



图解0~6岁 儿童情绪管理



写给孩子和家长的情绪指南

〔法〕菲利普·帕加尼尔 著

〔法〕吉尔·曼迪尔 绘

孙承晖 译



朝华出版社
CHAOHUA PRESS

图解0~6岁

儿童情绪管理

[法] 菲利普·格兰贝尔 / 著

[法] 洛尔·蒙路布 / 绘

孙承辉 / 译



朝华出版社
BLOSSOM PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2020-7312号

Quand ça va quand ça va pas-leurs émotions by Philippe Grimbert & Laure Monloubou

© 2019 Editions Glénat by Grimbert & Monloubou – ALL RIGHTS RESERVED

In coedition with Les Éditions Clochette / Maureen Dor

Simplified Chinese Edition arranged through Dakai – L'Agence

图书在版编目 (CIP) 数据

图解0~6岁儿童情绪管理 / (法) 菲利普·格兰贝尔
著; (法) 洛尔·蒙路布绘; 孙承辉译. -- 北京: 朝
华出版社, 2021.3

ISBN 978-7-5054-4746-2

I. ①图… II. ①菲… ②洛… ③孙… III. ①情绪—
自我控制—儿童教育—家庭教育—图解 IV.

①B842.6-64②G78-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第015248号

图解0~6岁儿童情绪管理

作 者 [法] 菲利普·格兰贝尔 [法] 洛尔·蒙路布

译 者 孙承辉

责任编辑 王 丹

责任印制 陆竞赢

装帧设计 升创文化

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 (010) 68996050 68996522

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 zhbq@cipg.org.cn

网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印 刷 天津联城印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 48千字

印 张 3.5

版 次 2021年3月第1版 2021年3月第1次印刷

装 别 精

书 号 ISBN 978-7-5054-4746-2

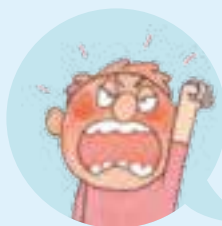
定 价 59.80元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

目录

关于情绪的12个问题 1~25

认识情绪



愤怒
26



讨厌
38



失望
30



无聊
42



恶心
34



骄傲
46



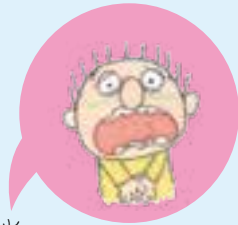
不耐烦
50



嫉妒
63



担心
54



害怕
68



羞耻
58



愉悦
73



惊讶
77

写给家长：当孩子出现心理问题时应该怎样处理？

90~97



难过
82

词条解释

98

快乐
86



情绪

有什么作用？

孩子的一天当中，会发生许许多多的事情！对于孩子来说，每一次偶然事件都是一个惊喜，让他的生活充满了新奇，充满了发现，也充满了各种各样的情绪。不管是此时此刻的他，还是长大成人后的他，绝不会对周围的一切漠不关心。他会对生活各种事情做出不同的反应，不管这些事情是幸福的、不幸的，还是出人意料的。

有时，情绪能对孩子起到激励作用，有时则恰恰相反。如果孩子不能够认识或表达自己的情绪，当情绪占据了心灵过多的位置，就会对孩子的成长造成一定的阻碍。其实，情绪就像是我们多彩生活中的一剂调味品，让我们的生活变得更有滋味。希望本书能够帮助孩子们以及家长们，正确地认识、控制和探索自己的情绪。

菲利普·格兰贝尔

（法国精神分析学家、作家）



什么是情绪？



情绪能够使你的精神和身体同时做出反应：你可能会脸红、发抖、身体乱晃，也可能流下眼泪。假如你很开心，你会心跳加速，甚至想要跳起来！

情绪和情感有什么不同？

情绪和情感非常相似，不过，情感并不会总是伴随着身体的反应。情感可以持续很长时间，比如你对家人的爱、你与朋友的友情。

情绪却不一样，情绪可能只会持续很短的时间：你的惊讶、痛苦和气恼，有可能一会儿工夫就变成了失望或害怕。假设你走在路上，遇到了一只凶恶的狗，你的头脑中会立刻产生一些可怕的想法，比如，“它会咬我的”，同时，你的身体也会做出一些反应：你会本能地躲开，全身发抖，瞪大眼睛。



