童情绪管理故事；二是情绪管理的相关理论知识；三是针对儿童的情绪管理，给家长提供的通俗易懂的实际操作方法。

有时候，孩子的喜怒哀乐等情绪都写在脸上，可是他自己却感觉不到，也无法控制。所以，父母要引导孩子了解自己的情绪变化，进一步认识什么是正面情绪和负面情绪。

高兴是积极情绪，家长应对孩子的这种情绪给予认同和鼓励，但是，如果孩子的情绪控制不好，兴奋难抑，就容易做出在公共场合大喊大叫等破坏公共秩序的行为，甚至被人认定为不懂文明礼貌的“熊孩子”。所以，家长应对孩子的这种情绪加以引导，让孩子在心情愉悦的同时，约束好自己的行为。

孩子的情绪控制力差，常常遇到一点小事，稍有不如意，就产生烦躁、生气等情绪，做出跟父母耍赖、攻击同伴等发脾气的行为，让父母头疼不已。但是针对这种情况，父母一定不能简单粗暴地对待，而应讲求方法，来疏导孩子的负面情绪。

随着年龄的增长，孩子的自我意识逐渐清晰，同时逆反情绪也在增强。孩子爱说“我不要”，常常跟父母唱反调，这让父母烦恼不已。对此，父母要引导孩子学会换位思考、感恩父母，同时跟孩子平等共处，不压制，多包容，成为孩子的好朋友，真正消除孩子的逆反和抵触情绪。

孩子黏人，跟父母分开就哭闹不止，这是因为分离带来的焦虑情绪。再伟大的爱也终究要面临分离，随着孩子渐渐长大，父母需要引导孩子学会独立。引导的过程中很重要的一点是，给足孩子安全感。

别看孩子年纪小，就以为他们什么都不懂，他们也会有藏在心底的忧伤情绪，这些情绪积累起来，无处发泄，就会影响孩子的健康成长。父母要做教育中的有心人，留心观察孩子的情绪变化，及时跟他们沟通，做最好的倾听者。

不合群、独来独往不利于孩子的健康成长。父母要解决这个问题，就要引导孩子扩大交际范围，找到志趣相投的朋友，并学会与别人合作。

孩子由于年龄尚小，阅历较少，对很多未知事物经常会感到害怕。这时，父母可以通过事先模拟演练、解释自然规律、树立安全意识等方法，来消除孩子心中的恐惧。

跟爱玩是孩子的天性一样，不爱上学，对学习有厌烦

情绪，好像也是孩子的天性，这让家长们苦恼不已。苦恼之余，家长们或许可以思考一下，自己是否可以通过改进教育方式，来消除孩子的厌学情绪，唤醒孩子的学习热情？

有的孩子只能接受赢和表扬，不能接受输与批评。他们一旦在考试或竞赛中输了，就会产生气馁甚至嫉妒他人的情绪。这时，父母要引导孩子解决输不起的问题。

情绪控制好了，就可以变成让孩子变得积极阳光的正能量；情绪控制不好，就可能影响孩子的健康成长。父母要引导孩子学会控制情绪，具体包括洞察情绪、表达情绪、宣泄情绪、调整情绪等。

一书在手，儿童情绪管理不用愁。我们衷心地希望《儿童情绪管理全书》能帮助越来越多的孩子通过情绪管理，成为驾驭自己情绪的真正主人，在学习和生活中能游刃有余地控制与表达自己的情绪，收获一次又一次成功，最终实现幸福丰盈的人生！



目录

第1章

情绪管理入门——走进孩子的“小小情绪世界”

基本情绪：小小“变脸王”，喜怒哀乐都写脸上 — 003

自我意识情绪：鞋子和衣服穿反了，有点害羞 — 008

情绪影响：“真奇怪，看到妈妈哭了，我也想哭” — 013

疏导情绪：告诉孩子“妈妈知道你很难过” — 019

第2章

教孩子兴奋也要控制，不做不懂礼貌的“熊孩子”

及时分享孩子的喜悦，同时提醒他不要打扰他人 — 025

孩子“人来疯”，其实是因为被冷落 — 028

孩子不是故意“熊”，只是缺乏公共秩序意识 — 033

调整孩子的作息规律，让他不再昼夜颠倒 — 038

第3章

孩子易怒、烦躁，父母要学会“以柔克刚”

