

学会表达是孩子人生的第一堂必修课



王承凯◎编著



儿童 情绪管理 训练



轻松教养有能力
有情商的好孩子



内 容 提 要

现代社会，越来越多的心理学专家针对情绪管理展开研究，为人们揭开情绪的神秘面纱。既然情绪如此重要，而且情绪对于人生也起到关键的作用，父母当然要引导孩子学会管理情绪，使孩子得以健康地成长。

本书从儿童心理学的角度出发，阐释了不同年龄阶段的儿童在情绪管理方面面临的困惑，又结合生活的实际场景，给出父母切实有效帮助孩子管理情绪的方法。只要认真阅读本书，父母对于儿童情绪的很多困惑都会得到解答。

图书在版编目（CIP）数据

儿童情绪管理训练 / 王承凯编著. —北京：中国纺织出版社，2019.7

ISBN 978-7-5180-6007-8

I. ①儿… II. ①王… III. ①情绪 —自我控制 —儿童教育 —家庭教育 IV. ①B842.6 ②G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第050137号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨
责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：180千字 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

现代社会，因为几十年前独生子女政策的推行，所以很多孩子都是独生子女，很多年轻的父母也是独生子女。如此一来，习惯了独生子女生活的父母教养出独生子女的第二代——孩子，必然会存在很多的问题。诸如很多独生子女在4-2-1的家庭结构中长大，变得很霸道，因为他们习惯了独享。此外，他们不管考虑什么问题，都会从自身的角度出发，很少考虑到他人的感受。由此一来，随着渐渐成长，当走出家庭，开始与他人接触，他们必然会产生很多困惑，也会因此而产生诸多的情绪。

很多父母尤其关心孩子的吃喝拉撒等生理需求，注重于满足孩子的生理需求，而忽略了对孩子心理的关注。实际上，也许襁褓时期的婴儿更侧重于生理方面的需求，而随着渐渐成长，他们的心理和精神层面上的需求越来越强。特别是当他们的情绪因为受到外界的刺激而更加复杂多变时，父母就要更加关注孩子的情绪变化，这样才能有的放矢地给予孩子更好的引导和安抚。

情绪对于孩子的成长影响很大，关系到孩子成长的方方面面，也会对孩子的人生起到决定性作用。如果孩子总是处于负面情绪之中，他们就会变得忧郁、内向，对待任何事情都非常消极，那么孩子的人生也必然乌云遮蔽，难以有好的发展。反之，假如孩子心态积极，对于很多事情都饶有兴致，也始终能够怀着乐观的态度，那么他们就会勇敢去尝试，而绝不因为对失败的恐惧就把自己束缚起来，故步自封。

有人说，心态决定人生，也有人说，高情商是立足现代社会的必备素质。不管是心态还是情商，都与情绪密切相关。孩子只要与外界接



触，就会产生各种各样的情绪。换言之，即使孩子与外界的联系很少，如襁褓中的婴儿，也同样会产生一些情绪。由此可见，情绪尽管受到客观外界的影响，实际上产生于主观，因而与孩子的主观密切相关。它因为孩子的主观思维和思想活动、情感状态而产生，也反作用于孩子的主观状态，决定孩子在方方面面的表现。

此外，还有心理学家经过研究证实，人不仅是因为情绪的改变而产生相应的行为，反过来看，如果孩子的行为改变，则情绪也会发生相应的改变。由此可见，孩子的情绪不仅影响孩子的心情、情感状态、思维状态，而且会对孩子的行为也起到一定的引导作用。在成长的每个不同阶段，孩子的情绪状态都是不同的，如6岁之前的孩子情绪简单，6岁之后的孩子对于事物的认知更加深入，也意识到在简单纯粹的判断之外还有灰色地带，由此他们的情绪体验也变得更为复杂。等到了青春期，孩子处于身心快速发展的阶段，自尊心变得更强烈，情绪也会由此而发生巨大的改变。父母要想正确了解和认知孩子的情绪，首先要了解孩子处于不同成长阶段的身心特点，这样才能有的放矢，针对某个阶段孩子的情绪状态，作出有效的引导，也及时地帮助孩子疏导和宣泄情绪。

在对待孩子的情绪问题时，父母要把握一个原则，即情绪如同流水，宜疏不宜堵，尤其是对于青春期的叛逆孩子而言，更是如此。所以父母一定要对孩子付出足够的爱与耐心，也要全身心投入到对孩子的情绪教育中，帮助孩子建立良好的情绪管理体系，养成良好的情绪管理习惯，这对于孩子的成长才是大有裨益的，也会让孩子终身受益匪浅。