给孩子这样讲



我是什么时候第一次
感受到情绪的？

其实，在你出生前，你就已经有了情绪，虽然你可能不记得了。不过，你还在妈妈的肚子里时，可不是一天到晚都在睡大觉的：你能听到外面各种各样的声音，能分辨爸爸和妈妈不同的声音，甚至还能感受到妈妈的快乐或担心。



写给家长

事实上，胎儿能够通过身体、精神，甚至通过化学反应感受到妈妈的愉悦和焦虑等情绪，因为处于紧张状态下的妈妈会释放一些特定的激素。





给孩子这样讲

我在妈妈的肚子里是怎样表达情绪的？

在你还没出生的时候，你表达情绪的唯一方式就是动、翻身，甚至通过吮吸拇指来缓和自己的情绪。没错，你那么小就已经会想办法缓和自己的情绪了！在你出生后的最初几个月里，也是这样的，还会通过哭喊来表达情绪。在很长的一段时间里，人们都认为婴儿是没有情绪的，因为他们不会“说出”自己的感受。在过去，医生甚至不打麻药就给婴儿做手术，因为大家都认为婴儿感觉不到疼痛。现在研究证实这样做是不对的。



我实在是太饿啦，还有，我的尿布也湿啦！



他真是太
可爱啦!

他一定是想跟
我们说些什么。

哇哇哇，
哇哇哇!



写给家长

现在，随着儿科学、触觉学（一门关注胎儿情感的科学）和心理学的不断发展，人们已经知道，婴儿也是有多种情绪的。并且，由于婴儿不会通过语言来表达自己的情绪，他们的情绪会变得更加强烈。等到他们长大一点儿，学会了说话，语言可以帮助他们说出自己的情绪、控制自己的情绪，特别是和亲近的人分享自己的情绪。不过，对于还不会说话的小婴儿来说，身体是他们唯一的表达方式：不管是饿了、尿了、高兴了、害怕了，还是感到孤单了，他们都会通过哭喊或晃动身体来表达。不然，在这个阶段，他们还能有



什么别的办法让大人理解他们呢？小小的婴儿很难理解妈妈离开房间以后还会回来，他没有办法留住妈妈，只能大声喊叫、伸出胳膊或者哭闹，这是他表达自己最强烈情绪的唯一方法：他害怕孤独，害怕被抛弃，缺乏安全感。是的，小宝宝的世界并不总是那样简简单单、安安静静的。

所以，在孩子入睡前，给他唱儿歌或催眠曲是很有必要的，尽管儿歌的歌词都比较简单，比如《摇篮曲》。你知道小孩子为什么喜欢歌曲吗？这是因为，当他还在妈妈的肚子里时，他听不懂大人说的话，也看不到外面发生的一切，只能感受到妈妈的心跳，听到她音乐般的声音。所以，对于胎儿来说，外面的世界就像是一首音乐的旋律和节奏，整个世界就是一首歌！这就是为什么，孩子会对自己出生后听到的歌曲有一种熟悉的感觉。由于歌曲能够表达人的精神生活的方方面面，所以，它给婴儿的情绪赋予了一种形式和内容。

在世界各国，人们都会通过哼唱歌曲的方式和小宝宝交流。这并不是因为大家认为小宝宝理解不了大人说的话，而是为了使自己的语气更轻柔一些。如果跟小宝宝讲话时使用跟大人讲话同样的语气，声音缺乏音乐性，语气不够愉快的话，就可能会引起小宝宝的焦虑。

给孩子这样讲

一天之内，我可以感受到多少种情绪？

由于情绪持续的时间并不长（有时候只有几秒钟），所以，在一天之内，你可能经历各种各样的情绪。取得好成绩的时候，



你高兴得跳起来；你害怕被老师提问；受到老师的责备，你很难过；当众挨了批评，你感到十分羞愧；课间休息时，大家在操场上推推搡搡，你很生气；一个小伙伴独占了踏板车，你感到嫉妒；你为自己画的画感到骄傲；下午吃点心的时候见到了