- 面对“小赖皮”，不能一哭闹就满足孩子 — 043
- 引导攻击性强的孩子用语言表达自己的情绪 — 047
- 强调任务的意义感，来赶走孩子做事的烦躁 — 051
- 面对“三分钟热度”，让孩子自己承担放弃任务的后果 — 055

第4章

少束缚，多包容，化解孩子的逆反情绪

- 教孩子换位思考，体会他人的感受 — 061
- 孩子渴望自由，全因父母过度保护 — 066
- 放弃控制，给孩子选择的权利 — 069
- 尊重孩子，跟他做真正的朋友 — 072

第5章

孩子有“分离焦虑”？是父母没给足安全感

- 给黏人的“小尾巴”找个同龄伙伴 — 077
- 带孩子参观工作环境，告诉他，爸爸是真的很忙，不是不要他 — 082
- 与孩子分床睡，记得要循序渐进 — 087
- 与孩子进行“分离训练”，给他一个情绪缓冲期 — 091

第6章

留心观察，倾听孩子的“忧伤心事”

多孩家庭，千万别让孩子感到“爱的疏离” — 099

拒绝留守，再多的物质也换不回童年的陪伴 — 103

不说无心的气话，那会伤害孩子稚嫩的感情 — 107

鼓励孩子将真实情绪勇敢地表达出来 — 110

第7章

教孩子分享和交友，懂社交的孩子不孤单

引导孩子学会跟他人分享 — 115

告诉孩子，真诚热情的邀请没有人会拒绝 — 120

教孩子寻找与新朋友的共同话题 — 126

培养孩子的集体荣誉感 — 130

第8章

循序渐进地进行“勇气训练”，驱散孩子对未知事物的恐惧

为孩子找个“勇气榜样” — 137

科学很有趣，孩子不懂才害怕 — 142

行为疗法，帮孩子战胜恐高 — 146

鼓励探索，让孩子在实践中消除恐惧来源 — 149

第9章

孩子的厌学情绪重？是父母的耐心和技巧不够

想让孩子乖乖上学，就先缓和他的情绪 — 155

用生动的“课堂”形式，拉回孩子飘走的注意力 — 159

情绪会传染，为孩子提供耐心的辅导 — 164

孩子听不进批评？是家长的方式不对 — 168

第10章

教孩子不气馁、不嫉妒，“输得起”才“赢得了”