编者

2018年8月15日

第1章 情绪管理训练准备：认识广泛的情绪内涵 ◎001

初识情绪：情绪是怎样运作的 ◎002

不可不知的情绪状态 ◎005

给情绪找到宣泄的出口 ◎008

认识自身的情绪变化 ◎012

悦纳情绪，而不要对抗情绪 ◎014

准确表达自己的需求 ◎017

第2章 情绪管理训练01：引导孩子认知自己的情绪 ◎021

帮助孩子正确表达情绪 ◎022

引导孩子调节好情绪，拥有安全感 ◎026

不要任由孩子乱发脾气 ◎029

引导孩子调节情绪，养成好性格 ◎033

教会孩子得意不忘形 ◎036

第3章 情绪管理训练02：引导孩子认知周围人的情绪 ◎039

察言观色，看面部表情识别他人情绪 ◎040

语气不同，情绪也大不相同 ◎043



通过不同情景，洞察他人情绪 ◎046

角色互换，深入感受他人情绪 ◎048

第4章 情绪管理训练03：引导孩子认知情感变化与情绪的关系 ◎053

拒绝情绪化，让孩子沉着冷静 ◎054

了解孩子的情感变化，识别孩子的情绪 ◎056

多多引导，让孩子不紧张 ◎060

进行情绪想象，调动孩子的积极情绪 ◎062

怎样让孩子摆脱恐惧 ◎065

第5章 情绪管理训练04：在沟通中教会孩子人际交往中的情绪 ◎069

增强孩子的语言表达能力 ◎070

沟通，是人际交往的桥梁 ◎072

多沟通，引导孩子为他人着想 ◎076

合理沟通，有效改善亲子关系 ◎080

深入沟通，才能说服他人 ◎083

第6章 情绪管理训练05：通过提高自控力教会孩子情绪的自我调节 ◎087

迅速安抚自身情绪的好方法 ◎088

自控力，让孩子主宰自己 ◎091

高情商者，有效控制情绪 ◎094

不焦虑，才能快乐学习 ◎096



挫折和磨难，是人生的“试金石” ◎099

学会自我安抚，才有好情绪 ◎103

第7章 情绪管理训练06：通过培养良好的行为习惯控制自己的情绪 ◎107

意志力也会消耗，要及时疏导情绪 ◎108

教会孩子遵守规矩 ◎111

言行得体，情绪温和 ◎114

养成行为习惯，远离暴躁不安 ◎117

了解记忆曲线，有效增强记忆力 ◎121

如何与异性正常交往 ◎123

第8章 情绪管理训练07：教会孩子及时清扫情绪的灰尘 ◎127

挖掘忧虑根源，彻底清除忧虑 ◎128

冷静理智，作好最坏的打算 ◎130

展开行动，迈出解决问题第一步 ◎133

让孩子拥有正能量 ◎136

叛逆期的孩子也要伤得起 ◎138

第9章 情绪管理训练08：培养孩子自信心提升情绪智力 ◎143

有信心，才能主宰未来 ◎144

如何才能获得自信 ◎147

远离自卑，自信不请自来 ◎150



多多照镜子，让自信渐渐生长 ◎153

每个人都有自己的特长 ◎156

自动隔离消极的心理暗示 ◎158

第10章 情绪管理训练09：教会孩子几句不生气的暗示语 ◎163

积极的心理暗示，让坏情绪都消失 ◎164

自我鼓励，让心态积极 ◎166

假装快乐，就会真的快乐 ◎169

热情，能点燃希望之光 ◎172

用色彩改变心情 ◎175

第11章 情绪管理训练10：教会孩子排解不良情绪的好方法 ◎181

卸载压力，让心如风般自由飞扬 ◎182

生活有规律，压力杳无踪迹 ◎184

微笑着，面对生活 ◎187

学会放松，劳逸结合才有好生活 ◎190

心胸开阔，不生闷气 ◎192

幽默，是治愈坏情绪的灵丹妙药 ◎196

参考文献 ◎200

第 1 章

情绪管理训练准备：认识广泛的情绪内涵



如今，随着人们对于情商的认知越来越深入，情商被提升到前所未有的高度，而情绪恰恰是情商的主体。父母要想引导孩子管理好情商，首先要帮助孩子认知情绪，管理好情绪。在一个人的一生之中，情绪总是如影随形，而孩子原本就容易情绪激动，所以父母要抓住培养、提升和管理孩子情商的关键时期，有的放矢地对孩子进行情商管理训练。当然，这一切的前提都是认知情商，深入了解情绪，才能使让孩子进行的情绪管理训练事半功倍。