让孩子放平心态，告诉他比赛有赢就有输 — 175

失败面前，鼓励孩子不要气馁 — 180

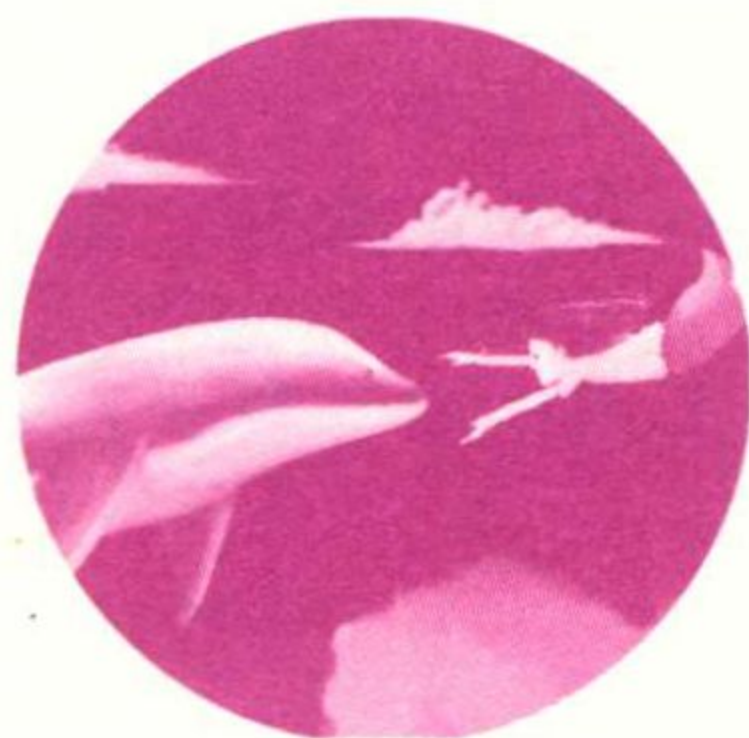
引导争强好胜的孩子享受比赛的过程和意义 — 185

教孩子成功的方法，消除他的嫉妒情绪 — 190

CHAPTER 1

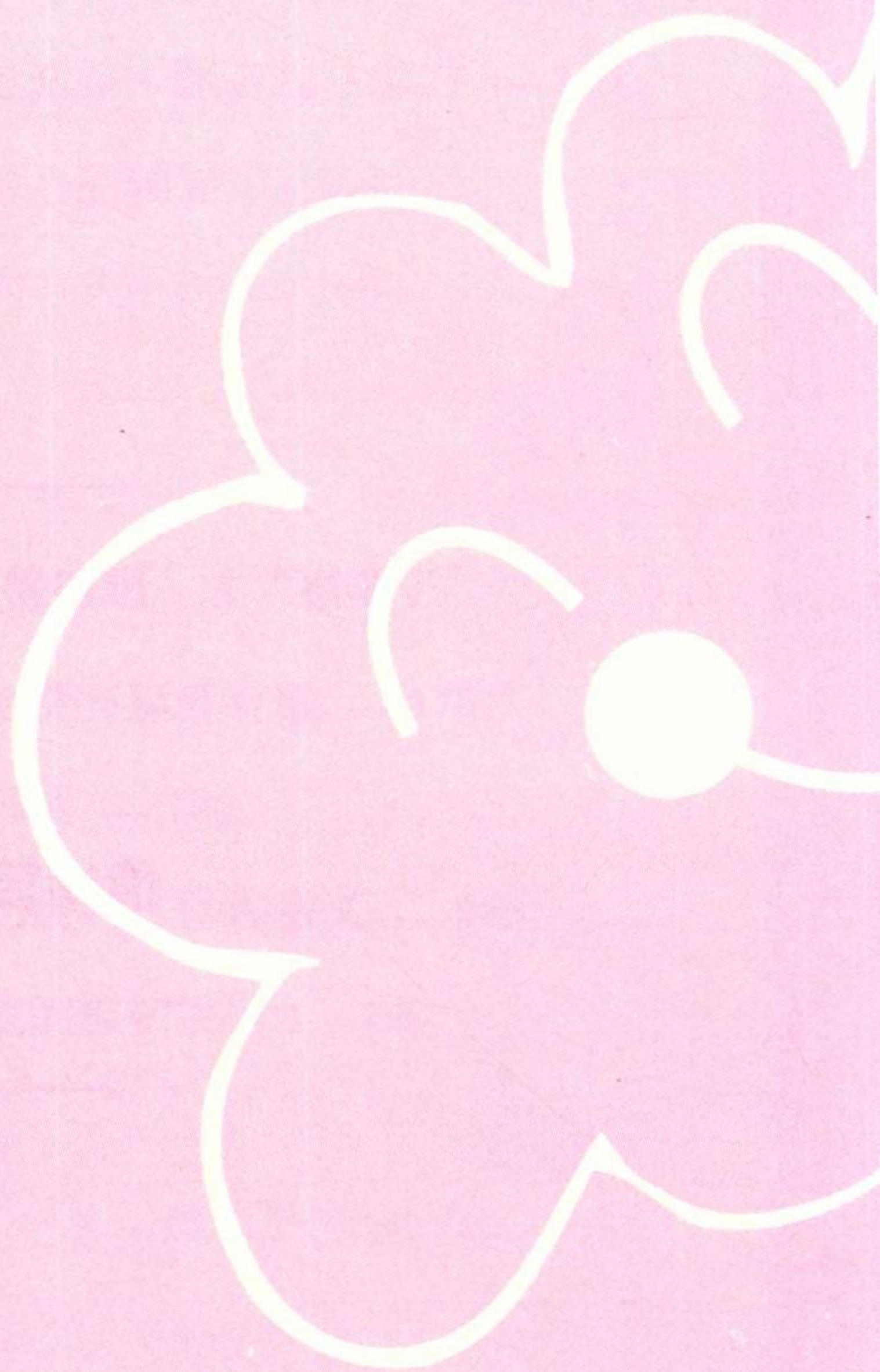
第1章

情绪管理入门——走进孩子的 “小小情绪世界”





有时候，孩子的喜怒哀乐等情绪都写在脸上，可是他自己却感觉不到，也无法控制。所以，父母要引导孩子了解自己的情绪变化，进一步认识什么是正面情绪和负面情绪。



基本情绪：小小“变脸王”，喜怒哀乐都写脸上

阳阳是一个5岁的小男孩。他盼呀盼，终于盼到了儿童节。清早，当一抹柔和的阳光洒进卧室的时候，他就掀开被子，光着两只小脚丫，“蹬蹬蹬”地跑来摇醒妈妈。

“妈妈，儿童节到了，我的礼物呢？”阳阳瞪大铜铃般的眼睛。

“我早就准备好了。”妈妈从床下拿出了一个礼物盒。

阳阳接过妈妈的礼物盒，打开一看，发现里面有一大包五颜六色的气球，还有一个黑色的迷你打气筒。阳阳高兴极了，马上用嘴吹气球，可是怎么也吹不起来……

“用打气筒打气吧。”妈妈一边说，一边示范起来。

妈妈把气球嘴套在打气筒的气孔上，然后一手按住气球嘴，一手推拉活塞。只听“唧唧”两声，一个红色的气球就充满了气，变得又大又鼓，妈妈随后又将气球嘴打了个结。

阳阳学着妈妈的样子，给一个黑色的气球打气。只听“扑哧”一声，黑色的气球突然飞了出去，气全部漏光。

阳阳涨红了脸，非常生气，他直接拿来剪刀把气球剪破了。

妈妈过来耐心地开导他：“下次你推拉活塞的时候，要用一只手按住气球嘴，这样它就不会飞出去了。”

过了一会儿，阳阳又给一个蓝色的气球打满了气，他学着妈妈的样子，把气球嘴拉出来，准备打结。没想到，气球“嘣”的一声，瞬间爆了，阳阳被吓到了，扔下打气筒，大哭起来。

妈妈连忙过来安慰阳阳，摸摸他的头说：“别害怕，下次不要把气打这么满，气球就不会爆了。”然后妈妈给他做了个示范。

“知道了，这回我要做出很多很多的气球。”阳阳擦干眼

泪，继续给气球打气。

不一会儿，阳阳周边就飘起五颜六色的气球，他就像一个魔法师一样，指挥着这些“气球精灵”不停地弹跳着。

“阳阳的气球，又大又漂亮。”妈妈向阳阳伸出两个大拇指。

“那当然了。”阳阳抱着气球，兴奋得手舞足蹈起来。

“快给气球画上表情吧，这些‘气球精灵’就像你一样，是小小的‘变脸王’，把喜怒哀乐全写在脸上。”妈妈用记号笔在一个气球上画了一个大笑脸。

“呵呵，气球会笑，也会哭，太好玩了！”阳阳用笔在气球上画了两行泪……

以上故事中的阳阳在给气球打气的过程中，把喜怒哀乐等情绪表现得淋漓尽致。心理学家在情绪的发展研究中，一般把人类的情绪分为基本情绪和自我意识情绪两大类。孩子

的基本情绪包括愉快、愤怒、悲伤、惊讶、恐惧和厌恶六个方面，可以简称为喜、怒、哀、惊、惧、厌。

孩子很少会掩饰自己的情绪，很多时候被情绪控制还不自知，此时就需要父母教会孩子体验自己身上的情绪。

那么，父母怎么让孩子体验自己身上的基本情绪呢？下面有几点建议：

1. 跟孩子玩一玩“照镜子”的游戏

“照镜子”可以将一些情绪具象化，让孩子更容易认识与理解自己身上的情绪。孩子开心的时候，可以带他照照镜子，让他看自己笑起来弯弯的眼睛；孩子难过的时候，可以带他照照镜子，让他看看自己噘起的嘴巴、豆大的泪珠……

2. 让孩子给情绪画一张表情画

父母可以拿来六张白纸，引导孩子在白纸上画出喜、怒、哀、惊、惧、厌六种表情画，并挂在房间里。当孩子有情绪时，可以让孩子自己“配配对”。例如，孩子把新衣服