初识情绪：情绪是怎样运作的

人人都有情绪，每个人在一生之中都要与情绪相依相伴、互不分离。然而，正如熟悉的地方没有风景，也如一首古诗里所说的，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，大多数人并不真正了解自己，也并不真正熟悉自己的情绪。他们更多的时候是被情绪主宰和控制，成为情绪的奴隶，而无法真正做到在情绪之中崛起，成为情绪的掌控者。有人说，人最大的敌人就是自己，这句话很有道理，一个人如果能控制好自身的情绪，主宰和操控自己的情绪，就能够战胜自己，也成功地超越自己。只有战胜自己的人，才能征服世界。可想而知，主宰和掌控情绪，对于孩子而言多么重要，甚至对孩子的一生都会起到关键性作用。

父母要想提升孩子的情商，帮助孩子进行情商管理，首先要引导孩子认知情商、了解情绪。情绪是情商的主体，孩子必须了解情绪，才能更好地管理情商。众所周知，情绪总是处于不断的发展和变化之中，尤其是在与外界接触的过程中，孩子接受到的刺激越多，情绪的变化就越复杂。孩子要想熟悉和了解情绪，就要知道情绪是如何运作的。

从心理学的角度来说，情绪综合了一系列的主观认知经验，既涵盖人的生理状态，更包括人的心理状态。情绪包括各种各样的感觉，也受到孩子的思想和行为的影响。对于人生中同样的际遇，不同的人会产生



不同的情绪，或者同一个人在不同的状态下，面对相同的境遇时，也会产生截然不同的情绪感受。人的情绪是非常微妙的，总体而言，分为积极正向的情绪和消极负面的情绪。然而，不管情绪的本质是消极的还是积极的，都会引发人产生不同的动机，做出不同的行为。

还需要注意的是，意识也会对人的情绪产生影响，因为情绪之中只有少部分是先天的，大部分情绪都受到后天的刺激，产生于后天。由此可见，情绪也是非常复杂和微妙的，所以又可以根据情绪对人的作用，将其分为基本情绪和复杂情绪。所谓基础情绪，类似于人原始的本能冲动，也是与生俱来的，与人的生存密切相关。相比之下，复杂情绪则都是后天习得的。在人类社会中，每个人都是社会的一员，都要在人群中生活，因而始终处于与人交往的状态，也一直在接受外界的各种刺激。在这种情况下，人拥有的复杂情绪截然不同，因为复杂情绪与人自身的各种品质、观念以及人生存的环境、经历的事情等都密切相关。

很多父母误以为情绪只与人的心理状态和情感状态有关，殊不知这种理解过于狭隘了。情绪不但与人的心理状态和情感状态有关，而且会影响人的身体状态，对于人对客观世界的认知和评价也会产生很大的作用与影响力。总而言之，情绪是非常复杂的，是人生之中方方面面的综合与联动反应。那么，如何引导孩子客观认知情绪的一系列反应呢？其实，父母还可以给孩子深入浅出地讲述关于情绪的心理知识，这对于帮助孩子认知情绪很有好处。

曾经，有心理学家针对情绪展开深入研究，最终证实当一种情绪发生的时候，有五个基本元素起最关键作用，而且这五个基本元素是相互作用、相辅相成，也是彼此协调、同步进行的。



第一个元素是认知评估。人的大脑会对外界的一切刺激进行反应，每当接收到刺激的信号，认知系统就会自动进行评估，从而进行连锁的情绪反应。例如，当有了喜欢的人，认知系统会将此事定义为好事，由此对自己产生积极的影响。反之，如果有亲人去世，那么认知系统就会将此事定义为坏事，由此对自己产生消极的影响。

第二个因素是身体反应。顾名思义，所谓身体反应，指的是情绪对于人的生理方面产生的实质性影响。情绪改变之后，人的身体就会做出相对应的自然反应，这样才有助于人们适应情绪的发生和改变。曾经，有一个在冷库里工作的工人，下班之后不小心被工友锁在巨大的冰柜里。这个工人惊慌失措，大声呼救，但是工友们都已经回家了，所以根本没人来救他。渐渐地，工人感到非常寒冷，呼吸也开始紧张局促，等到次日工友们上工，打开冰柜的时候，发现这个工人已经死了。然而，让所有人都感到奇怪的是，当日冰柜根本没有接通电源，这也就意味着尽管冰柜里的温度相对较低，但是并不会把人冻死。由此可见，这个工人之所以死，完全是由于他的情绪改变导致的。当工人绝望地意识到自己必死无疑，他的身体也发生一系列的反应，所以，他的死亡症状和被冻死的症状相同。这充分证明了极端强烈的情绪反应会让人的身体引起一系列的连锁反应，甚至威胁到人的生命安全。

第三个因素是感受。所谓感受，就是人通过感知外界的人和事而产生的主观情感。当人意识到自己真的要死亡时，人的生理和心理都会发生相应的变化，这种变化会导致人产生很多相关的情绪。例如，在遇到好事的时候，人们会感到兴奋、喜悦，而在遇到坏事的时候，人们则会悲伤、绝望。这都是人根据外界的刺激作出的一系列主观感情反应。



第四个因素是表达。情绪如同流水，所谓“流水不腐，户枢不蠹”。每个人一旦有情绪产生，就要学会表达情绪，这样才能让情绪的溪流从心底汩汩而出，不至于郁积在心中，对于身体健康和心理健康产生负面影响。当然，每个人的表达方式是不同的，因人而异，父母在引导孩子进行表达时，也要根据孩子的脾气禀性和性格特点，有的放矢地进行。当然，对于大一些的孩子，他们还可以自主选择合理的方式表达情绪，父母应该尊重孩子，同时要尊重孩子的选择。

第五个因素是行动倾向。在情绪的触发之下，人们难以避免会产生行动倾向，想要通过情绪表达自己。有些性格冲动的人，一旦爆发情绪就会马上做出行动，而很多性格相对内向、执行力不强的人，则会酝酿更长的时间。总而言之，人的行为都是由情绪引发的，唯有了解每个人在情绪发生之后的行动倾向，才能有效疏导情绪，也避免因情绪激动而做出冲动之举。

这五个基本元素构成了情绪的一系列活动。每个基本元素之间都有着内在的联系和先后的顺序，也会产生相互作用。父母要引导孩子深入了解情绪，把握情绪的基本要素，知道情绪运作的方式，才能帮助孩子控制好情绪，从而成为情绪的主宰。

不可不知的情绪状态

要想管理好自身的情绪，最重要的在于首先要了解情绪状态。如果对于情绪状态没有基本的了解，只是盲目地管理情绪，则一定会达到事



与愿违的效果。这就像人们在做很多事情之前，都要了解事情发展过程中有可能出现的各种状况是一样的道理。

前文说过，因为每个人的脾气禀性、生活经验、人生阅历不同，所以在看到同一件事情的时候，也会产生截然不同的情绪反应。这是因为每个人都是世界上独一无二的生命个体，都有自己独特的个性。然而，人除了有个性之外，还有共性。所谓共性，也就是指人与人之间的共同点和共通的地方。那么在深入了解情绪状态的同时，不得不知情绪的基本状态。从心理学的角度而言，情绪状态有四种基本形式，了解了这四种基本形式，我们才能更好地调整和控制情绪。

情绪状态的第一种基本形式是心境。所谓心境，就是人们日常所说的心情。心情很微弱，没有那么强烈，但是持续的时间很长，状态也非常稳定。心情往往受到具体事务的影响，这种影响作用力很强，持续的时间也很长。人很有可能在很长一段时间内，都保持着相似的心境，例如，刚开始谈恋爱的人，会比较紧张兴奋、激动不安。而在人生中遭遇不如意的人，除非真正解决了问题，否则就会在一段时间内感到忧愁，不知道怎样才能调整好自己的心境。心情淡淡的，似有似无，但是对人的影响实实在在。心境影响人的方方面面，如感知能力、记忆能力等，都会因为心境的不同而呈现出不同的状态。在心情好的情况下，人的记忆能力会更强，思维状态也更加活跃，精神昂扬向上。在心情不好的情况下，人的记忆能力会减弱，思维也很迟钝，甚至感知能力也大幅下降，精神状态萎靡不振。可想而知，不管是对于上学的孩子还是对于工作的成人而言，心境都会影响他们的学习和工作状态。因而尽管心境大多数情况下都很平淡，每个人依然要重视调整心境，让自己始终拥有积



极的心境。

情绪状态的第二种基本形式是激情。和心境的淡然不同，激情是非常强烈的情绪状态，但是，激情没有心境持续的时间长，稳定性也远远不如心境。激情往往是由强烈的外界刺激引起的，它维持的时间比较短暂，消退得也很快。正因为如此，很多人才在描述爱情的时候说，激情来得快去得也快，无法保持长久。激情往往是由某个特定的事件引发的，生活中，并非所有的事情都会引起激情。有人说，正是激情让人生变得多姿多彩，然而激情不能作为日常情绪始终出现在人的生活中。人在激情的状态下，往往会做出不同寻常的举动，甚至语言也会过于偏激。从心理学的深层角度来看，激情实际上是心理能量的发泄，所以不利于人们长期保持心境平和。当激情从心底里喷薄而出时，每个人都要警惕情绪失控的危险，也要想方设法保持内心的平衡和情绪的稳定，才能最大限度消除激情带来的负面影响。

情绪状态的第三种基本形式是热情。在人的诸多情绪之中，热情是一种充满正能量、积极向上的情绪状态。热情也许会转瞬即逝，也许会始终保持下去，具有稳定持久、深刻且富有力量的特点。热情本身是积极正向的，只有程度的区别。有些人的热情就像火一样灼灼燃烧，有些人的热情则很温暖，不温不火。冷漠是与热情完全相反的状态，如果说热情的人总是拥有好人缘，那么冷漠的人则使人感到很疏远，给人一种拒人于千里之外的感觉。每个人都要保持热情的情绪状态，全身心投入生活，把所有的力量都灌输到生活之中。总而言之，在人生中，热情是难能可贵的品质，拥有热情的人更容易获得成功，也能够得到他人的尊重和认可。



情绪状态的第四种基本形式是应激反应。所谓应激反应，顾名思义，是在一些特定的刺激下，人所产生的非特异性反应。众所周知，人生并非总是一帆风顺的，除了可以预期的困难和障碍之外，人生还会面临很多突发情况，甚至是危险情况。在这种情况下，人根本没有时间进行深入思考，所以常常会凭着先天的本能和后天的智慧与经验作出反应，与此同时，情绪处于紧张和恐惧的状态之中。只有在经验不断丰富 的情况下，人在应激状态下才能理性思考，也理智做出应对。

以上四种基本的情绪状态，除了热情，其他三种情绪状态都像“双刃剑”，对于人生起到截然不同的积极和消极作用。为了让情绪状态对于人生起到积极的作用和影响力，父母应该引导孩子形成积极乐观的性格，尤其是要培养孩子坚韧不拔的品质。这样在遭遇人生困境，或者遇到危险情况的时候，孩子才能理性应对，也以坚强的毅力战胜困境。尤其需要追忆的是，第四种情绪状态——应激状态，只能在偶尔状态下持续短暂的时间，否则如果人体长期处于应急状态，精神极度紧张，就会导致非常严重的后果。总而言之，人一定要了解自己的情绪，合理控制和疏导自己的情绪，才能健康快乐地生活，否则一旦被情绪奴役，就会引发很多的麻烦和痛苦，也让人生陷入困境之中无法摆脱。唯有与情绪友好相处，人生才会拥有更多的美好感受。

给情绪找到宣泄的出口

孩子总是纯真随性的，他们经常因为各种各样的事情而让自己的情



绪产生变化，正如人们常说的，五月的天，孩子的脸。如果你了解五月的天多么反复无常，你也就知道孩子的情绪多么变化万千。年幼的孩子情绪还比较单纯，随着渐渐成长，当孩子进入青春期之后，他们就会变得烦恼丛生。这是因为孩子在青春期正处于身心快速发展、各种观念也正在形成的时期，因而他们时常被情绪困扰，而且觉得非常苦恼。

青春期是孩子成长过程中的第三个叛逆期，也是最艰难的叛逆期。在这个阶段，孩子天生就有的基本情绪，与在人生中不断习得的复杂情绪，都有与众不同的表现。也不管是积极的正向情绪还是消极的负面情绪，都会在孩子的心中引起惊涛骇浪。对于家有青春期孩子的父母而言，必须更加深入地了解孩子的情绪，想方设法引导和疏通孩子的情绪，才能帮助孩子健康成长。

青春期孩子，内心脆弱而又敏感，情绪频繁发生，而且反应强烈。父母不仅要帮助孩子认知自身的情绪，也要引导孩子疏导情绪，更要给孩子提供机会，或者教会孩子合理宣泄情绪。不管是怎样的情绪，都不能在孩子心中停留太久的时间，否则就会给孩子带来巨大的压力，也导致孩子面对情绪不知所措。所以，让孩子找到情绪的宣泄口，是父母帮助孩子发泄情绪、管理情绪的第一步。

然而，现状是很多父母都不能与孩子好好地沟通。大多数父母在工作中承担着巨大的压力，又因为担心孩子输在起跑线上，所以迫不及待对孩子开展“填鸭式”教育，恨不得第一时间就让孩子掌握更多的知识，超越所有的同龄人。其实，从内心深处而言，每个父母都希望自己的孩子是出类拔萃的，是佼佼者，在孩子刚刚出生的时候，看着肥白可爱的小生命，他们也的确坚信自己的孩子是足够优秀的。然而，随着渐